

全套
版权引进

Children
Parenting

全方位解决孩子成长难题

别为强迫症抓狂




招帮你治愈强迫症

[美] 蒂莫西·答锡泽莫尔 著 闫红菊 译

本书可帮助你：理解生气也是一种情感表达方式；
在日常生活中保持冷静；正确健康地表达情感。



Free From OCD

 经济科学出版社

别为强迫症抓狂




招帮你治愈强迫症

[美] 蒂莫西·答锡泽莫尔 著 闫红菊 译



Free From OCD

 经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别为强迫症抓狂：40招帮你治愈强迫症 / (美) 答锡泽莫尔著；闫红菊译. —北京：经济科学出版社，
2012. 10

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2579 - 5

I. ①别… II. ①答… ②闫… III. ①强迫症 - 治疗 - 青年读物②强迫症 - 治疗 - 少年读物 IV. ①R749. 995 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 248494 号

责任编辑：李海波 张 力

责任印制：王世伟

别为强迫症抓狂：40招帮你治愈强迫症

[美] 蒂莫西·答锡泽莫尔 著

闫红菊 译

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址：北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编：100142

总编部电话：88191217 发行部电话：88191537

网址：www. esp. com. cn

电子邮件：esp@ esp. com. cn

香河县宏润印刷有限公司印装

710×1000 16开 10印张 75000字

2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2579 - 5 定价：25.00元

(图书出现印装问题，本社负责调换。电话：88191657)

(版权所有 翻印必究)



写给孩子们的话

亲爱的朋友：

翻开这本书的时候，你可能正面临思想上的困惑，时不时地重复着某种讨厌的行为。可以肯定，并非只有你一个人会遇到这样那样的问题。许多和你一样的中小學生也正经历着这样的问题，一些患有强迫症的中小學生问题更加严重，他们生活的各个方面都受到了影响。但大多数人都能够尽可能控制自己，过着快乐的生活。他们可能对父母任何一方、某个朋友或某位老师很信任，但大多数情况下，他们会发现强迫症还是会或多或少让自己紧张不安。这是很正常的现象——如果没有掌握应对强迫症的方法，就很难完全控制它。

如果你能认真阅读这本书，相信你能够应对自己遇到的问题，或者至少在应对问题时更容易一些。读这本书会耽误你做别的事情，但是你要明白一个事实：本书不仅有阅读的价值，它还会让你的感觉越来越好，那么何乐而不为呢？事实上，我认为花一些时间来做书中的各项活动，一定会让你在应对自己的问题和困扰自己的想法方面节省更多时间。

观念和行为是强迫症的部分表现。主要症状是强迫自己去想不好的事情发生，而且非常频繁，这又被称为“强迫观念”。“强迫行为”主要是指强迫自己一遍又一遍地做相同的事情来缓解紧张感。但是我不想让你认真去判断自己是否有所谓的强



别为强迫症抓狂

迫症。如果你有强迫观念或强迫行为，书中的活动可以帮助你。你可以独立完成，也可以让父母或朋友帮助你一起完成。无论如何，你都会在控制自己的思想和行为上取得进步，而让强迫观念不再控制你。

翻开这本书，你已经迈出了同困扰你的强迫行为抗争的第一步，祝贺你！希望这本书能够为你提供一些帮助！

希望你早日克服强迫症！

蒂莫西·答锡泽莫尔





给父母或监护人的一封信

尊敬的各位父母或监护人：

许多患有强迫症的中小學生常常被看做“坏孩子”，而他们焦虑和沮丧的感觉却往往被忽略。在日常生活中，多关注这些孩子的感觉，将会给他们莫大的帮助。

这些孩子对自己的强迫症的公开程度不相同，因为他们更喜欢无拘无束的生活，而被强迫症控制会让他们感到痛苦。但是强迫症表现出的症状是可以克服的，就像本书的题目所说的那样。让我们共同来帮助这些孩子快乐地走过青少年时期，长大成人。但是，攻克强迫症非常有挑战性，他们需要有极大的勇气和信心。

这些孩子对于家长或监护人帮助自己克服强迫症的看法也不同。我建议您给他们自由的选择权。如果孩子选择让您参与，您可以多给予他们鼓励，做他们可以信赖的伙伴。如果孩子不愿让您参与，您千万别唠叨或打断他的思想。您需要为他们提供尽可能的帮助，并且坚持下去。

