

# 《谁在强迫我的人生》

## 图书基本信息

书名：《谁在强迫我的人生》

13位ISBN编号：9787560945095

10位ISBN编号：7560945090

出版时间：2009-2

出版社：华中科技大学出版社

作者：孟刚

页数：223

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《谁在强迫我的人生》

## 前言

在浩瀚的天空下，在时间的长河里，千万次追问生命和灵魂：我是谁？我，时而下沉，跟随弗洛伊德一起勘察潜意识的暗流；时而上浮，憧憬马斯洛自我实现的天堂。更多的时候，我被华生、斯金纳强化负强化的绳索牵引着，身不由己。人的心灵可以历经磨难而更璀璨，也可能轻而易举被一根稻草压垮。形形色色的心理障碍，集中反映了人性的敏感和脆弱，给患者带来难以名状的痛苦和煎熬。我们每个人都是实现了百万亿分之一的可能性后，才来到世上的，单凭这一点，就值得我们为生命的神奇和独特性而自豪。

# 《谁在强迫我的人生》

## 内容概要

《谁在强迫我的人生》作者通过对心理学的研究，并结合自我救赎的经验和教训，提出了具有一定创见的三个自我的理论，以及非常实用的自我心理疗法，打破了强迫症不可根治的断言。《谁在强迫我的人生》共分五篇。第一篇“奇特的经历”，是作者的心灵自传；第二篇“性格的沉思”，揭示了性格决定命运的玄机；第三篇“自我心理疗法”，是作者在整合几种主要心理疗法的基础上，用心血凝结而成；第四篇“人生的感悟”，作者向读者亮出了一个毫无粉饰的真实自我；第五篇“自我心理疗法案例选编”，精选了五个强迫症患者通过阅读作者的书或经过作者咨询指导，已经痊愈或正在痊愈的成功案例。

# 《谁在强迫我的人生》

## 作者简介

孟刚，生于1962年，是山东淄博职业学院副教授、心理咨询师。1982年大学毕业，任教二十余年，发表心理学文章二十余篇，开展心理咨询6年，并在中国心理咨询网上开设专栏。

# 《谁在强迫我的人生》

## 书籍目录

第一篇 奇特的经历 一、跳级考上重点大学 二、三种自我 三、对性格的反思 四、救人还是不救人？ 五、强迫症心理分析初探 六、强迫症开始向我进攻 七、都是鼻炎惹的祸 八、开始实施两大工程 九、华山上那一声大嗓喊出了自信 十、反叛性格受记过处分 十一、遭遇初恋 十二、上调后勤部机关 十三、被风流女孩迷住了 十四、返回原单位，坠落深渊 十五、倾诉“莫名的烦恼” 十六、手枪子弹洞穿天花板 十七、强迫症是儿时的伙伴 十八、雄性攻击性惨遭阉割 十九、性爱是化不开的情结 二十、末日审判——从小姐身上找感觉

第二篇 性格的沉思 一、三个自我的理论 二、神经症的形成机制 三、神经症的治疗 四、性格的形成与变化 五、性格与心理健康 六、性格与成功 七、性格与爱情 八、性格与婚姻 九、性格与美 十、性格与自我实现

第三篇 自我心理疗法 一、对几种心理疗法的体会 二、强迫症的自我心理疗法 三、其他几种神经症的自我心理疗法 四、自我心理疗法的延伸

第四篇 人生的感悟 一、自信是我的生命 二、善良是我的根 三、诚实无畏是我的追求 四、丰富的情感是我的软肋 五、无所事事是我的硬伤 六、自由和美是我的天堂 七、无怨无悔是我的墓志铭 八、接纳是一把开启心锁的钥匙 九、正念常相继，无心云雾收 十、做自己的心理医生 十一、不悔和不怕 十二、一架窄窄的独木桥 十三、无条件接纳，无条件宽恕

