



GUAIKA

月梓 编著

怪咖心理学

讲述让人目瞪口呆的极端心理
解密你身边重口味的怪异行为

为什么有些人总是看起来怪怪的？

瞬间发现你身边的“怪咖”，读懂和掌控你周围的人



天津出版传媒集团

天津人民出版社



月梓 编著

天津出版传媒集团
天津人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

怪咖心理学 / 月梓编著. -- 天津 : 天津人民出版社, 2015. 4

ISBN 978-7-201-09202-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 045654 号

天津人民出版社出版

出版人：黄 沛

(天津市和平区西康路 35 号 邮政编码：300051)

邮购部电话：(022) 23332469

网址：<http://www.tjrmcbs.com>

电子邮箱：tjrmcbs@126.com

北京市燕鑫印刷有限公司印刷 新华书店经销

2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

710 毫米 × 1000 毫米 16 开本 13.5 印张

字数：150 千字

定价：29.80 元

目录

第一章 社交恐惧症——被紧张缠绕的五脏六腑

社交恐惧症的前兆是这样	2
见面时“肾”先替你问好	6
障碍的“舌头”	10
汗毛 = 外界传感器	13
克服社交恐惧症	17

第二章 说谎心理学——为什么不说谎，我们就活不下去

无恶意的谎言——你其实需要谎言	22
谎言的类型——老虎、兔子、狐狸、豺狼和大象	27
如何识别谎言——做一个不轻易受骗的人	34
被骗后你该怎么做——学会做一个“懒”人	38

第三章 焦虑这件事——爆肝的世界

焦虑感谁都有，但不都是焦虑症	44
那些引你爆肝的焦虑事件	49

第四章 多重人格障碍——你的内心住着几个人

潜意识里的你有另一面	54
幻想杀人？你的恐怖 style	58
多重人格障碍，哪一个你是真的	63
驱赶内心另一个你，做自己	67

第五章 不计代价的迁就——好人综合征

我的感觉无所谓，只要你喜欢就好	72
掩藏在赞誉中的疯狂——做好人	76
太“好”也是一种罪，别再当“好人”	80

第六章 普通厌食症——看美食如秽物

厌食症朋友，都有一个瘦子梦	86
吃下去的，何必吐出来	91
胃的反抗战争	95
胖？瘦？纠结，不纠结	98

第七章 神经性厌食症——我的身体哪去了

都是肥胖惹的祸——神经性厌食症的病因	104
瘦的代价——神经性厌食症的症状和危害	108

第八章 人格障碍——行为怎么就跑偏了

人际交往那些八竿子打不着的恐慌 114

影响他人？人格怎么了 118

摆正你的人格，保护家庭和睦 122

第九章 自杀——与死神接吻

压力大不是自杀的借口 128

与自杀有关的心理疾病 134

活在边缘的人们 139

第十章 性别认定障碍——传说中的基友情

你到底是男孩，还是女孩 144

改变现有情况，给自己一个肯定 149

第十一章 强迫症——摆正眼前的世界

摆正眼前的世界 158

强迫症与焦虑症的结合体 164

救助手段，别试图改变 169

第十二章 抑郁症——看谁都是痛

悲观能造成自身的恐慌	174
心态变了，心霾就散了	178

第十三章 躁郁症——难以掌控的冰与火之歌

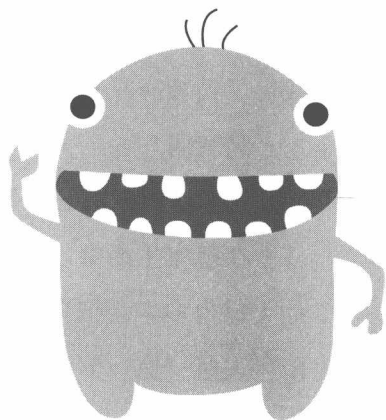
是抑郁，还是躁郁	184
天才艺术家的“精神鸦片”	188

第十四章 妄想症——我的世界我做主

跟踪狂的情爱妄想世界	194
被害妄想症：世界危机四伏	199
不要和陌生人说话	204

第一章

社交恐惧症——被紧张缠绕的五脏六腑





◆ 社交恐惧症的前兆是这样

如果你对社交有着充分的热情，觉得社交起来很轻松，那恭喜你，你会是一个受欢迎的人；如果你经常觉得不敢与人接触，逃避别人的目光，那要提醒你，你得了一个非常时尚的病症——社交恐惧症。

