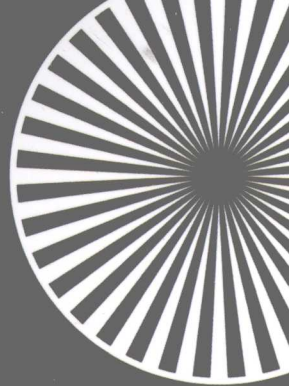


21世纪心理学系列教材
中国人民大学心理研究所组织编写

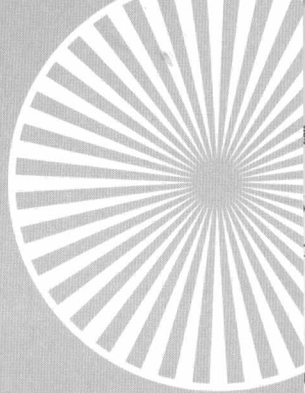


变态心理学

王建平 张 宁 编著

 中国人民大学出版社

21世纪心理学系列教材
中国人民大学心理研究所组织编写



变态心理学

王建平 张 宁 编著

中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

变态心理学/王建平, 张宁编著.

北京: 中国人民大学出版社, 2008

(21 世纪心理学系列教材/中国人民大学心理研究所组织编写)

ISBN 978-7-300-09926-2

I. 变...

II. ①王...②张...

III. 变态心理学-教材

IV. B846

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 172456 号

21 世纪心理学系列教材

中国人民大学心理研究所组织编写

变态心理学

王建平 张 宁 编著

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

电 话 010-62511242 (总编室)

010-82501766 (邮购部)

010-62515195 (发行公司)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 河北涿州星河印刷有限公司

规 格 170 mm×228 mm 16 开本

印 张 31.5 插页 1

字 数 580 000

邮政编码 100080

010-62511398 (质管部)

010-62514148 (门市部)

010-62515275 (盗版举报)

版 次 2009 年 1 月第 1 版

印 次 2009 年 1 月第 1 次印刷

定 价 49.80 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

前言

这是我和张宁教授的第一次合作，也是我的第三本《变态心理学》教材。2001年在我着手编写第一本变态心理学的时候，国内还只有我的博士导师陈仲庚教授与张伯源教授在1985年出版的《变态心理学》，短短几年的时间，国内各种版本的变态心理学书好像变戏法似的出版了十几本，说明大家认识到了这门课程的重要性，是一件好事情。但也给我们带来了压力和更多的思考。

一本好的《变态心理学》应该是什么样的？翻遍各种版本（中国、外国）的《变态心理学》教材，觉得作为好的教材应该具有两个最基本的特点：一是科学性；二是可读性。

所谓科学性，就是能客观地反映事物的真相。这是任何一本科学读本都应该具备的最起码的特点，作为教材的《变态心理学》当然也不例外。变态心理学研究的内容简单地讲就是偏离常态的心理现象。这一说法乍听起来似乎简单明了，十分易懂，但细想一下，就会发现这句话什么也没说清楚。例如，什么样的状态是常态？偏离常态多少是变态？事实上，我们很难给这些问题一个清晰的结论。更复杂的是，随着时代的变迁，社会的发展，原来被认为正常的现象，现在觉得异常，譬如，“跳大神”在以前的中国十分普遍，被当做一种活人与死人的交流方式，现在却通常被认为是癔症的表现；以前被认为是异常的现象，现在却开始被当做正常现象来看待，譬如，同性恋现象在以前完全被看成是异端、变态，现在却被认为是正常的。另外，文化也是一个重要的迷惑因素，在一种文化中显得匪夷所思的事情，在另一种文化中却再正常不过。至于具体情境中的具体心理现象，要分清正常还是变态就更加复杂、更加困

