

心理学专家思考与总结的倾力之作

甩不掉的 心理学

生活中**不可思议**的日常现象

How psychology
applies to
everyday life

齐志斌◎著



生活中**最有趣、最直接、最全面**
的心理学报告手册

●为什么有些人总是一副郁郁寡欢的模样？ ●为什么有些人总是喜欢追求冒险刺激？ ●为什么有些人从来不坐电梯？ ●为什么有些人对异性的要求如此挑剔？ ●为什么有些人的目光总是不敢与他人接触？ ●为什么有些人嘴上抱怨对方不好，却还和对方待在一起？ ……

看懂周围匪夷所思的事，读懂身边形形色色的人。

解开你心中的困惑，帮你找到你最想知道的、最感兴趣的答案。

中国华侨出版社

一部让人自省的书◎一本心理测验宝典◎一部心理治疗档案集

心理学专家思考与总结的倾力之作

甩不掉的心理学

生活中不可思议的日常现象

How psychology
applies to everyday life

齐志斌◎著

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

甩不掉的心理学：生活中不可思议的日常现象 / 齐志斌著. — 北京：中国华侨出版社，2013. 10

ISBN 978-7-5113-4147-1

I. ①甩… II. ①齐… III. ①心理学-通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第241350号

•甩不掉的心理学

著 者 / 齐志斌

责任编辑 / 宋 玉

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787毫米×1092毫米 1/16 印张 / 14 字数 / 250千

印 刷 / 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次 / 2013年12月第1版 2013年12月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4147-1

定 价 / 32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮 编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 传真：(010) 64439708

发行部：(010) 64443051

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

序

人人都有“病”

我今天要提倡一个命题，人人都有“病”，每个人身上都有些心理症状，它时刻在影响着我们的生活。

也许你会觉得不是这样，你会找出一千零一个你没有病的论据来试图反驳我，但没关系，且听我将我的旁门佐证一一述说。

你曾被认为是抑郁、焦虑、强迫、恐怖、疑病吗？（不仅仅是被专业人士认为，你也这样冠以自己某症。）你会常常感到来自生活或是工作上的巨大压力吗？你是否经常莫名其妙地感到情绪激烈或情绪极端低落？你常常感觉自己在亲密关系中迷失并难以解开关系的缠结和纠葛吗？你是否经常感到生活无聊、生命无意义？你是否经常在外面喧闹的时候感到无尽的孤独在袭来，而几乎没有人可以理解你内心深处的孤独？你是否常常觉得你的心灵无处安放？你是否在人群里感到恐惧和退缩？你是否也找寻了许多路径和方法来帮助自己但依然不能脱离痛苦？……

如果以上的病症，你都没有，依旧不能排除在人人都有“病”的“人人”之外。再看看下面几项吧。

◎你足够了解你自己吗？

◎你是否发现自己在情感中总是恶性循环？不断上演着已经不愿经历的剧情？

◎你是否发现自己内心充满着种种冲突矛盾而无法解决？

◎你是否总是在情感以及团体中发现自己无法融入一段关系和一种环境？

◎你的人生是否充满了问号和惊叹号，但却总是隐隐感觉有一个未知的自己？

◎你是否感觉自己在人生之路上一路坎坷，却一直似乎寻找着一把自己都不知道的钥匙？

◎你是否发现自己内心有一块空虚的地方，需要填补？

◎你是否渴望人与人之间的亲密连接，渴望支持、接纳和领悟？

◎你是否想要了解沟通与交流的真谛，拥有寻找一个爱的归宿的能力？

.....

什么是有病之人呢？

劳心费神，心浮气躁是不是病？空虚寂寞，孤独烦闷是不是病？迷惘彷徨，失落困惑是不是病？怨恨忌妒，恐惧自责是不是病？悔恨内疚，担心害怕是不是病？思前想后，犹豫不决是不是病？

喜、怒、哀、乐、恐、悲、伤、爱、恨、情、愁、贪、嗔、痴，哪样不是病？

.....

如面对“时过、境迁、物换、人非、事变、情移、色衰、才尽、心死”的人生九变，谁敢说我很好呢？我们是病人，我必须重申这一点，然而说别人有病不难，但反观我们自身却不易啊。其实，人类生存的社会是一所心灵的医院，我们人人都是住院的病人。人类来到世上就是为了实现自我愈合，同时也就愈合了整个社会。不用说，我也是一个正在接受医疗的病人，每天除了按时吃药，还要坚持锻炼身体，增强营养，修身养性。“药”就是自己独特的灵修途径；“锻炼身体”就是增强意志力；“营养”就是心灵食物——智慧。如果可以，建议大家能够成立一个“病人联盟”，像是心理成长小组那样的医治心灵的团体，病友与病友之间探讨病情，交流医疗心得，通过不断地治疗成长与努力，我们一定能够感受到“被水冲醒”的喜悦和快乐。

