



揭开你不为人知的内心世界

魔鬼心理学

你确定你是个正常人？

Please make sure you are a normal person

罗杰斯◎著

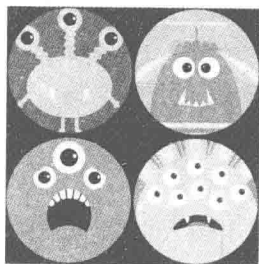
中国友谊出版公司

魔鬼心理学

你确定你是个正常人？

Please make sure you are a normal person

罗杰斯◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

魔鬼心理学 / 罗杰斯著. — 北京 : 中国友谊出版公司, 2017.3

ISBN 978-7-5057-3966-6

I. ①魔… II. ①罗… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 014167 号

书名	魔鬼心理学
作者	罗杰斯
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	三河市文通印刷包装有限公司
规格	787×1092 毫米 16 开 20.5 印张 300 千字
版次	2017 年 3 月第 1 版
印次	2017 年 3 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-3966-6
定价	39.80 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

前 言

在生活中，我们常常会发现在自己和其他人身上出现一些奇怪的症状，比如：有的人经常会没来由地感到害怕；有时候经常会莫名其妙地感到伤心；过度自卑，要么就极度自负；常常对某些图案、物品感到恐惧；有些人则特别迷恋某个人或者某种东西；有时候会强迫性地做一些已经做过的事情；有时候会不断产生幻想和妄想；有的人会突然表现出不同的生活状态和人物角色；有的人看起来总是在表演；有的人总是畏畏缩缩……

很多时候，我们会为之感到恐慌，或者会认为这很有趣，也许会不自觉地将自己和他人当成一个“怪物”。那么为什么会出现这些症状呢？为什么我们会经常做出一些令人感到咋舌又有趣的行为呢？为什么很多时候我们控制不住自己而表现出这些反常的症状呢？问题究竟出在哪里，这些症状背后是否隐藏了什么不为人知的秘密？我们的身体中是否住着一个操纵一切的“魔鬼”？

其实这些让人觉得不可思议的现象，往往都和心理学有关，在这些症状的背后往往指向的是一系列的心理学问题。比如很多人总是会反反复

复做同样一件事，难道真的是因为他们的记忆力太差？或者是他们的脑子变得越来越不正常了？如果通过心理学知识进行分析，就会明白这些人可能患有强迫症，他们会控制不住自己做一些已经做过的事情，并总是觉得自己没有做好。还有一些人在陌生人面前会紧张到全身冒汗、脸色发白，甚至连话也说不出来，这是简单的害羞吗？显然不是，对于这些人来说，他们可能患有社交恐惧症，将他们暴露在陌生人面前，可能会让他们浑身不自在。在生活中，还有很多让人觉得非常有趣而新奇的现象，而想要了解这一切，想要打开隐藏在行为举止里的各种秘密，就要懂得掌握心理学。

心理学也许是现代生活中人们涉及最广泛的主题，无论生活和工作都离不开它，因为人的存在模式主要是由人的心理与行为支撑的，而行为背后的操纵者往往就是心理。也就是说，每一个人的言谈举止都是有迹可寻的，无论行为看起来有多么离谱、多么可笑、多么不符合常规，其背后都有一个非常合理的解释，这个解释的关键就是心理。

如果认真进行分析，就会发现个体与社会之间表现出来的种种关系，个人喜怒哀乐的种种变化，人与人之间各种千奇百怪的行为模式，这些都是心理在操纵的。如果心理正常，那么我们的生存方式、处事方式、情感表达都会变得很正常；可是一旦心理出现了问题，或者闯入了一些喜欢捣蛋的“小恶魔”，那么就会表现出一些完全让人大跌眼镜的奇怪症状。

对于我们来说，想要了解这一切背后的原因，想要改变这些不符合常规的现象，就要找到隐藏在心里的那一个“魔鬼”，就要想办法将它一拔揪出来。这也是本书的作者写这本书的原因，目的就是让更多的人了解心理学，并运用心理学知识去认识和解决日常生活中遇到的那些“不正

