

有料 有趣 有用 

畅销百万「重口味心理学」系列正宗续篇
「丧」「抑郁」「焦虑」「购物癖」「社交障碍」
怎样安放这些蠢蠢欲动的小怪兽？



重口味 心理学

我们内心的
⚡小怪兽⚡

HARDCORE PSYCHOLOGY

姚尧 —— 作品



重口味 心理学

我们内心的
小怪兽

HARDCORE PSYCHOLOGY

姚尧 —— 作品



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目(CIP)数据

重口味心理学：我们内心的小怪兽 / 姚尧著. —
长沙：湖南文艺出版社，2019.5
ISBN 978-7-5404-9100-0

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(2019)第048042号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可，任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容，违者将受到法律制裁。

上架建议：畅销·心理学

ZHONG KOUWEI XINLIXUE: WOMEN NEIXIN DE XIAO GUAISHOU
重口味心理学：我们内心的小怪兽

作 者：姚 尧
出 版 人：曾襄丰
责任编辑：薛 健 刘诗哲
监 制：毛闽峰 李 娜
策划编辑：张 璐
特约编辑：邱培娟
营销编辑：吴 思 焦亚楠 刘 珣
封面设计：介末设计
版式设计：利 锐
出版发行：湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编：410014)

网 址：www.hnwy.net
印 刷：三河市中晟雅豪印务有限公司
经 销：新华书店
开 本：787mm×1292mm 1/16
字 数：177千字
印 张：15.5
版 次：2019年5月第1版
印 次：2019年5月第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-5404-9100-0
定 价：42.80元

若有质量问题，请致电质量监督电话：010-59096394
团购电话：010-59320018



重口味
心理学



目 录

第一章 疯癫的天才

——“双相情感障碍”中隐藏的天才与疯子之间的秘密 / 001

第二章 不要跟金钱发生性关系

——恋物癖 / 013

第三章 这个世界上的另一些“你”

——罕见的多重人格及治疗 / 023

第四章 人的大脑为什么会沦陷？家暴、骗爱、传销

——那些人类生活中暗藏的“上瘾关系”之谜 / 043

第五章 你是否有过某种奇怪的冲动，想要从高楼一跃而下？

——意想不到的强迫症的真相 / 061

第六章 分手你就要我的命？

——反社会人格障碍中的“情杀”真相 / 087



第七章 如何让你在短时间内拥有天才的记忆能力

——神奇的记忆宫殿 / 097

第八章 时间也摆脱不了的阴影

——创伤后应激障碍 / 109

第九章 与人打交道是对我生命的巨大损耗

——社交恐惧症和它的朋友们 / 139

第十章 三位一体负面认知摧残大法

——其实你没能真的懂抑郁症 / 157

第十一章 违背我们的意愿

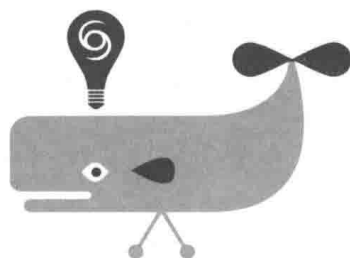
——性侵 / 167

第十二章 游走在天堂和地狱两极

——边缘型人格障碍 / 179

第十三章 谁在操纵你？

——操纵与反操纵 / 191



第十四章 真的存在“盗梦空间”吗？

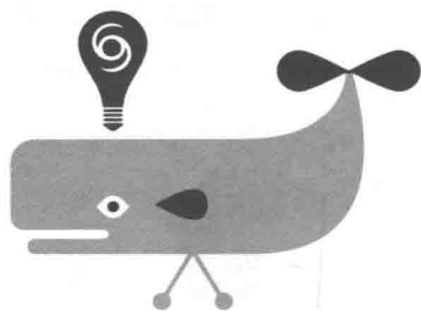
——神奇的催眠术 / 203

第十五章 人世风灯，向死而生

——我们如何接纳生命中的遗憾与缺失 / 213

第十六章 就算我跑得再快，也无法摆脱这样的命运

——如何摆脱丧，得到幸福？ / 225



第一章

疯癫的天才

——“双相情感障碍”中隐藏的天才与疯子之间的秘密

**HARDCORE
PSYCHOLOGY**



有一句很知名的话，“天才在左，疯子在右”。

早在 2000 多年前，哲学家亚里士多德就说过：“凡是伟大的天才都带有疯狂的特征。”而在现实生活中，也确实有很多著名的艺术家，患有严重的精神疾病，比方说，精神分裂，画出“斑点密集”作品的日本画家草间弥生；“性格偏执，用明亮的色彩复仇”的文森特·凡·高；“从小就癫狂，把梦境转化为画作”的达利等。

