

ABNORMAL
PSYCHOLOGY
RECORD

变态心理实录

资深心理咨询师24则心理疗愈手记

刁庆红（资深心理咨询师）◎著
京师博仁（专业心理机构）◎组编

台海出版社

ABNORMAL
PSYCHOLOGY
RECORD

变态心理实录

资深心理咨询师24则心理疗愈手记

刁庆红（资深心理咨询师）◎著
京师博仁（专业心理机构）◎组编

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

变态心理实录 / 刁庆红著. -- 北京: 台海出版社,
2018.9

ISBN 978-7-5168-2071-1

I . ①变… II . ①刁… 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 188158 号

变态心理实录

著 者: 刁庆红

责任编辑: 高惠娟 赵旭雯

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码: 100009

电 话: 010 - 64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010 - 84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

印 刷: 玉田县昊达印刷有限公司

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数: 212 千字

印 张: 15

版 次: 2018 年 10 月第 1 版

印 次: 2018 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-2071-1

定 价: 45.00 元

版权所有 侵权必究



目 录

第一章 精神分裂症——迷失在妄想中	/ 001
精神分裂症：我是否是多余的人？	/ 002
精神分裂症：有“四个”妈妈的孩子	/ 010
精神分裂症：我可以像小鸟一样飞出去吗？	/ 018
疑病妄想：我坚信自己患了艾滋病	/ 025
第二章 人格障碍——这个人脾气很怪	/ 031
边缘型人格：我为什么要不断折磨他？	/ 032
自恋人格：妈妈，我想让你看到我很优秀	/ 041
回避型人格：我为什么对于被忽视那么痛苦？	/ 050
第三章 抑郁障碍——挥之不去的心理阴霾	/ 059
抑郁症：当一个女人遭遇无性婚姻	/ 060
抑郁症：我的生命如同是别人的生命	/ 072
抑郁症：一犯错就打自己耳光的女孩	/ 081

第四章 双相障碍——躁狂与抑郁的轮回 / 091

躁郁症：时而癫狂，时而抑郁 / 092

躁郁症：我行走在诗意而蹩脚的人生之中 / 102

躁郁症：我觉得我妈妈很恶心 / 113

第五章 焦虑障碍——深入骨髓的恐慌 / 121

焦虑症：一学习我就要看手机 / 122

惊恐障碍：我想要一个妈妈 / 133

恐惧症：我为什么这么害怕一个人的夜晚？ / 141

强迫症：忆童年时竹马青梅 / 150

社交焦虑症：我很害怕当着许多人演讲 / 161

第六章 儿童心理障碍——这孩子怎么了？ / 169

儿童情绪障碍：如果你们敢生二胎…… / 170

儿童行为障碍：一个喜欢“打架”的小女孩 / 176

对立违抗障碍：我的名字叫“阿不” / 183

第七章 其他障碍——形形色色的心理障碍	/ 193
躯体形式障碍：一个留守儿童想对爸妈说……	/ 194
人格解体障碍：我是我生活的局外人	/ 205
身心疾病：病由心生，心病外化	/ 216
后记：亲子互动和心理异常之间的关系	/ 222



第一章

精神分裂症——迷失在妄想中

精神分裂症：我是否是多余的人？

精神分裂症：有“四个”妈妈的孩子

精神分裂症：我可以像小鸟一样飞出去吗？

疑病妄想：我坚信自己患了艾滋病

精神分裂症：我是否是多余的人？

明朝菊，女，18岁。

两年前，朝菊因为单相思失恋，出现幻听，感觉有人和自己说话，但是说些什么内容又不清楚；感觉学校里所有人都对自己不好，在看自己，在对自己吐口水，所以她不愿意和任何人来往，独来独往；生活变得懒散，不愿意换衣服，不愿意洗澡，在父母的督促下才知道吃饭、洗脸；经常自言自语，自哭自笑，做一些怪异的动作。别人问她，她却说：我没有啊！

父母放杯子的声音大一点，朝菊就认为是父母朝自己发脾气，不喜欢自己了，就说要“杀死父母”；在街上看到别人吐口水或者看了她一眼，就感觉别人是针对自己，说要“杀死别人”。

