

来访者工作表 1

强迫症何时开始

强迫症 (OCD)

强迫症 (OCD) 有两个主要组成部分：强迫观念和强迫行为。最常见的强迫行为是检查和清洗，但还有其他更难识别的强迫行为类型。例如，如果您有“我可能是个危险人物”这样的强迫观念，那么您可能会经常在脑海中反复确认，以确保自己没有伤害他人。在这种情况下，尽管这种行为对他人不可见，心理上的反复确认仍然是一种强迫行为。

什么是强迫症？

在大多数情况下，强迫症就是对存在的事物产生怀疑。这些疑虑通常表现为一种遥远的可能性，如“如果.....”、“也许.....”或“可能.....”。例如，如果您检查门是否锁好，那么就有一种可能性或疑虑促使您去检查。也许您觉得自己没有把门关好，或者认为锁可能坏了，因此门没有真正关紧。这就是我们所说的疑虑或可能性。

强迫行为总是由强迫观念引发

如果您没有强迫观念，就不会有需要进行强迫行为的动机。同样地，如果没有强迫观念，您也不会感到焦虑或不适。例如，如果您有“我可能忘记关掉炉子”的强迫观念，您可能会开始想到各种后果，比如“房子可能会着火”或者担心您可能会因此灼伤他人。您会因此感到焦虑，并开始检查炉子，以确保一切正常。但如果没有这个强迫观念，所有这些行为都不会发生。

疑虑的后果源自最初的怀疑

回到前面关于门的例子，怀疑陌生人可能会进入您家并不是导致您焦虑的主要原因。这只是疑虑的结果，而让您感到焦虑的根源是“门可能没有关好”的初始怀疑。如果没有这个怀疑，您也不会担心陌生人会进来，所以这种担心并不是问题的开始。

强迫性的疑虑不会凭空出现

疑虑可能由环境中的一些因素引发。例如，经过门时，可能会引发您怀疑门没有锁好；同样，触摸地铁扶手可能会让您怀疑自己被污染了。您可能还会有各种理由认为这种疑虑是合理的，足以促使您通过强迫行为来应对。所以，疑虑并不是毫无缘由产生的。这是强迫性疑虑的一个重要特征，您将在后续的治疗中深入了解。

几乎所有的症状都源于疑虑

这是一个您需要掌握的非常重要的一点。如果您没有过怀疑，您会牢牢扎根于现实中，专注于当下。您不会感到焦虑，也不会感到被迫去进行强迫行为。因此，疑虑是问题的根源。这是一个好消息，因为一旦您开始处理这些疑虑，您也会改变所有与之相关的症状。不管您有什么类型的强迫症。

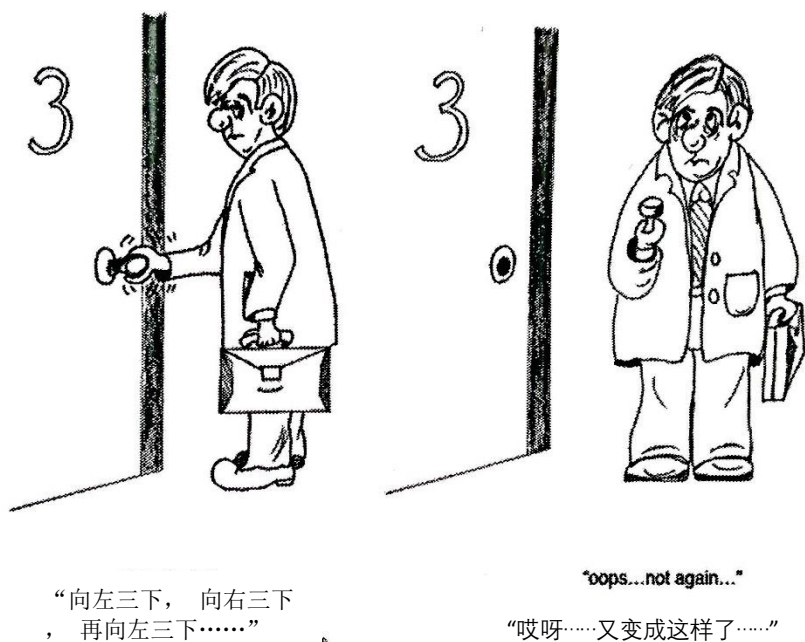


图 3. 门的价格。

示例



图 3.1 强迫性疑虑是问题的根源

来访者练习表 1 当强迫症开始时

强迫思维流程

在治疗过程中，正如随附的工作表中所解释的那样，您会意识到您的症状是由某种特定的疑虑引发的。强迫症的发展过程，以及您最终感到必须采取强迫行为的原因，我们称之为“强迫思维流程”。

触发因素

强迫思维流程通常是由一个触发因素引发的。这个触发因素可以是内在的，比如某个想法、感觉或情绪；也可以是外在的事件。举个例子，如果您总是怀疑自己可能会伤害别人，那么几天前跟别人吵架的回忆可能就会触发这种疑虑。随后，一旦这种疑虑开始影响您，您可能就会担心其后果，感到焦虑，并采取一些强迫行为，比如努力把这个想法从脑海中排除掉。触发因素引发了疑虑，而强迫症的序列正是从这个疑虑开始的。

您自己的强迫思维流程

人的强迫症状和疑虑可能各不相同，但强迫思维流程始终相同。因此，如果您不了解这种强迫思维流程，可能会很难在他人的强迫症中看到您自己的影子。但通过更仔细地观察您自己的强迫症状，并将其应用于强迫思维流程，您会发现其实都是一样的。总是有一个触发因素，一个疑虑，然后其他一切都由此展开。将强迫思维流程套用到您自己的强迫观念上，您将会更加清楚地理解整个过程。

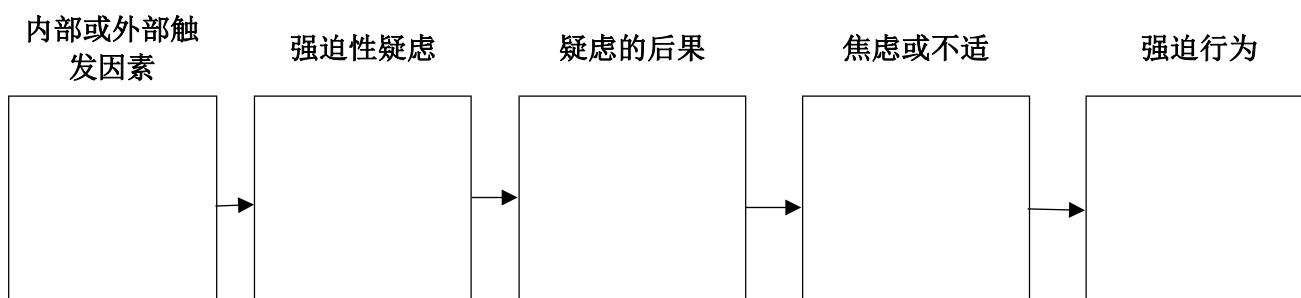
张先生

以下是一个强迫症来访者描述他强迫性思维的案例。请尝试找出以下几点：

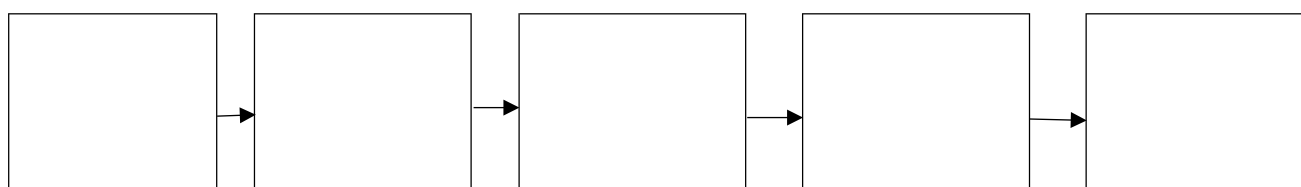
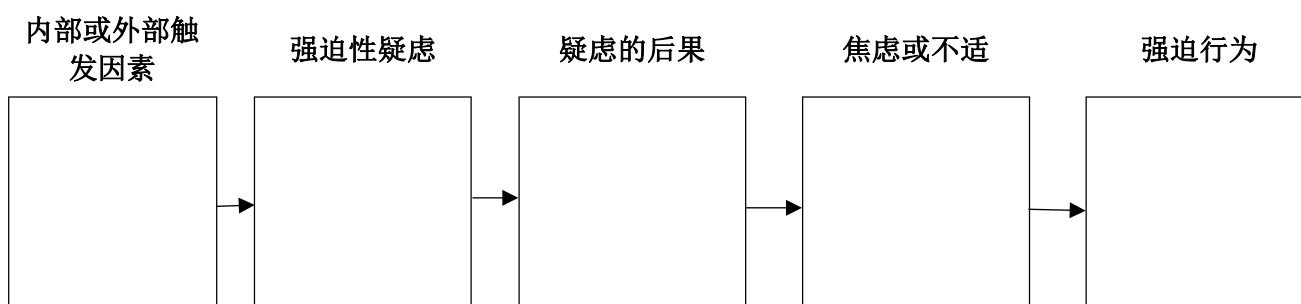
1. 触发因素
2. 强迫性疑虑
3. 焦虑和不适
4. 强迫行为

张先生最近每次坐进车里，尤其是从车库车道开出来时，都感到焦虑。这个问题始于两个月前。他读到有人在车道上杀了一个孩子，之后开始担心自己是否也会发生类似的事。张先生甚至开始避免开车，经常选择坐地铁去上班。他心想为什么要冒着将来背负撞死孩子的罪恶感而入狱的风险。此外，从车道开出来也确实花费太多时间。他

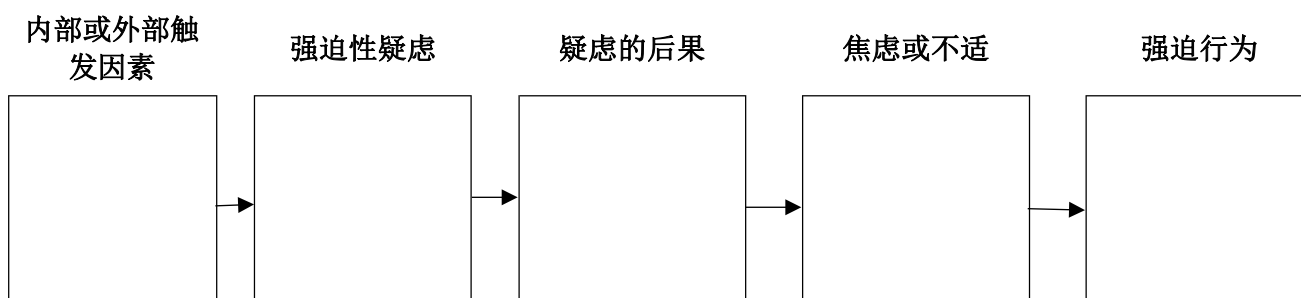
感到紧张，胃里也不舒服。他总是下车检查周围，确保没有撞到任何人，甚至会检查车底和车轮后面，仍然担心自己是否漏掉了什么。



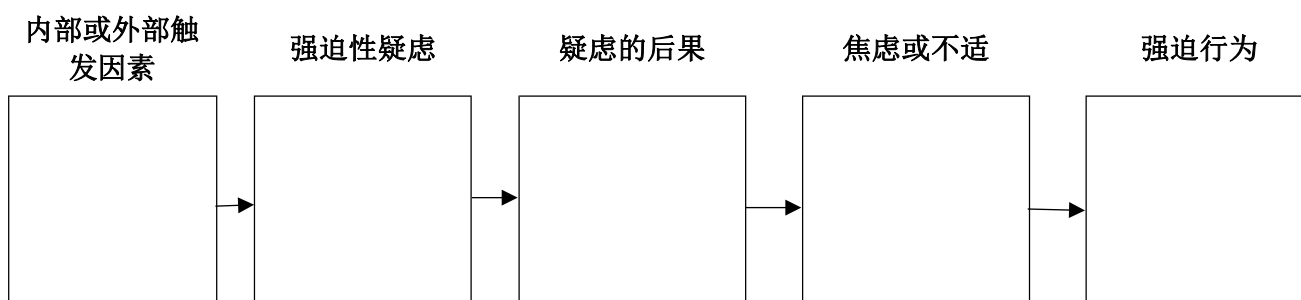
请使用下面的表格，找出并逐步分析最近困扰您的一个或两个强迫症状的根源和强迫思维流程



现在，请对一个曾经困扰过您的强迫症状进行相同的分析，即使这个症状已经很久没有再困扰您了。



最后，请尝试想出一个其他强迫症来访者可能会有的强迫症状，而这个症状对您来说完全无关紧要。



请在下一次治疗时带上练习册，以便与您的治疗师讨论您的答案。请在下方写下您学到的内容、想要分享的看法或您有疑问的地方。

创意练习

通过怀疑来制造更多疑虑。 在一天中，回想您所做的每一件事，并问自己：“我真的做了这件事吗？” 然后继续质疑自己是否真的做得正确。

示例 1

您刚刚和朋友在电话中说再见，然后你们双方正常挂断了电话。您可能会问自己：

“我真的说了再见吗？”

“也许我以为我说了再见，但其实我被他/她挂断了。”

“我可能无意中冒犯了他/她，这可能是他/她挂断的原因。”

“也许我之前已经这样做过而没意识到。”

“我怎么能确定自己没有冒犯他/她呢？”

现在您对自己结束通话的疑虑程度如何？比做这个练习之前更高、更低还是没有变化？

示例 2

您关掉了电视，看到屏幕变黑了。您可能会问自己：

“我真的确定电视已经关了吗？”

“也许我没有关掉电视。”

“也许它看起来关了，但实际上没有关，或者它又重新开了？”

“我是不是应该再检查一下，以确保一切正常？”

现在您对电视是否关掉的疑虑程度如何？比做这个练习之前更高、低还是没有变化？

示例 3

一个朋友刚邀请您去参加他的派对。您可能会说：

“也许他/她并不真正希望我去参加派对。”

“也许他/她觉得不得不邀请我。” “也许他/她对我感到羞愧。”

“他/她可能希望我不要去。”

现在您对朋友是否真的希望您参加派对的疑虑程度如何？比做这个练习之前更高、低还是没有变化？

示例 4

您正在回忆一个亲密的朋友或亲人。

您对自己是否喜欢这个人有多确定？是非常确定，还是不太确定？现在，请对以下疑问进行反思。

重复以下陈述：

“也许我并不是真的喜欢他/她。”

“也许我只是觉得我喜欢他/她。”

“也许我潜意识里讨厌他/她。”

“也许我希望他/她过得不好。”

