

我没疯， 我只是与众不同

深入剖析“正常”与“不正常”、“天才”与“疯子”的根本差别

祈莫昕◎著



24个曲折离奇的真实心理学故事
国内一线心理咨询师，耗时6年研究而成

民主与建设出版社

我没疯， 我只是与众不同

祈莫昕◎著

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我没疯,我只是与众不同 / 祈莫昕著. — 北京:

民主与建设出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5139-0594-7

I. ①我… II. ①祈… III. ①精神疗法

IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第048636号

出版人: 许久文

责任编辑: 刘 芳

整体设计: 尚世视觉

出版发行: 民主与建设出版社有限责任公司

电 话: (010)59419778 59417745

社 址: 北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心B座601室

邮 编: 100102

印 刷: 固安县保利达印务有限公司

版 次: 2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

开 本: 16

印 张: 14

书 号: ISBN 978-7-5139-0594-7

定 价: 32.80元

注: 如有印、装质量问题,请与出版社联系。



前言

有一个精神病患者，他觉得自己是一个蘑菇，于是每天都蹲在墙角一动不动，不管风吹日晒雨淋，任谁和他说话，他都不愿搭理。

这样的情况已经持续很久了，医生和看护都拿他没有办法。

当一个新来的医生了解到这些情况后，什么也没说，只是来到这名患者旁边，用和他一样的姿势蹲下去，也不动弹。

接下来的几天都是这样，当这名病患来到墙角，医生也来到墙角；病患蹲下了，医生也跟着蹲下了。两人没有什么交流，只是重复着一样的动作。

雨季过后的一天，病患突然对医生开口了：“Hi，你也是一个蘑菇吗？”

医生看着他，点点头。

病患接着说道：“那雨季过去了，我想我们都长成熟了。我觉得你长得很不错呀！”

从此，这名病患和医生成为了朋友，他们有聊不完的有关于蘑菇和森林的话题。

在大多数人眼中，精神病患者大概就是这个样子，他们的脑子“不正常”，甚少能与人有效地沟通。然而事实上，所谓的精神病患远比我们想象的要复杂得多，也丰富得多，他们的世界绝非只是“一个蘑菇”那么简单。

我们的大脑，是自然界构造最为精密也最为复杂的器官，研究显





示，没有人能够完全地开发自己的大脑，在那些沟沟壑壑的皱褶中，我们所启动的只是很少的一部分而已，换句话说，大脑对于我们而言，依然是一个潘多拉魔盒，神秘且充满未知。

正常人的大脑尚且如此，那么那些精神病患者的大脑呢？是什么奇怪的东西在左右着他们，以至于他们显现得与常人如此之不同？

当一个人的肢体协调能力出现了问题，那他眼前的景物是正常的，还是与他一样发生了倾斜或者倒转？

当一个人嘴里说着胡话，他的大脑里是不是已经一片混沌？

好人可以瞬间变成恶魔，他们是疯了，还是疯了，还是疯了？

狂躁之后渐变抑郁，为什么有些人还能够创作出惊世文明的艺术作品？

有的人外向得无以复加，有的人则永远缩在自己的壳里，为什么会如此之不同？

有的人大脑受到创伤之后，为什么会只记得当天发生的事情？

……

这真是一个疯狂的世界，有那么多看似“不正常”的人在手舞足蹈，精神病人的世界也许我们不懂，但实际上，没有谁生下来就愿意自己“有病”，生活的背景、家庭的教育模式以及遗传的因素，都可以左右一个人人格的形成，如果我们深入探索一下，看到了他们那些反常行为背后的心理机制，或许能够更好地了解那些精神病患者的内心。

本书选取了24个不同的类型故事进行讲述和深入的剖析，我们可以从中看到那些不被关注的，缩在阴影里的一群人的生活和心理。事实上，精神病患者的世界，远比我们想象的要丰富多彩，充满单纯的美好。



目录

上篇 打开大脑的潘多拉魔盒 / 001

- Chapter1 编个故事吧 / 002
- Chapter2 每一天都是新的 / 008
- Chapter3 是妻子还是帽子 / 013
- Chapter4 我是永远19岁的水手 / 020
- Chapter5 阿兹海默症 / 030
- Chapter6 曼邱森综合症 / 035
- Chapter7 大脑里的骗子们 / 042
- Chapter8 催眠大师的杰作 / 051
- Chapter9 离开正常医院的特殊病人 / 060
- Chapter10 超高难度的倾斜走路 / 068
- 专题1: 那些令人费解的奇怪事件 / 074

