



非正常心理学

这是神经病的节奏吗？

孙科炎 著



一眼看穿那些不可思议的心理世界



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

非正常心理学

孙科炎 著



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

内 容 提 要

本书在汲取了精神分析学精髓的基础上,从人们日常所面临的各种怪异的心理和行为问题入手,旨在分析我们外部表现上那些看起来类似“神经病”的行为,究竟是因何而起,以及怎样才能进行更适当的调节。本书适合企业管理者、人力资源相关人员、心理咨询人员及高校相关专业师生阅读和使用。

图书在版编目(CIP)数据

非正常心理学 / 孙科炎著. —北京: 中国电力出版社, 2014.9
ISBN 978-7-5123-6155-3

I. ①非… II. ①孙… III. ①精神分析—通俗读物
IV. ①B84-065

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第145611号

中国电力出版社出版、发行

北京市东城区北京站西街19号 100005 <http://www.cepp.sgcc.com.cn>

责任编辑: 闫丽娜

责任校对: 王开云 责任印制: 赵 磊

汇鑫印务有限公司印刷·各地新华书店经售

2014年9月第1版·2014年9月北京第1次印刷

710mm×980mm 16开本·13.5印张·142千字

定价: 32.00元

敬告读者

本书封底贴有防伪标签,刮开涂层可查询真伪

本书如有印装质量问题,我社发行部负责退换

版 权 专 有 翻 印 必 究

前 言

“神经病”到底是什么病？当人们用这个词时，到底想表达什么？什么样的人可能会被人称为“神经病”？虽然我们在日常生活中经常能听到，甚至说过这个词，可是多数人并不能准确地回答这些问题。

与“神经病”一词密切相关的一个词是“怪”。“这个人真奇怪，是个神经病。”人们经常会说这句话。人们把“怪人”与“神经病”联系在一起。但是，“怪”就是“神经病”吗？什么样的人会让大家觉得他就是个“怪人”？这背后有着怎样的心理？

洗手要洗上一个多小时、洗上几百次才罢休的人；出门前，要反复检查门窗好几次的人；知道喝酒不好，却控制不住喝酒的人；只对同性才能产生爱情的人；经常听到一个事实上并不存在的声音的人；一会儿亢奋得手舞足蹈、一会儿又痛哭流涕的人；只喜欢与不熟悉的人交往的人……这些人的认知、情感、意志行为都会让人觉得奇怪，他们都是得了“神经病”吗？到底是什么原因使得他们有这

样的表现？

人们之所以觉得一件事、一个人“奇怪”，是因为对其不清楚、不了解，或事情现象，人物言行超出了他们的理解范围。一旦明白了事情的前因后果，知其然又知其所以然，人们对该事才不会觉得奇怪、怪异了。

心理学是一门专门研究人的心理与行为的学科，它能为人们理解人的心理世界、行为表现提供理论视角与研究方法。用心理学的知识来分析和解答有关“神经病”、“怪人”的问题，能使我们为以上问题找到最清楚的答案。

一个人为什么要反复洗手、反复检查门窗？原来他患上了心理学上的“强迫症”。现代心理学的研究表明，“强迫症”有两类：一类是行为上的强迫症，另一类是思维上的强迫症。反复洗手、检查门窗属于行为上的强迫症。那是什么原因使人患上强迫症的？这种行为的背后又隐藏着什么样的心理活动？之所以反复洗手，是因为他对自慰有一种罪恶感、肮脏感。过度的清洁能缓解他心中的焦虑。之所以反复检查门窗，是因为人到中年，遇到了中年危机，心中充满各种不确定感、不安全感。反复检查门窗正是他内心深处不安的表现。

本书选取了日常生活中频繁出现的一些经典

案例，详细分析了心理问题、心理疾病、精神疾病产生的原因。通过这样的讲述方式，以帮助读者获得实用的心理学知识，让看似“怪异”的事与人获得清楚的解释，并在此基础上学会理解他人、认识自己。

通过丰富的案例展现，读者将认识到：日常所说的“神经病”一词有着笼统性、掩饰性，它并不是心理学上的严格用词。人们用“神经病”一词更多地在于表达一种不理解、不屑、愤怒的心理状态。那些被误认为是“神经病”的心理、行为表现很多都与“神经”无关，只是因为先天心理素质倾向、家庭情况、童年经历、重大生活事件等各种因素的相互作用使人出现看起来奇怪的行为表现而已。

