說明書

如何運用此書自癒強迫症

本書提供的是具體、實用的自我訓練方法。只講理論的書籍有很多，但往往沒有實用上手的方法，強迫症朋友讀完後沒有改善，有時可能還會陷入對理論思考的強迫中。畢竟，知道並不代表能做到！我會強調：講方法，用方法。事實上，唯有具體的實踐方法，才能幫助強迫症者最終戰勝強迫症。

本書用「2 種方法 +1 套方案」幫助你把理論化為方法，將知道變為做到。在這裏，我們不說教、不生硬、不刻板，而是把理論結合實踐，把方法融入生活，用病友的經歷，生動地啟發和喚醒你的自癒能力。

本書分為四章：

第一章為你解答一些有關強迫症的困惑，涵蓋了普遍性和特殊性的強迫問題，都是非常具有代表性的。這些是我在多年輔導中總結的比較典型、常見的問題，相信會解開很多你對強迫症的疑惑，讓你正確認識強迫症。

第二章講的是方法，從簡單到深入，先教你亦止法和觀息法的具體練習步驟，然後給你制訂了一個 21 天自癒方案，讓你能夠通過「2 種方法 +1 套方案」的實操練習，順利走出強迫症。

亦止法靈活，觀息法深入，是擺脫強迫症非常實用、有效的方法。亦止法和觀息法相互促進，好比人的雙腿。亦止法是在動態下，即平常生活中的練習，阻斷胡思亂想，保持平等心。觀息法是在靜態下的練習，培養定力，平定內心。一動一靜的結合，可以讓你快速做到順其自然，充分領悟活在當下的精髓。

在這一章中，為了讓你很好地掌握方法，我會帶着你做練習，也會以案例的方式讓你看到我輔導的學員是如何做的，這樣你就會了解方法步驟，更清楚在生活中應怎樣正確操練。比起純理論，以案例方式呈現，更簡單易懂、不枯燥，讓你在方法的應用上，上手更快。

第三章結合強迫症學員的親身經歷，講最常見的強迫症狀表現及如何正確對待這些強迫的做法，從而改變你過去的錯誤認知。希望能給你帶來啟發。

第四章是我爆發強迫、抑鬱的艱難治癒經歷，以及一些通過亦止法和觀息法的練習康復的病友的分享。我們同病相憐，希望我們的經歷能激發你的動力，給你帶來信心，讓你能夠按照書中的方法耐心地練習。最後，相信你一定也可以像我們一樣戰勝強迫症，擁有嶄新的自我。

聲明：
書中的部分內容會有不同形式的重複，目的是不斷強化練習要領和形成正確的態度。

特別提示：
本書的自助訓練方法不能代替專業的心理治療和藥物治療。

目　錄

說明書　如何運用此書自癒強迫症　2

第一章

這些，都能治——「強迫與反強迫」的終極解惑　6

第一節　強迫了這麼久，其實你從未真正了解它　8
第二節　從完美變強迫，為甚麼強迫的那個人會是你？　14
第三節　每個強迫症人心裏都住着一個唱反調的自己　18
第四節　面對強迫症，為甚麼你過去的努力不管用？　22
第五節　道理我都懂，但我就是做不到　26
第六節　聽說強迫症難治癒，這是真的嗎？　31
第七節　戰勝強迫症，這 8 點是你和家人一定要知道的　36

第二章

這樣，就能治——2 種方法 +1 套方案　40

第一節　練習須知　42
第二節　一句話做到順其自然的「亦止法」　46
第三節　活在當下的「觀息法」　68
第四節　21 天自癒強迫症方案及練習指導　80

第三章

我們，都一樣——你的煩惱我都懂　116

第一節　不一樣的掙扎，一樣的篤定　118
第二節　我的生活充滿了「萬一」　121
第三節　「洗不完」的醫生　130
第四節　一個博士的「恐愛」　138
第五節　我和頸椎病「杠」上了　145
第六節　我會不會得瘋狗症？　152
第七節　沒完沒了地檢查，反覆不斷地確認　159