第五篇 自我心理疗法案例选编结束语

# 《谁在强迫我的人生》

## 章节摘录

第一篇 奇特的经历五、强迫症心理分析初探强迫症，全称强迫性神经官能症，是神经质症的一种，其症状是患者明知某些念头和动作不合理、毫无必要或毫无意义，但竭尽全力也不能克制这些念头和动作的反复发生，患者为此深感焦虑和苦恼。按巴甫洛夫的条件反射学说来讲，这是由于患者情感体验过于深刻，在大脑皮层某个区域形成顽固的病理情性兴奋灶，使兴奋过程向抑制过程转换发生困难。所以，只有反射行为（症状）重复多次后，才能平息兴奋灶的兴奋，使患者减轻紧张和焦虑。而精神分析则认为，强迫症是患者被压抑的潜意识能量的一种释放形式。患者的意识认为重复某些念头和动作是不正常的，但深入分析就会发现，难以克制的症状背后隐含某种意义。强迫症的性格基础是强迫性个性特点：自卑、内向、敏感、刻板、追求完美等。这种人心理防御意识很强，一旦遭遇挫折，容易体验到剧烈的心理冲突，从而导致对自我的强烈不满。强迫症本质上是患者无力应付现实的启慰行为：旺盛的自体能量向外释放的渠道受阻，只能以某种仪式性的念头和动作获得替代的满足。由于患者的注意力全部粘着在症状上，软弱的自我因离开现实环境而获得暂时解脱。问题出在患者有较强的自知力，知道强迫行为是不合理不正常的，就竭力抗拒和抵制，但抗拒和抵制又往往失败，在森田正马看来，产生了所谓精神交互作用的现象。正常人也有重复念头和动作，不过这种重复都能找到较为充分的现实理由，所以也就不会去主动克制，也不会伴随苦恼。譬如，你出门时正在考虑问题，忘了房门是否上锁，回去检查一次就放心了。然而，强迫症患者检查了好几遍仍担心有闪失，他对自己总持怀疑态度，用万分之九千九百九十九的注意力，指向万分之一的可能性目标。强迫症原来叫做精神衰弱，这是一种精神的萎缩和自残。在与强迫症的搏斗中，我先用行为疗法的原理，把一个橡皮筋套在手腕上，当症状出现时就弹拉它以转移注意力。我试图依靠顽强的毅力来克制强迫症状的发生。后来我认识了弗洛伊德，再后来是森田正马，我把两家学说结合起来，发现了强迫症的形成机制，而且大彻大悟，获益匪浅。

# 《谁在强迫我的人生》

## 编辑推荐

《谁在强迫我的人生》适合于强迫症患者、神经症患者、人格障碍者、性格缺陷者、情绪危机者，以及一切渴望解脱心理痛苦、渴望心灵自由飞翔者阅读。从心理病患者到心理咨询师：一段心灵蜕变的艰难历程。

## 《谁在强迫我的人生》

### 精彩短评

- 1、很好的书，作者从自身的体会开始写，开始不知道是写强迫症，看完后对强迫症有了比较清晰的认识。
- 2、我们应该正确地认识自己的性格、自己的人生，性格决定人生！
- 3、对强迫症患者有很大帮助
- 4、这本书让我对自己的认识又更深了，推荐
- 5、"Transformed people transform people."
- 6、科学的心理分析，真实的自我案例，实用的方法论，说出了行动的重要性，把毅力用在行动上，而不是空想设计，忍受着各种症状的痛苦用自己认可的正确方法顺其自然地去做自己该做的事情。
- 7、这本书拿来我就看了，对作者的经历给我启发很大，谢谢作者，值得推荐
- 8、强迫症，大略翻过，无甚收获
- 9、应该说孟刚老师真的是强迫症研究领域中的先驱者。他写的很多内容都能与我本人产生共鸣，提出的三个自我理论更是让我深刻理解了这种病症的源头。接下来要做的就是按照孟刚老师所写的治疗方法一步步施行，希望我有朝一日也能走出强迫的阴霾，看到胜利的曙光。
- 10、网上看到这本书的一部份，写的非常好，通俗易懂，在书中我看到了自己，没有亲身经历过强迫症的人是写不出这本书的。感谢作者！也祝愿全天下所有强迫的人走出强迫，快乐生活，做回真实的自己。
- 11、本书作者通过对心理学的研究，并结合自我救赎的经验和教训，提出了具有一定创见的三个自我的理论，以及非常实用的自我心理疗法，打破了强迫症不可根治的断言。
- 12、最喜欢的竟然是后面关于佛教的几段文字【哎，我没有强迫症 另，这样的封面强迫症看了真的不会难过死吗。对了，还有，作者讲述的曾经的自己真的好渣哦，好吧，因为你有强迫症
- 13、为作者的经历所感动，同时也唤醒我们更加关注强迫症患者。
- 14、很不错的一本书，孟刚写出了强迫症的心声。很好
- 15、还好吧！虽然不是说是灵丹妙药倒是我认为强迫症的灵丹妙药就在自己的心理！读读书会有所启发！
- 16、这本书写了有关强迫症治疗方面的内容，也写了性格的重要性，怎么样去做，去改变，都有很实际的做法。内容通俗易懂，对于心理方面认知的提高有所帮助
- 17、这本书非常实用，让人看后耳目一新，能把难懂的问题解释的简单明了，特别是“三个自我”的分析，更是入木三分，令我看清了自己，也明白了很多道理。
- 18、第一章里作者的对强迫症行为的自述，让我感受到了他的痛苦，能感同身受。后面几章偏重理论，没细读。
- 19、作者通过自身的亲切感受，阐述了强迫症的表象和本质，解开读者的心中阴霾。
- 20、不能接纳自我的人，往往是那些具有性格缺陷、不适应环境、对真实我持否定、批判和排斥态度的人。他们盲目地追求理想我，急不可耐地改变性格，把大部分心理能量都消耗在这里了。——《谁在强迫我的人生》

