

曲庞
利金
华玲
绘著

我们都有 强迫症

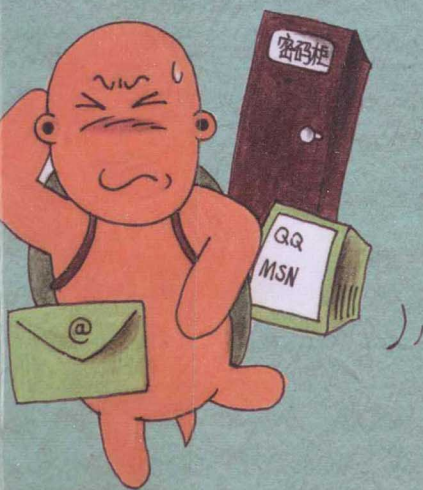
遵守自然规律

不为痛苦停住脚步

当一些人陷入思维怪圈的时候

那就意味着

他们无法从自己的努力和收获中感到快乐



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

我们都有强迫症

庞金玲 著 曲利华 绘



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

我们都有强迫症/庞金玲著；曲利华绘. —北京：电子工业出版社，2013.6

ISBN 978-7-121-20308-4

I. ①我… II. ①庞… ②曲… III. ①强迫症—基本知识 IV. ①R749.99

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第092325号

策划编辑：胡 南

责任编辑：李 影 特约编辑：韩奇桅

印 刷：北京天宇星印刷厂

装 订：三河市皇庄路通装订厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：900×1280 1/32 印张：8 字数：150千字

印 次：2013年6月第1次印刷

定 价：32.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

联合国专家预言：“从现在起到 21 世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。”让人们始料不及的是，这种“持续而深刻的痛苦”像瘟疫一样蔓延到儿童、青少年等各年龄阶段的人们身上。当人们体会着今天的幸福生活时，却不知有多少人根本感受不到生活的乐趣，他们不得不默默地忍受各种精神折磨，背负着难以想象的负担蹒跚而行。从某种意义上来说，现代人正在为他们优越富裕的物质生活付出心理健康的代价——其中，强迫症是常见的心理疾病之一。

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，专门针对强迫型人格而写的、适合强迫症患者阅读和有助自我调整的书籍仍然很少见。在这种情况下，我很高兴和荣幸来编写这本书，因为我本人也有轻微的强迫型人格。

本书的写作目的，是力图提供一个有关强迫型人格的知识的全面介绍，帮助读者认识自己，打破对强迫症的恐惧感。

你是否正因为无法摆脱对细菌、病毒和污染的恐惧，而不得不进行长时间的反复清洗？

你是否正因为反复锁门，反复关窗，反复检查煤气、水龙头、电源而苦恼？

你是否正因为要离开一个地方又怕落下东西而反复检查？

你是否正因为某些可怕的冲动和念头而恐惧？

……

那么，你应该适合读这本书了。

在本书中，你会发现：

- 强迫究竟是什么样的。
- 什么是强迫型人格及其思维和行为特征。
- 让你快速摆脱强迫性思维和行为的方法。

另外，本书还提供了几个小测试让你掌握自己目前的状况。

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人来说，读起来也不会感到困难，讲到的方法也主要以调节人的心态为主，便于操作。整本书结构严谨，知识全面，从认识、了解强迫开始，到对强迫型人格的最主要的心理提出解决方法。同时，对强迫型人格者的个人生活也给出了全面的指导和建议。