中篇 难解的行为 / 089

- Chapter11 拼命摔下床先生 / 090
- Chapter12 神秘的路西法 / 096
- Chapter13 听不懂你的话, 但知道你在撒谎 / 105
- Chapter14 抽搐到停不下来的A / 111
- Chapter15 丢了左边的女人 / 118





Chapter16 同性之爱 / 124

Chapter17 灵肉分离 / 131

专题2: 扒一扒各类“性欲倒错” / 136

下篇 无法定义的性格和人生 / 143

Chapter18 害羞的膀胱 / 144

Chapter19 一个肉体中的多个灵魂——多重人格 / 150

Chapter20 童年创伤与创作灵感 / 161

Chapter21 你对迷信有多信 / 168

Chapter22 狂躁抑郁，冰与火的重合 / 177

Chapter23 今天你的精神“分裂”了吗 / 184

Chapter24 心灵的黑暗之处 / 193

专题3: 那些“不正常”的天才们 / 203



Chapter1 编个故事吧

阿曼达从美国旅行回来，刚要走进伦敦市区的高级别墅，就在她拿出钥匙插进锁眼的瞬间，一种不祥的预感出现了……

突然，她感觉身后有人匆匆跑了过去，还没等她反应过来，她已经转动了钥匙，就在门开的瞬间，一股强烈的火焰扑面而来，整个房间被炸飞了。

我的世界你不懂

这不是电影剧情，当然也不是现实场景，这只是存在于阿曼达脑子里的幻象，她经常产生这样的幻觉，朋友们已经见怪不怪了。

阿曼达今年28岁，是一位单身贵族，住在伦敦市中心的高档公寓内，她的身边从不缺少追求者，然而却没有一个人能够长时间忍受她。

这一切都源于她有被害妄想症。试想，如果你总是怀疑你的男朋友要杀你，或者没事就幻想房子被炸飞了这么刺激的场景，谁能够跟你一起？

斯内德是阿曼达的上一任男友，相处时间2个月零7天，期间他曾13次试图“刺杀”阿曼达。当然，这都是阿曼达想象出来的，斯内德后来无奈地说，我的“刺杀方式”比好莱坞大片都疯狂。

两个人通过Facebook相识，在约会之初，阿曼达就怀疑网上交友的人看重的是她的财富与美貌，但是她还是通过Facebook找到了七位男友，可惜时间都不长。这一次的倒霉蛋是斯内德，他们在约会的第一天就闹出了笑话。

当晚，两个人都盛装出席，来到一家很上档次的西餐厅，身为基金



经理的斯内德同样很有钱，而且颇具风度，可谓一表人才。

两人相谈甚欢，然而一个服务生走过，可能是因为阿曼达的美貌而多看了她一眼，这下好戏就开始了。阿曼达的眼睛诡异地转了一下，然后开始重新打量这家西餐厅，虽然已经来过无数次，但是她依然不放心。查看完四周的环境，她又开始打量斯内德，并不时扫视身边的人。

这时，阿曼达突然对斯内德摊牌，开始了一番匪夷所思的质问：

“你到底是谁？”

“约我有什么目的？”

“你们一共有多少人？”

三个问题把斯内德问住了，他不知道是怎么回事。

突然，阿曼达抓住刚才那个服务生，说道：“我观察你很久了，你一直在偷偷看我，你们的负责人是谁，到底有何目的？”

阿曼达故意提高嗓门，她这样做是为了吸引更多人的关注，从而提高安全感，她知道“凶手”是不能在大庭广众下行凶的。

这场闹剧很快就结束了，然而斯内德却红着脸说不出话，要知道，这家餐厅的顾客都是上流人士，很多人都跟他熟识，这下真是下不来台。

不知道什么原因，两个人第一次约会就搞成这样，竟然还产生了感觉，保持了联系。但继续交往了两个月后，斯内德实在无法忍受，终于提出了分手。而阿曼达并没有伤心，因为她已经习惯了，似乎她因为男友的离开而感到更安全，因为又有一个想要“图财害命”的家伙被她打败了。

