

Wei, L. (2018). Maladaptive daydreaming: concept, assessment and comorbidity. *Journal of Nervous Diseases and Mental Health*, 18 (1), 61-65 (In Chinese). **非适应性白日梦：概念、测评及共病情况**

《神经疾病与精神卫生》杂志2018年1月20日第18卷第1期，页码:61-65。



卢微

动力取向心理咨询师(个体&家庭)

6人赞同了该文章

Retrieved From <https://zhanlan.zhihu.com/p/108104390>

**摘要** 非适应性白日梦(MD)又叫过度白日梦或强迫幻想,是一种行为成瘾,指个体过度沉浸于幻想世界,导致其在社交交往、职业生涯或其他重要领域等真实生活情境中出现明显的适应障碍。文章对非适应性白日梦的概念、自评量表、结构化访谈提纲进行了介绍,探讨了非适应性白日梦与ADHD、OCD等其他DSM-5精神疾病的共病情况,并介绍了非适应性白日梦的前因、特征、维持因素和结果。未来研究应扩大样本,探讨中国背景下的非适应性白日梦,深入研究非适应性白日梦的前因、共病情况,以开发治疗模式和早期干预方法。

**关键词** 非适应性白日梦; 过度白日梦; 白日梦障碍; 强迫幻想

**Maladaptive daydreaming: Concept, measurements and comorbidity**

Lu wei Wang yu

(China University of Geosciences, WuHan, 430074)

**[Keywords]** maladaptive daydreaming; excessive daydreaming; daydreaming disorders; compulsive fantasy

日常生活中,白日梦是我们最为熟悉的意识体验,占据人类清醒状态下的一半时间[1]。白日梦是介于睡眠与觉醒这一精神状态连续体之间的一种正常的、清醒的意识状态。这种非工作思维所产生的心理内容既与刺激无关也与任务无关。其产生通常是自发的,但也可以有意为之[2-7]。学界常常将白日梦与心智游移(mind wandering)、自发思维(spontaneous thought)等名词相互取代。从现象学说,它们描述的都是一种内源性的、暂时脱离外部环境的意识现象,但每一个名词所代表的研究背景、研究目的、研究兴趣都有所不同。

研究发现,典型的白日梦是自发的[8],没有不切实际的幻想成分[9],有多个适应性功能:计划未来;创造力和问题解决;注意力循环,以便个体将注意力放在首要目标的解决上面;相当于从外部任务中暂时脱离,获得休息,以便更好地投入学习;是一种目前未被重视的、社会认可的形式[10-12]。然而,白日梦也可能变得旷日持久,—超出控制并且损害人类正常生活。某些白日梦不再适应人类生活,也不是常见的一种精神现象,而被赋予一个新的名字:非适应性白日梦。

## 1非适应性白日梦的概念

非适应性白日梦(maladaptive daydreaming,简称MD)又叫过度白日梦(excessive daydreaming)或强迫幻想(compulsive fantasy),是指个体过度沉浸于内在幻想世界,导致其在社交交往、职业生涯或其他重要领域等真实生活情境中出现明显的适应障碍。非适应性白日梦被描述为一种行为成瘾,患者会花费数小时沉浸在内心世界中,建构高度结构化的内在世界及生动的人物角色,患者本人即是这个世界中的某个理想化角色,如音乐家、电影明星或英雄人物。虽然MD患者不把幻想和现实混为一谈,但他们的正常生活却由于这样的白日梦而受到了困扰。这种上瘾的幻想通常由引人入胜的音乐和重复的身体运动(如踱步或摇摆)触发或维持[13-14]。近年来,学界对MD开展了一系列研究,开发相应量表和访谈提纲,企图将非适应性白日梦纳入DSM系统,并给于专有名词——白日梦障碍(Daydreaming disorders)。由于目前白日梦障碍这一术语尚未被DSM系统接受,故本文将非适应性白日梦与白日梦障碍视为同一现象,并统一使用非适应性白日梦这一名称。

