

变态心理学



盛唐◎著



别怕，你不是变态！

抑郁症、躁郁症、焦虑症、强迫症、社交恐惧症、密集恐惧症、多重人格
异装癖、同性恋、偷窥癖、恋童癖、恋尸癖、虐恋、精神分裂

台海出版社

BIANTAI XINLIXUE

变态 心理学



盛唐◎著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

变态心理学 / 盛唐著. -- 北京 : 台海出版社,

2016.8

ISBN 978-7-5168-1132-0

I . ①变… II . ①盛… 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 (2016) 第 199861 号

变态心理学

著 者: 盛 唐

责任编辑: 王 萍 赵旭雯

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号, 邮政编码: 100021

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

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京嘉业印刷厂

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 206 千 印 张: 14

版 次: 2016 年 10 月第 1 版 印 次: 2016 年 10 月第 1 次印刷

书 号: 978-7-5168-1132-0

定 价: 36.80 元

版权所有 侵权必究



前 言

变态心理学，又称异常心理学，是心理学的重要分支，探究的是不同类型、不同程度的心理异常。因此，对心理学感兴趣的读者尤其关注变态心理学。本书是变态心理学的入门读物，以形象、贴切的案例和通俗易懂的变态心理学知识，引领大家走向这座幽深的心理学殿堂。每一章就像殿堂前面的一级台阶，每上一级台阶，呈现给我们的都是变态心理世界不同的画面。

抑郁症是困扰整个世界的心灵癌症，但你知道如何判断抑郁症吗？得了抑郁症的人一定是神情沮丧、落落寡欢吗？躁郁症又是怎么回事儿？

在现实生活中，每个人都不可避免地感受着焦虑。作为一种心理障碍，焦虑有着形形色色的表现。杞人忧天属于哪种类型的焦虑？强迫症、社交恐惧症、密集恐惧症、幽闭恐惧症、创伤后应激障碍与焦虑有怎样的关系？

我们常说“这个人有点不正常！”心理学的说法应该是人格异常。每个人都或多或少地存在自恋和自卑的心理，自恋型人格与自卑型人格与一般意义的自恋与自卑又有什么不同呢？表演型人格、边缘型人格、偏执型人格、反社会人格、强迫型人格、依赖型人格，它们各自有怎么样的表现？多重人格的诡异之处又在哪里？

饮食男女，食色性也。性是一个绕不过去的话题。在变态心理学的视野中，聚焦的是各种性心理异常，例如易性癖、异装癖、同性恋、偷窥癖、恋童癖、恋尸癖、虐恋。口味有点重，喜欢清淡的请绕行。

我们都希望自己能吃得香，睡得好。但一些不幸的人恰恰无法满足这些基本的生理需求。失眠是一种无法承受的痛，而嗜睡同样是生活的困扰。诡异的梦游，恐怖的梦魇，你了解其中的真相吗？厌食症与贪食症又是怎么回事呢？

作为一种最严重的心理障碍，精神分裂意味着一个人精神世界的彻底崩溃。精神分裂的症状错综复杂，衍生出紧张型、偏执型、清纯型、单纯型、残留型、未分化型等不同的类型。精神分裂患者是不幸的，他们需要社会的善待。

目 录

第一章 天堂与地狱的轮回——躁狂与抑郁

抑郁症是困扰整个世界的心灵痛症，但你知道如何判断抑郁症吗？得了抑郁症的人一定是神情沮丧、落落寡欢吗？躁郁症又是怎么回事儿？

横行世界的心灵杀手——抑郁症 / 003

快节奏的代价——社会文化背景 / 007

把痛苦藏起来——隐秘的抑郁症 / 010

抑郁更喜欢缠上女人——性别差异 / 015

老年人的心灵隐痛——被忽略的人群 / 019

兴奋得发狂，痛苦得想死——躁郁症 / 022

工作狂还是轻躁狂——相似与差异 / 027

躁郁症从何而来——成因探究 / 031

第二章 一颗焦虑不安的心——焦虑症、恐惧症与强迫症

在现实生活中，每个人都不可避免地感受着焦虑。作为一种心理障碍，焦虑有着形形色色的表现。杞人忧天属于哪种类型的焦虑？强迫症、社交恐惧症、密集恐惧症、幽闭恐惧症、创伤后应激障碍与焦虑有怎样的关系？

脱离实际的担忧——广泛性焦虑 / 039

失去控制的念头——强迫观念与行为 / 044

不敢直视对方的眼睛——社交恐惧症 / 049

令人恐怖的封闭空间——幽闭恐惧症 / 055

无法面对的密密麻麻——密集恐惧症 / 060

走不出灾难的阴影——创伤后应激障碍 / 064

第三章 这个人有点不正常——形形色色的人格异常

我们常说“这个人有点不正常！”心理学的说法应该是人格异常。每个人都或多或少地存在自恋和自卑的心理，自恋型人格与自卑型人格与一般意义的自恋与自卑又有什么不同呢？表演型人格、边缘型人格、偏执型人格、反社会人格、强迫型人格、依赖型人格，它们各自有怎么样的表现？多重人格的诡异之处又在哪儿？

