

坍塌的心墙



# 变态心理

精神病院心理咨询师亲历手记

坍塌的心墙

# 变态心理

精神病院心理咨询师亲历手记

时代之著

人民东方出版传媒

 东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

变态心理：精神病院心理咨询师亲历手记 / 时代之 著. —北京：东方出版社，  
2016. 10

ISBN 978-7-5060-9310-1

I. ①变… II. ①时… III. ①变态心理学 IV. ①B846

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 258923 号

变态心理：精神病院心理咨询师亲历手记

(BIANTAI XINLI; JINGSHENBINGYUAN XINLI ZIXUNSHI QINLI SHOUJI)

---

作 者：时代之

责任编辑：袁 园

出 版：东方出版社

发 行：人民东方出版传媒有限公司

地 址：北京市东城区东四十条 113 号

邮政编码：100007

印 刷：三河市金泰源印务有限公司

版 次：2016 年 12 月第 1 版

印 次：2016 年 12 月第 1 次印刷

开 本：630 毫米×950 毫米 1/16

印 张：16.75

字 数：195 千字

书 号：ISBN 978-7-5060-9310-1

定 价：32.80 元

发行电话：(010) 85924663 85924644 85924641

---

版权所有，违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题，请拨打电话：(010) 85924602 85924603

## 前 言

俗话说：“知人知面不知心。”随着年龄的增长，我们为了保护自己，都建立了自己的心灵之墙，别人很难走进墙的里面，自己也很难走出来。一般来讲，我们都是通过墙上的窗户来打探这个世界，通过墙上的门和这个社会进行还算有效的信息交流。与世界上所有的事物一样，这堵墙也不是万能的，因此难免会有意外发生。可能是祖辈的人品没攒够，给我们遗传下“发疯”的潜质，也可能是自己内心不够强大，面对不了凶险的世界，还有可能是我们这个社会变得不正常了，有些人因此彻底地封死了自己的心灵围墙，连窗户也不留下，从此和这个世界隔绝；也有些人的心灵之墙就此坍塌，对自己的心灵失去了理性的控制，他们或癫狂，或抑郁，或神经质，被世人看作“变态”。

我对精神病学的兴趣也是从“变态”这两个字开始的。刚上大学那会儿，我被一本叫《变态心理学》的书吸引到了。原本以为书面里应充满各种“怪蜀黍”、SM之类的东西，读过才知道书中多是解读人类那些不正常的心理现象，比如错觉、幻觉、妄想、抑郁、恐惧，等等。作为一个充满好奇心的青年，我对人类的内心世界充满了一探究竟的欲望。

经过一番潜心苦学，毕业后的我如愿以偿进了精神病院工作。虽然来之前有一定的心理准备，但精神病院的工作仍远远超出了我的想象，充满了各种意外。本人遭遇过花痴的强吻，抵挡过GAY的真情告白，曾被武林高手完虐，还经常被骂得狗血淋头。大部分病人还是比较可爱的，毕竟他们之所以这样，也不是自己能够控制得了的。

在这里的病人有的是有轻微的心理问题，也有的是患有严重的精神分裂，虽然症状表现各有不同，但他们身上几乎都会有不同寻常的经历和耐人寻味的故事。这些故事听得多了，就有把它们讲出来的念头。

本书是我在工作过程中所遇到的精神病人的案例采撷，全部来自我的第一手资料。每一个案例都是一种类型的精神疾病，书中将向你描述这些案例背后的故事，以及每种精神疾病的表现。这些故事或让你觉得无法理解，只当逗乐解闷，或让你找到一点自己的影子，从而有所反思。在内容设置上，每一个故事后面，会有一小段“科普时间”——主要是对精神病、变态心理进行一些简单的科学知识的普及；以及“拓展阅读”——主要是谈一谈精神病产生的社会因素，社会心理中的变态倾向，以及如何应对自己的不良情绪等这些我们平常会遇到的问题。

此外，本书主要从精神病学的角度来看待这些案例。现代的精神病学经过多年的发展，越来越靠向神经科学的方向，而对传统的心理治疗的关注开始下降。本书将重回心理学的角度，从精神分析、认知心理学、行为心理学等视角对不同的案例进行解析。