希望本书能帮助读者掌握心理学知识，并运用这些知识理解身边的人。同时，也对自己的心理世界进行探索、提升。对于书中的不足之处，望读者多指正。

目 录

前 言

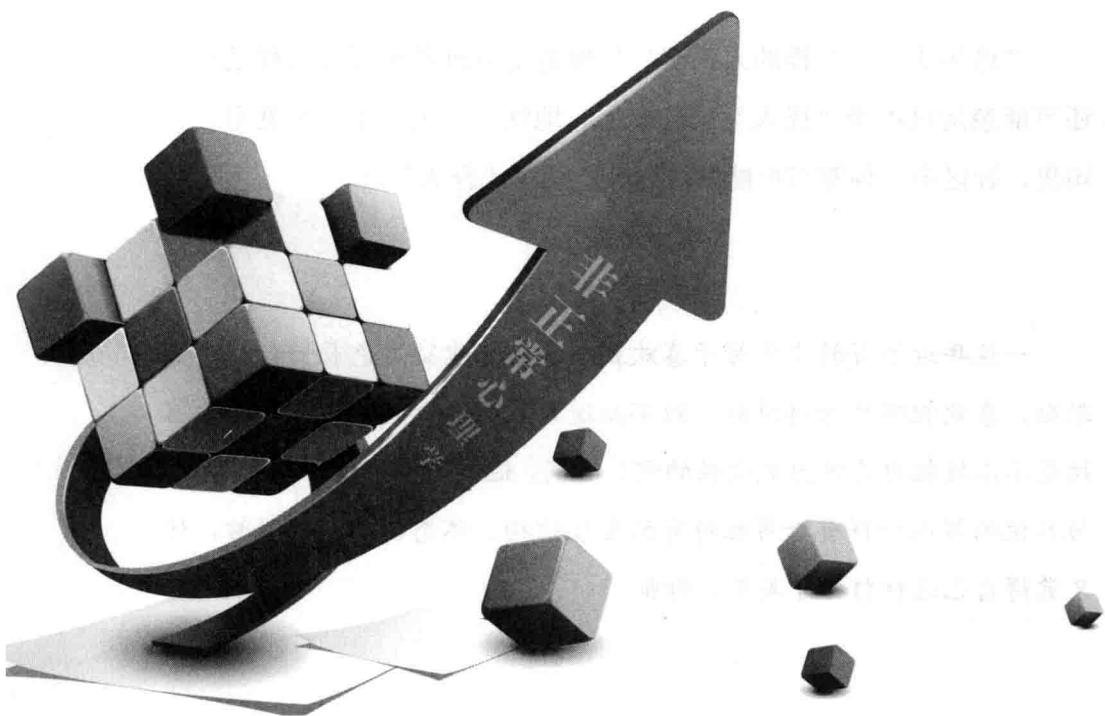
01 / 被“莫名其妙”包围	1
捉摸不透的“怪人”	2
自己是否也有点怪	7
“神经病”是什么病	9
只是因为受了刺激吗	15
02 / 哪里出了问题	19
因为压抑，所以怪异	20
压力大，心理问题就多	23
都是别人的问题	25
心理学大师的观点	28
03 / 被恐惧囚禁	37
害怕窄小的空间	38
无法与陌生人交谈	41
总感觉背后有人跟着	45
恐惧电闪雷鸣	49
再也不敢开车	53
04 / 剪不断的爱恨情仇	57
再也不能爱了	58
藕断丝连的初恋	63

父母带来的伤害	69
亲密离受伤很近	73
05 / 在重复中寻找确定感	77
总觉得门没锁好	78
洗手要洗一个多小时	82
无法控制的“洁癖”	86
总摆脱不了一个想法	90
头脑里反复浮现歌曲	93
06 / 无法控制的身体	95
吃与不吃都痛苦	96
在辗转中等待黎明	100
在整容中寻找认同	104
总觉得自己有病	108
不喝酒就浑身不舒服	112
07 / 如此没有安全感	115
总担心自己会死去	116
怕踩了井盖就会掉下去	120
丢了工作我就完了	123
害怕自己有同性恋倾向	126
一定要找个人来依靠	130
08 / 你能逃到哪里去	135
爱情在 QQ 里	136
游戏的世界没有烦恼	140
在小说的世界里才过得充实	143

