



重口味 心理学

HARDCORE PSYCHOLOGY

YOU ARE ONE STEP AWAY FROM BEING A PSYCHO

你跟精神病只有一步之遥!

3

姚尧

作·品

中国出版集团

现代出版社





重回口味 ③ 心理学

HARDCORE PSYCHOLOGY
YOU ARE ONE STEP AWAY FROM BEING A PSYCHO

姚尧
作·品



 中国出版集团
 现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

重口味心理学.3 / 姚尧著. — 北京: 现代出版社,
2015.6

ISBN 978-7-5143-3643-6

I. ①重… II. ①姚… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第091514号

重口味心理学3

作者: 姚尧

责任编辑: 周显亮

策划编辑: 范冰原

营销编辑: 张璐

特约监制: 毛闽峰 李娜

封面绘图: 王云飞 李甜甜

版式设计: 李洁 崔振江

装帧设计: 八牛·设计  banu_design@163.com

出版发行: 现代出版社

通讯地址: 北京市安定门外安华里504号

邮政编码: 100011

电话: 010-64267325 64245264 (传真)

网址: www.1980xd.com

电子邮箱: xiandai@vip.sina.com

印刷: 北京天宇万达印刷有限公司

开本: 710mm × 1000mm 1/16

印张: 20.5

版次: 2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5143-3643-6

定价: 39.80元



想对读者说的话：

一开始，写《重口味心理学》系列的初衷，只是单纯地想跟大家分享有趣、刺激、过瘾的心理学知识，外加为很多人心中误以为的“心理学”做一下“拨乱反正”！

这之后，收到了不少读者给我的留言：

“我跟女儿一起看了你的书，对里面提到的《箱庭疗法》非常感兴趣，这个周末还专门找到有箱庭室的学校一起摆了一次沙盘，对亲子关系很有启发和帮助！谢谢！”

“很喜欢你的书，也是因为这本书，才让我对心理学产生了很大的兴趣，现在到处搜罗类似的书，想报考心理专业的研究生，以后还想从事心理方面的工作！”

“谢谢你，以前我活得很痛苦，现在我知道该怎么做了，由衷地感谢你！”

我只能说，这些真的是我写书最大的收获！

如今，《重口味心理学3》已经出版。尽管，现在的我还会时不时地被抑郁困扰，但是整个写作过程却始终伴随着幸福！因为相较于读者的感谢，我更应该感恩读者，让我在写书的过程中释放了自己。

在这里，再次希望《重口味心理学3》能帮助到你们，哪怕分毫，就像它曾经帮助到我一样！

目录

CONTENTS

第一篇 “深渊在凝视着你……” 001

／心理治疗那些事儿／

在心理治疗中，运用梦来治疗是一种非常高级的治疗手段：

而梦里出现“排泄”的场景，实际上是情绪能量的释放，排泄物代表了心理的“垃圾”！

找厕所象征着需要找到自己的安全空间——一个可以表达自我和自身真实需要的地方。如果因为周围有人而不能小便，或者找不到厕所，则说明做梦的人在现实生活中很难找到合适的定位，总是处于一种被动和容易受伤的处境中，感到无处倾诉，且不被尊重。

梦见周围有粪便，或是跌倒粪坑里，表示做梦的人可能正被负面情绪淹没，如恐惧、愤怒或仇恨，潜意识要求释放这些不想要的情绪负能量。

Part 1 心理治疗中的“两大门神”！／005

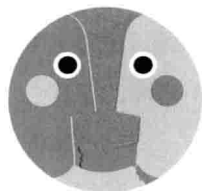
“把爱全给了你，把世界给了你”——移情／005

心有“拦路虎”，细嗅蔷薇——阻抗／013

Part 2 心理“通灵师”——梦／020

梦的关键词／020

“梦”出真相／025

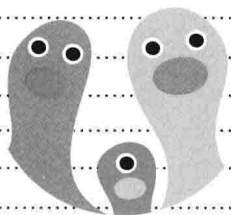


Part 3 “世界上最危险的职业”／032

“若你长久凝视着深渊，则那深渊也会凝视着你”