我要感谢工作中遇到的精神病患者，他们除了带给我丰富的案例知识之外，也给了我一些新鲜的想法与启示，有时候和他们交谈确实是一件很有意思的事情。为了最大限度地保证患者的隐

私，书中的人名我一律用 A、B、C、D 等字母来代替，其他涉及患者隐私的内容我也做了最大程度的发挥与虚构。希望透过这些真实事件，人们可以认识到社会事件对精神疾病的影响，并从中学会自我心理调节，改善一些事情的处理方式。同时也希望大家能以一种自然、轻松的方式关注精神病患者，理解他们，关爱他们，正确看待他们。

再一次感谢我的病人们。

## 精神病是什么样的

在大多数人眼中，精神病恐怕就是非常疯癫的样子。其实在很多年前，即便是专业的精神病院（那时候一般被称作收容所），对精神病的诊断也就两样：一样是疯，一样是傻。现实中的精神病和大家想象的有点不同。很多人你一眼瞧上去很难发现他与众不同，因为即使很严重的精神病人也不是一直都处于发病状态。所以经常有病人装着很淡定自若的样子，大摇大摆地骗过新来的医生溜之大吉。

话说以前美国有两个吃饱了没事干的记者，觉得精神科医生太不靠谱，于是决定挑战他们的权威。这两个人从影视学校找了一群算是专业的演员，让他们装成精神病人去住院。结果这些人居然全部被当成精神病患者，被抓去打针吃药。叫你无事生非装精神病，还真有点精神病潜质。

由于没有其他更有效的辅助诊断措施，一个人表现出来的症状几乎就成了精神病唯一的诊断标准。精神病症状表现在感知觉、逻辑思维、情感、意志和行为上。

感知觉障碍一般包括幻觉和错觉。幻觉多是凭空出现的，没有客观事物的刺激。人类有多少种感觉，就有多少种幻觉，包括

幻听、幻视、幻嗅、幻味、幻触，还有一种内脏性幻觉，即固定于某个内脏或躯体的异常感觉，如感到某一内脏在扭转、断裂、穿孔或感到有昆虫在器官内爬行等。至于错觉，虽有客观的刺激，但被我们理解错误，比如把小东西看得很大，大的看小，远的看近，近的看着远，等等。

逻辑思维方面，主要是思维的速度、内容和连贯性出了问题。至于情感嘛，就更多见了，比如抑郁，这年头多流行啊，特别是当明星的搞艺术的。意志是指人们克服各种困难以求达到目标的心理过程。意志减退表现为啥事都不想做，整天待在家里，最严重时连吃喝拉撒都不想干了；意志增强则表现为精力过于旺盛，啥事都想干一下，但往往虎头蛇尾，不能坚持下去。最后是行为，就是患者表现出来的语言和动作，这方面的症状比较多，比如有的人行为就一个字“乱”，甚至会去垃圾堆里捡东西吃；有些人的行为就一个字“僵”，就待在那里，动也不动；还有的表现为特别冲动，喜欢用拳头来说话。

## 神经病和精神病的区别

“神经病”是一个被深深误解了的词语。大家骂人的时候，经常都是那句“你丫就是个神经病”。我在本书里讲的都是“精神病”，都是精神方面出了问题的，主要是心理和行为上的与众不同。

神经，其实很好理解，学过生理常识的都知道，我们的脑子里有一根根神经，是看得见摸得着的；而精神，除了表现出来的心理和行为，那就是个黑箱，看不见也摸不到。如果你翻出一本精神病方面的书，那都是关于精神分裂、焦虑、抑郁、躁狂之类的问题；而你翻出一本神经病学的书，那基本上都是关于脑部结

构、神经方面的问题。

经常看到有出现精神症状的患者，以为自己得的是神经病，费了九牛二虎之力，又是托关系，又是半夜排队，去搞了张神经内科的住院证。等住进去了，又是CT，又是脑电图，又是核磁共振，一堆全弄下来，医生告诉你：“这些检查结果完全正常，我们建议你去精神科看一下。”后来才弄明白，本来就是要去精神科的啊。