我想每个人都有病，而且不止一种，精神匮乏的我们都不同程度地患上了各种病。

也许这是我的极端揣测，本意是想告诉读者：心灵已被你忽视得太久，开启内在的钥匙一直掌握在你的手中。

目录

CONTENTS

压力篇

- 苦行僧生活——城市压力症 //002
- 断不了奶的孩子——城市依赖症 //005
- 男人身女儿心——父爱饥渴症 //008
- 新型心灵感冒——寡趣症 //012
- 不发飙也不是病猫——路怒症 //015
- 浮生偷得半日闲——压力上瘾症 //018
- 无所不知等于一无所知——信息焦虑症 //022
- 人生何必匆匆——人生匆忙症 //025
- 结束语：人类不能死在自己手上 //028

强迫篇

- 不绝于耳的歌声——音乐强迫症 //030
- 华丽的“冒险”——美丽强迫症 //033
- 先迈左腿还是右腿——选择强迫症 //036
- 泛滥十年的口水战——口水强迫症 //040
- 上班电脑控，下班拇指族——QQ强迫症 //043

不清洗不痛快的焦虑——洁癖	//046
心路裂痕偷窃癖——偷窃癖	//049
今天闪电劈到你了吗——病理性赌博	//052
囤下的不仅有物件，还有痛苦——囤积强迫症	//055
结束语：爱与恨的纠缠	//058

恐怖篇

你的怕与车无关——乘车恐怖症	//060
击鼓传花般——社交恐怖症	//063
狭小空间的不安心跳——幽闭恐怖症	//067
你最怕的是自己——广场恐怖症	//070
不堪重负的靈魂——对视恐怖症	//073
每逢高处就眩晕——恐高症	//076
“邪恶”与“阴影”的意念的目光——异性恐怖症	//079
孤独其实并不可怕——单身恐惧症	//082
身体病还是心灵病——疾病恐怖症	//085
结束语：关于爱情我们时而懂时而不懂	//088

爱情篇

玫瑰初相遇——爱情洁癖症	//090
当爱情难再时——恋爱挫折综合征	//093
将父亲还给母亲——恋父情结	//096
像母亲一样的恋人——恋母情结	//099
红颜恨多，爱情恨少——爱无能病	//102

心悦君兮君不知——单相思病	//106
负能量爱情——爱情能量匮乏症	//109
嚣张的寻爱记——爱情饥饿症	//112
结束语：关乎婚姻我们时而向往时而想逃	//115

婚姻篇

结婚了，我们的爱情怎么办？——婚前恐惧症	//118
杀死你的温柔——婚姻沉默症	//122
魅感的罂粟花——流行性婚外恋综合征	//125
暴力离你有多远——家庭暴力病	//128
初为父母须防——产后抑郁症	//131
是调情，还是迫害——妻管炎	//135
结束语：关乎职场病	//138

职场篇

孔雀心理——职场攀比症	//140
倾诉减压法——办公室甜食综合征	//144
重遇自己——职业迷茫症	//147
职场橡皮人——职业倦怠症	//150
死亡从不拖延——职场拖延症	//153
“不做空降兵”——职场单兵症	//156
Office里的紫色兰花——办公室恋情并发症	//159
走出童话世界——职场公主病	//163
结束语：人格出了点错	//166

人格篇

- 你为什么不懂我——戏剧化人格违常 //168
- 关在笼子里的爱——屈从型人格违常 //171
- 纳喀索斯之死——自恋型人格违常 //174
- 我恨你但我又离不开你——边缘型人格违常 //178
- 看不怪先生——偏执型人格违常 //182
- 只活在自己的世界中——分裂型人格违常 //185
- 结束语：**时间催人病，岁月不饶人 //188

时间篇

- 既盼又怕的担忧——周末焦虑症 //190
- 夏季阳光，冬天抑郁——季节性抑郁症 //193
- 爱我别走——节后分离焦虑症 //196
- 有钱没钱，回家过年——年关综合征 //199
- 都是考试惹的祸——开学焦虑症 //202
- 三十难立——奔三综合征 //205
- 时间停下，我要下车——中年危机症 //209
- 结束语：**生命不能承受之重 //212

压力篇

... ..

... ..

