

走出 强迫症

找回美丽的日子

东振明 著
沈蓓 插图



中国轻工业出版社

主出

强迫症

陈耀文 陈耀明 陈耀平

陈耀文 陈耀明 陈耀平

走出

强迫症



找回美丽的日子

东振明 著
沈蓓 插图

图书在版编目(CIP)数据

走出强迫症：找回美丽的日子 / 东振明著；沈蓓插图。

—北京：中国轻工业出版社，2009.5

ISBN 978-7-5019-6878-7

I. 走… II. ①东…②沈… III. 强迫症—防治
IV. R749.99

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第028819号

总策划：石 铁
策划编辑：徐 玥
责任编辑：徐 玥
责任终审：杜文勇

封面设计：海马书装
责任监印：吴维斌

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：北京天竺颖华印刷厂

经 销：各地新华书店

版 次：2009年5月第1版第1次印刷

开 本：740×1050 1/16 印张：16.25

字 数：138千字

书 号：ISBN 978-7-5019-6878-7 定价：36.00元

咨询电话：010-65595090 65262933

读者服务部邮购热线电话：010-65125990 65241695 传真：85111730

发行电话：010-65128898 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

E-mail：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部（邮购）联系调换

90106J6X101ZBW

推荐序

《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》指出：和谐社会建设要“注重促进人的心理和谐”。而心理和谐是和谐社会建设重要的心理基础，是和谐社会建设的有力支撑。由于社会的高速发展，经济体制、社会结构、思想观念、就业形势等方面都发生着深刻的变化，导致人们生活和工作压力明显增大，各种心理问题日趋突显。我国的心理咨询事业起步较晚，现有的从业者数量无法满足社会的需要。这使得很多有心理困扰的人无法及时便捷地获得有效的帮助。在这种情况下，出版一些普及类和自助类的读物，不仅是必要的而且具有重要的社会意义。值得欣慰的是，近年来，在全社会的共同努力下，已经出版了很多这方面的书籍。但在这些已有的书籍中，专门针对强迫症患者而写的、适合强迫症患者本人阅读和自助的书籍仍然少见。强迫症是一种常见的、慢性的、造成患者社会功能明显损害的疾病。目前，强迫症已经成为一个全球性的心理问题，估计全世界的强迫症患者有5000万之多。我国至少也有上百万人正承受着强迫症的折磨，其中的大多数人仍然无法得到正规专业的治疗。在这种情况下，我很高兴地看到了东振明写的这本关于强迫症患者自助的书稿。

本书内容浅显易懂，没有晦涩难懂的深奥理论。对于没有心理学基础的强迫症患者来说读起来不会感到困难，其中讲到的方法容易理解也便于操作。整本书结构严谨，知识全面，从了解强迫症开始，到如何正确对待强迫症，如何调整强迫症患者的认知偏差，以及如何进行行为治疗都提供了切实可行的操作办法。



同时对强迫症患者的个人生活也给出了全面的指导，尤其是对强迫症患者自助过程中可能遇到的困惑和问题都一一列出，而且也给出了相应的解决办法。除此之外，本书还为强迫症患者的家属提供了有力的支持和建议，相信这些对广大强迫症朋友们能有实质性的帮助。

需要指出的是：无论书中给出了什么样的理论和方法，最终能引领我们走向光明的还是我们自己内心深处的力量。

傅安球
2008年12月





人钦佩的责任感。也和东老师聊过彼此的梦想，我想这次《破茧成蝶》的出版一定是他在梦想的道路上迈出的坚实一步。很多朋友可能和曾经的我一样也在忍受强迫症的折磨，也在苦苦寻找回家的路却没有人引导，这本书其实就是给大家的一张回到自己家的地图。

我拿到这本书的初稿，便立刻读了起来，而且越看越兴奋，真是如获至宝，它让我更加坚定了。书中的内容东老师在咨询时都给我讲过，可当时并不太明白和认同。现在，在做过练习并取得一些成功后，回头看这本书，真觉得里面说的非常有道理，方法也非常实用。当时，我在不太明白的情况下运用这些方法就得到了很大改善，现在看到了系统的、逻辑的整套治疗方法，我更有信心在这本书和东老师的帮助下尽快痊愈了。尽管书上的每个办法都非常实用和有效，但如果只是读一读，可能会觉得半信半疑。这时候一定要告诉自己不管有用没用都一定要去做，做过之后你就会尝到甜头的，只看不做肯定不会好起来，只要严格地按照书上的要求去做，一定会有效果。就像大家都想回家，可如果别人已经给了你回家的地图和方法，而自己却不愿迈步，那怎么能到家呢？我的切身体会是仔细地看这本书，然后放下一切，坚决地按照书上的方法去做。如果你也这样，那么你一定好起来的。再不亲爱的朋友们，我已经找到了回家的路，相信你拿着这张回家的地图也能很快回到自己的家！