其实，我们每个人的内心都住着一个“社交恐惧”的自己，社交恐惧症就像一面讨厌的镜子，无论走到哪里，都会反射出最弱势的自己。镜子中的自己其实潜藏已久，之所以我们没有发现他，是因为我们不敢直面那个脆弱的自己。可以说，很多宅男宅女都有这种潜藏的心理问题，只是许多人还没有完全意识到。

听到“心理问题”这几个字，很多人都会惊恐地问：“啥？难道我得了精神病？”

精神病！

这意味深长的三个字，是不是震惊到你了呢？

在现实生活中，哪个人都有或多或少的社交恐惧。说起社交恐惧症大家也多半会把自己当成一个精神病，因为只有精神病才会在面对陌生人时一惊一乍，甚至还会不自觉地尿裤子。

每个人的内心深处都会对社交有些害怕，一部分人是害怕自己会因为胆怯出丑，还有一部分人是不知道怎么去和他人交往，这些看似“不正常”的行为，实际上都是社交活动中正常的心理表现。然而如果有人因为害怕与人交往而选择闭门不出，那就是真正的社交恐惧症了。这其中加了一个“症”字，而实际上，这并非真正的病症，而是一种潜藏的心理，属于自闭症的前兆。

一个平时以搞笑著称的姑娘突然面容憔悴地游荡在桥边，一副失魂落魄的样子。几个年轻人担心她做傻事，便走过去和姑娘闲聊起来。

见陌生人走过来，姑娘果断地将头转了过去，双手抱着正在发抖的肩膀，极力控制着自己的情绪，然后吞吞吐吐地问：“你……你们要干什么？”

几个年轻人愣了一下连连摆手：“你别误会，我们没有恶意。我们只是担心你做什么傻事，那个……你有朋友的联系方式吗？我们叫她来接你！”

姑娘一听，眼泪在眼眶里打转，强忍着没有哭，结巴着说：“没什么朋友，我们都好久不联系了！”

姑娘娓娓道来，原来，她悲伤的源头便是这个。以前，姑娘乐观开朗，朋友不计其数。她原本家境很好，一个典型的富二代，可她父亲的生意突然失败，母亲因为经受不了打击而住进了精神病院，姑娘的自信也随之崩溃。此后，她便对什么都没了兴致，和朋友们在一起经常会感到自卑，社交能力也越来越差。

有时和朋友们在一起，本想夸赞朋友的裙子漂亮大方，可张口就变成了：“那个，这裙子以前我也有。”之后一群人瞬间陷入了尴尬。

越与人接触，问题就越大，姑娘几乎不敢再与人接触了，她每天



把自己关在家里面，看着自己越来越自闭，她便在这个下午跑到桥边……看着奔腾的江水，想想现在自闭的自己，越想越不是滋味，觉得自己的生活不该如此沉沦下去，于是，便出现了后来的情况。

其实，社交恐惧症都是有前因的，有了所谓的前因，才衍生出所谓的后果。姑娘的前因是她老爸的生意失败，造成她的自卑心理，也给她日后的社交带来了根本性的影响。

许多社交恐惧症患者都觉得自己对社交的恐惧是特立独行的，实际上，这是个非常“流行”的病症，对于二十多岁的年轻人来说，谁敢说自己没有或多或少的社交恐惧？有的人甚至连买东西都会紧张。

然而很多一不小心患上社交恐惧症的人，根本原因都是自己太“闲”了。长时间闲在家的宅男宅女实际上是社交恐惧症患者的主要群体，不经常与人打交道，于是逐渐从不喜欢社交变成了不会。这种不会与人交往的人，通常是太长时间无事可做，闷在家里造成了自己的坏情绪大爆发，逐渐被抑郁、焦虑等情绪缠绕，心理压力也会逐渐增加。