现在您对自己喜欢这个人的确定程度如何？更确定、少一点确定，还是完全不确定？您是否发现怀疑会导致更多的疑虑？是还是不是？

来访者练习卡片 1 当强迫症开始时

学习要点

- 疑虑代表一种可能性——是一种“可能会发生”或“可能是”的想法。
- 您的强迫症状始于疑虑。
- 后续的后果、焦虑和强迫行为都是由疑虑自然引发的。
- 如果没有疑虑，您将始终保持在现实中，不会出现任何强迫症状。

日常练习

在接下来的七天里，每天三次，当您进行强迫行为时，尝试识别导致该行为的强迫思维流程，包括触发因素、疑虑、后果和焦虑。

您可以通过放慢思维的进程，逐步发现这些组成部分，然后问自己，如果疑虑不成立，强迫思维流程中还会剩下什么。想象一下如果疑虑是错误的情况。不要试图在脑海中对疑虑进行争论。只需问自己：“如果疑虑不成立，强迫症状会减轻多少？”

来访者工作表 2 强迫症背后的逻辑

上周的练习旨在帮助您理解强迫性循环。现在，您应该能够识别出引发自己强迫症的那些疑虑。学会辨认并找出这些疑虑非常重要，因为在接下来的治疗过程中，我们会不断讨论这些问题。

合理的怀疑

您需要明白，疑虑并非凭空出现。您不会无缘无故地产生疑虑或执念。在这些强迫性疑虑的背后有一定的逻辑和推理过程。例如，如果您怀疑或担心自己可能会伤害到别人、自己被感染或者自己犯了错误，那么在這些想法背后都有一套推理过程。至少，您会认为这种疑虑在某种程度上是可能成立的，否则您就不会产生这种疑虑。

推理类别

以下是大多数人产生怀疑时所涉及的推理类别：

1. 事实依据
2. 常规经验
3. 传闻/听说
4. 个人经历
5. 可能性

例如，如果您怀疑在倒车出车库时可能撞到了一个孩子，那么事实依据可能告诉您，事故是有可能发生的；常规经验提醒您开车时需要小心；传闻的信息可能是您最近读到一个孩子被撞的新闻；个人经历是您曾经在倒车时不小心撞到了垃圾桶；再加上，这种事情的确是有可能发生的，而您可能根本没有意识到自己撞到了什么。

强迫症看起来似乎很合理！

另一个疑虑的例子是担心被危险的细菌感染，支撑这种疑虑的原因可能包括以下几点：

1. 细菌确实存在。（事实依据）
2. 外科医生也必须洗手。（常规）
3. 我听说有人上厕所后生病了。（传闻/听说）
4. 我曾经在加勒比海因为吃了没有洗过的沙拉而生病。（个人经历）
5. 人们确实有可能生病。（可能性）

这些例子的目的是向您展示疑虑背后是有逻辑推理的，因此疑虑看起来“合理”。然而，这并不意味着这些疑虑是“正确”的。还有其他重要的因素使这些疑虑不成立。在接下来的治疗中，我们希望能够向您解释为什么这些疑虑始终是错误的。不过，现在我们先不急着得出结论，重要的是理解并找出您自己强迫性疑虑背后的逻辑原由。

来访者练习表 2 强迫症背后的逻辑

找到您的理由

在找出自己强迫性疑虑产生的原因时，请记住，疑虑背后总是有理由的。您可能对这些理由非常熟悉，也可能不太了解。例如，一些强迫症来访者在被问及他们为何相信某种疑虑时，列举了很多理由说明这个疑虑可能是真的。其他人则会说他们根本不知道自己的疑虑是如何产生的，并且觉得这些疑虑极不可能，甚至毫无道理。然而，这两类人之间并没有太大差别。无论是认为自己的疑虑不合理和极不可能的那一类，还是认为其合理的那一类，两者都觉得必须根据自己的疑虑采取行动。无论您是否认为您的疑虑不合理且极不可能，实际上都有一些理由让您相信这些疑虑。如果没有这些理由，您就不会对疑虑有所行动，也不会有强迫症状。

保持理性

要找出疑虑背后的理由，您只需要问自己为什么认为您的疑虑有可能存在，即使这种可能性微乎其微。是什么原因让您觉得可能没关门？是什么让您认为文件可能没有放在正确的位置？为什么您觉得自己的手可能被污染了？是什么让您觉得有可能发生，即使这种可能性只有 0.0001%？

首先，找出自己疑虑的原因，请在下面写下两条最困扰您的强迫性疑虑。

1.

2.

接下来，在相应的类别中写下您想到的任何理由（如事实依据、传闻、个人经验等）。填写表格时请不要着急，尽量在您实际感到这些疑虑时记录下您的理由。让您的强迫症自由发挥。强迫症告诉了您什么？

A. 事实依据

1.

2.

B. 常规经验

1.

2.

C. 传闻/听说

1.

2.

D. 个人经历

1.

2.

E. 可能性

1.

2.

F. 其他原因

1.

2.

例子

疑虑：我可能会被来自金属物品的放射波感染。

1. 事实依据可能包括“有报道称核工厂泄漏了放射性物质。”
2. 常规经验：接触金属的人必须戴手套。
3. 传闻/听说：我听说有人因为金属感染而患病。
4. 个人经历：我每次摸过金属后，手的味道和感觉都很奇怪。
5. 可能性：金属可能释放出尚未被发现的污染物……就像石棉那样。
6. 其他理由：热金属在加热时会发光，热量上升可能会释放毒素。

现在，请设想自己是另一个强迫症来访者，试着为以下的强迫性疑虑找出背后的理由：

1. 我可能会突然发疯，打人。
2. 我为孩子准备的饭菜里可能有碎玻璃。

A. 事实依据

1.

2.

B. 常规经验

1.

2.

C. 传闻/听说

1.

2.

D. 个人经历

1.

2.

E. 存在可能性

1.

2.

F. 其他原因

1.

2.

尝试将您提出的理由与自己疑虑的理由进行比较。它们有何不同？如果有不同，是什么不同？请在下方写下您学到的内容、想要分享的看法或您有疑问的地方。

来访者练习卡片 2 强迫症背后的逻辑

学习要点

- 强迫性疑虑并非凭空出现。
- 强迫性疑虑背后存在“逻辑”。
- 疑虑是基于之前的推理产生的。

日常练习

每天至少四次，尝试找出促使您进行强迫行为或让您感到焦虑的疑虑，并将疑虑重新表述为一种可能性或假设。接下来，识别您用于为疑虑或陈述辩护的推理。如果在怀疑出现之前您没有任何相关的想法，那么问问自己，为什么这个疑虑看起来如此真实？或者使用抽事实依据、传闻/听说、常规经验、个人经历或单纯的可能性等类别，来帮助您识别疑虑背后的理由。记住要放慢思考速度，以便仔细审视您思维中的每个组成部分的有效性，以及一个假设如何引导到另一个假设。

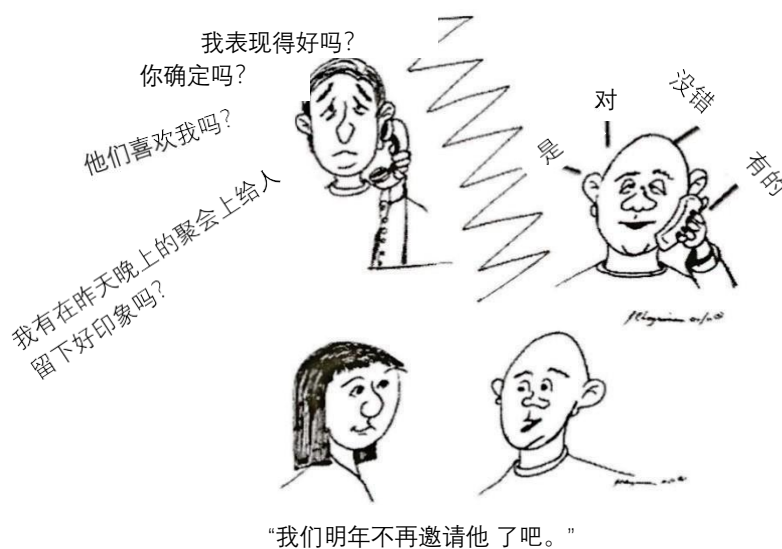


图 5. 只是为了确认一下。

来访者工作表 3 强迫症的故事

这看起来很真实

为什么疑虑（或强迫观念）看起来那么真实？要回答这个问题，首先要理解是什么让一件事看起来真实。比如，那现在您正在做的事情——阅读这份文档，为什么这会让您觉得真实？这不仅是因为您的感官接收到了这些信息，更重要的是，因为这个事情背后有一个故事——涉及到过去、现在和未来。

吸引人的故事

想一想，您是怎么开始读这篇文档的？是不是一个像小说一样的故事会瞬间在您脑海中浮现出来。您可能会回想起过去，记得自己因强迫症的困扰而挣扎。然后您决定寻求帮助，回忆起您去见治疗师的情景、你们的对话、您在家里所做的练习，以及您希望未来能克服强迫症的愿望。现在，试想一下，如果没有这些故事背景，您仅仅是在读这篇文档，您的阅读体验会是什么样子呢？它还会让您觉得如此真实吗？

倾听自己的“小说”

在某种意义上，倾听自己的想法就像读一本小说。这并非巧合，而是我们整理自己观点和感受的一种方式，也是我们感知周围世界的方式。无论是去超市、上班、和朋友聊天，还是被强迫症困扰，我们的生活总是伴随着一段又一段的故事，这些故事让周围的一切变得真实、有说服力。正是这些我们自己编织的故事，影响了我们的感受、信念，并使得这些信念看起来如此真实。同样，强迫症的想法也是通过我们自己编织的故事显得非常真实，因为它们有过去和背景支撑，看起来非常合理和可信。

我们都是“讲故事的人”

不仅如此，我们每个人都在以一种看似合乎逻辑和连贯的方式讲述自己的故事。因此，在这些故事中，似乎有各种合情合理的解释来支撑强迫症的疑虑。实际上，您已经对自己强迫症背后的故事很熟悉了。在之前的几次治疗中，您已经识别出许多看似支撑这些疑虑的想法。然而，所有这些您之前注意到的零碎信息，其实都是构建一个更完整故事的一部分——这个故事让您相信这些疑虑可能是真的。我们有时也称之为强迫症的“叙事单元”。正是这种叙述让强迫症显得如此真实。

故事 2 :

每次离开公寓时，我必须检查我的炉灶是否关闭，因为我知道我是一个心不在焉，容易忘事的人。甚至有一次我真的忘记了炉子上有锅，这差点引发火灾。我还听说过有个消防员在消防站忘记了炉子上的锅，结果引发了火灾。很合理地认为，如果连消防员都会忘记炉子上的锅，那么像我这样容易走神的人更有可能发生这种事情。

故事的关联

您与这些故事的共鸣程度，可能取决于这些故事的结论是否与您自己的故事类似。例如，如果您对感染有疑虑，那么那各种支撑感染故事的理由可能对您来说更合理，而另一个故事则会显得不那么相关。尽管如此，在这两种情况下，导致这些疑虑的故事是同样合理的。它们并没有实质上的不同，也没有哪个故事更正确或更合理。

创意练习

现在，我们希望您发挥创意，为一种您通常不会纠结的强迫症写一个故事。选择以下主题之一：
1) 公园的长椅是被污染的；2) 您永远无法确定自己是否真的寄出了信；3) 别人很容易在电话中误解您。

理由列举：

列出支持这些疑虑的理由。如果您将这些理由编写成一个可信的强迫症故事，会是怎样的？尽量使用合理的推理让故事显得真实可信，并将其写在下面：

现在，将您自己的强迫症故事与您刚刚编写的故事进行比较。这些故事有何不同？有何相似之处？请在下方写下您学到的内容、想要分享的看法或您有疑问的地方。

来访者练习卡片 3

强迫症的故事

学习要点

- 疑虑之所以显得真实，是因为背后有一个看似可信的故事。
- 您的强迫症故事并不比其他任何强迫症故事更真实或更虚假。
- 当您针对这个故事有所行动时，它就变得真实了。
- 改变故事，您就能改变疑虑。

日常练习

为您在日常生活中遇到的物品编造一些正面或负面的故事，体验这些故事如何改变您对这些物品的感受和态度。例如，假设这个杯子曾属于一个精心呵护它并定期清洗它的美丽女子？又或者，假设这个杯子是属于一位作家，而他把笔放在里面？当您的强迫症疑虑出现时，在陷入其中之前，停下来回想一下这些疑虑背后的故事，并思考一遍遍重复这些故事是如何让您信以为真的。

来访者工作表 4 脆弱主题

本节的工作表涵盖了以下内容：

- 如何通过分散您周围的日常疑虑来发现您强迫症中的脆弱自我。
- 了解自我的主题如何决定您每天遇到的强迫症状。
- 理解强迫症并不是真实的自我，而是一种由于推理混乱而导致的虚幻自我。
- 换句话说，它是一个可能的自我，您确信自己可能会变成那个您不想成为的自我，但却被某个有吸引力的故事说服自己可能会成为。
- 您的真实自我完全与您害怕成为的强迫症自我相反。

通过分析临床量表中的疑虑，我们可以发现以下内容：

- 是否确认了炉灶是否关闭的疑虑。
- 是否写下了正确号码的疑虑。
- 是否说对了某句话的疑虑。
- 车门是否锁好的疑虑。

提出问题

第一个问题是：“这些疑虑有什么共同点？”

答：这些疑虑的显著共同点是，它们都涉及到检查一切是否正常。

第二个问题是：“这些检查表明了您对自我的哪些看法？”

答：害怕自己犯了错误或疏忽。

第三个问题是：“什么样的人会这样做？”这个问题引入了对自我主题的讨论。

答：一个粗心大意、容易出错或不够谨慎的人。

自我主题具有特异性，可以非常复杂。重要的是，要与病人一起探讨“自我”的所有可能主题，并将所有元素都包括在内。

您的疑虑揭示了您的强迫症自我，因为您只会在您的个人主题认为最容易产生疑虑的领域出现强迫性疑虑。例如，一个不断检查家里灯是否关闭的人，显然认为自己是一个可能会忘记关灯的人。而另一方面，这个人不会频繁检查自己的车是否停放得当，因为她不认为自己比其他人更有可能停错车。

强迫症自我主题在确定您所经历的强迫症类型中起着重要作用。这就是为什么了解这一主题如此重要。换句话说，这个自我并不是真实的自我，无法用实际的正面特质来描述。相反，它是一个您害怕自己可能会变成的“不存在的您”。或者更准确地说，是您觉得自己有可能会变成的样子。这实际上是另一个强迫性的疑虑，它符合所有错误的推理，让您的疑虑看起来更加合理可信。