小年

2008年12月

自序

据世界卫生组织调查，强迫症是第十大影响人类社会功能的疾病。强迫症影响着220万的美国成人。关于强迫症的流行病学调查结果显示，美国强迫障碍的年患病率为1.03%，终生患病率为2.5%；英国男性年患病率为1%，女性为1.5%。我国1982年的流行病学调查结果为：强迫症在15~59岁人口中患病率为0.03%。据此估计我国也有几百万人受到强迫症的困扰。

如果你正因为无法摆脱对细菌、病毒和污染的恐惧，而不得不进行反复长时间的清洗的话；如果你不敢去商店、饭店、医院、菜市场、公共厕所等场所的话；如果你正因为反复锁门，反复关窗，反复检查煤气、水龙头、电源而苦恼的话；如果你正因为要离开一个地方又怕丢东西，而反复检查的话；如果你正因为不得不反复想一些问题而苦恼的话；如果你正因为某些闯入性可怕的冲动和念头而恐惧的话；如果你正在被一些不能接受的性念头所困扰的话；如果你正为无法控制自己的余光、呼吸、口水等而苦恼的话；如果你认为自己吃饭或者穿衣太过缓慢而浪费了太多时间的话，那么你应该是最适合读这本书的人了。

强迫症就像一个恶魔撕扯着我们的生命。那种生活如同炼狱，无法摆脱的心魔蚕食着我们的社会功能。家人的不理解，怕被别人认为是精神病而辛苦地掩饰或无奈地寻找着各种借口和理由，使我们备感孤独。孤军奋战了这么多年，仍然无法摆脱这种极度的折磨，我们有种生不如死的感觉，甚至想要放弃生命。如果你是强迫症患者的话，一定会对此更有感触。

在实际咨询过程中，我经常遇到一些强迫症朋友常常因为家



人的不理解、不支持或者经济、时间等客观条件的制约，而不能接受正规专业的治疗。抑或因为目前国内能有效治疗强迫症的心理医生少之又少，使得一些朋友虽然接受了治疗，但效果不佳。我也常因不能为更多的朋友提供专业帮助而深感内疚和自责。为此，特意撰写了这本自助手册，目的就是帮助那些正在经受强迫症折磨而又不能接受正规治疗的朋友，摆脱这种非人的生活，恢复正常的社会生活功能。当然，如果条件允许，我还是建议强迫症朋友接受正规专业的治疗。

自从1838年法国精神病学家埃斯基罗尔首次报告一例强迫性怀疑的病例以来，一代又一代的心理学家、精神病学家为强迫症的治疗做出了杰出贡献。100多年来，人们对强迫症的了解、研究和治疗都取得了长足进步，尤其是暴露/行为阻止疗法（EX/PR）的提出、认知疗法的发展、对神经递质的研究、对大脑神经系统的正电子断层扫描等的研究结果，更是大大地提高了对强迫症的治疗效果。无论你之前经历了多少次自救和治疗的失败，都不要失去信心，因为那只是还没找到正确的方法。无论你强迫了多久，也无论现在强迫得有多严重，在这里我都要负责任地告诉你：“你完全可以痊愈！你只需要两点：一，信念，对获得美好生活的坚定信念；二，决心和行动，坚决地按正确方法去行动的决心和耐心！”无数从强迫症中走出来的朋友都告诉我，真正引领他们走向光明的是坚不可摧的信念和百折不挠的行动！所有治疗的方法都只是手段，比手段更重要的是我们的信念。所以，你也可以摆脱强迫，而且时间一定不会很久！

最后，让我们一起坚定地相信：走过这片沼泽地，前面依然是片艳阳天！

东振明

2008年11月于上海

致 谢

6年前的一个晚上，我和女朋友（现在的太太）在马路边上的房产中介想租一套合适的房子暂住，这时进来一位乞讨的老人，中介的工作人员不耐烦地向外赶他。当时我很拮据，只能给他一个五毛的硬币。老人接过了硬币满脸微笑地对我说了声谢谢，然后转向我女朋友说：“你先生会有好报的。”6年过去了，老人的笑脸还时常浮现在眼前，那不是违心的、阿谀奉承的微笑，而是发自内心的对生活和世界的感恩。老人的生活境遇显然不是很好，可他的内心是充实的，他的微笑传递着温暖。他使我学会了博爱和怀着一颗感恩的心对待众生。我无缘当面对他说声谢谢，只能在此表示感激。

我出生在东北，从小家境贫寒，只有父亲一点微薄的工资支撑着我们的七口之家，为了供我读书，家里又欠下了很多债务。记得大学时母亲写信告诉我要努力学习，将来报效祖国。当时，几个室友都对母亲的高调言语感到好笑，可正是这样一句貌似高调的话使我更加清晰地意识到作为一个人所应当承担的社会责任，所以至今仍不敢忘记。我感谢父母，给予我生命并养育我长大，更感谢他们培养了我朴实无华的情感。

为了减少家庭开支、供我完成学业，哥哥姐姐都过早地辍学，这直接导致了他们现在的生活状况不尽如人意。我能有今天的成绩，和他们的自我牺牲是分不开的，在此，我要对哥哥姐姐说声谢谢！

