

读懂人性
看透人心
颠覆认知
看清自己

张卉妍
编著

ZHONG
KOUWEI
XILIXUE
DA
QUAN

大全

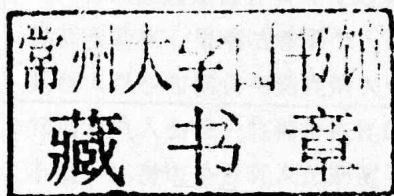
重口味心理学

中国华侨出版社



重口味心理学 大全

张卉妍 / 编著



中国华侨出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

重口味心理学大全 / 张卉妍编著. — 北京: 中国
华侨出版社, 2017.12

ISBN 978-7-5113-7248-2

I. ①重… II. ①张… 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297389号

重口味心理学大全

编 著: 张卉妍

出 版 人: 刘凤珍

责任编辑: 冰 馨

封面设计: 李艾红

版式设计: 王明贵

文字编辑: 孟英武

美术编辑: 杨玉萍

经 销: 新华书店

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 20 字数: 500千字

印 刷: 北京华平博彩色印刷有限公司

版 次: 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-7248-2

定 价: 39.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874

传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

你的身边是否有些人看起来思维另类、行为怪异、不能理解，你甚至曾在心里嘀咕着那个人是不是神经异常？你有没有遇到过某些人某些时候会突然性情大变，几乎变成了另一个人？你知不知道有些人会将一些稀奇古怪的东西当作自己的最爱，甚至忠贞不渝？你身边是否有人长期遭受着情绪低落的痛苦，甚至会出现轻生的念头？是否有人会不停地吃东西，即使已经吃得很饱也依然如此？是否有人害怕与人交往，甚至不敢去公共场合……

其实，这些重口味的怪异行为背后都有着深层的心理因素。19世纪俄国批判现实主义作家屠格涅夫曾说：“人的心灵是一片幽暗的森林。”确实，人心包罗万象，让人无法探清其真相。然而，每个人的思想、态度、愿望、情绪、性格等个性特征，都会不自觉地反映于外界事物或他人，这是一种心理投射作用。反过来讲，人的心理活动，会通过对外界事物或他人的态度和情绪不自觉地表现出来，因此，我们探究人的某些行为背后的心理就变得有迹可循。

心理世界是个极其复杂的神秘地带，而重口味心理学则是心理学的最后一块隐秘之地。重口味心理学让我们看到了某些人怪异行为背后的那些心理隐秘，为我们打开了通往另一个心灵世界的大门。这扇大门之后的世界简直可以颠覆我们的以往认知，那

感觉就像在看惊悚片，明明心脏颤抖得在紧缩，可是大脑里的猎奇意识却疯狂地在扩张，恐惧，厌恶，但又忍不住想一探究竟。

学习重口味心理学，会让你读懂人性、看清人心，更好地认识自己。看到重口味心理学的内容，或许你会惊讶：世上竟然还有这种人？他们怎么会有这样的想法？嗤之以鼻之后，你是否想过，内心深处，你所不敢面对的，不也有某种异常的情绪在蠢蠢欲动吗？当我们不了解时，我们就意识不到，当我们了解后，才发觉原来真相是这么的可怕。只有深刻地认识到内心深处某些心理产生的根源，并参照其他人的行为反观自身，我们才能深思并揣摩自己的内心，从而对人性有更深刻的洞察，发现潜藏在内心深处的自己，并且学会自我调节和改正，从而行走在平静、幸福的路上！

学习重口味心理学，会让我们更清楚地看清他人，从而更客观地理解和对待他人。学会这方面的知识，你才会注意到我们常常用来贬损他人的“人格分裂”会严重到多个灵魂并存在一个身体里那么高深的程度；你才会去注意有些人看起来怪怪的时候，并不是因为他性格怪癖，或者是喝醉酒，那是因为他有精神异常的病；你才会注意到某些时候不受意识控制地涌出来的一些想法、意念和冲动是多么危险的信号，有那么多人曾经走到了一个“患者”和“正常人”的边界线。你才会了解很多精神异常的案例，这些都是人类生命的辛酸和忧郁、灵魂的孤独和幽暗、心路的曲折和执拗的写照。

