

心灵捕手丛书

把心理学画出来
轻松领悟心理学的真谛精华

漫画心理 DIY

◎ 林紫 编著
◎ 兔咪 绘图

以漫画的形式解释
与生活密切相关的
心理学小常识，
让你在随心所欲地翻阅同时，
聆听画外之音。

SH 上海画报出版社

心灵捕手丛书

漫画心理 DIY

◎ 林紫 编著

◎ 兔咪 绘图

SH 上海画报出版社

图书在版编目(CIP)数据

漫画心理DIY/林紫 编著. —上海:上海画报出版社,
2005

(心灵捕手丛书)

ISBN 7-80685-486-X

I. 漫... II. 林... III. 心理学—通俗读物

IV. B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第107350号

责任编辑 戴欣倍

装帧设计 王建军

内文插图 兔 咪

技术编辑 鲍 屹

李 荀

漫画心理DIY

林紫 编著

上海画报出版社

(上海市长乐路672弄33号)

全国新华书店发行

上海市印刷二厂有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/40 印张 3.5 印数 0001—5000

2005年11月第1版 第1次印刷

ISBN 7-80685-486-X/J·487

定价: 13.00元

自序

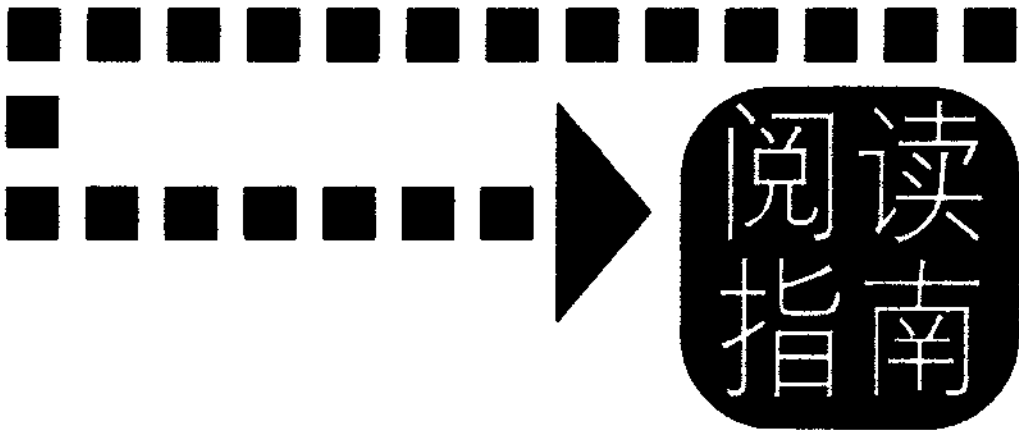
给近三十家时尚杂志写了6年多的心理专栏之后，突然发现，自己已经俨然成为一个“科普作家”了！说真的，这样的发现让我有些伤感。从12岁发表第一篇文章起，我的心底里始终更倾向于文学化：诗歌、散文、小说、剧本……那些是我更想要的。可是聪明而敬业的编辑们则告诉我什么是读者更想要的——在我们创造或者领悟文学之前，我们先要有一颗健全的心。所以，熬夜赶稿成了我的家常便饭，而那200多万用心烹煮的文字，无论是情感问答、个案故事、心理小说、心理测试还是心理点评，其实都只想告诉我的读者一件事情，那就是：心理学从来都不神秘，它是人类的产物，更应该为人类所用；心理学从来都不是高高在上的，它就在我们手边、眼前。只要我们愿意，随时都可以用它来提升自己的幸福指数和生命质量。

一本只为《漫画心理DIY》的书是心灵捕手丛书中的一本，我希望它“好看 好玩 好用”。希望亲爱的你在看完之后，可以惬意地将它捧在手上说，哦，心理学，其实并不总是板起面孔冷冰冰的，也不是那么遥远陌生难以把握的……如果我听见，我会在梦里都笑醒；如果我听不见，我会更加努力，以