2 变态心理学

难了。这是心理科学的特殊性,这种特殊性使我们无法像定义物理科学一样来定义它的科学性。我们只能依从它的特殊性,客观地反映这门学科的时代特异性和文化特异性。为了照顾其时代特异性,我们尽量遵循最新与最经典相结合的原则。当最经典的材料与最新的研究成果相互冲突且难以抉择时,我们会将两者列出,以供读者参考。为了依从其文化特异性,我们以美国成熟的变态心理学学科体系为基本框架,结合中国文化下的变态心理学思想及特定的社会心理现象,既照顾到学科的最前沿,又力图反映中国的本土化问题。

一本教材的最终目的是为了传播知识,而知识要得以传播又必须有人去读它。我想,人们读它的理由除了因为它是科学知识之外,还有一个更重要的原因,那就是有趣。变态心理学作为一门学科,会涉及大量的理论、研究报告以及诊断条目。要把这些枯燥的内容变得有趣不是一件容易的事。我们主要从两个方面来尝试着解决这一问题:一是文字。在编写过程中,我们力图保持文字的准确、平实、流畅,尽量多短句、简单句,少长句、复杂句。二是内容。除了保持语言的可读性,我们也尽量在内容上使用生动形象的案例材料。我们在书中使用了大量的典型案例,并通过对案例的分析来说明各种心理障碍的临床特点、成因和干预。此外,为了让读者更直观或更深入地了解各种心理障碍,我们在每一章的最后还推荐了相应的影片或书目。当然,“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行”,任何深入的学习都需要经过实践的洗礼,所以,如有可能,去精神病医院见习或实习将是一个有益且有趣的经历。

本书的框架和具体内容的编排以及书稿完成后的审定,主要由我们两个人共同商定,同时也吸取了那些学习本课程的本科学、研究生的课后反馈意见和建议。由于这一教材主要面向国内普通高校中的心理学专业本科生和研究生,也供心理学专业高职高专学生及相关专业如哲学、法学、教育学、管理学、社会工作等专业的学生参考,我们在商定过程中淡化了本书的医学色彩,因此,本书中没有将心理病理现象(症状学)专列一章,而是结合各种心理障碍具体进行阐述。此外,我们还将与心理因素相关的生理障碍排除在外。另一方面,我们增加了一些尚未被各种诊断系统(如 CCMD-3、DSM-IV 等)正式纳入,却是现代社会中普遍存在的心理健康问题,如网络成瘾。这些都是与我们几年前出版的《变态心理学》不一样之处。此外,这本书的资料大部分都是比较新的研究成果,同时也带来一些新的诊断观点 and 治疗方法。

在具体的章节安排上,由张宁教授负责组织第四、九、十一章的编写工作,由王建平负责组织第二、三、五、六、七、八、十、十二、十三、十四、十五章的编写工作,第一章由我们两人共同组织编写。各章具体的执笔情况是:第一

章，王建平、张宁、王玉龙；第二章，王玉龙、王建平；第三章，夏宇欣、王建平；第四章，孙越异、张宁；第五章，杨智辉、王建平；第六章，王晓燕、王建平；第七章，王晓菁、王建平；第八章，毕玉、王建平；第九章，张宁；第十章，付丹丹、王建平；第十一章，裴涛、张宁；第十二章，洪晔、王建平；第十三章，彭勃、王建平；第十四章，朱利钢、王建平；第十五章，夏宇欣、王建平。初稿完成后，王建平的博士研究生付丹丹和王玉龙对各章进行认真修改，并对全书的体例和风格进行了统一，为本书的最后定稿付出了很多心血。在此，我们对他们的工作表示衷心的感谢，也感谢那些对本书的出版做出努力的老师和学生以及我们前一本变态心理学的读者，当然也要对本书所有引文的作者表示崇高的敬意，你们的工作给了我们巨大的启发和帮助，由衷地表示谢意！

