

# 重口味 心理学

第一季

张 印◎著

错乱的精神轨迹

诡异行为的背后  
——  
隐藏的究竟是什么

透过无章的行为表现  
——  
探究真实的内心活动

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE





# 重口味 心理学

第一季

张 印◎著

错乱的精神轨迹

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. 第一季 / 张印著. —北京: 中国法制出版社, 2018.8  
ISBN 978-7-5093-9370-3

I. ①重… II. ①张… 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057446号

策划编辑: 郭会娟 ( gina0214@126.com )

责任编辑: 吕静云 ( lvjingyun0328@sina.com )

封面设计: 汪要军

---

### 重口味心理学. 第一季

ZHONG KOUWEI XINLIXUE. DI-YI JI

著者 / 张印

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 / 12.5 字数 / 124千

2018年8月第1次印刷

---

中国法制出版社出版

书号ISBN 978-7-5093-9370-3

定价: 36.00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 )

- 第一章 自恋——沉迷在自我的世界里 / 001
- 第二章 恋物癖——异性的替代品 / 013
- 第三章 易性癖——错乱的性别 / 023
- 第四章 异食癖——匪夷所思的口味 / 035
- 第五章 偷窃癖——不是小偷的小偷 / 041
- 第六章 恋母情结——畸形的爱恋 / 049
- 第七章 抑郁症——暗无天日 / 057
- 第八章 强迫症——无法自制的行为 / 067
- 第九章 自闭症——与天才相伴 / 077
- 第十章 疑病症——幻想出来的疾病 / 087
- 第十一章 自虐症——诡异的惩罚 / 099
- 第十二章 多动症——就是坐不住 / 109
- 第十三章 妄想症（上）——无止境的幻想 / 121
- 第十四章 妄想症（下）——无止境的幻想 / 131
- 第十五章 社交恐怖症——无所不在的惊惧 / 143

- 第十六章 精神分裂症——混乱的心智 / 153
- 第十七章 创伤后应激障碍——伤害留下的阴影 / 167
- 第十八章 网络综合征——深陷虚拟世界 / 179
- 第十九章 自杀——无法承受的生命之重 / 187

Chapter

01

第一章

自恋

——沉迷在自我的世界里



娇小可爱的方敏是全家呵护的宠儿，也是家中唯一的女孩，对于她的要求家里从没拒绝过，要什么便给什么。十几年来，父母就算再累，对她的照顾也是无微不至。方敏看到父母一直在生意场上打拼得很顺利，如鱼得水，高考失利后便一心想要像爸爸妈妈那样做生意，幻想有一天能够成为中国年轻一代一流的企业家。

父母把方敏安排到她远房表姐开的店里，做一名专卖店职员，可她在店里任性而为，想怎样就怎样，还专爱挑别人的毛病。无论是工作上还是生活上，她都看不得别人比她强，上班时也总是谈论这个明星帅、那个电视剧好看，经常幻想自己将来的男朋友一定要像明星一样帅气。被表姐警告几次后，她仍不悔改。表姐给方敏父母打电话，她父母却说，孩子还小，多担待些，他们也说过方敏这孩子很多次了。

方敏不能与别人和平共处，总是理直气壮地指使别人，爱发脾气。其他店员都很难与她交往，她心情好时还好说，心情不好的时候，仿佛别人哪里得罪她似的，脸挂得很长。店员们与方敏表姐交流过，都想帮助她，不与她为难，而她却认为她们就该让着她，因为她是为自己的梦想奋斗的，她们却是迫于生活压力才来打工的。



像方敏这样的孩子，社会上有很多。过度的自信、以自我为中心、脾气急、爱使唤人、不接受批评、对自己盲目夸大、贬低别人……这些表现有可能是典型的自恋型人格障碍。

或许很多人对自恋型人格障碍的定义不太明白，那么我们说说它的基本内涵。自恋型人格障碍是指一个人对自己的价值感盲目地夸大和对他人不能公正评价。这类人总是无限地夸大自己的成就与能力，总视自己为“特殊人才”，认为与自己相近的人物才能理解自己独特的思想。

如果大家还不太明白自恋型人格障碍的判断标准，那么我们再看下面一个例子。

某校中文系的一个男生，从小就非常喜爱文学，参加学校的作文比赛也常常得奖。考上大学后，更加喜爱文学，也加入学校的一个文学社，凭借自己的努力当上了文学社的主编，常常创作一些诗歌、散文和小说，学校的校报也发表过他的作品。

