



# 病魔心理学

## 治愈导致你内心不安的 11 种病症

我们生“病”了。有人说，一次伤痛，是一次觉醒；  
一场磨难，是一场洗礼。但我们得的是心理上的“病”，是一种  
持续性很强、很难完全治愈的“病”。



## “众症时代”

抑郁症、拖延症、焦虑症、强迫症、偏执症、恐惧症、  
焦躁症、失眠症、人格分裂症、痴呆症、神经衰弱症

浞河一石◎著

# 病魔心理学

---

治愈导致你内心不安的 11 种病症

淝河一石◎著

中国财富出版社

图书在版编目(CIP)数据

病魔心理学：治愈导致你内心不安的11种病症 / 澠河一石  
著. —北京：中国财富出版社，2016.3  
ISBN 978-7-5047-5944-3

I. ①病… II. ①澠… III. ①病态心理学 IV. ①B846

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第265872号

策划编辑 刘 晗                      责任编辑 白 柠  
责任印制 方朋远                      责任校对 杨小静                      责任发行 邢小波

---

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路188号5区20楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568(发行部)                      010-52227588 转 307(总编室)  
010-68589540(读者服务部)                      010-52227588 转 305(质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京高岭印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5047-5944-3/B·0470

开 本 880mm×1230mm 1/32                      版 次 2016年3月第1版

印 张 10    印 次 2016年3月第1次印刷

字 数 215千字                                      定 价 32.00元

---

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

## 前 言

“众症时代”——刚在网上一看到这个词，顿觉眼前一亮，因为它生动形象地道出这个时代的一些共相，凸显出了这个时代的特点，折射出了这个时代中的人们或多或少具有的心理特征：冷漠、焦虑、封闭、压抑，却又时而狂躁、冲动、放肆、臆想……

——如果对这些心理特征，你还感觉不够具体，那么你是否有过这些体验：你急切渴望成功，做事却总是拖拖拉拉，这表明你可能患上了拖延症；你做一件事必须重复检查多次方才放心，这表示你可能患上了强迫症；你会在没有明确诱因的情况下，突然紧张担心，坐立不安，甚至还会伴有心悸、手抖、出汗、尿频等症状，这表示你可能患上了焦虑症。此外，还有恐惧症、抑郁症、失眠症、痴呆症、人格分裂症等。总之，今天这个时代是一个大

家都有“病”的“众症时代”！

有人说，生命，是一场孤独的跋涉，一个人走，一个人停，一个人流浪；一个人哭，一个人笑，一个人坚强。心理学泰斗弗洛伊德也认为，成年人的行为模式根源于童年。这也就意味着大家都有“病”的根源在于每个人自己。这种说法我很理解，却不完全赞同。因为它无法解释，多年前距离我们似乎还很遥远的拖延症、焦虑症、强迫症、抑郁症等病症，为何会在今天这个时代，突然像病毒一样，在这熙熙攘攘、人流不断的都市里，无声地蔓延，以至于让我们这个时代也贴上了“众症”的标签？

显然，大家都有的这个“病”既来自于每一个个人，也来自于这个时代，而且是这两个原因相结合的产物。今天这个时代，是一个飞速发展的时代，是一个把速度、效率看作比一切都重要的时代，是一个物质极度丰富、信息大爆炸以至于让我们不知道该如何选择的时代，是一个我们享受了网络的方便却又被网络奴役的时代，也是一个容易把名利上的成功视为人生终极目标的时代。

在这样一个信息爆炸、充满喧嚣、物质繁荣的时代里，我们迷失了，我们失去了生命中本应有的那份闲适的心情，我们失去了欣赏沿途风景的乐趣。我们被时代的潮流裹挟着前进，我们把成功作为我们的信仰，我们把速度与效率视为我们的追求。一旦我们落后了一点，我们就会恐慌，会有挫败感，会焦虑，会自责，会千方百计地想奋起直追。但太多的时候，我们奋起直追不

仅没有成功，反而让我们陷入了一种僵局：我们的思想被扯不断的情绪纠缠成一股乱麻，越逼迫就越无奈，越无奈就越努力，越努力就越空白，越空白就越加倍逼迫。

这是一个可怕的，可怕到令人窒息的恶性循环！

在这个可怕的循环中，我们睁开眼满世界都是尘埃，我们变得更加忧郁，更加焦虑，更加沉闷，更加烦躁，时而还会夹杂着沮丧感、宿命感和想要自暴自弃而又心有不甘的感觉。我们的神经一直紧绷着，于是，一些心理疾病或悄悄地，或突然地光顾了我们。所以，这与其说是“病”，不如说是我们个人对于这个时代的不适感。

