

心理探秘系列
徐光兴作品

徐光兴◎著

不为人知的故事

徐光兴作品·心理探秘系列

BUWEIRENZHI DE GUSHI

—— 解读强迫症之谜

展现患者奇妙的强迫仪式

讲述不为人知的苦涩心理

揭开强迫行为的大脑机制

赋予人文关怀的心理治疗



全国百佳图书出版单位

时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社



张其成讲读

不为人知的故事

张其成讲读

张其成讲读

—— 张其成讲读



张其成讲读

徐光兴作品 · 心理探秘系列

徐光兴◎著

不为人知的故事

——解读强迫症之谜



全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

不为人知的故事:解读强迫症之谜/徐光兴著.
—合肥:安徽人民出版社,2010.6
(心理探秘系列)

ISBN 978-7-212-03857-1

I. ①不… II. ①徐… III. ①强迫症—研究 IV. ①R749.99
中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第114707号

不为人知的故事:解读强迫症之谜

徐光兴 著

出版人:胡正义
责任编辑:张旻 郑世彦
丛书策划:杜国新
装帧设计:宋文岚

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区圣泉路1118号出版传媒广场八楼

邮编:230071

营销部电话:0551-3533258 0551-3533292(传真)

制:合肥芳翔印务有限公司

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:787×960 1/16 印张:17.75 字数:240千

版次:2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

标准书号:ISBN 978-7-212-03857-1 定价:29.00元

版权所有,侵权必究

前 言

强迫症是一种让人备感苦涩、无尽烦恼的精神与行为障碍,它把人诱入到一个没有尽头的陷阱中,又不让人能公开说出来,只能把它隐藏在黑暗中的怪异症状。因而,每一个罹患过强迫症的人士,内心都有一个苦涩的、不为人知的故事,需要更多有爱心的人来理解和关怀他们。

进入 21 世纪后,随着中国的经济迅速起飞,社会生活节奏的日益加快,人们的各种心理压力也在与日俱增。我国的青少年,大学生和白领的强迫症发病率近年来呈上升趋势,目前已占临床心理门诊的 10% 左右。按世界卫生组织的统计,强迫症的发病率约为人口数的 2.5% 左右,美国约有 500 万以上的患者,照此估计,中国的患者数目可能会达千万之多! 因而对于这样一种心理障碍的预防和矫治,成为了一项重要的民生课题。

近年来,世界各国对强迫症的病理机制、神经活动系统及其治疗技术的研究取得了长足进步,特别是从遗传学、脑科学和神经生物学视角的研究有了突破性的发现,但强迫症的许多未知之谜尚有待解开,这也是许多心理学家和广大民众翘首以盼的期望。

本书是作者所著“症状解谜三部曲”的第一部,是在“上海市引进海外高层次留学人员专项资金”第三期资助下完成的研究成果。这一专项资金是当时上海市政府为加快构筑上海人才资源高地,聚集一批海外高层次人才为上海的经济、文化事业的发展服务而

设立的。从2001年底著作出版后,即受到心理咨询工作者和相关研究人员的好评,该书上网销售后即脱销。应广大读者的一再要求,这次对全书内容重新做了修订和充实,使之更具有科普图书特色,并有很强的可读性。

强迫症是一种难治的奇妙之症,但并不是不可攻克的顽固堡垒。希望这一部特殊的科普著作,能给摸索、挣扎在强迫症黑暗和煎熬中的人们带来光明,最终战胜病症,走向幸福的未来!

徐光兴

2010年春于华东师范大学

目 录

前 言	001
一、引论：强迫症之谜	001
1. 从美国电影《火柴人》说起	003
2. 强迫症是一种恶魔般的障碍	007
3. 走出强迫症的陷阱	012
二、个案报告：奇妙的仪式	017
1. 她在夜色中起舞	019
2. 奇特的数字附体	023
3. 血色中的挣扎	028
4. 潜意识中的“老鼠”	034
5. 强制的心灵感应	040
三、辨证施治：强迫症的心理门诊简明对应	047
1. 症状的诊断与评估	049
2. 病因论	053
3. 治疗方法	057
4. 心理门诊中要注意的问题	059
附：心理门诊中常见强迫症状一览表	061
四、一切尽在大脑：强迫思考	065
1. 什么是强迫思考	067
2. 强迫思考的分类	071