由于水平和时间有限，编写中难免出现错漏之处。我们诚恳地欢迎各位同行专家以及每一位使用本书的读者批评指正，以便今后进一步修订和完善。

王建平

于 McLean hospital, 哈佛医学院

张宁

于南京脑科医院

2008 年 3 月

CONTENTS

目 录

第一章 绪论 → 1

- 第一节 心理障碍与病理心理学 → 1
- 第二节 对心理障碍的认识及其演变 → 10
- 第三节 变态心理学在中国的发展 → 16

第二章 变态心理学的理论 → 23

- 第一节 生物学理论 → 23
- 第二节 心理动力学理论 → 28
- 第三节 人本主义与存在主义理论 → 33
- 第四节 行为主义理论 → 36
- 第五节 认知理论 → 39
- 第六节 社会文化理论 → 43
- 第七节 系统整合的观点 → 47

第三章 变态心理学的研究方法 → 54

- 第一节 科学方法的特征 → 54
- 第二节 科学研究的范式 → 58
- 第三节 常见的研究方法 → 66

第四章 心理障碍的评估与诊断 → 77

- 第一节 心理障碍的评估 → 78
- 第二节 心理障碍的诊断 → 87

■ 第五章 神经症性障碍 → 99

- 第一节 什么是神经症 → 99
- 第二节 焦虑症 → 103
- 第三节 恐怖症 → 114
- 第四节 强迫症 → 129
- 第五节 躯体形式障碍 → 133
- 第六节 神经衰弱 → 138

■ 第六章 癔症及应激相关障碍 → 147

- 第一节 癔症 → 148
- 第二节 应激相关障碍 → 163
- 第三节 特定文化相关障碍 → 169

■ 第七章 心境障碍 → 175

- 第一节 心境障碍概述 → 175
- 第二节 心境障碍的类型 → 178
- 第三节 心境障碍的病因 → 191
- 第四节 心境障碍的治疗 → 200
- 第五节 自杀 → 206

■ 第八章 人格障碍 → 214

- 第一节 人格障碍概述 → 214
- 第二节 人格障碍的主要类型 → 219

■ 第九章 精神分裂症及其他精神病性障碍 → 246

- 第一节 精神分裂症的临床描述 → 248
- 第二节 精神分裂症的病因学 → 258
- 第三节 精神分裂症的治疗 → 262
- 第四节 其他精神病性障碍 → 265

■ 第十章 进食与睡眠障碍 → 270

- 第一节 进食障碍 → 270
- 第二节 睡眠障碍 → 291

■ 第十一章 性心理及性功能障碍 → 310

- 第一节 概述 → 313
- 第二节 性别认同障碍 → 315
- 第三节 性偏好障碍 → 318
- 第四节 性功能障碍 → 327
- 第五节 性取向障碍 → 337

■ 第十二章 物质相关障碍 → 342

- 第一节 物质使用和滥用 → 342
- 第二节 麻醉药品 → 353
- 第三节 精神药物 → 361
- 第四节 其他依赖性物质 → 366
- 第五节 网络成瘾 → 378

■ 第十三章 儿童青少年期的心理障碍 → 387

- 第一节 概述 → 389
- 第二节 精神发育迟滞 → 394
- 第三节 广泛性发育障碍 → 400
- 第四节 注意缺陷与多动障碍 → 407
- 第五节 抽动障碍 → 414
- 第六节 品行障碍和对立违抗障碍 → 420
- 第七节 儿童青少年情绪障碍 → 424
- 第八节 学习障碍 → 431

■ 第十四章 老年期心理障碍 → 439

- 第一节 老年期精神障碍的特点 → 440
- 第二节 痴呆、谵妄和器质性遗忘 → 443
- 第三节 老年期常见的其他精神障碍 → 451

■ 第十五章 变态心理学的伦理和法律问题 → 456

- 第一节 概述 → 456
- 第二节 精神疾病的影响 → 460
- 第三节 心理健康专业人员的伦理准则 → 462

4 变态心理学

第四节 精神病人的监管与看护 → 467

第五节 精神障碍与刑事司法 → 471

■ 复习思考题参考答案 → 477

■ 主要参考文献 → 483

变态是相对常态而言的，但心理世界是如此复杂，以至于我们很难清楚地区分什么是常态，什么是变态。尽管如此，我们仍然能够发现变态心理包含的一些基本元素，根据这些元素可以在某种程度上对变态心理作出判断。通过概括这些基本元素，我们确立了变态心理的一些标准，但却难以给它一个精确的定义。

