

美好人生诊断书

现代人各种各样的
心理症结对号入座



台海出版社

谁有病？ 我有药！

拖延症、手机癌、
选择障碍症、婚姻恐惧症、
强迫症、抑郁症、
狂躁症、惊恐障碍症、
偏执症、被迫害妄想症……

可怕吗？
你有吗？
怎么来的？
有救吗？

雷铭◎著

穿过高大冰冷的楼宇
和灯火通明的街道，
仿佛能看到，
每个人都站在路口，
等风来，也等待解药。

雷铭◎著

美好人生诊断书

现代人各种各样的
心理症结对号入座



 台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美好人生诊断书: 现代人各种各样的心理症结对号

入座 / 雷铭著. — 北京: 台海出版社, 2016. 2

ISBN 978-7-5168-0870-2

I. ①美… II. ①雷… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 040252 号

美好人生诊断书: 现代人各种各样的心理症结对号入座

著 者: 雷铭

责任编辑: 姚红梅

装帧设计: 仙境

责任校对: 邹蒙

责任印制: 蔡旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号, 邮政编码: 100021

电 话: 010 — 64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010 — 84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 三河市祥达印刷包装有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 189 千字 印 张: 14

版 次: 2016 年 5 月第 1 版 印 次: 2016 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0870-2

定 价: 35.00 元

版权所有 翻印必究



CONTENTS



PART 01 / 那些无意识的自发性心理病症 1

拖延症：无目的游走，任凭时间流去	2
ADHD：无法集中精神	8
“手机癌”：容易受伤的“低头族”	13
暴食症：别拿食物为难自己	18
嗜睡症：总是打瞌睡，可不是因为疲劳	23
病态怀旧心理：往事不要再提	28
空虚症：经常性地感觉无聊	33
洁癖：为什么总是擦不干净	39

PART 02 / 特定时间或情形下的心理病症 45

星期一综合征：该死的，又要上班了	46
节后综合征：没精神，怎么投入战斗	51
考试综合征：阿弥陀佛，千万别挂科	56
选择障碍症：犹豫踟蹰，做事不果断	61
婚姻恐惧症：你会成为落跑新娘吗	67
社交恐惧症：最害怕参加聚会了	73
密集恐惧症：头晕，好恶心	80
网络综合征：一网情深，根本停不下来	85
酒精依赖症：就来一杯吧	90
自闭症：谁都不要来烦我	96

PART 03 / 神经过敏引起的神经官能症

101

强迫症：明知不要紧，可还是逼迫自己去做	102
失眠症：真想舒舒服服睡个觉	109
焦虑症：赶快赶快，来不及了	115
抑郁症：我觉得我是最不幸的	120
狂躁症：怎么会这样，好烦哪	125
惊恐障碍症：真可怕，感觉死神来了	130
神经衰弱症：脑力迟钝，四肢无力	135
精神分裂症：不想承认，但还是要承认	140
偏执症：不要阻挡我去做那件事	145
植物神经紊乱症：我不想浑身难受	151
癔症：都是暗示惹的祸	157

PART 04 / 受外部环境影响而产生的心理疾病

163

恋爱受挫综合征：遭受婚恋打击而一蹶不振	164
创伤后应激障碍：总是浮现的、想忘记的记忆	170
被迫害妄想症：总出现有人要加害自己的幻觉	175
适应性障碍：难以适应新环境	181
幽闭空间恐惧症：快要窒息了	186
自恋型性格障碍：因为我是特别的	191
反社会型性格障碍：一点都感觉不到负罪感	196
依赖型性格障碍：我为什么离不开你	201
表演型人格障碍：什么时候才可以长大	206
边缘性人格障碍：我究竟是谁	211

PART 01



那些无意识的自发性心理病症

“时间都去哪儿了，还没好好感受年轻就老了……”时光是一把无情刻刀，改变了我们的模样，也改变了曾经以为永远不会改变的东西。这一点谁都不能否认。贺拉斯说：“青春时光转眼即逝。”青春是短暂的，如白驹过隙，忽然而已，所以才弥显珍贵。



拖延症：无目的游走，任凭时间流去

“时间都去哪儿了，还没好好感受年轻就老了……”时光是一把无情的刻刀，改变了我们的模样，也改变了我们曾经以为永远不会改变的东西。这一点谁都不能否认。贺拉斯说：“青春时光转眼即逝。”青春是短暂的，如白驹过隙，忽然而已，所以才弥足珍贵。