在毕业前，他呕心沥血地写了一部中篇小说，对自己这次的作品非常满意，自命不凡地认为小说发表后一定会引起轰动，立马成为畅销作品，自己也会成为中国文坛上的一颗新星。

他带着自己最得意的作品去拜访一位老前辈，这位老前辈是一位在国内外很有影响力的儿童作家，他希望能得到这位老前辈的赞美。可让他没想到的是，老前辈在认真读完后，没有对他的作品加以赞赏，反而提出了一些意见和看法，并表示他还需要加强自己的文学修养，积累生活经验。他却心里认为这位老前辈观念迂腐，无法理解新时

代的作品，甚至还认为这位老前辈是因为嫉妒他的才华，才会诋毁他的作品。

最后小说没有被发表，他夜里常常失眠，心里的痛苦无人知晓，整个人都变得颓废了。

此例中的男生就是典型的自恋型人格障碍。自恋型人格障碍的主要特征一般有：难以接受别人的批评，反应多为愤怒、羞愧和耻辱；喜欢指使他人，认为别人该为自己服务；期望能得到别人的特殊关注，对于自己的才能总是盲目地夸大；自信心过度膨胀，认为自己独特的思想不能被大众所理解；特别容易幻想，尤其是对耀眼的成功、权力、荣誉或理想爱情等具有想入非非的梦幻色彩；常常唯我独尊，认为自己应该如此；渴望长时间地得到关注和赞美；往往缺乏同情心，表现出的更多的是强烈的嫉妒。

自恋型人格障碍是怎样形成的呢？读者朋友或许能从下面的例子中看出一些眉目来。

陈宇是一个 25 岁的小伙子，从建筑系毕业后到一家工程院当了一名工程师，一天他来找一位心理专家。

陈宇：你好，我看了你们的简介，对你们其他医师就不说了，单说你们三个有外国留学经历的吧，其中一个留平头的男子，我不喜欢，看起来就像一个司机；另一个太丑，不想聊。你比他们看着舒服，再说我的问题很严重，不是谁都能治得好的。

医师：我个人很感谢你的夸奖，你能告诉我你的麻烦吗？

**陈宇：**最近有一个女大学生爱上了我，但是我不爱她，可是又不忍心伤害她，总之很多次让对方误会，我觉得很烦。

**医师：**你生活中经常遇见这样的女孩吗？

**陈宇：**是的，不过我是个很负责的男人。

**医师：**那你就没有爱上其中一个吗？

**陈宇：**其实别人也这样问过我，可是我就很糊涂，分不清我到底爱过谁。我以前有过一个女友，长得很漂亮，我们相处三年，我一直认为我很爱她，可是当我的一个室友问我，你爱她吗？我就有些糊涂了。后来我们确定了关系，也见了她父母，她父母带我去看她家的公司。那意思很明白，我就是他们的上门女婿。回家之后，我就寄给她一封分手信。她也不知道是怎么回事，总给我打电话，我一直不接，最后就这样断了。

**医师：**能说说你当时的想法吗？想过对她会造成怎样的伤害吗？

**陈宇：**我当时就想自己才毕业，又才华横溢，应该能找到更好的对象。至于对她的伤害，当时还真没想过。她是一个既漂亮又有个性的女孩，很多人追她，当然我也是其中之一，最后是我成功追到手了。大概是分手一年后，我去她住的城市，我明白我主要是去看看她。当然也见到了她，可依然没有说什么，看着她坐车走了。我没有负罪感，反而一阵轻松。这件事总算是了结了。

**医师：**你一年后去见她，不是为了了结这段感情，其实是为了验证你对她是否还具有吸引力，通过证明她一年后还爱着你，来验证你的魅力指数。当然，这一切不是你自己主导的。

（之后，陈宇很崇拜这个医师，并认为这个医师能够解决他面临的所有问题，也认为他自己喜爱的，这个医师同样喜爱）

医师：能说说你的家庭吗？

陈宇：我父母关系很好，我知道父亲对母亲其实很依赖。而我爷爷却是一个很厉害的人，对我爸爸很严厉，不是打就是骂。其实从我内心来讲，我有点瞧不起我爸爸，但也知道我爸爸他过得不舒坦。所以我认为，依赖女人的男人是做不出什么大事的。

