

重口味 心理学

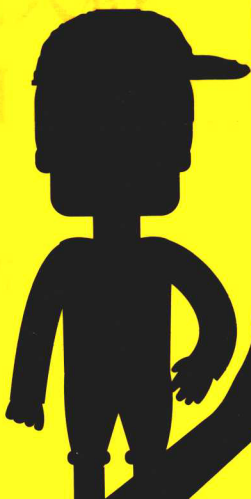
第二季

何运燕◎著

那些奇怪的地球人

神秘、怪异的心理学知识
都是怪癖惹的祸

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



24/2.



重口味 心理学

第二季

何迢燕◎著

那些奇怪的地球人

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. 第二季 / 何运燕著. —北京: 中国法制出版社, 2018.8
ISBN 978-7-5093-9361-1

I. ①重… II. ①何… 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054286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. 第二季

ZHONG KOUWEI XINLIXUE. DI-ER JI

著者 / 何运燕

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 / 14 字数 / 144千

2018年8月第1次印刷

中国法制出版社出版

书号ISBN 978-7-5093-9361-1

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.zgfs.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

当你苛求十全十美时，可曾意识到完美主义是一种怪癖？当你开始无限期地往后推迟工作安排时，可曾意识到自己可能是拖延症患者？当你一遍遍地打扫卫生，直到确定每个角落都一尘不染时，可曾意识到自己可能有洁癖？

其实，每个人多多少少会有一些怪癖心理，只不过表现出来的轻重程度有所不同罢了。要知道，我们的心理世界是无比庞大的，很多怪癖心理的形成都有其各自的原因。当我们逆流而上，追根溯源时，就会惊奇地发现，童年时期父母所给予的爱对于孩子的心理成长尤为重要。即使你已经顺利地长大成人，即使你自己根本就没有意识到，曾经的那些心理影响还是会体现在你生活中的一个个习以为常的行为里。我们竭力挣脱怪癖的纠缠与折磨，一边自我调整和修复，一边努力笑着生活。

《重口味心理学（第二季）》一书从心理学的角度为我们打开了一扇重新认识自己和他人的窗户。它令我们懂得，人类的行为和习惯并不是无法预测或者积重难返的，关键在于你是否已经下定决心，准备好要做更棒的自己。

真诚地希望各位读者通过阅读本书，对怪癖心理和相关的行为有所了解，可以轻松地解读自己和他人身上的小怪癖，发现未曾触摸到的自己，并且进行自我启发，实现自我提升。不管怪癖有多怪，只要每个人都能正视心理怪癖，进行正确的心理调节与疏导，就能收获一个幸福快乐的人生。

抱着这样的想法，笔者虽笔力微薄，仍用心用情为诸位读者写下这本《重口味心理学（第二季）》。力图使整本书既趣味横生，又有实用性和可操作性。但在写作的过程中，由于个人的学识、精力、笔力等均极为有限，难免存在错误疏漏之处，恳请各位尊敬的读者不吝赐教。感谢读者的批评指正，也十分感谢王丽、郭英等友人提供的资料和帮助。

第一章 你有这些小怪癖吗

- 第一节 癖：积久成习的嗜好 / 003
- 第二节 像一只囤积的松鼠 / 008
- 第三节 恋家还是恋自我空间 / 013
- 第四节 每天赖床一小时 / 017
- 第五节 让人揪心的处女座 / 022
- 第六节 拖延症重度患者 / 027
- 第七节 宅男到底“宅”在哪里 / 032
- 第八节 活在既定习惯里 / 037