但试着看看我们，才发现，许多时候，自己并没有好好利用时间。比如，明天就要交策划方案或工作报告了，明明已经心急如焚，打算吃完晚饭开始做；但是，总忘不了先查一下邮箱、刷刷微博，然后打开冰箱倒一杯酸奶，接着再看看开心网，造访一下微信朋友圈，接着再听听歌，最后才坐在电脑前，准备工作。可是刚坐下来，又觉得干脆去洗个澡好了，于是就去洗澡，洗完澡后涂润肤霜……然后再坐回电脑前，打开一个个令头脑发胀的文件。这时，微信上一个朋友又和你说话了。等真正开始敲字，已经晚上11点钟了。

如果这些你全都中招，那么很不幸地告诉你，你已经染上了拖延的习惯。在工作上拖延，顶多会让你失去这份工作，假如在自己的身体健康上拖延呢？对不起，那可能会让你毁掉你自己。

拖延已经成为一种时代病，它来势汹汹，覆盖范围极广，所到之处几乎无人幸免。如果只是单纯地做事拖拉或懒得去做，只能定义为“拖延”，它



只是一种坏习惯，并无大碍；但当“拖延”已经影响到你的情绪，使你不断自我否定、自我贬低，甚至有强烈的负罪感，伴生出焦虑症、抑郁症等心理疾病时，它就会变成“拖延症”，令你苦闷不已。于是，许多人都想知道，到底是什么导致自己在拖延的路上越走越远？

病理原因

心理学家认为，当一个人对自己的能力充满自信时，他在工作中就容易放松自己，这样，一份需要 10 天完成的工作，他会给自己定 5 天完成的目标。临近前 5 天时，他内心的紧迫感和焦虑感会给他施加压力，促使他完成目标。如果最后的成绩还不差，他就会认为，自己比较适合在短期高压状态下工作，并且在以后的行为中不断给自己进行暗示。

所以，如果你看到身边的某位同事平时总是一副不慌不忙的样子，有一天却变得分外勤奋，要注意，那有可能是拖延症的征兆。当然，我们不能单纯地将拖延症归结到懒的范畴，因为某些拖延行为并非拖延者能力不足或不够努力，而是对方有某种完美主义情结。什么？完美主义情结也会导致拖延症？不错，有着完美主义情结的人通常会有这种心声——“求求你，再多给我一些时间吧，我一定可以做得更好。”

当一份方案做得不够完美时，他们不会轻易地将其交到领导手中，本着对结果负责的态度，他会先存档，继续去寻找他认为的“绝对完美”的新方案。这就是典型的完美主义者。因为凡事力求完美，所以折磨了自己，拖延了时间。

除了心理暗示和完美情结外，还有一种原因是难以抵抗打击，容易颓废，比如领导或老师给你安排了任务，你认为超过了自己的能力范围，便心生恨意：“凭什么不安排给别人，偏偏给老子安排这样的活儿，老子不做了！”索性



破罐子破摔，甩手不干，暂时丢置一边。

还有人对拖延症的生理学根源进行了研究，结果发现，大脑的执行功能源自一个叫前额叶皮层的东西，人所做的一切计划，人的注意力是否集中都和它有关。当你犯了拖延症后，你处理任务的组织能力降低了，这说明，你的前额叶皮层发生了损伤。

因此，正是以上心理或生理方面的原因，我们被拖进了拖延症的深渊。

症状表现

明白了拖延症的病理原因，接下来我们来看看，如果一个人患了拖延症，他在日常生活中的表现会是如何呢？要想了解这个问题，不妨完成下面的测试。

1. 上班时间始终无法进入工作状态，快到下班才开始忙工作。
2. 从不提前或及时完成工作，每次都拖到最后期限才交。
3. 缺乏时间管理意识，没有工作计划。
4. 白天可做完的事，总是不慌不忙地拖到下班后加班做。
5. 总是认为时间还充裕，不着急。
6. 拒绝“今日事今日毕”，总想着反正还有明天。
7. 每当上司询问工作进展时，经常说“我待会儿给你”。
8. 自带零食，上班时间趁没有人管时吃零食。
9. 要做事时，总给自己找各种理由，将事情推到后面做。
10. 自我麻痹：还来得及，大不了就通宵赶工。
11. 做事不分轻重缓急，随性而为，结果一天下来什么都没做成。
12. 经常因为完不成任务被上司或老板责怪。
13. “脸皮太厚”，不管别人怎么催，我自岿然不动。



