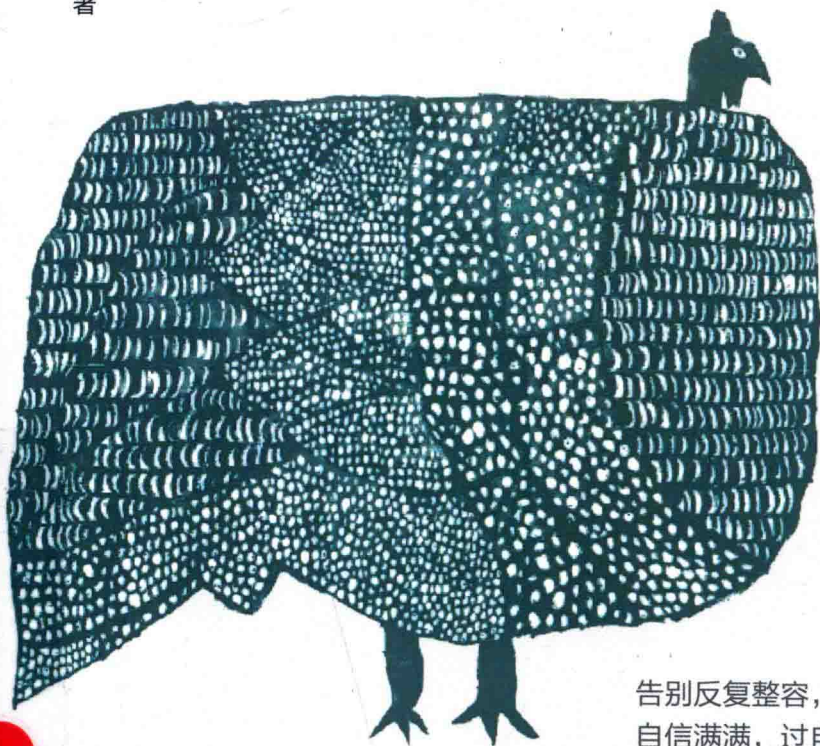


「美」凯瑟琳·A·菲利普斯 (Katharine A. Phillips) 著
机子 译

外表不能承受之重

疗愈躯体变形障碍

Understanding Body Dysmorphic
Disorder: an Essential Guide



告别反复整容，告别外表焦虑
自信满满，过自己独特生活



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

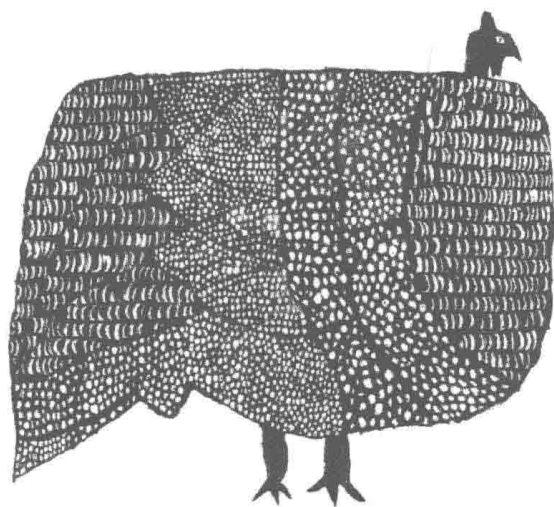
治愈系
心理学

外表不能 承受之重

疗愈躯体变形障碍

Understanding Body Dysmorphic
Disorder: an Essential Guide

[美]凯瑟琳·A.菲利普斯 (Katharine A. Phillips) ◎著
机子◎译



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

外表不能承受之重：疗愈躯体变形障碍 / (美) 凯瑟琳·A. 菲利普斯著；机子译. — 北京：人民邮电出版社，2018.4

(治愈系心理学)

ISBN 978-7-115-47902-0

I. ①外… II. ①凯… ②机… III. ①心理疾病—治疗 IV. ①R395.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第028735号

内 容 提 要

你外貌出众，却时刻担心自己相貌丑陋；你发质秀美，却不断苦恼自己发如枯柴；你形体健壮，却总在忧虑自己身单力薄……于是，你四处寻医问药，却处处碰壁，亲人、朋友也不能理解你的苦恼，你甚至因此有自杀的想法。其实，你可能患有躯体变形障碍这种相当普遍却未被充分认识的精神障碍。