第二章 自古名人怪癖多

- 第一节 一代画痴宋徽宗 / 043
- 第二节 皇帝热衷木匠活 / 047
- 第三节 巴尔扎克半夜起床 / 052



第四节 天才乔布斯的疯狂 / 057

第五节 重口味的嘎嘎小姐 / 062

第六节 与香猪同床共枕 / 066

第三章 癖好投射的潜意识

第一节 说错的话，写错的字 / 073

第二节 都是焦虑惹的祸 / 078

第三节 透过恐怖梦境看压抑 / 083

第四节 从固执己见到偏执人格 / 088

第五节 令人恐惧的心理暗示 / 092

第六节 世界不是非黑即白的 / 097

第四章 强迫症集中营

第一节 开着宝马的盗窃犯 / 105

第二节 胡思乱想疑心病 / 110

第三节 忍不住的挤痘狂魔 / 114

第四节 汽油喝出饮料味儿 / 118

第五节 拔光头发的少女 / 122

第五章 不自觉的控制欲

第一节 以爱之名的控制 / 129

第二节 生闷气，常压抑 / 134

第三节 说谎是为了操控他人 / 138

第四节 越暴力，越脆弱 / 142

第五节 出口之言皆批评 / 147

第六节 “醋坛子”的控制欲 / 152

第六章 怪癖是从小养成的

第一节 “坏小子”的致命诱惑 / 157

第二节 汉尼拔从哪里来 / 161

第三节 “恋母情结”的是与非 / 166

第四节 将女友改造成初恋对象 / 171

第五节 为何会爱不下去 / 175

第七章 我们都是胆小鬼

第一节 斯德哥尔摩症候群 / 181

第二节 忍受家暴的女人 / 186

第三节 自恋总比自卑好 / 189

第四节 吃饭、睡觉、打豆豆 / 194

第五节 亲密关系恐惧症 / 198

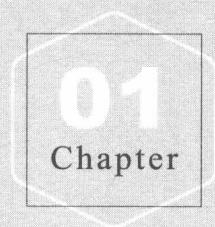
第六节 敏感：安全感缺失 / 202

第八章 那些奇怪的地球人

第一节 石油国的炫富土豪 / 207

第二节 文人骚客的独特爱好 / 211

参考资料 / 215



第一章

你有这些小怪癖吗

第一节 癖：积久成习的嗜好

纳粹党魁希特勒是一个几乎没有不良嗜好的人——他不抽烟、不喝酒，是严格的素食主义者和禁欲者；他生活规律、作风简朴，行事很有节制。但恰恰就是这样一个堪称完美之人，发动了第二次世界大战，给人类带来空前的灾难。

“人无癖不可与交，以其无深情也；人无疵不可与交，以其无真气也。”明末大儒张岱如是说。有癖好和瑕疵的人，是性情中人，有“深情”和“真气”，他们可能爱唱歌、爱书画、爱厨艺、爱运动。最怕的是百无一爱的人，这种人要么特别懦弱无能，要么特别富有心机。

那么，到底什么是癖呢？《辞海》中将其解释为积久成习的嗜好。对事物的偏爱一旦形成习惯，就成了癖。

古往今来，不知有多少文人骚客的癖好流传至今。陶渊明喜欢菊花，写下许多咏菊的诗句，“采菊东篱下，悠然见南山”，菊乃花之隐逸者，这与陶渊明的人格融合为一，爱菊是他性情所寄的癖好；陆羽一生爱茶，精于茶道，著有《茶经》。因为嗜茶，所



以他对茶树栽培、育种、加工、品茗等均做了深入的研究，爱茶的癖好使他被后人尊为“茶圣”；南唐后主李煜的癖好是舞文弄墨，研究诗词音律，最终却也因一首《虞美人》而潦草丧命；明熹宗朱由校尤其喜好建造房屋，如果不是做了皇帝，他甚至可能会是一位出色的建筑师，但当他全身心沉浸在自己的癖好中时，物我两忘，朝政均由魏忠贤一手操纵，由此加速了大明王朝的灭亡。

清代文学家张潮曾说：“花不可以无蝶，山不可以无泉，石不可以无苔，水不可以无藻，乔木不可以无藤萝，人不可以无癖。”癖好犹如与花为伍的蝴蝶，犹如缓流山间的清泉，犹如点缀青石的苔藓，犹如漂浮水中的萍藻，犹如攀缘乔木的藤萝，是我们生活中不可或缺的调剂。但癖好有俗有雅，有好有坏，我们需要擦亮眼睛，对其加以甄别。雅癖可以怡心养性，给生活带来一缕清香；俗癖则流于世俗，令人随波逐流；而恶癖则可能让我们人格受损，甚至被世人唾弃。

在价值观空前多元化的当今社会，人们的嗜好风格各异、大不相同，但人之为人，终要有些癖好，才会有真心得、真性情。人生几多苦难，有点癖好是一种对心灵的安慰与寄托。譬如，有人喜欢读书，从书中汲取养分，嗜书如命；有人热爱作画，借由画画表达自我，倾注毕生心血；有人淡泊名利，每日粗茶淡饭，自得其乐……这些高雅癖好能够颐养心性。有人享受抽烟带来的吞云吐雾的满足感；有人迷恋推杯换盏后的千杯不醉；还有人在牌桌上流连忘返……此乃俗癖。更有人贩毒吸毒以致害人害己，染上毒癖；有人见了孔方兄就不择手段，得了铜臭癖；还有人日日声色犬马，