同样是在街上走一圈，正常人不会有太多的“收获”，而社交恐惧症患者则带回了很多意想不到的东西，比如“批评”等，尽管大多数的“收获”都是他们臆想出来的。

其实社交恐惧症并不像大家所认为的只是人际交往那么简单，多半的社交恐惧症都会影响到人们自由的工作和生活，有的人甚至还因此丢掉了工作，或是萌生了自杀的念头。

要追寻社交恐惧症的根源，那真的是好多好多，说到这儿，就不得不提到远古时代的我们了。

远古时代，人们靠打猎为生，语言很单一，只是那么几句。人们

的交流是靠着肢体语言和单一的表情结合而进行的，因此，社交比较薄弱。由于经常外出打猎，与猛兽之间的对抗也在人的心里留下了恐惧的影子。

这种恐惧倾向流传下来，便逐渐演化为如今我们所见到的社交恐惧。说得简单点儿，远古时期的我们，真心做不到与自己的“食物”聊天。而区别所谓的食物与同类的根本参照，便是语言。

心理研究所

社交恐惧症的出现都是有前兆的，比如，远古时期的我们因为受到了外界恐惧的刺激，所以会害怕外界给自己带来的危险，于是便成了社交恐惧。与现在的社交恐惧症相比，前兆其实是大相径庭的，都是害怕危险，突然不喜欢户外活动，不喜欢和别人交流，甚至是连买东西都会产生畏惧心理。

如果意识到自己患上了社交恐惧症，其实也没有必要陷入恐慌，首先要调整好心态，找到自己患上社交恐惧症的原因，然后进行根本的控制。



◆ 见面时“肾”先替你问好

在我们的社交世界里，其实每个人对社交都有着一定的畏惧心理，有些人表现在表情上，有些人表现在生理反应上。

许多社交恐惧症又称社交焦虑障碍，17～30岁之间的男女成了患病的主体，通常男女发病率几乎相同。常无明显诱因突然发病，还有些人觉得这种社交的“紧张”是与生俱来的，中心症状围绕着害怕在一个小团体中被人审视，一旦发现别人注意自己就会觉得浑身上下都不自然，不敢抬头，不敢与人对视，有时候甚至会觉得有些无地自容，在公共场合演讲，也变成了上刑场，集会时不敢坐在别人前面，会故意回避社交，极端情形下还会导致与社会隔离。

常见的恐惧对象可能是异性、严厉的上司和未婚夫（妻）的父母等，很多人因为恐惧而闹出了不少笑话。我们所知道的社交恐惧症患者，可伴有自我评价低和害怕批评，可有脸红、手抖、恶心或尿急等症状，这些症状也会随之发展为惊恐发作的程度。不少患者在发病初期因为紧张而尿频尿急，有时还没来得及打招呼就已经直奔洗手间了，所以和陌生人打招呼的方式就成了“不好意思，我

肾不太好……”

这种让肾替自己问好的情况其实时有发生，有位赵先生就因为“肾问好”给自己带来了不少麻烦……

一天下班路上，赵先生遇到了自己心仪已久的姑娘，赵先生原本就是一个不善言辞的人，遇到这个姑娘后，各种紧张情绪、社交恐惧便随之而来。

由于紧张，赵先生拿起路边小贩的水果，然后目光直视姑娘，竟然忘记了付钱。在小贩的追讨下，赵先生红着脸把钱付给了小贩，回头正好对上了姑娘的眼睛，由于紧张，赵先生顿时觉得一股热浪直奔下体，接着，就是无穷无尽的尿意……最后，不得不落荒而逃。

赵先生经常会遇到类似的问题，还有一次，赵先生主持公司的早会，因为对自己的恐惧心理有一定的了解，之前可谓做了充分的准备工作，然而当他脚掌刚一迈进公司大门，赤裸裸的尿意又将他包围住，再也没有办法朝办公室方向多走一步，而是一脸忧郁地转身走进了洗手间。

事实上，社交恐惧症可表现于如公共场合进食、公开讲话或遇到异性，也可泛化到涉及家庭以外的几乎所有情景。部分患者常可能伴有突出的广场恐惧与抑郁障碍，一部分患者可能通过物质滥用来缓解焦虑而最终导致物质依赖，通常是酒依赖。