当然精神疾病中，有一类叫神经症的，也叫神经官能症，主要指焦虑症和恐惧症一类。听着和神经病很相似，就算是医生也容易将二者搞混，毕竟中文就是这么精简，不像十几个字母的英文单词，虽然难记点，但怎么也不会弄混。



## 前言 / 001

精神病是什么样的 / 003

神经病和精神病的区别 / 004

## ① “内衣小偷的醒悟” / 001

【科普时间】罪恶妄想 / 005

【拓展阅读】原罪 / 006

## ② “神医”是怎样炼成的 / 008

【科普时间】疑病妄想 / 013

【拓展阅读】“对号入座” / 014

## ③ 天生我才必有用 / 016

【科普时间】夸大妄想 / 026

【拓展阅读】我们都是自恋的人 / 027

## ④ 最是那回眸的微笑 / 029

【科普时间】钟情妄想 / 037

【拓展阅读】爱情需不需要考验? / 038

## ⑮ 爱和信任 / 040

【科普时间】嫉妒妄想 / 046

【拓展阅读】男女到底谁的嫉妒心更重? / 047

## ⑯ 花痴的最高境界 / 049

【科普时间】被害妄想 / 057

【拓展阅读】美女与帅哥 / 057

## ⑰ 女博士的爱情路 / 060

【科普时间】恐惧症 / 066

【拓展阅读】恐惧的来源 / 067

## ⑱ 婆婆媳妇儿子 / 069

【科普时间】神经症与人格 / 074

【拓展阅读】中国特色的婆媳关系 / 075

## ⑲ 被逼疯的老板娘 / 078

【科普时间】精神分裂症 / 082

【拓展阅读】保护内心的武林绝学 / 083

## ⑳ 雷锋侠 / 086

【科普时间】躁狂症 / 097

【拓展阅读】我们为什么会以助人为乐? / 098

## ㉑ 死亡是最终的解脱? / 101

【科普时间】抑郁症 / 107

【拓展阅读】自杀的误区 / 108

## ⑫ 我的偶像是司马迁 / 111

【科普时间】偏执型人格障碍 / 118

【拓展阅读】躁郁症，上帝赐予的礼物？ / 120

## ⑬ 天才 OR 疯子 / 122

【科普时间】应激相关障碍 / 129

【拓展阅读】智商超群的疯子们 / 129

## ⑭ 其实我只是一个演员 / 132

【科普时间】分离性障碍 / 138

【拓展阅读】人生入戏，全靠演技 / 140

## ⑮ 天生反骨 / 142

【科普时间】反社会人格障碍 / 148

【拓展阅读】那些反社会的人儿 / 149

## ⑯ 谁来拯救信仰 / 151

【科普时间】与文化相关的精神障碍 / 161

【拓展阅读】末日论——一种社会神经症 / 162

## ⑰ 性的困惑 / 165

【科普时间】性心理障碍 / 173

【拓展阅读】心理的动力——性 / 175

## ⑱ 往事不堪回首 / 177

【科普时间】心因性遗忘 / 184

【拓展阅读】 记忆的痕迹 / 185

## ⑱ 先知 / 188

【科普时间】 心理暗示 / 199

【拓展阅读】 如何做一个“先知” / 200

## ⑳ 但愿长醉不复醒 / 203

【科普时间】 瘾 / 210

【拓展阅读】 人为什么会抽烟、喝酒? / 211

## ㉑ 举报者 / 213

【科普时间】 被精神病 / 220

【拓展阅读】 大“精神病学” / 221

## ㉒ 现实版“飞越疯人院” / 223

【科普时间】 电击惩罚 / 241

【拓展阅读】 怎么逃出精神病院 / 242

## 后记 / 244

人为什么会得精神病 / 245

