

停不下来

的人

THE MAN WHO  
COULDN'T STOP

强迫症自救指南

OCD and the True Story of a Life Lost in Thought

[英] 大卫·亚当 著  
朱晓宇 路本福 译

OCD

DAVID ADAM

外语教学与研究出版社

# 停不下来的人

---

## 强迫症自救指南

[英] 大卫·亚当 著

朱晓宇 路本福 译

外语教学与研究出版社

北京

京权图字：01-2016-6181

First published 2014 by Picador, an imprint of Pan Macmillan, a division of Macmillan Publishers Limited.

Copyright © David Adam 2014

The right of David Adam to be identified as the author of this work has been asserted by him in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1988.

图书在版编目（CIP）数据

停不下来的人：强迫症自救指南 / （英）大卫·亚当（David Adam）著；朱晓宇，路本福译. --北京：外语教学与研究出版社，2016.9

ISBN 978-7-5135-8084-7

I. ①停... II. ①大...②朱...③路... III. ①强迫症—防治—指南 IV. ①R749.99-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第232259号

出版人 蔡剑峰  
项目策划 杨芳州  
出版统筹 张颖  
责任编辑 孙嘉琪  
出版发行 外语教学与研究出版社

# 目 录

[受困的心灵](#)

[恶念](#)

[F小姐与鼠人](#)

[冒出来的强迫思维](#)

[强迫症族系](#)

[冷酷才是仁慈](#)

[宗教强迫症](#)

[动物及远祖](#)

[代代相传的苦痛](#)

[失控的大脑](#)

[爸爸的小帮手](#)

[直升机视野](#)

[阴魂不散的额叶切断术](#)

[政治与偏见](#)

[新层面](#)

[结尾的反思](#)

[致谢](#)

[注释及参考文献](#)

[附录一 英国强迫症中心提供给患者交付医生的说明](#)

[附录二 关于伤害儿童想法的说明](#)

[返回总目录](#)

献给那些渴求解释的人

注意自己的思想，因为思想会化为言语。  
注意自己的言语，因为言语会化为行动。  
注意自己的行动，因为行动会化为习惯。  
注意自己的习惯，因为习惯会化为性格。  
注意自己的性格，因为性格会化为命运。

——佚名

## 受困的心灵

在埃塞俄比亚，有个叫贝拉的女学生啃掉了家里的一堵墙。她自己也知道不该这么做，但是她无时无刻不想着这堵墙，要停下来就只能去吃它。她自己也知道不该想着这堵墙，但是眼前挥之不去的尽是墙的模样，心里转的全是墙的念头，要赶走这些想法，平息这些想法引起的焦虑，就只有顺着自己古怪而又难以克制的强烈冲动，把墙给吃掉。所以她就开始慢慢啃那堵墙，日复一日，年复一年。到了17岁的时候她已经把墙给啃掉了8平方米，吃下的土砖超过半吨。

贝拉家住在首都亚的斯亚贝巴，父亲在她年幼时就去世了，陪她长大的只有母亲。自记事起贝拉每天都吃土，十来岁的时候转为只吃家里墙上的土砖，情形愈发不可收拾。她就这么吃啊吃，脑海里土墙的模样越来越形象，念头也出现得越来越频繁，想要消除它们只能靠吃墙才行。因为吃土，贝拉便秘、腹痛如绞。埃塞俄比亚的巫医试图用祷告和圣水来治好她，还告诫她不要再吃土。但是她做不到，她始终断不了对那堵墙的念想，也就只好时时去吃它。

终于有一天，贝拉挺不住了。她胃部肿胀，疼痛难忍，腹部时时抽搐，喉咙被土砖里的草梗刮得伤痕累累，体内长满了土里的寄生虫。她一边哭，一边走进了当地的医院。那时候，埃塞俄比亚这个七千万人口的国家一共才有八个精神病医生，但贝拉运气不错，找到了其中的一个给她看病。她求医生救救自己，她知道自己不该成天有那些念头，但是她也明白，靠自己一个人是没办法终结掉这些想法的。

普通人每天可以生出四千种想法，其中很多既没有用，也不理性。这些精神垃圾通过许多不同的形式存在。在我们工作枯燥的时候，脑海里常常会自然而然地浮现出一些毫无关联的字词、短语、名字和形象。

还有耳虫现象——挤进我们脑袋里萦绕不散的曲子，通俗的叫法是“卡歌综合征”。有时候还有负面的念头——“我不行的”“我不干了”，这是全世界运动心理学家的死敌。

还有些很奇怪的念头，不知道从哪里偶然地、随机地、不受控制地冒出来，让人不知所措，因为这些想法是可耻的、邪恶的，令人反感，让人作呕，而又确实不可思议。还有“要是怎样怎样的话会如何？”这个让人浮想联翩的问题：要是我蹦到公共汽车前面的话会怎么样？要是我给那个女人来一拳会怎么样？

大多数人并不了解，其实这些想法很常见。大家可以问问周围。我有个朋友每次坐上马桶之前都要检查里面有没有老鼠；还有个朋友每次用完熨斗、拔下插头以后都会把它放在一个特别的地方，以便之后问自己“你真的关熨斗了吗，你确定？”的时候能放心地给出肯定的答案；另外一个人则是一晚上受尽煎熬，苦苦思索之前申请梦寐以求的工作时发出去的表格上有没有在无意间写下“笨蛋”二字。大多数人都有这样的奇怪念头，大多数人都能把它们抛之脑后。但也有人不能。

