

心理学与现代生活丛书

总主编 / 余双好

王高华
朱志先
著

窗外有蓝天

异常心理学与现代生活



武汉大学出版社
WUHAN UNIVERSITY PRESS

心理学与现代生活丛书
总主编 / 余双好

B84/165

:1

2007

王高华
朱志先
著



窗外有蓝天

异常心理学与现代生活



武汉大学出版社
WUHAN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

窗外有蓝天:异常心理学与现代生活/王高华,朱志先
著. —武汉:武汉大学出版社,2007.10
心理学与现代生活丛书/余双好总主编
ISBN 978-7-307-05897-2

I. 窗… II. ①王… ②朱… III. 病理心理学
IV. B846

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 155301 号

责任编辑:郭 静 责任校对:王 建 版式设计:詹锦玲

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:wdp4@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

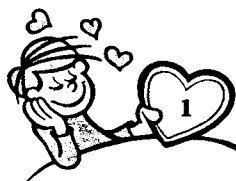
印刷:华中科技大学印刷厂

开本:950×1260 1/32 印张:7.5 字数:173千字 插页:1

版次:2007年10月第1版 2007年10月第1次印刷

ISBN 978-7-307-05897-2/B·197 定价:19.00元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。



出版说明

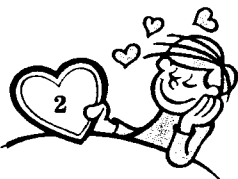


随着社会物质生活条件的改善和生活水平的提高，人们对精神生活需要的迫切性越来越强烈，对精神生活的质量要求也越来越高，心理学逐渐成为广大民众和青年学子所关心和崇尚的热门研究领域。

然而，专业的心理学研究不仅体系庞大，内容艰深，而且与广大民众所关心的日常生活问题相去甚远，在专业心理学研究领域和广大老百姓日常生活之间存在着巨大的鸿沟。这样，使得不少本来对心理学抱有浓厚兴趣的人感到心理学令人生畏，望而却步。

为了弥合专业研究与普通民众需求之间的鸿沟，我们推出了这套丛书。本套丛书的宗旨是从老百姓日常生活中所关心的心理问题出发，用心理学的观点来阐明人们日常生活中所关心的心理问题，透过心理现象的分析来说明和解释心理学是一门怎样的学科，它所关心的是什么样的问题；它为人们处理心理问题提供了什么样的视角，以及如何从专业和系统的角度来处理日常生活中的心理问题。

我们把本套书定位为一种亚学术著作，所谓亚学术即指介于学术研究和科普读物之间的著作。亚学术著作也是一种学术著作，只是这种学术著作并不是写给专业人员作为纯粹的学术研究用的专业书籍；而是写给广大老百姓和普通民众阅读的学



术著作。因此，亚学术著作并不是降低书的学术品位和旨趣；相反，它对著作的学术标准要求更高，因为它要求作者不能囿于研究者一孔之见，仅仅阐述个人的学术观点；不能因为作者自己的学术兴趣和偏好而误导读者。亚学术著作既可看成是一种科普读物，又不同于一般的科普读物。科普读物的主要目的是把学术研究的最新成果以普通民众所能够接受的方式和语言传播到广大民众之中，其中也包含了作者的重新创作和创造性的研究成果；但它的主要功能在于普及和宣传，而亚学术著作本身就是一种再研究和再创造的过程，是学术研究的继续和延伸。

本套书第一批共包括《随时光而去》、《解读社会密码》、《窗外有蓝天》、《如沐阳光》、《女人四季》五本，每本书都有一个副标题，说明所揭示和探讨问题的学科领域。这五本书分别从发展心理学、社会心理学、异常心理学、咨询心理学和女性心理学等学科视角，对现代生活中的心理问题进行了全方位透视；既为广大读者提供了各门学科所研究和探讨的主要问题和方法，同时也为读者处理现代生活中的心理问题提供了可资借鉴的干预策略。

