



第一季

ABNORMAL PSYCHOLOGY



制出版社
UBLISHING HOUSE

我不怪你
觉得我怪

嗜睡症

边缘型人格

偷窥癖

重度抑郁症

异食癖

广场恐怖症

遗尿症

儿童自闭症

疑病症

创伤后应激障碍

恋童癖

表演型人格

纪如景◎著

变态心理学

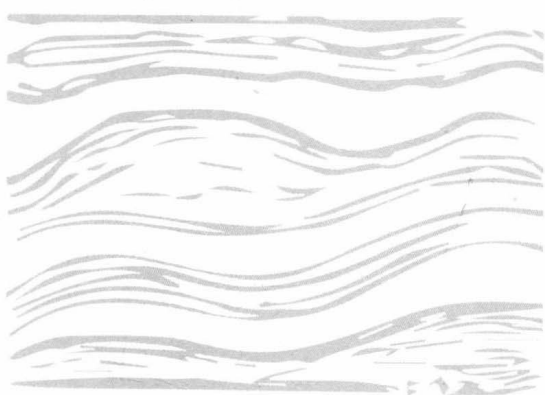


变态心理学

我不怪你
觉得我怪

纪如景◎著

ABNORMAL PSYCHOLOGY



第一季

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

变态心理学. 第一季 / 纪如景著. —2 版. —北京: 中国法制出版社, 2018.7

(心理学世界)

ISBN 978-7-5093-9351-2

I. ①变… II. ①纪… III. ①变态心理学—通俗读物

IV. ① B846-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 051402 号

责任编辑: 郭会娟 (gina0214@126.com) 左丹冰

封面设计: 汪要军

变态心理学. 第一季

BIANTAI XINLIXUE. DI-YI JI

著者 / 纪如景

经销 / 新华书店

印刷 / 北京海纳百川印刷有限公司

开本 / 710 毫米 × 1000 毫米 16 开

版次 / 2018 年 7 月第 2 版

印张 / 14.5 字数 / 208 千

2018 年 7 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-9351-2

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)

“变态心理学”又称为“异常心理学”，是以心理与行为异常表现为研究对象的心理学分支。“变态”是相对于常态的概念，而非人们自定义的“变态”，我们可以将之理解为精神障碍，本书涉及的病症主要是焦虑障碍、心境障碍、性心理障碍、儿童心理障碍等。在内容上有别于市面上同类图书，增加了深度，除介绍症状名称、症状表现外，还探究了病因和治疗方法，同时对疾病的背景做了分析，比如抑郁症的文化差异、抑郁症的性别差异、焦虑症的人际影响等。读者在了解心理症状之外，还能从历史、社会、文化、生理等方面进行深入的思考。

本书侧重对某一问题的深入探讨，如第一章介绍各种与睡眠相关的障碍，有的障碍是由心理原因引起的，有的障碍是因为躯体疾病，有的障碍是因为寄生虫感染；第六章专门探讨自杀、自杀现象、自杀心理以及不同文化对于生死的不同看法；最后一章搜罗了不容易归类的心理障碍，如异食癖、疑病症、躯体障碍、孟乔森综合征等，这些都是和生活息息相关的病态行为。

本书在每一章最后设置了小栏目“拓展视野”，介绍与变态心理学相关的学术研究和奇闻逸事，大略介绍了一点涉及变态心理的电影。其实，心理学起源于西方，许多西方电影都喜欢加入心理学的因素，其中自然不乏人类的病态行为。在每一章最后设

置“非常态电影院”栏目，介绍了7部电影和1部短片，并对电影所讲的变态心理进行了简要分析。想要更直观地了解多重人格、抑郁症、强迫症等，可以先找一些电影看看，再去看相关的文字介绍。如果你对变态心理比较陌生，那么以“非常态电影院”作为学习的桥梁，不失为一个简单、直接的好方法。

目 录

Contents



第一章

痛在夜深人静时——睡眠障碍

“觉”去哪里了——失眠症	003
睡下去，醒不来——嗜睡症	007
无处安放的小腿——不宁腿综合征	011
带着梦境行走——睡行症	014
噩梦连连二十年——梦魇症	019
真实的“睡美人”——克莱恩-莱文症候群	023
 非常态电影院——《无语问苍天》	026