第四章

好了，我們都好了——我們同病相憐　164

第一節　加油吧，朋友！　166
第二節　走出餘光強迫症的心路歷程　192
第三節　我是這樣擺脱「恐愛」和「尅妻」的心理困擾　197
第四節　不放棄，你就一定能走出強迫、焦慮、抑鬱的黑暗　203

第一節

強迫了這麼久，其實你從未真正了解它

用一種邏輯去解釋另一種邏輯，得到的仍是一種邏輯，對你而言，這仍然會變成強迫。簡言之，你是在用一種強迫去對抗另一種強迫；結果，你得到的仍是強迫。如何走出強迫的怪圈？停止評判，活在當下。

有人把抑鬱症比喻為「黑狗」，而我則習慣把強迫症比喻為「影子」。沒錯，就是「影子」，趕不走，打不死，如影隨形。強迫症就是如此的狡猾與難纏。如果說，抑鬱症者是在和抑鬱這種心理疾病做鬥爭；那麼，強迫症者往往就是在和自己做鬥爭。

在我患上強迫的那些年，我曾以為想通了，如果當上了企業家，怎樣避免被小人算計，我的心結就會打開。曾經的我以為想通了，如何為人處事，才能做到完美，我的心結就會打開。曾經的我以為想通了，甚麼叫一心不可二用，為甚麼人在看電視的同時還可以吃東西？為甚麼……會不會……如果……我的心結就會打開。

我以為當我確認煤氣閥門關好了，我就心安。我以為當我確認房門鎖好了，我就心安。我以為當我確認火車不會脫軌，我就心安。我以為當我確認走在背後的人不會突然襲擊我，我就心安。我以為當我確認賣水果、賣肉的人，不會突然失去理智拿刀殺人，我就心安。我以為當我確認自己不會突然失去理智掀女人的裙子，我就心安。當初對我而言，真是有太多的「以為」，可謂是無奇不有，無所不在。總之我拼命地去想，怎樣消除生活中自己所想到的一切「不好」，結果就這樣陷入一團又一團的迷霧中，卻不知這都是我的強迫症狀。

「抑鬱」在當時更是如影隨形。也許是抑鬱太久了，導致我都不知道甚麼是快樂了，整個人感覺與世界是隔離的，彷彿身在

虛幻不實中。人變得極度的消極頹廢、慵懶不堪，而且還異常敏感，如同行屍走肉，每天只想賴在床上，甚麼事都不想做，感覺自己甚麼都做不好，毫無價值，不願和任何人接觸。任何細微的變化都可能會給我造成不安和害怕。我發現枕頭上有頭髮，就擔心是某種疾病的預兆，擔心頭髮會掉光了；看到數字 4 或 7，就會想「我是不是要死了，是不是噩運要來了」，等等。

雖然我每天只想躺在床上逃避現實，但痛苦並沒有因此而減少，頭腦仍然在高速運轉中，內心充滿了憂鬱、絕望，除了想到「人活得沒意思」、「世界很淒涼」外，想不到任何的「好」。再就是想，自己要怎麼個死法。很想一死了之，但又很怕死，內心糾結。無論身處何種環境，內心都充滿焦慮不安。無論再搞笑的喜劇，對自己而言，也不再有好笑的感覺，無論再有意思的事，我也完全沒有興趣，感覺自己喪失了開心的能力。心變得異常敏感，就像被拴了線一樣，聽到或看到不好的東西，就會「咯噔」一下，浮想聯翩。當時特別害怕自己會變成「精神病」，總是控制不住地去網上查詢精神分裂的症狀，愈看愈害怕，愈是會拿自己對照，結果是了解得愈多害怕得愈多。最要命的是，很多抑鬱、強迫的症狀，本來自己沒有，之後都變成自己的了。

情緒病（包括強迫症、抑鬱症、焦慮症、恐懼症）患者的內心都是非常脆弱的，任何訊息都可能對他們造成強大的負面暗示，我對此深有體會。我曾一度不敢上網、看電視、看各種書刊，因為我只會看到不好的東西，如果看到有關「精神」的字眼，就會想到「精神病」，陷入極度恐慌中。對我而言，網絡的壞處遠遠大於益處，因為我總會在網上看到「強迫症是精神的癌症」、「抑鬱症是精神的癌症」的說法。每當這時，我就想：「那我徹底完蛋了，強迫症、抑鬱症我都有，豈不是無藥可救了！」