她常常感觉到自己身上绑着东西，活动不自在。

因为感觉到别人对自己不好，所以情绪常常低落。

去医院住院，治疗好转后出院。出院以后按时服药，病情控制良好，能够正常生活学习，与同学的关系恢复正常，学习成绩优秀。

半年前，朝菊自行将药物减量，尚能够正常学习和交友。但是，过了一段时间以后，朝菊无明显诱因再次出现精神异常，主要表现为：总是担心自己学习成绩不好，老师同学会嘲笑自己；走在大街上觉得所有人都会盯着自己看，自己的一举一动大家都知道了；总觉得自己形象不好，觉得自己背驼了；经常一个人待在卫生间照镜子，但是怎么也不喜欢镜子中的那个自己，觉得周围的人也不会喜欢这个自己。

如果有客人来了，她就躲在厕所里面不出来，感觉自己不好意思见人。

她常常一个人自言自语，不停地告诫自己：“一定要变好。”生活再次

变得懒散起来，不愿意起床，不愿意去上学。

朝菊觉得自己没有思想，没有思维，而别人都有，所以自己也很想有。但是怎样才能拥有自己的思想，她却一点办法都没有，于是很着急。

朝菊出生以后，1岁多的时候，父母就去了外省打工，很少回来。读小学后，她和外公外婆生活，父母仍然很少回来。初中以后，父母回来了，但是朝菊的性格已经变得比较孤僻了。她常常在纸上写自己是“留守儿童”“留守儿童很悲哀”之类的话，有一次还写下：“我是否是多余的人？”

父母回来以后，和爷爷奶奶一个大家族的人一起生活，朝菊时常感到家庭气氛很压抑，每个人都不会表达自己的需要。有一次爸爸买回一些烧烤大排骨，每个人吃了一块之后，还多出来两块，爸爸问还有没有人吃，谁都不表达自己的意见，爸爸一怒之下，把剩下来的排骨丢了。

爸爸解决问题的方式是自虐，时常酗酒到什么事情都不知道。

爸爸很好强，教育她做一个有用的人，对朝菊的学习成绩期望比较高，所以朝菊对学习成绩的压力感受比较强。

到初中的时候，她慢慢知道父母用心良苦。之前，父母一直给她一种家里很穷的印象，但是后来她发现家里其实很有钱，连自己的父母都不可以信任，自己还能够信任谁呢？

每当自己倔强的时候，爸爸就会对其他家人说：“不要管她了！”然后就不再理睬自己，朝菊很害怕这样。家人总说爸爸在外面打工挣钱很辛苦，要她迁就着爸爸，所以她感到和爸爸在一起的时候比较紧张。

朝菊对爸爸的感情是又爱又恨。在整个家庭里，她最喜欢的人是爸爸，最害怕的人也是爸爸。

朝菊生病以后，妈妈继续在家乡打工，爸爸则日夜陪伴她。

解析

这是一个被辗转抚养的孩子的经历。

这个孩子经历了无数次被抛弃。首先是父母的离开，其次是离开爷爷奶奶，再次是离开外公外婆，重新回到自己的父母身边。

重新回到父母的身边之后，朝菊最喜欢的人是爸爸，但是爸爸的情感是不可触摸和触碰的。爸爸因为自己的脆弱，无法和这个分离了多年的女儿建立真实的连接，爸爸用自己幻想中的优秀女儿来要求朝菊，朝菊陷入一种进退两难的境地。

在爸爸没有回来之前，祖辈的人对她的学习其实还没有多少要求，爸爸回来以后，学习成绩似乎成为爸爸和女儿连接的一个筹码，你学习成绩好，我就爱你；你学习成绩不好，我的脸色就很难看。

精神分裂症病人身上有的那些东西，比如特别害怕别人瞧不起自己，敏感脆弱，害怕与人相处，害怕别人迫害自己，希望别人欣赏自己，钟情于自己，这些东西正常人身上也是有的，区别只是一个度的问题。

精神病学家费尔贝恩这样说，精神分裂症是把我们内心的那些病态放大了给我们看。的确，在精神病人身上，显示出人类共同惧怕的那些东西。

这些东西是什么呢？说简单一点就是人。精神分裂症病人是一个人，他害怕的永远是同类，他和他们在一起会很紧张。而紧张的核心是担心最亲近的人没有给他们的灵魂预留一个存在的位置。

于是，他们的心灵开始了异质化的裂变，什么是人的异化呢？就是你的灵魂找不到回家的路了，你的灵魂没有归宿，因为没有人认可你的灵魂。

说到底，就是这个人感受不到自己存在于这个世间的价值了，没有一个人肯让他感受到自己是重要的，没有一个人认可他的存在。这个时候，这个人是必然要生病的，生病的程度轻重，取决于他消化和整合自身创伤的能力。

