

怪癖心理学

直面内心 看透秘密 掌控人心

教你不动声色
看透对方的
怪癖和秘密

台海出版社

Eccentricity Psychology

叶鸿羽（心理咨询师） / 著
京师博仁（专业心理机构） / 组编



怪癖心理学

直面内心 看透秘密 掌控人心



Eccentricity Psychology

叶鸿羽（心理咨询师） / 著
京师博仁（专业心理机构） / 组编

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怪癖心理学 / 叶鸿羽著. -- 北京: 台海出版社,
2019.1

ISBN 978-7-5168-2184-8

I . ①怪… II . ①叶… III . ①变态心理学 IV .

① B846

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 269423 号

怪癖心理学

著 者: 叶鸿羽

责任编辑: 高惠娟 赵旭雯
责任印制: 蔡 旭

装帧设计: 异一设计

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码: 100009

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: 玉田县昊达印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数: 190 千字

版 次: 2019 年 1 月第 1 版

书 号: ISBN 978-7-5168-2184-8

印 张: 13.75

印 次: 2019 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 42.00 元

版权所有 侵权必究



前 言

在现今社会，总是有很多千奇百怪的人或事情让我们看不懂：

为什么有的人总是喜欢无缘无故地伤害自己？

为什么有的人明明经济条件不错，却喜欢偷别人的东西？

为什么有的人长得非常标致，却最终与丑男或是丑女走在了一起？

为什么有的人总是喜欢裸露自己的身体？

为什么有的人总是没来由地感到害怕？

.....

其实，这些有悖于常理的现象都是不同的心理怪癖表现：自残癖、偷窃癖、恋丑癖、裸露癖等，而这些怪癖都是内心欲望的投射。怪癖是人的两面性的体现，人既会产生做正确事情的冲动，也会有做坏事的欲望。如果压制这做坏事的冲动，有可能会适得其反。

本书通过通俗易懂的文字来为大家生动地介绍各种“癖”的爱好者，比如，恋物癖、厌食癖、整容癖等，并进行深入分析，以揭示怪癖的真相，揭露人们行为背后的心理奥秘。另外，书中还条理清晰地讲述了各种非正常心理的行为矫正和治愈方法，以帮助那些“癖”的爱好者勇敢地正视这些怪癖，进行正确的心理疏导，从而走出心理阴霾，获得健康、美好的幸福人生！

目 录

Part 1 不可思议的癖好：他们是“变态”吗	/ 001
洁癖：到处都遍布着细菌	/ 002
偷窃癖：喜欢做“小偷”	/ 006
疑病症：我是不是患有重病	/ 010
强迫症：身体不受自己控制	/ 013
自残癖：看到伤口才能平静	/ 016
异食癖：什么东西都能吃下去	/ 019
 Part 2 情感中的怪癖：他们都是疯子和傻子吗	 / 023
斯德哥尔摩效应：被驯化的爱	/ 024
恋丑癖：“鲜花”为何要嫁“牛粪”	/ 028
吊桥理论：危险环境可以催生爱情	/ 032
恋母癖：俄狄浦斯情结式的爱情	/ 036
异性恐惧症：需要治疗的幸福	/ 040
肢体接触恐惧症：只能深情地望着你	/ 044
 Part 3 性心理怪癖：无法言说的心理障碍	 / 047
恋物癖：对某些物体有特殊的情结	/ 048

异装癖：用衣服穿出另一种性别	/ 051
恋童癖：行走在病与罪之间	/ 054
偷窥癖：躲藏在他人背后的眼睛	/ 058
露阴癖：用裸露来满足自己	/ 061
受虐癖：越被鞭打越快乐	/ 064
摩擦癖：行走的“公交痴汉”	/ 067
慕残癖：与众不同的爱恋	/ 071

Part 4 生活中的怪癖：超乎想象的怪行为 / 075

贪食症：吃到吐才会停下来	/ 076
厌食症：看到食物就感到痛苦	/ 080
整容癖：让人为之神魂颠倒	/ 084
购物癖：成为物质的牺牲品	/ 087
异手症：为何总是“手不由己”	/ 090
红脸病：每日如同惊弓之鸟	/ 093
嗜睡症：对身体产生危害的“睡美人”	/ 097

Part 5 离经叛道的人格怪癖：偏离正常轨道的怪行为 / 101

偏执型人格：世界充满了“阴谋”	/ 102
反社会型人格：如同有攻击性的猛兽	/ 105
冲动型人格：绽放的凤仙花	/ 108
表演型人格：生活就像在演戏	/ 112
边缘型人格：不受控制的情绪	/ 116

