

*The Broken Mirror:
Understanding and Treating Body
Dysmorphic Disorder*

破碎的镜子： 为什么我总觉得 自己丑？

[美] 凯瑟琳·菲利普斯 (Katharine A. Phillips, M.D.) 著
周艺新 译



世界图书出版公司

破碎的镜子： 为什么我总觉得自己丑？

[美] 凯瑟琳·菲利普斯 (Katharine A. Phillips, M.D.) 著
周艺新 译

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

破碎的镜子 : 为什么我总觉得自己丑? / (美) 凯瑟琳·菲利普斯著; 周艺新译. —北京: 世界图书出版有限公司北京分公司, 2018.1

书名原文: The Broken Mirror

ISBN 978-7-5192-4207-7

I . ①破… II . ①凯… ②周… III . ①病态心理学—研究 IV . ① B846

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 001487 号

THE BROKEN MIRROR: Understanding and Treating Body Dysmorphic Disorder
Copyright © 1996, 2005 by Katharine A. Phillips, M.D.

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by Beijing World Publishing Corporation.

ALL RIGHTS RESERVED

书 名 破碎的镜子: 为什么我总觉得自己丑?
POSUI DE JINGZI

著 者 [美] 凯瑟琳·菲利普斯 (Katharine A. Phillips, M.D.)

译 者 周艺新

策划编辑 王 洋

责任编辑 王 洋 于 彬

装帧设计 刘 岩

出版发行 世界图书出版有限公司北京分公司

地 址 北京市东城区朝内大街 137 号

邮 编 100010

电 话 010-64038355 (发行) 64037380 (客服) 64033507 (总编室)

网 址 <http://www.wpcbj.com.cn>

邮 箱 wpcbjst@vip.163.com

销 售 新华书店

印 刷 北京博图彩色印刷有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 31.5

字 数 485 千字

版 次 2018 年 3 月第 1 版

印 次 2018 年 3 月第 1 次印刷

版权登记 01-2017-4192

国际书号 ISBN 978-7-5192-4207-7

定 价 79.80 元



博客: <http://blog.sina.com.cn/bjwpcpsy>

微博: <http://weibo.com/wpcpsy>

致谢

我要感谢为本书提供帮助的许多人和机构。

感谢我的许多同仁在本书所讨论的研究工作上的合作。虽然无法一一提及，但是我要对我的一些早期合作者致以特别的感谢。二十世纪八十年代末期到九十年代早期，当我还在哈佛医学院（Harvard Medical School）和麦克林医院（McLean Hospital）接受精神病学训练时，是他们帮助我在躯体变形障碍（body dysmorphic disorder, BDD）方面的研究中取得了进展。他们是苏珊·麦克尔罗伊（Susan McElroy）、哈里森·波普（Harrison Pope）、吉姆·赫德森（Jim Hudson）和约翰·冈德森（John Gunderson）。我还要感谢我在巴特勒医院（Butler Hospital）和布朗医学院（Brown Medical School）的同事们，包括史蒂文·拉斯穆森（Steven Rasmussen）、简·艾森（Jane Eisen）、雷·杜福瑞斯（Ray Dufresne）和劳伦斯·普赖斯（Lawrence Price），还有我的系主任马丁·凯利特（Martin Keller）和巴特勒医院的院长帕特里夏·雷库佩罗（Patricia Ryan Recupero）。还要感谢埃里克·郝兰德尔（Eric Hollander）、安德鲁·尼伦贝格（Andrew Nierenberg）、斯科特·劳赫（Scott Rauch）、詹姆斯·肯尼迪（James Kennedy）和戴维·卡斯尔（David Castle）。还要特别向就职于麻省总医院和哈佛医学院的萨拜因·威廉，以及悉尼新南威尔士大学的罗科·克里诺（Rocco Crino）致谢。我对认知行为疗法（cognitive behavior therapy, CBT）的认识大多来自他们，在使用CBT治疗BDD方面，他们提供了审慎而有价值的建议。他们还对本书有关CBT的章