经常听大人说我小时候怎样怎样活泼开朗、怎样怎样听话懂事。听得多了，我倒是开始留恋小时候的那段日子。直到有一天，突然想起：内向的性格何尝不是在小时候就展现出来呢？的确，小时候的我总是兴高采烈地在大人们面前活蹦乱跳、载歌载舞。再仔细想想，身边没有多少同伴——这一点是大人们完全不知情的。所以，说到底，那个自信、果敢、坚强、乐观、善于与人交往的我，只是理想我，与现实我相差得太远太远。理想我总是在要求真实我“应该怎么做”，真实我不愿意听，想保持本性，在二者的冲突之下，强迫症出现了。。。

- 21、多看看这样能够认真挖掘自我的书是很实用的，心灵的一次历练
- 22、非常棒的一本书，相见恨晚；如果你深受强迫症的困扰，从这本书开始，是个不错的选择
- 23、每一个神经症患者都需要关爱！
- 24、这本书无意当中看到，看到友友们对他评价很高，就无意当中订了，这本书本是凑数，不想花运费，没想到却被我捡到了，我是一名强迫症的患者，这种痛苦没人能理解，有时甚至不想活，这么多



## 《谁在强迫我的人生》

年我终于找到了知音，我觉得活的没有意义，因为强迫症的纠缠已经让我无法体验到快乐，甚至于丢了家庭，丢了一切，非常感谢作者，他用他自己的切身体验，为我们做出了分析，内容真实，没有一点虚假，让我非常受益，非常感谢作者孟刚老师，你是我的再造父母！希望还在受这个病的折磨的人都能读到这本无法用金钱去衡量的好书！

25、真是一本好书，心灵的触碰。

26、没有华丽的装帧，没有各种插画，但是朴实的文字让我们感受到更加强烈的震撼，是治疗强迫症最好的书！

27、对于我这种严重强迫症的人，看完这本书太释然了，感同身受啊。

28、这本书写的很好，作者毫不掩饰自己的缺点，将自己的切身感受毫无保留的分享给大家，读后受益颇多

29、作者描述了自己怎么从强迫症的阴影中走出来的过程。这本书让我们知道了强迫症有哪些症状，为什么会出现这样的症状，怎样调节自己的心态来战胜强迫症。

30、读书可以让自己心灵等到安静，可以真实的听到内心的呼唤...

31、这本书就不用我多说了吧比较有名的 孟刚著作的 代表作了 获过奖的书写了自己的经历感悟及疗法

32、作者结合自己作为一个长期受到强迫症困然而依靠自身努力从强迫症的苦海中脱离出来的经验告诉我们战胜强迫症是可能的

33、以自己的经历，阐述出了强迫症人的心理

34、不是强迫症患者也可以读读这本书，感谢您--本书的作者，并祝福你！

35、还行吧，正在阅读中，阅读起来还可以。

36、作者用自身的人生经历叙述了强迫症的根源，并将心理学的相关知识贯穿其中，提出认识自我、接纳真实的自我，该书通俗易懂，是一本好的心理学的读物。

37、比较认可的一本书，全面细致。一本现在巨大压力下生活的我们必备的心理指导用书！

38、对强迫症有了更甚的了解 很好的书

39、能够让你清楚了解强迫症，让你更好的去接纳他们

40、几乎花了半年时间断断续续看完了，强迫症这个东西是很难顿悟的，需要的就是慢慢花时间去释然，现在的状态比当时迫切买此书的时候要好了很多。对我而言，就是不要再沉寂于理想我，回归真实我！