常”的现象，从而不必要继续纠结于“我是谁”“我为什么会这样”之类的问题。

有些人会认为心理学或者精神分析学非常深奥，根本无法理解，但事实上，心理学知识并非那么让人不可触及，它其实是非常生活化的知识。为了方便读者对心理学知识的理解和吸收，本书做了很多有效的改进。比如作者在选题上非常讲究，挑选了一些非常刺激新颖，同时又趣味十足的话题，因此具有很强的吸引力。其次，本书一改其他心理学书籍严肃、学院派、学术腔的风格，而是将相关的心理学知识以及解析方法，进行了简化，并且运用了简短的句子、时尚化的词汇、轻松幽默的语言风格，使得原本深奥和死板的心理学知识变得更加通俗有趣。

此外，作者引用了很多国内外经典的案例以及最近的临床案例，增强了故事的可读性和真实性，这些故事完美地搭配了学术性、趣味性的心理学理论知识，确保了整本书内容的丰富饱满，也提升了可读性。对于那些有兴趣了解心理学知识，或者对生活中各种心理现象充满好奇心的读者来说，本书是非常好的参考书籍。

目

录

第一篇：我究竟有几个自己——多重人格障碍

- 24重人格的“怪物” 002
- H氏五兄弟：哪个才是原装的我？ 007
- 安娜心里的小冰山 011
- 另外的“我”是如何诞生的 016

第二篇：来自密密麻麻处的惊慌失措——密集恐惧症

- 叶面上堆积的瓢虫 020
- 小蚂蚁和大恐惧 024
- 蜂窝里能抠出什么来 028
- 没有什么比“多”更让人恐惧 032

第三篇：越看越丑的心理效应——畸形恐惧症

自拍过度可能是一种病 038

双下巴的苦恼 043

有趣的行为疗法 046

第四篇：我爱的不是这个人，而是她的东西——恋物症

收集头发的小男孩 052

当成长期被压抑在一件物品上 057

从物品中走向群体 062

第五篇：密闭空间里藏着什么可怕的秘密——幽闭恐惧症

为什么坐电梯时总是往上看？ 068

9·11之后的上班综合征 072

他害怕什么，那就让他接触什么 076

第六篇：这件事究竟做了还是没做？——强迫症

锁了10次的门为什么总像是没有锁上 082

“亲爱的，你的手都被洗破了” 086

“肮脏不堪”的妥瑞氏症 091

无论怎样，都要顺其自然 095

第七篇：被渐渐抽离的社会认知功能——精神分裂

- 当妄想成为一种自白 100
- 挥之不去的幻觉 104
- “我是一个思维的跳跃者” 110
- 为什么我会如此冷漠无情 114
- 我们需要的是家人、朋友和社会 119