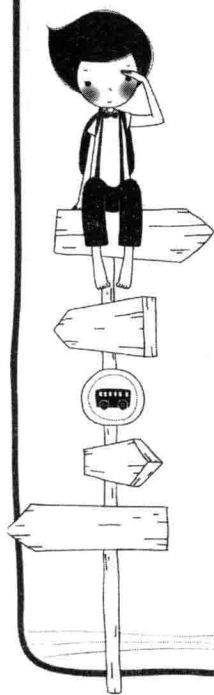
书中的活动和技巧是建立在科学研究基础之上的，所以请您放心。许多孩子已经尝试了书中的活动，并且都取得了可喜的进步。这些活动也是心理咨询活动的一部分。因为这些活动可能会对他们有帮助，所以无论孩子的症状如何，请让他坚持尝试，除非孩子现在的状况很糟糕以至于不能过正常的生活。

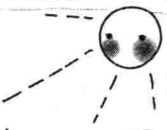

我知道当孩子们战胜强迫症时一定会感激您的支持、尊重和耐心。祝您成功！感谢您对孩子的呵护！

蒂莫西·答锡泽莫尔

目 录|Contents

写给孩子们的话	1
给父母或监护人的一封信	3
第1招 认识强迫症	1
第2招 强迫症对生活的影响	5
第3招 想象自己没有强迫症	9
第4招 寻找强迫症的踪迹	13
第5招 找到诱因	17
第6招 用“担忧的梯子”显示症状级别	22
第7招 给症状命名	26
第8招 辨别荒唐的想法	31
第9招 如何辨认：夸张或扭曲	35
第10招 面对夸张或扭曲的想法	38
第11招 控制需要	42
第12招 合理看待强迫观念	45
第13招 心理治疗	50
第14招 制止强迫观念	53
第15招 与强迫观念辩论	56
第16招 代替强迫观念	60
第17招 有意识的强迫观念训练	63
第18招 不要被感觉愚弄	66
第19招 攻克紧张感	70
第20招 认识思想循环过程	74





第21招	强迫行为让强迫观念更强烈	78
第22招	和强迫行为斗争到底	82
第23招	抓住紧张感	86
第24招	减轻焦虑的深呼吸法	90
第25招	其他方法	93
第26招	破坏强迫行为	97
第27招	让强迫行为不能实现	101
第28招	抵制强迫行为计划	105
第29招	对强迫行为说“不”	109
第30招	暴露强迫观念	113
第31招	你在回避什么?	117
第32招	用想象来面对恐惧	120
第33招	为紧张情形排列等级	124
第34招	为暴露做计划	128
第35招	暴露自己	132
第36招	有目的地做你恐慌的事情	135
第37招	正确看待“不完美”	138
第38招	综合运用所有技巧	142
第39招	回到游戏中	145
第40招	你的成功故事	148



第①招

认识强迫症

小贴士

强迫症多种多样，而且会随着时间的变化而改变。
只有认识强迫症，才能帮助你更好地克服它。

在教室里，玛西真想像同学们一样聚精会神，但是她真的无法做到。她极力在想自己千万别被传染生病，担心自己会和轻微流鼻涕的孩子待在一起。她盼望自己能快点回家用卫生间，这样就可以不用公共的，别人也不会再在卫生间外面数她已经在里面待了多长时间。她还担心妈妈会遇到麻烦事，所以她总是



有节奏地不断地跺十次脚。所有这些都占据着她的思想，而且她经常这样。和朋友们待在一起的时候，玛西还能够控制自己的思想，一旦回到家，独自一人待着的时候，她就会回到原来的状态。

玛西的经历只是强迫症的两种表现形式，一种是所谓的“强迫观念”，一旦产生就很难动摇，如玛西担心自己生病、担心妈妈遇到麻烦；另一种是“强迫行为”，就是一遍又一遍地做同样的事情，目的是想控制自己的“强迫观念”，如玛西洗手和跺脚的行为。

