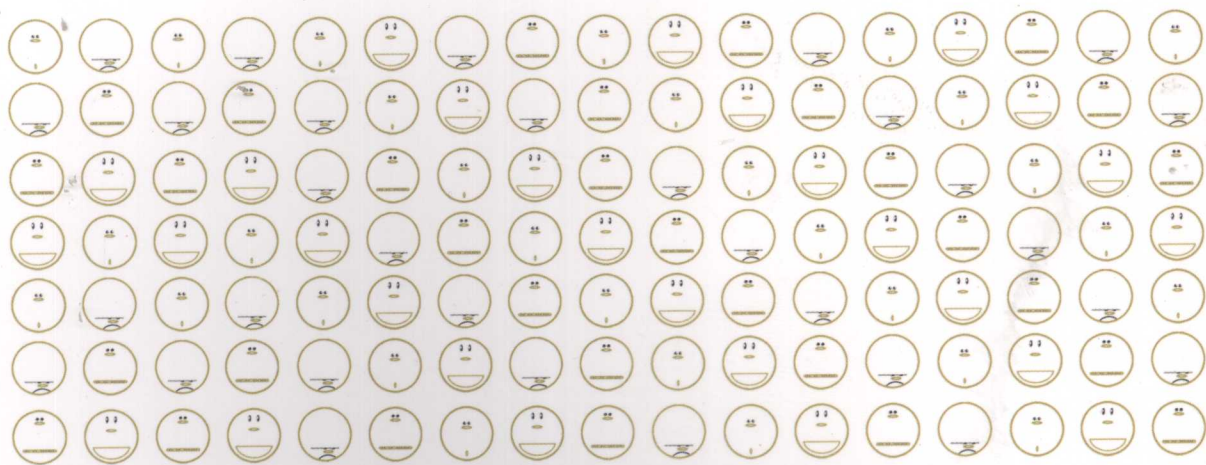


600 题 让 你 精 通 心 理 学



健康要读心理学
工作要读心理学
社交要读心理学
婚恋要读心理学
教子要读心理学

梁素娟 于心愿 主编 王极盛◎序

速通

三十余位心理学专家及研究者历经一年完美推出

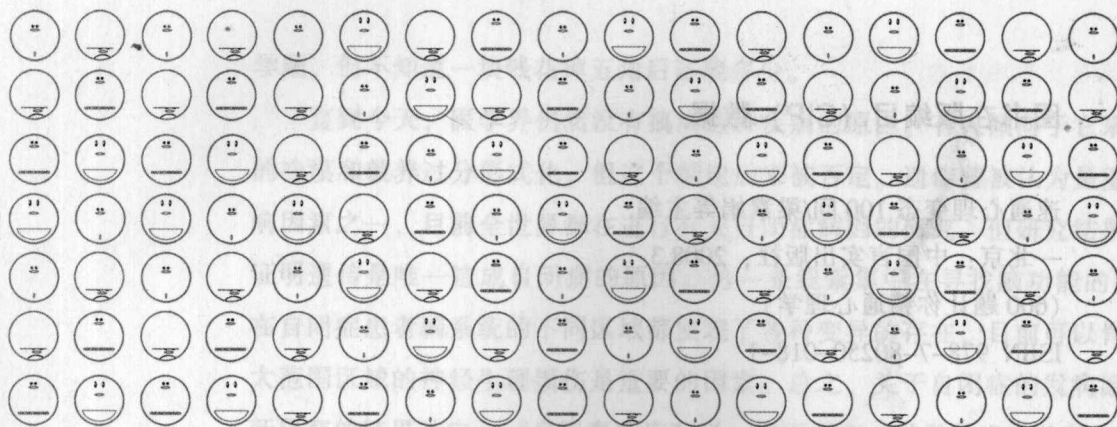
心理变态100问

针对生活中的心理学问题，理论结合实践，让你领悟心理学的美妙
100个问题，浓缩100种心理学常识，化繁为简，准确呈现心理学精华

中国言实出版社



600 题 让 你 精 通 心 理 学



健康要读心理学
工作要读心理学
社交要读心理学
婚恋要读心理学
教子要读心理学

梁素娟 于心愿 主编 王极盛 ◎ 序

速通

三十余位心理学专家及研究者历经一年完美推出 心理变态100问

针对生活中的心理学问题，理论结合实践，让你领悟心理学的美妙
100个问题，浓缩100种心理学常识，化繁为简，准确呈现心理学精华

中国言实出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

速通心理变态 100 问/梁素娟等主编.