3. 攻击与被攻击	074
案例(1)杀意	074
案例(2)大逆不道的念头	076
案例(3)“鼠男”:可怕的老鼠	079
4. 性妄想	082
案例(4)大袋鼠的男人	082
案例(5)做爱	085
案例(6)痛苦	087
5. 自我苦恼	090
案例(7)想去厕所	090
案例(8)忧虑的姑娘	092
6. 完美主义	095
案例(9)神的惩罚	096
案例(10)工作狂	100
7. 观念附体	103
案例(11)危险的数字	103
案例(12)“4”的附体	105
案例(13)驱除不了的乐曲	106
8. 具体与抽象的恐怖	109
案例(14)尖锐的恐怖	110
案例(15)可怕的蛇	112
案例(16)死	114
9. 异常感知	116
案例(17)晚霞	116
案例(18)与寄生虫“作战”	118
五、没有尽头的陷阱:强迫行为	121
1. 什么是强迫行为	123
2. 强迫行为的心理构造与特征	126

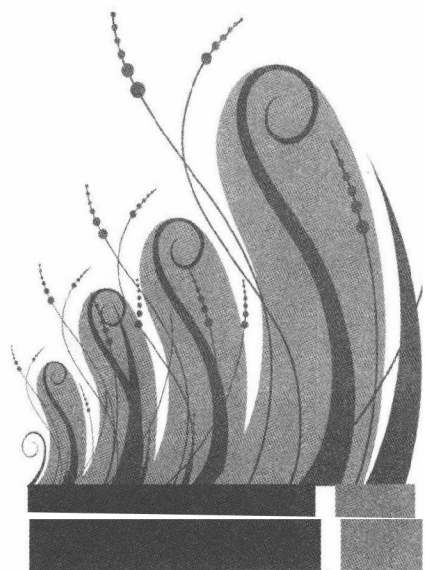
目 录

3. 确认癖	129
案例(19)送错的报纸	130
案例(20)少女的苦恼	132
案例(21)无休止的计算	137
4. 洁癖	139
案例(22)黏着物质	139
案例(23)臭脚	140
案例(24)血迹	142
案例(25)不洁的性行为	144
案例(26)精液过敏	145
5. 收藏或整理癖	149
案例(27)有“价值”的物品	149
案例(28)露宿在公园长凳上	151
6. 冲动与禁忌	156
案例(29)控制不了的小便	156
案例(30)特殊儿童	159
案例(31)桎梏	161
案例(32)“乱伦”行为	163
7. 强迫注视	166
案例(33)“中邪”的目光	166
案例(34)“敏感”部位	169
案例(35)“通不过”的门框	172
8. 强迫恋爱	175
案例(36)恐怖的潜影	176
案例(37)“失乐园”	182
9. 强迫行为的边缘症状	187
案例(38)值得怀疑的投寄	188
案例(39)无法消除的疑惑	189
案例(40)麻将虫	192

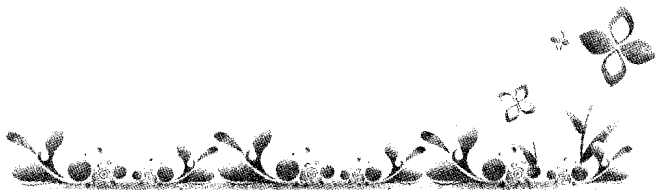
六、从临床心理学视角理解强迫症	195
1. 人类的意识构造	197
2. 个体的动机与动机群	199
3. 欲求不满与葛藤	202
4. 防卫机制	207
5. 复杂情结	210
6. 恐惧、不安和愤怒	213
7. 脑的病理	216
七、强迫症的心理治疗	223
1. 治疗的目的与因素	225
2. 心理门诊和面接	229
3. 精神分析疗法	234
4. 行为疗法	239
5. 音乐疗法	245
6. 认知与幽默疗法	250
7. 四步骤自我治疗法	256
8. 药物治疗	261
八、附录	263
1. 强迫症倾向自我诊断量表	265
2. 汉堡大学强迫症筛查表	272
3. 强迫症行为的自我观察记录表	276