后来赵先生每次主持会议之前，都用酒精来麻痹自己，当然，这不但没有缓解任何症状，反而在紧张的时候尿意更加明显了。

其实任何一个正常人对社交活动场合都会存在一定的紧张、焦虑心理，关键看这种恐惧是否是自己所能掌控的，必须通过合理性、发生的频率、恐惧的程度、是否伴有自主神经症状、是否明显影响社会



功能、是否有回避行为等来综合判断是否患有社交恐惧症。

恐惧症和焦虑症都以焦虑为核心，但社交恐惧症的焦虑由特定的对象或处境引起，呈境遇性和发作性，而焦虑症的焦虑没有明确的对象，常持续存在。强迫症的强迫性恐惧源于自己内心的某些思想或观念，怕的是失去自我控制，并非对外界事物恐惧。疑病症朋友由于对自身状况的过分关注而可能表现出对疾病的恐惧，这类朋友会认为他们的怀疑和担忧是合理的。

在某些情况下，人们自身就伴有某些抑郁障碍，伴有短暂的恐惧，而某些社交恐惧症经常也伴有抑郁的心境，恐惧症与抑郁并存可加重恐惧。

如果说赵先生的恐惧是经常产生尿意的根本原因，倒不如说是尿意影响了赵先生的恐惧心理，总是突如其来的尿意让他难堪，所以他便对此产生了恐惧。而更加严重的问题是，这不仅不会对他的恐惧心理有任何缓解，反而会导致他更加恐惧。

克服恐惧心理的方法是，越是不喜欢的事，就越应该强迫自己去做，越是对社交有恐惧，就越是要和陌生人打交道。基本原则是：消除恐惧对象与焦虑恐惧反应的条件性联系；对抗回避反应。许多人已经学会如何回避令他们产生恐惧的对象和场景而不影响自己的日常社会生活。

对待焦虑的人，可以采取实景脱敏和想象脱敏两种方法。第一个阶段，进行放松训练。第二个阶段，需要按引起恐惧反应的严重程度，依次列出相关诱发社交恐惧情境的清单，然后从引起最弱恐惧反应的情境开始，逐一让自己身处其中，或想象身处这些情境之中。每一步骤做到自己感到彻底放松为止，然后再接着

进入下一个较令人紧张的情境，直至最强程度的情境也不引起恐惧为止。

心理研究所

人们对社交恐惧的反应不同，有些人在面对陌生人或者在一个陌生场合时，说话就会语无伦次，还有些人则是由“肾”来表达自己的恐惧。

如果有人与你接触时不停地冲向洗手间，或者尿失禁，你一定不要惊讶，因为这都是社交恐惧症惹的祸。



◆障碍的“舌头”

有社交恐惧症的朋友总是担心会在别人面前出丑，怕自己会在某个场合丢人现眼。在参加每个社会聚会之前，他们都会觉得压抑，都会感到极度焦虑。虽然他们也会避免自己在别人面前出丑，或者防止自己在别人面前出糗。然而当他们真的和别人在一起的时候，会感到更加不自然，甚至说不出一句话。聚会结束以后，他们会在脑子里一遍一遍地重温刚才的镜头，回顾自己是如何处理每一个细节的，自己应该怎么做才更正确。

这两类社交恐惧症都有类似的躯体症状：口干、出汗、心跳剧烈、想上厕所等，这些反应，其实都是社交恐惧症所具备的躯体症状。有时发现周围的人在看自己的症状有：红脸、口吃结巴、轻微颤抖，说起话来语无伦次，对别人说的话无法完全听清，还有的时候，他们会发现自己呼吸急促，手脚冰凉。最糟糕的是，甚至会进入惊恐状态。

一位长相平平的女孩第一次参加社交晚会，看见周围众多长相甜美动人的美女，不觉有些自卑，于是，整场晚会她都是一个人坐在角落里，不去与任何人交流。

她越是孤单，越是胡思乱想，满脑子都是：“她穿的衣服比我好