第八篇：受到诱惑的“瘾君子”——药物依赖症

- “烟不离手，酒不离口”为哪般？ 124
- 一碰就上瘾的毒品 128
- 兴奋剂：冠军的第一法则 132
- “这款药”我吃了25年 136

第九篇：房间以外的恶魔——社交恐惧症

- 为什么一见陌生人就出汗 142
- 为什么一到外人面前，就开始口吃？ 146
- 蜗居30年的“超级宅男” 150
- 直面那些让自己恐惧的社交场合 154

第十篇：被封闭的奇怪人生——自闭症

- 了不起的“画面思维” 160
- 困在“围城”里的孩子 164
- 不要总是依靠药物解决问题 169

第十一篇：人生就像一场戏——表演型人格障碍

- “求求你们都来关注我” 174
- 自我暗示：“我就是舞台上的主角” 179
- 演戏演到没朋友 183
- 让自己成为真正的艺术家 187

第十二篇：就喜欢走入死胡同的感觉——偏执型人格障碍

- “这世上还有我能相信的事吗？” 192
- 神奇的“力比多定向机能” 197
- 从不认为这是一种病 201
- 引导患者去认识真实的自己 205

第十三篇：沙盘里的小心脏——焦虑症

- 总有不好的事情将要发生 210
- 焦虑症的自我诊断 213
- 提醒自己这些并不可怕 218

第十四篇：我们是世界上最出类拔萃的——自恋型人格障碍

- “我的人生就是这么美好” 224
- “这个世界上最重要的人，应该就是我” 228
- 消除自恋情结，还原一个真实的自己 233

第十五篇：自卑是一种病——回避型人格障碍

无处不在的“我无能为力” 238

“惹不起，我还躲得起” 243

滚蛋吧，自卑君！ 247

第十六篇：我的世界全是阴天——抑郁症

为什么我总是一事无成 254

生活三大症状：不想吃、不想动、不想用脑子 258

谁又惹我不高兴了？ 262

如何测试自己是否患上抑郁症？ 267

抑郁症的防与治 274

第十七篇：没有你，我将寸步难行——依赖型人格障碍

“我的生活中只需要一个靠山” 282

逐渐消失的自我 287

依赖型人格障碍的多面角色 291

改变生活中的那些依赖行为 295

第十八篇：另外一个世界的体验——梦

梦究竟是怎样产生的？ 300

本我、自我、超我和梦的关系 304

弗洛伊德《梦的解析》 308

小心，梦可能会告诉你未来发生的事情 313

第一篇：

我究竟有几个自己——多重人格障碍

多重人格会导致自我认同的混乱和自我感的消失，这样就带来了一个最基本也最重要的问题：哪一个才是最初的自己，哪一个才是原装的自己。

24重人格的“怪物”

1977年10月，美国俄亥俄州警局抓到了一个嫌犯，此人名为比利，他被控抢劫并绑架强奸了三名妇女，因为在受害人的车上找到了他的指纹，其中一名受害者在警局当场指认出强奸她的就是比利。

这本来是一桩普通的案件，只要犯罪嫌疑人承认了罪行，受害人也提出控诉，那么案件很快就可以了结。可是警察在审问比利的时候，却发现了一些不同寻常的现象：

首先，比利对自己所做之事完全忘记了，而且看上去并不像是在撒谎或者极力掩盖罪行。

其次，三个受害人对于犯罪嫌疑人的描述有很大出入，一名受害者怀疑他有眼球震颤症，一名受害者认为嫌犯留着整齐的八字胡，而另一个人则认为嫌犯的胡子大概三天没刮，但并不是八字胡。此外，几名受害者描述的嫌犯的口音也都不一样。

这件事引起了办案人员的重视，他们决定对他进行深入调查。而在长时间的接触中，无论是办案的警察，还是检察官和法官都明显感觉到，比利整个人经常处于不同的状态，无论是身体姿态、说话语气、口音……完全就像是不同的人。

他们觉得事有蹊跷，就邀请精神医生和心理医生一起来进行评估，这一检查不要紧，结果检查出来的是一个史上最让人吃惊的“人类”——比利身患多重人格分裂症，而且是24重人格。24重人格是一个什么样的概念呢？多数人格分裂症的患者会存在几种人格，有些会有十几种，但24重人格还是显得有些多了。想象一下某个人的体内总共有24个人格存在，那几乎就是谜一般的存在，要知道这些人格不仅在性格上，甚至连智商、年龄、国籍、语言、性别等方面也都不相同，他们是被安放在身体内的24个完全不同的灵魂。

心理学家似乎忘记了比利犯下的那些恶性案件，事实上他们显然更在乎比利身上隐藏的大秘密，所以他们对比利体内那24个人格非常着迷，并开始了细致的调查。经过一段时间的检查，心理学家发现除了主人格比利以外，他还是一个精通科学和医学的英国人亚瑟、力气很大的雷根、诈骗犯艾伦、逃脱大师汤米、害怕男人的丹尼、负责承担疼痛的八岁男孩大卫、布鲁克林口音的流氓菲利普、女同性恋阿达拉娜、有阅读障碍的三岁女孩克里斯汀、克里斯汀的哥哥克里斯托弗（喜欢吹口琴）、策划药店抢劫的毒贩凯文、信仰上帝的犹太人塞缪尔、埋头苦干的马克、澳大利亚猎人沃尔特、善于冒名顶替的史蒂夫、善于恶作剧的李、家庭里的减压阀杰森、经常做白日梦的鲍比、四岁的聋哑男童肖恩、不劳而获的马丁、花店工作员蒂莫西、企图报复比利继父的女流氓阿普里尔、将所有人格统一起来的老师。

这样的阵容，组成两支足球队也绰绰有余了，毫无疑问，这是迄今为止，心理学家和精神学家所发现的一个人的肉体内所能装下的最多的灵魂。那么接下来心理学家感到疑惑了，到底是什么造就了24个比利呢，而且几乎每一个比利都具有自己的特长？于是心理学家又花费了大