那么天才与疯子之间是否真的存在某种联系？它们又是怎样联系的？

这里，我要为大家介绍一种不为很多人熟知的心理疾病，叫作双相情感障碍。我们以这个病为例，来说明天才与疯子之间的秘密关系。

我们要讨论的问题包括——

什么是双相情感障碍？

双相情感障碍中的躁狂发作是什么样子的？

天才与疯子之间是否真的存在某种联系？

它们又是怎样联系的？

躁郁的“过山车”

有人认为，双相情感障碍是抑郁症的升级版，其实也有几分道理。双相情感障碍又叫作躁郁症，顾名思义，是时而抑郁，时而躁狂。相较于抑郁症的单一状态，它还多了一层躁狂的折磨，所以这个病，要比抑郁症“刺激”得多。

患上双相情感障碍的人，一会儿感到自己处于世界之巅，精力过人，一会儿却感到堕入黑暗深渊，孤僻、抑郁并且想自杀。躁狂和抑郁交替进行，就像坐上永不停止的过山车，从兴奋的巅峰跌入绝望的谷底，心境跌宕起伏，惊心动魄，充满了戏剧性。

“飞向无垠的苍穹”

有一句话是这么形容躁狂发作时的感受的，叫作“飞向无垠的苍穹”。这句话形容得非常到位，真的，当躁狂发作时，你恐怕这辈子都没有如此感觉良好过，这是你此生此世的高光时刻，你感觉自己正矗立在宇宙



之巅，拥有全世界至高无上的权力和最大的荣光。你甚至觉得此刻你与光同尘，你是万物之主，应该普度众生！所以，很多躁狂发作者会在这个时候捐出自己的全部积蓄，或者满大街撒钱。

除了这种巅峰体验外，躁狂发作时，患者的睡眠时间会大幅减少。此时，他们的身体就像开了挂，几乎不需要休息。比方说，即使三天加一起只睡了4个小时不到，仍然感觉神采奕奕，好像有着无穷无尽的旺盛精力，甚至可以在工作到深夜2点以后，还要到楼下跑上几个小时。

如果这个时候，你与双相情感障碍患者交谈，一定会感到毛骨悚然！为什么这么说？因为他们根本没有在“讲人话”，或者说，你根本听不懂他们在表达什么。他们语速飞快、咄咄逼人，半个句子还未吐完，又开始挤出下一个表达，最后，整场谈话都变成无意义的断句和混乱的词。而这些，双相情感障碍患者自己是全然不知的。他们这个样子，也是心理疾病中一个很典型的症状，不光出现在躁郁症中，更多的也出现在严重的精神分裂症中，这个症状有个好听的名字，叫作思维奔逸。

思维奔逸，又称为意念飘忽。它会让患者的思维如脱缰之野马，流转之快，以至句子只不过说到一半，就忘记刚开始想要说的是什么。各种想法、影像和词的片段，在头脑当中不断徘徊盘旋，相互追逐。五花八门的念头从思维的缝隙中挤进来，纠缠不清。好像所有神经元都堆积在头脑的高速路上，你越想让思维的速度慢下来，就越会意识到自己无能为力。而且，这些思维最终的归宿，会融为一潭没有任何意义的死水，变成患者一个人的胡言乱语的狂欢。

以上这些还不算是躁狂发作时最恐怖的表现，躁狂发作时最恐怖的

是出现幻觉。很多人都认为只有精神分裂症才会出现幻觉，殊不知，当躁狂进展到一定程度时，也会出现幻觉。

举个例子来说，有一天傍晚，一个双相情感障碍患者站在客厅中，眺望着窗外如血的残阳。忽然感到一束奇怪的光从她的眼睛里射出，与此同时，她看到自己的头脑中闪现出一台巨大的黑色离心分离机。一个穿着及地晚礼服的苗条背影慢慢靠近分离机，手中拿着一大管鲜血。就在这个人慢慢转身的时候，这个患者惊恐地发现，那个人正是她自己！她的礼服、披肩和白色手套上沾满了血迹。患者看着头脑中的人影，小心地将这一大管血液倒入离心分离机后部的小孔，合上盖子，然后按下了机器前部的一个按钮。离心分离机开始运转。

令人恐惧的是，之前只存在于她头脑中的影像，现在却活生生地出现在她的周围。她害怕得无法动弹。离心分离机旋转的声音，玻璃管碰撞金属的声音越来越大，然后，整台机器忽然破裂成了几千块碎片。血溅得到处都是，溅在窗户玻璃上、墙上、油画上，甚至渗透到地下。这个患者望向窗外，却发现窗户上的血液已经与夕阳融为一体，根本无法分辨其中的界限。她开始用尽全力拼命喊叫。机器旋转得越来越快，她已无法从血腥的场景和机器的碰撞声中挣脱出来……