好消息是：您会很容易识别强迫症用来说服您的所有想象和虚幻的把戏，这些伎俩让您相信您可能会变成一个您害怕和不想变成的人。

坏消息是：强迫症很好地说服了你，让你相信这个虚幻的自我是真实存在的。

事实上，强迫症自我完全与您真实的自我相反。在接下来的章节中，我们将讨论如何将您害怕的强迫症自我替换为您真正的真实自我。

显然，了解并改变这一点是帮助您克服强迫症的重要一步。为什么呢？因为如果这个主题以某种方式使您在面对疑虑时变得脆弱，那么引导自己走向一个更稳固的自我将使您不那么脆弱。您将开始根据真正的自己和最有可能采取的行动进行自我评估，而不是根据强迫症告诉您的那个可能成为的自我。

来访者工作表 4

脆弱主题

了解您的脆弱主题

1. 李先生的一些强迫观念及其共同主题

- 李先生总是怀疑自己是否把车门锁好了。所以从李先生的这个疑虑出发，我们可以看到，他认为自己是那种可能会忘记锁车门的人。
- 李先生还需要多次确认他离开工作时是否关掉了实验室的灯。从这个疑虑中，我们得知，李先生觉得自己是那种可能会忘记关灯的人。
- 最后，李先生总是担心自己在工作中可能会遗漏重要的细节。因此，他认为自己可能是那种工作中容易忽略重要细节的人。

如果我们把这些疑虑结合起来，就可以得出一个共同主题：乔认为自己是那种容易忘记完成重要任务的人。

2. 赵先生的一些强迫观念及其共同主题

赵先生非常担心自己会成为那种不讲个人卫生或生活在肮脏、凌乱的家庭环境中的人。他的强迫症就是要防止这种情况发生。很有意思的是，赵先生实际上并不是那种邋遢的人，也从来没有以那种方式生活过，但是强迫症让他确信，如果他不完成特定的强迫行为，他就会变成那种人。事实上，当有人问他是如何保持家里如此整洁时，他会回答说他因为这个问题感到非常焦虑，并且花费了大量的时间在清洁上。事实是，他说得不对，是强迫症在他心中种下了疑虑的种子，使他一直担心自己在保持家里干净整洁上做得还不够好。这些疑虑源于一个充满推理错误的故事。完成那些习惯性强迫行为只会加深他对自己可能变成一个不检点、粗心的人，以及生活在一个维护不善，凌乱的家中的担忧。这就变成了一个恶性循环，疑虑引发更多的疑虑，导致更多的习惯性强迫行为，从而进一步巩固这些疑虑，使其看起来真实。

赵先生的怀疑有什么共同之处呢？当然，它们都涉及到保持清洁。

还有什么呢？那就是维持秩序。赵先生显然非常重视保持清洁，生活在一个有序的环境中。假设列出的疑虑就是赵先生强迫症的全部，那么他对什么没有强迫症呢？

强迫症涉及很多方面：比如害怕犯错误、伤害他人、说出不该说的话等等。但他显然认为自己不需要太在意这些领域。为什么呢？难道他在这些方面不容易出现问题吗？事实上，在日常生活中，我们可能在任何领域遇到问题。

然而，赵先生并没有在其他这些领域产生强迫性思维。那么，为什么呢？根据推理治疗

（IBT）的理论，这是因为他的自我主题在这些方面并没有让他感到脆弱。赵先生认为自己可能会变成一个不检点，或者生活在肮脏、混乱环境中的人，而这是他不愿意成为的样子。他的强迫性思维是为了防止自己变成这样的人或生活在这种状态中。事实上，赵先生从未真正成为过这样的人，也从未在这种环境中生活过，但强迫症让他相信，如果他不对这些事情产生强迫性思维并执行他的强迫行为，他就可能变成这样的人。

当我们问赵先生为什么他能保持生活环境如此干净时，他会回答说这是因为他的强迫性思维驱使他花费数小时打扫。那么他这样做对吗？其实并不对。正如我们所知，强迫症已经在他的脑海中植入了疑虑，使他不断担心自己做得不够，或者没有保持足够的清洁。但正如我们所知，

这些疑虑是基于一段充满推理错误的不合理故事。事实上，执行这些强迫行为只会让他更加怀疑自己会变成他所担心的那个人。

因此，他陷入了一个恶性循环，疑虑引发更多的疑虑，更多的疑虑又导致更多的习惯性强迫行为，而这些行为进一步强化了疑虑，使疑虑看起来更加真实。于是，这个恶性循环就像绕着桑树不断打转一样，永无止境。

那么，这个”自我”主题是从哪里来的呢？自我主题的形成和维持靠的是一个故事，这个故事包含了所有导致强迫症疑虑的特征。它基于遥远的可能性、无关的事实依据和不相关的事件，来提供一种看似合理的解释。

赵先生的故事是：“我的父亲总是忘记洗澡，也不换衣服，而你会继承你父亲的特质。我帮母亲打扫卫生的时候，她经常说：‘不要变得像你父亲一样……’。”

但是这个自我在过去是如何形成的呢？我们并不完全确定，但研究表明，强迫症来访者可能倾向于将自己与他人进行负面比较，并忽视自身的需求和特质。幸运的是，我们可以通过关注“此时此地”来改变我们的个人故事，而不必过多关注过去。在研究自己的主题时，或许您会意识到您的故事源自童年的某段经历。如果是这样，那挺好的。但这里的目标并不是去解释自我的故事，而是改变它。

现在，请重复这个练习，针对自己的疑虑。列出您的疑虑，然后探索它们共同的主题。

当然，您也认为自己可能是这样一个人……这就是您的强迫症主题，您害怕成为的那个人：

有什么证据能证明这个可能存在的强迫症自我吗？为什么您如此确信自己会变成这样一个人，以至于您需要花费大量的时间和精力确保自己不会成为那样？显然，强迫症的诡计在于告诉您：“正是因为您完成了那些强迫行为，并且保持高度警惕，才没有变成您害怕成为的那个人。”

那么，现在请解释一下您对于这个可能的强迫症自我的想法。是什么让您如此确信自己会变成这样的人呢？

您能看出强迫症的推理逻辑吗？您可以将与自我怀疑相关的推理与日常生活中的强迫性疑虑推理进行比较。

来访者练习卡片 4 脆弱主题

学习要点

- 我的强迫症自我是我害怕自己如果不进行强迫行为可能会变成的一个自我。
- 强迫症自我是基于一个故事构建的。
- 强迫症自我与我真实的自我相对立。
- 我害怕变成强迫症所描述的那个人，这种恐惧助长了我日常的强迫症疑虑和我所采取的预防措施。

日常练习

您应该意识到了强迫症恐惧的自我在激发您特定的强迫症想法和行为中扮演了多么重要的角色。如果您拥有另一个自我，您还会如此执着吗？

观察您每天的行为，并从这些行为（无论好坏）中总结出您当天表现出的特征。您的这些特征和表现如何影响您成为您所害怕的强迫症自我？例如，陈小姐害怕自己可能无意中做出危险行为或将自己置身于危险之中。但实际上，她的同事们常常会在遇到问题时请教她，她也经常被邀请参加论坛来解决问题。



图 6. 敏感按钮。

来访者工作表

强迫症完全是想象出来的

缺乏直接关联

强迫症最显著的特征之一是，强迫性的疑虑从未有直接的、即时的现实依据。例如，强迫性疑虑可能表现为“门没锁好”或“我可能被什么脏东西感染了”。您可能刚刚走出家门并锁好了门，或刚刚握了地铁或公交车上的扶手，但当时有任何证据能证明这些疑虑吗？当下是否真的有让您产生这种怀疑的具体感觉？对于强迫症来访者，答案永远是否定的。

强迫性疑虑与现实

即便是那些与现实无直接关联的强迫性疑虑也是如此。比如，你可能会担心“我会不会打人”或“我可能会成为一个虐待儿童的人”。但当下并没有任何信息可以证明这些疑虑的合理性，甚至连你自己的内心也无法提供这样的信息。比如，当你有“我会不会打人”的强迫性疑虑时，你是否真的感到对某人有愤怒？再次强调，如果这是强迫观念，那么答案始终是否定的。强迫症的疑虑从来没有现实依据，甚至与您的内在感受和常识也毫无关联。

在稍后讨论的一个案例中，我们会讨论强迫冲动与真正的冲动行为的潜在区别。强迫症来访者通常并没有真正想要去做某些事情的意图或欲望。比如，一个对自己性取向产生疑虑的人，通常并没有相应的欲望，只有对这一可能性的焦虑思考。真实的性吸引与这种疑虑恰恰相反。

疑虑与现实背道而驰

强迫性的疑虑与当下的实际情况无关，这就是让疑虑变成强迫症的原因。了解这个事实非常重要，因为它是你所有症状的根本。

创意练习

回想你最近一次出现强迫性疑虑时，问自己以下问题：

1. 当下有没有任何信息能证明这个疑虑？
2. 这个疑虑是否超越了客观的感官信息（内部感受）？

疑虑的现实性

你可能很容易确认这些疑虑并不来源于现实，但你也许会问，为什么这点如此重要？毕竟，强迫症的疑虑就算没有立即的现实反馈，也不意味着这些疑虑是不可能发生的。比如，你可能会想“没有直接证据证明门没锁好”，并不意味着门一定锁好了。这确实是真的，任何事情都有可能发生。

然而，重点不在于此。重要的是，强迫症的疑虑没有直接证据，说明这些疑虑的根源来自于你自己。如果它与当下的实际情况无关，那么它只能来自于你的想象。

想象

我们使用“想象”这个词，指的是一切与当下实际情况无关的内容。研究表明，强迫症来访者常常依赖自己的想象来推断现实。他们很容易找到各种可能性，但这些可能性几乎总是与现实或内在感受无关。

比如，怀疑门是否锁好的人可能会想“有时候门会不小心忘记关上”，“也许我不记得我是否锁了门”，或“万一我在拧锁时，锁突然坏了怎么办？”。对于没有明显强迫行为的人，可能会想“我是不是冒犯了别人”，“我刚才是不是说了不该说的话？”或“如果我无意中侮辱了某人怎么办？”或“我会不会想象出一些可怕的事情从而伤害别人？”。

想象与推理

当然，我们在推理时都会运用到一定的想象。仅依赖当下的实际情况的生活会显得太过单调。无论是好是坏，想象是人类的一项基本特质。然而，强迫观念的特别之处在于它完全建立在想象的基础上。当下实际情况中没有任何直接的证据支撑强迫症的疑虑，它们完全是想象的产物，这也是为什么这些疑虑会变得具有强迫性的原因。

不同的疑虑

正常的疑虑与强迫性疑虑的区别在于，正常的疑虑总能在当下找到一些直接证据。证据不一定是完美的，哪怕是很微弱的证据，但只要有直接的证据存在，疑虑就是正常的。这种疑虑往往涉及现实与想象的重叠，并且通常有某种具体的情境。

例如，你可能计划明天出门，或者意识到自己可能迟到了。在这种情况下，疑虑很快就能被解决，比如查一下天气预报，或计算一下到达目的地的时间。

然而，强迫性疑虑往往是凭空而来，并且常常让你感觉真实情况就是这样的，因为实际上没有任何理由可以解释这样的疑虑。事实上，现实和想象是完全脱节的。想象在做一件事，而现实却在发生另一件事。因此，感觉到自己的强迫症难以控制也就不足为奇了。

来访者练习表 5

强迫症完全是想象出来的

也许您已经在理智上接受了这样一个观念，即您的强迫性疑虑完全来源于想象。而这里的“想象”意味着在当下并没有任何直接证据支撑这些强迫性疑虑。这也是我们将它们归类为强迫性疑虑而非正常疑虑的依据。

例如，让我们来看看下面这些疑虑（或问题）：

1. 明天会下雨吗？
2. 这趟路程需要多长时间？

这些正常的疑问总是基于特定的证据或信息，并且发生在合适的情境中。举个例子，您可能计划在外度过第二天，或发现自己的预约要赶不及了。这类疑虑通常很快得到解决（查天气预报，或简单计算路程需要多久），从常识角度看，您会确信已经做了该做的事。

现在看看以下强迫性疑虑：

1. 我关掉炉子了吗？
2. 我没读错那个词吧？

如果这些疑虑是强迫性的，它们会在没有特定证据或信息的情况下出现。您会在没有直接证据或信息表明炉子仍然开着或您没有正确阅读那个词的情况下去确认。在没有任何真正迹象表明炉子没关的情况下，疑虑依然会浮现。如果您没有意识到这些疑虑在当下没有任何实际依据，这类疑虑就很难得到解决。即便从常识角度看，您知道自己已经检查过多次，强迫性检查的冲动还是会持续。

能够区分正常疑虑和强迫性疑虑，会对您处理强迫症的疑虑有很大帮助。然而，在此之前，我们先通过其他人的强迫症故事来练习一下。试着判断这些故事引发的是强迫性疑虑还是正常疑虑。记住，如果疑虑在当下没有与实际情况直接关联，这种疑虑几乎都是强迫性的。

创意练习

故事 1

一位女士离开家去上班时，检查了五次前门是否锁好，并多次回头看她的猫是否跑了出去。当她坐在车里时，依然盯着门看了好几分钟。夏天的时候，她的猫确实在她打理后院时跑出去过，因为她当时忘记关后门。但是，每次她去上班时，猫从来没有跑出去过。

这个故事中的疑虑是什么？

这个疑虑是强迫性的疑虑吗？

- 是
 不是

如果是，是什么让它成为强迫性的（或非强迫性的）？请具体回答。

故事 2

一位药剂师在数药片时走神了，因此重新数了一遍。她认为重新计数是合理的，因为与健康有关的事情必须小心谨慎。尽管她从未在数药片时犯过错，但她确实有一次错误地贴错了药瓶标签。

这个故事中的疑虑是什么？

这个疑虑是强迫性的疑虑吗？

- 是
 不是

如果是，是什么让它成为强迫性的（或非强迫性的）？请具体回答。

故事 3

一个女孩担心自己在街上走路时会无意中撞到路人。虽然这种情况从未发生过，但她经常对别人感到非常生气。有一次在超市里，她因为一个人总是挡在她的路上，撞倒了对方。她觉得如果下次再遇到类似的情况，自己可能会忍不住在更小的刺激下动手。

这个故事中的疑虑是什么？

这个疑虑是强迫性的疑虑吗？

- 是
 不是

如果是，是什么让它成为强迫性的（或非强迫性的）？请具体回答。

故事 4

一名男子检查衣柜里的衣服是否有蚂蚁，因为他担心蚂蚁会像蛾子一样在衣服上产卵并糟蹋它们。他的衣服之前曾被蛾子吃过。他曾在浴室的毛巾上看到过一只蚂蚁，还看到另一只蚂蚁爬上了家里的植物。蚂蚁很小，可能像蛾子一样进入衣柜，毁掉他的衣服。