如何诊断精神疾病 / 250

如何治疗精神病 / 253

## 01. “内衣小偷的醒悟”

第一个故事姑且叫做“内衣小偷的醒悟”吧。至于为什么加上引号，看完大家就明白了。

A 同学本是一沐浴在社会主义阳光下的大好青年，除了长得有点过意不去，其他方面倒还算优秀。父母也都是事业单位的工作人员，收入虽然算不上高，不过好在稳定，温饱无忧。

由于父母当年都受过比较好的教育，因此对 A 同学要求甚严。A 同学的学习成绩一直都是父母的骄傲，他基本上也没有其他不良嗜好，当然在他父母眼中，踢球、跟同学出去玩等都属于不良嗜好。由于很少跟同学交流，A 同学性格比较内向。跟男同学交流勉强还算顺利——别人跟他打招呼，他还能够回应一声，但也仅限于此。跟女同学交流时，说不上三句话就会脸红，直至汗流浹背，无话可说。毕竟在其父母眼中，万恶淫为首，所以从小就严格限制他和女同学交往。

不过 A 同学发育还算正常，在该对女孩子有想法的那个时候还是有想法的。那个时候邻居家有个妹子长得非常标致，因此顺理成章地成了他心中的第一女神。不过女神似乎对 A 同学不太感冒，两人虽然在上下楼梯时见面无数次，但竟然一次招呼都没打过。女神心中的偶像显然不是成绩好的同学，因为每天书包上挂着的不是东方神起就是其他超红小正太的照片。像 A 同学这样的

一看长相就知道成绩很好的同学，只能每天看看女神，过过眼瘾而已。

随着年龄的增长，A同学心里对异性的渴望越来越强烈，可家里对他管得比较严，放学就回家的他连日本爱情动作片也没看过，直到快成年才自行探索学会了使用自己的右手，果然是个天才。平日里唯一能排解内心寂寞的活动就是看美女了，很显然他并不是一个用情专一的男人，除了女神的背影能让他内心激动之外，凡是身材苗条、体格风骚的美女，他都能用眼神将其打量良久，也会琢磨美女穿的是什么样的内衣这种一般男人都会猜测的问题。

可是无论A同学心中对女孩子的渴望有多么强烈，他都不敢主动和女孩子说一句话。有好几次在楼道和女神擦肩而过时，A同学都想说一声“嗨”，但每次事到临头，他都活生生地把那句话憋了回去，憋得满脸通红。

从这里我们可以看出A同学是一个很内向的人，而仅用内向又不足以形容这种特别，准确点说，他应该是属于典型的回避型人格。这是人格障碍的一种，最大的特点是不善于社交，而且内心有点小自卑。对于回避型人格患者而言，在他们不善于面对的事情上，他们要么退缩，要么应对能力很差，长此以往，其实极有可能发展为真正的精神病。生活中回避型人格的人有很多，例如现在一部很火的美剧《生活大爆炸》中的害羞男Raj，他只要是面对女孩子，就一句话都说不出来，只有依靠酒精才能让自己说出话来，以至于成为四个男主角中最后才告别光棍生涯的人。

A同学心中积蓄的能量越来越大，却无法勇敢地表达，就像一座快要喷发的火山。直到有一天，A同学突然像中了邪一样，拿刀割了自己的手腕，一边举着流血的手，一边大喊：“我有罪，让我去死！”

相比之下，他父母的反应更为强烈。一向成绩优秀、态度又好的儿子，怎么就突然说自己有罪，要去死呢？老两口吓得不轻。好在 A 同学的伤口并无大碍，发病一阵子也就平静了。问其原因，说觉得自己罪孽深重，喜欢看美女，就差再加一句“阿弥陀佛”了。老两口一听，呃，看美女啊，这的确不对，但可以理解嘛。于是给他做了一大堆思想工作，A 同学当时表示要深刻反思、摆正心态，于是老两口也就放心了。

不过第二次，A 同学再一次上演自杀戏码，这次是跳桥，搞得交通堵塞，直到警察出动才救了下来。老两口本想把他拉回去继续教育，不过这次警察没有放松，说：“你娃得的是精神病，要治！这样的情况我们一年能见好几回呢。”