14. 从不主动汇报工作。

15. 团队合作时，同事们都对你避而远之，不愿和你合作。

注：答案为“是”得1分，答案为“否”不得分。

测试结果：

0 ~ 4 分：轻度拖延，人称“拖布”。要引起警惕，早日修正习惯，将它扼杀在萌芽中。

5 ~ 11 分：中度拖延，人称“拖拉机”。你需要及早改变做事方式，不要让它成为你的一种工作习惯。

12 ~ 15 分：重度拖延，人称“超级拖拉机”。建议离开这份工作，重新审视自我，进行职业定位，找一份与自己的兴趣和能力相契合的工作。

对于拖延症患者来说，他们可能是因为生活太过舒适，自身毫无压力，所以才会长期陷入一种不慌不忙的悠闲的生活方式中。而且，在他们的意识中，拖拉本身并无大碍，所以他们丝毫不会要求自己做一个多么高效率的人。即使有过这样的要求，也只是口头上说说而已，就像许多减肥人士在朋友圈里、在微博中大喊自己“要瘦成一道闪电，亮瞎人们的双眼”一样，但他们从来不会“傻傻”地去实践自己说过的话。

拖拉的人没有时间观念，他们会经常性地迟到，并且坚决不知悔改。有一个笑话说，有个长相奇丑的人天天照镜子，并且自恋地对镜子里的自己说：“你太漂亮了。”有人对他说：“你太狠了，连自己都骗。”是的，有拖延症的人也是如此，他们对自己撒谎，连自己都骗。比如他们经常挂在口头上的话语是“我更想明天做这件事”或者“有压力我才能做好”，但实际上并非如此，他们从来没有兑现过自己的承诺。



解决办法

1. 拓宽视野，调整心态，瓦解自己的完美主义情结。

你之所以会有完美主义情结，是因为你的思想拐入了死胡同，你对现实世界的认识不够。要知道，月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，既然世间有太多不完美的事物，我们又何必要求自己做到足够完美呢？

在人生中，无论是对待工作、事业，还是对待自己、他人，我们不妨做一个适度的妥协主义者，而不要做一个完美主义者。因为完美主义者有可能什么事情也没有做成，而妥协者却会多多少少有些进展。不要等到所有情况都完美以后，才动手去做。人生本来就不完美，生命本来就不完美，何必追求完美主义呢？追求完美的过程中，拖延了很多事情，错过了很多机会，失去了很多收获。不要追求完美，而是做一个马上付诸行动的不完美主义者，这样的生活态度，会让压力变小，心态变好，生活越来越美好！

2. 管理自己的时间。

从现在开始，建立自己的时间观念。当你明白了时间的重要性和紧迫性后，你就会提醒自己开始珍惜时间。当繁忙的工作与琐碎的生活混杂在一起时，你可能会觉得眼前一团糟，不知道该如何是好。那么，你可以采用“行事历”的方式，来帮你管理工作生活中的大小事。

如果采用“行事历”的话，你会感觉身边仿佛多了一个经纪人，它会告诉你何时要开始做什么，何时要结束，何时有空闲的时间，何时要有一大波应酬等。你每天的行程安排，都能在“行事历”中找到答案。这样就不会因为不记得事情而拖延。

另外，要找到自己工作效率最高的“黄金时间”。把自己的时间分成几个阶段，看看哪一段时间自己的工作效率最高，这样就可以把最重要的任务



放在这个“黄金时间”里去做，然后用剩下的时间处理其他的事情。因为每个人的“黄金时间”都是不同的，所以需要根据自己平时的工作状态来判断，根据各自实际情况优化和整合时间，从而提高各自的工作效率。

3. 制订计划，设定目标。

因为缺乏明确的目标，分不清重点，所以我们会经常做一些无关紧要的事情，重要的事情却常常被我们忽略。

因此，不妨确立一个可操作的目标，而不是那种模糊而抽象的目标。然后，将你的目标分解成短小具体的迷你目标，每一个迷你目标都要比大目标容易达成，小目标可以累积成大目标。在逐步完成小目标的过程中，你就能获得成就感，体会到生命的意义。