人们对变态心理现象的认识有一个漫长的历史。早在史前社会，人们就对变态心理与行为有着朴素的认识，随着文明的出现和发展，人们对变态心理的认识也越来越多。与之相应，变态心理治疗的实践也在不断发展。我国的传统文化中包含了丰富的变态心理学思想，但并没有得到系统科学的总结，因此，现代的变态心理学主要来源于西方。

→ 本章将回答的问题

1. 变态心理的基本元素有哪些？如何理解这些元素在判定变态心理中的作用？
2. 什么是变态心理或心理障碍？在判定心理障碍时应注意哪些问题？
3. 人类认识变态心理的历史可以分为几个重要时期？每个时期有关变态心理的观点有何特点？
4. 变态心理学在我国的发展历程如何？

第一节 心理障碍与病理心理学

在生活中，我们经常会看到一些不可思议的行为，你是如何看待这些行为的？它们是变态行为吗？你可以对下面这些例子作出判断。

一个女人在丈夫去世后产生了严重的抑郁，睡眠困难，食欲不振。这是心理障碍，还是寻常的哀伤反应？

一个年轻人约会的时候，在女友拒绝的情况下，强行与女友发生了性关系。这是诊断心理问题的依据，还是性犯罪？

一个女孩偶尔会暴饮暴食，然后采用一些方法呕吐出来。这是心理障碍，还是对社会以瘦为美的标准的正常反应？

一个非洲的小女孩为了形成装饰性的伤疤，用刀划破自己的手臂和脸。这是一种病理性的自伤，还是一种正常的文化行为？

对于上面的这些描述，我们每个人都会有自己的判断，但是你的判断正确吗？你判断的标准是什么？这就涉及我们如何看待变态心理的问题了。

一、心理障碍及其相关概念

（一）一些易混淆的概念

许多人以及一些专家本着“以人为本”的原则，认为“变态心理”这一术语是一种贬义的说法，带有消极的意味，因此主张把“心理变态”称为“心理障碍”（psychological disorder），基于此，本书将在大多数情况下使用“心理障碍”这一说法。但书名仍然沿用“变态心理学”。

除了“心理变态”和“心理障碍”，我们在一些书籍中还会经常看到诸如“心理问题”、“心理疾病”、“精神疾病”、“神经症”和“精神病”等一系列概念。它们经常被混用，要完全将它们区分开来是很困难的，但我们还是决定试着谈谈对这些概念及其关系的理解。

心理问题一般是指患者意识到自己的心理出现了某些异常，这些异常让其困扰，但还没有达到疾病的程度。只有当心理问题变得严重了，影响到了其正常的生活和工作，才被认为是心理疾病。从某种角度讲，心理问题与心理疾病是一种程度上的区别。

精神疾病包括神经症、精神病及其他（如人格障碍）。神经症主要指由心理社会（环境）因素所引起的一组表现为焦虑、抑郁、恐惧、强迫、疑病症状或神经衰弱症状的精神障碍。神经症的患者能够意识到自己的痛苦，并有强烈的就医愿望，属于轻性的精神疾病。而精神病通常没有明显的发病诱因，被认为主要是由生物学因素所引起的。精神病患者不能意识到自己有病，对自己的精神疾病没有认识和判断能力，他们去医院就诊经常是由于家属的要求或强迫，而不是自愿的，属于重性的精神疾病。