如果我们不能让奇怪的想法销声匿迹，它们就有可能导致痛苦和精神疾病。我在上文提到的朋友并未让自己的想法产生如此恶果，我却有。

我的想法转化成了强迫症。

这天，巴西赛车手埃尔顿·塞纳在意大利的大奖赛中撞车丧生。而我则被困在曼彻斯特的一个游泳池的厕所里。门其实开着，是我自己的念头挡住了出去的路。

那是1994年5月，我22岁，肚子正饿得咕咕叫。在游泳池里游了几个来回以后，我从水里爬出来，往更衣室走去，走下台阶，一级、两级、三级——哦！下最后一级的时候我的脚后跟底部在尖锐的台阶角上刮了一下，擦出了一个小口子，里面淌出一滴血来，挂在擦破的皮肤



上。我把血擦到手指上，很快又有一滴从伤口里挤了出来，取代了原先那滴的位置。我从洗手池上方抽了张纸巾，裹在湿漉漉的脚后跟上。手指上的血滴和水一起顺着手臂流走了。当然，我的目光一直跟着血滴走。焦虑也理所当然地涌上心头，甚至比记忆重现来得更快。我的肩膀垮了下来，胃紧绷着。公共汽车站台上发生的一幕已经过去了四个星期，尽管我告诉自己对此已经无所谓了，其实不过是自欺欺人罢了。

之前，我的手指被公共汽车站台波纹状挡板上冒出来的螺丝钉刺了一下。那是个忙碌的星期六下午，来来往往的人很多。我觉得他们中的任何一个都很可能像我一样被刺伤。要是其中有人是艾滋病患者怎么办？那就有可能把感染了艾滋病的血液留在螺丝钉上，然后螺丝钉又刺破了我的皮肤，这就会使病毒进入我的血中。啊，我知道按官方的说法这种传染途径是不可能的。艾滋病毒不可能在体外存活。但我也知道，如果刨根问底的话，那些了解内情的人就会改口说是“几乎”不可能。他们也不是百分之百地确信。实际上有几个专家承认理论上来说的确是有可能的。

于是我静静地站在更衣室的厕所里，一手拿着护目镜，一手拿着沾了血的纸巾，身上的水珠还在往下滴着，就这样我把汽车站台上发生的事的前因后果又过了一遍。我告慰自己，当时检查螺丝钉没有发现任何血迹，至少我没觉得有别人的血液残留下来。嗨，我当时怎么就没弄个清楚，好确保万无一失呢。

这时有人嘭地推门进了更衣室，嘴里还吹着口哨。我盯着自己的手指。等一下。我刚才真是傻了！我用纸巾擦了新伤口上的血。天哪。纸巾上可能什么都有。你这个蠢蛋。我仔细地审视着纸巾，现在它已经是湿乎乎的了。上面有血。当然，这是我自己的血。你真的确定吗？可能之前有艾滋病人手上出了血，然后又碰过它。天哪。我把它扔进垃圾篓，从取纸器中又抽了张纸巾出来，细细打量。上面没有血，这让我松了口气，微微松了口气。下一张也没有血迹。但这不能保证第

一张纸巾是干净的。 我又把最初那张纸巾从垃圾篓中取了出来。上面有血。如果上面有别人的血，那你把它拿出来不是要作死吗？ 我赶紧洗手。要是那艾滋病人的血也滴进了水池呢？千万别摸见鬼的脚后跟。千万别摸见鬼的脚后跟。 这是不可能的。要是刚才拿起来的纸巾根本就不是我扔进去的那张呢？ 那可能是别人扔进去的纸巾，别人的血。我往垃圾篓中看去，没有看到别的纸上有血迹。那张有血的真的是我扔的吗？

吹口哨的人准备去游泳了。他走到水池边，抓出一张纸巾，擤了下鼻涕，把纸巾扔进篓里。我有模有样地照做了一遍。他看了我一眼，我冲他笑了笑。他没理我，走开去了。我待在原地没动。他游完泳后就离开了，我却还不能。

后来，我骑车回了家。一路上我对找到的解决方案颇有些沾沾自喜。终于还是找到办法了！一时间柳暗花明，鸟儿在欢唱，和煦的春风拂在我的脸上。当然，我不可能因为在公共汽车站刮伤就染上艾滋病，这是无稽之谈，我对此深信不疑，因此对这个问题我无须再担惊受怕。到家以后，我从包里拿出泳裤，放在卧室的暖气片上，然后从衣柜里翻出了冬天的手套戴上，把游泳时带的毛巾一层层打开，把里面包着的那片湿漉漉、沾着血迹的纸巾小心翼翼地取出来。我把纸巾也放在暖气片上，就在泳裤的旁边。大概要十分钟，我觉得，纸巾就会干透，好让我彻彻底底地检查一番了。接下来我又从包里把其他皱皱巴巴的纸巾一一掏出来。这些是当时垃圾篓里的所有纸巾，我都装了回来，现在放在桌子上，我也要一一检查，仔仔细细、彻彻底底地检查一遍（在更衣室里可办不到），之后嘛，我就可以心安理得，完全把这件事抛在脑后了。总算是松了一口长气，我脱了手套，打开电视，汽车大奖赛马上就要开始了。

这些就是我的古怪想法，这也就是我的强迫症。我对自己可能染上

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《停不下来的人：强迫症自救指南》（英）大卫·亚当（David Adam）著.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/3729.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