—北京:中国言实出版社, 2008.3

(600 题让你精通心理学)

ISBN 978-7-80250-018-1

I.速…

II.梁…

III.心理变态-问答

IV.B846-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 192632 号

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924716 (发行部) 64963101 (邮 购)

64924880 (总编室) 64963107 (一编部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京铭成印刷有限公司

版 次 2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

规 格 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 63.75 印张

字 数 1000 千字

定 价 126.00 元 (全 6 册) ISBN 978-7-80250-018-1/B·158

王极盛推荐序

多数人都不会否认，社会愈发展，人们也必然会享受到更多的福祉。但问题的另一面也不容忽视，这就是社会发展所带来的福祉往往更多地体现在物质的丰盈上，而人们在精神和心灵上的幸福感，却没有同步增加。以前是居陋巷，一簞食，一瓢饮，不改其乐；现在是居华夏，衣食丰足，仍然事事堪忧。有些极端的人甚至觉得物质越丰富人们就会越不快乐，恰恰是物质世界的丰富令人们丢失了精神世界的快乐。

问题究竟出在哪儿？

从一个心理学家专业的视角看，幸福，更多的时候与心理有关。如果忽视了心理调适，任由心理问题滋生持续，便会逐步衍生为心理疾病，那么，无论物质世界怎样的丰饶，你也感受不到一丝一毫的幸福——而人们往往忽视了这一点。所以有些人才会吃着山珍海味却如同嚼蜡，睡在舒适的卧榻上却夜夜难眠——大千世界的精彩让人亢奋也让人落寞。其实，是人们在追求生活指数提高的同时忽视了自己的心灵，忽视了自己内心的真正需要。另外，经济发展提高了物质生活水平，也滋生了种种压力，迷茫与困惑时常让人无所适从，种种问题堆积于心，越积越多，心理渐渐难承重荷。

我的抽样调查结果也支持上述观点。调查结果表明，中国中学生 32%存在心理问题，中国成人 29.9%存在心理问题。于是乎，繁华的街角，总能看到类似的镜头：麻木僵硬、眉头紧锁的面孔，行色匆匆、难作停留的脚步，人们紧张匆忙地重复着自己的生活，外表看来各有各的光鲜亮丽，内心其实各有各的难言之隐。抑郁、焦虑、恐惧……种种情绪的困扰，让生活日渐沉重；心慌、失眠、头痛……种种症状的出现，让生命愈加痛苦。

所以说，只有科学、有效地进行心理调适，社会进步所带来的福祉才能更多地为人们的内心所同步感受，社会生活节奏加快所造成的压力才能得到缓解

和宣泄。

正基于此,《600 题让你精通心理学》丛书可谓应时而出。

本套丛书分为六册,主要涉及六方面内容,即心理学、潜意识、抑郁症、心理变态、心理咨询和催眠术。在对心理学基础知识作深入浅出介绍的同时,本丛书还针对当前社会生活的热点话题和常见的心理问题,提出了一些切实可行的解决方案,既能满足入门者了解和学习心理学知识的需求,又为读者舒解心理郁结提供自助方法,还能为需要心理咨询和专业心理治疗的读者提供有益的帮助。

此外,该丛书还有两个特点:一是以读者可能遇到的问题设置全书结构,通过一个个具体问题,力求做到解答疑问一语中的,读者阅读一目了然;二是行文力求通俗有趣,将专业的理论知识转化成通俗易懂的大众语言,并以现实中的心理学故事、实验、案例为载体贴近读者,在情节性的叙述中讲解心理学知识,让读者在闻听别人心理问题的同时化解自己的心结。既给予读者舒适的阅读体验,又为读者提供切实的心灵药剂——这就是本丛书想达到的效果。

