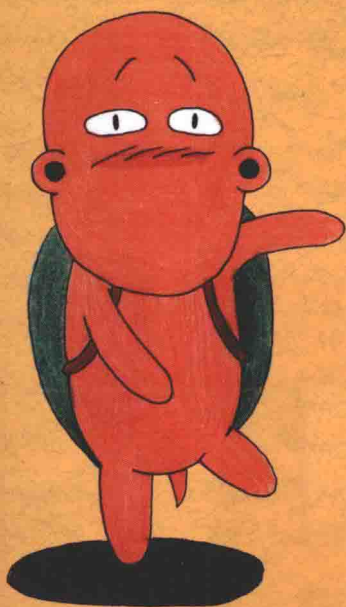


庞金玲
曲利华
绘 著

我们都有 偏执症



偏执症

指长时间固执坚持自己偏颇性的看法

因他人没有遵从自己的看法

而对他人充满敌意的心理状态



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

我们都有偏执症

庞金玲 著 曲利华 绘

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

我们都有偏执症/庞金玲著；曲利华绘. —北京：电子工业出版社，2014.4

ISBN 978-7-121-22438-6

I. ①我… II. ①庞…②曲… III. ①病态人格—通俗读物

IV. ①B846.49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第019994号



策划编辑：胡 南

责任编辑：李 影

文字编辑：王羽佳

印 刷：北京天宇星印刷厂

装 订：三河市鹏成印业有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：8 字数：150千字

印 次：2014年4月第1次印刷

定 价：32.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

前 言

良好的心理和愉快的情绪，是幸福的真正根源。现在的人，盲目地追求事业、金钱、成就和荣誉，以为这样就可以获得所谓的快乐和幸福。不可否认，这些能带给人们很多的时尚和享受，赋予了人们许多机遇和成就，同时也让人们承受着许多不堪忍受的压力和烦恼。于是，心理的疲惫和损伤，给人们的心理造成了诸多的不利影响，导致了各种不健康人格的出现，偏执型人格就是其中之一。

- 有时候我们会：
- 莫名孤独；猜疑别人；
- 在人群中也会觉得不安全；
- 过桥或走过广场时就会惊慌不已；
- 害怕尖锐的东西；
- 最简单的事情也做不了选择；
- 担心和异性相处；
- 努力相爱却伤害更深……

这本书是为每一个人而写的，目的在于帮助大家多了解自己与他人，有助于探索自身偏执人格的来源，抚慰我们受伤的身心，并在偏执人格的几种心理之间取得健康的平衡点。本书兼具文人

之笔、学者著述的双重美感。

我们还要提醒读者，本书以心理分析、心理学的知识与经验的理论为基础，来介绍偏执人格的典型特质，不采取宿命论或骤下断语的方式，而是从人的特质或性情着手——性情与生俱来，难以扭转，只有安之若素。

根据上述，我们可以了解到偏执人格四种心理的原型，整理如下：

1. 不信任别人，猜疑任何人；
2. 极端的固执；
3. 自尊心极强；
4. 有着很强的嫉妒心。

在第二部分里，赶走偏执，就是围绕偏执人格的这几种心理进行挑战，譬喻“孤独”，我们要做一个独一无二的个人，肯定自我的存在，与其他人有所区别，个性如假包换，无人能取而代之。汲汲营营追求与众不同，疏离感日增，午夜梦回，寂寥的大浪打过来，孤独便如潮涌，威胁着我们。种族、家庭与民族，年龄、性别与信仰，职业或社团，使我们与别人相关联，互为生命共同体，但“我”仍然是一个独立、具有特质、与众人不同的个人。例如每个人的指纹都不一样，绝对不会混淆。我们的存在有若一座金字塔，

具有所有建筑物的基础与共同性，但越是接近塔尖，就越特别、越异于其他建筑物。在个人化的过程之中，荣格如此称呼成长的程序，接受以及发展自己的特色之时，我们会渐失归属的安全感，不再“与别人一样”，继而在彷徨不安中，体会到作为一个人的寂寞况味。我们越是要和别人不一样，就越感到孤寂、不安、不被了解、被拒绝，甚至被排挤。与此相反，如果我们不敢探险，没有发展成为独立的个体，把自己藏在群体的规格之中，如此一来，我们的人与人格就不臻完整。