非适应性白日梦这一概念最初由Somer于2002年首次提出,被定义为“一种过度的幻想活动,取代了人类的互动,并干扰了学术、人际关系或职业功能。”通过对6位患者访谈记录的定性分析,Somer认为,这种幻想活动是一种应对策略,用以回应令人厌恶的早期创伤性经历[13]。2009年,Schupak和Rosenthal报告了一个被过度白日梦困扰的女性案例,她的童年白日梦伴随着动觉活动(kinesthetic activity,一边做白日梦一边摇晃绳子绕着圈走路),她对氯化沙明的反应很好,认为这有助于控制她的白日梦,但是与Somer的案例不同,她并没有童年创伤经历[15]。

2011年,Bigelsen等人对90名MD被试强迫幻想的研究发现,80%的人使用了动觉活动,但超过70%的人报告说他们没有童年创伤经历[16]。在Somer等人2016年一项针对21位MD患者进行的质性研究中,发现MD通常由复杂的幻想心理情景所代表,包括情感补偿主题,涉及到能力、社会认可和支持;独处、动觉活动和/或接触到唤起音乐,是MD的重要特征[17]。同年,Bigelsen等人对45个国家的4477个人进行研究,发现在数量、内容、体验、可控性、痛苦和对生活功能的干扰方面,MD与普通白日梦有显著不同;MD组与对照组相比,在注意力缺陷、强迫症和分离症状上得分更高,且两组被试在童年创伤上没有显著差异[18]。

与此同时,网络上关于MD的论坛、社区、聊天室与日俱增,MD患者通过网络倾诉痛苦,寻求帮助,在得知这种现象有一个确切的名称MD,且自己不是唯一患有这种特殊疾病的人之后,感受到轻松和支持。自2016年以来,更多学者在一系列研究中尝试描述MD现象,确定操作性定义,与其他疾病相鉴别,开发量表及结构化访谈提纲,推动了MD的发展[14, 17]。

## 2非适应性白日梦的测评

尽管一些关于走神或幻想倾向的测量问卷已经被开发出来,但是没有一项研究是针对异常白日梦而展开,或者能够充分地测量高度结构化、栩栩如生以及充满情感色彩的白日梦。Somer在2002年对MD进行的开创性研究中,使用了希伯来版本的童年记忆和想象问卷(Inventory of Childhood Memories and Imaginings—Hebrew Version,简称IH-ICMI)、解离性体验量表(Dissociative Experiences Scale—Hebrew Version,简称H-DES),DSM结构化临床访谈(The Structured Clinical Interview for DSM,简称SCID)等相关访谈提纲,以及开放性访谈(如,请受访者口述他们的白日梦体验),但并没有单独针对MD的测量工具。在2011年研究强迫幻想时,Bigelsen等人针对MD的特点,提出了14个问题,组成调查问卷。2016年,Bigelsen等人根据旧有文献编制了3个MD相关问题,探索MD与非MD的区别。在大量前期探索性研究的基础上,学者们随后编制了MD-14和MD-16两个版本的量表,并开发了相应的访谈标准。历经15年的发展,学界对MD的现象有了较为深入的了解,而MD-16和结构化临床访谈提纲,则是目前为止较为成熟的测量工具。

## 2.1非适应性白日梦的量表测量:MDS-14和MDS-16

非适应性白日梦量表(maladaptive daydreaming scale,简称MDS)的第一个版本是包含14个项目的自评量表。该量表是一个10分制的李克特量表(0%-100%),题目尽可能去除了污名化效应,以使被试真实地回答自己的情况,例如“有些人发现音乐可以激活他们的白日梦,你的白日梦在多大程度上可以被音乐激活?”,“有些人认为白日梦会干扰他们的学术/职业成就或个人成就,你的白日梦在多大程度上影响你的学术/职业成就?”量表包含三因素,拟合指数CFI(.97),TLI(.95),SRMR(.02),三个潜变量分别为:(1)渴望做白日梦,(2)动觉,(3)损害,定义分别是(1)渴望:反映了白日梦本身的吸引力以及MD患者强烈渴望参与到这个活动中来;(2)动觉:描述伴随MD的身体动作;(3)损害:描述与MD有关的功能障碍和痛苦。总量表重测信度r=.92(间隔时间为21.17周),分量表:渴望r=.89;动觉=.87;损害=.88)。总量表Cronbach Alpha系数α=.95,分量表:渴望(α=.90),动觉(α=.80),损害(α=.94)。在综合考虑敏感性(95%)和特异性(89%)之后,选择25分作为对MD的阳性识别标准。通过其他既有相关问卷的同步测量分析,证实了MDS良好的联合信度,而两个关于受访者是否是非适应性白日梦患者的自评项目且在MD和非MD两组被试间的测评结果差别(|d>1.8),则说明了MDS良好的区分效度[19]。