量的时间和精力进行深入挖掘，这才发现比利24重人格的出现主要和小时候的经历有关。他们发现比利在小时候就比较孤僻，而且受尽虐待，这些虐待或许可以用惨无人道来形容，总之由于虐待，比利出现了严重的精神分裂，他开始习惯于在各种不同的身份中转换。那么精神分裂和多重人格究竟是如何产生的呢？为什么会出现这种心理现象？

其实，多重人格又叫分离性身份识别障碍，简单来说，就是一个人演化出多重身份和性格，而且就连自己也不认识自己了。很多人听起来觉得非常奇怪，为什么我们常常会不认识自己，为什么会出现多个自己，而且不同身份的自己会轮流驱使自我，做出不同的事情，而且拥有不同的语音语调、习惯性的姿势以及行为模式。

这些不同类型的“自己”，或许可以称之为灵魂，也就是说一个人可能存在多个灵魂，会将多个灵魂安放在同一个躯体中，然后轮流展示出来。需要注意的是，这些不同的灵魂都是相互孤立的，它们之间并不存在多少必然的联系。

一般的正常人通常能跨情境、跨时间来表现完整的人格，他们知道自己在做什么，他们所有的自我记忆以及身份认知都是正常的。而对于多重人格的患者而言，其个人的意识、记忆、身份，或对环境知觉的正常整合功能遭到破坏，因而对生活造成困扰，而这些症状却又无法以生理的因素来说明。

多重人格的患者通常会表现出一些令人感到不可思议的特征，这些特征显示出他们在行为模式和心理活动中的异常情况。

多重身份

多重人格障碍患者的不同身份拥有各自的年龄层、各自的性别、各自的价值观，而且每一种人格都是相对完整的，他们拥有自己的记忆、行为、偏好，还可以独立地与他人相处。也就是说，一个人很可能在不同时期，以小说家、律师、教师、演员、施暴者、受害者等不同身份亮相，而这个人可能真的会写一点小说、懂一点法律、善于教书育人、具有表演的天分，可能会表现得时而残忍，时而无辜。也许从某个角度来说，他们是最出色的演员，任何角色都是手到擒来，毫不费力。

人格分离

在多重人格中，有一些人格知道其他人格的存在，有一些则各行其是，完全互不了解。而在特定时段内，至少会有一两个人格处于“值班”状态，而不会出现好几个人格争夺控制权的混乱。简单来说，当患者以“法官”的身份出现时，可能会知道自己另一种人格“罪犯”的存在，并且予以制裁。而有时候则根本不知道，每一种人格都不知道彼此存在，“法官”并不知道“罪犯”的存在，但是在不同的时刻，这两种身份会轮流跳出来驱使自己的肉体。这是一种非常“民主”的执政方式，兄弟几个轮流坐庄，谁也不会独掌大权，只是苦了那些不知内情的外人。

转换突兀

多重人格障碍患者所表现出来的不同人格，以及不同人格之间的变换过程通常是突然且戏剧性的，这并不是简单的模仿，而且即便是再好的演员恐怕也难模仿得惟妙惟肖。多重人格的人一下子会从“施暴者”

转变为“受害者”，在处于“施暴者”这个身份时，他会表现出残忍、暴力的一面，一旦转变成为“受害者”的身份时，又会立刻表现出惊慌、可怜且无辜的特征，这种表现常常会被当成是装出来的，它包括眼神、表情、手势、语言上的转变。对患者来说，变脸变得就像开关按钮一样，简单快捷，说变就变。

失忆

患者有失忆症的现象，或者他们经常会感到时间过得很快，但是往往又不记得自己曾经做过什么。很显然，当患者表现出“小偷”的身份后，他并不会在乎前一秒钟自己还处于“警察局长”的位置上；同样，在“小偷”身份的下一秒钟，尽管自己会变成一个“有修养的职员”，但他从不会意识到自己可能偷了东西。总之，他们不用为自己做过的傻事、坏事、烦心事负责，也不会意识到自己将要做什么，大脑不会给他们留下任何可疑的证据的。

患者很容易被催眠

对于多重人格的患者来说，他所担负的每一重人格都会轮流出现，但是无论以何种身份出现，他最终都很容易被催眠。

多重人格会导致自我认同的混乱和自我感的消失，这样就带来了一个最基本也最重要的问题：哪一个才是最初的自己，哪一个才是原装的自己。