阿曼达不仅经常幻想自己被害，还常常为身边的人担心。某天，她的助理在晨会后被老板点名叫去办公室，阿曼达竟然拉住助理的手，让她小心点。阿曼达的分析很有意思：“你小心点，去办公室不要关门，老板今天为什么突然要找你？最近性骚扰趋势又升温了，你要保护好自己。”

助理听后不知所措，感觉很不好意思。实际上，老板只是找她说点



私事，两分钟就出来了。

一天，阿曼达来到女朋友琳达的公寓，琳达因为天热要去冲凉，这时阿曼达的妄想症又爆发了，由于当晚她刚看过希区柯克的电影，她在琳达沐浴时突然拉开浴帘四处检查一番，并说道：“我担心有人会来杀你，尤其是在你淋浴的时候。”这下可把琳达吓得不轻。

阿曼达的妄想症几乎每天都在发生，她的人际关系也因此变得很差，她自己也非常痛苦，因为陷入妄想中并不是一件让人感到兴奋的事情，她在周围人眼中已经由“神经质”上升到“精神病”级别了，她也倍感折磨。

深入探秘

被害妄想症是妄想症中最常见的一种，它是精神疾病的一个重要病症。主要是指患者往往处于恐惧状态而产生胡思乱想的思维障碍，坚信自己遭受迫害，此时病人表现得极度谨慎和处处提防，还时常将相关的人纳入自己妄想的世界中。

任何人都可能偶尔出现被害妄想症，突然间变得疑神疑鬼，产生受迫害的非理性幻想。然而，如果这种情况经常发生，那么就比较严重了，应该引起足够重视。对所有人而言，缺乏安全感和孤独寂寞的人最容易出现妄想症，他们最初觉得“没人关心我”，后来演变为“有人要害我”。

身处战场的士兵更容易出现此类病症，由于他们每天都面对非常危险的环境，所以更容易出现被害妄想症。保罗·福塞尔在《世界大战与当代记忆》一书中记载道：第一次世界大战期间，英国士兵认定在他们后方耕地的法国农民暗中给德国炮兵发信号，为德国炮火指点英国阵地的位置。

当时，那些英国士兵恐惧至极，在他们眼中，迎风而动的风车，牵着牛的农夫，晾衣服的妇女都成了令人惊恐的暗号，许多人受不了压力

几近崩溃。

诸多案例都证明，被害妄想症是一种严重的精神疾病，患者深受其害，尤其在婚姻生活中，如果一方得了被害妄想症，那么离婚的可能性非常大。

老王的媳妇就患有被害妄想症，只是没有前面提到的阿曼达那样疯狂，所以从没引起重视。一天晚饭后，妻子边收拾屋子边告诉老王说明天同学聚会，老王正在津津有味地看足球赛，随口说了一声“嗯~”，没想到老王这句漫不经心的应和招来了妻子一连串的抱怨：“我就知道你不想去……就知道看球，从来都不陪我，你是不是外面有人了，这日子没法过了！”

老王今天也过得不顺，在单位挨了批，回家看球都不踏实，于是跟妻子吵了起来：“你个老娘们没事找事，不打架难受是吧，离就离！”

像这样的争吵隔三差五就会出现，老王非常头疼，他从头到尾也没说过不去参加聚会，而妻子却持有既定偏见——老公从来都不想陪自己，肯定是外面有人了。

这就是典型的被害妄想症，无中生有的猜忌，是导致关系破裂的罪魁祸首。一个人如果带有预设的负面立场，很容易产生被害妄想情绪，无论你怎么说，怎么做，对方感受到的只有敌意。

英国《镜报》在前不久报道了一条新闻，一位叫做黛博拉·罗森的英国女子自爆长期被好色的“鬼魂”骚扰，这种骚扰已经严重影响到她的家庭生活。

黛博拉向记者详细讲述了这一灵异事件：

一天，黛博拉做完家务正在午睡，突然发觉椅子微微晃动，而且震感越来越剧烈，忽然桌布连带着盘子掉在了地板上，盘子摔得粉碎。黛博拉从午睡中惊醒，她看到一股雾气在窗边漂浮，渐渐地幻化为三个陌生的人影。