这个故事中的疑虑是什么？

这个疑虑是强迫性的疑虑吗？

- 是
 不是

如果是，是什么让它成为强迫性的（或非强迫性的）？请具体回答。

现在，让我们回到您的强迫症故事。您之前在一个练习中已经写过。试着确定您的强迫症故事中是否有任何与实际情况相关的部分。请记住，即使某些想法和事实经常与现实有关，这并不意味着它们与当下的实际情况有直接联系。

您是否在当下找到了任何可以直接证明您疑虑的理由？

- 是
- 否

如果是，请在下方写出您在自己的故事中找到与当下实际情况直接相关的证明：

是否有一些并未包含在您的强迫症故事中的因素，却让您觉得您的疑虑与当下的实际情况直接相关？

请在下方写出您从这个练习中学到的重要内容，想要分享的看法，或你有疑问的地方。



图 8. 过境点。

来访者练习卡 5

强迫症完全是想象出来的

学习要点

- 强迫性疑虑源于您内心，与真实情况无关。
- 强迫性疑虑在此时此刻的情形下没有直接证据。
- 强迫性疑虑的推理完全基于想象。

日常练习

每当您产生强迫性疑虑时，问自己是否有任何直接证据或信息可以证明这个疑虑。如果您认为可能存在这样的证据，请写下来并带到下次治疗中。尝试将疑虑告诉您的“可能性”与您感知的信息、常识进行比较。

来访者工作表 6 疑虑与可能性

想象的本质

您现在肯定已经同意，您的强迫症并不基于此时此刻的情形。它完全来自于您的内心，源于想象，而非外部现实。但这个想象究竟意味着什么呢？这种想法会带来什么影响？

可能性与概率

表面上看，强迫观念没有直接证据这一点似乎没有什么问题。毕竟，尽管事先没有任何预兆，现实生活中人们会受到感染确实会生病。同样，人们确实会忘记检查门是否锁好，房子可能会在完全没有防备的情况下被入室盗窃。因此，即使当下没有证据，强迫观念仍然有可能产生。但这正是强迫症的问题所在！它依赖于可能性和怀疑！所以在您说“即使这个强迫观念源于想象，它仍有可能发生”之前，让我们仔细研究一下这个观点。仅仅因为某件事情是可能的，真的就能为一切行为提供合理依据吗？这是否为您检查、清理、焦虑以及其他强迫症行为提供了合理的理由？

请记住，我们这里讨论的不是您的强迫症怀疑在抽象层面上是否可能。大多数强迫症的确在抽象意义上是可能的。因此，这并不是争论的重点。重点是，某件事在当即情形下是否可能发生，还是因为它只是一个遥远或抽象的可能性而没有现实意义？

例子

我们先从一个即使概率小，但确实可能的事情开始。比如，我有一个陨石会坠落到我头上的强迫念头。我时刻盯着天空，确保没有东西掉下来。即使此时此刻没有任何迹象表明附近有陨石，我还是无法让自己停止担忧。在这里，您可能会同意，尽管陨石掉下来是可能的，但这并不能作为我开始担忧的合理理由。

在您自己的案例中

您的强迫症与这个例子有何不同呢？您也没有当下的现实证据来支持您的强迫观念。即使您的强迫观念发生的可能性比陨石掉下来要大，这也不重要。关键在于：如果当前没有任何证据支持这种强迫思维，我们是否应该仅仅因为这种“可能性”而产生疑虑。

强迫症的选择性

讽刺的是，无论您是否意识到这一点，您已经接受了这样的观点：当下必须有现实的证据才能合理地怀疑。在生活中的大多数方面，您从不会单凭一件事情可能发生而做决定。比如，当您过马路时，看了左右没有来车后，您会担心被车撞吗？不会，因为您相信自己的感官。在强迫症影响之外的生活中，您几乎都信任自己和自己的感官判断。您不会将当下发生的事情与某种遥远或抽象的可能性混淆。

为什么会有不同的行为？

然而，在强迫症的情境中，您的思维方式和行为突然改变了。这里，单凭您认为门可能没锁好这一点，就足以让您去检查门。即使您亲眼看到门已经锁好，这对您似乎也没有影响。或者，

您可能会担心自己被感染，尽管手上什么都没有。换句话说，当涉及强迫症时，您的思维变得非常选择性。出于某种原因，您在这些情况下不再信任自己。

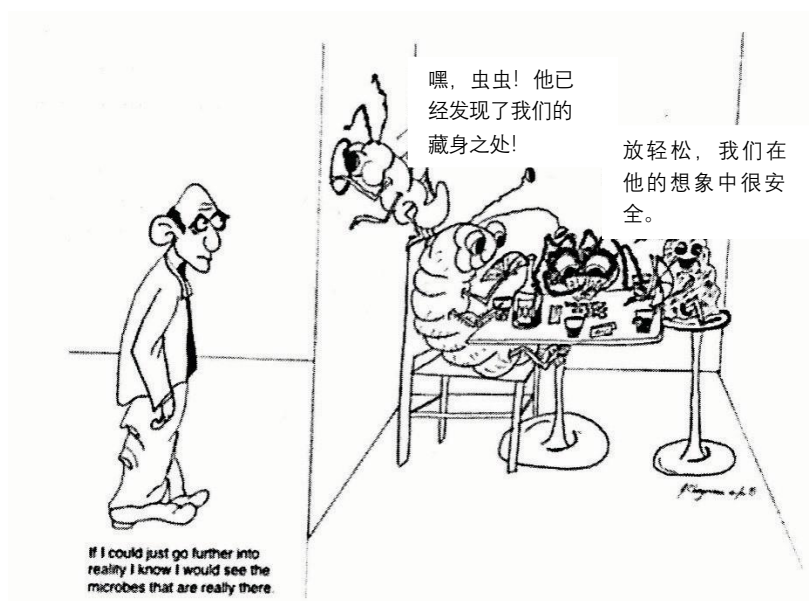
意识到无关性

不管是什么原因，这并不能改变一个事实：您现在可以意识到，您的强迫症与当下的实际情况完全无关。它无关的原因在于，仅仅因为某事“可能”发生，并不足以作为当下采取行动的理由。就像担心天花板会塌下一样。这些情况虽然可能，但您不会去担心它，因为缺乏直接证据。只有在看到墙上出现裂缝，或听到头顶上传来奇怪的巨大声响时，您才会怀疑，这时才有理由去担忧。换句话说，只有在有现实感官信息支持的情况下，疑虑才不是强迫症。

应用这个原则

不要因为这些例子看起来有些离奇就忽视它们。如果您仔细观察，您会发现这些原则同样适用于您的强迫症。您将一个简单的“可能性”误认为是实际情况下的可能发生的事情。将这个原则应用到您的强迫症中，您会意识到这种思维是错误的。一旦您完全理解了这一点，您就能够摆脱强迫症。

您所需要做的，就是去应用这些原则。



如果我能更加看清现实，我知道我会看到那些真正存在的细菌。

图 9. 超越现实。

来访者练习表 6

强迫症的疑虑是完全不切实际的

疑虑的可信度

强迫症来访者有时在听到他人的强迫性疑虑时感到不可思议。他们无法相信有些人会在那种情况下产生疑虑。回想一下您在接受治疗前后读过的某些对您来说毫无道理的强迫症疑虑。您脑海中一定会有一些您根本无法相信的例子。请在下方写下这些疑虑：

让我觉得难以置信的疑虑：

1. _____
2. _____

尽管这些疑虑看起来可能不太可能，但它们与您的疑虑并没有太大区别。事实上，它们非常相似，因为所有的强迫性疑虑都发生在没有当下直接证据的情况下。换句话说，您自己的强迫性疑虑与刚刚记录下来那些疑虑一样，与实际情况毫无关联。

以不同的方式看待您自己的疑虑

重要的是，您能够看到自己的强迫性疑虑与实际情况没有关系。一旦您认清这个，您的疑虑就会失去许多可信度，您也会感到不再需要为此采取行动。您甚至可能开始同样震惊得看待您自己的疑虑，就像您对待他人的疑虑一样。然而，要做到这一点，您需要花点时间了解强迫症如何通过引入许多与实际情况没有直接关系但可能发生的情况，将不可信的事情变得可信。正是这些可能性让强迫症看似与当下的实际情况相关。

练习

本周的练习是选择一个对您来说无关紧要，对您毫无影响的情境，并且必须是一个您没有困扰的方面。您甚至可以选择与您刚刚写下的那些疑虑相关的情境。选择好情境后，接下来您要做的就是使这个情境变得具有强迫性。也就是说，想一想所有可能让这个看似无关紧要的情境变得棘手或危险的理由。思考一下为什么这个从非强迫视角下看起来毫无困扰的情境，会成为一个困扰。

例如，如果您将一个对您来说毫无困扰的过马路行为变得具有强迫性，那么可能会得到如下结果：

“过马路是危险的。我听说过一个总是很小心的人出了事故。所以，不管小心与否，事故总会发生。现在已经没有人会注意行人了。所以每次我过马路时，我不会只看左右两三次，我会在那里呆上半小时，确保周围没有车。即使我当下没有看到任何车经过，也不排除某辆车会突然出现。或者可能是一辆我听不见的静音电动车，因为现在有电动车了。所以我经常选择不去过马路。即使没有车流，我也会觉得不安全。”

现在，请在下方写出您选择的一个完全对您来说毫无困扰的情境：

接下来，请写出多种让这个情境变得危险或不安全的理由，使这个情境变得具有强迫性：

创造一个强迫症

您可能已经发现，一个最初看起来并不可信的情境，仅通过引入大量可能发生的情况，就变得更加可信了。当然，这不会像您自己的强迫症故事对您产生那么大的影响。毕竟，这最初是一个毫无困扰的情境。现在，您将如何质疑刚刚写下的这个故事呢？您将如何反驳这个故事中可能发生的情况呢？或是有其他原因让这个故事变得不切实际吗？

请在下方记录下这个故事中有什么不妥之处：

那么，同样的思路可以如何应用于您的强迫症故事？

请在下方写下您学到的内容，想要分享的看法或您有疑惑的地方。

基于您对强迫性疑虑及其在强迫行为中的角色的理解：

您是否看到解决强迫症的方法？

- 是
 否

您对您的回答有多大信心？（0-100%）

您认为如何才能更好地解决强迫症？

来访者练习卡 6

强迫症的疑虑是完全不切实际的

学习要点

- 强迫性疑虑与实际情况完全无关。
- 仅仅因为某件事情有可能发生，并不意味着它与实际情况相关。
- 在通常的思维过程中，您从来不会考虑那些与当下实际情况无关的可能性。

日常练习

每当您有强迫性疑虑时，问问自己是否有任何直接的证据或信息来证明这种疑虑或可能性是合理的。接着，想一个日常生活中的例子，在那个情境中，您不会考虑类似的可能性，因为它与当下的实际情况无关。每次都尝试不要与强迫性思维争辩，让您意识到强迫性疑虑是不切实际的。

来访者工作表 7

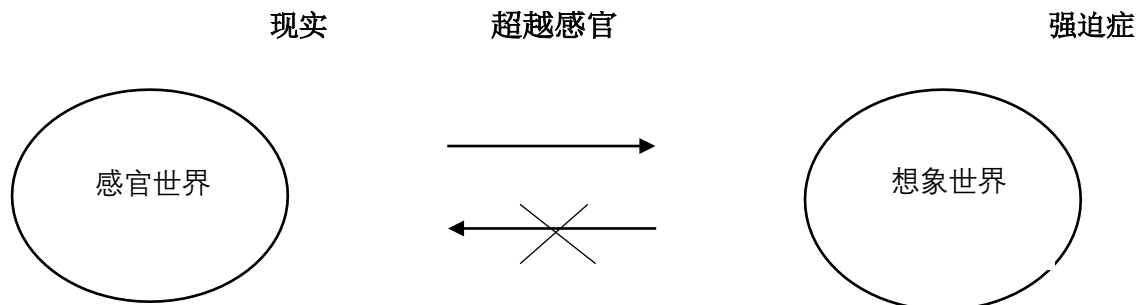
强迫症怪圈

也许一开始看起来并不明显，但您会惊讶地发现，强迫症在很大程度上与超越感官信息有关。事实上，强迫症让人信服的唯一方式就是提出各种可能性，让人觉得这些疑虑似乎与周围的现实有关。但问题是，这些可能性会干扰判断，让人觉得实际情况似乎并不重要。

假设您担心某个物体上可能有危险的细菌。然而，实际上并没有证据表明这些细菌的存在。这个物体看起来很干净，没有气味，以前使用时也没有出现任何问题。根据现实依据和您的感官，您没有理由感到担忧。然而，强迫症却能以某种方式让强迫性疑虑显得可信，通过超越我们的感官信息，例如：

1. 细菌太小，无法被肉眼看到……所以物体上可能仍然有细菌。
2. 谁知道别人是否触摸过它……所以物体上可能仍然有细菌。
3. 人们总是清洁得不干净……所以物体上可能仍然有细菌。

这些疑虑的并非绝对不可能发生，但它们并不来自您的感官或您周围的实际情况。换句话说，强迫性的疑虑从来不是由现实支撑的，而是完全依赖于您的想象力。而且，由于强迫症是一种非黑即白、完全来自想象的困扰，您会有一个非常明确的时刻进入想象的世界，那就是在您产生第一个超越感官信息的念头时，如下所示：



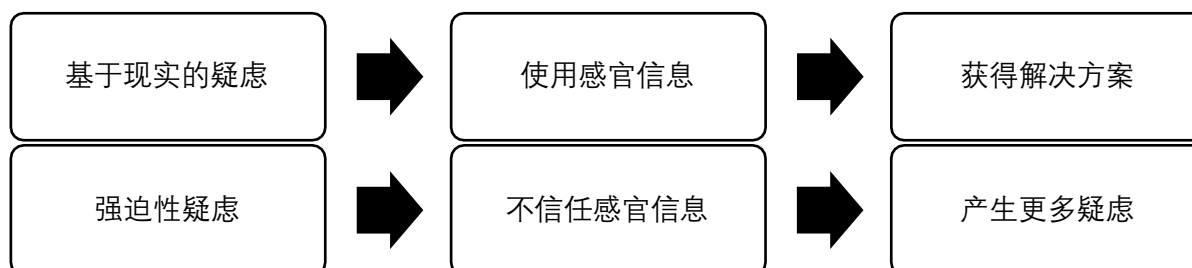
在强迫症的情况下，现实和想象实际上是两种不同的东西。当您产生第一个将您带到感官之外的想法时，您就进入了想象的领域。然而，最糟糕的是，一旦您穿越到想象那一边，随后就很难再回到感官的世界或现实。这通常被强迫症来访者描述为感觉被困在一个圈子里。无论您多么努力想要逃脱，都会感到被吸进一个无路可逃的空间。而实际上，您确实被吸进了某个空间。您被吸进了想象的世界——欢迎来到强迫症怪圈。

