**目录**

**[1.强迫症就是自己不愿意、难受却又不能控制自己的表现 1](#_Toc26078)**

**[2.强迫症的范畴特别宽泛 3](#_Toc18116)**

**[3.强迫症的易感人群有哪些 7](#_Toc17517)**

# 20240923读书会-继续探讨精神类问题之强迫症

## 1.强迫症就是自己不愿意、难受却又不能控制自己的表现

**师：今天由大千老师给你们讲传统文化，解释世界的一切，今天主题是强迫症，为什么讲强迫症？因为大千老师的有一本书叫《大千杂谈之中医漫谈》，里面提到了强迫症，我们是大千读书会，由大千老师亲自带大家温习我们之前讲过的。**

**上次讲的抑郁症，很多人觉得不解渴，没有讲到强迫症。我们看一下158页，抑郁症和强迫症，如何定义强迫症？我感觉我这个定义跟西医的定义是有所区别的。**

依依：给大家读一下抑郁症和强迫症。“如何定义强迫症。强迫症分很多种，其实每个人都有强迫症，强迫症就是习惯，只不过这种习惯，别人觉得极端了。比如学霸，一天学15个小时；比如爱美，一天化妆6个小时；比如挖鼻孔，没事就挖一天。这都是强迫症。自己控制不了自己，一定要做某件事儿，这就是强迫症。比如马某，他说最后悔的事就是创建了阿里，说这话的时候内心有一丝骄傲，也有一种无奈，这就是妥妥的强迫症。其实他美还来不及呢，都是吃了大龙虾之后后悔，还不如不吃这大龙虾，导致肚子都撑了。所以说强迫症怎么看，给人带来苦恼的就是强迫症，给人带来快乐的，那就不是。做人就是很难，要走平衡路，偏左、偏右都不对。

强迫症等同于对某件事的执着。得了病去医院也是强迫症；得了癌症做手术也是强迫症；回家就躺着也是强迫症。强迫症是西医发明的名词。到底啥叫强迫症？裹小脚是不是强迫症？只不过人们的观念认为这是正确的，所以不是。但是现在人一看就不正确，所以是强迫症嘛，都要看别人怎么看。自律和强迫症没有本质的区别。比如学习，让小学生很痛苦，过度学习，但是社会都认可，这就不认为是强迫症，实际是不是呢？”

**师：有些人感觉这段说的不知所云，到底什么是强迫症？其实老师总喜欢在根本上去讨论这个概念。小时候你们听过强迫症这个概念吗？原先没有强迫症，后来才有。实际什么叫强迫症？西医它下了这么一个定义，老是强迫自己做一件事情，自己不愿意做，又无法控制，这就是强迫症。**

**举一个简单的例子，一天洗十遍手，老觉得有细菌，老要去洗手，但是感觉又不应该这样去洗手，那么这就是强迫症，自己又无法摆脱，不难受那就不是强迫。如果他一天洗十遍，特别喜欢，就爱洗，别人怎么看不惯，他也喜欢不停洗，越洗越开心，越洗越快乐，你们觉得这还是强迫症吗？别人觉得他很怪，但他觉得乐在其中，这个就不能叫强迫症。**

**那么其实下个定义，就是说被迫控制不了自己做某些事情，自己不愿意做，控制不了，主动必须要做，可以这样来讲吗？比如说一出门，哎呦，刚才我关门了？电关了吗？说了这么多条，我给你们大家说一下，刚才总结了一下这个强迫症，特别宽泛。**

## 2.强迫症的范畴特别宽泛

**师：有时候强迫怀疑，老怀疑别人，别人背后稍微一嘀咕，就觉得嘀咕他，什么都怀疑，“这事儿对不对呀？这路我选的对不对，是不是应该这样走”，不断反复去琢磨。而且是殚精竭虑的，强迫殚精竭虑地思考某件事情，没完没了，想来想去，天天想，不停想，时刻想。**

**还有联想，说一句刺激他的话，马上联想到很不好的事情。或者浮想联翩，一下雨就联想到要发水灾，猫一来会不会挠我。外边有个人，是不是小偷，强迫联想。看我一眼，是不是看上我了，妄想症。强迫症、妄想症，还有抑郁症，好像都是互相关联的。**

**举一个例子，一碰着钞票就要洗手，用别人的东西一拿又要去洗手，别人一抽烟扔个烟头，马上觉得这个东西是不是马上冒烟，有火灾等等都是。**

**还有强迫对立，什么叫强迫对立？你一说点好听的，他马上就想到反面。你一说可爱，他就想到恶心，有很多这样的人。包括原先我都有，老想消极的、负面的和对立的，比如社会仇恨症，说点什么，他说这肯定是假的，肯定给钱了。你说这个治安好，他说什么治安好，所有往好的方面想，他马上都往坏的方面想，他琢磨你。把这些东西也归为强迫症了，不会顺着美好的方面说，总是说恶心的。这小孩多壮，壮什么壮啊？学习那么差。你说这个孩子学习好，他马上就说身体多差。**