《外表不能承受之重：疗愈躯体变形障碍》是一本简洁实用、不可多得的躯体变形障碍方面的心理学科普图书。本书通过故事和访谈介绍躯体变形障碍的各种行为和症状，引导读者认识这种障碍的基本特征及有效的治疗方法，而非执着于外科手术或者美容这些无效的手段。你可以按图索骥，明白缘由；也可以同亲人、朋友共读，寻求到他们的理解，与你一起找到恰当的治疗方案。而治疗过程中他们的陪伴也能够给予你支持，给予你力量。

本书适用于心理咨询师和心理学爱好者，也适用于躯体变形障碍患者及其家人。如果你身边有人对外貌的关注已经远远超过大众的标准，那么本书也适合你来理解他们。

◆ 著 [美] 凯瑟琳·A. 菲利普斯 (Katharine A. Phillips)

译 机 子

责任编辑 柳小红

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

三河市祥达印刷包装有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：19.5

2018年4月第1版

字数：300千字

2018年4月河北第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2017-3630号

定 价：69.90元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号



献给

我的患者以及参与躯体变形障碍研究的每一个人；
正是你们的勇气、信任以及宽容极大地扩展了躯体变
形障碍的相关知识，并成就了本书。



中文版序

我非常高兴这本有关躯体变形障碍（Body Dysmorphic Disorder, BDD）的书被翻译成了中文，让这种严重的精神疾病为更多的中国人所了解。BDD 是一种常见却仍未被充分识别的精神疾病。如果按照美国的患病率换算，在中国也有很多人患有这种疾病。

BDD 患者被错误的信念困扰，他们认为自己的外表是不正常的、丑的，或者有着某种缺陷。例如，他们可能认为自己的鼻子太大，皮肤上有可怕的疤痕，面部不对称，下巴太小，等等。面部和头部虽然是最常被过度担心的部位，但是 BDD 的先占观念可能涉及身体的任何部位。有些人感知到的“丑陋”只涉及身体的一个部位（如“又小又歪”的鼻子），还有一些人则感知到自己外表的很多部位都是异常的。

然而，BDD 患者的外表实际上都是正常的，有的甚至很有魅力。对于他人来说，BDD 患者感知到的外表缺陷并不存在，或者即使存在，也非常轻微。BDD 患者并没有真实的外表缺陷，他们只是有扭曲的体像认知。

当然，BDD 并非仅指体像扭曲。在 BDD 中，外表先占观念导致了临床意义上的痛苦以及日常功能受损，给患者的学业、工作、人际关系和社交带来困扰。BDD 患者不希望别人看见他们，故常常回避上学、工作、人际交往以及其他会与他人接触的情境。通常，他们的心理社会功能和生活质量会明显受到影响。最令人担心的是，大多数 BDD 患者都感到活着没有意义，约 1/4 的人企图自杀。BDD 患者自杀致死现象也很普遍——也许比任何其他精神疾病都更加普遍。

除了经常担心外表（通常每天数小时）之外，BDD 患者还有强迫行为，以此应付自感缺陷导致的痛苦。这些过度的重复行为包括：照镜子，过度整饰（如头发造型、面部清洁、化妆、剪发或拔毛等），与他人比较外表，向他人反复求证外表，挖皮等。这些行为通常难以控制且耗时颇多。

虽然，BDD 是最有可能致残的一种精神疾病，但是，大多数 BDD 患者都保持沉默。通常，家人和朋友都不知道他们所爱的人患上了 BDD。他们可能认为 BDD 患者只是情绪不好、焦虑、懒惰或虚荣。BDD 患者通常对自己的外表先占观念感到难堪和羞于启齿，他们担心别人会认为他们担心外表是荒唐或虚荣的表现。因此，很多 BDD 患者从不把自己的外表担心告诉他人。