读这本书时，你可能有过“强迫观念”或“强迫行为”。要想攻克强迫症，第一步就是要认识它。

活动

回想过去两天里，你有哪些“强迫观念”？把它们列出来。

再看看上面列出的内容，按照给自己带来麻烦的大小来排列，给带来麻烦最大的事情旁边标上“1”，依次类推。





你的“强迫行为”有哪些？回顾过去两天里的事情，把“强迫行为”列在下面。

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____

你已经成功完成这项工作了。

总 结

“强迫行为”经常伴随着“强迫观念”出现，它通常不会单独出现。给伴随“强迫观念”出现的“强迫行为”顺次标上字母 a、b、c……

“强迫观念”1 导致的“强迫行为”：____，____，
____，____。

“强迫观念”2 导致的“强迫行为”：____，____，
____，____。

“强迫观念”3 导致的“强迫行为”：____，____，
____，____。

“强迫观念”4 导致的“强迫行为”：____，____，
____，____。

“强迫观念”5 导致的“强迫行为”：____，____，
____，____。

有些“强迫观念”不会导致“强迫行为”，请把自己的经



别为强迫症抓狂

历写在下面。

一些“强迫行为”可以减少紧张情绪，但和“强迫观念”没有联系。你有这样的经历吗？请把自己经历的事情写在下面。

你的症状是比自己想象的差、稍好还是和自己想象的一样？





第②招

强迫症对生活的影响

小贴士

虽然有些人可以勉强应对强迫症，但事实上它对中小学生学习生活的很多方面都有很大的影响，尤其是对友谊和自信心的影响。从某种程度上来讲，这种“副作用”比“强迫观念”和“强迫行为”本身更糟糕。

加摩尔真的不喜欢自己的新绰号“完美先生”。这个名字的由来是因为自己做很多事情都追求完美。尽管尽力克制自己，但他还是忍不住把每张卷子都弄得非常平整，甚至朋友的卷子他也要帮忙弄得尽可能平整。过去他还常常感觉良好，认为自



己比较受欢迎，在同学中间比较出色。但是现在他的“强迫观念”和“强迫行为”症状越来越严重。他不经常和朋友们一起出去玩，因为他不想总是被嘲笑。尽管朋友们说只是开玩笑而已，但加摩尔却不觉得好玩。只有不得不去学校的时候他才会去，不然他都不想去学校了。强迫症真让人难受。

活动

其他人如家人、朋友或老师是否注意到了你的“强迫行为”？他们都注意到了哪些事情？

自从发现自己有强迫症的症状之后，其他人是否指出了你的一些改变他们无法接受？他们当时是怎么对你说的？

你是否认为强迫症的一些症状影响到了你和父母之间的关系？影响有多大？父母会帮助你，还是会让你感觉更糟糕？





你是否认为强迫症的一些症状影响到了你和朋友之间的关系？朋友会帮助你，还是会让你感觉更糟糕？

因为强迫症的影响，是否有一些地方或活动会让你感觉不舒服，所以自己避免去这些地方或参加这些活动？

别人通常看不到你的“强迫观念”和“强迫行为”，只有你自己知道。知道自己的状况，你是否改变了对自己的看法？你怎样看待自己？

强迫症是否让你感到剩余的生命被什么东西控制着？

强迫症使你产生的最大一个改变是什么？



阅读本书的过程中，你需要时刻记住自己的变化，因为只有了解强迫症对自己的影响有多大，你才能有更多的动力下定决心攻克它。

总 结

做完以上练习，你是否发现了一些过去没有意识到的强迫症的影响？如果有，是哪些事情？

你是否思考过强迫症对你的社交和自我定位的影响？

这些练习是否能够影响你的思想和你对强迫症的看法？





第③招

想象自己没有强迫症

小贴士

旅行时，先计划出目的地，才会更有乐趣。当你开始努力应对强迫症时，想象自己没有强迫症，这会给你带来很大的动力。

卡洛塔和学校的咨询师谈话时，才意识到“强迫观念”和“强迫行为”占了自己多少时间。现在她明白自己为什么感到压力很大和沮丧了，因为闲着的时候，她总是在担心和做“强迫行为”。她真的很累，于是决定抛开一切不愉快的心情，和朋友们一起尽情地玩游戏。因为强迫症的影响，她太久没有做这