Part 6 成瘾的癖好：无法抑制的依赖 / 121

- 网瘾癖好：不可小觑的“电子海洛因” / 122
- 烟瘾癖好：被尼古丁“绑架” / 126
- 酒瘾癖好：借酒浇愁愁更愁 / 130
- 赌瘾癖好：无法摆脱的赌博恶习 / 134
- 股瘾癖好：越陷越深的泥潭 / 139

Part 7 儿童心理怪癖：孩子的心思让人摸不透 / 145

- 黏人癖：分开如同生死离别 / 146
- 自闭症：走不进的内心 / 150
- 恐学症：对学校心生恐惧 / 154
- 癔症：歇斯底里的疯狂发作 / 158
- 遗尿症：总在床单上画“地图” / 161
- 吹牛癖：喜欢编造和虚构 / 164
- 重复癖：不厌其烦地做某事 / 168

Part 8 心理怪癖：自己是不是患有“神经病” / 171

- 抑郁症：是谁将快乐偷走了 / 172
- 焦虑症：时刻活在忧虑之中 / 177
- 躁郁症：这真的是一种“天才病”吗 / 181
- 妄想症：对荒唐的观点坚信不疑 / 186

Part 9 实验探究：复杂而阴暗的心理怪癖实验 / 191

斯坦福监狱实验：路西法变为撒旦 / 192

罗恩·琼斯的实验：在教室中制造出纳粹 / 196

感觉剥夺实验：不可或缺的外界刺激 / 200

克拉特死亡实验：意念让人自杀 / 204

达利与拉丹的实验：冷漠的真相 / 208

Part 1

不可思议的癖好：他们是“变态”吗

洁癖：到处都遍布着细菌

在上大学时，张璐是宿舍中最爱干净的一个人，她每天都会将自己的衣服、被单洗得干干净净。每天回到宿舍第一件事就是洗手，并且用肥皂反复洗。因为在她的眼中，细菌无处不在，所以她认为只有反复清洗才能将细菌消除。由于经常反复地洗手，张璐的手都有些掉皮了。不仅如此，宿舍里的人都知道，张璐的床铺除了她自己，其他人都不可以坐，否则，她就会立刻与人翻脸。

有一次，室友带着朋友来玩，对方不知宿舍的这条规则，在与舍友聊天的过程中，顺势就坐在了张璐的床上。此时，正好张璐回来了，她看到这个情景立刻叫喊道：“你是谁啊，怎么可以随便坐我的床铺呢？”室友急忙解释道：“不好意思，璐璐，这是我的朋友。”张璐见室友已经道歉了，便不再说什么，但等室友的朋友走了之后，她便将床单换掉，反复洗了很久。

不仅如此，张璐每次与同学去逛街，都会在包中放上一副手套和一些白纸。每次乘坐公交车或是地铁时，如果有座位的话，她会将纸放在座位上，然后再就座；如果没有座位，她则会先戴上手套，再去抓车把手。起初，有些同学还笑话张璐太爱干净了，可时间久了，大家都知道她的这种癖好，也就见怪不怪了。

不过，与张璐不熟悉的人见到她这样的做法往往感到很不解，认为她非常怪异，更不愿主动与其交往。所以，在大学四年里，张璐最为相熟的朋友只有宿舍里的几个室友。

喜欢干净本是一件好事，可是过于清洁和干净，则是洁癖的表现，它不仅影响正常的生活和工作，尤其是在社会交往中，也会受到很大地妨碍。洁癖有轻重之分，比较轻的洁癖是一种不良习惯，而较为严重的洁癖则是一种心理疾病，属于强迫症的一种。像案例中的张璐就属于比较严重的洁癖，因为频繁地洗手，导致手上的皮肤都有脱皮的情况发生。其实，洁癖并不是只发生在女性身上，很多男性也会存在这种怪癖，有时候还表现得更为严重。

曾有新闻报道称，一位高中男孩因为洁癖，每天出门都会带很多卫生纸，凡是用手接触的东西，他都会用纸反复擦拭；别人递给他的水或是吃的东西，他从来都不会接，都是自己随身携带；即使别人递给自己一支笔，他也不会接，认为上面有太多的细菌。

一般来说，患有洁癖的人在主观上会感到一种无法抗拒的意向和冲动。对于他们而言，虽然能够意识到这些行为是不应该出现的或是没有任何意义的，但内心却会产生强烈的焦虑和恐惧，让他们不得不采取某些行为来安慰自己。

比如，案例中的张璐每次出门如果不戴手套，在接触某些东西后，她就会感到手特别脏，上面有很多细菌，所以心里非常不舒服，非要去清洗数次或是清洗一定的时间。如果不那样做，她就会感到特别焦虑。而只有清洗多次，她在心理上才会舒服一些。