苦行僧生活——城市压力症



在城市中工作，不知不觉我们已经习惯了压力缠身，四处奔命式的生活，对诸如此类的形容词见多不多、见怪不怪。但我们不得不正视这样一点，我们活得并不轻松，城市压力症已经将我们摧残得体无完肤。更可怕的是我们完全不知情，而且不在乎地过活。如果有人跳出来说你病了，你可能会破口大骂一番，有时甚至会不惜一战来证明自己的健康。但你的确病了，而且还病得不轻，你暴怒的心情和挥舞的拳头无不是最好的明证。

于是你马上屏住呼吸，收起拳头来止息自己的暴怒，但是发现费好半天力气也不见它消融。你故作镇定，整好装束，想要与我握手言和，以此证明你是一个健康之人。我却不给你机会证明，只是觉得你病得不轻。连自己的真实感受你都欺骗，你不是病是什么？

随着社会的迅速转型，现代化、全球化、市场经济、竞争等已成为社会的主题词。在这些主题词背后释放出的是一股股强大无比的压力，这些压力一方

面在推动社会的前进，同时不知不觉中把人们压得喘不过气来。



自我诊断：你是“城市压力症”吗？

1. 经常会对未来的不确定性充满恐惧？
2. 经常对自己的能力持怀疑和否定态度？
3. 认为自己无论如何努力都不能令自己满意？



案例分享：

大四毕业后晓霞带着兴奋与期待进入了工作岗位。但是进入单位之后，才知道工作并非想象中的那么美好，高强度的工作让她的身体至今都处于“亚健康”状态，里面复杂的关系让她捉摸不透，之前的梦想与意气风发突然变得陌生，顿时感到很迷茫，感觉生活就将平淡聊此一生，很是低落。

晓霞这样形容自己的城市生活，她说：“在别人眼中，看似我拥有一份很不错的工作，而且一个农村出来的孩子能留在大城市，实属不易。为了获得机会，我工作期间基本不休息，领导和师傅也表扬过我。

“其实心里真的很想找个很贴心的同事，就像在大学时候的舍友，能够一诉衷肠，但是现实告知我这很难。同事毕竟不是同学，你们之间毕竟有很多利益之间的瓜葛。没办法，我只能去沉默、去面对、去伪装。”

晓霞说，现在每天一个人穿行在上下班途中，很累，真的很累。自己不喜欢去应酬，特别不喜欢抽烟喝酒，所以能推的基本都推了，这样使我显得很异类。



案例如是说：给自己的身体放个假，给自己的心灵洗个澡，给自己的未来松松绑

有时候生活就是有这样的压力和困扰，带给我们的感觉像是自己在茫茫的大海上航行，远处和近处都是海水，海水又咸又涩，这千般苦涩，万般难熬可能也只有一个人最懂，那就是自己。关照自我，让自己的对话充满浓浓的暖意，我们无法改变外界，但我们可以改善内心面对压力时的态度。



心理咨询师建议：

过重的压力给城市人带来的伤痛，给社会企业带来的负面影响，争容渐露。心理咨询师说：现代社会的评价标准太单一了，考试就要求分数，社会上只以身价论英雄，除了关注“钱途”以外，很少关注自己的内心真实感受是什么。片面的评价制度是形成社会压力和心理压力的主要原因。

在如北京、上海、广州一般的大都市中生活，压力显得无处不在，无可避免。创新能力、对工作领域的掌握能力、驾驭能力拷打着每一个城市人，使得常年不休息、不重视个人健康、任由亚健康状态深入骨髓的例子随处可见。学会直面压力，承认这个现实，重视压力带来的问题，华南师范大学教育科学学院心理学教授迟毓凯认为，这才是减压的第一步。

对个体来说，要寻求一个适度的价值取向，追求一个相对稳定的目标，有利于减轻压力。在周运清教授看来，追求的和现实的差距越大，幸福感就越低，压力也就会越大，“目标不是定得越低越好，而是要适合自己的能力”。

“行为能力和目标的失调，就会有压力，现代人要学会寻找一个平衡点”。

除主观调节外，对一个健康的社会来说，增加公共生活空间，让工作之外的生活更加丰富多彩，有利于帮助个体“减压”。酒吧多一些，茶吧多一些，和朋友的聚会多一些，各种协会、团体组织的活动多一些，让有压力的人有地方可去，有对象可倾诉，可以很好排解、分散工作中的压力。迟毓凯教授认为：“有了压力，不要沉浸其中不能自拔，要给心灵创造一个恢复的空间。企、事业单位也可以多借鉴外企的一些经验，定期展开心理咨询，建立免费的心理辅导机制。”

断不了奶的孩子——城市依赖症



“城市依赖症”，光听名称，就能想象出它的“症状”：宁近城一寸，不下乡一丈；宁进城里苦熬，不去乡下领薪；宁在城里漂泊混生，也不到乡村干点实事……这种“病症”早已有之，近几年则集中表现为在城市就不了业就转去考研，或者低工资、零工资就业也不肯转向较小城镇，都是“城市依赖症”的具体表现。

