

我们偶尔 也会歇斯底里

曲庞
利金
华玲
绘著



歇斯底里

指情绪异常激动

举止失常

通常用于形容对于某件事物的极度情绪



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

我们偶尔也会歇斯底里

庞金玲 著 曲利华 绘

電子工業出版社

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

我们偶尔也会歇斯底里/庞金玲著；曲利华绘. —北京：电子工业出版社，
2013.7

ISBN 978-7-121-20323-7

I. ①我… II. ①庞… ②曲… III. ①癔病—防治 IV. ①R749.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第095128号

策划编辑：胡 南

责任编辑：李 影 特约编辑：赵树刚 赵海红

印 刷：北京天宇星印刷厂

装 订：三河市皇庄路通装订厂

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：900×1280 1/32 印张：8.25 字数：150千字

印 次：2013年7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zltts@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

经济的发展和社会的进步使人们的生活质量不断提高，但是单纯的温饱已经无法满足现代人的需要。在信息爆炸、强调竞争和效率的年代，每个人都承受着或多或少的心理负担和压力，寻求心理的指引与帮助已经逐渐成为一种社会需要。为了追求身心健康，人们渴望了解自己的人格和心理。

人的一生要经历许多难题和痛苦，不断地面对各种各样的选择。人们往往采取逃避的方法来减轻心理压力。当内心冲突超越人们的承受能力，人们无法继续压抑和逃避的时候，就促成了歇斯底里人格的形成。本书作者从人性心理的基本原则入手，揭示当人们遇到挑战或无可奈何地被逼入困境的时候，结果并不是无路可走。

身体的成长一般只需要十几二十年，而心理的成长则需要用一生的心血去浇灌。本书以人生的选择和改变为主题，重点关注个人的心理成长。第一部分针对歇斯底里人格者的心理特征、行为特征、在婚恋中的表现等，从心理学的角度层层分析，使读者了解问题的起因、发展；第二部分从歇斯底里人格者几种常见心理来告诉读者如何应对，让读者体验成长的喜悦。本书贴近生活、内容丰富、主题明确，对于关注心理健康和生活质量的朋友们来说，