精神的折磨已然讓我崩潰，加之軀體的症狀，那種滋味太難受了。抑鬱期間，感覺從來沒有真正睡着過，即使睡着了也感覺在焦慮、擔憂。感覺腦袋像被蒙上了紗布一樣，有時又像戴了個模具。總感覺眼眶充滿霧水，看東西很模糊。不僅如此，心口、腰椎、腸胃都出現了不同程度的症狀，尤其是心口，就像壓着一塊大石頭，非常沉重。每當焦慮、恐懼加劇時，心跳得異常快，感覺自己馬上就要窒息。

那段經歷真是刻骨銘心，但現在來看，這一切都是我需要修的生命課題。過去的種種苦難雖讓我痛不欲生，卻淨化了我的心靈，使我的人生得以蛻變。也正是這樣一段特殊的人生經歷引導我開始了心理諮詢這個偉大、光明的事業。

❑ 森田療法

我確信，老天對每一個人都是公平的，給你苦難時，也必會賜給你恩澤，賜給你生機，甚至更多。我更相信本書的自助方法，只要你認真、勤奮地練習，一定會戰勝強迫，並且在面對未來生活中的盛衰起伏時，越來越能保持平常心，活出高品質的人生。

強迫症往往不是由一個點、一個因素造成，而是多個點匯聚而成的面，定點消除法實在是一個漫長的過程。甚至有時對於一個點還要探究很長時間，即使心理諮詢師有耐心，患者也沒了信心。很多患者的症狀看似由生活中的某一個因素引發，然而這只是一個導火線，要清楚的是，沒有這個甲，也會有那個乙、丙、丁。

從強迫症的心理治療效果來看，相比而言，森田療法更顯得卓有成效，創始人森田正馬是位名副其實的實踐家，他從一名情緒病患者蛻變為心理學大師，期間經歷的磨難及對真知的堅持探索，鑄就了他的偉大。就生命的意義而言，他實事求是的態度和奉獻精神值得所有人學習。

森田療法很好地秉承了禪修的平常心和道家「順其自然，無為而為」的思想，無數情緒病患者從中受益，我也是其中一位。如果森田先生能在他的體系中，為情緒病患者指出生活中更容易上手的訓練方法，那就錦上添花了。

任何遺憾之處都有彌補的方法，我們接下來即將學習的自我訓練方法——亦止法和觀息法，就是切實、具體落實在生活中的訓練方法。

第一節

練習須知

從事心理諮詢工作以來，我最大的喜悅就是看到一個又一個學員，在我的指導下走出心理困境，戰勝了自我。但我還有一個願望，那就是把我在心理輔導中運用的這些方法，以文字的形式分享出來，讓更多強迫症朋友能夠通過這些方法，戰勝強迫。

在以下的章節中，我為強迫症朋友展開了由淺入深的「2 種方法 +1 套方案」，分別是快速做到順其自然的「亦止法」、活在當下的「觀息法」和「21 天自癒強迫症方案」。