第二章

有时阴雨有时晴——心境障碍

谁偷了你的快乐——重度抑郁症	031
“天才病”爱天才——双相障碍	036
你是工作狂人吗——轻微躁狂	040

童年的悲惨遭遇——躁郁症来自哪里	044
被忽略的父亲母亲——老年人抑郁	049
工业化的恶果——抑郁之文化差异	052
 非常态电影院——《处女之死》.....	055

第三章

烦躁不安一颗心——焦虑障碍

杯子永远不干净——强迫症	059
高高耸立的肩膀——广泛性焦虑	063
大门不出一步——广场恐惧症	067
怕高怕黑怕大海——特定恐惧	072
空难之伤——创伤后应激障碍	075
焦虑是会传染的——人际影响	079
 非常态电影院——《DIX》.....	083

第四章

纠结的自我——人格障碍

人生是个大舞台——表演型人格障碍	087
做自己的偶像——自恋型人格障碍	091
被抛弃的恐惧感——边缘型人格障碍	096
还没有长大——依赖型人格障碍	101
退到无可后退——回避型人格障碍	106

自卑又自大——偏执型人格障碍	109
一个身体，几个灵魂——多重人格障碍	113
奴家本是女娇娥——易性病	116
 非常态电影院——《三面夏娃》	121

第五章

难以启齿的隐忧——性心理障碍

穿黑丝袜的男人——异装癖	127
那些正太萝莉控——恋童癖	131
卫生间里的第三只眼——偷窥癖	135
越虐越快乐——SM	138
 非常态电影院——《蓝丝绒》	143

第六章

生命不可承受之重——自杀

为什么放弃生命——自杀缘起	149
麻浦“自杀大桥”——为何成为“寻死圣地”	152
“自杀时尚”——自杀心理会传染吗？	155
 非常态电影院——《栖山节考》	159

第七章

地球上的星星——儿童障碍

对父母寸步不离——分离焦虑	165
没人走进你心里——儿童自闭症	169
教出来的坏孩子——品行障碍	173
漫不经心的小孩——多动障碍	177
在床单上画地图——遗尿症	181
遗传还是模仿——儿童口吃	185
MeCP2 基因突变——雷特氏症	189
 非常态电影院——《地球上的星星》	191

第八章

世界的另一面——其他心理障碍行为

把头发当美味——异食癖	197
到底有没有病——疑病症	201
一伤心就胃痛——躯体化障碍	205
想象中的痛苦——疼痛障碍	209
看医生看上瘾——孟乔森综合征	213
大脑中的橡皮擦——阿尔茨海默症	217
 非常态电影院——《离开她》	221

■ 第一章

痛在夜深人静时
——睡眠障碍

“觉”去哪里了——失眠症

大多数人都有过失眠的经历。顶着惺忪的睡眠熬夜加班，工作完成后躺在床上，身心疲惫却睡意全无，看着天花板辗转反侧，不知道几个小时过去，才迷迷糊糊进入梦乡；通过了专业课考试，彩票中了50块，或者第一次约会顺利，兴奋得睡不着觉，好像闭上眼睛，快乐就会消失不见一样……人们在过度劳累和过度兴奋时都会失眠。

许多外部客观原因会导致失眠症。比如外界环境的变化会影响睡眠，光线太强、睡眠环境里有噪音、高温等；丧偶、失业、被盗等重要生活事件会导



致失眠；身体上的疾病、疼痛也会让人无法入睡。另外，长期服用安眠药的人 would 形成药物依赖，突然停止服药时通常无法入睡。

这些失眠都是正常现象，时间持续不长，对生活影响也不大，稍微调整一下作息规律，睡眠就会恢复正常，并不会发展到失眠症的程度。但是，有些人失眠时间持续较长，一个星期、一个月甚至更久，同时伴有其他身体不适，这时就要考虑可能是患上失眠症了。

失眠症有很多方面的表现，如入睡困难，躺下后半小时到一小时才能睡着，有时甚至需要辗转反侧两三个小时；睡眠很浅，不能熟睡，一点点声音就会被惊醒；睡眠断断续续，不能连贯；过早醒来，醒后无法继续入睡；严重时彻夜难眠，即使感到很困，也无法入睡。