我才是最好的——自恋型人格 / 073

不喜欢跟人打交道——自卑型人格 / 077

生活就像在演戏——表演型人格 / 084

游走在人生的边缘地带——边缘型人格 / 089

谁都跟我过不去——偏执型人格 / 094

冷酷无情的连环杀手——反社会型人格 / 100

较真到钻牛角尖——强迫型人格 / 105

甘愿做别人的附属品——依赖型人格 / 110

现实版的变相怪杰——多重人格 / 115

第四章 出轨的“性”——性心理异常

饮食男女，食色性也。性是一个绕不过去的话题。在变态心理学的视野中，聚焦的是各种性心理异常，例如易性癖、异装癖、同性恋、偷窥癖、恋童癖、恋尸癖、虐恋。口味有点重，喜欢清淡的请绕行。

男人身体女人心——易性癖 / 121

基友拉拉不是病人——同性恋 / 126

异性服装的诱惑——异装癖 / 131

宣泄被压抑的性——偷窥癖 / 135

伸向孩子的魔爪——恋童癖 / 139

对尸体的迷恋——恋尸癖 / 143

痛并快乐着——虐恋 / 147

第五章 睡不着，吃不香——睡眠、进食障碍

我们都希望自己能吃得香，睡得好。但一些不幸的人恰恰无法满足这些基本的生理需求。失眠是一种无法承受的痛，而嗜睡同样是生活的困扰。诡异的梦游，恐怖的梦魇，你了解其中的真相吗？厌食症与贪食症又是怎么回事呢？

就是睡不着——失眠 / 155

就是睡不醒——嗜睡症 / 159

游走于梦境中——梦游 / 167

俗称“鬼压身”——梦魇 / 172

源于对肥胖的恐惧——厌食症 / 176

只有吃，才开心——贪食症 / 182

第六章 崩溃的精神世界——精神分裂

作为一种最严重的心理障碍，精神分裂意味着一个人精神世界的彻底崩溃。精神分裂的症状错综复杂，衍生出紧张型、偏执型、清纯型、单纯型、残留型、未分化型等不同的类型。精神分裂患者是不幸的，他们需要社会的善待。

遗传还是受刺激——精神分裂 / 191

变成一个木偶——紧张型精神分裂 / 195

由多疑走向妄想——偏执型精神分裂 / 199

看上去呆呆的——单纯型精神分裂 / 202

混乱不堪的花季——青春型精神分裂 / 206

混合不同症状——未分化型 / 210

挥之不去的阴影——残留型精神分裂 / 213

第一章

天堂与地狱的轮回——躁狂与抑郁

抑郁症是困扰整个世界的心灵癌症，但你知道如何判断抑郁症吗？得了抑郁症的人一定是神情沮丧、落落寡欢吗？躁郁症又是怎么回事儿？

横行世界的心灵杀手——抑郁症

2014年8月11日下午，美国喜剧演员罗宾·威廉姆斯被发现死在家中，享年63岁，警方认定死因系自杀。其后，威廉姆斯的公关人员对外声明，十几年间，他一直在和抑郁症做斗争，同时饱受毒品和酗酒的困扰。

许多人听到威廉姆斯自杀的消息，感触最大的并不是抑郁症导致他的自杀，而是为被媒体誉为“为美国带来快乐的第一人”竟然会患上抑郁症感到诧异。这个给全世界电影观众带来快乐的天才演员，他的快乐却被抑郁症偷走了。

多年来，威廉姆斯一直扮演温柔、和煦、安定的角色，给人以莫大的安慰，观众从他身上能看到生命的快乐。他死了，似乎证明一切都是一场幻觉。威廉姆斯的去世正好印证了那句话：最善于讲笑话的人，往往比那些听笑话的人更容易不快乐。人们觉得有趣的人，可能正被烟酒、肥胖困扰，还可能罹患心脑血管疾病和精神病。

人们不能接受一位喜剧演员的自杀，这仿佛是在告诉人们“娱人者不能自娱”——即使给千万人带来欢笑，却不能让自己快乐起来。讽刺的是，就在威廉姆斯自杀前两天，他还在旧金山的画廊看画展，他和宾客谈笑，看起来兴致很高。两天后，他竟然告别了这个世界。