节做了适当的修订。我还要向罗贝多·奥利佛迪亚（Roberto Olivardia）和戴维·维尔（David Veale）表达我的谢意，他们分别对本书和本书第一版的有关CBT的章节做出了贡献。同样感谢芭芭拉·诺本（Barbara van Noppen）和莱斯利·夏皮罗（Leslie Shapiro），他们对“家庭成员和朋友”一章做出了贡献。我还要感谢我的研究人员和志愿者以及他们多年来做出的努力，特别是威廉·梅纳德（William Menard）和克里斯蒂娜·费伊（Christina Fay），他们在我的一些研究中与来访者进行面谈。

如果没有下面这些机构的支持，就没有我的研究和你看到的这本书。我要感谢美国国立精神卫生研究院（National Institute of Mental Health）多年来对我的BDD研究以及治疗研究的宝贵支持，还要感谢美国精神分裂症和抑郁症研究联盟（The National Alliance for Research on Schizophrenia and Depression, NARSAD）、巴特勒医院、布朗医学院、麦克林医院和哈佛医学院。森林制药（Forest Pharmaceuticals）、苏威制药（Solvay Pharmaceuticals）和礼来公司（Eli Lilly and Company）给予的无限制的教育资助对治疗研究提供了巨大支持。

我还要感谢很多媒体，因为是它们把BDD带入了公众视野。很多新闻工作者、制片人、电视节目主持人以及其他人士制作了有关BDD的新闻报道或节目，这些节目引人注目，提供的信息准确且有帮助。正是这些至关重要的努力，使BDD从幕后走到了台前，数以百万计的人了解了这种障碍，很多人因而获得了有效治疗。这项工作使人们的生活发生了巨大的变化。

最重要的是，我要感谢我这些年来治疗过的患者，感谢每一位参与我的研究以及其他研究的BDD患者。正因为你们的参与，才使我们对这种毁灭性的疾病及其治疗方法有了更多了解。通过参与研究，你们帮助无数人减轻了痛苦，是你们使本书的出版成为可能。

为保护隐私，本书所有患者都采用化名，故事的某些细节有修改。此外，较长的病例由若干病例复合而成。

第一章 为什么要重视躯体变形障碍？	001
第二章 患者讲述	007
珍妮弗的故事	007
克里斯、基思和安德鲁的故事	014
躯体变形障碍（BDD）的历史以及它在世界各地的情况	018
“没有一个人重视我的问题”：来自BDD患者及其家人的信	021
BDD患者的希望	024
第三章 躯体变形障碍是什么？	027
“我的问题不是很严重”：我也有躯体变形障碍吗？	027
严重程度：从轻微到危及生命	032
如何定义BDD？	034
标准一：专注	035
标准二：痛苦和功能损伤	039

标准三：鉴别BDD与其他障碍·····	041
“路标”·····	042
“我最大的心愿是变成隐形人”·····	042

第四章 | 如何知道自己是否患有BDD? ·····049

普遍但易被漏诊的BDD·····	049
为什么BDD会被漏诊? ·····	051
通过提问鉴别BDD ·····	053
线索：照镜检查、整饰、抠抓皮肤及其他 ·····	057
更多线索：抑郁、社交焦虑及其他症状 ·····	059
如何避免误诊? ·····	060

第五章 | BDD的表现形式 ·····063

那些被担心的身体部位和相关的行为 ·····	063
被厌恶的是哪些身体部位? ·····	067
“我的脸正在往下掉” ·····	073
“我讨厌我外表上的一切!” ·····	074
“我看起来像大猩猩” ·····	075
“我不够有女人味” ·····	075
对未来的担忧：“我不久后就会变成秃头!” ·····	076
“我的脸不对称” ·····	077
“我不够高大” ·····	078
“我看起来很沮丧” ·····	079
“我的手指正在变短” ·····	079
“我担心我的鼻子会坏掉!” ·····	080

“步行的概念消失了”	082
“癌症使我逐渐萎缩”	083
“我女儿很丑！”	084
“我感觉以前有头发的地方更空了”	084
“我就是一颗大痤疮……”	085

第六章 | 令人痛苦的强迫观念

“我无法把它从脑海里赶出去”	087
“就像有一支箭贯穿了我的心脏”	090
“每个人都在盯着我！”	096
不同程度的确定性	100

第七章 | 照镜检查、整饰、伪装、节食以及其他BDD行为

“这是我每天早晨的仪式”	105
强迫行为：“我无力抵抗”	109
镜子的陷阱	113
整饰：修剪、梳理、打毛、拔除以及清洗	118
蝙蝠侠面具以及其他形式的伪装	122
购买美容产品和服装：“我必须要找有用的！”	127
换衣服	128
抠抓皮肤：“我无法停止伤害我的外表”	129
反复求证：“我看起来正常吗？”	132
比较：“她比我好看！”	137
四处求医：永无止境地寻找	140
节 食	142