更执著的态度去实现一个专业心理咨询工作者发自内心的夙愿：让每一个生命都如花开放！

发表完感叹，还要发表感谢（如果你觉得与你无关，敬请跳“阅”，而对我来说，这些感谢与生命一样重要）：感谢我的外公，是他教会我爱，并且教会我如何用文字去表达爱；感谢所有家人朋友，是他们自始至终给予我无条件的支持和理解；感谢华东师范大学的叶斌、徐光兴、美丽师姐钟华以及其他许多前辈，是他们引领我进入自己热爱的心理咨询行业；也要感谢林紫心理咨询中心的全体工作人员、全体咨询师和70多位义工，是他们陪伴着我一同进行专业的探索和开拓，也是他们让我得以脱身写作；同时，还要感谢这6年来我接待过的上千位来访者，与他们共同成长是我莫大的喜悦；当然，还得对我的笔记本电脑说声谢谢，这几个月来，它和我一起酷暑中战斗，虽然有空调，可它还是因为劳累过度而每半个小时“中暑”死机一次，尽管如此，它却依然容忍我写完最后一个字；最后，还要感谢我这颗善于感谢的心——因为善感和感恩，所以人生变得如此美丽，所以也希望大家的人生都能如此美丽！

最后，想要感谢的人是你——谢谢你信任我，谢谢你打开这本书，也谢谢你与我一起分享心灵DIY和成长的快乐！



阅读指南

7年来，作为上海最早开办社会性、非药物治疗心理咨询机构的心理咨询师，我亲身经历着人们对心理咨询和心理学的观念转变，欣慰之余，也有担忧。欣慰的是，自己这些年来为推动心理咨询行业的发展、普及心理健康知识所做的努力终于开花结果了；担忧的是，人们一方面将心理看作了时尚话题，一方面却又像刚刚识字的孩子，似懂非懂，很容易出现一知半解的错误。举一个例子，在张国荣自杀后，打电话来说自己“抑郁”的人奇多，而现实中真正患有抑郁症的不到二分之一，进一步咨询后又发现，有两成以上的抑郁是由“抑郁症”这个标签引起的。

更多的例子：

n 对博士父母打电话来说：“我的孩子有多动症！”——而其实，孩子不过只是顽皮一点而已；n 位高收入白领预约咨询并问：“我是不是得了自闭症？”——其实哪里会有20好几才发病的“自闭”；n 位恋爱中的宝贝向咨询师控诉：“我觉得我男（女）

朋友有强迫症，他（她）总是强迫我做我不喜欢做的事情！”n群不同职业的人祈求咨询师：“你很厉害啊！什么人都听你的！你教教我怎么样像你那样把别人一次性搞定！”

.....

所有这些，让我在哭笑不得的同时萌发了一个有趣的念头——为什么不用一种类似“看图识字”的方法，让求知欲旺盛的大家更好地了解心理学和心理咨询，更好地运用心理技术来提高自己的生活品质呢？

人人都说：“心理学太有用了！”但倘若没有人教会我们怎么用，再有用也是“无用”的。因此，我索性“串通”长期以来一直与我合作编写图画心理测试的漫画作者兔咪小姐，请她和我一起把心理学画出来，让大家莞尔一笑的同时，分享到心理学的真谛精华。

很想通过这本书，对所有渴望幸福快乐的人说：“心安月常圆。”

给 谁 看

所有对心理学感兴趣的人。

怎 么 看

这本书既包括与生活密切相关的心理学小常

识，也包括轻松有趣的心理测试，由你随心所欲地翻阅。你可以在第一部分“浅显的行为透视术”中读懂心理学中的常见术语；你可以在第二部分“奇妙的心理效应”中掌握心理学中的原理；你也可以在第三部分“常见的心理疾病”中了解心理学中的常见病症；你还可以在第四部分“有趣的心理测验”中，进行自我心理测试。