在2017年的修订版本中,研究者考虑到音乐在MD中的重要性,增加了两个项目,以评定被试MD经验与音乐的相关性,其他内容与MDS-14版本无异。配对样本t检验结果显示,MD组在MDS-16上得分显著高于对照组。ROC曲线显示,除了第16项(听音乐是MD的必要条件)的AUC值较低(|=.678;AUC值大于0.5即显著),所有项目都有良好的AUC值。MD-16区分MD与非MD的最优截止分数为50分,敏感性96.8%,特异性100%[14, 17]。

## 2.2非适应性白日梦的结构化访谈

非适应性白日梦的结构化临床访谈(structured clinical interview for maladaptive daydreaming,简称SCIMD)由A、B、C三个部分的十个问题组成,其中,A部分的8条标准分别为:1.做白日梦时,会有强烈的沉浸感,包括视觉、听觉或情感。2.白日梦由音乐来激发、维持或增强。3.白日梦由刻板运动(如踱步、摇摆、拍手)激发、维持或增强。4.当感觉到苦恼或无聊时做白日梦。5.在没有其他人时白日梦的长度和强度加剧(例如,当自己独自一人时,白日梦更多)。6.当无法做白日梦,或白日梦被打断,或白日梦被抑制时,感到恼怒。7.相比从事日常琐事、社交、学术或专业活动,会更愿意做白日梦。8.曾多次试图控制、减少或停止白日梦。B部分为:这种干扰不是由于物质上的严重痛苦或社交交往、职业生涯或其他重要领域的功能障碍。C部分为:这种干扰不是由于物质的直接生理效应(例如,药物滥用)或者健康状况问题(如,痴呆),也不属于孤独症谱系障碍,注意力缺陷/多动障碍,精神分裂症谱系障碍、双相障碍,强迫及相关障碍,分离性身份识别障碍,智力相关障碍和成瘾障碍,器质性障碍或身体状况问题。如果同时满足(1)A1,(2)A2-A8中的至少一条,以及(3)B,且满足排除标准C,即可确诊为MD。

根据以上标准,选择两位临床经验超过25年的精神健康临床医生进行结构化访谈评估,同时为受访者施测MDS-16量表,结果显示:临床医生和MDS-16之间的kappa值,以及两位临床医生之间的kappa值,均满足要求(k=.63-.84)。

## 3非适应性白日梦的共病情况

白日梦是日常生活中极为普遍的意识体验,因此心理健康专家通常不会把它与精神疾病相联系,在MD患者寻求帮助时,要么告知患者做白日梦是正常现象,并建议将注意力集中在治疗的其他问题上;要么给予其它诊断,如ADHD、PTSD、BPD、解离、抑郁等,使病人感觉到治疗师不理解自己,得不到帮助,从而放弃治疗。在论坛上得到很多病友的理解与支持,以及知道有一个描述自己情况的专属名称——非适应性白日梦,且学界正对其开展研究时,他们通常如释重负[18-19]。

患者被诊断为健康,或者误诊为其他精神疾病,除去心理健康专家对MD不熟悉,也与MD的高水平共病特性有关。MD患者在DSM-5上有一系列复杂的精神疾病,但是任何一种既存的疾病名称都不足以描述MD。在一项对39位MD病人进行的DSM-V精神疾病结构化临床访谈和DSM-IV解离障碍结构化临床访谈中发现,74.4%的病人符合其他三种以上疾病,41.1%符合四种以上。最常见的共病是注意力缺陷多动障碍(76.9%);其次是焦虑障碍(71.8%);66.7%有抑郁障碍;53.9%有强迫症或相关障碍。特别地,28.2%的人曾试图自杀,40%以上的人曾失业。然而,23.1%的MD患者并不符合ADHD的诊断,因此无法用这种疾病来解释他们的情况[14]。