千言万语,莫如开卷有益。走进这套心理学书系吧,在他人的故事中寻找问题的答案,在有益的阅读中探索心灵的奥秘。

幸福与心有关,愿每个人都能找到打开自己心灵的钥匙。

王极盛

- 中国著名心理学家,著名科普作家。1962 年北京大学心理学专业毕业后一直在中国科学院心理研究所工作。1987 年晋升教授,1988 年兼任中国管理科学院社会心理学研究所所长,1992 年因科研成绩突出获国务院特殊津贴,1993 年国务院学位委员会批准为博士生导师。多次获得中国科学院、省部级重大科技成果奖,中央电视台、新华社等数百家媒体曾报道过他的研究成果。
- 出版有《青年心理学》《心理与健康》《心理主宰健康》《医学心理小百科》《现代妇女心理学》《女性幸福心理体操》等著作 40 余部。其中《青年心理学》发行 849000 册,是我国有史以来心理学著作出版发行之冠。他在国内外发表学术论文 200 余篇,发表科普文章 140 余篇。

目 录

王极盛推荐序

导读	001
----	-----

第一章 人为什么会出现心理变态	005
-----------------	-----

行为主义理论是如何通过实验解释人的行为	
并为治疗心理变态提供借鉴的?	006
认知理论关于心理障碍的来源是如何论证的?	
它是如何发展为一种治疗方法的?	007
社会文化理论认为哪些社会因素会引起变态心理?	009
心理动力学理论是如何从意识角度分析变态心理的产生的?	
如何正确运用心理防御机制?	010
人文主义理论如何从“人”和“自我实现”	
出发解释心理变态的原因?	012

第二章 心理异常的诊断与评估	015
----------------	-----

为什么要进行心理评估?	016
心理异常的诊断有何意义? 诊断标准是什么?	016
对评估标准的评估有哪两个标准?	017
心理评估方法有哪些?	019

第三章 心理治疗与心理障碍的预防 021

什么是行为疗法？它包括哪些方法和特点？	022
认知疗法是如何展开的？	023
什么是情绪疗法？它有哪些特点？	023
罗杰斯的以人为中心疗法有哪些特点？它是如何实施的？	025
影响心理健康的因素有哪些？	027
心理障碍的三级预防机制分别指什么？	028
如何针对年龄特征促进心理健康？	029

第四章 焦虑症 033

内心不安或恐惧是焦虑吗？	034
刺激和打击是引起焦虑的主要原因吗？	035
哪几招可以助你解脱焦虑？	035
“一朝被蛇咬，十年怕井绳”的背后有什么玄机？	036
害怕出丑、回避接触他人是心因性疾病吗？	038
当担忧成为你的处世习惯时会发生什么？	039
造成广泛性焦虑症的四大成因是什么？	
有什么有效的治疗方法吗？	040
洁癖是强迫症吗？	041
造成强迫症的三大因素是什么？强迫症无药可救吗？	042
创伤幸存者易产生什么障碍？	042
创伤后应激障碍的三大症状群是什么？如何有效应对？	043

第五章 分离性障碍和躯体形式障碍 045

分离性障碍和躯体形式障碍有什么关系?	046
银幕上的遗忘症真的存在吗?	047
刘女士为什么能重拾旧梦?	048
“行尸走肉”与“非存在”都是人格解体障碍吗?	050
越照镜子越觉得自己丑是一种什么障碍?	052
怀疑自己有病也是一种病吗?	053
过多不当的暗示是疑病症的首因吗?	054
如何治疗疑病症?	056

第六章 心境障碍 057

情绪显著而持久的高涨或低落也是一种障碍吗?	058
心境障碍有哪几类? “三高”、“三低”	
是分类的主要标准吗?	058
哪些资料可以证明心境障碍与生理心理因素有关?	059
忽然变得孤僻的人是得了抑郁症障碍吗?	060
如何通过自疗来摆脱“心境抑郁”的罗网?	061

第七章 人格障碍 063

什么是人格、人格障碍? 它有哪些特点?	064
家庭因素在人格障碍的形成中占据什么位置?	065
乙先生总是怀疑妻子偷情背后是什么在作怪?	066
如何诊断分裂型人格障碍?	068
分裂型人格的人适合哪些工作?	069
分裂型人格障碍的治疗方法有哪些?	070