——心理医生面临的危险／032

“翻手为云，覆手为雨”——病人面临的危险／039



第二篇 “最强大脑”是怎样炼成的 047

很多大脑右半球损伤的患者会患有“空间忽视症”——忽视左侧躯体或物体（左半球损伤很少会导致对右侧的忽视）。患有这种病的人注意不到他左边的对象，也不会去探究空间的左半边，因此他会撞到左边的门框，不吃盘子中左边的食物，如果有人从左边走近他，他就注意不到，他还会走进女洗手间，因为他漏看了“WOMEN”的头两个字母。

Part 1 “前世今生”——记忆的火花 / 052

“记忆家族” / 053

记忆，你这个“磨人的小妖精”！ / 056

记忆是个“大忽悠”！ / 058

Part 2 看你看到的世界——视觉的火花 / 064

蚂蚁能看多远？ / 064

铁看到的颜色 / 067

眼见为实？ / 068

Part 3 魔鬼的冲动——情绪的火花 / 076

“动脑”伤感情 / 076

我们要情绪做什么？ / 080

亦敌亦友 / 084

Part 4 “行尸走肉”——意识的火花 / 089

一秒钟变“僵尸” / 089

意识的“大将” / 092

外面一个世界，里面一个世界 / 094

目录

CONTENTS

第三篇 当动物星看着你的时候， 它们在想什么？ 099

正是因为他们“贫瘠”的语言表达能力，正常人常说自闭症患者是“生活在自己的小天地里”，其实这种看法是非常可笑的！如果你和动物共处一段时间，你就会意识到这句话其实用在正常人身上更为合适。在正常人看到的这个世界以外，另有一个美丽壮观的世界，而我们往往对此视而不见。狗能听到人类听不到的许多音域，同样，自闭症患者和动物星人可以看到正常人看不到或者不去看的一个全新的世界！

Part 1 动物星人的“世界观” / 102

一个灯泡引发的大事 / 102

成也细节，败也细节 / 105

我左眼见到“鬼”…… / 109

Part 2 孤独星人帮了大忙 / 119

形象思维 / 119

“未卜先知”的大师 / 122

事出有因：你的大脑里住着爱因斯坦，
也住着一条小蛇！ / 125

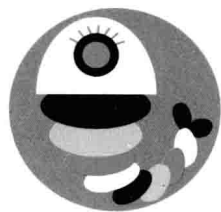
Part 3 “简单粗暴”的动物星人 / 129

“好奇害死猫” / 129

“俺也不是好惹的！” / 131

暴力星球 / 137

“相爱容易，相处难” / 139



第四篇 上帝的黑名单（上） 145

／ 罪恶三关 ／

为啥有那么多的人对体育节目上瘾？尤其是一些对抗性的运动，比如球赛，简直到了如痴如醉的地步。

以弗洛伊德为首的精神分析派认为：在人体内有一种带有攻击倾向的愤怒能量，这种能量像其他本能一样与生俱来，且愈积愈多，必须在这个能量达到危险水平之前就将其排解和释放掉。这就是著名的“心理液压模型”，因为这种观点与容器内积累压力相似——如果容器（人的心理）内在压力积累过大，就可能发生爆炸！

- Part 1 第一关：不是我不小心，
只是“激情”难以抗拒——冲动犯罪／149
嫉妒／149
暴怒／156
- Part 2 第二关：步步为营——蓄谋犯罪／164
淫欲／164
贪婪／171
- Part 3 第三关：“不疯魔，
不成活”——连环杀手和变态杀人／173
精神分裂／173
性虐／177
食人／180



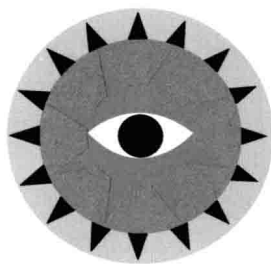
目录

CONTENTS

第五篇 上帝的黑名单（下） 185 / 你为什么没有犯罪？ /

普通犯罪人从来不杀他们所爱的人，除非是出于某一特殊理由；而精神病犯罪人首先仇恨自己，其次是他最亲近的亲属和朋友，再其次是周围的人、国家和一切人。

- Part 1 从肉体出发 / 188
“外貌协会” / 188
“爱上这种感觉” / 192
返“祖”归真 / 194
“平分秋色” / 195
大脑告诉你 / 196
- Part 2 从灵魂出发 / 204
行为主义 / 204
精神分析主义 / 216
- Part 3 父母“毁了”我们 / 229
残忍 / 230
忽略 / 232
羞辱 / 235
勾引 / 236