举重、有氧运动及其他形式的锻炼	143
美 黑	145
干扰术	146
测 量	146
阅读和搜寻资料	147
触 摸	147
其他行为：洗手、祈祷以及触摸门把手	148

第八章 BDD对生活的影响：社交回避、工作问题、自杀	150
伊恩的经历：“它毁掉了我的生活”	150
卡尔的经历：“我要振作起来”	152
社交影响：“我孤独一人”	155
对学习和工作的影响：“我无法发挥自己的潜力”	161
其他问题：购物、明亮的光线、休闲活动	165
足不出户	167
低自尊、抑郁、焦虑、惊恐发作	168
低质量的生活	169
不必要的医疗评估和治疗	170
自行手术	172
身体的伤害	173
酒精和药物使用	174
事 故	175
暴力和非法行为	176
住院治疗	177
BDD的代价	179

自杀：最具毁灭性的后果..... 180

第九章 | 性别与生命各阶段的BDD 183

BDD和性别 183

生命各阶段的BDD 186

儿童和青少年的BDD 189

老年BDD患者 199

第十章 | BDD的病因是什么？通往未解之谜的线索.....202

患者的观点202

BDD病因理论203

遗传或神经生物学理论：BDD是一种大脑疾病吗？207

心理学理论：BDD是一种精神疾病吗？ 217

社会文化理论：外表大改造和完美的大腿226

诱发因素：评论、压力和其他可能的诱发事件233

哪些因素不是BDD的原因？236

哪些因素会改善BDD症状或使BDD恶化？236

总结思考 238

**第十一章 | 我们不是都担心自己的外表吗？BDD、身体意象以及正常
的外表关注 240**

我们都愿意看起来更漂亮 240

如何区分BDD与正常的外表关注？ 241

什么是身体意象？ 245

BDD中的身体意象246

第十二章 走向康复：治疗指南	260
患者对治疗的反应	261
克服治疗障碍：成功恢复的关键	265
治疗建议要点	270
第十三章 如何使用药物成功治疗BDD?	274
5-羟色胺再摄取抑制剂（SRI）：BDD的首选药物	274
SRI发挥作用的证据	277
SRI会改善BDD患者的哪些方面?	281
如何用SRI治疗BDD?	287
如果SRI作用不充分怎么办?	297
似乎对BDD不起作用的药物	307
电惊厥疗法、神经外科手术以及其他疗法	309
对药物治疗BDD的建议：推荐工作步骤	310
需要更多治疗研究	313
第十四章 BDD的认知行为治疗	315
认知行为疗法（CBT）概要	315
更多有关CBT的基础知识	318
CBT发挥作用的证据	320
CBT会改善BDD患者的哪些方面?	324
CBT治疗BDD的原理	325
使用CBT治疗BDD	329
如果CBT治疗没有效果，该怎么做?	364
需要更多的治疗研究	365