本书采用现实案例加科学分析的方式，对现代社会中容易出现的各种重口味心理，如人格障碍、社交恐惧、心理逆反等做了全面细致、科学通俗的解析，全面论述了各种心理异常的演变情况，阐释了具体心理障碍及其形成的原因。通过阅读本书，你能够挖掘出那些重口味心理背后所隐藏的秘密，从而更好地掌控自己的人生，更理性地对待他人。

第一章 一个肉体能装下几个“灵魂”

——多重人格障碍 / 1

轮流值班的“灵魂” / 1

核心人格和非核心人格 / 4

多重人格和精神分裂 / 7

被催眠的安娜 / 11

“灵魂”从哪里来 / 15

多重人格与表演者 / 18

第二章 妄想症与偏执狂

——受伤的“理智” / 23

你永远也理解不了的“一根筋” / 23

受伤的“理智” / 25

总怀疑对方出轨的“忌妒妄想症” / 27

总想与明星谈恋爱的“被爱妄想症” / 30

坚信一直有人在伤害自己的“被害妄想症” / 33

“幻肢症”“虚构症”“错构症” / 35

“自毁容貌”和“身体畸形恐惧症” / 39

第三章 我一定是病了

——疑病症 / 44

我一定是得了很多“重病” / 44

疑病症的经典案例 / 47

老年疑病症 / 51

大学生疑病症 / 54

完美主义和固执心理 / 57

森田和森田疗法 / 60

患上疑病症，应该怎么办 / 64

第四章 失控的身体

——强迫症 / 68

那些我们熟悉的强迫症患者 / 68

千奇百怪的强迫症 / 72

强迫性意向 / 76

儿童强迫症 / 79

记忆强迫症 / 83

唠叨强迫症 / 86

失眠强迫症 / 90

强迫症小结 / 93

第五章 没来由的害怕

——特定对象恐惧症 / 97

恐惧的渊源 / 97

没来由的害怕 / 99

声音恐惧症 / 104

- 恐高症 /107
- 疾病恐惧症 /111
- 尖锐恐惧症 /115
- 行为恐惧症 /117
- 动物恐惧症 /119

第六章 我怎么就那么完美

——自恋症 /121

- 我是我的“偶像” /121
- 我是人群中的“焦点” /124
- 我受不了你的缺点 /126
- 他们为什么会成为自恋的人 /132

第七章 越艰险越向前的“罗密欧与朱丽叶效应”

——逆反心理 /136

- 听不进的“劝说” /136
- 爱“钻牛角尖” /140
- 偏要跟你“对着干” /145
- 凡是别人说的“都不听” /150
- 爱上自己的“倔强” /155
- 世界的另一极 /157

第八章 对物体产生的特殊情结

——恋物癖 /159

- 欲望来自“女孩的内衣和鞋子” /159
- 我爱的是你的“假发” /162

- 对男人产生魔力的“物品” /166
千奇百怪的恋物癖 /169
奇怪癖好爱从何来 /173
如何让恋物癖者“失恋” /175

第九章 不需要但一直喜欢窃取

——偷盗狂 /179

- 恋上当“小偷” /179
偷来的东西是“我不需要的” /183
带来满足的“偷盗” /189
带来关心的“偷盗” /194
带来刺激的“偷窃” /199
“偷盗癖”起始都因心理补偿 /203

第十章 游走于私人的世界

——睡行症 /207

- 一边走路一边“睡觉” /207
无法唤醒的“夜行者” /211
昨天夜里“我做了什么” /215
黑夜里的“暴力者” /220
游走于私人的世界 /224
压力是“睡行症”祸首 /227

第十一章 穿上妻子的衣服

——异装癖 /232

- 穿衣服也有快感 /232

穿女人衣服，却不是同性恋 /236

无所适从的妻子 /240

异装癖的心理和治疗方法 /245

第十二章 “害羞的膀胱”