睡不着觉的时候，脑子里出现很多想法：怎么还睡不着啊？烦死了，什么时候能睡着？数了几百个“水饺”了，还是没有用，太痛苦了……这些想法是自动在大脑里产生的，完全不受控制。越是这般胡思乱想，迫切渴望马上睡着，越是不知不觉去哪里了。

2012年全国精神医学学术会议上发布的调查结果显示，我国有35%~42%的失眠人群，这个数字可不小。失眠症患者通常比较敏感，一般人不太在意的事儿，失眠症患者则感受强烈。比如钟表走动的声音、水龙头滴水的声音，这些对一般人不会造成干扰，但对他们来说就成了噪音，直接影响睡眠。夜夜无法入睡，导致全身乏力，疲劳倦怠，情绪烦躁。失眠症会导致人的注意力不集中，记忆力变差，工作能力和效率大大下降。失眠症虽然不属于危重疾病，但是妨碍人的正常生活，会给人带来长期的痛苦。

除了疾病、外伤、药物引起的失眠症，还有一种失眠症是心理因素引起的，即心因性失眠症。来自日常的压力，导致人变得焦虑不安，引发失眠。偶尔的失眠会加剧焦虑的程度，因为担心进一步失眠，由此陷入失眠的恶性循环，如此往复，便患上了失眠症。

有一种失眠症比较特殊，叫“特发性失眠”，也称为终身失眠。这种失眠症病因不明，从儿童期开始，终身相伴。此类病症比较少见，但是病人终生都不能获得充足的睡眠。和一般的失眠症不同，患上终身失眠的人，其情绪不受症状影响，有的人已经习惯了长期睡眠不足的状态，情绪相对稳定。

对那些一大早哈欠连天、声明“昨晚又没有睡好”的人，作香不会抱以丝毫同情。作香是一个有着20多年病史的失眠症患者，任何人都不会比她更了解失眠的痛苦。睡眠质量最好的时候，作香一个晚上能睡三四个小时，中间还要醒个三四次。连续两三个晚上一点睡意都没有，对作香来说已经是家常便饭了。

作香从小就不爱睡觉，七八岁的时候，夜里无法入睡，她暴躁地用拳头敲桌子，用头撞墙，甚至想过一死了之。随着她慢慢长大，失眠的症状并没有改善，反而越发严重，但作香的反应却不像小时候那样激烈了。一个人醒着的夜晚，她就盯着窗外看月亮，“幸运”的话，还能看到四五点钟的朝阳。

因为从来没有像其他人正常作息，作香无法早晨起床，到办公室工作。幸好，作香找到了适合自己的工作——自由撰稿人。这份工作让她可以自由决定工作时间。只可惜，失眠症没有影响作香的工作，却影响了她的爱情，因为她总是在床上辗转反侧，吓跑了好几个男朋友。在遇到乔欧之后，他们的关系也经受了一段失眠症的考验。

乔欧是个朝九晚五的上班族，每天晚上10点准时上床睡觉。那时候，作香还在房间里转悠，或者在电脑前工作。她通常工作到两三点才能上床睡觉，即使没有工作，早上床也无济于事。两个人作息时间的不同给彼此带来了很大的麻烦，最后他们只好分睡在两张床垫上，各自盖被子。有时候，作香用了3个小时刚刚睡着，乔欧起床去卫生间的声音又把她吵醒了。

作香没羡慕过什么人，唯独羡慕那些沾枕头就睡着的人。有一次，朋友

搭她的车去机场，闲聊两句后，朋友说“我先睡一下，到了叫我”。5分钟不到，作香就听到了他的鼾声。作香不停地看他，以至于差点走错高速出口。她实在想不明白，朋友是怎么做到的呢？

作香使用了许多方法治疗失眠症，也参加了各种失眠症研究疗程，但她从医生那里看到的都是无能为力的表情。即便是那些一开始坚信会治好她的人，最终也不得不承认找不到失眠的原因，也找不到治愈的方法。

最终，作香选择了“认命”——接受和失眠症共存的生活。每个夜晚来临，作香安顿好丈夫和孩子，坐在书房里安静地看书，或者戴着耳机工作。每个星期，她会服用一次安眠药——超过处方的用量，让自己安稳地睡上几个小时。其他日子，她则坦然相对，不再恐惧，不再为彻夜失眠感到挫败。作香对朋友说：“我只是接受了它的存在。”