以下部分将更具体地解释强迫症怪圈究竟是什么。

强迫症让您远离现实，陷入更多的疑虑

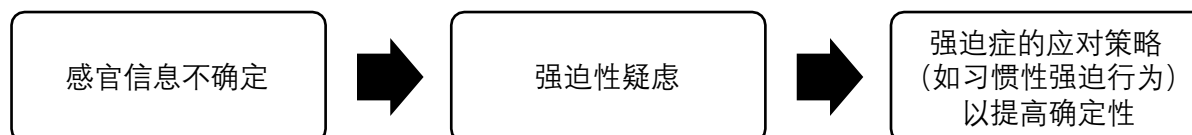
强迫性的疑虑从来都不会与现实挂钩，这意味着它们总是源自您的想象。这些念头让您相信现实中可能存在某种错误，进而迫使您采取行动来应对。但其实，疑虑只是一种虚构的故事。所以，当您屈服于这种故事时，您只是在不断强化疑虑。讽刺的是，进入强迫症的世界时，您有时会觉得自己在更深入地理解现实，然而事实正好相反：您在强迫症中陷得越深，便越远离现实。

整个过程是这样发展的：

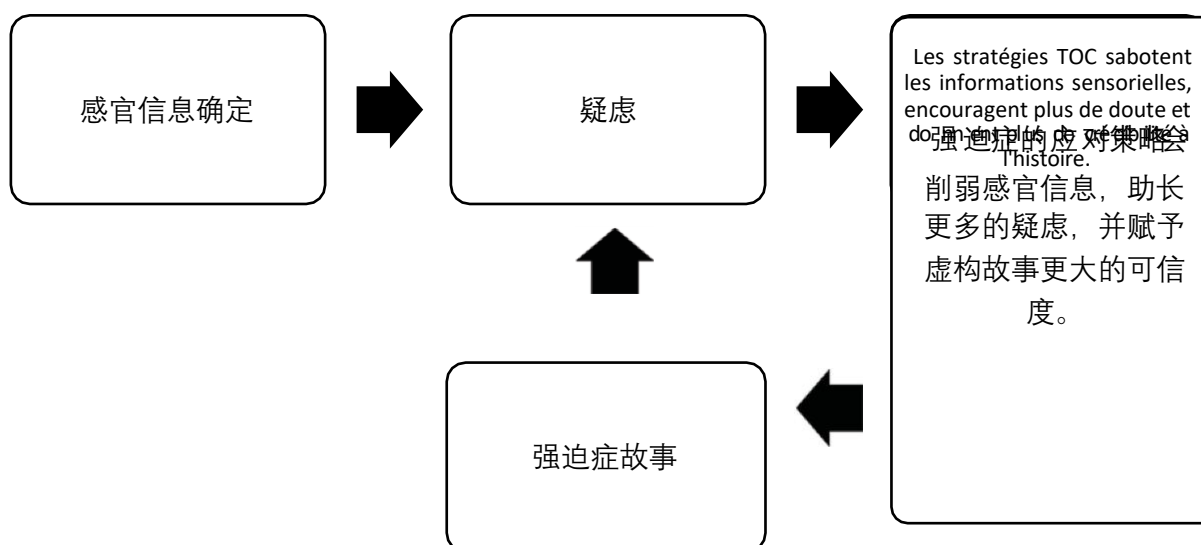


您可能会说，正因为对自己的感官信息感到不确定，才会产生疑虑。但我们的研究表明，事实恰恰相反。正是当您对自己的感官信息确信无疑时，强迫性的疑虑才会占据上风，告诉您不应该相信这些感官信息。它凌驾于您的感官之上，基于一个虚构的故事，而非基于真实的感官信息，制造出疑虑。

强迫症来访者的感受：



实际情况是：



进入强迫症怪圈会让你更不相信自己

强迫症破坏了它原本应该保障的安全感。首先，强迫症来访者常常被困在强迫症怪圈里，甚至不知道自己周围发生了什么。他们可能听不到婴儿的哭声，可能没有注意到靠近的汽车，可能没有意识到自己正在被盗。然而，强迫症引发的行为同样可能破坏原本为了保障安全的初衷，从而适得其反。例如，反复检查门锁可能会使门变松。因为害怕冒犯他人而询问对方自己是否措辞得当，反而可能激怒他们。一直盯着一个柜子看，以确保它锁好以防被盗，却可能吸引小偷的注意。不断摩擦双手以去除看不见的细菌可能会破坏皮肤的保护层。

请记住，您进入强迫症的漩涡是基于一个由故事产生的主观臆断。您在强迫症中陷得越深，产生的疑虑就越多，因为这是唯一的出路。强迫症会强化疑虑，因此它无法为您提供其他解决方案。您以为通过不断质疑可以找到答案，但大多数时候，您只会产生更多的疑虑。有时，一条规则会让您走出这种漩涡。例如：“我已经做了五次了”或“我已经很努力了，所以应该没问题”。但您再也不会像刚开始疑虑时那样对真实的信息如此肯定；您反而越来越不确定。原因是，您在疑虑出现之前是确定的，但强迫症通过它的故事让您对自己的确定感产生怀疑。所以，现在您完全不再关注现实，而是关注一个故事。最终，强迫症会让您在沉浸在这个故事中，从而让您面临更多危险。我们遇到过一些人，因为忽视了真正的危险而受伤，因为他们过于沉迷于强迫症的漩涡中。

进入强迫症怪圈会让您更加焦虑

对于强迫症来访者来说，抵抗进入强迫症的怪圈往往是很困难的。原因在于强迫症给您一种假象，似乎能为您的疑虑提供解决方案。如果您可以执行这个强迫行为，一切就会变得更简单，问题也会得到解决。但这种感觉只是昙花一现。实际上，您得到的结果与强迫症承诺的完全相反，因为屈服于强迫症就像屈服于一个对您大喊大叫、发号施令的人。起初，您会感到不那么焦虑。但有一件事必须明确，执行强迫行为不会让您压力减轻，反而会让您更加焦虑。

强迫症让您更焦虑，因为您总是在为了获得安全感而做不必要的努力和无用的举动。但到头来，您的努力白费了，更糟糕的是，您的所有努力其实是在破坏您的安全。最终，您比开始时更加焦虑。这就是为什么很多人最终会回避那些强迫症情境，因为这个情境下一切都让人充满压力。您提前准备、过度关注、肌肉紧张，最终导致您筋疲力尽。但即便如此，您仍然觉得强迫症让您不那么焦虑！这强迫症真是个大骗子！

你之所以感觉良好，只是因为你屈服于一个叫嚣的恶霸。如果您听从这个恶霸的指令，他会暂时停止叫嚣，但从长远来看，您会让恶霸变得更强大。这就是为什么避免掉入强迫症怪圈并识别关键节点会对您从强迫症的恢复有很大帮助的原因。

来访者练习表 7

强迫症怪圈

本周的练习与您每周练习卡中的练习相同。每当出现强迫症的念头时，您需要每天至少多次进行此练习，目的是为了防止您自动陷入强迫症的怪圈。您不需要完全抵制强迫症的念头，但需要认识到在强迫行为冲动到来之前，您有一个选择的时刻，而您并不是完全受强迫症支配。

这个练习包含多个步骤，目的是减缓整个强迫过程。第一步是识别那个将您从现实世界带入想象中的第一个念头。第二步是减慢从现实跨越到想象的过程。第三步是停留在想象与现实之间的界限上，不对疑虑作出反应。最后，第四步是总结强迫性疑虑是如何得以化解的。

第一步

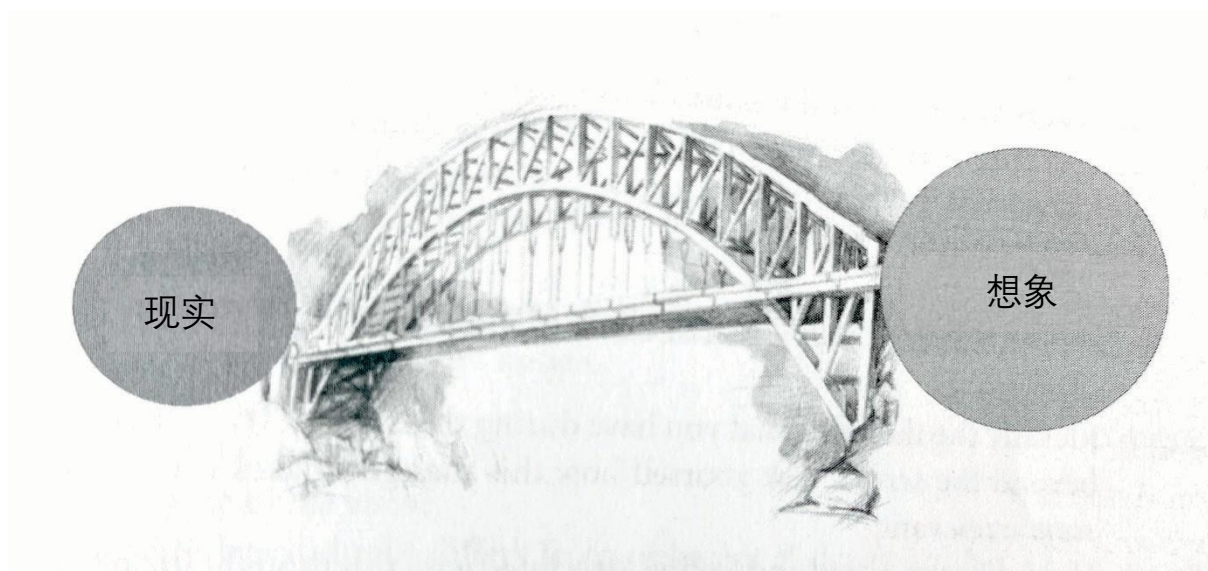
您已经有一定的经验来识别强迫性疑虑及其背后的特定故事，并判断是否在当下实际情况中有任何直接证据能支持这个疑虑。当疑虑出现时，问自己以下问题：

1. 我脑海中第一个超越感官信息的念头是什么？
2. 这个念头如何让我觉得我的感官变得不重要了？

第二步

一旦您识别出那个让您从现实跨入想象中的特定念头，不要立即采取行动，比如执行习惯性的强迫行为、回避或其他任何方式。先暂停一切，至少一分钟，并尝试以下想象练习。想象自己站在一座桥的中间。这座桥就是将您从感官世界带入想象世界的那个念头——也就是“过渡点”。站在桥上时，您会感到需要对疑虑采取行动。您可能忍不住觉得，通过执行某种强迫行为、回避或试图以其他方式解决问题，疑虑会在桥的另一端得到解决。然而，回头看看您刚刚离开的感官世界。在那里，疑虑是无关紧要的。

从一开始就没有任何东西支撑这个疑虑。您可以走向强迫症的世界，反复思考疑虑，尝试解决它，然后很可能会让自己变得更心烦意乱；或者您可以回到感官世界，那里疑虑完全是武断的、毫无意义的。尽量在这个过程中保持平衡，至少一分钟，或者更长时间。



第三步

现在，您可以再次选择如何行动。您可以继续深入疑虑，抱有希望能在强迫症的世界里找到某种解决方法，或者您可以认定这个疑虑从一开始就是武断的，回到感官世界。如果您进入了强迫症的世界，问问自己：您最终有没有停止那些任由强迫症指挥的强迫行为？您觉得疑虑是否永久解决了？它会在类似情况下重新出现吗？如果您决定回到感官世界，问自己：您是基于什么认定这个疑虑是虚构的、不需要您过度关注的？您是否用了您的感官进行判断？这个解决方式可以持久多久？

第四步

请将那些让您超越感官（或“内心感知”）的最重要的念头写下来，并将它们加入到强迫性疑虑的故事中。在下次治疗的时候交给您的治疗师，让他或她帮助您修改强迫性故事。

让我超越现实场景的念头：

来访者练习卡 7 强迫症怪圈

学习要点

- 强迫症让您超越感官，陷入更多疑虑——强迫症怪圈。
- 在出现强迫疑虑之前，实际上已经存在一种确定性。
- 强迫症并不能保护您，反而让您变得不安，甚至有时会置您于危险之中。

日常练习

第一步：识别您在一天中产生的那些试图将您带出感官信息的念头。问问自己，这些念头是如何让您的感官显得不重要的。

第二步：在至少一分钟内抑制与该念头相关的强迫行为和感受。您现在正处于感官世界与想象世界的交汇点。往两个方向看一看，意识到自己可以在其中做出选择。

第三步：做出选择：如果您进入了强迫症的圈子，问问自己是否有什么困扰得到了解决。如果您回到感官世界，问问自己是什么让您能够留在这个世界上。

第四步：写下那些让您超越了感官的最重要的念头。将它们添加到您的强迫症故事中。



图 10. 强迫先生的“疑虑”小店。

来访者工作表 8

感知现实

虚构的故事

到目前为止，您已经了解到强迫症建立在虚构的故事之上。强迫症并不会真正反映现实，因为在当下并没有感官信息支撑您的疑虑。接下来，您将理解，强迫症的疑虑始终是错误的，因为它与您的感官相背离。

拆解强迫症

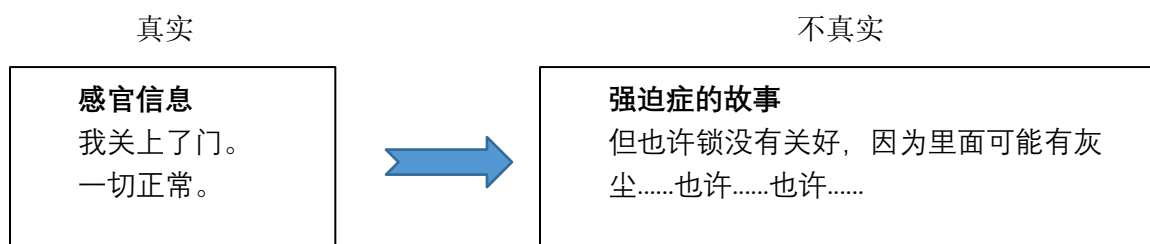
这似乎是一个大胆的论断；毕竟，您可能会说：“好吧，或许它是虚构的，也许它不相关，但即使是虚构和不相关的想法也有可能变为现实，或者纯粹是偶然也有可能是真的。”然而，在强迫症的情况下，研究表明，这种疑虑始终是错误的，因为强迫症故事的构建方式决定了这一点。疑虑使您脱离当前的现实，通过虚构的故事让您相信一些与当前情境无关的内容。疑虑让您忽视自己的感官。因此，从一开始它就背离了现实，这也是为什么它是错误的。