在所有共病类型中,强迫症尤为值得关注。患有MD的人表示他们的白日梦有一种上瘾或强迫的特点。同时,MD的动觉成分可能与强迫行为联系在一起。MD患者在做白日梦时,往往伴随着拍手、踱步等重复行为。在2009年报告的案例中,病人每当做白日梦时,总是一边摇晃绳子一边绕着圈走路。而一些针对儿童刻板运动障碍的研究,则可能揭示了MD的早期阶段。Freeman等人于2010年在35个起初用于刻板运动障碍研究的孩子身上看到了活跃的白日梦[20]。Robinson等人于2014年在研究了10个孩子,他们在强烈的意向运动中发生了刻板运动[21]。作者认为,这些孩子中有一部分很可能在成年后成为强迫幻想者,他们沉浸在大量高度结构化、沉浸式想象的体验中,且大部分很伴随动觉活动。这与Somer等人的结论不谋而合。

## 4非适应性白日梦的理论模型

白日梦与心理健康息息相关。白日梦中出现与我们关系不亲近的人,预示着更多的孤独和更少的社会支持;而白日梦中出现与我们关系亲密的人,则预示着更高的生活满意度和更多的幸福感受[22]。在做白日梦时,如果个人将白日梦的内容转换成愉快的话题,则能够调节情绪[23]。白日梦犹如一把双刃剑,在人类生活中具有双面角色,而非适应性白日梦,则毫无疑问地干扰人类正常生活和工作。因而,探究非适应性白日梦的理论模型,以便更好地了解和干预,就成为研究中的重要议题。

2002年,Somer的研究显示,MD患者常出现的九个主题聚集为三个范畴,分别为:功能(包括增强情绪和自我愿望的幻想来脱离痛苦和压力;以及陪伴,亲密和抚慰),主题(包括暴力,理想化的自我,权力和控制,被囚禁,营救和逃避,性唤起),和动力学(Dynamics)(包括开始和动觉要素两部分,MD的开始通常由童年创伤环境所致,而MD的过程则伴随着动觉要素,即单侧的重复运动,比如一边幻想一边往空中扔橡皮或石子)。2009年,Schupak的个案研究显示,患者沉迷于强迫幻想时,伴随着动觉活动。2011年Bigelsen等人对强迫幻想的研究显示,导致患者痛苦的因素有三:控制对幻想的需求或渴望感到困难;担心幻想的数量干扰了现实生活中的关系和活动;以及为使这种行为不被他人发现而产生的强烈羞耻感和不懈的努力。2016年Somer等人的研究显示,MD的三因素模型很好地描述了MD的强烈体验和对心理健康的损害,这三个潜在维度为:渴望(Yearning),动觉(Kinesthesia)和损害(Impairment)。同年,Bigelsen等人的研究不同,在数量、内容、体验、可控性、痛苦和对生活功能的干扰方面,MD与非MD有显著不同,在注意力缺陷、强迫症和分离症状量表得分上,MD患者与对照组有显著差异。

基于前人研究,Somer等人于2016年的研究中提出了MD的模型[17]。该模型共包括七个主题,分别为(1)产生栩栩如生白日梦是一种与生俱来的天赋;(2)白日梦和社会隔离的互相影响;(3)创伤和MD的发展中所扮演的角色;(4)做白日梦的奖励;(5)对做白日梦的无限渴望;(6)羞耻和隐蔽;(7)失败的治疗尝试。七个主题很好地描述了MD的前因、特征、维持因素和后果,从而揭示了MD的本质。“与生俱来的幻想能力”和“创伤与忽视”是MD的前因,两者共同作用,使MD得以发生;而MD所起到的补偿现实世界的无聊或痛苦的功能,仿佛一种“奖励”,使MD的互相作用,以及MD引发的“羞耻体验和隐蔽行为”,导致心理学家无法理解情况,基本移情失败,从而形成“失败的治疗尝试”,再次投入到白日梦中寻求慰藉,这样一系列恶性循环使得患者的MD得以维持下去;最终,患者在自我感觉、社会功能、人际关系等方面均受到损害。如图1所示:

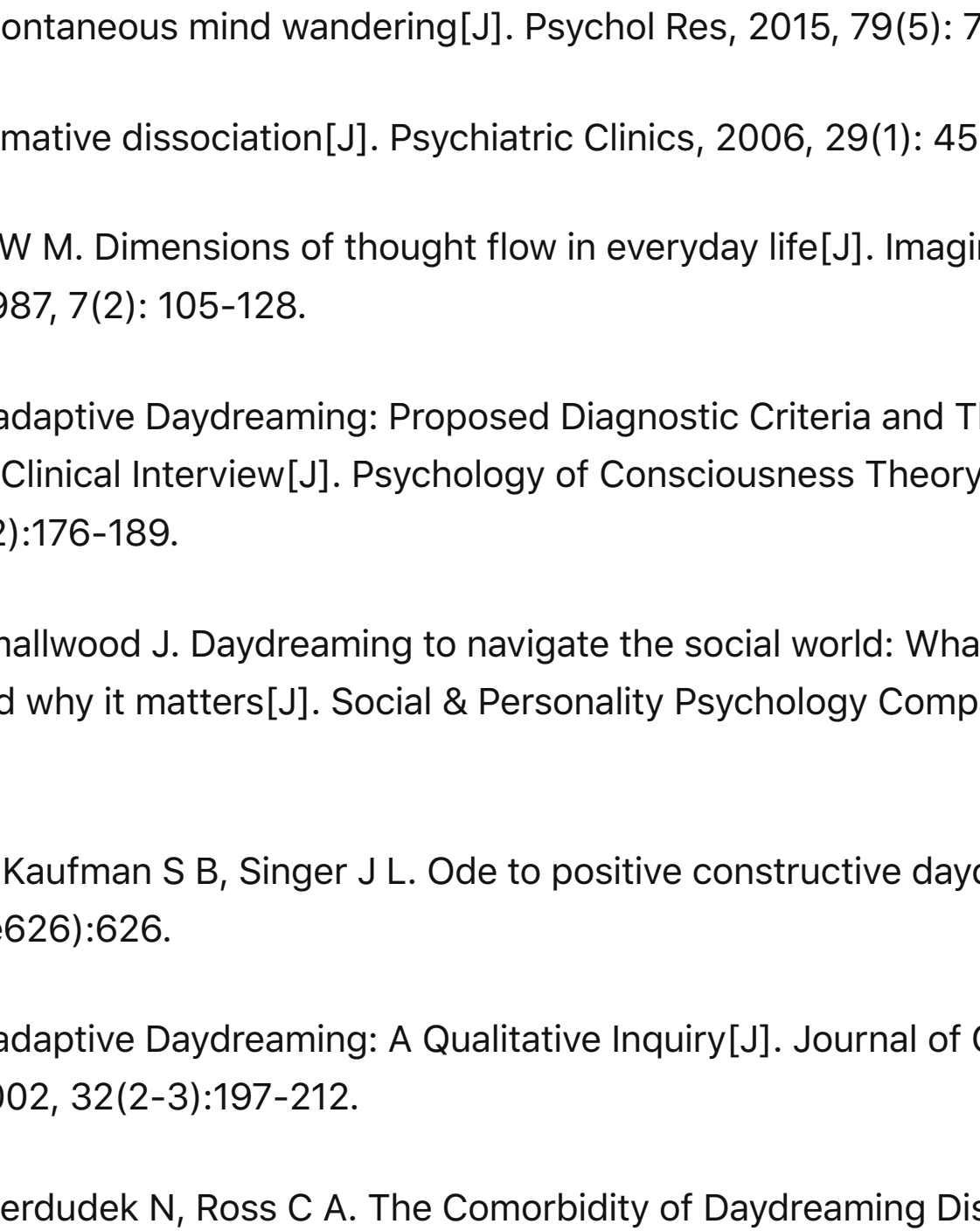


图1 非适应性白日梦的理论模型 狮子@卢微

## 5研究展望

历经15年的发展,学界对MD的研究有了长足的进步。但是由于这一领域尚未得到更多研究者关注,目前的研究还存在较大的局限,未来的研究可以从以下方面展开:

- 样本代表性不足,当前研究的对照组以滚雪球方式招募,被试主要来源于MD相关网络论坛、聊天室,自认为是MD患者;而对对照组则来源于MD被试邀请的朋友,以及研究者的朋友。同时,MD组被试学生居多,使用英语。研究显示,MD患者没有幻觉妄想,但这一结果是一个“自我选择”的结果,即,缺乏自知力的精神分裂症患者也没有能力上网,从而无法被招募为受访者。那么是否所有的MD患者都拥有良好的现实检验能力?其他方面是否还存在着与现有研究结论不同之处?未来研究应扩大样本,特殊表现形式,并在研究过程中继续考察和完善量表及结构化访谈。
- MD和其他疾病的关系,尚不够明确。目前的证据不足以说明它是一种单独的疾病,而更像是强迫障碍的一个子群。与此同时,MD还与ADHD、PTSD、BPD、解离、抑郁等障碍高度相关,MD与这些疾病之间是共病关系还是从属关系,值得继续探究。儿童刻板运动障碍与成年MD的关系也值得关注。在一项针对10个孩子的刻板运动障碍的研究中,发现了与成年MD患者动觉活动相似的成分[21]。这些孩子的表现是否预示着他们已经有了MD的初步症状?他们在成年之后是否会成为MD患者?未来或可对MD的病原学深入探究,并进行相应的纵向研究。
- MD似乎源于一种与生俱来的能力,会造成患者的痛苦,然而,患者在2011年的研究中发现,有一部分人群会花费大量时间进行幻想活动,却并不感到过度幻想造成了痛苦[16]。众所周知,创作者有着非凡的想象力。研究表明,白日梦与创造力有着不可分割的关系[24]。所以,在什么情况下,幻想是一种取悦自己、实现自己的方式;什么情况下,幻想会成为具有强迫性质的、影响健康的行为?与此同时,过度幻想是否有其他好处?病与非病的界限在于哪里?未来可继续探究MD的本质,以便明晰其与普通白日梦和幻想的关系。
- 当前MD已有相对明确的操作性定义,未来或可开发相应治疗方案,以应对MD患者的痛苦。在2009年的一个案例中,患者接受了超过10年的治疗,对强迫症药物反应良好,认为这减少了她的过度幻想。2015年,这位患者接受了Malia Mason的功能磁共振成像扫描(fMRI),结果显示腹侧纹状体非常活跃(腹侧纹状体是大脑的一部分,就像一个酒瓶展示马提尼的图片时,这一部位会异常活跃)[18,25]。如何从神经学、医学、神经生理学等不同途径对MD患者提供帮助,是未来研究的一个方向。