但是，BDD 并非虚荣，它是一种以非自愿强迫观念和强迫行为为特征的、有生物学基础的严重精神疾病。BDD 会摧毁生活，导致患者自杀。这种疾病的患者遭受了极大的痛苦。因此，识别 BDD 并协助患者获得帮助是非常必要的。事实上，要求他们不要担心、“克服困难”或“不要那么虚荣”是没有任何用处的，这种疾病的有效治疗方法是药物治疗和心理治疗，但是，大多数 BDD 患者并没有获得恰当的治疗，所以仍然在遭受痛苦。

本书为大众和专业人士（包括精神科医生和其他心理健康临床医生、外科医生以及皮肤科医生）提供了有关 BDD 的总体情况，有相关研究成果，也有患者的经历及体验。本书介绍了 BDD 的临床特征，包括外表先占观念（强迫观念）和强迫行为，有助于读者判断家人或关心的人是否患有 BDD。BDD 患病率事实上比本书所呈现的数据更高，影响了大约 2%~3% 的人。本书还介绍了 BDD 给患者的生活带来的毁灭性影响及由此引发的自杀和攻击性行为，讨论了 BDD 在性别上的异同点、发病年龄（通常是青春期早期）、病程（如果没有恰当治疗，通常是长期的）以及 BDD 在儿童和青少年中的情况。本书还讨论了 BDD 的复杂病因。虽然尚没有明确的结论，但 BDD 可能是由多因素交互影响引起的，这些因素包括进化压力（婚配），生物学因素（如遗传风险因素），视觉异常、认知及情绪加工，环境因素（如与外表有关的嘲笑）。

在本书中，有专门的章节讨论了 BDD 的治疗方法。了解有哪些治疗方法对 BDD 有效非常重要，然而，遗憾的是，大多数人都没有获得最佳治疗。有效治疗方法之一是一类被称为五羟色胺再摄取抑制剂〔serotonin-reuptake inhibitors，或选择性五羟色胺再摄取抑制剂（selective serotonin-reuptake inhibitors）〕的药物治疗，这类药物被用于治疗多种精神疾病以及一些非精神科医学问题。运用这类药物治疗 BDD 的有效剂量通常都比较高。

另一个值得被推荐的治疗 BDD 的方法是认知行为疗法。该疗法是一种对很多心理问题以及一些非精神科医学问题有效的治疗方法。但是，如果要对 BDD 有效，需要使用专门针对 BDD 特有临床症状的认知行为疗法的技术。认知行为疗法协助患者学习新的思维和行为方式，致力于帮助患者学习观察和挑战消极和有偏差的思维，帮助患者更好地控制强迫行为，让他们在与他人相处时更加自然。

在治疗 BDD 时，可以采取药物或认知行为疗法，或者两者联用。对于症状比较严重以及考虑自杀的患者，则推荐药物治疗（通常联合 CBT）。五羟色胺再摄取抑制剂和专门用于治疗 BDD 特有临床症状的认知行为疗法，对大多数 BDD 患者都是有效的；它们通常可以改善强迫观念 / 先占观念、重复行为、焦虑、社交回避、敌意、抑郁以及日常功能等。药物通常会减少自杀意念。这些治疗方法的确能救命。

但是，因为大多数 BDD 患者认为自己的丑陋真实存在，所以大多数人都寻求整容治疗（如外科手术或皮肤科治疗），以求改变不喜欢的外表部位。然而，整容治疗对 BDD 不但无效，反而可能会使 BDD 症状恶化。不满意整容结果的患者可能会对提供治疗的医生提起法律诉讼，甚至产生暴力行为。

BDD 通常被误认为等同于强迫障碍、社交焦虑障碍或者进食障碍，这会导致无效的治疗。本书讨论了 BDD 与这些疾病以及其他问题的关系，BDD 与它们有一些相似之处，但并非等同于这些障碍，因此，需要对 BDD 进行专门的治疗。最后，BDD 通常会对患者的家人造成严重而消极的影响，因此本书专门辟出一章讨论了这个问题，协助家庭成员更好地处理这