感知确定的事实

想象一下您正在厨房里。您的感官已经告诉您一切都很好，地面上没有灰尘。实际上，您的感官基于当前的情境向您提供了确定的信息，和往常一样真实可靠。接下来，强迫症与这种确定性背道而驰，编造了一个虚构的故事。然而，由于原始的感官信息是准确的、来源于您的感官并且是现实的，因此强迫症的怀疑必然是错误的。

证据

强迫症疑虑和虚构故事是错误的证据在于，依据我们的研究经验，强迫症的“也许”从未变为现实。问问自己，您的强迫症疑虑有多少次被证明是真实的？您是否曾经有过确凿的证据表明您的疑虑是正确的？



疑虑来得如此之快，以至于您甚至没有意识到在产生疑虑之前，您是确信无疑的。这也是为什么您在前几步中努力学习识别将您带入虚构想象的过渡点。将这一点与“疑虑之前就已存在确定的事实”这一知识结合起来，您将有更大的机会摆脱强迫症。

今天对自己确定吗？

在现实中找到确定性并不是一件困难的事情。例如，如果您经常执着于锁门，或者执着于您塞进信封的支票“可能”没有签名，您是否真正留意过在此之前您的感官告诉了您什么？毕竟，您已经感受到门被锁上了，甚至可能在锁上后试着推了一下。这正是您需要开始注意的感官信息。每当您开始进入想象世界时，您应该立刻意识到这些感官信息，因为它们清楚地表明了强迫症的疑虑是虚假的，不是真实的。

回归现实

您可能会觉得依靠感官信息找到确定性的这种情况与您无关，也许是因为您感觉周围并不总是有足够的感官信息让您确信一切正常。确实，我们需要专注的“此时此刻的情形”并不总是指纯粹的物理感官信息，它还包括我们所知的基于外部和内部感官的实际情况。举例来说，如果您有一种强迫性疑虑，担心自己可能会突然伤害别人，您应该问自己，实际情况是怎么样的？您什么时候有过这种想法？当您和谁都没有矛盾时，这个想法合乎现实吗？当您专注于自己的事情时，这样的想法合理吗？在强迫性疑虑的情况下，您的真实心理状态总会与疑虑相矛盾。强迫症之所以是错误的，不仅因为它与您的身体感知（感觉）相矛盾，还因为它违背了您的内心状态——您的“内在感觉”。

感知现实

对现实的感知就是专注于当下的信息，这意味着您将真正注意到眼前的事实，而不是根据强迫症虚构的故事去假设现实。与其在想象中回避或加重疑虑，不如用五感和常识来定义现实。正如您在治疗过程中学到的，依靠感官，就不会产生执着的疑虑。例如，当您有强烈想洗手的冲动时，您会看自己的手吗？在那一刻，您的感官在发挥作用吗？当您检查某物是否关闭时，是否听到或感觉到它关上了，这重要吗？通常，强迫症来访者往往不会注意这些感官信息，因为强迫症会规避它们。然而，只有回归现实才能解决强迫性疑虑，这意味着您需要重新学会信任自己的感官——这就足够了。

其实很简单

这样做真的有那么简单吗？只需要相信自己的感官就够了？可以说是，也可以说不是。如果您真的相信自己的感官和常识，那么强迫性疑虑就不会存在。所以，某种程度上说，它是简单的。但另一方面，信任感官可能会让您觉得自己做得不够。强迫症长期以来告诉您，总是需要做更多的事情，甚至在做了很多后仍然感觉不够。因此，做得少了，可能会让您感到空虚，觉得自己没有尽力。这可能会引发焦虑、不适或恐惧。然而，您实际上做得已经足够了，事实上，只要信任自己的感官，这就是全部您需要做的。简而言之，现在是时候重新相信您的感官了。如果您这样做，您会得出一个与强迫性疑虑完全不同的结论——不会有疑虑，只有确定性。

意识到在疑虑产生之前现实中是存在确定性的，这正是您在进入下一阶段的治疗之前练习的目标。



图 11. 安全第一。

来访者练习表 8

感知现实

这张工作表上的练习将帮助您练习迄今为止学到的所有内容。在强迫症情况下，您将开始使用并信任自己的感官。如果您信任自己的感官，您就会有足够的确定性来消除强迫性疑虑。不要担心如果您不能每次都成功。您练习得越多，您就会越有信心，随着时间的推移，这将变得更加简单。这个练习和您在练习卡上的练习基本相同，只是描述得更详细。每当出现强迫症时，试着每天多次进行此练习。

1. 当出现强迫症或超出您感官范围的想法时，保持冷静，想象自己站在两个世界之间——现实与想象之间的桥。
2. 将注意力拉回到现实上，观察周围的事物。只看一眼，接受您的感官所提供的信息。然后就不要再做其他的事。
3. 意识到这一刻是您所需的唯一信息。如果您尝试寻找其他信息意味着您已经跨越了通往强迫症的桥。
4. 站在桥上往下看。注意任何让您觉得自己做得不够的感觉。这是您不进行任何强迫行为留下的空虚感。它代表着您因为没有进入强迫症状态而只相信自己的感官所感受到的焦虑和不适。
5. 花点时间来认识到，种空虚只是想象出来的，留在感官世界中才会有确定性。试着感受这种确定感。这是常识。没有任何必要跨越这座桥进入强迫症的世界。
6. 接下来，根据您的感官信息采取行动，摒弃强迫症，并且不要进行任何强迫行为。

进行此练习时，有几件事需要牢记：您需要以自然和轻松的方式使用您的感官。信任您的感官意味着您像在任何没有强迫症的日常情况下那样正常地使用您的感官。否则，这将意味着您已经进入了强迫症的世界。显然，您可以随时返回，但请尽量避免以下情况：

1. 盯着看：如果您在盯着看，您就会为克服强迫症而付出过多的努力。从您盯着的那一刻起，您就进入了强迫症的怪圈。
2. 看得太快：看得太快会制造模糊感，从而增强您的想象。您需要像在任何其他没有强迫症的情况下那样自然地观察事物。
3. 将您的想象强加于现实：如果您无法看清某些东西（例如：远处的某些东西，您可能觉得它证明了您的疑虑），请注意这并不是真正的“关注现实”。

经常做这个练习会让您逐渐摆脱强迫症的困扰，不再为强迫症行动。您将发现您的强迫观念开始消失，出现的频率越来越少。随着时间的推移，强迫思维的强度也会减弱。而更好的是，想象的空虚感也慢慢消散，并被更多正常的推理和对现实的觉察所取代。那么，请迈出这一步，了解真正的自己吧！

感知现实的基本步骤

1. 您打算像在日常非强迫症的情况下那样使用您的感官。
2. 您将以自然、轻松和专注的方式融入这个世界，开放地接纳周围发生的一切。
3. 如果您正在做某件事，您要基于您的感官来决定任务是否完成。
4. 如果出现强迫症的疑虑并试图影响您的行动，您将忽略它并利用您的感官了解实际情况。
5. 您在感官和常识告诉您该做什么以及一切完成时就停止任务。

示例

您在淋浴……您的感官告诉您自己是干净的……您不需要等待或思考自己是否干净。您就这样走出淋浴间。

您锁好前门。您的感官告诉您门锁得很好。您就继续做自己的事情，并将随后的任何疑虑视为无关紧要。

来访者练习卡 8

感知现实

学习要点

- 您的疑虑是错误的、虚假的。
- 您的疑虑与现实相冲突。
- 感知现实是指留在当下的感官信息中。
- 每一次信任您的感官都会增强您的信心。

日常练习

请按照以下步骤进行：

步骤 1：当疑虑或强迫观念让您偏离感官时，保持冷静，想象自己处于两个世界之间——一座连接现实与想象的桥上。

步骤 2：将注意力重新集中在现实上，自然、不要费力地看着眼前的事物。

步骤 3：在连接两个世界的桥上往下看，留意那些您感觉自己可能做得不够的情绪。这是您没有进行任何强迫行为而留下的空虚感。

步骤 4：意识到这种空虚是想象出来的，在感官世界里存在确定性。试着感受脚下的实地，那就是常识。

步骤 5：根据感官信息行动，抛开疑虑，不进行任何强迫行为。

来访者工作表 9 不同的故事

您之前已经看到，强迫症通过编造一个故事来说服您产生疑虑。这个故事的构建是基于一连串让您产生疑虑的理由和解释。这些理由和解释的说服力主要体现在它是一个故事，而不仅仅是一系列事件。作为一个故事，它具有相当大的力量，因为它所做的不仅仅是罗列事实。故事是动态的，它让我们从起点走向终点，就像一次旅行，我们在途中会遇到各种各样的画面和事件。

隐藏的摄像头

假设我拿起一支笔，试图说服您这支笔里装有隐藏的摄像头。我可以简单地说这是一支带摄像头的笔，讲述它的品牌和摄像头的型号。单凭这句话可能不会很有说服力。但假设我编了一个故事，说这支笔是在与詹姆斯·邦德的汽车同一工厂制造的。制作者因此获得了奖项，并且在不同场合进行了实地测试。最后，它被申请了专利，现在通常作为间谍笔使用。所有我做的，就是将一系列陈述和观察连接起来，形成一个更可信的故事。故事的一部分紧接着下一个部分，依次类推，直到有足够多的要素支撑这个叙述。然后，我们开始“体验”这个故事。这种身临其境的感觉来自以下几个方面。首先，我们在故事中有“随之而动”的感觉。其次，在穿越故事时，场景的细节越丰富，我们越容易沉浸其中。我们仿佛与日常生活脱离，让我们的想象力可以自由发挥。您不仅在故事中调动出了画面和场景转换，还在自己的想象中构建了场景，使事件变得更加生动、个性化且富有意义。于是，您就沉浸在了故事的现实中。当您沉浸在想象中时，最初看似完全不可能的事情，现在看起来几乎变得合情合理了。例如，让我们举个荒诞的例子，一头飞猪夹着您飞翔。这样的事情绝对不可能发生……但如果我们编一个故事……

飞猪

您的朋友在一家实验基因研究所工作，那里的科学家们一直在进行鸟类与哺乳动物之间的交配实验。他们已经成功让老鼠与鸽子交配，并在进化阶梯上不断前进。许多知名电影都探索了人类变异的概念，当然还有克隆羊多莉的故事，所以谁能真正确定什么是可能的呢？当您来到实验室时，您的朋友告诉您，他们的团队让一只老鹰和一头猪交配了。测试的其中一个标准是评估这种变异动物能够承载的重量，您的朋友问您是否愿意轮流被这头飞猪载着飞越本地的城市。瞧，这是多么的吸引人！

我不擅长编故事

您可能会说，“但我不擅长编故事”或“我没有想象力”。但正如我们已经看到的，您已经创造并生活在一个强迫症的故事里，这本质上是虚构的。现在是时候将这种想象力用在对您有利的地方了。按照练习中的步骤进行，您将找到构建故事的材料，并体验沉浸其中的效果。这个练习将帮助您确切地了解强迫症是如何对您施展魔法的！

来访者练习表 9 不同的故事

陆先生怀疑他的门是否锁了的故事。

“嗯，我总是担心门有没有真的锁好。我很仔细地关门，留意每一个动作，比如听到锁舌的咔哒声，感觉到门被我推紧时的阻力。但我还是不确定它是否真的关上了。我想起有一次看到一个人以为门锁好了，结果门却开了。而且我不是锁具专家，有些门锁是会自动弹开的。我朋友的车库门也有一次半夜自己打开了。不过，那是一个电子锁。我测试门时，它看起来是关紧了，但我不知道‘关紧’到底是什么程度。我的意思是，门是否真的推到底了？当然，如果因为我没锁好门而被偷了东西，我会觉得非常糟糕。”

陆先生的故事很好地说明了一个强迫症故事如何为疑虑寻找理由。第一个需要注意的点是，约翰提出的所有理由都与其他时间和地点有关，完全没有涉及他此时此刻所观察到的情况。显然，这个故事无法与当前的情境相关，因为他现在通过感官得到的信息告诉他一切都正常。但他觉得有理由借助一些他听到的二手消息，把完全不同的事件联系起来，并且通过想象构建了新的情节。结果，这些理由使他开始‘怀疑’他当前所看到的实际情况。

您觉得陆先生因为这些理由而产生疑虑是合理的吗？也许您会说是的，因为有时我们确实需要依靠‘智慧’、‘经验’或‘记忆’，尽管这些都是从我们自身，而不是外界获得的。比如，如果我从某处了解到我正在拜访的城市的某个区域很危险，那么即便在‘此时此刻’没有任何直接的危险证据，我可能仍然应该避免去那里。或者，如果我知道每次出门带超过三样物品，我很可能会丢掉其中一个，那么即便我现在没有丢任何东西，我也可能会采取预防措施。如果我知道自己容易在冰上滑倒，那么即便我还没有摔倒，我在走冰路时也可能多多加小心。这些‘谨慎’的理由是有效的，因为它们要么是适用于当前情境中的真实外部信息，要么是我在相同情况下的直接经验。而这些理由并非来自二手信息、传闻或虚构的故事。

现在我们回到陆先生的故事，再看看您自己的强迫性疑虑是否也有类似的正当理由。陆先生的故事是基于当下情境的事实，还是基于脱离当下情境的理由？不要忘记，一个想法是否与事实相关，关键在于您的判断是否有基于当下情形的实际证据、权威来源或者是直接经验。

试着做个练习。看看以下哪一条陈述是基于‘也许门没有锁好’的直接证据：

1. ‘这个锁很旧，有时会卡住，实际情况是它有时锁不好。’
2. ‘我听说过有人把门忘记锁好。’
3. ‘有概率统计我可能会忘记锁门。’

哪一条在当前情境中能证明‘也许门把手被污染了’的疑虑是合理的？

4. ‘微生物是存在的，所以我的手可能被污染了。’
5. ‘我碰到了一个我看到有泥的把手。’
6. ‘众所周知，人们可以通过接触传播细菌。’

再次思考，哪一条陈述能证明当前情境中的疑虑是合理的？

正确的答案是 1 和 5。您答对了吗？

那么，让我们尝试重新构建您的故事。首先从您的感官观察开始。我看到车门已经锁好。我知道它锁好了，因为我的感官告诉我每次我锁门时都做得很正确。这是一个正常的门锁，从来没有出过问题，也没有理由认为现在会出问题。所以我要去购物了，等我回来时门依旧是会锁着的。现在，您对自己的疑虑感觉如何呢？

好的。现在回到故事中，再填充更多细节。比如说：我记得门在寒冷天气下依然可以保持关闭，甚至当我开车过一个小坡时，锁从未跳开过。如果我已经锁好了门，但它却没有被锁住，那肯定是出了什么前所未闻的大问题。现在您对最初的疑虑有什么感觉？