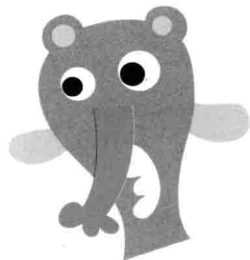
第六篇 恶魔的作品 239**/ 犯罪心理画像 /**

跟“物理身份”认证不同的是，“心理身份”的认定中掺杂了太多干扰因素！

比如说受害者是一个三岁的小男孩，死状很惨，如果调查人员也有一个一样大的儿子，可想而知他看到现场后内心的感受。这种内心的冲击会不会影响他的判断？很难说。

以上这些干扰，就造成了我们会不自觉地美化或者丑化受害者，并对他们进行道德审判。

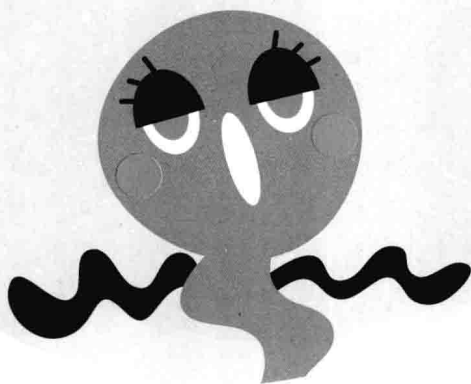
- Part 1 杀人容易，灭尸难 / 244
When——什么时候死的？ / 244
Why——心理尸检！ / 250
Who——死者是谁？ / 254
- Part 2 犯罪现场调查 / 262
Where——在哪下手？ / 262
What——凶手做了什么？ / 266
How——犯罪现场重现！ / 271
- Part 3 做一个完整的犯罪心理画像 / 280



第一篇

“深渊在凝视着你……”

／心理治疗那些事儿／



Hardcore
Psychology

重口味
心理学



心理医生在做心理治疗的时候，用到的仪器只有自己的“心灵”。患者告诉心理医生以前决不分享的秘密——虐待、创伤、磨难、成瘾、冲动、性变态、愤怒，并且，期待被保守秘密。人们吐露他们最糟糕的本能、幻想、幻觉、错觉和强迫，而且要心理医生全盘接受它们，所以当心理医生去“心碰心”的时候，难免会受其影响，触发自己的心理“雷区”。比如，一位拥有15年私人从业经历的心理学家，他的一位患者上吊自杀了。这位心理医生因为患者的死亡一蹶不振，感到羞耻和愧疚，尽管他曾经做了大量努力，来帮助那位患有严重抑郁并且长期想要自杀的患者。之后两年里，他忍受着诉讼的折磨，终于，在一个下雨的夜晚，他独自一人在家中饮弹自尽。



Hardcore
Psychology

重口味
心理学

3

我们都知道一件事，肉体病了要看身体医生。可是“灵魂”病了怎么办？答案是，要看心理医生。

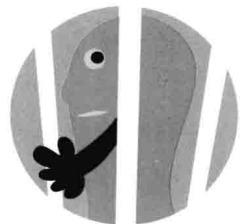
但是对于很多人来说，身体医生常看，而心理医生不常看，所以心理医生既陌生又神秘：他们是怎样治疗“蛇精病”的？

用到什么套路和招数？

他们与普通医生的区别在哪里？

心理医生是不是在忽悠人？

心理治疗有危险吗？



这篇文章就是来解答这些问题的。

这里先问大家一个问题，你知道心理治疗的最高境界是什么吗？

答案可能会让你大跌眼镜：自愈！

这在肉体治疗上可是从来没听说过，没有说让病重的人就待在原地一动不动的：“再忍一忍哈，过会儿自己就好了！”都怕讳疾忌医，耽误病情。

为什么在心理医生那儿可以这么说？因为人生来就有一种本能——自我实现！这是一种成长的欲望，它促使着个体往更高更强的方向发展。也就是说，有些事情，人们不需要额外施力，受自我实现本能的推动，便会自然而然地完成。