本书分为两部分，第一部分让你全面了解和认识强迫症；第二部分针对强迫型人格最主要的几种心理提出解决方法，让你走出强迫。

需要指出是：无论书中给出什么样的建议和方法，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。

作者希望本书的内容能对强迫型人格者或有强迫症的朋友有所帮助和启发，衷心祝愿被此病困扰的朋友都能早日走出强迫的泥潭，拥抱明亮的阳光生活。

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！

目录

CONTENTS

第一部分 强迫症，就是这样

第一章 强迫来袭，你害怕吗？——认识强迫

第一节 强迫是不是在你身边 / 3

第二节 你的强迫从何而来 / 8

第三节 你是正常人还是强迫症患者 / 12

第四节 强迫症有什么危害 / 16

测试：你有强迫症吗？ / 21

第二章 什么是强迫型人格？

第一节 强迫症与强迫型人格有什么不一样 / 27

第二节 强迫型人格有哪些特点 / 30

- 第三节 强迫型人格有哪些人格特征 / 35
- 第四节 什么样的人会成为强迫的“意中人” / 41
- 自测：我是否有强迫症状？ / 46

第三章 强迫型人格的思维特征

- 第一节 强迫型人格是精神病吗 / 50
- 第二节 强迫型人格者究竟是怎样思维的 / 54
- 第三节 究竟是什么造成了强迫型人格 / 60
- 第四节 什么性格的人更受强迫的青睐 / 65
- 测试：你是一个完美主义者吗？ / 70

第四章 强迫型人格的行为特征

- 第一节 教你如何识别晚睡强迫型人格 / 73
- 第二节 你不可不知道的洁癖行为 / 77
- 第三节 强迫行为可分为哪几类 / 81
- 第四节 强迫型人格者的生活行为模式 / 85

第五章 谁在强迫我的人生——职场生活中的强迫表现

- 第一节 办公室一族，你是否有强迫症状 / 91

- 第二节 当心染上“白领嗜贪病” / 95
- 第三节 信息强迫症，你有吗 / 100
- 第四节 让人心慌慌的手机强迫症 / 104
- 参考： 自我参考的强迫信号 / 108

第六章 谁在强迫我的幸福

- 第一节 购物上瘾小心强迫症找上你 / 112
- 第二节 恋爱也有强迫症 / 116
- 第三节 你有减肥强迫症吗 / 120
- 第四节 如何走进强迫型人格者的情感世界 / 124
- 思考：什么是整容强迫症？ / 129

第二部分 强迫症，我不怕

第七章 如何排解压力：“我好累啊”

- 第一节 教你如何用饮食来缓解强迫 / 135
- 第二节 如何不为痛苦停住脚步 / 139
- 第三节 如何利用音乐来润泽心灵 / 143
- 第四节 怎样才能让自己活得轻松 / 147

第八章 如何摆脱紧张焦虑情绪：“我总是不放心”

第一节 如何让自己进入全身放松的状态 / 153

第二节 如何通过厌恶法来走出强迫 / 157

第三节 如何让自己忙得没时间强迫 / 160

第四节 如何让自己开心地笑起来 / 164

第九章 如何克服完美主义：“我无法忍受错误”

第一节 完美主义与强迫有什么关系 / 169

第二节 如何克服你对错误的恐惧 / 173

第三节 努力就行，何必完美 / 176

第四节 如何培养“暂时没有”的心境 / 180

第十章 如何改善不好的性格：“我的性格太内向”

第一节 性格与强迫型人格有什么关系 / 185

第二节 如何拥有一个好心态 / 189

第三节 怎么才能保持一份好心情 / 193

第四节 吃东西能改善性格吗 / 197

第十一章 如何寻找自信：“我总是很自卑”

第一节 如何悦己，当回臭美大辣椒 / 203

第二节 如何培养自信的能力 / 208

第三节 不要做别人希望的风景 / 214

第四节 教你如何建立自信心 / 218

第十二章如何与人相处：“他们都不喜欢我”

第一节 同事的坏习惯我该如何包容 / 224

第二节 办公室恋情该不该 / 228

第三节 如何获得他人的好感 / 231

第四节 做人是不是应该多替别人去考虑 / 235

后 记 强迫型人格的预防

第一部分

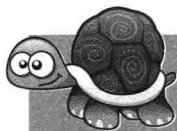
强迫症，就是这样

你越认定自己强迫，你就越强迫。你会把本来不是强迫的思维和行为都发展成为强迫。

第一章

强迫来袭，你害怕吗？——认识强迫





第一节

强迫是不是在你身边

很多人都想问：“我的这种情况到底是不是强迫呢？是的话，我应该先怎么做呢？”我们都很想知道自己到底有没有强迫症，我们是不是唯一的一个，是不是还有很多和我们一样的强迫症患者。

接下来我们就一起来了解强迫症在我们身上的几种常见的表现，当然并不是每个人都有以下所有的症状。一旦我们慢慢看清楚与我们紧密相关的这些症状，那么我们就能知道“我们在强迫了吗？”