一般认为，一个人每天睡6~8个小时是正常的。不过，美国睡眠专家的最新研究表明，只睡6个小时好像不太够。在实验中，和8小时睡眠的参与者相比，6小时睡眠的参与者表现得更迟钝，注意力分散，且出现认知能力下降的现象。

所以说，长期睡眠不足对大脑是有重大危害的。在条件允许的情况下，困了就睡，不困就不睡，养成规律的睡眠习惯，可以避免罹患失眠症。在睡觉前不要进食茶、咖啡、酒类等，至于“一杯热牛奶带来好睡眠”的说法，最好不要太当真，那不过是一瓶温热的“安慰剂”罢了。

睡下去，醒不来——嗜睡症

你在不恰当的时间或地点睡着过吗？

你睡着时有过幻觉吗？

从睡眠中醒来时，你觉得无法动弹或说话吗？

有突如其来的肌肉无力，感觉身体摇摇欲坠吗？

如果你的回答都是“**Yes**”，那么“**恭喜**”，你可能患上了嗜睡症。

嗜睡症是一种过度睡眠的疾病，只有不到 5% 的成年人有嗜睡症的困扰，年龄从 15 岁到 30 岁不等，因此算是一种罕见的疾病。嗜睡症分为原发性嗜睡症、反复性嗜睡症和发作性嗜睡症 3 种情况。

原发性嗜睡症病人过度嗜睡，通常在一个月甚至更长时间里睡眠时间延长，夜晚有长时间的睡眠，但白天忍不住还要睡觉，且没有药物依赖、身体因素和精神方面的困扰。

反复性嗜睡症分为克莱恩 - 莱文症候群和反复性经前嗜睡。前者多发于青少年之中，男性多于女性。病人突然在几个小时或数天之内嗜睡，有时持续一天甚至多天。比较典型的发作周期为 4 到 7 天，每隔一段时间发作，随着年纪增长而减少。反复性经前嗜睡和女性月经周期有关，通常月经期一过，嗜睡症状就消失。病人夜晚睡眠正常，但是白天也要多次入睡。如果持续发作 3 个月以上，便可以诊断为经前嗜睡。

人们经常讨论的嗜睡症是发作性嗜睡，并非因为睡眠不足，可能是白天

睡眠过多，从睡眠到清醒状态的过渡时间变长；在一个月或一个月以上的时间里每天发作，明显影响了日常生活；并没有猝倒、睡眠麻痹、入睡前幻觉、睡眠呼吸暂停等现象；没有器质性病变，也没有精神障碍或者服用某种药物。如此便可诊断为发作性嗜睡症。

2010年，英国有一位35岁的女博士克莱尔·艾伦患上了嗜睡症。嗜睡症让她不能控制自己的身体，在她的大脑清醒时，身体却进入深度睡眠。一旦经历恐惧、惊讶或者大笑，艾伦就会发病。每次发病，最短30秒，最长5分钟。最糟糕的一次，她一天发作了近百次。

2013年，英国一位15岁的女孩克洛伊患上了嗜睡症。一天之内，克洛伊频繁地打瞌睡，有时直接昏倒在地。一不留神，她就会把自己搞得遍体鳞伤。由于患上嗜睡症，她不能单独吃饭，也不能一个人坐公交车，连上厕所时都要开着门，因为她随时随地会昏睡过去。原因是她接受了猪流感疫苗的注射。在注射猪流感疫苗的儿童中，平均55000人中会出现一位嗜睡症患者。克洛伊的家人为此向英国劳务和退休金部申请抚恤金，最终获得了赔偿。

发作性嗜睡症引起无法抑制的睡眠发生，而且多是在不合时宜的地方，比如正在和人聊天，说着说着就睡着了；吃饭时、驾车途中、会议进行中都有可能发病。病人本身无法控制睡眠的情况，有时候，病人清醒，但是身体无法动弹，一天之内出现好几次，有时则毫无预警地倒头大睡。当嗜睡发生在从事某种活动的阶段，比如驾车、高空作业时，就会有危险发生。

32岁的司机济科因为嗜睡症险些造成一次交通事故。济科身高175厘米，体重却有140多公斤。他患有肥胖性无意识嗜睡症，偶尔会发生神志不清、嗜睡和昏睡的情况。半年前，他在骑摩托车的时候犯困，撞上了路障，车子