缺乏令人愉快的情绪也是一种障碍?	071
分裂样人格与分裂型人格障碍有何区别?	072
心理学家对反社会型人格障碍是如何界定的?	073
什么是边缘性人格障碍?	074
如何治疗边缘性人格障碍? 要遵循哪些策略?	075
什么是表演型人格障碍?	077
怎样有效治疗表演型人格障碍?	078
回避型人格的形成原因是什么? 如何进行有针对性的克服?	079
自我抹杀的依赖他人是缘于被抛弃的恐惧吗?	080
依赖型人格障碍的形成原因是什么?	081
如何摆脱依赖型人格障碍?	082
强迫现象如何演化为强迫型人格障碍?	083
强迫型人格障碍与强迫症是一回事吗?	083
如何运用自我心理疗法治疗强迫型人格障碍?	085
什么是自恋型人格?	086
自恋型人格障碍的诊断标准是什么?	087
如何矫正自恋型人格?	088

第八章 烟酒依赖和滥用的实质 089

滥用和依赖的实质内容是什么?	090
对酒精的渴求到什么程度叫酒精依赖?	091
酒精依赖者的“赖相”有哪些? 有何危害?	092
酒精依赖的原因和治疗方法是什么?	093
吸烟对中枢神经有何双向作用?	094
吸烟对个人健康与家庭成员有哪些危害?	095

第九章 性功能失调、性欲倒错和性别认同障碍 097

不同视角下的性活动各是什么？	098
人的正常性反应是什么？	099
性渴望障碍有哪些分类？各指什么？	100
恢复性功能要遵循哪些原则？	102
温勇为何喜爱高跟鞋，且不可自拔？	103
恋物癖患者如何克制自己避免麻烦？	105
如何使异装癖患者避免有伤风化？	105
拥挤中的男人为何沉溺于摩擦带来的快感不可自拔？	106
摩擦癖是种流氓行为吗？	107
摩擦癖形成原因和治疗办法是什么？	108
为什么夫妻在床上激情对打？	109
性学家对虐待症有哪些说法？	110
露阴癖的原因是什么？	111
一种什么样的怪癖让太多的儿童深受伤害？	112
为什么会有抑制不住的偷窥欲望？	114
同性之间有爱情吗？	115
同性恋的形成与哪些因素有关？	116
如何看待同性恋？	117
为什么一些人不满意自己的性别？	117
如何矫正易性癖？	119

第十章 精神分裂症和妄想性障碍 121

什么是精神分裂症？精神分裂症有哪些成因？	122
判别精神分裂症依据哪几大症状？	123
什么是紊乱型精神分裂症？	124

画“圈”为牢的“和尚”得了什么病？	124
不撞南墙不拐弯是什么病？	125
妄想性障碍与偏执型精神分裂症的妄想有哪些区别？	126
妄想性障碍的类型有哪些？各指什么？	127

第十一章 神经心理障碍	129
-------------	-----

如何对继发性脑障碍进行诊断和确定受损位置？	130
什么是大脑感染？它有哪些类别？各指什么？	131
创伤性脑受损是怎么回事？有哪两种主要类型？	133
医学上如何定癫痫？	135
癫痫按症状分为哪几个类型？	135

第十二章 儿童期和青春期的障碍	137
-----------------	-----

为什么有些孩子无法安静？	138
如何从下列行为中判断你的孩子是否得了多动症？	139
多动症的病因是什么？应服用什么药？	140
爱打架的“坏孩子”是有品行障碍吗？	140
儿童品行障碍有哪些非常规表现？	141
儿童品行障碍的原因有哪些？	142
如何治疗儿童品行障碍？	143
神经性厌食症的原因有哪些？	144
如何纠正厌食症？	145
贪吃也会是一种病？	146
无节制地进食能排解内心的苦闷吗？	147
如何对待神经性贪食症？	149
吃别人不能吃的是一种什么癖好？	150
儿童期睡眠障碍的原因是什么？	151

儿童期睡眠障碍的类型有哪些？各有什么表现？	152
什么是学习障碍？	153
如何对待学习障碍？	154

第十三章 精神发育迟滞和自闭症	157
------------------------	------------

什么是精神发育迟滞？它由哪些原因引起？	158
精神发育迟滞分为哪几级？各指什么？	159
自闭症的由来？它有哪些表现特征？	161
轻度自闭症有哪些调节方法？	163