感谢我的太太刘丹丹女士。温柔、善良、贤惠的她，不管我事业处在低谷还是暂时没有收入，始终不离不弃，默默地支持我。



在过去的几年里上海师范大学的傅安球教授在专业方面给予了我很多的指导和建议，尤其是他那严谨的科学作风一直鞭策着我，使我严肃认真地对待每一次咨询和每一位来访者。这次更要感谢他在百忙之中阅读了书稿，并为本书写序。同时，感谢上海市精神卫生中心的主任医师杜亚松先生在专业上给予过我的指导。还有很多需要感谢的教师和前辈们无法一一列出，在此一并表示谢意。

小车是一位接受我咨询的强迫症朋友，李乐是一位强迫症朋友的女友。他们有着博爱的心灵和勇敢的精神，以亲身体验和感受为本书写了推荐。在此，不仅要代表我个人也代表那些即将从本书中获益的朋友们向他们表示由衷的感谢。

感谢我的朋友马利、吴献武和何敏。他们在我心理咨询事业上给予了很多宝贵的意见和实质性的帮助。

感谢上海洛川学校的沈蓓老师为本书创作了如此生动、精彩的漫画。

感谢刘莉莉小姐对本书的文字进行了润色。

感谢“万千心理”为本书的出版所付出的努力和辛劳。



精神障碍临床心理学案例系列丛书主编 曹爱华 教授 博士生导师 曹爱华 教授 博士生导师

如何使用本书

本书共分为五篇：方法篇、案例篇、生活篇、家属篇和答疑篇；主要理论基础为森田疗法、EX/RP疗法（暴露/行为阻止法）和认知疗法。对于一些强迫症的专业理论知识，如强迫症的成因、流行病学调查、共病、各种理论模型、诊断和鉴别诊断、药物治疗等都没有涉及。因为这些专业的理论更适合精神科医生和心理咨询从业人员为掌握专业知识而阅读，对强迫症朋友的自助没有什么大的帮助。我想呈现给大家的不是什么深奥的理论，而是通俗易懂、便于操作、切实可行的方法。这些方法都很简单，但简单不等于容易，你需要按照这些方法坚持去行动。这样两三个星期之后，你就会发现自己的变化。

方法篇主要讲的是对待强迫症的基本态度，如何认识到强迫症虚假空的本质，从而让自己和症状分离；如何运用接纳的态度和系统脱敏的方法来处理焦虑和恐惧情绪。在这一篇里，我把强迫症比喻成为破坏我们生活的犯罪嫌疑人；把鉴别哪些是强迫症状哪些是现实的问题这一个过程比喻成为识别犯罪嫌疑人；把认识强迫症虚假空本质的过程比喻成对犯罪嫌疑人的当庭审判；把运用系统脱敏疗法处理焦虑恐惧情绪的过程比喻成罪犯劳动改造。

案例篇为大家提供了几位强迫症朋友的好转经历，希望大家能从中看到强迫症的整个好转过程，对于好转过程中可能遇到的问题和困难有一个大概的了解，并学习到一些相关的应对办法。

生活篇针对整个生活给出了一些建议，因为在自助的同时对生活的全方位调整也是很重要的。

走出强迫症

曹爱华 著



家属篇主要针对和强迫症朋友一起生活的家人经常遇到的疑惑和问题提供一些切实可行的建议。

答疑篇针对强迫症朋友一些常见的问题给出简单的答复。

你需要从头开始按章节阅读本书，并且按照本书提供的方法结合自己的实际情况进行思考和行动。书中会要求你每天记录一些东西或者去做一些相关的练习，这些对你的好转都是必不可少的，所以，希望你按照要求去做。最后，你要清楚地知道：仅仅靠阅读本书还是无法完全摆脱强迫症的，只有按照本书提供的方法坚持去行动，你才能最终尝到胜利的滋味。

本书亦可作为从事强迫症治疗的专业人士的参考读物。由于专业和经验的所限，书中难免有不足之处，欢迎大家批评和指正。

重要提示：本书是为已经确诊为强迫症的朋友所写，如果你没有经过专业的诊断，请先到专业机构进行诊断；如果你还伴有其他明显的心理障碍（如重度抑郁、人格障碍、物质滥用等）或其他躯体疾病，请按专业医生的指导进行治疗。

有任何疑问，可致电盖德强迫症研究中心，021-52243385

目 录

方法篇	1
案发现场：强迫症的生活	3
识别犯罪嫌疑人：确认强迫症状	15
当庭审判	37
劳动改造	90
案例篇	119
我的生活“危机四伏”	121
手淫的秘密	138
我的机器人生活	155
挥不去的“霉女”	166
冲动！冲动！可怕的冲动！！	177
没完没了的“为什么”	184
咽不完的口水，管不住的眼神，上不完的厕所	193
生活篇	207
规律的作息時間	211
端正的仪表	212
充实丰富的生活	213
行动中的焦虑	216
压力的缓解	217
善于利用社会支持系统	219

目 录

家属篇 221

 家有强迫 223

答疑篇 233

 强迫症常见问题解答 235

后记 241

参考书目 243

走出强迫症



找回美丽的日子