41、喜欢看心理学方面的书

42、一本好书，有作者的亲身经历，写的很好，对自己很有帮助！

43、真的写得很好，很多都说到点子上了，强迫症就是这样，性格造成的。很重要一点，不要否定自己和接受不完美。

44、这本书分析的很详细，从心理学角度，提出认识自我、接纳真实的自我

45、在人类已知的精神痛苦中，还没有哪一种能超过强迫症。

家有强迫症老妈，和她生活在一起，我俩都异常痛苦，老妈是无法改变的，我只有自己去适应她，慢慢地自己也受到她的影响。还好终于是分开住了，努力改造性格吧，否则受害的还会有我的孩子。

感谢作者，这本书对我很有帮助！

46、其实强迫并不可怕，可怕的是你自己的内心魔鬼！

47、喜欢这本书，之前看过几章，在网上看没感觉，就买回来了

48、看了看，还不错，关于心理方面的书

49、关注心理健康，别等到出现了某种极端病症，很适合自我心理调节的书

50、一本非常好、非常实用的书。作者的亲身经历、体验、感悟、引导、实实在在的握住强迫症患者的手从不可自拔的痛苦泥潭中走出来，这是那些夸夸其谈的许多心理咨询师根本做不到的。2009年，我有幸在书店买到它。那时，我正处于绝望中。孩子已病了3年，期间，我们找了许多著名的心理咨询师，往返上海、北京、最顶尖的医疗机构，都是让孩子吃精神类西药，换了许多品种，加量再加量，孩子的病越治越重，毒品药物副作用使孩子几次自杀，最后让我们把孩子送精神病院。不知有多少青春期的孩子就这样被他们毁在了精神病院。后来，我在书店买到了杨仲明教授 &laquo;精神病可以治愈&raquo;这本书，吃杨教授给配的中药置换出西药，并按杨教授教的一套方法治疗。后来又遵循孟刚老师接纳认知心理疗法帮助孩子一步一步在生理和心理同时调理和治疗。现在孩子彻底好了，考

## 《谁在强迫我的人生》

上了大学,健康快乐,朝气蓬勃。我多么希望那些青春期患病的孩子们能得到正确的治疗,千万不要走我过去走过的弯路,现在想想太后怕了。新浪网有杨仲明博客,中国咨询频道有孟刚心理工作室。一定要善待我们的孩子我们做父母的也要不断学习 命运要掌握在自己手里。

51、两大法宝：对内

52、非常好的一本书，是强迫症患者的福音，非常感谢作者孟刚老师，向您致敬，看完后之后感觉自己的天空不再阴霾，相信自己终会在这本书的引导下走出人生的恶性循环，有强迫症的朋友一起加油吧!

53、这本书是10块钱买的，很便宜，书的质量也还可以。生活中就觉得自己有轻微的强迫症，所以买这本书来看看，希望有所收获。

54、喜欢，适合强迫症

55、自己老公就患有强迫症，自从看了孟刚的《鲁豫有约》，就决定买这本书看，看了之后感触挺深的，对强迫症有了深入的了解，能让我们正确的看待它，治愈需要一个漫长而艰辛的过程。

56、作为一名强迫症患者值得一看的书

57、看后受益匪浅，三个自我的理论印象很深刻。

接纳自我，做眼下该做的事。

58、第一次了解强迫症，一度怀疑自己也有

59、用比较简易的语言再次描述某些基本的心理学概念，也从作者的自身体验为主，表述某些比较宏观性但相对比较重心性的强迫症的自我疗法。应该说，是加深了对这方面内容的了解，也从比较笼统的层面给自己打了一剂预防针吧。

60、还用说吗，当然是好书了。最喜欢孟老师的三个自我的理论，人格三要素：现实我，理想我，真实我。分析的太好了，强烈推荐大家读的一本书，让我受益匪浅。

61、很好，毕竟是有亲身体验的，作者写的很真实。也有同感，那种心理状态都是一样的，特理解。牛人。

62、很高兴第一个发表评论.本人也是一名强迫症患者,而且目前正在咨询当中.书中的理论会给我很多启发,举的例子就是我们的榜样.当我感觉不好的时候,拿起书再看一看,又给了我无穷的力量.