心理学虽然有一个漫长的过去，但作为一个学科只有短短的历史。与人类科学的其他成熟的研究学科相比，心理学还是一个处于不断成熟和发展壮大的学科；心理学的研究还远远没有达到能够有效干预人们日常生活心理问题的程度。因此，对于现代生活中的心理问题，我们并不期求通过有限的书籍就能够揭示清楚；但我们真诚地希望读者能通过系统地阅读对现代生活心理问题有一个达观的理解，并以此作为思考现代生活各种心理问题的起点，开始有意识地、系统地、科学地规划自己的生活 and 人生。



本套书在写作过程中参阅了各门心理学科的大量研究成果，由于版式和图书风格的需要，没有一一注明资料来源，这里谨向各位研究者表示衷心感谢！本套书从策划到选题到写作也一直得到武汉大学出版社陈庆辉社长、郭园园博士的关心帮助，武汉大学政治与公共管理学院、武汉大学发展与教育心理研究所的大力支持，在此一并表示衷心感谢！

由于出版亚学术著作对于我们来说是一件十分具有挑战性的工作，加之自己学术研究所限和时间仓促，本套书难免存在着一些缺陷和遗漏，我们真诚地希望广大读者批评指导，不吝赐教。

余双好

2007年3月17日

目
录**一 躁动的心,如何安顿——焦虑障碍透视**

- 1 杞人忧天的人——广泛性焦虑障碍 6
- 2 见人就发抖——社交焦虑障碍 12
- 3 一个人自相搏斗——强迫症 19
- 4 “焦虑之海的浪峰”——惊恐发作 29

二 他们在混沌中挣扎——精神病性障碍漫谈

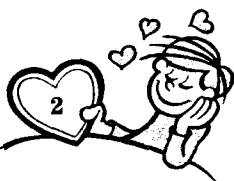
- 1 在现实与幻境中找回自我——精神分裂症 39
- 2 穿梭于天堂与地狱之间——解读躁狂抑郁症 54
- 3 他们心中没有蓝天——抑郁症与自杀 62

三 她们对食物既恨又爱——进食障碍浅议

- 1 美味佳肴是她们的“敌人”——神经性厌食症 81
- 2 美味佳肴,她是又爱又恨——神经性贪食症 91

四 偏离现实的欲望——性心理障碍浅谈

- 1 厌恶自己身体的人——易性癖 108
- 2 断背山上的动人爱恋——同性恋 113
- 3 女人的内衣让他心动——恋物癖 118
- 4 男扮女装的诱惑——异装癖 123



- 5 私处何以不私——露阴癖 127
- 6 忍不住,就是要看——窥阴癖 131
- 7 痛并快乐着——施虐癖与受虐癖 134
- 8 摩擦中的诱惑——摩擦癖 138

五 他们与众不同——人格障碍漫谈

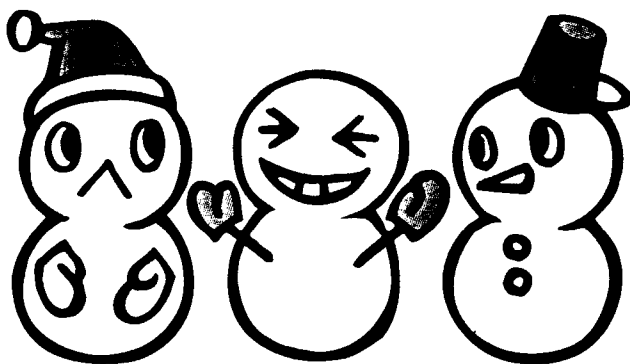
- 1 不相信人的人——偏执型人格障碍 151
- 2 自筑藩篱的人——分裂样人格障碍 155
- 3 生活中的怪人——分裂型人格障碍 159
- 4 生活中的演员——表演型人格障碍 162
- 5 孤芳自赏的人——自恋型人格障碍 166
- 6 冷酷无情的人——反社会型人格障碍 171
- 7 情绪忽上忽下的人——边缘型人格障碍 174
- 8 “远离世间”的人——回避型人格障碍 179
- 9 “离不开他人的人”——依赖型人格障碍 183
- 10 “追求完美的人”——强迫型人格障碍 187