**还有一个强迫回忆，老愿意回忆某一段事情，不断回忆一些给他造成创伤的，而且不能自拔，或者说家人去世等等的，陷入不断反复重复的、无休止的回忆当中。打断之后，他还重新再回忆一遍，其实我感觉这些都是生物的基本本能，受到创伤了，肯定会回忆这段创伤，如果这样来说，我感觉我们大多数人都是强迫症。**

生：我妈就是，天天就那么几件事。

**师:碎嘴，天天就那么几件事，叨过来叨过去。还有意向性的强迫，一到楼顶就想跳，一看着刀子就要拿刀抹脖，拿刀割这割那。一看到塑料的泡泡，就想啪啪啪，一看到泥巴就想玩，见着不满意的就开骂，这就是意向性强迫，好像控制不住，必须骂出来才舒服，一到商店就捏方便面。**

**我记得我二十岁的时候去北京，走在路边，突然来了一个女的，破口大骂，骂谁呢，旁边没有任何人，就一路骂，低着头，愤愤不平地骂。当时太年轻，不知道咋回事儿，后来知道了，这个就是愤恨强迫症，有可能骂她老公，骂她领导。前两天又看到一个人这么骂，就自己骂。**

生：这个应该是病了。

**师：肯定病了。还有就是强迫行为，刚才说的检查门窗、电源等等，还有不断洗手。始作俑者就是一个肥皂广告，我记得是十来岁看电视就有这个肥皂广告，给我留的印象太深刻了。老农干完什么事儿，不洗手直接就吃饭，蛔虫卵就进去了。从那开始我就知道要勤洗手，然后这个事愈演愈烈。一摸手上全都是细菌，电子显微镜给你拍了，导致后来人清洗强迫症。**

**还有询问，老问你冷不冷啊，一会转一圈，又问你冷不冷，一会转一圈又问你怎么样？冷不冷，类似的不断关心询问你，询问一些事，那事没事吧，反复去问你，这叫询问强迫症。还有保证强迫症，保证下次有事必须告诉我，行不行？过一天又说，你昨天做的保证算数吗？过一天又问你，那保证咱写一份行不行？反反复复要求对方向自己保证爱自己。**

**还有解释性强迫症，老希望对方给自己解释，给我解释解释这到底咋回事，转一圈又过来了，再给我解释一遍，反反复复向别人询问保证和解释，这也属于强迫症的行为之一。**

**还有一种强迫症叫记数强迫症，一到马路边就开始数数，一辆车、两辆车、三辆车、四辆车，一看电子号牌、手机号码等等的，强迫自己把这个数字记下来。我记得关于记电话号码，没有智能手机，甚至没有手机的时候，全是背下来的，能背一百多个，那电话号码张嘴就来，现在能想象的了吗？现在的人记忆能力太差了，不去练这东西，就永远没有进步。**

**古代记史诗，几十万字，一字不差，都能背诵下来。而且背诵经典，背诵佛经类似的，一卷一卷全都是生背的。现在你们能理解那时候人的能力吗？。无论我们的体力和脑力跟古人都没法比，能想象脑子里背一百个电话号码吗？我们二三十岁的时候，真就是那么背，所有号码都是背下来。**

生：现在翻书照着念。

**师：照着念都念的磕磕绊绊的。随着我们的信息极度膨胀，没用的信息太多了，导致我们大脑是处在一种混乱的状态，对一些纯净简洁的东西的追求变得不可能。现在每一个人还能过没有手机的生活？几乎过不了。有了智能机，人类生活方式发生翻天覆地的变化，一会不摸手机都难受。这是不是强迫症？有爱抽烟的，一会不摸烟难受。我们不摸手机，这是不是强迫症，是不是人类整体都强迫了，试试，马上就有戒断反应。和毒品一样，那手机我感觉就是“毒品”，别说半天，一个小时不摸手机都不行，全民都摸手机，这就是强迫症。**

**还有一个强迫症叫仪式感强迫症，进家门必须先迈左腿，还必须告诉孩子迈左腿，要迈右腿能把腿打断，他就不能控制，必须迈左腿，不迈左腿，我今天晚上睡不着觉。要求自己，要求孩子，要求家人，这叫做仪式感强迫症。还有这个拖鞋，家里的拖鞋必须鞋头朝东或朝西，不这样做，你就一顿毒打。还有睡觉，十点要不睡觉，就大发雷霆，过一分都不行，必须在十点前睡觉，这太常见了，你们家娃不就是这样吗？那孩子一刻在外头玩，你们都受不了，必须在补习班里，要不在课堂上。**