说，是一本必读的心理学指南书籍。希望它能帮助你认识自我、改进自我，成为你成长或生活中的良师益友！

尽管笔者力求准确、简明地将这本书写得完美，将书中的精华呈现给读者，但就如“人无完人”一样，本书一定会有疏漏和不完美之处，希望读者多多指正。

目 录

CONTENTS

第一部分 歇斯底里，不是神经病

第一章 我们到底怎么了？（认识歇斯底里）

第一节 歇斯底里咋就像发神经似的？ / 3

第二节 为什么我会很享受发火的感觉？ / 8

第三节 歇斯底里是靠什么传染的？ / 13

第四节 歇斯底里带给我们哪些痛？ / 18

测试：你有歇斯底里倾向吗？ / 22

第二章 什么是歇斯底里人格？

第一节 歇斯底里人格的特征是什么？ / 28

第二节 谁的座右铭是既定即不定？ / 33

第三节 什么样的人会成为歇斯底里人格的“意中人”？ / 37

第四节 什么是造成歇斯底里人格的温床？ / 43

测试：你是歇斯底里人格吗？ / 47

第三章 歇斯底里人格的心理特征

第一节 好可怕啊！——解析恐惧心理 / 50

第二节 我怎么会是这样的？——解析自我不确定心理 / 55

第三节 我怎么什么都不行？——解析自卑心理 / 60

第四节 我们什么都好吗？——解析自负心理 / 64

测试：你有歇斯底里心理吗？ / 68

第四章 歇斯底里人格的行为特征

第一节 歇斯底里人格的行为模式 / 74

第二节 什么是歇斯底里人格者的典型行为模式？ / 79

第三节 我总是爱找自己的毛病——自我调控能力欠佳 / 84

第四节 歇斯底里人格者的焦虑是什么样的？ / 88

第五章 理解不是等来的（人际交往中的歇斯底里人格表现）

第一节 为何我会感到孤独？ / 94

第二节 得了社交恐惧症应该怎么办？ / 99

我们偶尔也会歇斯底里

第三节 小心人际敏感这块“绊脚石” / 103

第四节 揭开歇斯底里人格者人际冲突的真相 / 108

第六章 爱在歇斯底里时（婚恋中的歇斯底里人格表现）

第一节 为什么说歇斯底里人格者是天生的情种？ / 114

第二节 歇斯底里人格者的感情观是如何形成的？ / 117

第三节 如何理解歇斯底里人格者在婚恋中的侵略行为？ / 122

第四节 他（她）为什么要和我分手？ / 126

第二部分 歇斯底里，不是赶不走

第七章 如何拥有自信：“我太弱小了，就像一棵小草”

第一节 如何甩掉自卑的包袱？ / 133

第二节 镜子里的自己真实吗？ / 138

第三节 怎样的身体语言给人自信的感觉？ / 143

第四节 教你提升自信的四种绝佳方法 / 148

第八章 如何摆脱虚荣：“我总是想引起别人的注意”

第一节 怎样克服虚荣心？ / 154

第二节 如何做一名真正的英雄？ / 161

第三节 世界上真有超能力吗？ / 166

第四节 今天，你迟到了吗？ / 170

第九章 如何面对失败：“我总是不能坚持到底”

第一节 持之以恒，你做到了吗？ / 176

第二节 不要把简单的事情复杂化 / 180

第三节 不管怎样你不是最失败的那一个 / 184

第四节 你盯着不幸，不幸也会盯着你 / 188

第十章 如何放松心情：“我总是感觉喘不过气来”

第一节 为什么说调整心情从改变身体的姿势开始？ / 193

第二节 百忙之中，一定不要忘了偷闲 / 197

第三节 如何疏导拥堵的心？ / 202

第四节 职场女性如何减压？ / 206

第十一章 如何获得爱情：“美好的爱情总不能降临到我身上”

第一节 如果是“外貌协会”，怎么办？ / 212

第二节 他（她）还爱我吗？ / 216

我们偶尔也会歇斯底里

第三节 怎样走出失恋的阴影？ / 220

第四节 网恋可靠吗？ / 224

第十二章 如何缓和人际关系：“我总是和他们吵架”

第一节 如何应对人际冲突？ / 229

第二节 对社交恐惧说“NO” / 235

第三节 职场小人，我拿什么对付你？ / 240

第四节 竞争对手能否变成朋友？ / 245

后 序

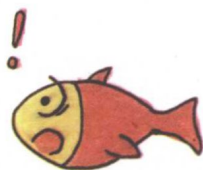
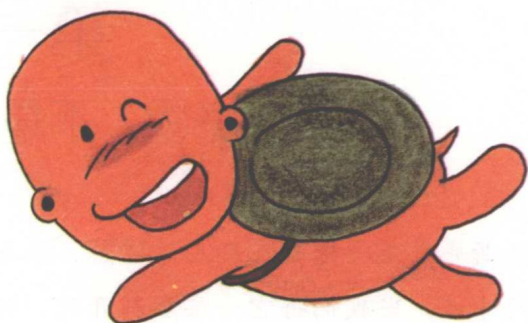
第一部分