亦止法，主要教你用一句話做到順其自然的「亦是如此」練習，是對生活中當下所注意的對象通過描述、標記的方式，讓心專注於當下，擺脫強迫、胡思亂想，做到順其自然。

觀息法，主要教你培養平等心，活在當下的觀察呼吸練習，通過靜坐觀呼吸，培養出更深層的覺知和平等心，讓心得以更好地活在當下。

亦止法和觀息法本質相同，旨在培養覺知和平等心，簡單來說，就是順其自然的心態。將兩種方法配合，持續、勤奮地練習，我相信，你一定會越來越好，最終一定可以戰勝強迫。

為了讓你能順利地進行練習，並取得應有的效果，我希望你能遵守以下 8 點，牢記於心，甚至每隔幾天就要熟悉一下。如此，你就能在努力的練習下，獲得應有的進步。

1. 練習期間不要到網上平台，查找強迫等症狀的內容，避免受到負面暗示及對號入座。

2. 練習期間，盡量不要接觸強迫症患者及其他心理疾病群體，這並不是某種歧視。一方面是避免雙方進行相關訊息交流時，觀念上有衝突，陷入練習的謬誤和錯誤的判斷中；另一方面，病友之間的互助往往是有限的，無法避免會相互對照症狀，有可能會給彼此造成新的強迫。
3. 練習期間，不去尋找練習效果，不去尋找你所認為的「好」，不去尋找以前「好」的時候的狀態，不去驗證自己是否有進步。
4. 每天的練習都是一次新的開始，因此，不要與之前的練習情況及感覺做任何的對比。
5. 盡量不要去看專業心理方面的著作，避免某種專業說法的捆綁和分別。
6. 一心專注做練習，不設目的，不抱期待。
7. 練習期間，在你沒有經驗到一定的效果時，盡可能不去和他人探討你正在進行的這個練習，這是一種「保護」，避免不同的觀點影響你對練習的信心。
8. 練習期間出現的情緒波動是一次次問題顯現及釋放的過程，這是成長的過程，是方法的一部分。呈現即療癒，蛻變伴隨痛苦。

第一節

不一樣的掙扎，一樣的篤定

很多強迫症朋友會在網上對照自己的症狀類型，你也會這樣嗎？那麼，你是哪種類型？哪種強迫表現？是強迫思維，還是強迫行為？還是強迫思維、強迫行為都有？強迫的類型雖然可以分為強迫思維和強迫行為，但嚴格來說，強迫思維和強迫行為是無法分開的。有強迫行為就一定會有強迫思維，當強迫思維發展到一定程度就會導致某些強迫行為。

強迫症的表現千奇百態、無所不有，任何一種現象、情況都可能變成一種強迫。常見的強迫症狀表現有反覆清洗、反覆檢查、反覆確認、窮思竭慮，有計數式、循規蹈矩式、刻板教條式、某種特殊情結障礙、重複某些動作、擔心疾病、擔心隱私洩露，等等。再具體一些，如口水強迫、餘光強迫、社交恐懼、幽閉恐懼、密集恐懼、死亡恐懼、瘋狗症恐懼、愛滋病恐懼、各種災難恐懼等等。強迫症的表現可能是任何一種情況，也可能是各種的「稀奇古怪」。當強迫症發展到一定程度後，就會全面泛化，最後往往就是甚麼都強迫。

「比較少見的強迫表現，是不是比較難治？」
「病程時間比較長的強迫，是不是比較難治？」
「廣泛性的強迫，是不是比較難治？」
「全面泛化的強迫，是不是比較難治？」

在輔導中，常常有強迫症學員這樣問我。強迫症，雖然會有各種表現，但強迫症的本質是相同的，心理運作的模式是一樣的。不管病程時間是長還是短，症狀是單一性還是多樣性，或是各種奇怪式表現，只要在正確方法的指導下，最後都是可以完全康復的。

本章，我挑選出 6 個具有代表性的強迫症案例，都是摘選於我的輔導案例，分別以「對話」和「學員自述」的方式展開。其實可以有更多案例分享，但那樣的話這本書就變成講故事，而不是講方法了。其中的案例，也許和你的情況相似，也許和你的情況不一樣，但我想，病友的那種強迫心理，那種內心的不安、衝突、掙扎、糾結、無奈等痛苦，大家是一樣的。希望你能從中獲得一定的信心，從而更好地練習本書的方法，直到自己完全走出強迫，擁有嶄新的自我。

第二節

我的生活充滿了「萬一」

❑ 導讀：

每個人在生活中都會擔心一些「萬一」的發生，這種擔心是一種自我保護，或者說是我們平凡人的一種趨利避害的防範意識，這是一種正常的反應。但如果一種「萬一」的邏輯讓自己的心無法停止，不斷陷入一種或多種無法自控的狀態，那就是一種非正常的表現了。以下對話中的這位學員，就已經有一種強迫症的表現了。

❑ 結語：

記得一個康復了的強迫症學員在最後一次輔導中這樣說：「苦難是上帝給我們的一種被偽裝了的祝福，是對我們的整個世界觀的一次修補，讓我們更加明白生命的意義，更加珍惜人生的過程。但這一切需要我們去接受磨練，如此，我們才能更好地笑對人生的點點滴滴！」