— 引论：强迫症之谜

YINGLUN:
QIANGPOZHENG ZHIMI



1 从美国电影《火柴人》说起



美国电影《火柴人》最初上映时间是 2003 年，由著名导演雷德利·斯科特所执导的一部喜剧片，片长 116 分钟。此片也引发了心理学家和医学界人士对强迫症的关注。

“火柴人”是一句美国俚语，指那种让你掏心掏肺外加掏钱的骗徒；一个厉害的火柴人，即使他手上只有一盒火柴，都会有办法用高明的骗术夸张火柴的效能，并且让一堆人捧着现金抢着向他买火柴。影片中的主角罗伊是个专门骗人钱财的职业骗子，同时患有“强迫症”（强迫行为）与“广场恐惧症”两种精神性疾病。他的搭档弗兰克是个不拘小节而又野心勃勃的家伙，两人一唱一和，联手干着小打小闹的骗子行当，主要就是以形形色色令人心动的中奖为诱饵，将原价不到 50 美元的饮用水过滤装置以免税为条件，以 700 美元的价格推销出去。

罗伊“工作”的时候，可谓沉着冷静，巧舌如簧，应对自如，游刃有余，凭着他丰富的想象力和创造力，不断有好贪小便宜而又缺乏经验的人上他的当，使他的事业“蒸蒸日上”。但是一旦离开“职场”，罗伊就得靠着药物来控制自己的精神状态，除了去超市购物，他几乎拒绝一切户外活动，拒绝阳光，拒绝电视，拒绝一双踩在地毯上的鞋，拒绝掉落在地毯上的任何肉眼可见的

杂物，甚至拒绝一片漂浮在游泳池中的枯叶。他容不下丝毫混乱，一切摆放都要求井然有序，连开关门窗都要连续三次；他不能置身于开放的空间里，否则就会感觉错乱，几乎要崩溃，所以只能像个“套中人”似的窝在房间或车子等密闭空间里，偶尔出门就得戴上墨镜，给世界“染”个色，他才感觉舒适些。

在充满清洁剂气味的房间里，清澈明亮的玻璃窗门、光洁如镜的灯台桌案和一尘不染的地毯，毛式胶木唱片里流淌出的爵士乐和几瓶普通而有奇效的药物，成为罗伊无中生有、天花乱坠的骗子生涯和“良知”未泯的内心世界之间不可缺失的平衡点。

一次意外的失手，打翻了罗伊赖以控制症状的药瓶，也打碎了他赖以维持平衡的心理支柱。在接下来的几天里，罗伊没日没夜地大肆打扫房间，直至每个角落都锃锃发亮，自己也精疲力竭了，他才得以坐下来，欣赏并检阅着自己的劳动果实。在弗兰克的引介下，他去见了一位心理医生，希望获得药物，恢复从前有条不紊的生活秩序。

我们来看看影片中罗伊的几个强迫症状的表现片段。

片断一：宽敞舒适的客厅里整洁得如同五星级宾馆的客房，宽大的玻璃门被百叶窗遮得严严实实，令室外灿烂的阳光望而却步。主人公罗伊走到窗前，轻轻掀起一叶帘子，一脸严肃，用他那挑剔的眼神巡视了一下正对着窗门的游泳池，池水湛蓝清澈，在阳光下波光灵动，他满意地回转身。罗伊在柔软的地毯上每走几步，就弯腰轻轻地捻起一点散落的灰尘，脸上是不满的神情。之后继续到各个房间一一检查，每开或关一次门，都要连续动作三遍，嘴里数着“一、二、三”。检查完毕后，他“仔细”地穿上永远是熠熠发亮的皮鞋。最后来到厨房，洗手并用纸巾反复地擦干净后，从壁橱里拿出一瓶药，吞下一颗。一切就绪之后，该出门了，临走时，罗伊又不放心地回身探视了一下各个房间，这才数着“一、二、三”关上房门，驾车离去。

这是罗伊每天起床后到出门前的例行公事。罗伊的强迫症状集中表现为极力维持生活环境的干净和整洁，他居住的房间和使用的工具都是一尘不染的，他的衣物等用品都是摆放有序的，如果不这样他就会处于焦虑和不

一、引论：强迫症之谜

安之中，直到动手处理干净才可以安心。这使得他无法容忍身边的脏乱，当一向邈邈随意的搭档弗兰克把一双破旧的皮鞋踩在他的地毯上，并把面包屑四处撒落时，罗伊几乎要气晕过去。