现在，再做一次练习，试着添加更多您记得的细节，这些细节可能会使故事更加丰富并增加它的深度。请记住，这些细节可以来自您的经验、常识或实际的结论。

现在，写下您自己完整、详细的替代故事：

关键是您怎样讲述那些故事

一些能够帮助您讲好故事的要素：

- **细节的丰富性：**故事的沉浸感一部分来自于对故事细节的深入描绘。细节越丰富、越细腻，故事就越有说服力。
- **顺畅的故事进程：**第二个要素是故事的传递感，犹如带您踏上一段旅程。所有的故事都从 A 点到 B 点，沿着一条看似可信的路线前进。
- **您参与其中：**第三个要素是您在这个故事中身临其境。它不仅仅是一个第三人称叙述，比如听一位著名演员朗读的有声书。
- **故事的个性化：**第四个要素是故事的个性化，这些发生在您周围的事情以及关键转折点都带有戏剧性和意义深远的情感触动。您可以使用第一人称，“我”来让故事更具代入感。
- **想象力的运用：**第五个要素是使用想象力，因为在想象中一切皆有可能，并且力量无穷。

来访者练习卡 9 不同的故事

学习要点

- 我们每个人都会为自己的人生和自己编织故事。
- 故事越真实、细节越丰富，我们就越容易融入其中。
- 故事可以传递我们的情感和信念。
- 故事定义了我们是誰、我们要去哪里。
- 改变我们的故事会改变我们在这个世界中的生活方式。

日常练习

- 在日常生活中，当你讲述和依赖故事时，需要多加注意。
- 尤其要留意关于自己的一些故事，这些故事可能并不基于事实，因此也不一定是真的。
- 如果出现强迫症故事，在它离开现实的那一刻抓住它，将它带回到起点，一点一点地更改细节，用相反的观点替代强迫症的观点。通过来自现实的事实依据或观察强化您的替代观点。如果有必要，继续丰富这个替代故事，添加更多细节，直到得出一个不同的结论。最后，将替代故事大声讲出来，就像讲述一个完整的故事一样。衡量这个故事对强迫症故事的影响，看看强迫症故事在您心中的可信度是否下降，并认识到它只是一段故事，而不是事实。

评估故事的可信度

重复讲述您编写的替代故事后，您可以根据以下陈述用 0 到 10 的评分进行自我评估（0=完全不相信，10=完全相信）。

我相信我的强迫症故事是真实的：_____

即使进行了所有这些练习，我依然认为我的强迫症故事最可信：_____

我意识到我的强迫症故事只是一个普通的故事：_____

来访者工作表 10 强迫症的诡计和伎俩

强迫症是一个高明的骗子。比起普通的推销员一成不变的套路，强迫症更加灵活，它会根据新的情况调整，使用各种诡计和技巧，让您对现实产生疑虑。想想看，您从来没有从强迫症中获得任何好处，却一直受到其带来的影响，但即便如此，您还是坚持“购买”它的“商品”。强迫症可以说是个非常成功的骗子。

如果您想战胜强迫症，就需要开始看穿它的这些诡计和伎俩，识别它们，了解它们是如何强化您的强迫症。要做到这一点，首先要记住观察强迫症的伎俩是从哪里来的。

它们存在于您的强迫症故事和自我对话中，以想法、观念、联想等形式出现，意图让您对自己产生疑虑。正是这些想法让您的疑虑看起来更有“可信度”。另一个需要牢记的是，这些信念、想法和事实的内容本身并不重要，重要的是您在不相干的情况下应用这些想法，而这些想法往往与现实不符。

在之前的课程中，您已经接触到这两点。然而，新的要点在于识别强迫症如何通过使用各种伎俩绕过这两点，这些伎俩其实都是基于相同的套路。了解这一点将帮助您看穿强迫症的操控，而无需与每一个关联的想法和每一个强迫症所带来的疑虑一一挣扎。所以，第一点：永远不要和强迫症争辩。更简单的做法是直接看清强迫症所说的不真实之处，然后转向您真正感兴趣的事情。

所有强迫症伎俩的共性在于，它们让您误以为自己的疑虑与现实相关，而实际上并非如此。每当您进入强迫症的“怪圈”，强迫症就已经达到了它的目的。例如，强迫症的一个常见诡计是让您觉得听从它是在更加深入地接触现实。它可能会告诉您，您被污染了，因为如果您在显微镜下观察必然会有细菌；或者，它会让您认为门没有锁好，因为锁里的隐藏机制可能出了问题。

如果您有纯粹的强迫观念，强迫症甚至会让您相信，即便没有证据，您可能有暴力冲动，您只需要深入探究自己的内心。无论是哪种情况，强迫症都会让您产生一种“接近现实”的错觉，而实际情况正好相反。您能看到强迫症有多么狡猾吗？

强迫症使用各种伎俩，但不要被其迷惑。无论它使用哪种伎俩，最终它都会试图让您相信您的疑虑与现实有关，而事实上并非如此。下面我们列出了一些强迫症常用的诡计，看看其中是否有您熟悉的。

错误关联

错误关联是强迫症用于让您感到困惑常用的伎俩之一。强迫症往往借用其他地方、或其他人身上发生的事件，来让您对眼前的疑虑感到更加可信，营造一种与实际情境不符的错觉。比如，如果您对门是否关好产生怀疑，强迫症可能会说：“我朋友经常忘记关车库门，所以我的门可能也没关好。”或者，如果您害怕中毒，强迫症会说：

“我曾听说有人被毒害，所以我的食物可能也有毒。”强迫症的伎俩是利用这些似是而非的事件来为您的疑虑提供辩护，然而这些与您当前的情况并无关联。

不相关的事实（脱离当前情境）

强迫症经常会选择性地将一些事实应用于您的情况，使您的疑虑显得更可信。例如，强迫症可能会说：“细菌确实存在，所以我的手肯定被细菌污染了。”或“经常有人意外死亡，所以说不定我马上就会死掉。”这样的陈述并非错误，因此很容易让您相信自己的疑虑。然而，这些并不与您的当前情境相关。虽然事实本身可能是真的，但它们脱离了现实中的情境，变得不再适用。强迫症就是利用这些脱离当前情境的事实，巧妙地将您引入它的“怪圈”。当强迫症利用断章取义的事实时，它其实使用了两种策略。它不仅仅使用了“错误关联”的技巧，还利用了看似真实的事实。这是强迫症最强大的骗术之一，因为它集两种伎俩于一身。比如：司机有时确实会撞到小孩，这是一个事实，所以因为我也开车，我可能就是那种会撞到小孩的司机。

体验恐惧

强迫症的另一个诡计是它能够模拟现实，就好像当下确实存在感官信息，支持这种疑虑。这是因为强迫症的故事可以如此令人信服，以至于您“仿佛”真实地感受到这个故事，并伴随着各种生理上的感受。但仅仅因为您能感受到某种东西，并不意味着它是真实的。例如，如果强迫症让您相信自己生病了，那么您可能真的会开始感到恶心和虚弱。又或者，如果强迫症让您认为自己是一个性偏离者，那么您可能会真实地想象自己是那样，并因此产生相应的感受。在这种情况下，区分真实与虚假可能变得非常困难。这里的关键要记住的是，这些感受是在您开始怀疑和担忧之后产生的。它们是您疑虑的结果，而不是原因。即便它们看似真实，但实际上并非如此。

更深入的陷阱

强迫症并不深刻，即使它看起来像是如此。通常，强迫症会试图超越现实，给人一种它深入探索现实的错觉，而实际上正好相反。它总是让您远离现实。例如前面所提到的，强迫症可能试图让您相信您的手被污染了，并暗示您的手上有细菌，并且如果您用显微镜观察，就会发现自己被感染了。但这样的推理并没有更加深入现实，而是深入了您的想象。因此，当强迫症向您呈现出似乎深刻的内容时，请意识到事实恰恰相反。强迫症实际上相当浅薄。

反向推理

强迫症的核心伎俩之一是反向推理。正常的推理是从现实中的观察出发，得出结论。举例来说，如果你看到门铰链脱落，你就有理由怀疑门是否锁好了。而强迫症则恰恰相反，从某个想法或事实开始，然后推导出一个虚构的结论。这有点像一种虚张声势，完全没有现实的成分在其中。例如，“有人曾走过这片地板，所以它肯定是脏的。”这就好比说，“汽车总是出毛病，所以我的汽车可能也出毛病了”。

对感官或自我的不信任

强迫症最常用的伎俩之一就是让您不信任自己的感官或自我。这是强迫症的关键所在。如果您对自己的感官和自我有信心，强迫症就无法存在。如果真正考虑现实的话，强迫症的执念根本没有任何意义。然而，强迫症总会试图让您放弃对感官世界的依赖，去解决一个不存在的问题。

双重威胁

这是强迫症让您上当的一种手段——并不是因为您试图忽视它，而恰恰是因为您顺从了它的要求。这里的关键在于，不管您是否执行了强迫行为，强迫症都会让您陷入困惑。例如，您可能会因为强迫症暗示灯没关而回头去检查灯是否关闭。现在您感到放心了，因为灯确实关了（您的感官和常识一直都告诉您是关着的），但这种放心感不会持续太久。因为强迫症随即跳出来：“啊，你检查之前是没问题的，但现在你检查了，或许检查后它又出问题了。”强迫症很狡猾吧！

再次陷入试探

强迫症的另一个伎俩是激发一种测试行为。比如，李先生害怕自己可能会暗中喜欢色情内容，于是他查找照片来“测试”自己，然后强迫症又会反过来说他一定是个变态才会这样做。看，它是多么阴险狡诈！

讨论疑虑

强迫症会诱导您与它一起探讨自己的疑虑，试图通过反复考量自己的疑虑或问题来解决它。您可能开始对自己的能力产生疑虑，尽管您心里很清楚自己具备这些能力。但就在您准备抛开这种疑虑的那一刻，强迫症却冒出来：“好吧，我们确实应该认真考虑一下这个疑虑，这意味着什么？该如何解决？让我们一起来仔细考量这个疑虑，反复思考……一遍又一遍地……”

我们提醒您关注这些伎俩，以便您能够识破强迫症的操控手段，不是通过试图与它争辩，而是通过观察这些伎俩是如何让您的疑虑变得不切实际、不真实。

“或许这次真的不同……”

另一个需要避免的强迫思维是“的确，但也许这次疑虑是有道理的”。在过去，强迫症所预测的事情从未发生过。按理说，这个事实本该足以让您不再被强迫症所困扰。毕竟，如果您在商店里买的每一件家电都无法正常工作，您就会停止购买了。然而，强迫症带着它的“也许”再次出现，对您说：“嗯，也许这次会不一样……”但既然这个“也许”与以往所有虚假的“也许”看起来一模一样，那么就没有理由将它区别对待。

“也许会在未来……”

同样地，强迫症可能会威胁说，后果不会立即发生，而是会在未来出现。这种遥远的威胁对带有迷信色彩的强迫思维尤其具有挑战性，因为病人可能会坚信某种灾难会降临在自己身上，不是现在，而是在接下来的几周、几个月甚至几年。显然，这种威胁无法通过现实测试来否定，因为它指向未来。然而，这种“也许会在未来”也是一种强迫产生的疑虑，与其他强迫性疑虑的生成方式完全相同，因此同样不切实际。



“1989年《宪报》.....旅游版.....第56页? 是的, 我找到了 我就知道它总有一天会派上用场..... 但它在哪儿呢?”

图 13. 有用的堆积

来访者练习表 10 强迫症的诡计和伎俩

本周练习的目标是学习如何更好地识别和应对强迫症的各种欺骗手段。请记住，您永远不要与强迫症争论。与其分析强迫症论点的相对合理性，不如直接识别这些想法从一开始就有何漏洞。关键不在于这个疑虑到底有多大的可能性，而在于这种怀疑产生的方式。即，强迫症的情节总是将您带离现实，使得强迫症的观念始终是不切实际和错误的，即便在极其抽象的意义上似乎有可能性。如果您仍然对这一理念的理解感到困难，请和您的治疗师讨论这个问题。

现在，请您的强迫症故事中的每一句话或句子的一部分写下来。这些句子中包含了强迫症用来让您相信其真实存在的特定伎俩或手法。接着，使用附带的工作表，记录每个句子中对应的强迫症伎俩或手法。首先写下最符合的伎俩或手法。通常情况下，其他伎俩或手法也适用，您可以将它们列为第二或第三项。

为了让任务更简单些，先来看之前给的一个例子，这个例子来自一位认为自己手可能脏了并因此必须洗手的情况：

例子 1

我对自己说：“好吧，我的孩子们在外面玩了，我知道外面很脏。我看到路面上的泥土，我想他们可能碰到了什么脏东西。”

选择性地引用了不相关的事实（对可能性过度依赖）

他们可能捡了街上的东西，比如脏纸或狗粪，然后我说，如果他们是脏的，那么我也会是脏的。

错误关联（类别错误）

我会弄脏房子，我想象房子很脏，自己也沾满了脏东西，所以我开始觉得自己也脏了。

沉浸在想象中（活在可怕的后果里）

于是我进屋开始洗手，但我停不下来，就好像脑海里有个声音在不断重复：“你很脏，”即使你在洗手，什么也没看见，你还是会觉得自己很脏。

您能够多快否定这个“污染故事”中的不同组成成分呢？您是否能够看出每个强迫症伎俩是如何运作的？如果这个故事与您的故事不同，那么您应该能够相对轻松地将其视为不切实际且错误的。

这也是您在自己的强迫症故事中所努力达到的目标。因此，尝试对自己故事中的每个部分标注出强迫症使用的伎俩和手法。

此外，您的练习卡练习主要针对您在现实生活中产生疑率的情境。每当出现强迫或疑虑时，您需要：（1）识别疑虑背后强迫症的伎俩，（2）观察该伎俩如何使疑虑变得不切实际和错误，（3）记住您的非强迫性替代故事以取代强迫性疑虑，（4）排除疑虑。每次整个练习不应超过 1 到 2 分钟。请记住，强迫症会希望您反复思考：再想一次、两次、三次……而永远不会满足。如果您发现自己这样做了，那么强迫症已经通过另一个伎俩将您引入了强迫症的世界。然而，最终您会识别出所有这些伎俩，届时强迫症便会彻底放弃。

来访者练习卡 10 强迫症的诡计和伎俩

学习要点

- 强迫症使用各种欺骗手段让您的强迫性想法看似与现实有关，但实际上它只会将您带得离现实越来越远。
- 强迫症的伎俩包括错误关联、让您沉浸在恐惧中、脱离当前情境、反向推理、双重威胁、陷入自我测试、深入想象并非现实，以及对感官（或自我）的不信任。
- 您的非强迫性故事将带您更接近真正的现实，因为它与现实相符。
- 识破强迫症的欺骗手法将使强迫症逐渐消失。