經過近一年的亦止法和觀息法的練習，這個學員擺脫了對瘋狗症的恐懼、強迫，整個人的思想觀念獲得了很好的改變。用他的話說：「現在的我和過去的我已經判若兩人了，沒想到這種恐懼、強迫消除的過程，就是我人生思想的轉變過程。」

第七節

沒完沒了地檢查，反覆不斷地確認

❑ 導讀：

反覆地檢查、確認、思考、判斷……這一類的重複性行為和思維，在強迫症中是最為常見的表現。很多時候，強迫症朋友認為，問題排除了，想清了或解決了，就沒有問題了，心就踏實了，但這一切往往都是一種強迫的「誘惑」。雖然，有時這樣的做法在當時獲得了一定的疏解。但從整體情況來看，強迫的模式並沒有改變，強迫的症狀反而在日後的生活中會變得更加嚴重。

❑ 學員自述：

如果把人比喻為一台電腦的話，那麼，我的眼睛就像是個搜索器，而大腦就是個處理器。因為敏感，搜索的範圍就廣，眼睛關注過度，結果大腦這個處理器得不出結論，就會出現各種不確定性。每天從早上醒來到晚上睡着，極其簡單的生活瑣事對我來説也難到了極點。

我對一切都會產生質疑、強迫，吃飯時不僅要反覆換碗，換筷子，還要反覆調整坐姿，一旦坐好了後，整個吃飯的過程，身體就基本保持不動，怕身體亂動對消化不好。

對吃的東西會反覆地想能不能吃。比如，吃的東西在菜市場裏有沒有老鼠爬過，萬一有鼠疫怎麼辦？飯菜搭配不當，吃下去會不會中毒？有時甚至對陪伴我的父母都會產生一種強迫性思想，這是我的爸爸嗎？這是我的媽媽嗎？雖然我理智上清楚他們就是我的父母，但就是無法控制這種思想，非常痛苦。有一段時間，為了避免吃飯這個過程所產生的強迫，我每天只吃一頓飯。

我不管在哪裏，在幹甚麼都會產生強迫。出去旅遊時，怕地震塌方，穿涼鞋怕被狗咬，買菜買水果又擔心有農藥，吃了有「疤」的薯仔怕中毒。在公共場所，身體經過之處，不能接觸到任何物品，擔心染上細菌，要反覆確認安全距離，有沒有碰到東西，有沒有在自己不注意時碰到東西，搞得自己非常的緊張和痛苦。

在家裏總是會反覆確認和檢查，水龍頭有沒有關好，燃氣閥門有沒有關好。出門總是懷疑自己沒鎖好門，有時即使走出來很遠也要跑回去確認。諸如以上的情況還有太多太多，我還會不停地想像各種可怕場景，就像放電影一樣。

很長時間以來，我的生活是每天除去睡覺的時間，其他的時間都用在打遊戲上，感覺遊戲可以暫時讓我忘掉痛苦。我可以不刷牙、不洗臉、不洗頭，覺得幹這些瑣事會造成很多的強迫，大量的時間都被強迫佔據了；所以乾脆就不做這些瑣事了，耽誤時間。還有最痛苦的是上廁所，需要花很長時間，擔心各種細菌、髒東西碰到自己。

生活上也有很多教條化、程序化的表現。衣服必須放在一個位置。蓋的被子不是兩頭的嗎？但我必須永遠用一頭，而且睡覺的時候，永遠是在右邊，感覺心理平衡一點。很少在左邊睡覺，或者是平躺，感覺左邊睡覺肯定會有不好的事情發生。而且睡覺之前，衣服必須擺好了，被子睡覺前是怎樣醒來還要是那樣，於是，一宿都不敢動。

❑ 結語：

強迫的某些行為，在日常生活中你我的身上，都可能出現過，如檢查門鎖、看看天然氣開關、反覆地洗……所謂的「強迫問題」是非常普遍的，每個人在生活中都可能會遇到，也不排除多次出現的情況。

但如果類似的這些表現會耗費我們大量時間，會給我們的生活或工作帶來很大的煩惱，那就是一種強迫的症狀表現了，就需要引起重視，並積極地調整，以避免發展到嚴重的程度。