4. 为困难和挫折做好心理准备。

当你遭遇到第一个（或者第二、第三个）困难时，不要放弃。困难只不过是一个需要你去解决的问题，它不是你个人价值或能力的反映。

5. 留意你的借口。

不要习惯性地利用借口来拖延，而要将它看作再做 15 分钟的一个信号，或者利用你的借口作为完成一个步骤之后的奖赏。



ADHD：无法集中精神

他出生于奥地利萨尔茨堡一位宫廷乐师的家庭。3岁时，他就对听到过的乐曲片段产生了记忆，并能在钢琴上弹奏出来；5岁时，他能准确无误地辨明任何乐器上奏出的单音、双音、和弦的音名，甚至可以轻易地说出杯子、铃铛等器皿碰撞时所发出的音高；6岁时，他跟随父亲开始了漫游整个欧洲大陆的旅行演出。他，就是欧洲最伟大的古典主义音乐家之一莫扎特。然而，莫扎特终其一生都在被一种病困扰，这种病叫作 ADHD，一种在儿童时期很常见的精神失调，也即注意力缺陷多动障碍。患上这种病的人情绪容易起伏，爱冲动，缺乏耐心，常常惹麻烦。所以，年轻的莫扎特才会与宫廷的大主教决裂，成为欧洲历史上第一位摆脱宫廷束缚的音乐家。

如果你看过由汤姆·汉克斯和埃玛·汤普森主演的电影《大梦想家》，你会知道，电影的男主角——迪士尼公司的创始人、米老鼠形象的创造者华特·迪士尼先生，其实也是一位 ADHD 患者，他曾参加过第一次世界大战，但却被军政府解雇，因为他很难听从指令。

历史上还有很多著名人物如艺术家梵高、达芬奇，发明家富兰克林、莱特兄弟，作家萧伯纳、托尔斯泰等都患过 ADHD 症。他们行为多动，很难在一个主题上保持足够的注意力，但他们也大都富有丰富的创造力，所以才因



此成了杰出人物。

ADHD 病症其实源自童年时期，这种病症是一位名叫乔治·史提尔的医生于 1902 年提出的。他在对孩童疾病进行研究时发现，一些孩子似乎永远停不下来，他们总是保持着高涨的情绪，不够专注，过于好动，常常惹麻烦，他们很难遵守行为规则或者维持固定的表现。但在某些特殊情况下，他们也会表现出常人难有的超强注意力。史提尔医生认为这些儿童很难控制自己的行为动作，属于不正常现象。

那么，ADHD 症状到底是如何产生的呢？

病理原因

医学研究证实，ADHD 病症的出现与人的小脑发育不良有关。小脑发育正常的人的脑神经在任何情况下都能够适当地分泌和吸收多巴胺，使注意力保持集中。而小脑发育不良的人的脑神经往往只能在高刺激环境下恰当地分泌和吸收多巴胺，无法在低刺激或枯燥乏味的环境中做到这一点。

比如，有些人网瘾很大，当他沉浸在游戏中时，无论怎样喊他，都很难将他拉回到现实中去，因为他依靠网络游戏带来的高度刺激获得了高度集中的注意力。而回到课堂中呢？我们经常听到一些教师抱怨“台上辛苦一节课，台下睡倒一大片”。为什么呢？因为枯燥的学习环境对学生们的大脑没有任何刺激，学生们的大脑无法分泌多巴胺，所以他们无法集中注意力学习，听着听着就易犯困。

亦有报告指出，ADHD 病症与胎儿的成长发育有关，ADHD 的罹患率会受到孕妇的营养不良、过多的压力、吸烟、感染等因素的影响。同时，早产儿或难产时头部受损等因素，也可能成为引起 ADHD 的因素。



症状表现

或许你会说，ADHD 常见的案例不是多以儿童为主吗？那么，成年人是不是就不容易患此病呢？答案是否定的，此类状况也会在成年人身上产生。

据调查，在 7 岁以下的儿童中，有 3% ~ 5% 的儿童会出现该症状。根据世界卫生组织编纂的《世界通用疾病分类手册》第十版，此症称为“过度活跃症”，一般又俗称为“多动症”“过动儿”，分类编号为 F90。患有 ADHD 的小朋友，其表现通常有上课时不专心听讲、无法抑制自己的冲动以及坐立不安等。随着对该病症的逐渐认识，人们发现，这种病症在成年人身上也有诸多表现。

