

---

## (二)：我的强迫症如何伤害了我亲爱的人

---

**说明：**大部份时候当你想起你的强迫症，你想到的都是痛苦，还有你必须听取这个强迫症魔鬼的所有要求的理由。这个表格的目的是要检验你因为强迫症怎么地伤害了你亲爱的人。当你在考虑你因为强迫症而失去什么的时候，请尽量详细具体地列出痛苦的部分。比如说，与其说你少参与了很多活动，不如具体列出哪些活动，还有你亲爱的人对于你的缺席的感受（比如因为你的强迫症导致你的孩子迟到）。下列的类别只是建议。你可以随意写下与你相关的部分。如果需要的话，可以用纸的背面。

迫使他们也跟着我做：	因为我的不灵活性使他们受到伤害：
导致他们迟到缺席：	因为强迫思维而忽略他们：
因为我其它的强迫症要求而伤害了他们：	因为我的不专注而忽略没有理会他们：
因为我的强迫症脾气怒气伤害了他们：	其他：