63、这本书就像是一本打开心灵之锁的钥匙，读后有如释重负的轻松感。

64、都说如果有人有来世，有一半以上的人会成为伟人！看了这本书，知道自己之前一些稀奇古怪的想法，都是“强迫症”!大彻大悟！

65、我很想知道谁在强迫我的人生，感觉生活压力越来越大。

66、这本书真是帮助了我，对于有强迫症或觉得自己有强迫症的人很有用，我非常强烈的推荐！

67、活动期间，这样减真的很好啊，希望多点活动。提点建议，我是五本一起买的，应该尽量用盒子包装，不然个别角有点褶皱。

68、书，我看简介说的还行吧，朋友有强迫症，买给朋友看的，就不知道他有没有看了。糖好吃，赞

69、道出了强迫的痛苦

70、结合作者个人事迹和实际举例，有说服力，生动，有新意。

71、正因为作者是亲历强迫症者，所以看这书很亲切

72、书已经读了一半了，对我的帮助很大，在此非常感谢孟刚老师。我最大的收获就是要接纳真实我，在现实生活中慢慢改变自己的性格，最后完成自我的蜕变。还有一句话要送给大家，是森田正马的传人高良武久说的：要跳进水里学游泳，在岸上把游泳的动作背得滚瓜烂熟也白搭。

73、作者的文笔不咋好，但语言浅显易懂，亲切，的确给了我很大的帮助

74、最近压力很大。考研的压力，就业的压力。自我不断升腾的压力，真想一死了之。但是这是懦弱者的表现。有时候感到自己无能，是否能适应这个社会的发展。是否会像弱肉强食般被腐蚀化掉。想看这本书，找点答案。

75、这本书拯救了我的人生..不然这辈子永远暗无天日，行尸走肉！

76、接纳真实我

77、遇到知音的感觉，强烈推荐给同在自我改造路上的朋友们。

78、周围有很多这样的人，看了这本书才了解强迫症患者的痛苦，精神压力大的人很容易得这种病，希望每个人都心胸开阔，远离强迫症。

79、总归就是认识自己，接纳自己，改变自己。每个人都有不同程度的强迫，接纳人性的正面和负面

## 《谁在强迫我的人生》

- 80、有强迫症的人看了会起一定的作用
- 81、将自己强迫的心酸血泪史写了出来，后面还有分析很详尽，很实用，写出了很多人都的心声吧
- 82、书中写的很实际，本书阅读者很喜欢，希望走出强迫的人生
- 83、详细的描绘着人物的心理状况，与发展变化，能让人得到共鸣，似曾相识一般的经历，感悟人生
- 84、我也不多说了，作者是久病成医的一个心理学家，对于强迫症等心理疾病有自己的独到的见解，集数家之长发展了治疗的方法，这是一本好书
- 85、这本书非常棒，值得买了读。也许需要读几遍，读很长时间，但当真正接纳时，强迫症朋友就会治愈了。
- 86、讲的是强迫症 是本心理书
- 87、不错 结合个人实例深入浅出 结合大量事实和富有感情的说理 能够打动人心，让人思索人生。其实感觉比其他单讲心理理论和分析的要好。和施旺红的《强迫症的森田疗法》有的一拼，更容易阅读。
- 88、分析了强迫症的原因，并提出了自己的理论，分析了产生痛苦的来源。对我的恢复产生了帮助。  
。。感谢作者。。
- 89、作者讲了他自身的经历，这些在他上《鲁豫有约》上也讲过很多，有重复的地方，但是还是佩服作者的勇气
- 90、感觉人生有种“身不由己、不由自主”的成分，所以在某网做活动的时候，看到本书标题就买了，没想到是讲强迫症的，不过书里面讲到的心理跟哲学方面的内容还是不错的。  
(1) 人要有真性情，当然也不能放任。《论语·雍也》：“质胜文则野，文胜质则史，文质彬彬，然后君子。”，似有此意。  
(2) 人与人之间最好的关系就是：从心所欲，不逾矩。
- 91、接触森田理论看的第一本书，值得收藏。
- 92、不错的一本书，很受用
- 93、作者以自己的亲身经历用细腻的笔法让我看到了自己的影子，这是一本融合众多心理知识的书，值得一看。
- 94、看过了，内容很真实，每个人或多或少的都有点强迫症，值得一读！
- 95、我们买的都是单程车票，没有多余的时间中途停留，我们需要在车上找一个旅伴，以抚慰寂寞的心怀，拥抱着走向生命的终点，不管是地狱，还是天堂！
- 96、其实让自己生活过得不如意的并不是别人而是自己。我们都太容易把原因归咎于外界，往往忽略了内因才是事物的本质。没有谁可以强迫我们的人生，真正的困扰在于自身的矛盾。看了之后豁然开朗，勇于接受自己吧，不要耗费过多的精力在跟自己搏斗上，这样才可以更好的享受人生！
- 97、这书非常好，适合人们自学心理学
- 98、该书适合有强迫症的患者。
- 99、一个对自己很在意的人写给对自己在意的人们看的
- 100、本书作者怀至诚至善之心，写肺腑之言，有理论有实践有深度，是强迫症患者和心理学专业工作者的福音乐!向作者孟刚致敬!不过书的装潢配不上书的内容。
- 101、希望通过此书改变自己的强迫自己

