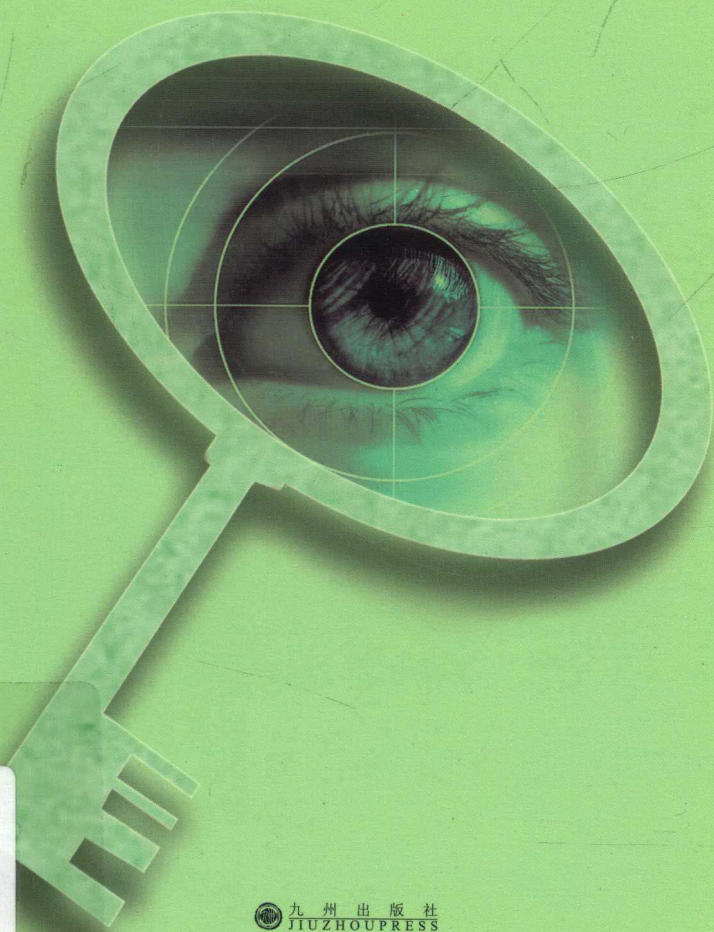


强迫症 内观疗法

强迫症解脱之道

卢卫斌 著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

「强迫症内观疗法」

卢卫斌 著

图书在版编目 (C I P) 数据

强迫症内观疗法 / 卢卫斌著. — 北京 : 九州出版社, 2014. 6
ISBN 978-7-5108-3066-2

I. ①强… II. ①卢… III. ①强迫症—精神疗法
IV. ①R749. 990. 5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第138295号

强迫症内观疗法

作 者 卢卫斌 著
出版发行 九州出版社
出 版 人 黄宪华
地 址 北京市西城区阜外大街甲35号 (100037)
发行电话 (010)68992190/3/5/6
网 址 [www. jiuzhoupress. com](http://www.jiuzhoupress.com)
电子信箱 [jiuzhou@jiuzhoupress. com](mailto:jiuzhou@jiuzhoupress.com)
印 刷 北京华忠兴业印刷有限公司
开 本 880毫米×1230毫米 32开
印 张 7.5
字 数 187千字
版 次 2014年8月第1版
印 次 2014年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-3066-2
定 价 29.80 元

★版权所有 侵权必究★

强迫症内观疗法

卢老师介绍：

醒悟中心办公室主任，内观强迫症导师，心理咨询师。年少时患强迫症，经多年努力皆以失败告终。后有幸偶遇东方心理学，潜心学习与实践，最终自我领悟。康复后为深入研究强迫症的解脱之道，拜访了全国众多善知识并系统修习了正念禅修，倾力寻找最简捷有效的治疗方法，并取得了一定成效。

首次提出强迫症不是病，只是不良的心理习惯，只不过习惯的程度不同而已。

首次提出每个强迫症朋友都有康复的种子，只不过你没

强迫症内观疗法

有让它显现。

首次提出不是治疗症状本身而是培养心对症状能有正确的反映。

首次提出症状的出现是自我保护机制运作的结果，是我们成长的契机。

首次提出讨厌对抗症状没有错，重要的是及时觉察，打破了迫友们对接纳的执着。

首次提出症状的出现只遵循因果的法则，与强迫症本人意愿无关。

首次提出真正的康复不是你没有症状，而是对烦恼是否有正确的反应，有正确的反应是因，没有症状是果。

目录

第一章

卢老师强迫症经历自述

第二章

正见篇

什么是强迫症	15
治疗强迫症的本质是什么	16
怎样正确看待强迫症	17
强迫症能否治愈	18
我现在对康复没有信心，怎么办	19
强迫症会遗传吗	20
强迫症朋友的家人应注意什么	21
强迫症和抑郁有什么关联，会转变为精神分裂吗	22
治疗强迫症需要药物参与吗	23