当一个人的自我价值感降低到某个数值以下的时候，这个人就会变得特别敏感脆弱，完全依赖于外界给他的评价。而且当那些评价到如同宣判他的生死一般严重的时候，这个人等于是以丧失自我为代价，试图去换取关系。但是，所有以自我丧失为诱饵换取关系的，最终的结果都一定是失败，因为

这个人空的，是换取不来任何关系的。所以，这个人在世间没有存在的位置，精神生病就是这种状况的一种反映和呈现。

我突然想起《被嫌弃的松子的一生》中松子写在石头上的那句话——“生而为人，我很抱歉。”如果一个人对于自己的出生都感到怀疑的话，那么，他在这个世间真的是无精神的立锥之地了。

父母放杯子的声音大一点，朝菊就认为是父母发脾气，不喜欢自己了，就说要“杀死父母”。在街上看到别人吐口水或者看了她一眼，就感觉别人是针对自己，就说要“杀死别人”。

这就是一种关系妄想，所有的敌意都是和自己相关，在她的妄想世界里，不再有主观和客观的区分，所有的主观都是客观，所有的客观也就是主观。在她的世界里，世界对她都是有敌意的。

其实世界对她没有敌意，但是在一个不断地被辗转抚养的孩子心里，世界就是对自己有敌意的。因为这个世界不肯接纳她，熟悉了的环境一再地发生变迁，熟悉了性格的人一再地发生改变，所以她觉得自己是一个不被熟悉的环境所接纳的孩子。

所以她很想努力把学习搞好，因为爸爸妈妈都喜欢她学习好，这似乎成为一个筹码。通向他人认可的道路是如此艰辛，它是以孩子出卖自己所剩不多的精神资源为代价来换取的。孩子羸弱的身心不能够再撑起走向这条路所需要的精神能力，比如注意力，比如记忆力，比如安心，比如集中的精神……孩子最终发现，自己没有一条路可以走，于是，孩子分裂了……

她经常一个人躲在卫生间照镜子，但是怎么也不喜欢镜子中的那个自己，觉得周围的人也不会喜欢这个自己。

她努力学习，希望以这样的方式和这个世界上她认为最重要的人发生好的连接，那是因为她很在乎他们在她生命中的存在。而如果这样的存在本身就是岌岌可危的，那么，当所有努力的结果最终都可能指向一个无望的结局的时候，孩子就只剩下绝望了。

精神障碍病人的抚养者，一般也是容易携带精神疾病因子的人，即便不是显性的，也是隐性的。精神疾病具有家族的遗传性，是因为这些妈妈，也同样是由具有精神疾病因子的妈妈所抚养长大的，她们本身对情绪的承受能力都是比较脆弱的，她能够承担孩子负面情绪的能力弱得可怜。

在朝菊这个个案里，这里的“妈妈”既包含她曾经所有的抚养者，也包含她的爸爸。他们身上的某些脆弱的东西，无法提供支撑这个孩子成长的力量。

精神分裂症实际上是一个人严重的退行，她退行到了她的口欲期阶段，在那里，身边的人对她的爱的质量是有问题的。要么是忽视，要么是占有欲强的母亲，就可能导致这个孩子无法从口欲期阶段往前发展。

孩子在这个阶段，也会努力地对身边的人发出许多爱和依恋的信息，但是环境中的人没有接收到，或者接收到了而无法准确地解读和回应。于是，孩子慢慢地收回了自己发出去的信息，因为她觉得那些信息是无用的，她的爱是低贱的；也因此，他们在自己的爱中找不到价值，他们也倾向于不再试图发出这些信息。因为每一次发出这样的信息都需要很大的力量和勇气，而在早期，这样的东西已经被“扼杀”掉了。

和人的交往终将变成一件很难的事情，因为人对于他们意味着伤害。有时候他们也需要“镜子”，然后会试图鼓起勇气去和人发生连接，但是，连接中时常会激活过往的创伤，让他们一次又一次地退缩，躲进自己觉得安全的堡垒里去。

最终，他们的精神出路就是只能关注自己的内心世界，他们对外界的一切不再感兴趣，那是一个会让他们觉得无比疲惫的世界。和人打交道，如同小学生计算微积分一样，是他们心智世界里没有发展起来的东西。