一边是拥挤在大城市中的滔滔求职人群，一边是门前冷落的小城镇用人岗位。“城市依赖症”似乎正成为一种病症，侵袭着就业难的大学生们。有人分析认为大学生们已经“病态到不能容忍的地步”，甚至有评论指出：“城市依赖症”正在培养“垮掉的一代”。

仔细总结一下久居城市中的人们的生活习惯，大致可归纳为以下五种城市依赖症：手机依赖症、网络依赖症、工作依赖症、整形依赖症、情感依赖症。



自我诊断：你是“城市依赖症”吗？

1. 网吧离不了。

2. 名牌离不了。

3. 饭店离不了。

4. KTV离不了。

5. 夜生活离不了。

有了以上所说的几个“离不了”，大学生们为何都挤在城市宁肯领低工资也不肯走向乡村城镇就找到了理由，乡下没有物质条件，没有精神享受，大学生们离开城市就像婴儿断了奶，天生的恐惧与慌乱要他们无所适从了。于是，为了这些享乐的生活，他们宁愿放弃还不错的乡镇就业机会。其实在哪里不重要，现在的高铁技术已经让城市间的距离亲密无间，反而人与人的关系却日渐疏离，是生活改变了我们，还是我们改变了生活，这是一个问题。



案例分享：

如果一定要说我们每个人都有城市依赖，那么这种依赖恐怕早已在人们的思维里根深蒂固。我们常说山里走出来的孩子，是鸡窝里的金凤凰，常说一定要“出去”见见世面，下乡是“体验”生活。因为在我们心中，外面的世界是精彩的，人往高处走，水往低处流。

24岁的杜鉴来自山东菏泽农村，2005年毕业于北京某高校信息管理专业，虽然已经毕业一年多了，但他还没有找到合适的单位，至今仍“漂”在北京。他告诉记者，自己所学的专业在北京早供大于求，工作很不好找，但他也不愿改行做其他的，所以仍在寻觅中，平时靠给一些单位或个人做些小程序维持生计，其实，小杜很想回老家发展，像他这样的条件，在老家找一个不错的工作应该不成问题。

但他的这种想法遭到了父母的极力反对，他们希望小杜最好能留在北京。小杜家里三个孩子，只有他上了大学，是祖辈几代中唯一考出去的，父辈希望

他能在大地方成家立业，为家族和家庭争光。父母认为现在的IT工作不好找，好找就找，反正家里也有条件供养孩子，这种心态无形中助长了年轻人生活的过分依赖。

城市的家长们舍不得让孩子到农村受苦，农村的家长勒紧裤带从牙缝里抠出血汗钱给孩子做学费，为的就是让孩子远离贫穷。大学生们选择留在城市，也有给父母和家庭争光的想法。正是在这样的传统理念指导下，选择在城市工作，因为有更优越的工作环境，有更可观的薪金，因为有更现代的生活方式和更为开阔的视野，不可忽视的一点是，更有面子。



案例如是说：“宁为凤尾，不为鸡头”

在有些方面我们的选择太多，如面对如此多琳琅满目的商品，五花八门的促销活动我们都无从选择。然而，在选择城市和农村问题上，人们的选择竟是如此惊人地相似，我们的选择又太单一。其实你选择了什么，总会有不同的风景与风情，关键是在你的物质生活还不够丰富时，你要先丰富你的精神生活，不然，等到你的物质生活丰富了以后，你只能用更多物质去丰富你的精神生活了。



心理咨询师建议：

成都市精神卫生中心心理咨询室主任苏理成认为，出现“城市依赖症”的病人，往往都会不同程度地感到焦虑、空虚，他们的自控力也比较差，“如果自己遇到此类情况时，应该转移注意力，尽量培养自己的兴趣爱好，让自己有事可做。”

男人身女儿心——父爱饥渴症



在激烈竞争的现代社会，父亲在工作上投入的时间太多，而与孩子接触的机会似乎越来越少，这已成为孩子成长中的一个突出的问题。对儿童社会化过程的研究表明，无论是男孩还是女孩，都需要与心智成熟而健全的男人有数千小时的接触交往。

而今，男孩社会化的环境特别不佳，他不能在一个健全的男人身边学习做男人，而只能长期接受女性化熏陶，其结果是缺少成熟的男人魅力。更有甚者成为了“伪娘”。

“伪娘”的诞生绝非是偶然的，不是娱乐的炒作，更不是文化的吹捧，归根结底是我们的社会只顾经济的快速发展，而忽视了传统的家庭礼教，我们的家庭只顾物质生活的充裕，而忽视了对孩子成长的精神教育。

心理学家甚至指出男孩的“父爱饥渴症”，即男孩到达青春期时，往往疏远甚至厌恶父亲，这种疏远和厌恶掺杂着得不到父爱的失望与凄苦。