喜剧演员也会抑郁吗？

他那么有钱，事业那么成功，有什么好抑郁的？

事事遂心，生活美满的人也会得抑郁症，真是不能理解！

说这些话的人，都是站着说话不腰疼的旁观者，而旁观者是无法理解抑郁症病人的。电影《守望者》里有这样一段故事：一个人去看医生，说他感到非常抑郁：“生命太过严苛，太残酷了……我在危机四伏的世界里孤身一人……”医生听后，给了他一个非常简单的处方：“今天晚上，最伟大的小丑帕格里亚齐在城里有演出，去看看吧，应该会让你心情好起来。”病人突然放声大哭起来：“医生，我就是帕格里亚齐。”

抑郁症和经常从年轻人嘴里蹦出来的抑郁、郁闷是两码事儿。嘴里说着“哎呀，好郁闷啊”，“我抑郁呢”的人，只不过是日常生活中一时的悲伤情绪困扰，抑郁症则是众多情绪并存的一种状态。抑郁症是一种病。抑郁症和生活轨迹上的伤心、痛苦、悲哀是不一样的。丢了钱包，伤心一阵子；考试落榜，痛苦一阵子，这些不愉快都是正常的。

抑郁症则来自完全不同的领域，抑郁症病人没有感受，没有兴趣，对生活没有回应。女孩子在大姨妈光顾的几天里还会抑郁、烦躁、没有精神呢，抑郁症并不是一天两天心情不好，也不是听到“一切都会过去的”“振作起来吧”这样的安慰就会没事儿。

抑郁症是一种常见的心境障碍，根据统计，每10个男性中就有1个可能患有抑郁症，女性的比率更高，每5个人中就有1个。抑郁症患者中，10%~15%有自杀危险。有人预测，到2020年，抑郁症将成为仅次于癌症的第二大杀手。

抑郁症分为三种，轻度抑郁症、中度抑郁症和重度抑郁症。轻度抑郁症通过心理调节可以恢复正常心态，重度抑郁症则会给人的身体、心理甚至生命带来威胁。重度抑郁症病人整日无精打采，对生活中的一切失去兴趣，同时伴有烦躁、暴怒、焦虑等情绪，出现幻觉；说话语速慢，语音低，反应迟钝，开始出现交际困难；有的甚至卧床不动，出现抑郁性木僵状态，

失去生活自理能力。

心理和身体是相互作用的，重度抑郁症患者面容憔悴，头痛、头晕、全身无力，有严重的睡眠障碍。为了摆脱这种痛苦的状态，许多病人选择死亡，认为死亡是一件幸福的事儿，终于可以解脱了。可见，抑郁症折磨人的精神，将人逼到了走投无路的地步。轻度抑郁症治疗起来比较简单，治愈的几率大一些；重度抑郁症比较危险，治疗时间会很长，过程也比较麻烦，重度抑郁症病人身边必须 24 小时有人陪伴，防止其选择自杀。

抑郁症最明显的特征是情绪低落。病人情绪低沉、焦虑、烦躁，坐立不安，对日常活动失去兴趣，整日愁眉不展，忧心忡忡，身体感到疲乏无力。重度抑郁症患者会悲观厌世、绝望、妄想，出现幻觉，觉得生不如死，度日如年，有严重的自杀倾向，并且许多人自杀成功。

按照 CCMD-3（2006 年）中抑郁障碍的诊断标准，只要符合以下 9 种情况中的 4 种，持续发作两个星期以上，就可以诊断为抑郁症。

1. 兴趣丧失、无愉悦感；
2. 精力减退或疲乏感；
3. 精神运动性迟滞或激越；
4. 自我评价过低、自责，或有内疚感；
5. 联想困难或自觉思考能力下降；
6. 反复出现想死的念头或有自杀、自伤行为；
7. 睡眠障碍，如失眠、早醒，或睡眠过多；
8. 食欲降低或体重明显减轻；
9. 性欲减退。

抑郁症是一种受遗传因素影响的疾病，一位抑郁症病人的家族中，患抑郁症的概率要高于其他没有抑郁症病人的家族，约高出 30% ~ 42%，血缘关系越近，患病的概率就越高，其中同卵双生子的患病概率最高可达

93%。有一点需要说明，抑郁症有遗传因素，并不代表有抑郁症家族史的人就一定会患抑郁症，有些抑郁症和病人的性格、生活经历、精神刺激有关。对自己要求高，做事力求完美的人容易患抑郁症，另外，实际的生活压力、工作压力、经济压力、人际交往的压力，都会影响人的情绪。一旦这些因素交叉起来，患抑郁症的概率就更大了。

奇怪的是，一些饱受抑郁症折磨的人反而更有创造力。早在1987年，爱荷华大学的安德烈亚松就找来30个具有创造性的作家和普通人做对比，其中80%的作家都受过精神疾病的苦，其中重度抑郁和双相障碍居多。普通人比例要小很多，只有30%。