种棘手的疾病。

我非常感谢机子为把本书翻译为中文而付出的所有努力。希望本书给中国 BDD 患者带来帮助，这种疾病虽然可怕，但却是可以治疗的。

凯瑟琳·A. 菲利普斯 医学博士
纽约长老会医院和威尔康奈尔医学院
美国纽约
2018 年 2 月 27 日



前言

躯体变形障碍（body dysmorphic disorder, BDD）是一种相当普遍却仍未被充分认识的障碍。本书写给 BDD 患者及其家人和朋友，以及任何想要了解 BDD 的人。如果你被诊断患有 BDD，或你过分担心自己的外表并因此给你带来很多困扰，那么本书也适合你。

BDD（有时也被称为“畸形恐怖症”）患者总是担心自己的外表。例如，他们认为自己的皮肤有瑕疵或疤痕，头发稀疏，鼻子太大，胸部太小——身体的任何部位都可能不被喜欢。多数 BDD 患者会将自己与他人比较，并试图隐藏或遮掩自己所讨厌的身体部位，他们会频繁照镜子，结果却是一再确认自己的缺陷。但是 BDD 患者绝非心情不好那么简单。

如果情况严重，BDD 将是灾难性的，甚至会完全摧毁一个人的生活。因为对外表的担心令他们非常痛苦，有些人无法离开家门或保持工作。很多 BDD 患者都处于社交孤立状态，有些人甚至走向自杀，当然也有些人没有受到严重影响。BDD 根据严重程度从相对轻度到极端重度形成一个谱系。一般而言，BDD 患者深感痛苦，日常功能受损。BDD 并非虚荣的表现，而是一种严重但可以被治愈的疾病。

长久以来，BDD 一直被忽略，虽然世界各地对它的描述已经超过一个世纪。所有人——无论男性还是女性，无论儿童还是成人，无论什么种族，无论处于生命的哪个阶段——都可能受其影响。然而，BDD 只在近些年才引起患者和治疗者的注意。从 20 世纪 90 年代初期以来，我已经听说了许多人与 BDD 抗争的故事——他们的烦恼、痛苦以及在此过程中取得的成功。他们的故事激励我更多地了解 BDD 这种通常被保密的障碍，并完成本

书的写作。

从创立 BDD 临床研究项目以来，我已经评估和治疗了超过 1000 例 BDD 患者。在本书中，我以患者的口吻对 BDD 进行描述。为保护隐私，所有的姓名均为虚构，故事情节也进行了修改，而较长的故事则由几个人的经历合并而成。在其他方面，这些故事都是真实的，因为它们都出自 BDD 患者之口。

这些故事以及 BDD 造成的痛苦，激励我对这种障碍进行研究，为此我花费了至少 20 年的时间。我一直在寻求 BDD 这一谜题的解决之道：其症状是什么，谁会罹患这种障碍，这种障碍的普遍程度如何，病因是什么，对人们的生活会造成什么影响，以及——最重要的——如何让患者得到改善。由我主导或合作的研究涉及大约 2000 人，这些研究的结果已经形成了有关 BDD 的科学报告并公开发表。世界各地的研究者也在做有关 BDD 方面的研究。这项工作让我们对这种具有毁灭性影响的障碍本身，以及人们与之抗争的努力有了更多的了解。

我在本书中陈述了近年来有关 BDD 的最新知识，包括如何进行治疗。本书是我写于 1996 年的第一本书《破碎的镜子：理解和治疗躯体变形障碍》(*The Broken Mirror: Understanding and Treating Body Dysmorphic Disorder*) (简称《破碎的镜子》) 的更新和精简版。那时几乎没有人听说过 BDD，人们对它知之甚少。自该书出版以来，我们在理解这种障碍方面取得了巨大的进步。2005 年，我对《破碎的镜子》一书中的内容进行了修订和扩展，将第一版之后十年来获得的最新研究成果囊括进来。本书的内容更前沿，更适用于 BDD 患者及其家人和朋友——当然，专业人员以及任何想要了解 BDD 的人也可以从本书中有所收获。如果你想更详细地了解有关 BDD 的内容，可以参考《破碎的镜子》一书。

希望本书能为广大读者提供有效的指导，无论你是正在与 BDD 作斗争的患者本人，还是正在照顾 BDD 患者的家人。希望本书有助于你理解这种疾病，引导你或你所爱之人走向健康之路并激励你保持希望。须知，通过恰当的治疗，多数人都可以克服 BDD！