本书所说的心理变态或心理障碍是相对正常心理而言的，包括从心理问题到

精神病的一切超出正常范围的心理行为。至于平常老百姓以及影视中所说的“神经病”则多是指精神病了。而且本书也没有对心理和精神两个术语作进一步的区分,被视为相同,有时使用心理,有时使用精神。

(二) 心理障碍的基本元素

为了区分心理正常和心理障碍,有专家提出心理障碍包括7个基本元素,一种行为包含的元素越多就越倾向于被判定为心理障碍。以下是对这7个元素的描述:

1. 痛苦 (suffering)

心理障碍的人通常是痛苦的。一个强迫症患者尽管他自己认为完全没有必要,但可能会一天洗一百次手。这样的冲突会让他焦虑而痛苦。一个抑郁症患者看不到未来的希望,对生活的一切失去了兴趣,同时睡不着,吃不下,他所感受到的痛苦迫使他通过自杀来解脱。

但值得注意的是,并非所有的心理障碍都是痛苦的,也并非所有的痛苦都能构成心理障碍的条件。例如,一个躁狂发作的患者整天处于自我感觉极为良好的状态,他精力充沛,思维敏捷,头脑里充满了伟大的幻想,他不会感到任何的痛苦。所以,尽管痛苦在判定心理障碍中是重要的,但它既不是充分条件,也不是必要条件。但在很大程度上,痛苦发生的情境决定一个人是否患有心理障碍。

2. 适应不良 (maladaptiveness)

几乎所有的心理障碍都会导致适应方面的问题。例如,一个社交恐惧症患者完全失去与人交流的功能,这使他难以适应正常的人际环境;一个抑郁症患者天天自怨自艾,无精打采,不能完成任何工作,没有生活目的。当然,适应不良的严重程度是必须考虑的,只有当这种适应不良严重影响到正常生活和工作时才认为是心理障碍。

3. 不合理 (irrationality)

人们习惯于给行为一个合理的解释,当一个行为怪异到无法理解时,我们倾向于认为它是变态的。例如,一个精神分裂症患者会告诉医生,他的每一根头发就是一个特制的天线,他可以通过这些天线与外星人进行联系。在诉说的时候,他还会做出与人通讯的动作,脸上带着神秘的笑意。像这样的想法和举动是很难用正常的方式进行解释的,医生一般会认为他有妄想症状。

但是,很多时候,行为是具有文化特异性的。也就是说,在一种文化下合理的行为,在另一种文化下可能是不合理的。例如,上面提到的非洲小女孩用小刀划破自己的手和脸的行为,如果发生在中国这样的文化背景下,一定会被认为是病理性的,而在她自己的文化背景下却是正常的。

4. 不可预知性和失去控制感 (unpredictability and loss of control)

一个生性温和的人在不同时间、不同情境下都会表现出平静稳定、从容淡定

的特点。这使人们觉得，这个人的行为是可预知和可控的。而一个边缘性人格障碍患者却会表现出极不稳定的行为，昨天还表示要好好活着，今天却可能要割腕自杀。这种情绪和行为的迅速变换令人难以捉摸和预测，给人一种失控感。

不过，在一些特殊的环境中，有些人有意识地表现出不稳定的行为或情绪以迷惑对手，这种行为或情绪虽然是不可预知的，却是正常的。

5. 少见的和非传统性 (rareness and unconventionality)

我们也会发现，有心理障碍的人表现出来的行为方式经常是罕见的和非传统的。例如，一个露阴癖的患者经常在阴暗人少的地方对路过的年轻女性突然露出阴茎以达到性欲的满足。但是，如果把少见的和非传统这一特点作为界定变态的一个标准就会带来很多问题。其实，一个社会往往很难根据传统辨别变态和怪僻或者他人无权干涉的个人特质，见专栏 1—1。我们经常看到一些行为古怪的人，如一位老人在家里养了一条大蟒蛇，却从不与人交往。但你能就此断定他是变态的吗？