那么，洁癖产生的原因有哪些呢？对此，有专家总结出以下几个因素：

1. 心理因素。大多数的洁癖患者都有强迫型人格，这是产生洁癖的心理基础。专家对患有洁癖的人进行调查发现，在他们的症状加剧前都曾发生过一些突发事件，比如亲人去世、父母离异等都会造成心理紧张，导致情绪波动很大，从而诱发强迫症。

2. 家庭因素。有些洁癖患者的父母具有强迫型人格，所以会对他们造成潜移默化的影响。由于他们所接受的家庭教育比较严厉、古板，甚至有些冷

酷，所以，洁癖患者就会变得谨小慎微、固执、刻板。在生活上，他们会过分地要求自己规律地作息，凡事都要井井有条。如果稍微发生改变，他们就会感到焦虑不安。

而有些父母则会在卫生习惯上对孩子要求过严，逼迫他们反复洗手，这种行为会对他们起到强烈的心理暗示作用，尤其是对那些比较敏感、内向的孩子影响更大。比如，张璐的父母都是军人，他们做事一向较为刻板，所以在生活上过分地要求张璐，对她也非常严厉，致使张璐的洁癖越来越严重。

3. 社会因素。有的人在强迫型人格的基础上会逐渐出现洁癖的症状，尤其是在青少年时期，在生理上会有明显的变化，而在与人交往的过程中也会产生不适应，这都有可能导致洁癖症状的加重。另外，一些外界的不良刺激等也会诱发洁癖，比如，生活和工作环境的变动、工作氛围比较紧张等。

其实，在日常生活中，我们会经常看到那些有洁癖的人，他们的生活目标好像就是做好自己的个人卫生，每天都非常关注细菌，而没有时间顾及其他的，也没有什么兴趣爱好。长此以往，不仅会影响身体健康，还会损害心理健康。那么，如何预防和治疗洁癖呢？对此，有专家提出以下几点建议：

1. 调整自己的观念。讲卫生虽然是为了我们的身体健康，但它并不是我们追求的生活目标，如果将大部分的时间都花在清洁上，而没有时间享受生活，就会本末倒置。因此，专家建议，我们应该适度地接触细菌，才能产生抵抗力，因为身上的某些细菌会在体内形成抗体，从而抵抗外来的一些病菌。如果过于清洁自己，反而更易生病。

2. 采用认知疗法。所谓的认知疗法，最为关键的措施就是对洁癖患者进行观念上的纠正，主要从以下几个方面入手：找出产生洁癖的原因，并用科学知识来消除患者心中的误解；让患者改变自己的思维方式，先做重要的事情，再做其他事情；如果是年幼的孩子，则需要家长积极配合，不要过分地苛求他们的清洁情况。同时，当孩子在某些方面做得不错时要及时给予表扬

和奖励。

3. 运用满灌疗法。即让洁癖患者坐在房间中，并让亲朋好友做助手。首先，让患者全身处于放松的状态，闭上双眼，然后让助手在患者的身上涂上墨水、染料等液体。在涂抹时，患者要尽量放松，而助手此时要尽可能多地用语言来形容手已经很脏了，但患者要坚持和忍耐住，直到不能再忍耐时才睁开眼睛看看自己到底有多脏。运用这种方法治疗时，不管患者有多么痛苦、焦虑都要坚持住，而且助手也要在一旁给予积极的鼓励，才会帮助患者尽快战胜洁癖。

偷窃癖：喜欢做“小偷”

杨阳是一个高三的学生，性格比较孤僻，不怎么喜欢与同学来往，但总喜欢请同学吃东西或是喝饮料，对钱财也不在意。因为他的父母都是做生意的，所以家境比较殷实，他每个月的生活费都是几千元。在同学们的眼中，杨阳就像是一个阔少爷。可让人意想不到的，这个“阔少”竟然是一个喜欢偷盗的“小偷”。

最近，学校中的超市发生了失窃事件，据超市的负责人反映，超市经常会丢失一些日用品，比如袜子、毛巾等。可学校保安人员查了一段时间后并没有发现是何人所为，所以他们只好建议负责人在超市各个角落中装上摄像头，这样才能知道到底是谁偷窃了那些物品。

当负责人在超市装了摄像头之后，他发现每次杨阳来买东西时，超市都会少几样东西。而且查看视频发现，杨阳确实有偷盗的嫌疑，因为他会在那些丢失的物品前停留很久，然后又像没事儿似的拿着一些东西结账。当超市负责人将这些视频放给学校的保安人员看之后，他们对杨阳进行了一番询问，杨阳也承认自己确实“拿”了那些东西，但他并没有使用它们，而是将其随意丢掉了。

当杨阳的班主任和同学知道这件事后都感到不解：因为杨阳并不缺钱花，也不缺那些东西用，为什么会有偷窃的行为呢？后来，班主任对杨阳教育了一番，杨阳也向老师保证以后不再“偷”东西了。可没过多久，他在超市“偷”东西时再次被负责人抓个现行。