500G 也容纳不了的无聊	147
好友都是陌生人	150
只要不回家，去哪里都行	153
09 / 你的心情谁做主	157
有时突然就很想哭	158
活着很痛苦	161
痛苦的兴奋	165
一会儿兴高采烈，一会儿潸然泪下	168
10 / 别对号入座	171
怀疑自己有自闭症	172
总觉得有人会害自己	177
仿佛听到某种声音	180
别人都暗恋我	184
“表演性人格”障碍	187
11 / 人人都可以明心见性	191
怪人并不怪	192
匆忙得忽略了整个世界	195
并不神秘的心理学分析方法	198
追求“自觉”的人生境界	202
后记.....	204

· 被“莫名其妙” 包围 ·

捉摸不透的“怪人”
自己是否也有点怪
“神经病”是什么病
只是因为受了刺激吗



捉摸不透的“怪人”



“这年头，什么样的人都有！”你肯定听过甚至说过这样的话，还可能亲历过不少“怪人”。公交上、地铁上、大街上、小巷里、公司里、社区中，你都有可能发现这么一两个“怪人”。

一位年近半百的中年男子喜欢戴胸罩，喜欢穿黑色长筒丝袜、高跟鞋，喜欢把嘴唇涂得鲜红。他不知道自己的性别是“男性”吗？男性是不应该把自己装扮成女性的啊！其实，他知道自己性别是男性，与其他的男人一样有着男性特有的生理结构、体态特征。但同时，他又觉得自己这样打扮才美丽、舒服。

嘈杂、拥挤的街道上，一位妇女旁若无人地对着一棵树破口大骂：“再敢跟踪我，我一定不再跟你客气，我已经忍耐你很久了，再跟踪我，一定用刀砍死你！不要以为我是好欺负的……”路人不得其解，看了看这位妇人，相互对视了几秒，嘴上嘟囔着：“这人怎么回事”，随即便各自散去了。

“同性相斥、异性相吸”，这是人们的常识。男人相爱者应为女性，女人相恋者应为男性。可是，有的男人与男人相爱；有的女人与女人相爱；有的男人在与女人相爱的同时，也可以与男人相爱。相同性别的人也可以产生爱情？

一位平时并不是十分讲究卫生的人，每次洗手却都要洗上一个小时左右。他要用洗手液反反复复地把双手洗上好几十遍，才会觉得舒服。他也知道用不着洗这么久、洗这么多次手，也可以把手洗得干净。可是，他控制不住要反复洗手，不想洗都不行。别人看着他觉得奇怪，他自己也不明白为什么会这样。

吃饭即使不是一件令人享受的事情，也并非一件令人非常痛苦的

事情。但有的人对食物连本能的欲望都没有，即使勉强吃下去，也会马上呕吐出来。还有的人在吃得非常撑时，还要继续吃，撑得受不了时，到卫生间吐了之后，继续往嘴里放食物。他们就这样一直重复着吃了吐、吐了吃的行为。

有的人连续上几个大医院都做了全身检查，结果都是身体没有毛病。他们把几乎能跑的医院都跑遍了，目的就只有一个：要把自己检查出有病了才满足。他们总觉得自己有病、身体总是感觉到不适。当各个医院都检查不出来他们的身体有病时，他们会想：是现在的医疗技术不够发达，才检查不出来我的毛病。医生表示很无奈。

人多的地方，最多是挤些，也不至于让人突然不省人事。但有的人，去了人多的地方就会马上身体不适，心跳加快、呼吸急促、全身发抖、脊背冰凉，甚至晕厥过去。一旦脱离人多的环境，他又恢复正常，吃喝玩乐一个不耽误。他也并非生下来就这样，不知为什么就是非常害怕人多的地方。

还有的人会一下子非常兴奋，滔滔不绝地高谈阔论、手舞足蹈地跟人聊天，比谁都神采奕奕。但没有过多久，他就会突然哭起来，觉得活着非常痛苦，整个人愁容满面，甚至想以死来寻求解脱。

