

李明华 主编

“社会热点关键词”丛书(第 二 辑)

心理危机

你我身边的隐形杀手

石 勇 著



中山大学出版社



图书上架建议：社会科学

ISBN 978-7-306-03074-0



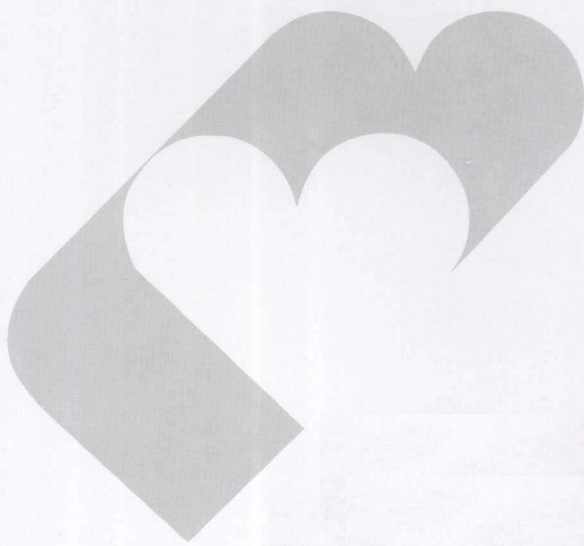
9 787306 030740 >

定 价：19.00元

心理危机

你我身边的
隐形杀手

石勇 著



中山大学出版社
· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

心理危机：你我身边的隐形杀手/石勇著. —广州：中山大学出版社，2008. 10

丛书名：社会热点关键词（第二辑）

ISBN 978 - 7 - 306 - 03074 - 0

I. 心… II. 石… III. 心理卫生—研究 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 046264 号

出 版 人：叶侨健

策划编辑：董 真

责任编辑：董 真

装帧设计：周 明

责任校对：钟 婕

责任技编：黄少伟

出版发行：中山大学出版社

电 话：编辑部 020 - 84111996, 84113349

发行部 020 - 84111998, 84111981, 84111160

地 址：广州市新港西路 135 号

邮 编：510275 传 真：020 - 84036565

网 址：<http://www.zsup.com.cn>

E-mail: zdcbs@mail.sysu.edu.cn

印 刷 者：佛山市浩文彩色印刷有限公司

规 格：880mm × 1230mm 1/32 10.375 印张 200 千字

版次印次：2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

印 数：1 - 3000 册 定 价：19.00 元

本书如发现因印装质量问题影响阅读，请与出版社发行部联系调换

总序

学术以历史进程和当下实践为生命之源，学者以关注社会人文和现实生活为崇高责任。在当今中国现代化和社会转型的关键时期，呼啸前进的列车带着人们阅尽新时代的辉煌景观，与此同时，筚路蓝缕的开拓也展现出前所未有的艰难，暴露了转型道路设计的不足和空白。这是一个社会急速变革、世事不断更新的时代，这是一个思想遭遇启蒙、精神之花绽放的时代。哲学、人文学科、社会科学的研究者欣逢其时，理应对纷繁复杂的社会现象、社会思潮、舆论热点表达深层的关注，并以学者的胸怀和视野作出学术性的解读。

学术不能在象牙之塔中自足自美，它必须走向民众。自然科学需要普及，社会科学也需要普及。在心为物役、信仰缺失、精神贫乏、功利泛滥的时期，哲学、人文学科、社会科学的普及尤为重要。在这个领域里，以学者和专门研究者对象的纯学术著作汗牛充栋，而以广大民众为对象的思想性、学术性著作却十分稀缺。

以现实关怀和人文关怀为内容，以学术观点解读社会事件和社会热点问题为特色，以跨学科分析为工

具，以社会科学普及为目标，此为本丛书的宗旨。

丛书设计之初，编者曾打算按社会科学的各学科分别编辑一本普及著作，但学术界的很多朋友建议我们不要那样做，他们主张学术贴近社会、贴近实践、贴近现实和普罗大众更好，加上各地出版社都出了不少分科的普及读物，我们就决定采取目前的形式。

