

重口味 心理学

第三季

康木◎著

当心身边的“变态者”

重口味的心理学案例
拿什么拯救你我的变态

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE





重口味 心理学

第三季

康 木◎著

当心身边的“变态者”

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

重口味心理学. 第三季 / 康木著. —北京: 中国法制出版社, 2018.8
ISBN 978-7-5093-9362-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第053524号

策划编辑: 郭会娟 (gina0214@126.com)

责任编辑: 郭会娟 冯 运 (fengyun1s@126.com)

封面设计: 汪要军

重口味心理学. 第三季

ZHONG KOUWEI XINLIXUE. DI-SAN JI

著者 / 康木

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市国英印务有限公司

开本 / 710毫米 × 1000毫米 16开

版次 / 2018年8月第1版

印张 / 13.5 字数 / 143千

2018年8月第1次印刷

中国法制出版社出版

书号ISBN 978-7-5093-9362-8

定价: 39.80元

值班电话: 010-66026508

北京西单横二条2号 邮政编码100031

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfzs.com>

编辑部电话: 010-66054911

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社印务部联系调换。电话: 010-66032926)

前 言

这里所说的“变态”，不是我们在日常生活中所使用的贬义词，而是指心理异常、精神障碍。当心我们身边的“变态者”，也不是要我们像防范危险分子一样去提防他们，而是要留心 and 注意提高自身的心理健康意识，让自己和身边的人都能在健康的心境下幸福快乐地生活。

生活中，每个人都会遭遇心理困扰、心理问题，更严重的就是心理障碍。我们身边的亲人、朋友、同事以及偶尔有交集的人，在一切如常的表象下，都可能挣扎在或深或浅的心理阴影里，面对着或轻或重的心理问题，当然，其中也包括我们自己。如果我们能多一份关心，多一点心理健康意识和知识，就有可能及时发现异常情况，从而提醒和帮助对方，也拯救自己。就心理问题而言，最可怕的就是未意识到、不自知以及羞于启齿、忙于否认、讳疾忌医。此外，在存在精神障碍的人中，有一部分人是危险的，可能有暴力行为和其他伤害自己或他人的举动，面对这类人，我们要有安全防范意识，以免陷入危险中。

那么，“变态者”都是什么样的呢？他们有哪些表现？又是如何

成为“变态者”的呢？他们承受着怎样的心灵煎熬，我们又该如何拯救他们？这本浅显易懂、案例丰富、知识全面的《重口味心理学(第三季)》将为我们揭开“变态者”的神秘面纱，让我们初步了解不同类型的心理异常和精神障碍现象。

从异食癖、异装癖、恋物癖到施虐狂、受虐狂、厌食症、贪食症，再到睡眠障碍、性别认同障碍；从焦虑、强迫、神经衰弱到疑病症、恐惧症；从抑郁症、躁狂症到双相障碍、应激障碍，偏执型人格障碍、反社会型人格障碍、边缘型人格障碍、自恋型人格障碍、依赖型人格障碍、强迫型人格障碍、表演型人格障碍、多重人格障碍，精神分裂症、妄想型障碍……本书以流畅、直白的语言和生动的案例为我们揭示了“变态”的真面目。

学习一些变态心理学的入门知识，无论对助人还是自助，都是有益的。

第一章 “食色，性也”——生活中的变态者

- 五花八门的重口味——异食癖 / 003
- 套在女装里的男人——异装癖 / 008
- 高跟鞋带来的性兴奋——恋物癖 / 013
- 残酷地追求苗条——神经性厌食症 / 018
- 变身为贪食的饕餮——神经性贪食症 / 023
- 男孩还是女孩——性别认同障碍 / 028
- 睡得好，精神足——睡眠障碍 / 035

第二章 破坏性的心理冲突——神经症

- 满脑子的可怕后果——焦虑障碍 / 041
- 对室外的恐惧——广场恐惧症 / 048
- 单身者小心了——社交恐惧症 / 052
- 创伤经历引起的自欺——特定的恐惧症 / 058

无法控制的重复行为——强迫障碍 / 062

疲惫如影随形——神经衰弱 / 069

踏破了医院的门槛——疑病症 / 073

第三章 悲伤与兴奋的切换——心境障碍

认知、感觉、行动——情绪的要素 / 081

生活变成灰色——抑郁症 / 084

激情无限——躁狂症 / 090

渴望从艺术中获得救赎的凡·高——双相障碍 / 094

走不出的绝望——应激相关障碍 / 100

第四章 思维和行为模式的异变——人格障碍

怀疑所有人——偏执型人格障碍 / 111

- 单胺氧化酶的罢工——反社会型人格障碍 / 115
- 自残仅为引人注目——边缘型人格障碍 / 122
- 爱上自己的倒影——自恋型人格障碍 / 126
- 让别人替自己做决定——依赖型人格障碍 / 131
- 一切必须按照计划进行——强迫型人格障碍 / 135
- 脆弱的人际关系——表演型人格障碍 / 138
- 一个躯体内住着两个以上的灵魂——多重人格障碍 / 141