这些人都是让人捉摸不透的“怪人”。他们的语言、行为都让人疑惑，这些人到底是怎么了？

在日常生活中，人们觉得一个人说话、做事莫名其妙，与常人、常规的做法不一样时，“神经病”一词便脱口而出。在发生争吵时，如果觉得对方无理取闹、无理抢三分时，人们也少不了一句“你神经病！”

人们头脑中的逻辑是，这个人之所以奇怪，是因为他是个神经病。反过来的逻辑是，这个人是个神经病，所以他说话、做事与别人不一样。总之，怪人多少都有点神经不正常。

可是，到底什么才是“神经病”？判断一个人神经正不正常的标准是什么？一个人“怪”就是神经不正常了？“怪”有很多的比较标准。一个人天天早餐都喝粥，突然一天不喝粥了，只吃面，这与平常不一样，是不是一种“怪”？如果是，因为他“怪”，那么他就是“神经病了”？即使就是“神经病”了，“神经病”到底又是一种什么病？

“神经病”一词并不能解释所有的“怪”。把所有的“怪”都笼统地归结为还不知是什么的“神经病”并不能说明问题。

我们需要弄清楚的是：这些人到底怎么了？他们发生了什么？是什么导致他们产生这些奇怪的言行？不从科学的角度把这些怪人怪事解释清楚，就不能明白他们为什么会这样，更不能弄清我们要怎么做才能避免这样的怪事发生在自己身上。

只是简单地把这些人理解为“神经病”，不利于人与人之间的沟通。理解不了别人为什么会有这样的言行，很可能就会戴着有色眼镜去看待这些人，无形之中对他们产生歧视。同时，不理解他们的“怪”，就不能洞察到人性中最隐秘的部分。

诚实的人其实会发现，自己也有一些被别人认为、甚至自己也认为“奇怪”的言行。自己怎么就会这样了？发生了什么？即使在自己看来是“正常”的言行，也可能被别人认为是“神经病”。

理解不了别人的“怪”，也就理解不了别人认为自己“怪”。什么才是“正常”？什么才是“怪”？你觉得别人奇怪，别人可能还觉得你更奇怪。“怪”如同一堵墙，使人心有间隙。即使离得很近，即使见面次数很多，心与心之间的距离却很遥远。他们的世界，你不懂；你的世界，他们也不懂。

自己是否也有点怪



每个人心里都有隐秘的角落。对自己内心世界有所关注的人，也会发现：有时觉得别人怪，自己也有些“怪”。

多数人都有过这样的经历：说别人“怪”，甚至笑话、蔑视别人。在这样看别人的时候，自己的姿态都是高高在上的。有一种“我正常、我正经、我骄傲”的快感。反过来，如果被人说自己是神经病、怪人，一股愤怒之情便会油然而生：“我怎么奇怪了？奇怪的是你吧！神经病！”接着就会上演两个人义愤填膺地争辩到底谁才是神经病的一幕。

也许在夜深人静、暗自伤神时，你会发现自己内心隐秘的角落。近来怎么总是爱自言自语？为什么非常介意脏东西？鄙视别人对感情的不忠，可自己为什么有时候也这样？甚至有时莫名其妙地就会想

哭？很爱某个人，却会有希望他死去的想法！即使知道锁了门，但还是会觉得门没有锁好，需要反复锁上几遍！一紧张就会使劲抠手指，以致一只手总是血渍不断……

自己到底怎么了？

能意识到自己的“怪”是一件好事。这说明对自己的心理状况有着关注、判断。在心理学上，叫做“有自知力”。是否有自知力，是判断一个人是否是精神病学上所说的“精神病”的一个诊断标准。真正得了严格定义的“精神疾病”的人，是丧失了自知力的人。失去了自知力的人，根本意识不到自己的异常。

即使意识到自己其实也有点“怪”，多数人也不愿意让别人知道自己的这点儿秘密。一是自我保护，二是自己也不清楚自己到底怎么回事。正常的人都有自我保护的倾向。肯定自己、接纳自己、维护自己是一个人保持心理平衡的基础。所以，有的人即使也知道自己“怪”，仍然会腰杆笔直地笑话别人“神经病”。笑话完了以后，转过身，还是搞不明白自己的“怪”，仍然不清楚“神经病”是什么病。