医师：那你很崇拜你爷爷啦？

陈宇：是的，我认为爷爷那样的男人才是真正的男人，爷爷有一句座右铭是“齐家治国平天下”。其实我做过一些梦，梦见自己还与国家领导人开会、回访国外领导人呢！哈哈……

医师：其实你的梦正显示出了你内心的渴望，你爷爷那句座右铭已经融进你的思想观念里了。而那个梦恰恰给了你这样一个满足自己渴望的舞台，这可能就是你痛苦的根源吧。

陈宇：我明白我自己，总想表现出超然，希望别人总是赞美我。其实吧，有一次我与女友在外同居了半年，我告诉自己的朋友我们没有发生性关系，他们居然没一个人相信。甚至好多次我女友很主动，我还是拒绝了她，我也被她连骂傻瓜。

医师：你一次次让女孩爱上你，而你却不断地逃避，你只是不断地检验自己的魅力，和感情没有一点关系。

……

关于自恋型人格障碍的成因，经典的精神分析理论是这样解释的：患者无法把自己本能的心理力量投注到外界的某一客体上，该力量滞留在内部，就形成自恋。他们关注的永远是自己，他们眼中的事物也是与自己紧紧相连在一起的，而当外界的一切不属于自己时，他们就会表现出一贯的冷漠与无所谓。

造成自恋型人格障碍的大多是家庭原因，家庭的不和谐环境对孩子的身心都会产生消极的影响。幼儿时期的教育对人格健康发展有着至关重要的作用，不良的教育会导致孩子形成不良人格。

自恋型人格障碍者的潜意识里将外部的人和事物视为从属于自己的，认为是自身的一部分。反映在人际关系上，就是自我界限的混乱，甚至没有自我界限。自恋型人格障碍者还妄想自己无所不能，他们看待很多事情都过分地理想化，而这种理想化往往是通过他人的赞美来实现的。他们很难与他人同甘共苦。即使同情一些人，也是当作自己的一部分来理解，拿来满足自己的自恋心理。

那么，自恋型人格障碍应该如何治疗呢？我们认为首先应当解除这种以自我为中心的观念，然后学着去爱别人。

自恋型人格障碍都是以自我为中心，而以自我为中心恰恰是婴儿时期人的特点。朱迪思·维奥斯特在他的《必要的丧失》中说过：“一个迷恋于摇篮的人不愿丧失童年，也就不能适应成人的世界。”所以，我们要了解哪些是婴儿化的行为。

首先，你可以把自己让别人感到讨厌的人格特征和别人对自己的批评写出来，看看自己在心理上具有多少婴儿化特征；也可以让家长

或者老师对自己进行监督，一旦出现以自我为中心的行为，就给予提醒，督促自己及时改正。

其次就是学会爱别人，唯有真正懂得爱的本质，才能付出自己的爱，得到别人的爱。

大家是否听过，古希腊传说中有一则关于美少年痴爱自己的故事呢？

传说河神刻非索斯与水泽神女利里俄珀结合，生下了一个孩子，名为纳喀索斯。神谕启示这孩子将来的命运，说：“不可使他认识自己。”父母虽不解其意，但也不让纳喀索斯看到自己的样子。直到16岁那年，英武俊美的纳喀索斯被树林里的许多神女爱慕，而他却表现得十分冷淡，神女们于是向命运之神涅墨西斯祷告：“但愿他有朝一日爱上一个人，却永远得不到她的爱！”之后的一天，纳喀索斯在树林里打猎，经过一片清澈如镜的湖水，看到水中自己完美无瑕的样子，深深爱上了他。于是他每天不吃不喝地看着那个倒影，唯恐倒影消失。最终他渐渐地憔悴倒地，永远闭上了那深邃的眼眸。

这种自恋的行为也被称为自恋症、影恋或是纳喀索斯症，是指一个人对自己的身体极度地迷恋，甚至还对自己产生了强烈的性欲望。

或许有人会说，似乎每个人都有自恋情结。这只是一般意义上的自恋，而自恋型人格障碍就是病态的了，是有碍于人格健康发展的心理病症。

自恋倾向在观念上和人格上一旦固化，就很难纠正，尤其是确诊

时，那时的情况已经非常严重了，自然会产生自我保护和抗拒医疗的行为。所以一般都是以预防为主，尤其是儿童时期要进行合理的教育，不要过分溺爱。