醉生梦死，在色癖中不能自拔……这些恶癖危害社会，令人生厌。

癖好形成的原因复杂多样，心理学家们多方探讨，却至今也没能给出一个合理的解释。比较常见的一种说法是，癖的产生在最开始时，可能是受到某种优势观念的支配，而这种观念在个体的生活中具有重要意义或强烈的情感支持，如坚信、期待、爱慕等，不易被干扰，有一定的性格基础。就个人而言，有人是兴趣爱好使然，沉醉其中，在癖好中找到自我；有人为寻求刺激，来填补内心的空虚；有人通过癖好转移压力，让自己暂时远离苦恼；也有人想摆脱孤单寂寞，寻找新癖好，让生活因为拥有癖好而获得充实感和新鲜感；还有人为打发闲暇时光，让癖好来充实生活内容。就社会原因而言，有可能是受到家庭环境的熏陶，或者朋友同事的影响，也有可能是网络、电视、报纸等媒体平台的导向，使意志力比较弱的人容易产生跟风、盲从等心理。而癖好一旦形成，人们就会对其产生不同程度的依赖心理，很难克服。

癖好让我们钟情于所爱之物，在对其不懈的追求中做到废寝忘食、全神贯注，甚至可以成就我们的人生；癖好也是我们与他人交流的纽带，在人际交往中发挥着微妙的沟通和维系作用。

我们所看到的一些偏才、专才，就是使自己的癖好与事业达到有机结合和高度统一，他们的人生之所以能够达到一定的高度，甚至可能成为某一领域的权威，正是因为他们对癖好始终如一的专注。而这种专注成了事业的永动机，他们把时间、精力都投入在癖好上并一生为之努力，人生也自然变得精彩万分。

相同的癖好，能够让你找到志同道合之人，在交流中取长补短

短，增进彼此的认识和了解，还可能发展成为知己。就像俞伯牙和钟子期一样，一曲《高山流水》让他们终遇知音、互道知己。

所以，我们应该认识到癖好对我们的精神世界起到的微妙影响，在生活中努力培养高雅癖好，远离不良嗜好，杜绝恶癖。

培养高雅癖好。高雅的癖好既可以丰富我们的精神世界，又可以陶冶情操。不妨在工作之余培养一种乐趣，琴棋书画、吟诗作赋、运动垂钓、花草动物、金石收藏等诸多癖好中，总有一种适合你。对于癖好的痴迷程度当然因人而异，最好在科学、文明、高雅的环境中养成一种健康的癖好和习惯。

远离不良嗜好。深刻地理解并认识不良嗜好对生活 and 精神的危害，为了生活健康、家庭幸福、事业发展，一定要勇敢抵制住不良嗜好的诱惑。对现阶段正在接触、尝试并产生一定程度依赖的不良嗜好，要采取有效措施，努力克服；对已经形成的不良嗜好，在彻底摆脱难度比较大时，要坚持在不影响自己精神状态的基础上，逐步减少对嗜好的依赖，最终将其完全克服。切记，我们万不可成为不良嗜好的传播者与忠实信徒。

杜绝恶癖缠身。恶癖一般都是突破道德底线甚至构成犯罪的嗜好。我们遇到有恶癖的人时，应该及时予以举报，通过法律手段惩治恶癖，才能铲除恶癖。同时，也要严格要求自己，杜绝恶癖，不能做违背本心的事情，更不能以此为癖好。

“萝卜白菜，各有所爱。”癖好是我们的精神自由，也会因自身的精神境界高低而具有层次之别。文明程度越高，雅癖就越受推崇。当然，我们的任何癖好都不能影响他人，甚至阻碍社会，

只有让良性的癖好在精神世界中相互交织，才会令生活更加绚丽多彩。

我们也许无法像古人那样沉浸在诗情画意中，但也应该在繁重的工作之外，为自己的心灵找寻一片可以自在飞翔的天空。所以，追求积极向上的癖好吧，让生活多点意趣，多点快乐，也多点美好和与众不同。

第二节 像一只囤积的松鼠

松鼠应该算是储存冬季食物的佼佼者之一了。在果实纷纷成熟的收获季节——秋天，松鼠们就已经开始为储存过冬的食物而日夜忙碌了。它们会预先找好干燥的树洞或者挖好地洞作为囤积粮食的仓库，然后再将辛苦找到的食物诸如松子、松果、胡桃、橡实等坚果分别贮存在几处不同的地方，并细心地用泥土或树叶掩盖。从秋到冬，松鼠们会一直不辞劳苦地四处奔波，用嘴巴含着食物一趟又一趟地往返，将食物源源不断地运送到自己的仓库里去。为了防止食物变质发霉，它们还懂得挑选一些天气晴朗的日子，爬到通风朝阳的树杈上将食物一一晾晒、风干。这样一来，等到寒冷的冬天来临，不管需要经历怎样恶劣复杂的气候环境，松鼠的食物都能够完好无损。到那时，它们根本就无须担心粮草供应的问题，只要凭借自己敏锐的嗅觉，就能够轻而易举地找到秋天贮藏好的食物。然后有模有样地蹲坐在树枝上，津津有味地享用自己的“劳动果实”，吃饱喝足以后就窝在温暖的家里眯着眼睛睡大觉。