ADHD 的主要成人症状包括：

1. 注意力不集中，易分心。
2. 情绪多变，易冲动。
3. “无法做一个安静的美男子”。
4. 做事不主动，不积极，易拖延，常到最后时刻才动手。
5. 记忆力差，容易突然忘记自己要做什么事情。
6. 读写困难，阅读时无法集中精神，会跳行或无法理解文意等。
7. 自己想说的话或想做的事，无法快速组织语言，将其具体地表达出来。
8. 社交能力普遍较低。
9. 遇事急躁，缺乏耐性。
10. 总是被不了解自己的上司视为不够努力或懒惰的人。

尽管被认为有如此多的负面特质，但与其他病症不同的是，ADHD 也有一些其他病症所没有的正向特质，比如：

1. 有着特立独行的特质，不随波逐流。



2. 有着温暖大方的个性，乐于助人。
3. 有着独特的人生观和与众不同的幽默感。
4. 怀抱理想，坚持信仰，拥有克服一切挫折的毅力。
5. 直觉非常强，能单凭直觉深入问题核心，进而发现问题所在。
6. 拥有高度的创造力，脑海中常常迸发出特别的新点子，但因组织能力差，常无法将之化为具体行动。

解决办法

大卫是一个自由作家，他经常旅行写作，但就在上个月他错过了两次航班，一次是因为迟到，一次是因为他忘了核对登机时间，也没有听到广播叫他的名字。说起迟到，他已经不清楚这是他人人生中第几次迟到了，他经常会做本来计划坐地铁结果因为时间来不及只好打车的蠢事。他甚至因为迟到 10 分钟而错过了人生中最重要的一次约会，也错失了一场可能会无比美好的爱情。

对此，他曾做过一次深刻的反省，最后得出的结论是，他的迟到行为源于他想充分利用每个最后一分钟的想法。是的，他原本以为这不过是一种轻微的拖延症，顶多算中度，但他的私人医生艾伦却告诉他，并非如此。

艾伦郑重其事地问了他几个问题。第一个问题是他是否会记录每天的工作，或者把要处理的重要事务记在工作簿上。他的回答是会的，但是也仅限于记录，他从来不会去翻那些记过的东西。医生又问他是否常把东西放错地方。他大笑，一个夏天他买了 3 把雨伞、4 个墨镜。干洗票券？没有找到的可能。

他虽然记性差点，但这并没有影响到他的工作，因为他起码还有一些创造力，一些与众不同的好点子。他的最大弱项是缺乏精确性并且不擅长记忆事实。当然，这些弱点给他带来的后果也常常让他发脾气。有时候他根本无法集中自己的注意力，经常失眠，甚至在开会时做白日梦。



当艾伦关切地询问完这些问题，并确定他的每一个回答后，用一种莫名的有些怜悯的眼神看着大卫，对他说：“我想这也许不是什么拖延症，这可能是 ADHD 症。”

这下轮到大卫傻了，他狂吼道：“天啊，这是什么怪病，我不会有事吧？”艾伦故意沉了沉脸色，然后大笑一声，对他说：“不必在意啦，轻微的症状并不会严重影响你的生活。”接下来，艾伦向他大致阐述了这种病症的成因及表现。

大卫总算松了口气，但他没想到，自己会被贴上有心理问题的标签。所以，他还是非常渴望艾伦能够给他一些关于 ADHD 症状的治疗建议。

艾伦告诉他，ADHD 可以用药物来治疗，但很多人会选择其他方式，如心理治疗和行为治疗等，于是，很多人会选择冥想或者找一个生活教练。

说到 ADHD 的药物治疗，目前市场上有三种主要药物，一种叫择思达，一种叫专注达，另外一种叫利他林。利他林可根据医生建议 and 自身体重用药，使用后要注意测量血压。这种药物对人体血液浓度有影响，副作用大多为食欲不振、发困。而前两种药物效果较利他林好一些，遗憾的是，这两种药物在国内没有生产商。

最好的办法是选择药物治疗配合行为治疗。行为治疗主要体现在自我管理、时间管理、心态管理等方面，如果能让自己的心态变得平和沉静一些，就能改善那种注意力无法集中的状况。