其实，杨阳这种行为就属于偷窃癖，这是属于意志控制障碍范畴的精神障碍，主要的表现就是反复出现或是无法控制自己的偷窃行为，即使遭到惩罚和教育，也难以改正。这种偷窃行为并不是为了谋取经济利益，也没有其他明确目的，纯粹是由于无法抗拒内心的冲动。每次偷窃后内心都会产生快感和满足，而对所偷的物品会随手丢弃或是将其收藏，抑或是偷偷地送还给原主。所以，它与一般偷窃行为是有区别的，它并不是有组织、有预谋地去偷窃。

一般来说，患有盗窃癖的人并没有出现精神异常等情况，也没有智能缺陷。患者往往是在幼年或是少年时期就会产生这种行为，而且这种偷窃的冲动似乎有一定的周期，他们无法克制这种偷窃的冲动，对偷何种物品也没有明确的目标，遇到什么就偷什么，更不是为了某种经济利益，也不会为自己所用，只是为了满足自己的变态心理需求。

心理学家表示，偷窃癖是一种很难矫正的心理疾病。对于很多人来说，他们往往很难理解有偷窃癖的孩子，所以常用一种想当然的错误方法来试图矫正其行为，可结果却起到反作用。比如，很多家长得知孩子有偷窃癖，就会对孩子进行打骂、惩罚。这种做法只会给他们带来快感，反而让他们更沉迷于偷盗。

那么，偷窃癖是如何形成的呢？有专家通过分析总结出以下几点原因：

1. 性格原因。经过研究发现，有偷窃癖的患者大多存在性格缺陷，比如比较自私狭隘、倔强、交际面比较窄等。最为显著的特点就是有很强的报复心，不管是家人的责骂还是其他人的批评，都会让他们产生一种报复的冲动，而这种冲动就会通过偷窃来进行发泄。心理学家经过大量的研究证明，很多偷窃癖患者起初都有一种报复的心理，想要通过偷窃来报复伤害自己的人，但之后的偷窃行为似乎与报复动机并没有太大的关系，而是一种习惯。

2. 环境影响。心理学家通过分析发现，偷窃癖患者之所以会有偷盗的癖

好与环境有很大的关系。比如，案例中的杨阳从小就缺少父母足够的关心和沟通，父母常常为了忙生意而将他一个人放在家里，这让他的性格变得有些孤僻，也不懂得如何与人沟通。另外，杨阳总感觉自己不受父母的重视，好像被他们遗忘了似的，所以内心非常失落。于是，他使用偷窃的行为来引起父母或是其他人的注意，以获得心理上的满足。

3. 好奇心被压制。对于小孩来说，他们对任何事物都充满了好奇心，总是想要摸一摸、碰一碰，可有些家长却压制孩子们的好奇心，从而限制了孩子们的探索欲望。虽然他们在小时候很听父母的话，但随着年龄的增长，那份被压制的欲望却无法遏制地生长出来，让他们渴望去触碰那些不属于自己的东西，甚至会据为己有。

那么，如何有效地治疗和预防偷窃癖呢？对此，有专家提出以下几点建议：

1. 采用厌恶疗法。这种疗法的原理是，当某个人出现偷窃癖的行为时，如果有满意的刺激，就会强化其行为，并很容易再次出现偷窃行为；如果这种行为受到厌恶性的刺激，比如电击等，则会抑制神经反射，并使其相关的行为反应逐渐消退。

这种疗法曾成功矫正过偷窃癖：当患者接受心理治疗时，心理医生让其反复观看一段关于其本人进入店铺行窃并被当场抓获的视频。在患者观看这段视频的过程中，只要出现其他人用厌恶的表情在看他被抓获的画面时，医生就会电击其腿部，以强化患者的厌恶体验。治疗一段时间后，患者每当在受到电击和看到其他人厌恶的表情时，都会产生害怕自己再次偷窃和被抓获的焦虑。连续治疗三个月后，患者的偷窃欲望就逐渐消失了。

2. 进行自我矫正。当患者出现偷窃的欲望时，不妨用力拧自己或是闻一种刺激、但对身体没有危害的气味，抑或是强迫自己去做让自己厌烦的事情等。如果此时家人再给予患者积极的配合，即给他们一些厌恶的刺激，则更易矫正其盗窃的怪癖。不过，需要注意的是，在矫正的过程中一定要坚持到底，才能彻底矫正不良的癖好。

3. 做好心理疏导。想要健康地生活，最好的方法就是预防产生偷窃癖。最为关键的一点就是，当我们有心理冲突时，尤其是内心承受能力比较差的人，一定要及时求助专业人士为自己做好心理疏导，并能够及时地化解心理冲突，才能做到防微杜渐。