——社交恐惧 /250

所有的眼睛都在“注视我” /250

怕见陌生人 /254

表情奇怪的脸 /259

特殊场合“演讲恐惧症” /261

强迫、焦虑与恐惧 /264

社交恐惧症的三大疗法 /267

第十三章 “孤独者”

——自闭症 /275

自闭症：孤独世界里的“孤独者” /275

记忆超群的儿童 /280

神经质表现 /283

数学神童 /285

阿斯伯格综合征 /287

引人深思的数据 /289

海洋天堂，父爱如海 /292

电影中的自闭症 /295

第十四章 沙盘里的内心世界

——关于焦虑 / 301

今天，你焦虑了吗 / 301

压力之下，现代人的各式“焦虑” / 304

急性强烈的焦虑“惊恐” / 307

苍白脸色下的“无名焦虑” / 309

到时候该怎么办——“预期焦虑” / 312

心烦意乱的担忧——“忧虑性期待” / 315

临场时的紧张心理——“临场焦虑” / 317

偏爱儿童的“分离焦虑” / 319

纠结至死的“选择焦虑” / 321

时尚e时代的“信息焦虑” / 325

教你与焦虑 say goodbye / 327

第十五章 迈不出去的腿

——广场恐惧症 / 330

无处可逃的“恐怖广场” / 330

广场恐惧症 / 336

极度紧张下的“惊恐发作” / 351

我为什么会在“广场” / 353

我要逃离“广场” / 358

需要你的陪伴 / 361

第十六章 不计任何代价地让别人喜欢

——好人综合征 / 365

牺牲自己的选择 / 365

- 为了赢得所有人的赞赏 /369
为什么那个人不喜欢我 /372
别让好事成坏事 /378
感情中的好人综合征 /384
我不要再当“好人”了 /387

第十七章 习惯性无助

——弱势心态 /392

- 需要帮助的人? /392
长不大的成年人 /396
职场女性就职弱势心理 /401
社会上的弱势群体 /405
社会现状还是心灵的脆弱 /410
走出弱势心态的“阴影” /413

第十八章 人越多越容易见死不救

——集体冷漠 /418

- 社会新词——集体性冷漠 /418
冷漠的人群 /422
车祸现场的无情“看客” /427
冷漠也分类 /432
是什么让人们变得“冷酷无情” /435
社会需要更多的人们良心发现 /439

第十九章 无法自抑的“贪吃”

——神经性贪食症 / 444

- 不满足的“食欲” / 444
- 暴饮暴食后的“忧虑” / 449
- 对神经性贪食症的治疗 / 454
- 对体重的关注 / 457
- 无法自抑的“贪吃” / 466
- “贪食”与中学生 / 470

第二十章 正在消失的身体

——神经性厌食症 / 472

- 吃饭少得可怜 / 472
- 神经性厌食症的表现 / 473
- 逐渐消瘦的身体 / 480
- 不思进食 / 486
- 缺少营养的厌食者 / 489
- 进食障碍的成因 / 493

第二十一章 我把自己丢掉了

——心因性失忆症 / 496

- 6小时的大脑空白 / 496
- 失忆原来不简单 / 501
- 抓住记忆的“尾巴” / 504
- 大脑是如何“主动”失忆的 / 507
- 别让你身边的人“失忆” / 511