专栏 1—1

你是不是一个怪人？

根据维克斯 (Weeks) 的研究，以下 15 个特性 (重要性由上到下递减) 就是怪人的特征。最前面 5 个是决定性的，而具有其中任何 10 个就可以称为怪人：

- 不随俗
- 有创造力
- 有强烈的好奇心
- 理想化
- 快乐地坚持嗜好 (一种以上)
- 从小就显得与众不同
- 聪明的
- 有主见而且勇于发表意见
- 不喜欢与人竞争
- 有不寻常的饮食或生活习惯
- 对他人的意见或陪伴不感兴趣
- 有捉弄人的幽默感
- 单身
- 老大或独生子
- 常拼错字

6. 旁观者不适 (observer discomfort)

心理障碍患者的行为方式可能使旁观者不舒服。例如,有一个躁狂发作的患者一旦发病就会站在阳台上通宵唱歌,这种行为严重地影响了周围邻居的正常休息,使他们很受困扰。另外,有些人格障碍患者表现出的过度依赖、过度讨好或过度敌视也会让旁人很不舒服。

要注意的是,有些性格上的特点,如邈遏,也会使旁人不舒服,但这不能作为心理障碍的标准。

7. 违背标准 (violation of standards)

任何社会都有一套规范,我们习惯于把符合规范的行为看成是正常的,把违背规范的行为看成是异常的。例如,在我们的文化中,一个具有劳动能力的成年个体需要工作,却不愿找工作,天天待在家里由父母供养着,这样的行为被认为是不正常的。当然,社会规范也是相对而言的,在一个极其强调爱和忠诚的社会里,会把过分的仇恨和背叛看成不正常的行为,但在另一个社会里,情况可能完全不同。

总之,这7个元素在判别心理障碍中都有一定的作用,但是我们也要清楚,这些标准并不清晰客观;相反,它们往往是模糊而主观的。我们只能说,一个行为越符合这7个元素,被判定为变态行为的可能性会越大。

(三) 心理障碍的定义

通过对心理障碍基本元素的分析,我们大致可以给心理障碍下这样一个定义:心理障碍是一种不被某种特定文化所期待或非典型的行为反应,常常表现为内部的心理功能紊乱,并伴随着痛苦和功能性损伤而出现。见图1-1。



图1-1 定义心理障碍的标准

我们将心理障碍的7个元素综合成3个标准,即心理功能失调、痛苦或功能性损伤和不恰当的反应,似乎使心理障碍的含义更加简单明了。而事实上,根据这一含义我们仍然很难清楚地区分正常行为和心理障碍,因为我们无法明确特定社会中“功能正常”和“功能紊乱”之间的界限。

心理功能紊乱 (psychological dysfunction) 涉及认知、情感和行为各方面功能的衰变,可是,我们在实践中却很难把握一些表现是功能性损伤还是正常反

应。例如，一个人参加宴会，整个晚上都心神不定，尤其当陌生人靠近时更是紧张不安，为了逃避这种不安，他提前离开了宴会现场。这样的情绪功能显然是不太正常的。但是，换一种情况，一个人参加宴会，另一个让他十分害怕的人也参加了，为了避免碰上这个人，他提前离开了宴会现场。这时的反应就不能认为是情绪功能紊乱了。也就是说，我们很难在正常和异常的心理功能之间划一条清晰的界限。也正因为如此，大多数临床专家把正常和异常当做一个心理的连续体，而不是非此即彼地进行二分。

功能损伤（impairment）这一概念有必要介绍一下，因为它在诊断中是有用的。我们每个人都有一些性格特点，比如害羞，这是正常的。但是，如果一个人因为害羞而不敢与人交往，不敢上学，不敢上班，这就严重地影响了个体的正常生活，我们就可以说这个人的社会功能受损了。这与心理功能紊乱说明了同一个问题，所谓心理障碍不过是正常心理的一种极端形式。