（1）我们总是在担忧可能会有什么灾难性的事件发生。

长期折磨着我们的就是自己常常害怕厄运会降临在我们或是别人的身上。比如，强迫检查的我们经常会担心自己的粗心会招来坏事。每当被问起为什么要检查时，一个典型的答案就是“我之所以要检查门窗是因为我害怕有人会进来，可能会偷走我的东西。”或是“如果不把账单检查上七八遍，可能就会出错，那会多么可怕啊。”又比如，强迫洗手的我们经常会担心因为与灰尘或其他污染源接触而导致不好的事发生。“如果我没洗干净怎么办？我会生病吗？我会让我的家人也生病吗？”

（2）我们有时也会感到自己的担忧是过度的。

当没有被症状所困扰时，强迫的我们会承认我们不会因为犯了一个打字错误而被炒鱿鱼，也不会因为没有把手洗个五六次而

| 强迫是不是在你身边

生什么重病。但是，一旦我们陷入了自己的担心中，我们就会非常担心自己害怕的事情成为现实。比如，在平时，我们可能不会觉得医院有多么危险，但是去了一次医院之后，就会担心自己被某种病毒感染了。由于和家人生活在一起，我们也会觉得自己已经把病毒传染给了其他人，结果就再也不敢去医院了。事后冷静下来，我们也知道自己的担心是多余的，但就是不敢去医院。

(3) 我们会试图摆脱困扰自己的想法，但可能只会适得其反。

当感到自己脑海中的想法很可怕时，我们自然而然地会尽可能想办法去摆脱它。但是我们越是与这种想法做斗争，它在我们脑海中停留的时间却越长。

这是为什么呢？其实每次我们去抵制一个想法的时候，我们就和这个想法之间建立某种联系。我们越去抵制，这种联系就会越牢固。如果我们一直在担心那些可怕的想法会再次出现，那这种联系恰恰会把这些想法再次带回我们的脑海之中。

这就意味着我们越想摆脱它们，就越难摆脱它们；我们越积极地抵制它们，它们就越会在我们的脑海中变得更牢固。

(4) 我们会用强迫行为暂时解脱自己。

强迫带来的害怕、焦虑会让我们非常痛苦，所以饱受强迫之苦的我们都急切地想寻求解脱。而强迫型行为能暂时带来这样的

解脱。比如强迫检查的我们会不断担心忘记关火而让房子着火，那我们就会重复地去检查炉子，我们可能会一遍遍地这样做，直到焦虑消除。因此，每当我们面临担心的情境时，强迫的我们会重复这种相同的模式，一次又一次地进行强迫行为以寻求解脱。但这不是长久之计，因为强迫很快又会回来，一切又会开始重复。

(5) 我们的强迫行为通常会不断重复。

与正常人不同，强迫的我们会不会只满足于把手洗一遍或是检查一次门锁，因为这样我们还是不会觉得安全。比如，在上班的路上，如果我们开始怀疑自己忘了拔电饭煲插头，就很有可能返回家中检查。回家后，看到已经拔掉了，松了一口气。可刚走出门，又开始怀疑自己的记忆，然后又回去进行第二次检查。情况严重时，这个动作能够重复十几次。由于强迫想法会在一天之内多次进入我们的脑海中，因此我们的生活常常被这些反复的行为占去大部分时间。

(6) 我们也曾尝试抵制强迫。

如果强迫行为比较短暂而且不会影响我们正常的生活，那么我们也许就能对此得过且过。但情况通常会变得严重，比如强迫洗手的我们会一直洗到我们自己也觉得十分厌烦为止，于是我们可能为了不用洗手而不去接触其他东西。但是如果这些强迫行为

| 强迫是不是在你身边

太多、太浪费时间，那么强迫的我们或许就会停止所有的日常活动，以防止这些强迫行为的发生。比如，有强迫清洗行为的人因为害怕感染“致命的病毒”而不停地洗手，导致自己痛苦不堪，最后干脆就不下床了。又比如，有强迫检查行为的人因为在出门之前都会检查皮包、钱包、眼镜、钥匙、化妆品，以及其他的一些物品数次甚至数十次，搞得自己身心疲惫，最后可能出门时什么也不带了。

如果你有以上 6 种情况中的任何一种，并且影响到你的正常生活的话，说明你已经在强迫了。