# 《谁在强迫我的人生》

## 精彩书评

1、孟刚老师的忠实粉丝孟刚心理工作室<http://bbs.xlzx.com/index.asp?boardid=113&page=>

## 章节试读

### 1、《谁在强迫我的人生》的笔记-第99页

作者本人的经历虽说不上是多么绚烂的人生，但就个人满足感来说，既然他选择了最重要的事情是克服自己的强迫症，而且他在属于他的那个时代，在一个不能理解他的环境下完成了自己的蜕变，还很成功，最终用自己苦涩的历程教导别人。算是一个了不起的人。没有必要再为自己人生得不到的再去感慨。叹息年轻时一直和强迫症较劲，没有必要，更没必要和其他人去比较，然后长吁短叹。都有各自的路不是吗？走上一条路，另一条路上的风景只是想象。

### 2、《谁在强迫我的人生》的笔记-全书

#### 二、神经症的形成机制

2014-01-09 20:37:47

千万不要把强迫症当成敌人，因为我们是斗不过他的。要把他视为朋友，承认他，接纳他。他其实就是你的朋友，在你不记事的时候，你们就认识了，不过你后来把他忘掉了。他不光是朋友，还是好朋友，总在你遇到现实困扰、心情不好的时候出现，用一种很特别的方式，把你的注意力吸引到他这里来。他还非常大度，只要你承认他是你的朋友就行了，并不要求你对他太关注太盛情，你该干啥还干啥，他不怪。他只要见你的心情好起来，就达到目的了，觉得再待下去已没有多大意义，就回他自己的家——潜意识中去了。相反，当他找上门来的时候，你不但认这个朋友，还把他当叫花子，拿打狗棍轰他，他就对你狗咬吕洞宾非常气愤，为显示自己的力量，他将强占你的家园，做你的主人，永远控制你。我强调，强迫症绝对不是你能“战胜”的，只能等他主动撤退。臧天朔的《朋友》怎么唱来着，如果你有新的彼岸，他就离开你。新的彼岸就是工作、学习、娱乐，是行动。

2014-01-09 20:37:56

我发现，重复行为是人确定安全感的主要手段之一。在人类结绳记事的年代，捕获一个猎物就在绳子上打一个结，古人把猎物和绳结一一对照，重复若干次，才能确定自己的财产。后来有了数字运算规则，再后来有了算盘，仍须对计算结果的准确性进行核算，不过重复次数越来越少了。直到发明了电脑，甭管多复杂的运算，一输入就出结果，既快又准，无须重复。人类的进步，是以越来越少的重复（时间的节省）消除不确定性，获得安全感为标志的。

2014-01-09 20:38:29

我认为，一切心理障碍都有一定的不良性格基础，核心是一个“怕”字，深深地沉淀在潜意识之中。当有一天，觉醒的自我不能应付现实的挫折时，潜意识中的“怕”字就会凸现出来，以与年龄不相称的重复次数获取安全感，而成人意识又绝不认同并强烈排斥这种没有必要的重复，矛盾、冲突、焦虑、苦恼就产生了。这就是强迫症的形成机制。

2014-01-09 20:39:14

神经症患者的一个共同特征是潜意识中的“怕”字，怕的内容固然多种多样，但最后都可以归于“死亡恐惧”，以及死亡恐惧的泛化。

2014-01-09 20:40:08

弗洛伊德说，一个人梦见在黑暗的隧道里爬行，并伴随压迫感和窒息感，最后终于见到光亮，这就是他从母亲产道降生时的印象。据说，人在濒死状态出现的幻觉与此类似，先沿黑咕隆咚的隧道飘升，在即将到达柳暗花明的洞口时，又回来了。这样说来，生与死，梦与醒，此岸与彼岸，哪是真哪是假，仍是个谜。婴儿从产道产出时的“创伤”，大概是环境给他造成的“印象”最深的原发事件。