我们生“病”了。有人说，一次伤痛，是一次觉醒；一场磨难，是一场洗礼。但我们得的是心理上的“病”，是一种持续性很强、很难完全治愈的“病”。白天，我们可以打着领带或踩着高跟鞋，出入高档写字楼，表面镇定自若，气宇轩昂，但毕竟掩盖不住内心的无措、彷徨和顾此失彼，我们被自己的“病”折磨得很痛苦！

我们该怎么一边应付紧张的工作，一边又要与“病”打交道呢？有人说，人的每一种疾病都有存在道理，因为它在通过令你不舒服的方式向你示警，提醒你注意身体。从这个意义上说，心理疾病也是有意义的。

那么它们的意义表现在哪里呢？那就是逼迫我们对生活进行反思。不管你是否患有本书所列举的病症，不管你患有这些病症

的程度是深还是浅，从这一刻起，你都应该反思一下你现在的的生活方式，反思一下我们如此拼命工作、拼命挣钱，以至于忽略了太多太多的东西，这是否值得？

著名哲学家伦·瓦兹说：“假如快乐感总是取决于某种对未来的期望，那么我们只是在追逐一个抓不住的鬼火，直到我们自己消失于死亡的深渊。”所以，我们不应该把生命视为一场竞赛，而把我们人生的乐趣都寄托在赢得竞赛的那最后一刻上。我们应该把生命视为一条河流，或缓或急，或窄或宽，或清或浊，它都是我们生命独一无二的形态，我们都要学会去欣赏它，享受它，随性地去生活，自然会远离那些疾病。

因此，本书既致力于把读者的心灵诊治得通明剔透，更致力于让读者真正地去反思生活，放弃生命中那些看似绚丽实际上并不太重要的东西，通过慢慢地调试修炼，重新做回真正的、单纯的自己，重新做回一个安然自若、胜似闲庭信步的健康者！

# 目 录

## 第一章 抑郁症：它埋葬了生命的绚丽春色

走近抑郁症 .....	003
检测一下你的抑郁程度 .....	006
是什么让你陷入抑郁的泥潭 .....	009
不要过度关注自己的情绪 .....	012
三类人际关系要做好平衡 .....	014
不要做被吓坏的小老鼠 .....	017
重新寻找人生的真正意义 .....	021
把真实的自我释放出来 .....	025



给自己安排一点简单的事情 .....	028
运动，是抑郁症自救的良方 .....	030
其实，你可以这样“吃”掉你的抑郁 .....	033
顺其自然，接受抑郁的艳丽 .....	036

## 第二章 拖延症：明明比乌龟快，却输给了乌龟

走近拖延症 .....	041
检测你是不是“拖拉一族” .....	044
什么原因引发了拖延症 .....	048
不让准备工作带来拖延 .....	051
不让完美成为拖延的理由 .....	054
把大项目拆分为小任务 .....	057
由过度自信引发的拖延 .....	060
立即行动，可以摆脱拖延 .....	063

## 第三章 焦虑症：不懂管理焦虑的人会过早去世

走近焦虑症 .....	069
-------------	-----

检测一下你的焦虑程度 .....	071
是什么让你患上了焦虑症 .....	075
消除焦虑情绪的万能公式 .....	077
生活在今天的密封舱中 .....	079
找到自己值得庆幸的地方 .....	081
良好的习惯可以摆脱焦虑 .....	084
设置“到此为止”的底线 .....	086
不要为金钱多少而焦虑 .....	089

#### **第四章** 强迫症：学会主动接纳，顺应自然之力

走近强迫症 .....	095
检测一下你的强迫程度 .....	098
是什么让你患上了强迫症 .....	101
通过全面认知，改变看法 .....	104
厌恶疗法，让你摆脱强迫症 .....	108
与其强迫，不如顺其自然 .....	111
转移注意力的 15 分钟法则 .....	113
认识并努力防治购物强迫症 .....	115
认识并努力防治爱情强迫症 .....	118

认识并努力防治晚睡强迫症 .....	122
认识并努力防治手机强迫症 .....	125

## 第五章 偏执症：你的内心，有谁能够读懂

走近偏执症 .....	131
检测一下你的偏执程度 .....	134
是什么让你患上了偏执症 .....	136
多些沟通，少些背后猜疑 .....	139
向着阳光，阴影永远在你背后 .....	141
接纳差距，化嫉妒为动力 .....	144
寻找自己的优势，远离嫉妒 .....	147
承认错误，才能更容易前进 .....	150
换一条路也许会有更美丽的风景 .....	152
面对批评，不要为之动摇 .....	156