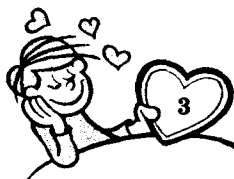
六 天才模仿家——歇斯底里症浅谈

七 举世皆睡我独醒——睡眠与失眠漫谈

躁动的心，如何安顿

——焦虑障碍透视——





焦虑，永远的伴侣

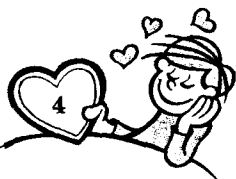
生活中，我们常常遭遇焦虑。应付考试时，当众发言时，与人相识时，面临人生重大难题和选择时……几乎任何一个与我们的生存与发展有关的情境以及超出我们预料之外的情境变化，都有可能引发焦虑。

所谓焦虑，一般认为焦虑是由紧张、不安、焦急、忧虑、担心、恐惧等感受交织而成的复杂的情绪状态，是带有不愉快情绪色彩的正常适应行为，它包含着对危险、威胁和需要特别努力但对此又无能为力的苦恼的强烈的预期。

焦虑是对预期中的对自己有重大影响的损失或失败的情绪反应，当一些对我们很有价值的东西处于危险中时，焦虑就开始了。假设我们很看重自我克制，那么我们自己控制不住的暴怒就会引起很大的焦虑，我们就会在自己的想象中看到周围的人因我们缺乏自制而轻视我们。相反，如果我们并不看重自我克制和控制，那么完全可能觉得发怒是能够振奋精神的。

焦虑既是心理的，也是身体的。焦虑是一种复合性负性情绪，焦虑不只停留于内心活动，如紧张、烦躁、压抑、愁苦，还常有一些程度不同的身体反应与外部表现，如不能集中精神工作、坐立不安、失眠或梦中惊醒、心跳、发热或发冷、胃肠不适、胸闷、发抖、头晕、脸发白或发红等。

焦虑的种类多种多样。弗洛伊德把焦虑分作：客观性焦虑，指“对于危险或预料中的外来的伤害应有的（恐惧）反应”。例如，我们受到挫折或预计自己会受挫时所产生的紧张、担心、害怕以及相应的躯体反应。道德性焦虑，是指人永



远无法消除的对良知的恐惧，因为这是维系社会关系所不能缺少的。它通常表现为羞耻感和负罪感。例如，我们因为伤害了别人而感觉不安与自责。神经症性焦虑，“是一种与实际危险不相称，而是起源于自己内心中无意识冲突的焦虑”。

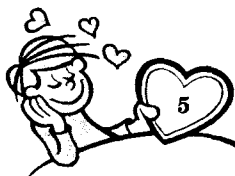
还有一种焦虑，叫“存在焦虑”，是指一种缺乏生活目标和方向，感觉不到幸福，不知道生活的意义与价值何在，内心充满混乱、恼怒、焦灼、担心、孤独并伴有一些躯体不适反应的焦虑状态。存在焦虑导致人与人之间疏远以及人对自己的背离。存在焦虑给人造成的最大困扰是缺乏幸福感与价值。

也许你已经发现，对绝大多数人来说，常常遇到的只是正常的焦虑。然而，正常与异常之间并没有隔着万丈深渊，如果我们在日常生活中不善于应付自己的正常焦虑，那么，日积月累，就有可能遭遇异常焦虑了。

焦虑，人类永远的伴侣。为什么，因为人类总是生活在不安全、不确定状态之中。

焦虑，一把“双刃剑”

我们每个人都知道什么是焦虑。在你面临一次重要的考试之前，在你第一次和某位姑娘约会之前，在你的老板大发脾气的时候，在你知道孩子得了某种疾病的时候，你都会感到焦虑。焦虑并不是坏事，焦虑往往能够促使你鼓起勇气，去应对即将发生的危机。如在荒野里遇见一只老虎时，我们会感到焦虑，体验到紧张和害怕，这种反应完全是有益的，它能激发和调动个体能量以应对外来的突发事件对生命的威胁，从而增加个体生存和延续的机会。这就是焦虑对于我们的第一重意义。