天才与疯子间的神秘联系

那么，天才与疯子之间是否真的存在某种联系？



有位心理学家碰上了一件两难又充满讽刺意味的事。一个人，被诊断为躁狂症而住进了医院。这个人口头表达能力不是很好，不善于交流，但是，他可以通过画笔，简单明了地把自己的状况描画出来。这位心理学家就通过这种画画的方式跟他交流。

平日里，这位患者画出来的图案主要就是简单的方块、圆圈、叉和钩。但当他躁狂发作时，随便就能画出一个三维立体的盒子，并在里面画满了琳琅满目的水果。当医生让他还用画方块和圈来交流时，他全然不顾，受奔腾的想象力的驱使，他会在原有的画作上尽情舒展、发挥，很快会在装着水果的盒子周围画上一群贪吃之人的众生相，然后又在这群人的背后画出光怪陆离、诡异夸张、莫可名状的他们出窍的“丑陋灵魂”……

无独有偶，这种情况也出现在另一位躁狂症者身上。这位患者喜欢画树，但是在没有躁狂发作时，他画的常是小小的、看起来营养不良、弱不禁风的、光秃秃的一棵冬日里的树。而进入躁狂状态后，他整个人都活络起来，这时他画的树不仅粗壮高大，枝叶丰满，还充满华丽的装饰和线条，有细微的藤蔓和卷曲的花纹，还有些不知是什么的东西。整棵树几乎要被这庞大的、巴洛克式的巨细无遗的画面给占去，看不到原来树的样子了。

这种强烈的艺术表现性，就连不懂艺术的医护人员也被深深触动。

过了一阵子后，当心理学家再次见到这两位患者时，他们都相当安静，因为刚服过药物。心理学家要其中一个人再画点什么，那位患者就

只画了一个圆圈和叉，他没有添油加醋，也没有即兴想象，他说：“我再也没有看到什么东西了，以前所见的是那么真实、那么生动。是不是我接受治疗后，这一切都不再回来了？”

这是一件多么矛盾、残酷又讽刺的事：我们内在的生命力与想象力，可能一辈子都深藏不露，除非因为某种疾病，才有办法唤醒它，释放它！同时也证明了我们这个问题的答案，那就是天才与疯子之间，真的存在着某种联系！

精神疾病与天才之间“节奏的契合”

那么，疯子与天才，或者说精神疾病与天才之间又是怎样联系的呢？

它们之间的第一个联系，我们称之为“节奏的契合”。

双相情感障碍，这一独特的周期性疾病节律的变化，与自然界的循环往复和艺术作品中经常出现的“死亡与重生”“黑暗与光明”的更替，有着惊人的相似！

“忧闷始于秋季，到春天‘树木生长的时候’就转为兴奋”。早在2000多年前，医学之父希波克拉底就观察到，双相情感障碍多发于春秋两季。到了现代，双相情感障碍的节律模式，从临床角度看更是如此：情绪昼夜变化，睡眠普遍受干扰，发作具有季节性周期。双相情感障碍本身就是一种重要的节律！

而绝大部分艺术家的艺术创作也遵循这种“节律”特点。



这里我们拿两个艺术家来举例。第一个就是——著名的印象派画家文森特·凡·高。

凡·高是个有名的“病篓子”，可以说差不多被诊断出所有人类已知的病症，还远远不止。这些病症包括：癫痫、精神分裂症、梅尼埃病等。但是很多人不知道的是，他身上所患的最典型的疾病，其实是双相情感障碍。

有人曾经列举出，他在1881—1890年的十年间，每一年的各个月份创作的油画、水彩画和素描的总量。结果发现，创作高峰总出现在夏秋两季，这与抑郁及躁狂发作的高峰有相当明显的重叠之处。凡·高自己也是一个懂得精神疾病、情绪及艺术创作上的“节奏”的人。

正是在秋季，整个星光照耀的苍穹和整个大地频繁地受到雷电震撼，因此，……形成雷电的种种条件才能共同促成。这时，一年中的回潮融合冷与热，这两者对在于寒冷中锻造雷电都是必需的！然后可能就有了对立的碰撞，被火与风烦扰的空气可能在狂暴的剧变中汹涌……这些就是一年中的紧要关头。

不管你有没有看懂，这段话归结起来的意思是秋季的重要。事实上，许多艺术家都把秋季看作他们最具灵感季节。比如英国浪漫主义诗人约翰·克莱尔写道：“缪斯在那个季节总是频频光顾。”有趣的是，有证据表明，很多重大的数学和科学发现，也倾向于出现在春秋两季。