片断二：“客户”家中，罗伊和弗兰克珠联璧合，眼看“买卖”就要成功，这时女主人为把不安静的家犬引走，打开了通往花园的门，罗伊一下子就变了色，两眼直盯着敞开的门，眼中一片眩刺，神情怪异，说话含混，要不是他经验丰富，加上助手弗兰克的掩饰，真不知该如何收场。从那家出来，他心有余悸，不能自控地做出一连串失常的举动——频繁地眨动单眼，不时地甩头并发出类似小狗的叫声。

片断三：罗伊不小心把唯一的药瓶打翻了，粉红色的药片眨眼间随着“哗哗”的水流消失在水管口，而医生也联系不上了，绝望的罗伊突然发疯般地卷袖操帚，开始没命地干起大扫除，家里的每个角落都没有放过……

影片还共出现了五次心理咨询面谈的场景，显然，每次面谈都为剧情发生转折和进一步展开做了铺垫，同时也清晰展现了罗伊在不同阶段的心理健康状况和内心的矛盾冲突。

强迫症患者成天忙于各种古怪的、自我麻烦的事情，试图避免想象中的危险。尽管这种做法与想象中的危险根本就没有任何现实联系。比方说，他们可以一天洗40次手来保证家人不会生病；又或者，他们会尽最大可能去避免一些“不吉利”的数字，认为这样就可以避免交通事故。不同于强迫性购物狂和强迫性赌徒，强迫症患者在他们的强迫行为中并无快乐可言，更确切地说，他们简直就是苦不堪言。

无独有偶，另一部美国电影《爱在心里口难开》更是一部完整呈现“强迫症”病征特性的经典名片。奥斯卡影帝杰克·尼科尔森在片中饰演一名患有强迫症的畅销作家，他的生活井井有条、一丝不苟，甚至到了毫无弹性与仪式化的程度。

例如：他极端害怕病菌感染，不仅每天花很多时间洗手，而且每次都使用新的肥皂，以避免细菌残留。此外，他去餐厅吃饭，却怀疑餐具的清洁程度，因此不愿意使用餐厅提供的餐具，宁可自备以避免感染。

他对于安全的要求也极高，例如：临睡前他总要反复检查窗户门锁，规律性的程度就像在进行睡前仪式一般。他走在人行道上，会刻意避免踏在地砖的接缝部分，似乎一定要踩在地砖正中央，才能脚踏实地、心安理得。这些都是强迫症患者常见的症状。

在片中，杰克·尼科尔森虽然深爱着女主角海伦·亨特，但碍于自身症状与性格问题，又害怕对方无法接纳他的古怪行径，因此始终无法自然表达爱慕之意。直到最后，杰克因为亨特的缘故，想要成为一个更好的男人，总算愿意说出真心话。

在与异性交往的过程中，许多精神疾病患者不仅有“爱在心里口难开”的问题，更面临“病在脑中不能讲”的挣扎与困扰，有时这些问题所带来的痛苦，比疾病本身还严重。只有通过正式的临床心理治疗，这类症状才能够逐渐得到控制和解决。

2 强迫症是一种恶魔般的障碍



强迫症(Obsessive Compulsive Disorder, OCD)是一种以强迫观念和强迫动作为主要特征的神经官能症。即将自我的思考和行为用一定的仪式机械地重复着,并且反复地、固执地、刻板地表现出来。

当事人自己知道这些观念和行为是不合理的,但自我又无法控制,产生内心强烈的苦恼、痛苦及不适应现象。这是一种不可思议的谜一样的症状,有时病程迁延难愈,对患者的社会功能、生活质量影响极大。

来心理咨询室求诊的所有强迫症患者几乎都有以下这样的感觉和说法:“心里真是苦恼。我也知道这样下去不行,想要控制这种念头和行为,但奇怪的是怎么也控制不了。简直不可思议,令人要发疯。”

强迫症以一种奇妙的样式和顽固的支配念头,影响患者的日常生活程序和节奏,使人为之苦恼、自责、不安。下面是几位强迫症患者的自我报告:

某高等院校的大学生 H:计算机工作结束后,头脑中某串特定的数字残留在脑中,想要清除掉它,却怎么也驱赶不了,数字一直浮现在脑子中,仿佛固定在记忆中,几小时、几天、几星期、几个月。简直像幽灵一样,切不断,赶不走,忽隐忽现,使人苦恼不堪。