它有预警作用，因而有很重要的适应价值。

焦虑对于我们的第二重意义是，它能使人学会约束自己，做符合社会准则的守法公民，从而为人为己创造一种适合生存的、较为安全的社会大环境。想象一下，如果一个人打算做伤害他人的事时而毫无内疚与不安，或者做了违法的事而毫无自责、害怕与悔过，那么这个世界会是什么样子？正是适度的道德焦虑使绝大多数人懂得自我约束，懂得在满足自身需要时不妨碍他人的利益，因此才使得我们的安全需要得到了基本的保证。

即使是病态焦虑，也有其有益的一面，它提示患者正经历着剧烈的内心冲突，正处于精神危机之中。然而，危机又是转折点，只要患者能找到建设性的自助方法，就能变危险为机遇——一个认识自己、发现自己、提升自己的重要机遇，因此，经历过病态焦虑而又康复的人总有凤凰涅槃般的美丽。

焦虑也有另外一面。如果你有太多的焦虑，以至于达到焦虑障碍，这种有进化意义的情绪就会起到相反的作用——它会妨碍你去应付、处理面前的危机，甚至妨碍你的日常生活。如我们在动物园里看到关在铁笼里的老虎时，会产生类似的反应，那这种反应就是过分的、有害的。当焦虑严重、持续且破坏到正常的生活时，就可能是焦虑障碍的前兆。

如果你得了焦虑障碍，你可能在大多数时候没有什么明确的原因就会感到焦虑；你会觉得你的焦虑是如此妨碍你的生活，使你什么都干不了。

焦虑障碍是以焦虑为主要表现的一种神经症，它并非指单一的心理异常，而是多种与焦虑有关的心理异常的总称。目前在异常心理学中将焦虑障碍分为：广泛性焦虑障碍、惊恐障碍、社交焦虑障碍、恐惧症、强迫症、创伤后应激障碍。



1. 杞人忧天的人 ——广泛性焦虑障碍



案例

我是神经病。她苦笑地这么说。出门怕，在家怕，看电视怕，洗澡怕，连睡觉也会怕。怕些什么？不知道。就是怕。

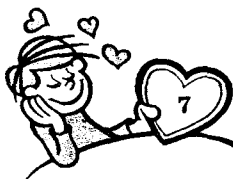
整天冷汗直流，不住发抖，心脏怦怦直跳，头痛得要命，吃药也没用。只觉得好累好累，一点体力也没有，睡觉也睡不着，一点声音就醒来。胃口越来越差，吃一点东西就想吐，还常常跑厕所，不管吃什么都拉。手脚冰得像僵尸，头发也一直掉。

是不是得了癌症？她越想越害怕。

到小医院看了几次，医师都说小感冒，她不放心，又到大医院挂诊。血抽了、尿验了、X光照了、心电图做了，通通正常。医师大手一挥，笑着说：“没病！是你神经过敏！别担心了，回家好好睡个觉，就没事了。”

可是症状持续着。她依然紧张兮兮，没办法放松，整天坐立难安，注意力好差，出个门就掉东掉西，记忆力也越来越差，老板交代的事，转瞬间就忘掉了。

直到有一天，有医师建议她看精神科，经过医师诊治，她才明白：自己得了广泛性焦虑障碍。



她更焦虑了。

躁动的心，
如何安顿

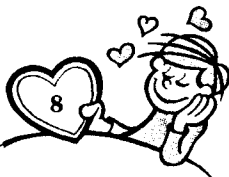
解析

所谓广泛性焦虑障碍，顾名思义，就是一种以焦虑为主要症状的疾病。“广泛性”一词暗示了此障碍的焦虑形式——一种长时间的、持续性的焦虑。患者几乎每天都处在高度焦虑中，有如惊弓之鸟，即使是小事也会让他担忧。这样的忧虑是难以抑制的，往往还会伴随着许多身体上症状，诸如：肌肉紧绷、坐立难安、失眠、冒汗、呼吸急促、腹泻等。倘若将这些症状分类，可以归纳成焦虑、肌肉紧绷、交感神经过度兴奋、认知功能障碍四大类。