老两口这才意识到儿子真是出了问题，于是把他送到了我们这里。

当我看到 A 同学的时候，他正捧着一本类似心灵鸡汤的书在读，看起来与普通学生并无太大差别。

“为什么要自杀？”有时候我喜欢直截了当地问问题。

“我有罪。”A 同学的回答还算流利。

“什么罪？”

“我喜欢看美女。”A 同学的目光并不像正常人那样羞愧或者躲避，而是无神采、很空洞的样子，这是很多精神病人共有的特点。

“嘿嘿，我也喜欢看美女。”我故意露出一丝猥琐的笑容，一是和他拉近距离，以便更好地交流，再就是暗示他，这没什么大不了的。

“我还偷女人的内衣。”

我回头望望 A 同学的父母，他们摇摇头，低声说：“应该

没有。”

“哦，那是什么样的内衣，偷了多少次？”我对 A 同学的话并不太相信。

“就是女人的内衣啊，偷了很多很多次。”

“那你还有什么不对的地方没？”我问道。

“我还偷别人的裸照。”

“那你把偷别人的东西拿出来，我看看好不好？”

他拿不出内衣，也说不清内衣在哪里，倒是拿出了一张图片。那的确是裸照，不过相信各位宅男应该相当地熟悉，因为那图片是从日本碟片的封面上剪下来的。还好我见多识广，果断地识破了 A 同学的谎言。

有一种叫罪恶妄想的病症，这类病症的患者他们有理由或者无理地深信自己犯了极大的罪恶，其中很多理由都是他们无中生有编造出来的。陷入罪恶妄想中的人，一般都会采取自杀或者自伤的方法来减轻罪恶，还有轻一点的患者是逢人就磕头，以祈求别人的宽恕。

这种编造的理由，几乎可以肯定 A 同学是罪恶妄想无疑。

后来通过几次聊天，A 同学还告诉了我很多其他事情。当然他主要的罪恶妄想都集中在性方面，包括对“打飞机”（男性的自慰行为）这事情他都耿耿于怀。

通过一段时间的治疗，A 同学的症状减轻了很多。有一次我和他母亲聊天，说：“孩子病情好转出院后，应该帮他找个女朋友了，毕竟大学谈恋爱也很正常。”

“是，是，其实大学谈恋爱，我们也不反对。他上大学之后，我们对这方面也就没怎么管。不过你看他这个样子，找个女朋友应该很难吧？”



我也问过 A 同学想不想谈恋爱，他告诉我，当然想了，就是一见到女生就紧张心慌，而且自己的长相不太吸引人。我只得鼓励他：“没关系，大家都是成年人了，慢慢来，先尝试和自己身边熟悉的女生多交流。”

“明白，我也想早点出院，找个女朋友还是很幸福的呢。”

可惜我实在是不能帮他找女朋友，帮病人找女朋友虽然可能有助于解决他的问题，但会引起争议。我们的目标是让病人自己能够接受自己。不然的话，有些因为贫穷而出心理问题的人，医生直接给他们一笔钱可能比任何治疗手段都有效。对于 A 同学，我只能祝福他，毕竟得过这个病，如果坦白告诉女方，恐怕他找女朋友又得难上几个数量级。其实精神病并没有大家想的那么可怕，如果能够更加宽容地对待他们，可能他们的路会走得更好。

## 【科普时间】罪恶妄想

罪恶妄想是妄想的一种，患者坚信自己犯有严重错误。轻者认为自己做错了事，说错了话，对不起别人，重者认为自己应该受到惩罚，应该判刑，甚至是罪大恶极，死有余辜，因而患者会采用各种方式来赎罪。罪恶妄想常见于抑郁症和精神分裂症中。

其发病的原因有很多，患者个人的人格特征是其中之一。以 A 同学为例，他属于回避型人格障碍，其最大特点是行为退缩、心理自卑，面对挑战多采取回避态度或无力应对。

很多性格内向的人都会有害羞的表现，碰到挫折的时候也会有自卑和自责心理。不过不要担心，并不是每个内向的人都患有回避型人格障碍，但如果你符合以下条件中的四条，那么请格外小心，一定要认真面对，必要的时候可以求助于专业的心理工作人员。