还有一个艺术家的例子，就是德国作曲家罗伯特·舒曼。

在成年后，舒曼的绝大多数时间都受到间歇性抑郁和躁狂的折磨。

随着年龄的增大，他性情中忧郁、沉默的一面愈发凸显，这也是他在遭受无情的、毁灭性的抑郁摧残后蓄积的结果。

有人总结了舒曼这一生的艺术创作情况后发现，他的情绪状态和他的创作，在数量上有明显的相关：最抑郁时创作量最少，躁狂时创作量惊人。

震出“智慧瑰宝”的大脑地震

第二个联系，我们可以称之为“大脑地震”。

很多双相情感障碍患者，在接受治疗时，会被最新的磁共振扫描技术所带来的脑结构图里的惊人细节深深吸引，甚至沉醉于高清晰度扫描仪带来的色彩斑斓的画面中。在正电子发射断层扫描图中，抑郁状态下的大脑会呈现阴冷凝滞的深蓝、暗紫和墨绿色；而同样的大脑，在躁狂状态下，则会像圣诞树一样闪亮，呈现明亮的红色、黄色和橙色。科学用色彩无比精准地抓住了两大特点：抑郁期的冰冷死寂和躁狂期的生动亮丽。

每一次躁狂发作，宛若一次“大脑地震”。在这种超自然的“激荡”中，人的心智有时不仅会获得力量和敏锐，还可以获得从前从未展现过的天赋。比如，诗歌、辩论、音乐和绘画的天赋，以及各个领域卓越的艺术独创性，都常常与这种疯癫状态有关。这种“大脑地震”，如同自然界中的真实地震一样，将珍贵而优质的化石抛向地表。如若不是这样，这些化石将仍然被深埋在地面之下，对于它们的存在，土地所有者全然不知。



那么“大脑地震”是怎样把人类的“智慧瑰宝”给震出来的呢？

躁狂发作，尤其是轻症躁狂发作时，人的思考过程会发生两个很大的改变：思维流畅、敏捷及灵活度会提高；同时，也会对思维质量方面造成影响，也就是说，在大量的思维中会产生独特的构思和联想，这个便是我们所说的创造力！

因为这些改变的发生，有研究者发现，很多病人在轻症躁狂发生时抑制不住地想写诗！

比如下面这段极具思维迸发力和汹涌的想象力的文字——

我的思想像负子蟾（背着孩子的蛤蟆）一样忙碌，小蟾蜍从背上、两侧和腹部长出来，边爬边生长……

人的直觉意识在大混沌中触发了闪电，能看到不同知识领域间的联系与相似点，可以把自然界中所有的王国都联系起来。而这些联系是触手可及、具体实在的。

比如说，翠鸟颈部和翅膀上进化出色彩鲜艳的鱼鳞般的羽毛，是由于它们长时间停在水边，盯着水面下的猎物——那些游动的鱼所造成的。青鱼有着云纹般的背部，是水分子的运动在它身上的体现。骷髅蛾翅膀上之所以有这样的图案，是因为这种虫子经常进入刑场和墓地，并在尸体上产卵。花和动物互相错认并交换外形……

以上文字，如果不点明，恐怕很多人也分辨不出，它是一位普通病

人说的，还是出自某位艺术家之口。

几乎所有的作家和艺术家，都经历过剧烈高效的创造性时期。这些“极具创造性”时期的表现特征为：激情、精力和自信心增加；心理联想速度提高；思维流畅；情绪高涨；幸福感强烈……当问到他们这段时期内的睡眠状况，几乎所有人都说他们压根无须睡眠！还有一些艺术家说自己在这段创造性时期“更加焦虑”“几近自杀”，感到“恐惧”“兴高采烈和郁郁寡欢混杂在一起”，还有“一种近乎绝望的压迫感”。

以上所有这些艺术家创作高峰期的表现，不就是躁狂发作时的症状吗？可以说，这两者之间，存在很大程度的重合！

天才和疯子之间的联系一直是这样犬牙交错，纠缠不清的，究竟天才引发了疯癫，还是因为疯癫而变成了天才？这个谁也说不清。

有的时候，心理疾病就是这样一种既能够终结生命，也能够承载生命的疾病。就像火既有创造力也具有破坏力的本质一样。心理疾病也能让人类在苦痛的烈焰中接受锻造，淬取出对生命至真至纯的爱与领悟！同时，它也从一个独特的角度告诉我们，“精神病”这种东西，未必是生命不可承受之重。所谓的缺陷和病态，会产生出另一种发展、进化与生命的形态，激发出我们人类个体远不能预料的创造力和生命力！