当与SRI或CBT联合使用时可能有用的疗法366

洞见取向心理治疗367

支持性心理治疗367

夫妻治疗和家庭治疗368

团体治疗369

职业康复369

自助团体370

组合治疗370

第十五章 | 不起作用的疗法372

 索菲、杰克和凯特的经历372

 有多少人使用手术、皮肤科治疗及其他非精神科治疗？ 374

 这些治疗有效果吗？376

 其他没有效果的疗法385

第十六章 | 神经性厌食症、强迫症、恐缩症及其他障碍：与BDD有什么关系吗？ 388

 BDD：是症状还是疾病？389

 强迫症：强迫性焦虑和强迫行为392

 社交恐惧症：社交焦虑、尴尬和回避398

 进食障碍：扭曲的身体意象和有问题的进食行为400

 抑郁症 404

 疑病症：躯体关注和疾病恐惧 407

 精神分裂症 408

 嗅觉牵连综合征：体臭引发的痛苦410

恐缩症：对阴茎回缩的恐惧	411
BDD的妄想变体	412
BDD和人格	414
总结思考	415
第十七章 家庭成员和朋友	417
你能做些什么？	417
“自私的疾病”：丈夫的观点	418
“我知道我女儿有些不对劲”：父母的观点	422
给BDD患者的家庭成员和朋友的建议性指导原则	423
第十八章 为BDD寻求帮助	440
寻求治疗	440
有关BDD的其他读物	443
写给专业人士的参考文献列表	446
结束语	454
附录一 BDD患者的人口统计学特点	457
附录二 相关精神障碍的简要说明	459
附录三 BDD的评估工具（量表）	464
附录四 BDD和其他障碍同时出现	477
术语表	481

第一章

为什么要重视躯体变形障碍

数百万人有这样一个隐秘的强迫观念。他们沉迷于自己看起来如何，沉迷于从自己的外表上所感知到的缺陷。他们担心自己的鼻子太大、胸部太小、皮肤有瑕疵、头发太稀疏、体形太小——身体的任何部位都能成为困扰他们的焦点。对于我们来说，这些担心都是无关紧要的。她这么漂亮，为何还要如此担忧自己的外表呢？他为什么对自己的头发这么苦恼呢——他的头发看起来很好！但是有这种外表困扰的人，他们的内心遭受了极大的痛苦，有些人饱受折磨，一些人甚至考虑自杀。

我们中的很多人都会在意自己看起来如何，思考并试图改善自己的外表。在美国，近期一项对30 000人进行的调查发现，93%的女性和82%的男性担心自己的外表，并会付诸实践去改善。其他调查还显示，我们中的很多人对自己外表的某些方面感到不满——不够漂亮或者不够英俊。谁不喜欢光滑的皮肤、迷人的眼睛、平坦的腹部呢？如果可以让自己更好看，多数人都不会付诸行动。实际上，多数人也正是这样做的。我们化妆、买漂亮衣服、在镜中审视自己、仔细地刮脸、烫卷或者拉直头发，希望自己有一个好形象。但是从什么时

候开始，正常的担心变成了一种困扰呢？

躯体变形障碍（body dysmorphic disorder, BDD）的担忧与这些正常的担忧相呼应，但是更加极端。躯体变形障碍患者不只是不喜欢外表的某些方面——他们全神贯注于自己的外表。他们过度担心。他们希望少担心一些，但做不到。很多人都称自己无法摆脱。

他们还备受折磨。对外表的担心使他们沉浸在痛苦的情绪中，干扰了生活。尽管痛苦，有些患者还是能维持正常生活——但是没人知道他们是多么不快乐。为面孔上的微瑕和自己的“平胸”而烦恼的凯丽（Carrie），时常因为一直照镜子检查自己的脸而上班迟到。她不参加聚会——她认为自己很难看，不想让别人看到自己。曾经，她也有很多朋友，工作也做得不错。据说大卫（David）因为自己头发稀疏而无法集中注意力在学校的功课上，错过了毕业舞会，但是他仍然在学业上取得了好成绩。

但是当躯体变形障碍变得严重时，患者的友情、亲情和工作会变得支离破碎。“巨大的”鼻子、“畸形的”嘴唇、“硕大的”下巴、“又肥又圆的”臀部和“扁平的”胸部使简（Jane）备受折磨，她因此退学，也无法保住工作。她不再约会，不再去见她的朋友们。因为她认为自己的样子已经丑陋到令人极度震惊的程度，她把自己关在家里整整五年，最后甚至试图自杀。

BDD的有趣之处在于，患者所关注的这些缺陷，其他人根本不会留意到或者认为只是很轻微的缺陷。具有讽刺意味的是，简实际上是一个充满魅力的女人，根本没有她所憎恶的缺陷。大卫的头发看起来也很好，凯丽的胸部从某种程度上来说是偏小的，但不明显。但是对于BDD患者来说，这些问题是可怕而令人厌恶的，心灵的眼睛放大了它们。

在其他人看来，BDD患者的担忧是不合情理的。她怎么会为自己本来很漂亮的头发而烦恼呢？他为什么会为脸上的那点痤疮而焦心不已？他应该立即停止思考这些。“我一直告诉妻子，她看起来很正常，”一位高中老师告诉我，“为什么她就是不能不去担心呢？皱纹没有那么重要！我一直这样对她