由于编委同仁和各位顾问的卓越努力，以及学界朋友们的关心支持，丛书第一辑共6本（《国学热》、《幸福指数》、《海归》、《房奴》、《传媒时代》、《环保》）于2007年11月出版，迅即受到广大读者欢迎，学界、书评界也有不少褒扬之词。现在，不仅第一辑各著全部重印，第二辑（《心理危机》、《打黑除恶》、《中国时评》、《就业难》、《反腐》、《选秀》）共6本也同时出版，我们当然希望第二辑同样能受到读者珍爱。

我们也十分明白，使命感、责任感并不能代替学者深邃的学养、编委敏锐的眼光、编辑精准专业的操作，以及出版者与时代切合的气魄和胸怀。尽管如此，这套丛书的局限和缺陷都不可避免地存在，我们仍然期待读者大众的指点和建议。

李明华

前言

自我

每个人都说“我”。“我”就是一个人的身体、一个人的观点、一个人的偶像，一切进入、驻扎在一个人的心理世界操纵他的东西。自我就是一种心理功能，攻击到一个人所认同的观点、一个人所信仰的对象，就是攻击到他的“自我”。

有真的自我，也有假的自我。不幸的是，大多数人的自我都是假的，但他并不知道。

痛苦的来源就是被假的自我操纵，人们“执著”于这种自我，没有看穿它的虚妄。所以佛教要破“我执”。

迷失自我就是与自己的内心失去联系，由社会和他人的声音操纵。找回自我，一个人必须与自己的内心进行对话。

心理生存

心理问题的公理，一条绝对的心理铁律：人在生理上要生，不要死，在心理上也一样。

人的一切心理活动都是为了寻求心理生存。自杀

或宁愿被杀死，同样是为了寻求心理生存。

心理竞争

心理生存驱动人在这个世界上获取心理优势。心理竞争就是人与人之间的心理较量，目的是决出心理上的胜负。

没有谁想处于心理劣势，一旦他在心理竞争中惨败，他就会否认或将其合法化，从而掩盖自己的心理劣势。

心理逻辑

人是理性动物，但也是心理的奴隶。理性遵循着一套逻辑，心理活动也遵循着一套逻辑。所谓一个人“不可理喻”，是因为他不遵循理性逻辑，却遵循着心理逻辑。

理性逻辑不能违反它的规律。心理逻辑也不能违反心理生存这一铁律。没有一种怪诞的行为在心理上不可说清楚。

理解了心理逻辑，可以理解一个人的心理世界。

心理情境

某个修养极好的人说了一句脏话，他的不愉快或者愤怒就是他说这句脏话时的心理情境。人不是一张白纸，任何时候他的心理世界都与他共存，暗中影响



着他的言行。

在一篇文章里，我写了某句话，要准确地理解这句话，就必须注意它的语境。要理解一个人的行为与语言，也要考虑他的心理情境。

目录

CONTENTS

总序

前言

第一章 序曲：中国已经进入心理风险社会

3 一个“社会神经症”的幽灵，正在中国大地上徘徊

4 人似乎不仅无法追求幸福，连避免痛苦都难以做到

5 杀人和自杀都是“解脱之道”

6 患有心理疾病的人，已经潜在和现实地成为了“心理炸弹”

7 破译心理秘密的旅程

第二章 汶川大地震凸显心理危机

心理危机：出现在 2008 年的废墟之上	11
死神时不时地借自然灾害和人类之手猎杀人类	11
失去一个确定的世界给予的安全感，人就会陷入心理危机	12
灾难的幸存者要穿越五个阶段的心理黑暗期	14
否认和愤怒，都是人的心理防御机制在运作	14
心理援助的阳光雨露应遍洒那些与灾难接触的人们	17
心理援助需要持续二十年	19
心理救援是让人真正在心理上变得强大	20