这本书有三最：

1. 最好读：风趣幽默的语言，深入浅出地讲解偏执人格的特征、心理和表现，让你全面了解偏执人格。

2. 最亲切：结合我们喜闻乐见的身边案例，分析爱情和人际交往中的偏执人格，从而折射出我们自己。

3. 最实用：第二部分走出偏执人格的方法，让你有信心走出偏执。

在人生的旅途中，难免会遭受各种挫折和磨难，但只要保持乐观的情绪、健全的人格，即可“乘风破浪，永往直前”。

目 录

CONTENTS

第一部分 偏执病，就这样

第一章 我们到底怎么了？——认识偏执

第一节 你身边到底有多少偏执者 / 3

第二节 偏执究竟是什么样的 / 8

第三节 偏执与固执有什么不同 / 12

第四节 为什么偏执是弱者的专利 / 16

测试：快速检测你是否偏执 / 20

第二章 什么是偏执型人格？

第一节 偏执型人格的特征 / 23

第二节 偏执型人格，你知道是怎么回事吗 / 28

- 第三节 是什么造就了偏执型人格 / 32
- 第四节 偏执型人格容易与哪些人格混淆 / 37
- 测试：你是偏执型人格吗 / 42

第三章 偏执型人格的心理特征

- 第一节 猜疑，偏执型人格的杀手 / 45
- 第二节 嫉妒心理不能有 / 50
- 第三节 固执心理是什么造成的 / 55
- 第四节 你的自尊心有多强 / 59
- 测试：你有偏执人格者的心理吗 / 64

第四章 偏执型人格的行为特征

- 第一节 偏执型人格有哪些主要表现 / 69
- 第二节 你到底有多紧张 / 73
- 第三节 你的不安全感从何而来 / 78
- 第四节 孤独感是如何产生的 / 83

第五章 别让偏执型人格伤害你——人际交往中的偏执表现

- 第一节 人生究竟该不该执著 / 89

第二节 报复行为 / 93

第三节 你敢指责别人吗 / 97

第四节 偏执人格者为何仇视对自己好的人 / 101

第六章 我的偏执你不懂——婚恋中的偏执人格表现

第一节 爱情中的嫉妒来自何处 / 106

第二节 女人困惑：男人猜疑为哪般 / 110

第三节 剩女，不要总去指责别人 / 114

第四节 今天，你“吃醋”了吗 / 119

第二部分 偏执症，赶快走

第七章 如何消除猜疑：“为什么我总怀疑别人对我有阴谋”

第一节 去除猜疑：相信别人，不要作茧自缚 / 125

第二节 因多疑人际关系紧张怎么办 / 130

第三节 要质疑不要猜疑 / 134

第四节 疑神疑鬼，你忍受得了吗 / 138

第八章 如何不再嫉妒：“有人比我出色，我就不舒服！”

第一节 放下嫉妒，使自己心情愉快 / 143

- 第二节 正视嫉妒，切勿妒火中烧 / 148
- 第三节 为什么说嫉妒会让你自断前程 / 153
- 第四节 克服嫉妒的四种方法 / 157

第九章 如何走出固执：“我一定要得到它”

- 第一节 了解自己的固执 / 163
- 第二节 上司固执怎么办 / 169
- 第三节 对自己宽心，才不会受累 / 173
- 第四节 音乐是化了妆的药 / 178

第十章 如何排解孤独：“我总是很寂寞”

- 第一节 谁愿意在孤独中度过人生呢 / 184
- 第二节 空虚之毒：你的心灵感冒了吗 / 189
- 第三节 人非草木，孰能无情，但是别滥情 / 194
- 第四节 莫让内心失去对幸福的敏感 / 199

第十一章 如何排解不良情绪：“我总是很紧张”

- 第一节 别让不良情绪要了你的命 / 203
- 第二节 保持情绪有哪些原则 / 208

第三节 怎样让“紧张”慢慢“放松” / 213

第四节 怎样在生活中排除不良的心态 / 217

第十二章 如何信任他人：“我从来不相信任何人”