如何看待手术治疗强迫症	26
转移注意力可以治疗强迫症吗	27
念口诀可以治疗强迫症吗	30
治疗社交恐惧症常见误区	31
强迫症形成的本质原因	35
治疗强迫症应从哪些方面入手	37
治疗强迫症中的障碍	39
不要刻意让你的心处于任何状态	41
康复不喜欢这样的人	42
不仅是治疗强迫症更要培养一种生活态度	43
在治疗中出现反复是正常的吗	45
如果好了还会复发吗	46
康复前后性格有什么不一样	47
做不到接纳背后的陷阱	48
当下出现什么症状不是你能决定的	49
当下的对抗讨厌没有错	52
练习是为了让症状自在	54
不要刻意改变你的完美性格	56
症状的出现是缘于自我保护机制	58

接纳的辅助练习	59
卢老师和网友分享节选	64
为什么要进行禅修训练	74
卢老师对森田疗法的看法	77
卢老师语录	80

第三章

强迫症分类

强迫杂念	93
不道德观念强迫	94
强迫性穷思竭虑	95
强迫回忆	97
预期性强迫思维	98
强迫性对立思维	100
口水、眨眼强迫	101
检查强迫	102
洗手强迫	103
询问强迫	104

数字强迫	105
仪式强迫	106
对称强迫	107
疑病强迫	108
失眠强迫	109
社交恐惧症	110
躯体障碍强迫	111
强迫杂念在症状上应该怎么操作	112
穷思竭虑在症状上应该怎么操作	114
强迫行为在症状上应该怎么操作	115
社交恐惧症在症状上应该怎么操作	116
失眠强迫应该怎么操作	117

第四章

案例指导（故事篇）

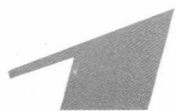
降魔日记一	124
降魔日记二	133
降魔日记三	143

降魔日记四	150
降魔日记五	157
降魔日记六	163
降魔日记七	164
降魔日记八	171
降魔日记九	178
降魔日记十	189
降魔日记十一	196
降魔日记十二	199
降魔日记十三	201
降魔日记十四	205

第五章

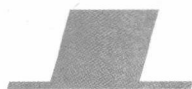
羊皮卷

励志	215
正见	217
平等心	218
不理解	220



第一章

卢老师强迫症经历自述



我出生在西安市长安的一个村庄里，从小学习成绩优异，性格有点内向。我清楚地记得在我上初二下半学期的时候，发现自己老爱想一些奇怪的没有意义的问题，比如老爱想博大精深，光阴似箭等一系列中国成语……而且今天想这个明天想那个，不想清楚内心就非常焦虑不安，想的内容老不停地变化。不管怎么变化我发现给我带来的感受都是一样的，就好像同样的人换不同的衣服而已。我看书时看到下一页了，但还是控制不住老想看上一页；考试的时候已经做到下一道题目但老是想着上一道题；做数学计算时很简单的 $2+3=5$ 我不停地看……心里面好像很不放心没有安全感，但明明知道 $2+3$ 就是等于5。可是不看就是不行，如果非不看的话，过程中则会非常焦虑，胸口好像喘不过气、很压抑。由于自己一直在控制，所以这个过程中神经绷得很紧心很累，最后不得不看，自己理智上很清楚没有必要再看了，但就是控制不住，感觉自己好像着了魔一样。我当时无数次地