## 参考文献

- Killingsworth M A, Gilbert D T. A wandering mind is an unhappy mind[J]. *Science*, 2010, 330(6006): 932.
- Hartmann E. Meteorite or gemstone? Dreaming as one end of a continuum of functioning: Implications for research and for the use of dreams in therapy and self-knowledge.[J]. *Dreaming*, 2010, 20(20):149-168.
- Poerio G L, Totterdell P, Emerson L M, et al. Love is the triumph of the imagination: Daydreams about significant others are associated with increased happiness, love and connection.[J]. *Conscious Cogn*, 2015, 33:135-144.
- Klinger, Eric. Daydreaming and fantasizing: Thought flow and motivation.[J]. 2009:225-239.
- Poerio G L, Totterdell P, Emerson L M, et al. Social daydreaming and adjustment: an experience-sampling study of socio-emotional adaptation during a life transition[J]. *Front Psychol*, 2016, 7(900):13.
- Stawarczyk D, Majerus S, Maj M, et al. Mind-wandering: phenomenology and function as assessed with a novel experience sampling method[J]. *Acta Psychol*, 2011, 136(3):370-381.
- Seli P, Carriere J S A, Smilek D. Not all mind wandering is created equal: Dissociating deliberate from spontaneous mind wandering[J]. *Psychol Res*, 2015, 79(5): 750-758.
- Butler L D. Normative dissociation[J]. *Psychiatric Clinics*, 2006, 29(1): 45-62.
- Klinger E, Cox W M. Dimensions of thought flow in everyday life[J]. *Imagination, Cognition and Personality*, 1987, 7(2): 105-128.
- Somer E. Maladaptive Daydreaming: Proposed Diagnostic Criteria and Their Assessment With a Structured Clinical Interview[J]. *Psychology of Consciousness Theory Research & Practice*, 2017, 4(2):176-189.
- Wolfe G L, Smallwood J. Daydreaming to navigate the social world: What we know, what we don't know, and why it matters[J]. *Social & Personality Psychology Compass*, 2016, 10(11):605-618.
- Mcmillan R L, Kaufman S B, Singer J L. Ode to positive constructive daydreaming[J]. *Front Psychol*, 2013, 4(e626):626.
- Somer E. Maladaptive Daydreaming: A Qualitative Inquiry[J]. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 2002, 32(2-3):197-212.
- Somer E, Sofferudek N, Ross C A. The Comorbidity of Daydreaming Disorder [Maladaptive Daydreaming]. *J Nerv Ment Dis*, 2017, 205(7):525.
- Schupak C, Rosenthal J. Excessive daydreaming: a case history and discussion of mind wandering and high fantasy proneness[J]. *Conscious Cogn*, 2009, 18(1):290-292.
- Bigelsen J, Schupak C. Compulsive fantasy: proposed evidence of an under-reported syndrome through a systematic study of 90 self-identified non-normative fantasizers.[J]. *Conscious Cogn*, 2011, 20(4):1634.
- Somer E, Somer L, Jopp D S. Parallel lives: A phenomenological study of the lived experience of maladaptive daydreaming[J]. *Journal of Trauma & Dissociation*, 2016, 17(5): 561-576.
- Bigelsen J, Lehrfeld J M, Jopp D S, et al. Maladaptive daydreaming: Evidence for an under-researched mental health disorder[J]. *Conscious Cogn*, 2016, 42:2-54.
- Somer E, Lehrfeld J, Bigelsen J, et al. Development and validation of the Maladaptive Daydreaming Scale (MDS). [J]. *Conscious Cogn*, 2016, 39:77-91.
- Freeman R D, Soltanifar A, Baer S. Stereotypic movement disorder: easily missed[J]. *Dev Med Child Neurol*, 2010, 52(8): 733-738.
- Robinson S, Woods M, Cardona F, et al. Intense imagery movements: a common and distinct paediatric subgroup of motor stereotypes[J]. *Dev Med Child Neurol*, 2014, 56(12): 1212-1218.
- Mar R A, Mason M F, Litvack A. How daydreaming relates to life satisfaction, loneliness, and social support: the importance of gender and daydream content[J]. *Conscious Cogn*, 2012, 21(1): 401-407.
- Welz A, Reinhard I, Alpers G W, et al. Happy Thoughts: Mind Wandering Affects Mood in Daily Life[J]. *Mindfulness*, 2017: 1-12.
- Zedelius C M, Schooler J W. The Richness of Inner Experience: Relating Styles of Daydreaming to Creative Processes[J]. *Front Psychol*, 2016, 6(e583):2063.
- Bigelsen J, Kelley T. When daydreaming replaces real life[J]. *The Atlantic*, 2015, 29.

本文公开发表于《神经疾病与精神卫生》杂志2018年1月20日第18卷第1期，页码:61-65。引用及转载请注明完全出处，否则视为侵权！

编辑于 02-20

白日梦 心理咨询 成瘾

## 推荐阅读



**女性“性瘾”更痛苦：心理的挣扎与罪恶**

英国姐姐 发表于一起看世界



**戒除性瘾的忠告19: 最好的性生活与服药性瘾**

“这是我有过的最好的性生活。”客户告诉我。我一点也不奇怪。换让客户换个姿势、换种药吃、换种玩法还是换一下辅助方法。以享受到最好的性生活吗?当然不是。最好的性生活来自你的内心而不

打破循环 发表于打破循环



**白日梦者的快乐和痛苦：了解非适应性白日梦**

前林鑫 发表于精神分析原...



**关于“性成瘾”**

Meow

还没有评论

写下你的评论...

赞同 6 添加评论 分享 喜欢 收藏 ...