广泛性焦虑障碍是一种很常见的疾病，发病率高达3%~8%。患者以女性居多，人数约为男性患者的一倍，其中又以25岁以上、结过婚、失业的女性，或者家庭主妇最容易发病。但严重到必须住院者，男女比例则相当。患者通常发病于20岁以上，但只有1/3的病人愿意来看精神科，而且往往是患者已经困扰多时后，才会来精神科求助。广泛性焦虑障碍还常并发其他精神疾病，诸如社交焦虑障碍、特定恐惧症、恐惧症或抑郁症，据统计，约有50%~90%的广泛性焦虑障碍患者同时合并有其他精神方面的疾病。

广泛性焦虑有特征

上述症状都是非特异性的，也就是说，广泛性焦虑障碍的焦虑都是很常见的，不像恐惧症那样，有个恐惧的对象可以辨认；也不像强迫障碍，有个怪异的强迫性行为。乍看之下，广

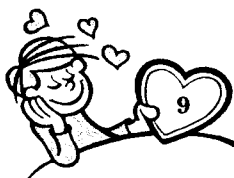


泛性焦虑障碍的焦虑与一般的所谓“紧张”没有两样，也会伴随有交感神经过度兴奋的现象，但是，经过仔细分析，还是会看出广泛性焦虑障碍的焦虑有其病态特征：时间太长，长得很不合理。一般焦虑多半有迹可循，例如：考试、出远门、升迁等，一旦压力事件消失，焦虑也会降低；但是广泛性焦虑障碍的焦虑却是持续的，时间会长达6个月以上。一般的焦虑不管程度怎样，患者能够自觉，也能够想办法减低；但是广泛性焦虑障碍的焦虑却是“难以控制”的，有如野火燎原般，已经完全失去患者的掌握，患者只能被动地身处其中，无法逃脱。

广泛性焦虑原因不单纯

何以一个常见的焦虑会演变到疾病的程度呢？目前认为广泛性焦虑障碍可能是由生物学因素和生活事件共同作用引起的。有些人认为广泛性焦虑障碍存在遗传易感性。曾发现，双胞胎之中的一位罹患本症时，另外一位同样罹患本症的几率显著上升。其中异卵双胞胎共同罹病率提升到15%；同卵双胞胎共同罹病率更提升到50%。一些不良生活事件的增加常易诱发广泛性焦虑障碍。但研究发现，这些应激性事件只是催化剂而不会直接引起广泛性焦虑障碍，应激促成了那些有慢性焦虑体验的人们发生广泛性焦虑障碍。

心理学则为广泛性焦虑障碍的发生提供了另外一种思考方向。认知行为理论认为广泛性焦虑障碍之所以会发生，是人们的错误认知所致：人们只看负面的消息，忽视正面的讯息，贬低自己解决问题的能力，高估问题的严重性。在经过操作反应



后，日常生活中每件事都变成了具有诱发焦虑的“线索”，患者自然长期处于惊恐状态。而精神动力学说则相信，这样的焦虑来自内在冲突。患者不安全感、童年时期的创伤经验，都会造成一些冲突，深埋在心里，即使时过境迁，这些冲突仍旧藏在心中，不断干扰着患者，逼使患者必须花费力气去阻挡它们，而自我又无法解决，只能让庞大的焦虑流入意识，如此就会出现焦虑现象。当创伤经验太强，或压抑的时间太长，焦虑程度就会增强，严重时就构成了疾病。

广泛性焦虑障碍的影响面大

由于长期处在焦虑之中，生理功能必然受到影响。不只记忆力减退、注意力下降、认知功能受损，连心血管功能、内分泌系统、免疫系统也会受到波及。失眠、肌肉酸痛、恍恍惚惚、容易疲倦都是常见的症状。此时，日常生活自然会受到影响，工作能力减退，严重时连工作也做不下去。一旦患者倒下去了，连带家人也会饱受其害。

虽然说，广泛性焦虑障碍是精神科领域的疾病，但实际上，却很少有患者到精神科求诊。患者往往辗转求医，跑遍内科、外科、妇产科，做过各种检查，却始终查不出原因，只弄得自己更加紧张，不知生的是什么怪病。到最后，精疲力竭的家属往往会指责患者想得太多，杞人忧天，庸人自扰。但患者并非故意如此，也很不乐意见到自己这样，只是没有办法克制自己的焦虑。