（四）判定心理障碍的几点建议

1. 注意判定标准的社会性

我们或许在前面的分析中已经意识到了，判定心理障碍的很多标准具有社会性，例如，非传统性、观察者不适以及违背标准等元素都属于社会判断。

我们知道，社会的标准具有特异性，这种特异性具体表现在两个方面：一方面是时间特异性，即在同一社会的不同时期里，判定标准会发生变化。例如，在20世纪50年代之前，人们对于同性恋现象是不能容忍的，完全把它看成是一种病态行为，但随着科学技术的发展，人们逐渐认识到部分同性恋是由遗传基因决定时，开始接纳这种现象，并将其排除在心理障碍的诊断之外，在美国的有些州还通过立法保护这种现象。另一方面是空间特异性，即在同一时期的不同社会里，人们判定变态的标准有所差异。在本章的开头部分，我们提到的那位在身体上雕刻装饰花纹的小女孩就是一个很好的例子。其实，在非洲和其他洲的许多原始的土著文明中，都有一些非常古怪的习惯，这些习惯如果放到现代社会，很容易被人看成变态行为。这些告诉我们，要根据具体的社会文化环境，用发展的眼光看待心理障碍的标准。

2. 注意判定标准的主观性

心理障碍的诊断之所以困难，就在于其判定标准过于主观。我们在上面提到了7个元素，但没有一个元素是可以客观量化的，每一个元素都可以有不同的理解。临床工作者在对心理障碍作出诊断时，主要依据自己的经验和对心理障碍的理解。因此，很多时候，在面对一个不太典型的患者时，即使是两个具有多年临

床经验的专家也可能得出完全不同的结论。

这就要求我们在诊断心理障碍时，要注意尽量收集患者各个方面的资料，并将这些资料与患者行为联系起来，参照各种心理障碍的元素进行分析，而不要过多依靠主观的推测进行判断。

3. 注意判断者的不同角度

旁观者和当事人对同样的行为问题作出的判断通常是不一样的。一般来说，当事人很少会将自己的行为判定为异常，有三个原因：第一，当事人比旁观者更了解情况。对旁观者而言不可预测和不可理解的事情，对当事人来说未必如此。让旁观者不适的行为，却不会使当事人感到不适。第二，遭受心理创伤的个体在某个时段或许会感到痛苦，从而表现出一些疯狂的行为，但旁观者却倾向于用老眼光看待当事人，从而看不到患者的改善和发展。第三，当事人通常倾向于用更加欣赏的眼光看待自己的行为，认为自己是正常的，甚至是受欢迎的。

这就要求我们在作出诊断时，不能仅仅依靠患者或旁观者提供的材料，而要向两方面寻找证据。

4. 不要给自己贴标签

我们在学习变态心理学的时候，会看到很多有关心理障碍症状的描述，有时还会接触到心理障碍患者。在这个过程中，一些学生容易把某些症状与自己联系起来，并得出自己也患有某种心理疾病的结论。因此，在这里有必要作一个预先警告：这是一个不太好的经历，而且作者和读者都有可能碰到。我们在前面提到，异常和正常没有明确的界限，它们共同构成了一个心理连续体。这意味着，即使你是一个心理健康的人也会有类似异常心理的体验，如遭受挫折时，你可能会感到抑郁、焦虑，甚至绝望；在极端疲惫时，你可能出现幻觉，等等。你很可能把这些体验记在心里，并且从不与人交流，所以你所经历的也从没有得到正确的解释。当你看到书中有关症状描述时，你可能会惊恐于这些症状与你的情况如此吻合，从而怀疑自己患了什么心理障碍。

这实际上是给自己贴了标签，对心理健康有着极为消极的影响，因此，在学习这门学科时要注意避免这种情况。避免的方法有很多，这里介绍两种：第一，深入理解书中所讲的各种症状，这样你就会发现你身上出现的所谓症状和心理障碍的症状有很大的差异；第二，多与他人交流这方面的体验，你会发现你身边的大多数人都会有类似的经历。