## 第六章 恐惧症：既需要勇气，更需要智慧

走近恐惧症 .....	161
检测一下你的恐惧程度 .....	164
是什么让你患上了恐惧症 .....	168
治疗恐惧症的系统脱敏疗法 .....	170
治疗恐惧症的满灌疗法 .....	173
利用肌肉放松，缓解恐惧 .....	175
利用冥想，转移注意力 .....	177
害怕时请你说出真心话 .....	180
乐观接受不可避免的事实 .....	182

## 第七章 焦虑症：别急，岁月将会给你一切

走近焦虑症 .....	187
检测一下你的焦虑程度 .....	190
克服焦虑症的常用方法 .....	193
音乐，有助于缓解焦虑 .....	195

人生慢一些，焦躁远一些 .....	200
抱怨让你越来越焦躁 .....	203
静心的女人不焦躁 .....	205
选择对了，才会不焦躁 .....	208

## 第八章 失眠症：把夜晚丢失的时间找回来

走近失眠症 .....	213
检测一下你的失眠程度 .....	215
哪些原因导致了失眠 .....	217
哪些人的“睡商”比较低 .....	219
遭遇失眠，你不可焦虑 .....	221
心理暗示是失眠症的良药 .....	223
哪些东西越吃越睡不着 .....	226
哪些东西越吃睡得越香 .....	229
哪些运动让我们睡得更香 .....	231
你应该知道的睡眠好方法 .....	233

## 第九章 人格分裂症：创造的赞美诗或恐怖的深渊

走近人格分裂症 .....	237
检测一下你的人格分裂程度 .....	240
哪些原因导致了人格分裂症 .....	243
情绪 ABC 理论带来的启发 .....	246
用心去感受世界的美丽 .....	248
偏常人格如何摆脱人格分裂的困扰 .....	251
不要一直生活在痛苦深渊中 .....	253

## 第十章 痴呆症：注意早期信号，远离痴呆

走近痴呆症 .....	257
检测一下你的痴呆程度 .....	260
是什么让你患上了痴呆症 .....	262
合理饮食，预防痴呆症 .....	265
适量运动，预防痴呆症 .....	268
养成良好习惯，预防痴呆症 .....	270

积极用脑，预防脑力衰退 .....	273
治疗痴呆症的回忆疗法 .....	276
治疗痴呆症的音乐疗法 .....	278

## 第十一章 神经衰弱症：脑力劳动者的疲劳催化剂

走近神经衰弱 .....	283
检测一下你是否有神经衰弱 .....	285
是什么让你患上了神经衰弱 .....	289
治疗神经衰弱的静坐疗法 .....	292
张弛有度，合理计划每一天 .....	295
单调的生活需要调剂 .....	297
地球离开了谁都照样运行 .....	300
疲劳之前，先休息一下 .....	303

# 第一章

## 抑郁症：它埋葬了生命的绚丽春色

抑郁的目的在于迫使你停下来，能清楚自己是谁，将走向何方。它要求你给自己定位，这固然痛苦，却也是产生转变的驱动力。

——英国著名心理学家吉尔伯特

12年前的那个愚人节，仿佛还在昨日，香港王牌经纪人陈淑芬清楚地记得，那一天她和一位好朋友约好一起用餐。在通电话时对方突然说：“我想趁这个机会看清楚一下香港。”陈淑芬顿感不详，立即乘车赶往朋友所在酒店。

这时对方打来第二通电话说：“你5分钟后在酒店门口等我，在正门，然后我就会来了。”5分钟后，陈淑芬突然听到东西摔到地下发出的一声巨响，她原先以为是交通事故，但为了确认



马上拨朋友电话，不料却一直转语音信箱。她心一沉，最后证实那声巨响就是朋友坠楼的声音……不用说，这位坠楼的人就是被人们亲切称为“哥哥”的一代巨星张国荣。

一代巨星的陨落，既给这个世界留下了无数悲痛与思念，也给这个世界留下了很多谜团。时隔12年之后，在百度搜索“张国荣”三个字时，首先出现的就是“张国荣死亡之谜”，一行黑字，触目惊心，看得人黯然神伤。

逝者已逝，自是无法为世人解答谜团，但通过亲人之口，人们还是找到了谜团的答案——抑郁症。在抑郁症面前，生命或许真是不可承受之重，这个被形容为“头号心理杀手”“让死亡离我如此之近”的心理疾病带走的人太多太多，顾城、陈百强、三毛、徐迟、王国维、海子……看着这一长串名单，我们不得不承认，生命本应如此美好，抑郁症却埋葬了它绚丽的春色。