那还要心理医生做什么？

心理医生的作用，就是移除我们“自我实现”道路上的障碍！

清除了这些障碍，人自然就会发展成一个成熟的个体，就像一株树苗成长为一棵大树！

就像下面的例子：

这是一位已经“伤心至死”的年轻女人。

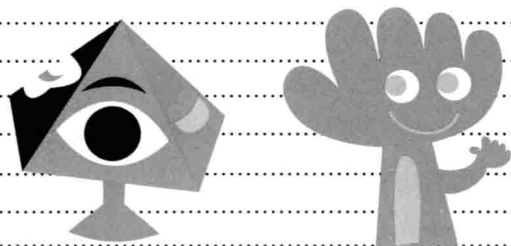
她的丈夫去世了，她觉得自己永远不会再爱了，所以患上了“爱无能”。心理医生很快发现，阻碍她去爱的不是她对丈夫的“忠贞”，而是她对爱情的错误看法：爱上另一个人就是背叛了死去的丈夫，意味着她以前对亡夫的爱掺了水分，不纯粹！

心理医生努力了几个月，跟她一起清除了这些障碍。很快，她自我实现的本能就开始起作用了——她遇到另一个男人，爱上了他，然后结婚了。

自始至终，心理医生都没有教她如何去寻找、去给予、去珍惜、去爱，因为这是她自己会做的事。

说到这儿，本文也开始进入了正题：心理医生是如何清除病人自我发展道路上的障碍的？

首先，他们需要搞定下面这两位——



Part 1

>>>

心理治疗中的“两大门神”！



“把爱全给了你，把世界给了你”——移情

作为心理治疗的两大“门神”之一，“移情”的问题能否处理好，一直以来对心理医生都是一个有挑战和技术含量的问题。

那么，什么是移情？

移情，顾名思义，就是转移感情。是移情别恋吗？当然不是！

人从懂事开始，遇到一件事或者认识一个人的时候，都不是从零开始对它（他、她）认知的。我们有过往的经历，有记忆，这是我们认识新事物的基础，然后在此基础上，我们对新事物进行“编码”，形成印象。

举个例子，买东西的时候，你会有这种体会，不同的销售跟你打交道的效果是不一样的。有的销售会让你有种“与君初相识，犹如故人归”的感觉，有的销售给你感觉中规中矩，而有的则……

为什么会出现这种状况？排除了销售人员的销售技巧和态度等因素，

不可否认的是，有一种东西左右了你对他的印象，那就是“眼缘”！为什么看他就是顺眼，交流起来很开心？仔细想一想，你会发现，也许是因为他很像你的某个朋友、同事或者亲戚，或者在过往的经历中，有类似的人给你留下了非常愉悦的回忆，又或者你也说不上来是为什么，就是觉得对方亲切（潜意识已经替你想了）。

这种情况，便是“移情”！把对之前的人的记忆、想法、情感和冲动，都转移到了另一个人身上，就叫移情！

移情已经成了心理医生最重要的治疗工具之一。在心理治疗中，心理医生是鼓励病人发生移情的，甚至在没有移情发生的情况下，还会故意“设套”，引诱其发生。为什么？很简单，心理医生只有让病人把对之前的人和事的情感“移”到了他身上，才能知道病人之前经历过什么，与他人的关系怎样，从而掌握病人的症结所在！

我们也知道心理疾病都是潜意识出了问题，而移情就是将潜意识的问题推出“水面”！当移情发生时，心理医生本身就像一面镜子，照出了病人的问题所在。患者也像投影仪一样，将过去的种种经历投射到医生这块“白板”之上。

下面我们就通过案例，来了解一下到底什么是“移情”。

案例
Case 1

这是一位年轻的知识女性，因为一些心理问题来看医生，我们叫她大A好了。

大A对男心理医生抱怨，说她有性困难，尽管性生活很频繁，她却从未感到过满意。每隔一段时间，她就会发现她遇见的男人都有些