2014-01-09 20:44:08

任何事并不因你怕它就躲着你，相反，你越怕它，它就越来越来找你的麻烦。

2014-01-09 20:44:24

我曾经像父亲一样极怕得罪人，对人恭恭敬敬面面俱到，不敢有半点闪失，这反而束缚了手脚，难以与人进行深度交流和沟通。我痛彻反思，确信“老好人”永远不会得到生死至交的朋友。现在，我毫无顾虑地开放自我，向朋友坦然倾诉我的所思、所想、所爱、所恨、所盼、所望，同时得到了真诚的回

## 《谁在强迫我的人生》

报。在玩笑打闹中，身心是无比的舒畅，那种感觉真的挺好。

2014-01-09 20:44:37

我父亲怕生病，疾病偏来找他，怕死，死神就早早降临了。

2014-01-09 20:44:55

有多少癌症患者不是病死，而是被吓死的！前不久，有两个人同时到医院检查，马虎的大夫给错了诊断单，戏剧性的结果出现了：真正的癌症患者欣喜若狂，照吃照喝，工作生活一如既往；而那个倒霉的正常人一下子懵了，从此茶饭不思，终日忧心忡忡，等真相大白时，他已经被自己折磨得没人样了。

2014-01-09 20:45:57

虽说物质决定意识，但我坚信，一个人只要内心充溢着自信、自豪、自强、自立的信念，只要精神不倒，再大的灾难和打击也对他无可奈何。命运可以嘲笑他的处境，但绝不敢轻视他的人格和尊严。而有些精神萎靡的人，别说难以成功，即使混得有头有脸，也不会得到人们的崇敬。

2014-01-09 20:47:28

我认为自我的结构由现实自我、真实自我和理想自我三部分组成，简称现实我、真实我和理想我，有时自我特指现实我。三种自我与弗氏的自我、本我和超我的概念，既有相同之处，也有区别。

2014-01-09 20:47:54

现实我是正在思考着和行为着的个体，代表现在，类似于弗氏的自我；真实我是个体在“无我”状态时，所有的经历和经验经过“情感内化”的原则而形成的一种自动自发的选择模式，也可以说，是一种通过性格选择器对现实我发挥作用的内驱力，代表过去；理想我是在个体的自我觉醒后，通过想象设计的、并加以追逐的理想人格模式，并通过意识的指令对现实我施加影响，代表未来。

2014-01-09 20:48:26

真实我涵盖弗氏的本我和超我，他将本我的冲动和超我的要求，整合成一种独特的动力定型。现实我（自我）在真实我、理想我和环境的共同作用下，对客观事物（包括自身）作出反应，并不断进行调整。

2014-01-09 20:53:33

个体在生长过程中，其态度和行为不断被环境强化和负强化，通过暗示模仿等心理机制，形成一个独特的动力定型，在外部刺激下自动启动，做出相应的反应。比如，一个儿童的攻击行为（表现为不听话、顽皮、打架等），如果经常遭到成人简单粗暴的压制，他就会失去表达愤怒的力量，形成内向、自卑、孤僻、怯懦等性格特征，在未来遭遇挫折时，他可能就“怒”不起来了，只能默默地承受。而一个“继承和保留”了童年攻击意识的人，可以轻而易举地将攻击行为泛化，形成自信、自强、勇敢等性格特征，表现为争强好胜，积极进取。

2014-01-09 20:54:19

因为性格结构在前意识，其选择功能平时是意识不到的，只有在个体受挫，心理能量被激活时，才能感觉到那只神奇的手的力量。当个体自我觉醒，出现了对环境适应不良，自尊受到伤害时，个体就通过想象试图重新建立一种反应模式，即理想我出现了。从此，高高在上的理想我开始对自我发号施令，与隐而不露的真实我叫板。理想我的特点是只动嘴不动手，所以有时喊哑了喉咙，也不能最终决定自我的行为。自我是既动嘴又动手的主，他一面动嘴回答理想我“是、是、是，照办，照办！”一面动手按压真实我“去、去、去，滚蛋，滚蛋！”而环境又不停地催他赶快做出决定，害得他急一身汗，而无所适从。