什么是心理变态？

“变态”一词在我们的生活中已经被使用到泛滥的境地，从下面的一组行为中我们可以分辨一下口头上常说的变态和心理学意义上的变态。

1. 一个女孩经历了海啸之后，整天神情恍惚，甚至对汽车的喇叭声都充满惊恐。这是一种对痛苦的回忆还是已经构成了心理异常？

2. 一个大学毕业生，与工作无缘，待业在家，以喝酒为乐，每天三瓶不倒。这是一种浇愁的方式还是已经构成了心理异常？

3. 白领小刘，追求苗条又避免不了应酬，于是一边狂吃一边强迫自己吐出来。这是一种对社会正常标准体重的追求还是已经构成了心理异常？

4. 许多小青年，不仅穿着“千疮百孔”的服装，而且身上文身。他们是在追求前卫的生活方式还是已经构成了心理异常？

当你试图对上面的种种行为做出评价的时候，一定是加入了自己的价值观。这个价值观就是你所处的社会赋予你的，它告诉了你可以接受与否的界限，告诉了你什么样的行为是变态的，什么样的行为才是常态的。

从哪些角度去界定变态？

正是因为每个人所处的社会环境、所受的教育等因素的不同，每个人对行为的定性也有所不同。而且自从人们的视野里出现变态的评价时，人们对心理异常的界定上就有了不同的角度。

（一）统计常模

“异常的”意味着远离常模。当在人群中进行测量时，人的许多特征，如身高、智力，均包含一定范围的数值。大多数人的身高、智力在中间状态，而

只有少数人呈异常的状态——过高或过低。那么这些过高或过低的数值就进入了“异常”，也就是这些偏离常模的心理与行为就是异常的心理与行为。

（二）社会常模

每个社会可以接受的行为都有一定的标准或常模，明显偏离那些常模的行为便被看作异常的行为。

这个标准带来的后果就是：被一个社会视为正常的心理和行为可能会被另一个社会视为异常的。比如荷兰是世界上第一个实现同性婚姻合法化的国家，德国、芬兰、英国、加拿大等国也都在法律上对同性婚姻予以不同程度的承认和保护，而在中国是不承认同性婚姻的。即使同在美国，对于同性恋的态度也有不同：有的州承认同性婚姻，但仍有很多州对同性婚姻持反对态度，既不承认其他州同性婚姻的效力，也不允许州内出现同性婚姻。

另外一个问题是：即使在同一个社会里，界定异常行为的标准也会随着时间的推移而改变。如，2001年，《中国精神障碍分类与诊断标准》（中国精神病学学会第三版），同性恋首次不再被划为心理异常的病态。

（三）行为适应不良

许多社会心理学家把行为如何影响个人或者社会的幸福作为区分正常与异常的标准。按照这个标准，如果一个人的行为是适应不良的，如果他对个人和社会造成了不良影响，那么它便是异常的。一些行为适应不良只是影响个人的幸福，如前文所说的追求苗条而一边狂吃一边节食的小刘，最后把自己搞得骨瘦如柴，严重影响日常生活和正常工作；一些行为适应不良则有害于社会，例如，一个反社会型人格障碍者会爆发出暴力的攻击行为。

（四）个体痛苦感

这是从个人的主观感受而不是个人的行为来界定异常。大多数被诊断为患有心理异常的人均感到极为痛苦与不幸。也许有时候，个人的痛苦可以成为心理异常的唯一症状，尽管当事人的行为在外人看来是正常的。

角度不同，标准不同。为了避免单个标准产生的弊端，在判断心理异常时，这4个标准均要考虑到。

公元前5世纪，古希腊医生希波克拉底就开始对人的变态心理进行描述和研究，并试图用朴素的唯物主义观点解释心理异常现象。到今天，变态心理学

已成为心理学的一个分支学科。它研究人的心理与行为的异常，包括认知活动、情感活动、动机和意志行为活动、智力和人格特征等方面的异常表现。

也可以说，变态心理学是研究和揭示心理异常现象的发生、发展和变化规律的一门科学。

心理异常有哪些种类及表现？

心理异常的种类复杂多样。本书综合《美国精神病诊断手册》《中国精神障碍分类与诊断标准》，将心理异常分为三个部分，即情绪障碍和行为障碍、精神和神经心理障碍及发育障碍。