不愿意洗澡，变得退缩，不愿意再去关注自己在别人心目中是一个什么样的形象，这是精神分裂症患者放弃客体的最后表现。我们普通人还在乎自己的形象，是因为我们和这个世界上的人还有连接，我们在乎别人会怎么看我们，希望自己在别人心目中留下好的印象；而对于精神分裂症患者，如果

许多努力都失败了，他们就连这样最基本的幻想都放弃了。

而在这之前，他们努力的程度虽然在我们看来还是不够的，但是相对于他们曾经受到的创伤，以他们的心理能量来说，他们所做的那些努力是弥足珍贵的。

专栏 精神分裂症病人的妄想

虽然精神分裂症病人的妄想有许多种类，但是这些种类归结起来，其实只有一种，就是关系妄想。

关系妄想：就是病人把实际和他无关的事情，认为和他本人有关。

被害妄想：提示的是病人早期经历中的抚养者很糟糕，常常在情感上或精神上虐待病人。所以病人容易觉得整个世界的人都是在针对他，环境是坏的，是因为我是坏的，好像他自己是万恶不赦的一样。

特殊意义妄想：也是关系妄想，周围人的言行、普通的举动，所有的一切都是有含义的，并且同样是针对自己的。

物理影响妄想：病人认为自己的思维、情感、意志行为活动受到外界某种力量的支配、控制和操纵，比如激光、红外线等，病人不能自主，所以叫物理影响妄想。这其实也是一种关系妄想，和早期病人被母亲看作是自己的一个部分的延伸，而不是被当作一个独立于母亲的孩子来看待有关。

夸大妄想：病人夸大自己的财富、地位、能力、权力等。这同样是关系妄想，因为病人在夸大自己所拥有的这一切东西的时候，是希望获得别人对自己的尊重和关注。

自罪妄想：病人毫无根据地认为自己犯了严重的错误和罪行，甚至认为自己罪大恶极，死有余辜，应受惩罚。这其实也是关系妄想，病人觉得自己是一个坏人，自己给出的“爱”是坏的，是想毁掉别人的，所以在妄想中觉得自己罪大恶极。

疑病妄想：病人毫无根据地坚信自己患了某种严重的躯体疾病或不治

之症，即使通过一系列的详细检查和多次反复的医学验证，都不能纠正其歪曲的信念。这同样是一种关系妄想，因为没有一个爱的客体的支撑，病人的存在是虚无的，所以病人容易感受到躯体的不存在感或者腐坏感。

嫉妒妄想：病人坚信配偶对其不忠，有外遇。这当然是一种关系妄想，因为认为自己是不可爱的，没有价值的，自己都不爱自己，配偶怎么会来爱自己呢？所以，配偶肯定是对别人更感兴趣。

被钟情妄想：病人毫无根据地坚信一个异性爱上了自己。这也是关系妄想。

内心被揭露感：又叫被洞悉感，自己想的是什么，不用说出来，别人也是知道的。这也是关系妄想。

在这些妄想里边，都涉及病人脆弱的自尊心受损后的过度防御。

在精神分裂症病人的早期生活里，病人一般是不被当作一个独立的人来看待的，病人会经历被吞噬一样的爱。还有可能是病人被当作一种多余的存在，然后被抚养者忽视。所以，在关系妄想中，病人认为一切都是和自己有关，这是一种自我中心，但是病人感受到的又多是负面的关注。

在这 10 种妄想之中，大多数都是环境是坏的，自己也是坏的，是不应该存在的，是被环境所迫害的。只有两种妄想是对脆弱的自体的补偿，即夸大妄想和被钟情妄想，在这两种妄想之中，个体自己是好的，环境也是好的，自己是受到周围环境的接纳与喜爱的。

所以，精神分裂症的个体是一个天才的创造者，他创造了一个世界，他生活在与那个世界的对话里。

精神分裂症的个体是想和这个世界发生关系的，这 10 种关系妄想无一不说明了这一点。但是由于早期的关系的模板太糟糕、太失败了，以至于这个条件反射形成得太牢固了，后来所有的人际关系都没有办法弥补早期糟糕的母婴关系。所以他妄想出来一个世界，在那个世界里，真实等于妄想，妄想等于真实。

其实，精神分裂症的妄想就是他的真实。只是那个世界，我们进不去，

他出不来。

心理咨询师的建议

减轻病人的病耻感和焦虑情绪。进行一些心理健康的辅导，比如告诉他：“每个人都有可能在生命的某个阶段出现心理问题，有心理问题的人并不比别人低一等。这个世界上最具有创造性的人，通常都是有心理问题的人。”“遇到压力事件的时候，一些正常的人都可能会出现幻觉或者妄想的，幻觉和妄想并没有什么可怕的。”……