2014-01-09 20:50:26

自我如果无视真实我的存在和力量，试图借理想我压服他、驱逐他，就会激怒他，用他那只有力的巨手把你拖进苦海。因此，自我应充分尊重和接纳真实我，从容面对现实困境，该干啥就干啥，千万别勉强，在行动中，神不知鬼不觉地把理想我的要求导入。真实我特别情绪化，他喜欢这种和风细雨、潜移默化的方式，久而久之，他已把理想我的要求内化为自己的一部分了，即形成了稳定的新性格特征。

2014-01-09 20:59:22

如果把能量比作水，那么自我是水池，真实我是水库，理想我是水塔。水库里储存着大量的水——潜意识能量，当自我受到环境刺激时，有一部分水就通过性格选择器注入水池，再通过自我的行为释放到环境中。当能量释放受阻时，自我就从水池里提炼升华出一部分“精华”导入理想我的水塔，使理

## 《谁在强迫我的人生》

想我形成强大的意识能量，重新注入水池。自我借从水塔压下来的力量，试图避开性格选择器，直接对环境释放。当然这非常困难，因为性格与自我已经捆绑成一体。

2014-01-09 20:59:38

性格既然是自我的选择器，也并非铁板一块，它会根据环境的要求和自我的需要，适当作一些调整，即它可以让一部分意识能量反馈到潜意识的水库里，改善和充实真实我。

2014-01-09 21:02:31

真实我与理想我之间的距离，是衡量成年人正常与反常、健康与病态的标准之一。对于幼儿和精神病患者，这个距离最小，甚至为零，即真实我与理想我合二为一。神经症患者的距离最大，所以才导致自我对理想我的追逐，和对真实我的打压。对正常人而言，这个距离位于精神病患者和神经症患者之间，比较适中，这样，既可以对理想我有所追求，又不至于全盘否定真实我。

2014-01-09 21:02:44

在忘我投入的行动中，真实我与理想我的距离不断接近，最后趋于融合，出现高峰体验，导致潜能的充分释放。这就应了那句话，天才与疯子只有一线之隔。

2014-01-09 21:03:50

神经症患者存在非此即彼的思维定势，在日常生活中寻求那个并不存在的标准答案，在不完美的事物中追求完美。他们用科学的而非艺术的思维方式对待生活，满脑子充斥着“应该和必须”，霍尼称之为“专横的必须”。假如事件没有按他预想的“应该和必须”的方向发展，他就怀疑自己的能力和人格，进而全盘否定。譬如抑郁症患者，一次工作上的失误，就使他认为自己再也不能胜任了，而且，这种无能感会迁延到生活的方方面面。这是由于抑郁症患者的头脑中有“必须做好，绝不能有任何失误”的观念，出现了偏执。正常人也有“应该、必须”的想法，但他知道，有些事情是“不以人的意志为转移的”，故能接受失败和挫折。性格的选择功能在这里非常重要。可以说，正常人的选择是双向选择，而神经症患者则是单向选择，他不懂，一个人在选择环境的同时，环境也在选择他；他固执地认为，只要按理想我“应该、必须”的指令去做，行为结果就应该如此或必须如此，不能有丝毫偏差。神经症患者只接受唯一的“好”结果，而不能接受“坏”结果，或“不好不坏”的结果。我爱你，你就必须爱我，否则就是看不起我，或者我就是熊包一个，一无是处。但是，生活中有许多事情，不存在绝对的好与坏或对与错之分，只要换个角度看问题，就能明白这一点。

2014-01-09 21:04:24

强迫症也是潜意识中那个“怕”字的反映。童年的挫折经历，使安全需要没有得到充分满足，导致自我保护意识过强，对刺激过于敏感。我的性格选择器已经损坏，为了释放挫折能量，它高速运转，各零部件之间互相摩擦、生热、磨损，发出了异常的噪音。我断言，强迫性重复行为是出于确定自身安全感的需要，但这种方式却是幼稚的，是祖先和幼儿期残留痕迹的复活，所以在成人意识看来，这些重复行为是没有必要的、荒唐的和不可思议的。患者的性格选择器出了故障，但成人意识却丝毫未损，故对症状进行强力克制。

2014-01-09 21:04:45

病态的性格，塑造了自以为是的理想我，引发了强大的真实我，苦恼了困惑的现实我（自我）。

### 3、《谁在强迫我的人生》的笔记-第71页

智力上的成就很大程度上依赖于性格的伟大，这一点往往超出人们通常的认识

# 《谁在强迫我的人生》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)