黛博拉详细描述出三个人的样子，30多岁的白人男性，身穿白衣黑裤；另一个也是30多岁的白人女性，穿着长裙；还有一个大约5岁的小女孩。

黛博拉吓坏了，拼命跑出屋子，呆呆地坐在外面的草地上。直到几个小时后丈夫凯文回到家，发现黛博拉时她还在颤抖，仍然没有从惊恐中解脱出来，她甚至都不敢迈进房门。

当黛博拉的情绪平复之后，将详情告知丈夫，而凯文则建议她去看看精神科医生。于是，黛博拉来到了医院，医生给她开了抗抑郁药物。

服药之后的一段日子，黛博拉的病情稳定，但没过多久她又看到了鬼魂绕着房子飘来飘去。这一次，黛博拉的幻想症更为严重，她经常能感觉到被鬼魂猥亵，她觉得鬼魂用脸紧贴着她的面部，粗重的呼吸让她喘不过气，并抚摸她的大腿。黛博拉说鬼魂一次比一次粗野，有一次甚至脱下她的裙子并把她按在沙发上。

自从黛博拉开始出现幻觉以后，她和凯文就开始分房睡了，两人经常出现争吵，长达23年的婚姻关系也出现了裂痕。黛博拉觉得凯文的脾气越来越暴躁，对自己越来越不好，她总是故意找茬争吵，甚至偷录凯文打电话的录音，结果第二天对峙时却发现那根本不是凯文的声音。

凯文和黛博拉都饱受鬼魂的骚扰，他们请来了驱魔师，又找来了有特异功能的史蒂文，结果效果都不持久。最后，他们决定搬离这里。黛博拉说“我可能有精神上的问题吧，谁知道呢？至少我彻底远离那个个性骚扰的鬼魂了。”

很显然，黛博拉确实存在精神问题，这是典型的被害妄想症，而且黛博拉的症状已经十分严重了。

病理溯源

被害妄想症，是诸多妄想症中的一种，它们都隶属于精神分裂症的

范畴，而妄想正是精神分裂症最为典型的症状。在后面的章节，我们会专门为大家介绍有关于精神分裂症的种种，因此在这里只是简单地探讨一下妄想症。

通俗地说，人之所以会产生一些妄想或者说是幻觉，主要是因为大脑不听使唤，左脑接受了来自右脑的错误指令，因而产生了歪曲的理解和判断。

这些理解与现实极端不符，可是大部分患者自己却意识不到，他们偏执地认为所有人都无法理解自己，也无法帮助自己，因为他们看不到这些，“只有我看得见”。这类患者多数时间都处于焦虑之中，无法放松自己，越是焦虑，就越容易出现幻觉，可怕的声音，可怕的人等等。

让人难过的是，大部分的被害妄想症患者都伴随有自残或伤人的行为，他们无法控制自己，甚至不明白自己到底干了什么事情。因此对于他们来说，入院治疗是最好的方式。庆幸的是，这种疾病具有一定程度的外显性，身边的人很轻松就能看出来。





Chapter2 每一天都是新的

在电影《初恋50次》中，原本玩世不恭的海洋公园兽医亨利被一位叫做露西的美丽姑娘彻底吸引了，他决心不顾一切地去追求露西。可是亨利却发现，外表清纯可爱的露西似乎“有点问题”，她无法记住头一天发生的事情，也就是说，每天睁开眼睛，露西的记忆都是新的，她必须重新认识这个世界，但到了每一天的结束，所有的记忆又都消失了。

亨利坚持不懈地追求着露西，对于他来说，露西是生命中最熟悉的爱人，而对于露西来说，亨利是一个新鲜的，如初恋般的美好的恋人，也的确，露西的每一天，都是初恋。

我的世界你不懂

故事到了最后，当然是圆满的大结局，观众感叹爱情的美好和动人的同时，也不禁怀疑起剧本的真实性。现在，我们就要来说说，表现在露西身上的奇怪症状，到底是真的呢，还是编剧幻想出来的？

实际上，露西这个角色是有原型的，她所表现出来的定时失忆的症状，在神经学上被称为苏萨克氏症候群，这是一种在医学上非常罕见的病例，迄今为止，全球已知的患有苏萨克氏症候群的人，也仅有240个。