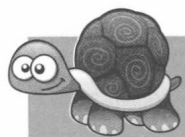
歇斯底里，不是神经病

歇斯底里是一根近在咫尺的洋葱，散发着独特而辛辣的味道，当我们将它一层层剥开时，往往会泪流满面。

第一章

我们到底怎么了？（认识歇斯底里）





第一节

歇斯底里咋就像发神经似的？

歇斯底里，指情绪异常激动，举止失常，通常用于形容某人对于某件事物所表现的极度情绪。歇斯底里，虽然发病率不像忧郁症那样广泛，但也是现在人们最普遍的心理疾病之一。

歇斯底里的发病特点非常特殊，给人的感觉就像发神经似的。究其原因，有以下几点。

1.精神因素

诸如自尊心受到损伤，人格受到侮辱，或因家庭不和、婚姻破裂、人际纠纷等难以解决的矛盾，所引起的气愤、委屈、恐惧、忧虑或其他种种内心痛苦，均可导致本病的发生。歇斯底里者可在亲人死亡或其他不幸意外遭遇引起的强烈情感反应下直接发病。然而有18.4%的歇斯底里者，发病的精神因素并不明显，这可能与歇斯底里者在某种情境下接受暗示和自我暗示有关。

2.性格特点

主要表现在以下四个方面。

(1) 性格的强烈性和多变性。歇斯底里者的情感活跃、生动，但肤浅、幼稚。情感反应强烈，往往带有夸张和戏剧性色彩。情感反应易受环境影响而发生改变，容易从一个极端走向另

■ 歇斯底里咋就像发神经似的？

一个极端，判断是非的标准往往从感情出发，对人对事也易感情用事。

（2）高度的暗示性。歇斯底里者很容易接受周围人的言语、行动、态度等的影响，歇斯底里者的暗示性取决于本身的情感倾向。如果歇斯底里者对某件事或某个人的情感有倾向性，则易受暗示；如果缺乏情感联系，则难于接受暗示。

（3）高度的自我显示性。即歇斯底里者具有自我中心倾向。歇斯底里者过分夸耀和显示自己，喜欢当众表现，成为大家注意的中心，如夸耀自己聪明、能干、有才能，等等，但事实并非如此。

（4）丰富的幻想性。歇斯底里者特别富于幻想，且内容生动。歇斯底里者情感反应强烈时，易于把现实和幻想互相混淆，从而给人们造成一种在说谎的感觉，甚至歇斯底里者本人也难以分辨。

3. 遗传因素

歇斯底里的发生与遗传因素可能有一定关系。对于部分歇斯底里者来说，遗传因素在发病中起的作用，似乎比精神因素更为重要。但歇斯底里是否肯定与遗传有关，尚需进一步证明。

我们偶尔也会歇斯底里

4. 躯体因素

一方面，躯体疾病，如发热、疼痛、不适等引起的精神紧张和疑惧，为歇斯底里的发生提供自我暗示的基础；另一方面，躯体疾病可以削弱神经系统的功能状态，从而促使歇斯底里的发生。

歇斯底里的表现有以下三个方面。

1. 精神障碍

(1) 情感爆发。常在精神受到刺激后立即发病，情感反应强烈，具有尽情发泄的特点，一般历时不长，约数十分钟或1~2小时即可逐渐安静下来。

(2) 意识障碍。表现为昏睡、麻木、僵硬或懵懂状态等。

(3) 精神状态。有运动性兴奋表现，意识障碍不明显，时有短暂的幻觉或妄想观念，整个病程历时短暂，常在3~5天内安静下来。

2. 运动障碍

表现为痉挛发作、瘫痪、不能站立、不能步行、抽搐、舞蹈样动作或失音等。

| 歇斯底里咋就像发神经似的？

3. 感觉障碍

主要表现为感觉缺失和感觉过敏。比如失明、弱视、听觉障碍，触觉上过于敏感，有时轻微的触摸，也可引起剧烈疼痛。

歇斯底里多是急性发作，病程可因临床征象的不同而有所差异。病情是否复发，除与个体素质及社会心理因素有关外，还取决于病后是否获得及时的正确处理。不当的处理或不良的暗示，尤其是身边朋友、同事、家人的不当言语，常可增加疾病的顽固性，促使病程延长。

所以，歇斯底里是一种病态。一个人歇斯底里的状态，就像发神经似的。