第一部分，情绪和行为障碍。这一类别包括心理异常的问题较多，相对比较容易理解。焦虑症是情绪障碍的一种，是当今社会常见的一种心理障碍，包括恐惧症、广泛性焦虑症、强迫症和创伤后应激障碍。分离性障碍，顾名思义，与人格成分的分离有关，因为通常人的人格成分是整合在一起的，而一旦一些心理功能如认同、记忆被隔离出意识，分离性障碍也就产生了。分离性障碍包括分离性遗忘症、分离性漫游症和人格解体障碍。躯体型障碍则表现为，心理冲突以躯体或者身体的形式出现，如胃疼、呼吸困难等，躯体型障碍包括体像障碍和疑病症等。应激与躯体障碍，是在应激状态下所出现的某种内在的情绪或动机的冲突，通过心理影响生理的途径，以身体各器官系统的病变表现出来，如心脏病和高血压与应激有直接的关系。心境障碍是人在一种抑郁或者躁狂的情绪状态中，陷入绝望或过于兴奋，也是导致自杀的重要因素之一。心境障碍依据其表现形式可分为双相障碍、抑郁症和躁狂症。人格障碍和性功能失调、性欲倒错和性别认同障碍都不难理解，是常见的心理异常，也和我们生活中对变态的理解相接近，当然同性恋问题各国看法不一，正文有详细的介绍。药物依赖和滥用的实质主要讲述对于酒精、尼古丁的依赖会严重干扰正常生活，而且会出现一些相应心理问题。

第二部分，精神和神经心理障碍。精神分裂症和妄想性障碍是属于比较严重的心理异常，甚至是整体心理机能的瓦解；神经心理障碍（继发性脑障碍）是由于脑部受到器质性损害或损伤而导致的，同时伴有心理异常，如癫痫就是一例。

第三部分，发育障碍，指智力和适应性技能受损的状态，如自闭症、儿童多动症、进食障碍都属于发育障碍。

我们应该对心理异常抱有什么样的态度？

首先，我们需要消除一个误解：有心理问题的人都“有病”，甚至是有精神病。由于生活中人们普遍有这种误解，所以，常常有些本来需要心理医生帮助的人，因为惧怕这种外在的心理压力而逃避就诊，因此错过了得到及时的心理帮助的机会。

其次，我们还要重塑这样一种认识：我们生活中的每个人都有可能是心理问题的承受者。生活中的每个正常人都会遇到一些常见问题，比如，升学压力、工作受挫、恋爱失败、婚姻破裂、人际关系紧张等。生活中的我们，在面对许多现实问题时，都期望有理想的选择，顺利地度过人生的各个阶段，获得自身潜能最大限度的发挥，追求高质量的生活。但是，总有事与愿违的时候，当我们的心理困惑得不到自我排解的时候，都可以从心理学角度得到相应的帮助。当然，大多数人都没有严重到心理异常或心理疾病的程度，他们都能正常地学习、工作和生活。

第三，真正的精神病人，他们也有获得正常生活的权利、不被打扰的权利。我们不能让歧视他们并给家属带来压力。今天，现代文明社会已普遍建立起对待精神疾病更为人性的和科学的态度，心理治疗和咨询也已广泛开展，不过对精神疾病患者的歧视仍没有真正消除。

我国有 2/3 的精神疾病患者不愿意去看医生，原因大多是怕遭到别人的冷眼和社会的歧视，结果耽误了治疗。其实，常见的精神疾病如精神分裂症和抑郁症，通过专科医生的治疗是可以康复痊愈的。

所以，我们不仅要帮助心理异常患者，特别是精神疾病患者找回幸福，而且要扩大对心理异常的了解，增强对患者的容忍和同情。人生是个适应的问题，任何形式的“变态”心理或者异常心理都具有“适应不良”的意涵。老子说“知其雄，守其雌”，我们希望和读者一起，通过本书而对“适应不良”的“意涵”有所知了解。

速通心理变态 100 问 ONE

第一章 人为什么会出现心理变态