目 录

第 1 章 隐秘的困扰 1

你希望自己的皮肤、头发、鼻子变得更好，却害怕被人说爱慕虚荣，鼓起勇气四处寻求整容服务，却依旧无果。不敢言说的痛，日夜折磨着你。

第 2 章 躯体变形障碍是什么 13

那些感知到的缺陷，如此令人烦扰，它们不只影响到你的社交、工作，甚至导致重要的功能受损，这是躯体变形障碍的基本诊断标准。

第 3 章 躯体变形障碍的识别与诊断 29

向他人提及自己的外表担心是需要勇气的，即使是跟亲人朋友也是如此。那么，本章的量表和问卷，可以让你有一个初步的判断。请记住，你并非孤身一人。

第 4 章 躯体变形障碍的表现形式 47

外表丑陋、没有吸引力、不正常、有缺陷、有瑕疵、错误、奇怪、离谱等，都是该障碍患者对于自己身体或者身体部位的描述，而这些在他人眼中则完全正常。

第5章 那些止不住的想法 65

这种疾病最艰难的一个地方就在于当事人无法控制自己的想法，它们有自己的生命。其实，担心外表不是肤浅荒谬的，也并非是一种浅薄的行为。请停止责备自己。

第6章 那些停不下的行为 77

担心、焦虑和紧张的感觉驱使患者去不断重复一些让人难以理解的行为，患者无法抵抗或控制。如同身上有地方发痒，你总忍不住想抓挠一下。而暂时的缓解又会进一步强化这些行为，形成一个恶性循环。

第7章 生活陷入一团糟 105

无法完成作业，成绩不断下滑，最终辍学；无法有效完成工作，甚至无法按时上班，最终失业；不仅不见陌生人，连朋友也不再相见，最终亲密关系惨淡……最悲惨的后果莫过于在绝望中孤独自杀。

第8章 性别差异和年龄差异 137

关注外表并非女性专利，研究显示，男性和女性患病率并无明显差异，所以，即使你是男性，亦不必格外羞愧。关注外表也非年轻人的专利，所以，即使你年岁渐长，疾病未治，痛苦仍在。儿童的天真对于该障碍也不具有绝对抗体，所以，即使是孩童的爱美，超过一定程度，亦值得关注。

第9章 通往未知之谜的线索 149

担心外表不是你的错，因为这是躯体障碍的症状。而这种疾病是由许多因素共同作用而导致的，如生物因素、心理因素、社会文化因素等。但是，这些因素中，并不包括虚荣或意志薄弱。

第10章 康复指南 165

对症治疗，大概是应对所有疾病的有效方式。克服治疗障碍，采取专业方

法，充分尝试，大多数患者都可以好转。届时，你将更能控制自己的想法与行为，从担心、焦虑和抑郁中解脱出来，重回生活正规。那份久违的欣喜，值得所有的努力。

第 11 章 药物对躯体变形障碍有哪些帮助 179

药物治疗后，患者的外表关注、强迫思维、回避行为、强迫行为均有所缓解，抑郁和焦虑情绪减少，日常功能则逐渐恢复，生活质量提高。当症状失去其力量，便是你重新拿回生活主动权的时候。

第 12 章 认知行为治疗 191

通过“认知重建”“暴露和行为实验”“仪式预防”“知觉再训练”“预防复发”等技术，认知行为治疗能让躯体变形障碍的症状得到极大缓解。更主要的是，在学会这些有用的技术后，你可以成为自己的教练，将其运用在生活的其他方面。

第 13 章 无效治疗：整容及其他 239

希望通过整容手术、皮肤美容、牙齿矫正等改善自感缺陷，只会让自己陷入更深的失望，因为这些治疗不只无法帮助你缓解 BDD 症状，甚至使其恶化，如常常加重患者的自杀想法。