学会和自己的幻听对话。告诉自己：“幻听中指责我的内容都不是事实，我没有他说的那么笨，我没有犯那个导致家庭灾难的错，不是我的错……”

运用认知行为疗法重新解读针对妄想。病人一般倾向于把周围的人发出的某种声音看作是在针对自己，比如周围的人放杯子的声音重了。这个时候，可以重新来和病人一起探讨别人这样做的原因，有可能是因为不小心，有可能是因为杯子底刚好碰到会发出清脆声音的介质……还可以请病人找机会去和他认为是故意针对自己的人主动联系，看看别人在后续的反应里是否真的针对他……

精神分裂症：有“四个”妈妈的孩子

云朵，女，21岁，大学三年级学生。

妈妈生下我之后，曾经罹患产后抑郁症，所以外婆抚养了我半年多之后，才又交还给我妈妈。

爸爸妈妈感情不太好，妈妈时常在我面前说爸爸的坏话，所以我从小就和爸爸不亲热。在妈妈的世界里，爸爸如同不存在一样；在我的世界里，爸爸也同样如此。

爸爸和妈妈的感情时常很紧张，妈妈对爸爸一肚子的怨气，没有地方发泄，就常常对我横加指责。但是，妈妈心情好的时候，对我又是极度宠爱，甚至溺爱的。她把我保护到无微不至的地步，所以我很想我的学习成绩好，来回报她。但是，我有压力的时候，就希望妈妈对我不要那么好。

妈妈喜欢拿我和别人家的孩子做比较，唠叨我：你看看别人家的孩子，学习成绩那么好，你看看你。

其实，我从小到大，学习成绩都没有下过年级的前三名。但是妈妈觉得不能表扬我，好像表扬我之后，我就会安于现状，就会堕落一样。

高中二年级的时候我喜欢上前男友，并且和他发生了性关系，后来我才知道，妈妈有偷看我日记的习惯。妈妈知道这个事情以后，声嘶力竭地反对，并且几乎到要和我翻脸的地步。那一段时间的闹腾之后，我的学习成绩开始下滑，我感觉到很恐慌，因为感觉到妈妈的爱似乎就要消失了。

后来我勉强考上一所很普通的大学，这大大出乎妈妈的预料。但是我看到她也努力地让自己接受了“我并不是她想象中那么优秀的女儿”的事实。

上高中的时候，我才知道爸爸其实是一个很有能耐的人，不像妈妈描述

的那样十恶不赦，爸爸会开车，会挣钱，还会吹笛子，而妈妈却很无能。看不惯妈妈总是去讨好爸爸的样子，原来以前妈妈总是在我面前说爸爸的坏话，是想让我和爸爸变得生分，然后她去获得爸爸的青睐。

大学二年级上学期，我认识一个男孩，并且喜欢上了他，他特别优秀，这加重了我的自卑感。他可能有恋母情结，因为我也有恋母情结；他可能有妄想症，因为我也有妄想症，妄想自己绝顶聪明，不是希望，是坚信。但是实际上我很笨，我怎么努力也无法做到我想象的那么聪明。

我一直觉得那个男孩是喜欢我的，直到我看到他和一个女孩在校园里接吻，我才知道他背叛了我，我的自尊心似乎受不了了，我又开始了许多的妄想……

我感觉周围的人都在看我，并且都在说我是一个不知廉耻的女孩；我走到哪里，都有人在跟踪我；我心里想的事情，别人都知道。

看见任何男的，我的下体就有反应，幻想和他发生关系，获得自尊和满足。

看到男性，我的大腿就有动作，好像在给他暗示，我在性方面很行，但是又觉得自己很坏。

某一天，我在我的日记里写道：

我很虚弱，我的身体支撑不了我的大脑，在我的大脑里，常常是很复杂的意象。

我头脑里，怎么会有四个妈妈呢？

一个是把我当成婴儿，让我可以全然地依赖着的妈妈。

一个是总是在监督着我，让我连呼吸都很困难的、阻碍我独立的妈妈，我想把她捏成肉酱。

一个是过度理智和疏远我的妈妈，我好害怕这个妈妈和我没有一点点的连接。

一个是很脆弱的、总是被爸爸欺负的妈妈，让我很想去保护她，我怀疑我有恋母情结。

依赖妈妈和保护妈妈，我不得不分裂，我感到我好矛盾。