第二十二章 赌徒为什么口袋空空

——决策障碍 / 515

主动跳进的思维陷阱 / 515

无意识决策 / 521

动机过盛障碍 / 526

被忽略的概率因素 / 528

归因偏差 / 532

权衡利弊的心理机制 / 539

第二十三章 我本是男儿身，又不是女娇娥

——性别认定障碍 / 541

本是男儿身，不是女娇娥 / 541

无处安放灵魂 / 545

性别认定障碍的起源与影响因素 / 549

心理性别 / 552

父母的懊恼：是他，还是她 / 555

性别认定障碍与异装癖 / 558

第二十四章 看不懂的身边人

——人格障碍 / 561

无法治愈的“心理癌症” / 561

偏执型人格障碍 / 563

自恋型人格障碍 / 566

表演型人格障碍 / 569

边缘型人格障碍 / 571

强迫型人格障碍 / 574

分裂型人格障碍 /577

回避型人格障碍 /580

依赖型人格障碍 /582

第二十五章 戒不了的依赖

——物质成瘾 /585

控制不住的欲望 /585

戒断反应 /593

滥用成瘾 /595

依赖成瘾 /598

酗酒的动机 /602

第二十六章 不说谎我心里难受

——说谎癖 /606

乐此不疲，不分真假 /606

强迫幻想症 /609

再完美的谎言也有漏洞 /612

小动作暴露了你在说谎 /616

闭上说谎的嘴 /619

第一章

一个肉体能装下几个“灵魂”

——多重人格障碍

轮流值班的“灵魂”

朋友S很不喜欢她的BOSS，用她的话说是：每天早上起床，想到要去上班，再想到要面对那个上司，她就觉得人生很绝望。

可是为了生计，她还必须得乖乖去上班，为了保住这份工作，她还必须得对BOSS毕恭毕敬。而实际上，心里面的另一个声音早已把上司骂得体无完肤了。

她最近经常说到的一句话就是，“再这样下去，我真的是要人格分裂了”。

“至于吗，还人格分裂，有那么严重吗？呃，不过，话说回来，人格分裂到底是怎么回事呢？”

通常我们说自己要人格分裂，一般的理解也是基于感觉自己的行为心理呈现了多面性，感觉这不一个人，而是多个人。所以，当我们看到身边的人时而温柔、时而冷峻、时而开朗、时而又沉默的时候，我们还会冒出一句：“你还真是多重人格哎！”

其实，我们理解的人格分裂或是多重人格，在心理学上都有一个专有名字，叫作分离性身份识别障碍。分离性身份识别障碍以往被称为多重人格障碍，在某些出版物中也称之为解离性人格疾患，是心理疾病的一种。简单来理解，就是病人身体内由于存

在多个人格，而且多个人格之间不能感知互相间的存在，无法正常地识别自己的身份。

这个名词乍一听很专业、很学术、很高深，实际上就字面意思都很好理解，就是当你被分裂成多个后，连自己也不认识自己了。

如果我们的身体真的像房子一样，里面住着我们的“灵魂”，那么多重人格障碍就是说，在这一幢房子里，不只住了一个“灵魂”，而是多个“灵魂”，他们轮流成为这个房子的主人，有时候他们还会彼此遇见，为了争夺房子发生争执。有心理学专家甚至提出，临床表明一个多重人格障碍患者平均可以有 13~15 个不同的人格。

看过变脸的人可能非常惊讶表演者可以瞬间变换面目，这种转变比起多重人格障碍的患者来说，简直就是小巫见大巫，他们可以在一瞬间突然转换成另一个人格，当然也有些人是慢慢变化的。每一个人格都有可能出现遗忘现象，当一个人格主宰身体时，其他的人格就会忘记自己这段时间在做什么，也许说他们那个时候根本就不存在了。

肉体，是“灵魂”的房子，是你存在于这个世界上的实实在在的模样。而里面的“灵魂”，指的就是你独有的行为模式、语音语调、习惯性姿势等，还包括你的性格、你的思考、你为人处世的方式，等等。

身体只能有一个，可是行为方式、思想等却可以有很多种。因此，才会有多重人格的出现。

那多重人格到底是怎样的症状表现呢？这里有一个“三个 A”的例子：

主人公名字为 A，是个 27 岁的年轻人，他患有很严重的头痛病，每天头疼，且次数频繁。更为关键的一点是，每次当他的头疼发作后，他总是记不起头疼的时候自己做过些什么。

那么，在 A 错过的那段记忆中，也就是说在他头疼的时候，他到底做过些什么？以下是旁观者给出的答案：