第 14 章 其他精神障碍与躯体变形障碍的关系 249

祸不单行，躯体变形障碍患者常常也患有其他精神障碍，如重性抑郁症、社交焦虑症、强迫症、进食障碍等，所以分别诊断、分别治疗是疗愈的重要前提。

第 15 章 给家人和朋友的建议 259

反复保证缺陷不存在并不会缓解躯体变形障碍患者的焦虑和担心，所以，家人需要表达理解与支持，采取冷静非评判的方式，给予其治疗的勇气。请始终如一，善意而坚定。

第 16 章 为躯体变形障碍者寻求帮助 275

或许，你还有很多疑问和困惑，那么，这些世界各地的医疗和学术机构、这些关于 BDD 及其治疗方法的图书，或许可以给你提供更多帮助。

术语表 287

致谢 295



第1章

隐秘的困扰

■ 詹尼弗的故事

“真的很为难，”詹尼弗开始了她的讲述，“对我来说，谈这个问题是非常艰难的一件事。我并不愿意到这里来。”她显得焦虑不安，眼睛看着地板，手在颤抖，似乎马上就要哭出来了。事实上詹尼弗曾经两次取消预约，她最终同意到这里来，只是因为她妈妈坚持要她来。

我问詹尼弗是否可以解释一下是什么使她这么为难。“我不喜欢谈论我的问题。你可能会认为我是个傻瓜而且爱慕虚荣，但我不是这样的。”她的眼睛里含着泪水，“这是一个严重的问题，我甚至都无法形容这个问题有多糟糕。”她沉默了一会儿，目光向下，很焦虑，似乎是在下决心到底要讲哪些以及怎么讲。“好吧，我想我应该告诉你这到底是什么问题。我认为我真的很难看，事实上，我认为我是这个世界上最丑陋的人。”

按照大众的标准，詹尼弗是一个充满魅力的女子。她22岁，有一头长长的、浅草莓色的头发，绿色的大眼睛，还有美丽的肤色。她怎么会认为自己的外表有问题呢？我看不出她身体上有任何缺陷。

最开始，詹尼弗并不愿意细谈。“反正我就是认为自己不漂亮。”她说，“我有这种想法已经很长时间了，而且我也无法说服自己这个想法是错的，我知道你要说什么，你会对我说我很漂亮——每个人都这样说——但是我知道那不是真的。我看起来很恐怖。”

詹尼弗继续讲述她是怎样从十多岁就开始担心她刚刚指给我看的那些“粉刺”和“斑点”的，而且她认为自己的皮肤太苍白了。“我看起来就像鬼。其他人的外表都正常，而我显得十分不自然。我就是一个丑八怪。”

“这个问题是从什么时候开始的？”我问她。“在我 11 岁左右，”她答道，“最开始我担心的部位是鼻子——我的鼻孔一边高一边低。我还记得有一天在镜子里看到自己，接着就开始恐慌。我在想，‘那就是我的样子吗？看起来真恐怖，就像一个怪物！’”

“当鼻孔不再干扰我的时候，皮肤又取而代之了。现在我想的全是我的皮肤有多难看，而且一天中的大多数时间都用来想这个了。我觉得人们在 50 步开外也能看到它！”

高中时，由于过分担心想象中的丑陋，詹尼弗根本不能在课堂上集中注意力。先占观念充满了她的大脑，消耗了她的精力。“我经常整饰妆容，把自己的皮肤晒成棕褐色，涂上蓝色的眼影，不停地折腾头发，以此分散人们对我的皮肤的注意力。但是这些都不起作用。我不想被他人看见，我无法专注于学校的课程。对我来说，待在学校里真是太痛苦了。”她说，“中午我突然打电话叫妈妈接我回去，她不愿意来接我，但我太痛苦了，于是我号啕大哭，她就只好把我接回家了。”

在做家庭作业时，詹尼弗花大量的时间通过桌子上的镜子察看自己的脸，以至于完不成学校布置的作业。“我必须得看看我的皮肤怎么样了，有时候，我会在镜子前待好几个小时察看那些缺陷。”

“我还用指尖挖，但那样只会使它们变得更糟。有时候，我用蘸了酒精的针反复地挑并把脓挤出来，试图消除这些粉刺。有时候，我弄到凌晨一两点，第二天去学校的话就在课堂上打瞌睡。”

由于过于担心自己的皮肤，詹尼弗的成绩从 A 滑落到 B 再降到 D。尽