英国的《每日邮报》就曾报道过这样一个案例。一名叫做杰丝的19岁女孩，原本是艺术学院的学生，她性格开朗，外表娟秀，在班里属于很活跃的学生，经常参加舞台剧的表演。如果这样发展下去，她以后也许能成为著名影星。

一天下午，当杰丝正在舞台上表演的时候，突然晕倒了，同学们吓了一跳，赶紧将她送往医院，几个小时后，杰丝醒了过来，她眼光陌生地朝着周围扫视了一圈，随后捂着头，脸上呈现出痛苦的表情。医生赶紧询问，杰丝嘴里只反复地叫喊道：“我的头好疼……”经过一番紧急治疗，杰丝的头痛缓解了一些，但更可怕的事情还在后面，杰丝失忆了！

围绕在她身边的人，她一个都不认识，对闻讯而来的父母，她也认不出他们是谁，她的头脑混乱不堪，说出来的话前言不搭后语。大家都紧张，医生也意识到了问题的严重性。然而，询问了一圈，同学们都否认杰丝在晕倒前脑部遭受过撞击，“她是忽然就晕倒在地的！”大家提供的信息几乎一致。

难熬的一天终于过去了，杰丝的父母在混乱中勉强休息了一下，他们期待着，女儿经过一晚上的休息之后，能够完全地恢复过来。可是第二天，每个人都失望且惊恐。杰丝醒来后，依然对周围的一切表示出了陌生感，更为奇怪的是，她也同时忘了头一天发生的事情，既不知道自己在表演舞台剧，也不知道自己忽然晕倒了。她就像一个初生的婴儿，对周围的一切都充满了好奇，同时也满布无知。

第三天，情况没有发生任何好转，杰丝从睡梦中醒来，又完全忘记了前一天的事情，她的记忆似乎只能保持24小时，每一天对她来说，都是全新的一天。

医生们感到束手无策，既无法知道引起杰丝失忆的原因，又没有什么好的方法来对其进行治疗，慢慢接受了这个现实的杰丝和她的家人，只能通过最原始的方法来应对这一切。杰丝身边多了很多笔记本，她每天睁开眼睛的第一件事情，就是记下脑子里所有的想法和新的记忆，以便第二天核对。

只是突然的一场昏迷，杰丝一家的生活被完全地改变了。就连杰丝



自己都沮丧地说，她没有了过去，只有现在。遗憾的是，这种状况持续了十多年，还是没有改变。

深入探秘

光是记忆受损，这并不是苏萨克氏症候群患者唯一的痛楚，实际上，他们还要承受很多不定期发作的、病理性的疼痛。杰丝的每一天虽然都是一个真正全新的开始，但这并没有什么值得高兴的，只要她试图回忆点什么，脑袋就会剧烈地疼痛，这种疼痛显得如此不堪忍受，杰丝甚至会抱着脑袋往床沿上撞。

不但如此，她发现自己的视物能力也出现了问题，写日记时，会看不清纸上的字，出现重影。她完全无法忍受过于明亮的光线，白天也拉上厚厚的窗帘。而且，尽管她很努力地在听身边人所说的话，可是往往听不太清楚，脑袋里会有嗡嗡的干扰声，就像有无数只苍蝇不停飞舞着一样。这些不适的感受，几乎每天都在折磨着杰丝，她的身体每况愈下，而可怜的她却根本不记得到底发生了什么事情。

在临床学上，苏萨克氏症候群是极少发作的病例，发病原因不详，但多半是由外力的创伤引起的。因为无法确认病因，而且患者非常罕见，因此苏萨克氏症候群到目前为止还没有一个有效的治疗方法。

但总不能因为没办法治疗，就对不幸患上这种病的人放任自流吧！

当然不会。在医学还不能完全地找到解决途径的时候，我们可用一些辅助性的办法来帮助罹患这一疾病的人。

最好的办法，当然就是写日记了。对于苏萨克氏症候群人来说，生命就只有24个小时，因为到第二天睁开眼睛，他又变成新的自己了，既忘了过去，也没有能力展望将来，即便展望了，也会很快地被忘记。这个时候，用笔将一切写下来不失为一个好办法，当第二天醒来，翻看头天写的日记的时候，也许会从一些细碎的片段中，拼凑出些许记忆，这