第五章 严重的心理障碍——精神病

- 现实与幻觉之间的分裂——精神分裂症 / 147
- 坚信幻觉即事实——妄想型障碍 / 152



第六章 心为身役——物质使用障碍

让人成瘾的尼古丁 / 159

危害健康的酒精依赖 / 163

饮鸩止渴的发明——阿片类药物 / 167

第七章 儿童与青少年时代的悲剧——儿童与青少年期精神障碍

永远无法独立的孩子——精神发育迟滞 / 175

对生理功能失去控制——儿童进食、睡眠和排便障碍 / 179

来自星星的孩子——自闭症 / 182

成人心中的小麻烦——多动症 / 188

入学后才会被发现——学习障碍 / 191

第八章 伴随身体衰老而来——老年期精神障碍

快速发作的认知障碍——谵妄 / 197

漫长的死亡告别——阿尔茨海默症 / 199

丧失体验引发的心理问题——老年期抑郁与焦虑 / 202

参考资料 / 204

01

Chapter

第一章

“食色，性也”

——生活中的变态者

五花八门的重口味——异食癖

常言道：“萝卜青菜，各有所爱。”一个人的口味、喜好会受到许多因素的影响。例如，生活在不同地方的人的口味会不同，所钟爱的食物也是千差万别，这就是所谓的“一方水土养一方人”。在中国北方，主食以面食为主，人们会把磨成面粉的谷物做成各种花样的面食。在中国人的眼中，属广东人最“重口味”。因为广东人的食物材料十分丰富，如各种昆虫，还有一些类似蛇的动物都有可能成为广东人餐桌上的菜肴。

不管人们所食用的食物怎么五花八门，都有一个共同的特点，就是这些食物都是有机物，人们可以通过这些食物为自己的身体吸收一些营养，获取维持生命所必需的能量。但有些人则会重复地吃一些无机物，如头发、泥土、玻璃等，这些食物不仅毫无营养，还会给当事人的身体健康带来危害，可是这些人依然会甘之若饴地吃这些危害健康的食物。这种行为有一个特定的称谓——异食癖。

小崔是山东人，曾经接受过电视台的采访。小崔这样一个不起眼的普通人之所以会受到电视台的青睐，是因为他有一个特异功能——可以吃那种做灯泡的玻璃。起初知道小崔这个特异功能的人并不多，连小崔的母亲和妻子都不知道。当小崔的妻子知道后，就力劝丈夫以后不要再吃玻璃了，因为担心这样会给小崔的健康带来

危害，甚至可能使他丧命。但是小崔并没有听从妻子的建议，认为自己已经吃了这么长时间都没事，想必是不会危害生命的。事实上，小崔已经离不开玻璃了，他只要一天不吃玻璃，就会难受，吃玻璃变得比吃饭还重要。对小崔来说，玻璃甚至比老婆还重要。小崔的妻子曾经威胁过他，如果他执意以玻璃为食，那么就离婚。面对妻子的威胁，小崔决定偷吃玻璃，只要不让妻子发现就可以了。于是，小崔专门到偏僻无人的地方偷吃玻璃，不过，还是让同村的人发现了。不久，妻子也从别人那里得知了。

小崔的妻子只好带着丈夫去医院检查。小崔首先检查了一下自己的口腔，发现牙齿和口腔都很健康。接着检查了一下自己的食道和肠胃，结果显示，小崔的食道和肠胃的黏膜与正常人相比较，并没有什么异常。

对于正常人来说，且不说玻璃是否会对自己的食道或胃部造成伤害，就连口腔这一关都难以通过。虽然我们的牙齿很坚硬，但是口腔内的其他组织都是非常柔软的，当我们把一整块玻璃放入口中咀嚼时，玻璃会因为破碎而变得锋利无比，会对我们的口腔造成严重的伤害。

不过当地医院的一位医生认为，想要避免口腔被锋利的玻璃所伤，也并非是不可能的，但是需要进行一定的训练。这种训练可以让口腔内的各组织肌肉协调运动，从而在咀嚼玻璃的时候巧妙地避开锋利的地方。