1995年，肯塔基大学的路德维格针对1004人进行了生平研究，研究对象来自艺术、科学、政治、商业、军事等各领域的佼佼者，这些人中，50%的艺术家、46%的作曲家和47%的小说家以及77%的诗人曾经经受过酗酒、吸毒、抑郁、焦虑、自杀等疾病的困扰。

许多支持“积极情绪促进创造力”观点的人不认为抑郁症会激发人的创造力，不过有一点是大家公认的，抑郁症病人特别容易自我反省，这种倾向促进了创造力。正是因为他们对生活细致入微的观察，才为艺术创作找到了灵感。

并非所有人都能从抑郁症恶魔的手中成功逃脱。国内知名主持人崔永元深陷抑郁两年后，重新回到观众视野；作家李兰妮和抑郁症斗争二十多年，至今依然受抑郁症困扰，但是她决定好好活着。而一些没有他们幸运的人，则被抑郁症击垮，把死亡之路当做解脱之道，比如韩国演员李恩珠，比如以《南京大屠杀》一书闻名的华裔女作家张纯如，比如香港演员张国荣。

快节奏的代价——社会文化背景

现代化国家的发展，使得大量人口从农村迁往城市，种族、文化、宗教、语言的差异使得人际冲突不断，人们不安全感泛滥，抑郁在人群当中弥漫。在同一国家，或不同国家流转的人们，在获得更丰富的物质支持，更高的社会地位的同时也承受着巨大的心理压力。

抑郁症患者的增多，更多的人感受到不快乐，和整个社会的工业化发展不无关系。在不同国家进行的研究表明，工业化水平较低的国家，重度抑郁症的流行率低于工业化水平较高的国家。工业化水平高的国家和地区，生活节奏快，缺乏稳定的社会支持和价值观，有损人们的心理健康；工业化水平低的国家，生活不够便利，需要承受肉体上的辛苦，但是生活方式完全以社会和家庭为导向，其心理状况相对健康。

美国宾夕法尼亚州中部有一个宗教团体叫古摩门教派，其生活方式就像是19世纪的美国乡村，团体成员依然保持着农耕的生活方式，不用汽车、电和电话。对该团体的成员进行的心境障碍调查显示，这些人中的重度抑郁症病人只有美国主流群体的十分之一，心理学家分析，是淳朴的农耕生活拯救了人们的心灵。

另外，文化差异所造成的人在心理上的不适应，也会带来抑郁情绪，甚至引发抑郁症。不仅是海外的华人，任何新移民都会经历不满、失望、沮丧、孤独等负面情绪，当压力超负荷时，就会出现短暂的抑郁现象，有

的人则会发展为抑郁症。来自日本的工作人员或留学生在中国生活时，由于文化差异的关系，也会出现情绪不稳定、抑郁等情况。水土不服，语言文化差异，饮食结构不同，生活节奏不同，教学方式的差异，这些都是外来者对新环境不适应的原因。

对抗这种抑郁最好的方式就是找寻熟悉的环境，就像三个中国人就能建起来唐人街一样，三个日本人就能设立一个株式会社。虽然同属东方文化体系，日本人和中国人依然有许多文化上的差异。日本人受岛国环境和农耕民族特性限制，走到哪里都喜欢扎堆，没有其他人在身边就没有安全感。被派到海外的日本人，到当地的第一件事不是着手了解当地环境，开始工作，而是建立日本人俱乐部。

生活在多伦多的景天一家是所有亲戚、朋友羡慕的对象。十年前，学医的景天和女友一同到加拿大留学，两人在异乡相互扶持照顾，打算一起完成学业，然后结婚，在加拿大定居。在国内是天之骄子、名牌大学高材生的景天历来对功课驾轻就熟，可是换了新的环境后，他却有些力不从心，考试之前，他经常需要通宵看书，连吃饭时间都是以分钟计算的。

好不容易熬过了艰难的三年求学生涯后，景天和女友却因志向不同而分手了。失恋后，景天变得异常孤独。以前把女友视为自己的亲人、朋友，女友离开后，他才发现，三年里，他在这座陌生的城市一个朋友都没有。走在异国的街道上，景天走着走着就开始流眼泪。回忆总是美好的，但是一切都回不去了，找不到让自己感到温暖的人。毕业后，景天回国相亲，女方一毕业，两人就结婚了。不到一年，孩子出生了，景天斩断了所有的浪漫幻想，用繁忙的工作和充满琐碎、哭闹的家庭生活把自己包裹起来。

最初两年，妻子和孩子待在国内，景天一个人在国外工作。工作亢奋期一过，景天就每天待在实验室应付紧张的工作，感觉非常辛苦。从实验