|强迫症内观疗法|

Qiang Po Zheng Nei Guan Liao Fa

告诉自己不看又不会死，用自己坚强的意志去控制和对抗，但没有一次成功。道高一尺魔高一丈，常常发誓告诉自己这是最后一次了，男子汉大丈夫一言既出驷马难追，但还是没用。最后我认为自己没骨气没出息常常自责，觉得自己很不幸，为什么别人都好好的而自己会成为这个样子，心中的痛苦又无法和别人说清楚，真的很难以启齿。有时想哪怕自己少个胳膊都比现在强，至少别人可以理解，有时候自己都会嘲笑自己，怎么会为这些没有意义，在一般人看来就不是个事情的琐事烦恼，竟然因为这个影响到自己的学习、生活，非常痛苦。在一天下午我突然听身边的一个同学说了声 $1+1$ 等于 2，从此我就被 $1+1$ 等于 2 这个念头纠缠了近 3 年，我也不是想为什么 $1+1$ 等于 2，我是老想重复 $1+1$ 等于 2 这句话，好像心理有瘾不重复不舒服，但是自己又觉得没有必要很烦，却控制不住。只要我清醒的时候我几乎无时无刻不在重复着这个念头，活得非常累非常痛苦，当然同时还会有好多其他的强迫思维，会不停地变化。我有典型的穷思竭虑，这个是后来才知道，就是会没完没了地想一些问题，不断地分析，比如自己接下来要做什么事情，然后就不

停地在脑子里预想应该怎么做：第一步怎么做？第二步怎么做？还要把可能遇到的种种情况再进行分析、应如何说或者怎么做来应对，很机械式的，甚至要把一些画面想得很清楚，很具有真实感才行。与之对应的就是不断回忆过去发生的事情，比如我和别人谈完话，对方走了，我就一个人在那里想对方刚才说什么，我是怎么回答的，然后对方又说什么，我又是怎么回答的，就像演电影一样要过一遍，很累很累，但是自己的心又做不了主。在此期间我还出现了一些强迫行为，比如每次锁好门之后走出家门老想回去看一下，不放心，但自己其实知道门已经锁好了，但不回去看不行。还有如果桌子上放了一杯水，只要水没在桌子的正中间，我就担心这杯水会不会从桌子上掉下来，其实我也知道掉不下来，但我总是控制不住要把这杯水放到桌子的正中间，心里面才踏实。还有，老担心房顶的风扇会不会掉下来砸到自己，不停地眨眼睛、流口水等等，想一系列没有意义的问题，当然在此过程中，我没有一天是快乐的，甚至连很安宁地吃一碗饭都是一种奢侈。还要说一点，就是自己以前在父母心中是非常乖的孩子，自从得了强迫症什么农活

|强迫症内观疗法|

Qiang Po Zheng Nei Guan Liao Fa

我都不想干，因为太痛苦了太烦了哪有心思去干活。父母认为我变得不听话了，母亲说我装病，不想好好学习，说我就是太懒了。那种感受只有自己知道，很无奈，也开始和父母顶嘴了，但每次我都后悔没听父母话非常难受，我想没有经历的人永远无法真正理解。在此期间，我没有跟家人说我变得“不正常”了，当时还不知道有一种“病”叫作强迫症，也不知如何开口，那时我才知道说不出的苦才叫苦！

记得自己第一次鼓足勇气和父亲说我整天胡思乱想的时候，父亲不太在意地说，你想那问题没有意义浪费时间，有那时间还不如多看一会儿书。其实这些道理我比谁都懂，有一次我和父母一块儿给弟弟看病去了，当时我发现这家医院有心理科于是进去咨询了一下。那个教授说是典型的强迫症，这时我才知道有一种“病”叫作强迫症，在那一刻我非常的开心，因为之前我一直觉得自己意志力不坚强才会这样非常的自责，觉得自己没出息，当医生说强迫症的时候，我觉得这个不是我的错原来是一种病，内心一下子找到了归属感，原来不只我一个人有这样的情况，所以内心不再责怪自己，内心的

负担一下少了很多。当时开了两盒药，叫盐酸佛氯汀片，吃了一段时间，效果还不错，但太贵了后来就停了。过了一段时间症状又来了，于是我一个人去了那家医院，医生说不能随便停药并且要长期服用，我说那药太贵了有便宜的吗？最好是最便宜的。医生说那就是盐酸氯米帕明片，不过感觉副作用比较大，易出现口干、便秘、影响睡眠质量等。当时没办法只能选择这种药，拿着药走出医院时有种对不起自己的感觉，但想想自己家条件不好只能吃这种药了。

说一下吃药的感受吧，刚开始吃的时候感觉效果很明显，医生说先从少慢慢增，增到一定程度就保持到这个量，然后再慢慢减直到停药。我增到6片感到刚好，但随着时间一天天过去我发现没刚开始效果好了，而且副作用真的太大了，经常晚上梦到我被好多虫子包围着还有便秘。我问医生，医生说经常吃一种药时间长了体内就会产生抗体，效果当然没以前好。我吃这种药吃了半年多的样子，我当时感觉那个症状只是暂时被药物隐藏了，没从本质上解决，于是在这家医院结束了治疗。

一次晚上睡不着听广播说一家医院治疗强迫症效果