**我也有强迫症，孩子一在学校学习时间稍微长一点，在学校待着，我就难受，我说完了，这孩子又毁了。原先早晨孩子不做任何锻炼，直接给放到学校里，我说完了，孩子又手脚冰凉了，那你说这是不是强迫症，肯定是强迫症。**

**你看不了别人的这种行为，导致自己产生很大的怨恨，很难受。他爸又带他去吃了雪糕了，受不了，肯定是强迫症，你控制不了，自己又很难受，只能说眼不见心不烦，别告诉我，要告诉我，我就难受，其实都是强迫症。强迫症的种类，这一说，范畴太大了。**

**还有一个规避行为，什么叫规避行为，回老家不愿意见任何朋友、同事，一见就躲着走，他从那边过来，赶紧绕远，说有饭局，不去。一听着外边吹喇叭，烦，受不了某些声音，某些人，某些行为，一看他们两个开车出去，就得回避，不然就受不了。**

**规避行为、仪式感、记数行为、询问行为、清洗行为、检查行为，这都是强迫行为型，意向型、回忆型、对立型、怀疑型等等，那这样来说，你们谁不是强迫症？我感觉这样一定义，只能分轻度还是重度了。**

**师：从宗教、哲学的高度来下一个定义，所有行为，你们感觉不满意，满意就无所谓了，觉得不满意，想改变而不能，都叫强迫症。**

**比如上班，一天得八个小时上班，改变不了，不想上班，强迫自己去上班，是不是强迫症？有的人明明知道今日事今日毕，不要拖到明天，但就是做不到，老是懒散，拖延症，老是自责，敲自己脑袋怎么回事，是不是强迫症？**

**刚才不是下了定义吗？凡是某些行为、想法、意向控制不了，又想改变，无力改变，自己很痛苦，都叫强迫症。我想好好学习，但是不行了，一看书就困，我太自责了，抽自己两个大嘴巴，我怎么这么懒呢？就不愿意学习，是不是强迫症？这样一下定义，其实什么都是强迫症。**

## 3.强迫症的易感人群有哪些

**师：那么，书里又说了几个强迫症的易感人群，给你们读读，特别说到我心里去了。**

**第一，追求完美。追求完美的人容易强迫症，为什么呢？追求完美，要求极其严格，要求极致，要达不到就强迫。**

**第二，犹豫不决。纠结自己的立场不够坚定，稍微有点强迫思维就跳不出来，挣扎不出来。**

**第三，谨慎、严谨。极其严谨谨慎，生怕做错，有一种特别怕做错思路。这个事做的对不对，是不是错了，老询问，老在自己脑子里过。**

**最后说了一个固执。极其固执，就容易极其坚持某件事情，然后深入进去，容易得强迫症。**

**追求完美，犹豫不决，严谨，固执，谨小慎微，都会导致强迫症，反复的、持续的、持久的自己挣扎不出来的强迫行为、意向行为，反复持久。**

**师：有一个统计数据，中国人的强迫症，一百个人有一个，我感觉现在根本不是那么回事，我感觉一半人都有强迫症。10%重度强迫，发病年龄在20岁到25岁之间占三分之二，有明显强迫行为的一般发生在20到25岁，35岁之后变得越来越少，可以说是看开了。很多自杀的强迫过激行为一般都在20到25岁发病，我感觉是有一定道理的，那是执念最强的时候，意愿执念和生命力最强的时候，如果一旦那个年龄段追求完美，犹豫不决，极其严谨和非常固执，就容易产生强迫症。女性高于男性，远远高于男性，女性是阴质思维，容易粘滞在那不动，男的灵活能跳出来，女的更难跳出来。所以说女性受情伤的要远远多于男性。固执、追求完美，男的追求完美要少于女性，犹豫不决也少于女性，固执己见，这一半一半吧。脑力劳动者高于体力劳动，这是对的。**

**为什么高知女性得病不好治，老师特别怕治高学历的女性，真是不好治，想法太多，固执太多，而且这些女性一般都追求完美，不然不可能学习那么好，那么努力。固执又爱学习，不断追求完美，思路极其清晰，做事极其严谨，这样的人太容易得强迫症，这种人明察秋毫啊。**

**还有儿童期间受过精神创伤，后来发病的非常多，我觉得这是对的，儿童期间遭受的不幸需要一生来治愈，为什么呢？小苗有损伤了，那个损伤带一辈子，所以孩子的儿童期、青春期太关键了，要长得好，长得完善，一辈子都有好的前途，反之受到伤害，孩子长不起来，那么一辈子孩子有可能都为那个创伤买单，并且一辈子长不起来。**

**还有生活压力大的，家庭各方面的，还有遗传因素，一个家庭如果有强迫症，发病几率比外面高出四倍。同卵双胞胎和异卵双胞胎，同卵双胞胎的发病比例85%，异卵40%。家里有一个强迫症的，有可能女儿也继承了，妈妈强迫症，一般会传给女儿，传给孩子。**

**妈妈从小教育孩子要勤洗手，晚上十点要睡觉，养成了习惯。最后女儿谈了个对象，也要求爱人晚上十点前必须睡觉，一辈子都这样。有洁癖，也必须要求对方有洁癖。也就是你娶了人家女儿，其实是娶了整个家庭，你嫁给了对方，也是嫁给了整个家庭，对方都是一团气，我觉得这个说的太好了。家里严谨，这个孩子也一辈子严谨，会把这个基因传出去，也不完全是基因的，后天慢慢培养也有可能。猫吃猫食，吃狗吃食，一代传一代，就这么回事儿。**

**今天讲不完了，明天我接着讲强迫症从气态角度的去认识，然后如何解脱强迫症，中医是怎么看这个问题的，我们怎么解决问题，我觉得很容易解决。**