第一节 认识自我——你能为自己画张像吗 / 222

第二节 接纳自我——勇敢地接纳自己吧 / 226

第三节 展现自我——怎样展现一个优秀的自己 / 230

第四节 创造自我——你超越了吗 / 234

后记 走出偏执的泥潭 / 239

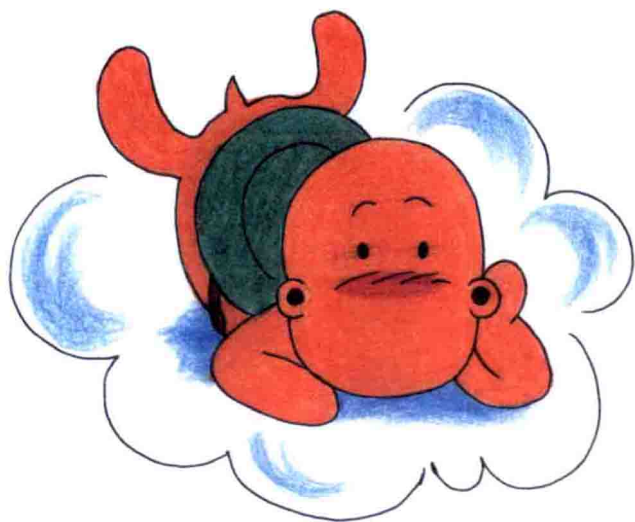
第一部分

偏执病，就这样

偏执人格最大的特点就是猜疑和固执。

第一章

我们到底怎么了？——认识偏执





第一节

你身边到底有多少偏执者

每个人都或多或少有些偏执。在旁人眼里，这些坚持实在好笑，但当事人死也要奉行，说破了嘴都没用。

朋友左脚的大拇趾受了伤，用绷带包扎了起来。他到银行办事的时候，引起众人的侧目。因为他一脚穿拖鞋，一脚穿袜子和皮鞋，显然非常突兀。

不止一人问他，为啥不干脆两脚都穿拖鞋？他振振有词地说：“没受伤的脚为什么要穿拖鞋啊！多不正式！”

他还义正严词地驳斥大家凡事非得要左右对称的说法：“难不成要把没有受伤的右脚大拇趾也包的大的，岂不更对称？”没人能说赢他。

还有个关于偏执的笑话。有个头顶上童山濯濯的男生，秃得只剩3根头发了，这硕果仅存的头发俨然是他的命。一日去理发店洗头，师傅不小心把其中的一根给拔断了。尽管他痛心疾首地哀号，也挽回不回既成的大“悲剧”，他伤心欲绝地含着泪说：“呜呜！这下不能编辫子了，你只好帮我中分了！”这样的偏执，你能说他有错吗？

我家附近有个火锅店，生意好到不行。每次都会看到身材圆润的老板娘，殷勤地招待每个上门的食客。

一次，我在等位子的时候听见她与她先生通电话，原来她先

你身边到底有多少偏执者

生说下班太晚了，要开车来载她回家。她忙不迭地说：“不用不用，我要减肥啦！我走路回去就好，顺便运动！”

当晚我出来散步，刚好看见老板娘下班，果真是自己凭着坚韧的减肥毅力，正要努力地走路回家。

可是，她居然左右手各拿了一个“耸入云霄”的冰淇淋甜筒，左边舔舔、右边舔舔，吃得好不畅快，快快乐乐地一摇一摆经过我的眼前。当时的我只想到“罗马不是一天建成的”这句名言，也深信她要是不胖才怪，可不正是“肥看云起时，吃到水穷处”的最佳写照吗？这样的偏执令我无语。

而我也有自己的偏执。去餐厅吃饭的时候，我绝对不会选择背对着大门的位置，大家都笑我怕被人从后方暗算。我就是喜欢一览无余，能攻能守，安全感都没有的话，吃东西应该食不知味吧！正巧我有个朋友号称为了让自己拥有更多的隐私，特别喜欢坐在角落，永远背对大门。这样好，咱们各有偏执，跟我并桌百分百契合。

我妹妹的偏执是：搭电梯，她一定要站在靠近按钮面板的一边，否则她宁愿走楼梯。大餐后，她一定要先涂了口红才喝咖啡，不然会觉得对不起那杯咖啡。另外她还有个最另类的偏执，那就

是上班坚持要走同一条路，下班当然也一定要走同一条路。最好笑的是，两者并不是相同的路，而她的理由却是“条条大路通罗马，干吗只走一条路呢？”

所以，只要你仔细观察，就会发现身边有许许多多的偏执。我们好像都陷入了偏执的怪圈。当我们解答一个具体的学业难题时，当我们面对繁重的工作时，当我们追求美好的爱情时，都需要专心，但并不该偏执地、长时间地纠缠于某个问题或某个人。题目如果一时解不了，那就暂时跳过去，回过头来等待适当的时机再去解决它；工作如果一时无法完成，那就列个计划表，化大为小，一步步地完成，爱情如果一时没有如愿，那就笑一笑然后离开，继续寻找下一次的美丽。在我们整个人生事业中，除了要专心做好一件事情之外，同时还要考虑到我们的生活背景和全面的人生内容。不能把自己变成一个机器，只知道一件事，除此以外什么都看不见。

很多时候，在我们的目标与现实之间，往往存在一定的距离，这时我们必须学会随时去调整。坚持信念没有错，但坚持不切实际的誓言和愿望就会陷入偏执的怪圈，最终只会离成功越来越远。进入偏执状态的所谓专心，并不是最完美的专心。专心而不偏心、不偏执，才是智慧、大度的专心状态。

| 你身边到底有多少偏执者

多关心周围的世界，当忘记了周围世界的宽阔与美好，只看到自己的眼前在追求的东西时，一不留神思维就会变得狭隘与窄小，进而陷入偏执的怪围不能自拔。如果眼光和心胸都不开阔，多关心周围的世界，就可避免钻牛角尖儿。

我们都有偏执症