日常练习

- 每次出现强迫性疑虑时，识别引发疑虑的特定伎俩。
- 认识到这个伎俩如何让疑虑变得虚假且不切实际。
- 尝试想象如果采用非强迫性故事，情境会是什么样子。
- 在复述完非强迫性故事后，放下强迫性疑虑，因为非强迫性故事才是唯一真实的。

来访者工作表 11

真正的自我

您已经逐渐熟悉了这样一个概念：强迫症制造了一个您可能成为的虚构自我——您害怕成为的强迫症自我。真正的自我被忽略一旁，因为你全神贯注在那个你害怕自己会变成的自我上。这一“恐惧的自我”使您产生了各种疑虑，采取了许多预防措施，因为您曾经真心地相信这些强迫症的念头。然而，这只是另一个虚构的故事，这种可能性是可以不予考虑的。现在，您需要重塑真正的自我，让它重新回归到您的核心。根据在第 6 章第 4 步中识别的脆弱主题，写下强迫症让您害怕成为的自我形象。

例子：

我害怕自己会变得粗心大意/不修边幅
我害怕自己会伤害别人
我害怕自己不如别人

恐惧的强迫症自我

“恐惧的强迫症自我”会关注您没有的东西。这种观念伴随着许多负面的自我认知方式，如：总是将自己与他人对比，觉得自己不如他人，从不接受积极的评价，也不愿意承认自己拥有有价值的品质。在本练习中，您可以练习改变这些消极的想法，这将帮助您构建一个真实的自我（一个既不过度理想化也不自私的自我）。

当您与他人比较时，重要的是要学会从多个维度来比较，并专注于自己积极的一面。

- “我不如他/她” → “他/她有我没有的优点，而我也有他/她所没有的。”
- “我不如他/她强壮” → “尽管我在体力上不如他/她，但我的心理素质弥补了这方面的不足。”

单一维度的世界

我们往往只通过一个维度来评价他人，比如：他/她比我好，或者他/她比我聪明。但实际上，我们每个人都是多维度的。我们通过工作，角色和价值观来定义自己。每个人都是独一无二的，绝非只能通过单一的维度来评价。另一个问题是总是拿自己与他人不具备的能力进行比较。没有人会凭借一份列满自己不会的技能的简历得到工作。因此，当您开始产生负面自我评价，例如：“我不擅长 X”，“我在 Y 方面毫无天赋”时，可以用一系列您实际具备的积极品质来平衡这些想法。拥有真实的自我意识不仅能让您扎根于真正的自我，还能带来其他的好处。您会更少因为那些小的挫折而担心。您会觉得自己有能力在这个世界上找到属于自己的一席之地，感到自豪，并能够应对批评和困难的时刻。

真正的渴望

认可您的真正自我和您的优点，也会让您接触到自己的真实渴望。您可能因为强迫症而经历了一段羞耻和自我否定的生活。或许您常常觉得自己的愿望和需求并不重要，甚至觉得自己不配得到它们。现在，您可以在您的人生计划中追随自己的本心和愿望了。

来访者练习表 11

真正的自我

请列出今天完成的一系列日常活动：

现在，请写下专注于完成这些行动需要具备的品质：

将这些品质组合在一起……您是一个怎样的人？

感受真实的自我

有许多途径可以帮助我们了解自己。显然，观察我们在各项活动中的表现是一个重要信息来源。但正如之前提到的，了解并认可我们真正的感受也是另一途径。强迫症（OCD）非常擅长让您不信任自己的感官。您可能会怀疑自己是否真的有某种冲动或想法，因为这种怀疑会打断您与内心的联系。了解自己的一个重要方式就是接受自己的情感和愿望。这意味着您需要识别出自己真正的意图、倾向和渴望，避免反复陷入“我可能”或“我本来可以”之类的想法。您的真实渴望就是您真实的自己，而不是强迫症，正如您现在所知道的，是您的真实经历和成就造就了真正的您，而不是强迫症。

练习

当您在做某件事时，放慢速度并识别您在该情境中的真实情感和渴望。

这个真实的渴望、意图或情感，与强迫症的“您可能会是”的说法有何不同？

请写一篇以您的成就和人生中的积极成果为重点的自传（尝试500字）：

想一想，之前为了成为您害怕的“强迫症自我”，您都需要做些什么？

您真的有可能成为您害怕的“强迫症自我”吗？

自我与他人

另一个认识自己的途径是通过他人。然而，您在这里需要有针对性地提问。向您的伴侣或最亲密的朋友询问您的优点，您可以适当地提示他们，但通常情况下，他们会主动指出您的优点。毕竟，如果他们是朋友，就一定看到了您身上的闪光点。他们可能会倾向于说好话，因此您可以询问多个朋友，并要求他们举例证明这些特质。

这些观察到的特质与“强迫症自我”有何关系？

最后，列出您珍视的价值观和生活原则。虽然我们不总是能够完全达成自己的理想，但它们构成了我们的一部分，使我们理解自己真正的样子。

我的价值观是（如诚实）：

我的人生目标是（如成为一个好朋友）：

我努力遵循的原则是（如尊重他人）：

再一次比较这些品质与“强迫症自我”所认为的您的能力之间的关系：

在没有失真的镜子中看自己。我的优势是什么？

他人对我的独特特质有哪些评价？

在什么情况下他人会感谢或祝贺我？

在家庭中：

在工作中：

在人际关系中：

在休闲活动中：

综上所述，我可以说我拥有以下积极品质：

多样化的人生

我在人生中承担了多个角色：

履行这些角色让我为自己感到自豪：

回顾过去，凭借我的能力克服了哪些挑战：

展望未来，我可以看到自己继续应对挑战，实现愿望：

这是我的真实自我，我为自己感到骄傲：我有权利被看见、被尊重，成为真正的自己。

您需要从朋友和自己那里获得反馈来强化您重新发现的真实自我。这意味着主动去做真实的自己，观察并接受随之而来的益处。重要的是，您要为自己安排时间做您喜欢的事情，参加自己感兴趣和激发活力的活动。这些活动不仅带给您快乐，也会提升自信。自信越高，强迫症的束缚就越弱，有助于您完全康复。

来访者练习卡 11

真实的自我

学习要点

您的强迫症自我与真实自我是相反的。

- 将你的行动和计划集中在你的真实自我上，你就能扎根于你的真实潜能。
- 强迫症自我用一个面具掩盖了您的真实面貌，试图吓唬您，让您相信自己可能是另一种人。

日常练习

- 每当您完成一项活动或收到一条赞美时，问自己：“这表明了我，那个真实自我的哪一部分？”
- 这些活动和评论可能会让您感到自己是有能力，或至少是有一定的潜力。而与之相对，强迫症会让您觉得自己恰恰相反。
- 现在，将您和他人认可的真实特质与您原来那个脆弱主题做个对比。
- 在此记下这些矛盾点。



图 14. 不祥之兆

来访者工作表 12

知行合一：继续前行，预防复发

如果您认真遵循了治疗的步骤，那么在对抗强迫症方面，您已经取得了显著的进展，并且已经看到了改变。现在，您需要保持这些成果。要做到这一点，您需要继续运用所学的知识。事实上，您正在成为自己的治疗师。如果您已经将强迫观念和强迫行为大幅减少，那么重新回到起点的可能性很小，您将不再有强迫症。然而，根据您在康复过程中所处的阶段，您可能在某些情况下容易复发。

复发的主要原因如下：

1. **缺乏专注或注意力：**您没有足够专注地执行基于推理的认知行为疗法（IBT）的策略，忽略了一些细节。比如，您可能重新陷入强迫症的陷阱，因为您给了某种疑虑以可信度，或者将其暂时搁置。
2. **精力耗尽或兴奋过度：**当精力耗尽时，您可能感到过于疲惫而难以应对强迫症。如果确实如此，请记住，以前强迫症让您白白花费了大量时间和精力，不但无用，还会让您自毁前程。那时，这些强迫行为似乎理所当然，您不假思索地付出大量努力。而现在，这已经不再需要了。最好的办法是让自己做好准备，将精力优先用于快速处理任何强迫观念，立即将其排除。正如您现在所知道的，这种观念会迅速消失。
3. 意想不到的高风险情况会触发你的不安全感，唤起你强迫症自我主题

关于兴奋状态需要说明的是：您可能处在一个积极的状态中，心思被占据，因而没有足够关注对强迫性思维的管控。假期就是一个很好的例子。在度假时，您玩得很开心，真的不想被强迫性思维打扰。然而，强迫症可以轻易毁了您的假期，当你脑中出现一个念头：你被感染了。经过了一宿的怀疑和纠结，第二天您坐上了回家的飞机，放弃了你的豪华假期。

最常见的复发原因是压力。在强迫症的背景下，最常见的压力来源可能是触发与强迫主题相关的不安全感。例如，如果您的强迫主题是“我可能会犯小错误”，那么在承担重要工作的压力下可能会带来不安全感，从而引发强迫症。换句话说，各种压力因素都可能是引发不安全感的因素。当然，您在治疗期间肯定已经经历过一些类似的触发情境。问题在于，有些情况是无法预见的。换句话说，它们可能在毫无预警的情况下突然出现。这也是为什么重新定位自己的强迫主题如此重要的原因。显然，您越是确信自己并非强迫症所描述的那样，您就越会认同自己的真实自我。请记住，强迫症让您过度警觉和紧张，总是在您最脆弱的情境中露出爪牙。

不经意间的失足

另一个需要注意的点是，您可能会无意识地掉回到习惯性的强迫症模式中。或许是先前强迫症的记忆使您想起过去的习惯。

还有一点需要特别关注的是，清除所有曾经依赖的“安全行为”。这些“安全行为”毫无益处，可能非常细微，包括以下几种：

1. 我在观察是否有强迫症的迹象。

2. 我在检查是否存在强迫症。
3. 我将问题推迟到以后解决。
4. 避免某些情境、想法或话题。
5. 进行细微的认知回避，比如故意不去想某个话题。
6. 寻求“确保一切正常”的安慰或建议。
7. 快速或轻微重复强迫行为，或仅进行一到两次。
8. 将强迫行为缩短为一个词语。例如，有位强迫症来访者在看到“不祥的巧合”（例如两三辆救护车经过）时，原本需要反复念一段祷告词，后来将其简化为“唔唔”的嘀咕声。另一位强迫症来访者则会将强迫行为简化成一个快速的动作。
9. 进行“测试行为”，即微妙的行为试探。

来访者练习表 12

知行合一：继续前行，预防复发

- 保持疗效的最佳方法是继续实践您学到的应对策略。
- 首先，重要的是认识到您已经取得的进展。请重新填写您在开始治疗时填写的表格。
- 您取得了多少改善？
- 如果您已到达此阶段，您将会获得很多见解，并在思维和行为方式上发生了相当大的改变。
- 具体来说，您学到了哪些要点，哪些特别对您有所帮助？

预防复发

1. 从最初的自我效能量表(self-efficacy scale)中识别未来可能的高风险情况、事件、活动。
2. 回顾这些情况可能发生的流程：触发因素 - 强迫疑虑 - 不适情绪 - 强迫行为。
3. 练习在“过桥”前停下一两分钟。
4. 确保将疑虑定性为强迫性的，因此是不合理的。
5. 通常来说，将那些触及您脆弱主题并引发不安的情境标记出来，有助于您识别可能触发疑虑的情况。如果您的自我脆弱主题围绕“我可能是一个糟糕的、毫无价值的人”之类的想法，那么您可能会更容易受触发这种主题的事件影响。
6. 三个问题帮助识别强迫症疑虑：(a) 这是疑虑吗？(b) 我是否感受到熟悉的强迫症消极情绪？(c) 它触及了我的主题吗？如果三个答案都是“是”，那么这是需要排除的强迫症疑虑。停下，别被带进去了。

如果您出现过失

1. 如果发现自己陷入强迫症疑虑，不要惊慌。这并不意味着您已经复发……或失败了。相反，您不会那么容易忘记您所学的东西。差错可能只是学习曲线上起伏的一部分，长远来看，将其转化为学习体验将对您更有帮助。
2. 首先，回顾您的步骤。查看您是在哪一步进入强迫症状态，即“跨越”到强迫症领域。
3. 您在那一刻的状态或活动有何特别之处？您是否感到压力、分心、不安或疲惫等？
4. 请识别您认为当时强迫症影响您的具体原因。请记录这些原因以备将来参考。

在某些情况下，您可能希望通过阅读手册的部分内容来重新回顾所学知识。

5. 现在，您如何防止强迫症在此处再次影响您？(a) 警惕触发因素；(b) 练习在此处抵制强迫症；(c) 想象自己以非强迫的方式越过触发点。

请练习这些解决方案，直到您觉得自己已经掌握了应对这个过失的方法。

问问自己：

- 是否有其他类似情况需要考虑？
- 在 0 到 100% 的范围内，您现在对处理此过失有多大信心？
- 如果信心低于 80%，请重复以上步骤。

应对残余的强迫症元素

- 您可能仍然会经历过去的情绪反应。您担心自己会感到焦虑，或者担心想法会挥之不去，因为它以前确实如此，但现在不会了。
- 您越快捕捉到强迫症，它就消失得越快。
- 我们强调了将强迫症离开后留下的空虚感填满的重要性，把您自己、您的目标与您需要完成的事放在首位。
- 想一想有哪些活动能让您感到更有力量，并提升您对自我的认同。
- 您或许愿意开始新的活动，或改变生活方式，以便探索更多潜力。

完全解决强迫症

- 您对疑虑的信任度为零。
- 您对疑虑没有任何情绪或行为反应。
- 您的行为、思维或预期都不受疑虑驱使。
- 您会像在其他任何情况下一样，在原本受强迫症驱使的情境下做出反应和使用感官。
- 您根据您所了解的真实自我进行计划。

来访者练习卡 12

知行合一：继续前行，预防复发

学习要点

- 完全摆脱强迫症在于持续实践推理疗法（IBT）的各个步骤。
- 通常来说，如果您能够连续 6 个月战胜强迫症，那么复发的可能性就会降低。
- 如果遇到困难，请识别是在哪一环节失去控制，然后重新回到相关的练习和工作表。
- 如果您在整个治疗过程中成功管理了强迫症，那您就有能力彻底摆脱它。
- 在本治疗方案中获得的知识最终应能帮助您完全解决强迫症的问题。

日常练习

- 预测可能造成您不安情绪的压力源。
- 提前规划可能触发强迫主题且您较为敏感的生活事件或情境。
- 持续应用您在治疗中学到的应对策略。
- 尝试开展能够展现真实自我的非强迫性活动。
- 将自己视为非强迫症，并围绕真实的自我构建您的生活与活动。

您有多少比例已经摆脱了强迫症？ _____ %

如果该数值低于 80%，建议您重新回顾项目中的各个步骤，找出您可能仍被困扰的环节。



00 18 不可触碰