目录

CONTENTS

- 20 心理救援者如果把自己当成救世主
只会把事情搞砸
- 21 心理干预的几个误区
- 25 败笔：一个失败的心理干预案例

第三章 无我化生存

- 37 在心理上，我们拥有一张社会的脸
- 37 镜像中反映的是真实的自我吗？
- 40 为了防止自己变成陌生人，许多人不敢独处
- 42 失去自我将变成心理的盲人
- 42 曾经被某人“杀死”的自我
- 45 剥去一个人的存在属性，他就被抽空了
- 47 人格结构与自我认同
- 51 自我的真实性
- 51 自我意识的产生

目录

CONTENTS

装进“自我”箱子里的东西大多是垃圾	54
假自我怎样控制一个人的存在？	57

第四章 致命的困境：人的存在	
存在还是死亡？一个永恒的命题	61
关于人类存在的忧伤故事	61
从“存在”那儿发出的追杀令	64
“回家”的努力	68
寻找心灵的家园	68
“自我—世界”构成心灵的秩序	72

第五章 主宰人性的神秘之物：	
心理逻辑	
人在心理上必须生存	79
心里生存比生理生存的需要更强烈	79
出卖了自我，一个人就会憎恨自己	82
人是自己的心理的奴隶	88
人格失调性歪曲	88

目录

CONTENTS

- 90 社会自我与人格失调
- 96 心理事件是社会事件的心理层面
- 96 在现代性的天空下，人必须依靠理性完成自我认同
- 99 中国社会的变迁，一曲“心理危机”的悲伤叙事
- 102 “我就是土匪”——公务化暴力的心理结构

第六章 人类的心理搏杀

- 111 价值排序在召唤我们的灵魂
- 111 “购物狂”的心理世界
- 112 人“高档”与否，在心理上等于他的东西是否高档
- 116 通过他人的目光，一个人才能看到自己
- 116 满街都是“占有狂”
- 119 心理竞争是全民参与的游戏

心理竞争是一把打开社会、政治、 经济密室的钥匙	123
穷人和富人的“共同语言”——价值 和等级排序	123
如何让心理竞争的游戏玩下去	127
第七章 特殊时期的癫狂心理	
愤青的心理世界	133
一夜之间，愤青让她从圣女变成 魔女	133
病态自恋：愤青的心理根源	135
无数幽灵般的马甲游荡在互联网上	137
走极端是愤青的特征	140
极端自恋者无法正视他面前的世界	144
网络：天使与群魔共舞	147
宣泄民意与发泄情绪的二元管道	147
骂芙蓉姐姐让网民获得三重快感	152
天仙妹妹：公共意淫的最佳对象	156

目录

CONTENTS

159 艳照门：遍布窥私癖的社会

第八章 光怪陆离的心理世界

167 病态社会的变态心理

167 虐待狂是怎样炼成的？

171 社会同情心的缺失与寻回

176 沾上神性的自恋——追星族的终极内心

179 史上最畸形粉丝拷问偶像崇拜

183 日常生活中的心理疾病

183 异端=不被同化的人

186 难言之隐：心理强迫症

192 身体状况会告诉你心理的毛病

第九章 心理炸弹：随时可能爆发的危机

201 心理受阻，诱发悲剧

201 破坏性行为来源于被破坏的内心

史上最剽悍校园枪击案——赵承熙 的“匿名化生存”	205
一声“鬼来了”居然有如此巨大的 威力	209
生命受挫，向外攻击	211
马加爵——苦涩中绽放的“恶之花”	211
邱兴华——变态狂魔的诡异心理	218
艾绪强——仇富心理引发的“恐怖 袭击”	227
东京宅男——从虚拟走向现实的疯狂 杀手	236
杨佳——上海袭警的心理背景	240
第十章 痛不欲生：生命不可 承受之重	
痛苦：一个伺机捕获人类的黑影	247
在人间，痛苦与我们如影随形	247
自杀——解脱痛苦的极端方式	249