医生的这种猜测在小崔那里得到了证实，小崔说，他在吃玻璃的时候会让舌头灵活地避开玻璃，然后用牙齿把玻璃锋利的边缘打

磨成碎末，这样玻璃就不会划伤他的口腔和食道了，最后小崔会把玻璃碎末吞入腹中。

就小崔目前的身体状况而言，吃玻璃似乎没有什么危害。那么，小崔这种异食癖的原因到底是什么呢？是因为身体中缺乏玻璃中所含有的某种元素？还是仅仅出于心理原因？

医生认为，小崔的异食癖与身体需求并没有什么联系，可以说是心理因素引起的。虽然小崔可以顺利地吞咽玻璃并且保证玻璃不对自己造成伤害，但是胃酸却不能消化玻璃。也就是说，那些玻璃粉末只是在小崔的身体中“旅游”了一圈，它们从嘴巴进入，然后经过食道、肠胃，最后随着其他不能吸收的废物一起排出体外。

此外，医生还认为小崔的这种异食癖之所以没有对身体造成明显的伤害，一方面是因为小崔把玻璃咀嚼得够碎，另一方面则是因为身体的奇妙功能。我们的肠胃会不停地蠕动，将身体所无法吸收的废物清除出去。

后来经了解，小崔之所以会吃玻璃，最初是因为和朋友们打赌。在那一次打赌中，小崔因为安全地吃下了玻璃而受到朋友们的追捧，从此之后，他就养成了吃玻璃的习惯，甚至不吃玻璃就会觉得难受，因为在他的潜意识中已经把吃玻璃与某种快乐、兴奋的情绪联系起来。

虽然小崔表示自己每次吃玻璃都是偷偷摸摸进行的，但是他也知道自己会被其他人发现，而当有人得知小崔能吃玻璃之后，就会关注小崔，并且认为他是一个有特异功能的人，这种被大家关注的感觉让小崔感到满足。这是一种心理上的满足，是难以戒除的心瘾。

通过专家的分析，小崔了解到吃玻璃不会给自己的身体带来任何好处，只是一种异常的心理满足，小崔表示要戒除吃玻璃的心瘾。不过这恐怕更困难了，毕竟他因为吃玻璃而受到了电视台的关注，这又是一次强化作用。

异食癖是一种常见的进食障碍，是一种原因非常复杂的疾病，通常是由代谢紊乱、味觉异常或饮食管理不当所引起的。异食癖的群体非常广泛，可以说“男女老少皆宜”。

引起异食癖的原因有很多，可以划分为两大类。第一类是生理原因，这是比较好解决的，通常是因为身体中缺乏某种元素引起的，如缺铁、缺锌的孩子会出现异食癖的现象，只要能为他们补充铁或锌，异食癖的症状也会随之消失。

当一个人缺锌时，就会减少味觉素的分泌。味觉素是一种十分重要且人体必需的营养素，是一种含锌的唾液蛋白质，主要作用是维持口腔黏膜上皮细胞的结构功能以及新陈代谢。如果缺锌，那么口腔黏膜的上皮细胞就会受损脱落，直接影响人的味觉。当一个人的味觉发生了紊乱时，会直接影响食欲，从而引起异食癖或厌食症。

第二类原因所引起的异食癖在解决的时候就比较棘手了，那就是心理原因。有些小孩子被父母忽视时，就会出现异食癖，这是一种心理失常引发的强迫行为，应该引起监护人的注意和重视。但是，监护人不能对其进行简单粗暴的制止，这样只会让孩子把异食变成一种偷偷摸摸的行为，无法从根源上进行矫正。监护人可以选择习惯消除的方式来矫正异食癖，如当孩子出现异食癖的时候，监护人需要对其进行干预，让他把吃进去的东西吐出来，并且对其口腔进

行清洁。在这样的强行干预进行多次之后，孩子就会形成一种新的习惯，从而使异食癖的习惯被大大削弱，或是直接消失。

异食癖之所以会被看成一种心理问题，是因为异食癖会给当事人带来伤害。在印度有一位老奶奶，年轻时和伙伴打赌而开始了吃沙子的异食人生。但是，这似乎并没有给她的身体健康带来损害，这种现象在医生看来也是奇迹。但并不是所有人都像她这么幸运，大多数的异食癖习惯都会给当事人的身体健康带来十分严重的危害，一般会引起食物中毒或肠胃感染，有时候需要通过外科手术取走肠胃中的有害物质，甚至还可能导致死亡。虽然有些异食癖的患者因为不同于常人的饮食习惯而备受关注，但是也可能被同伴孤立甚至抛弃，从而倍感痛苦。

异食癖有时候也会受到文化的影响，一些原始部落甚至认为泥土具有药用价值。这种异食癖可以看作当地的习俗，不属于进食障碍。