阅 读 方 法

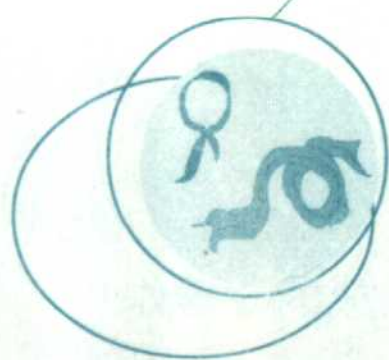
在这本书里，有许多需要你自己完成的心理作业，所以看的时候，别忘了把你的“心灵画笔”拿在手里，以便随时记录。记住：这些作业都是林紫特别为你设计的，它们除了有助于你全方位地认识自己，进行自我探索、自我成长和整合外，还能帮你整理心灵磁盘——回顾并记录曾经发生的事或对我们有影响的人，有助于我们释放“内存空间”，修复心灵创伤，提高心理学在日常生活中的应用水平，让自己生活得更快乐。每一份作业完成后，请你给自己3分钟，认真地体会一下自己的感受，想想你填写的内容对你的整个人生有什么样的启发或触动；你还享有一项特别权利，可以登陆上海心理咨询网 (www.linzi.com.cn 或者 www.xlzx.cn)，将你的答案通过网络传给林紫，让林紫为你做一份独特的个人心理分析报告。

目 录



慧眼心探

——浅显的行为透视术

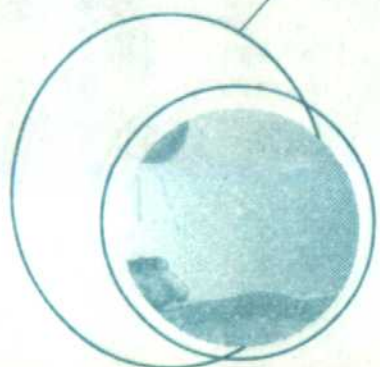


◎ 摇篮里的老公	2
◎ 自己长毛，却说别人是妖怪	4
◎ 长不大的彼德·潘	6
◎ 癞痢头的儿子自己疼	8
◎ 我是老大我怕谁	10
◎ 眼不见为净	12
◎ 屡战屡败	14
◎ 天下乌鸦一般黑	16
◎ 顾左右而言他	18
◎ 灰姑娘的水晶鞋	20
◎ “碎碎”平安	22
◎ 都是月亮惹的祸	24
◎ 警察与小偷	26
◎ 笑到最后，笑得最美	28
◎ 李代桃僵	30

2

神秘心经

——奇妙的心理效应



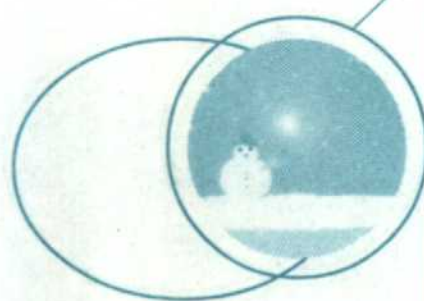
◎ “心诚则灵”	33
◎ 过犹不及	36
◎ 洛阳纸贵	38
◎ 心灵缺氧	40
◎ 爱屋及乌	42
◎ 激励的奥秘	44
◎ 良好的开端是成功的一半	46

◎ “娶了媳妇忘了娘”	48
◎ 欲擒故纵	50
◎ 得寸进尺	52
◎ 独孤求败的痛苦	54
◎ 朝三暮四	56
◎ 好马配好鞍	58
◎ 说你行，你就行	60
◎ 面子工程	62
◎ 酒逢知己千杯少	64

3

非常心检

——常见的心理疾病



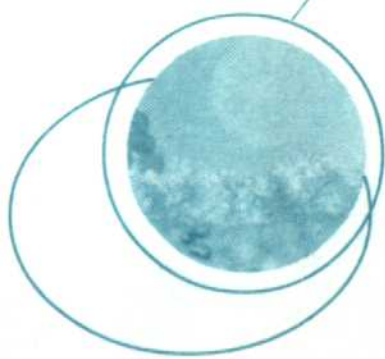
◎ 寄居的灵魂	67
◎ 心灵红舞鞋	69
◎ 天生“杀人狂”	71
◎ 人形“永动机”	73
◎ 惹不起，躲得起	75
◎ 麦克白夫人的手	78
◎ 杞人忧天	81
◎ 谁动了我的“胆子”	84
◎ 没病找病	87
◎ 哀伤的林妹妹	89
◎ “疑似勤奋”	93
◎ 情绪吞吐	95
◎ 循序渐进	97

4

直指人心

——有趣的心理测试

◎职场心理测试	100
◎婚姻心理测试	112
◎情感心理测试	125



1!

慧

眼

心

探

——浅显的行为透视术

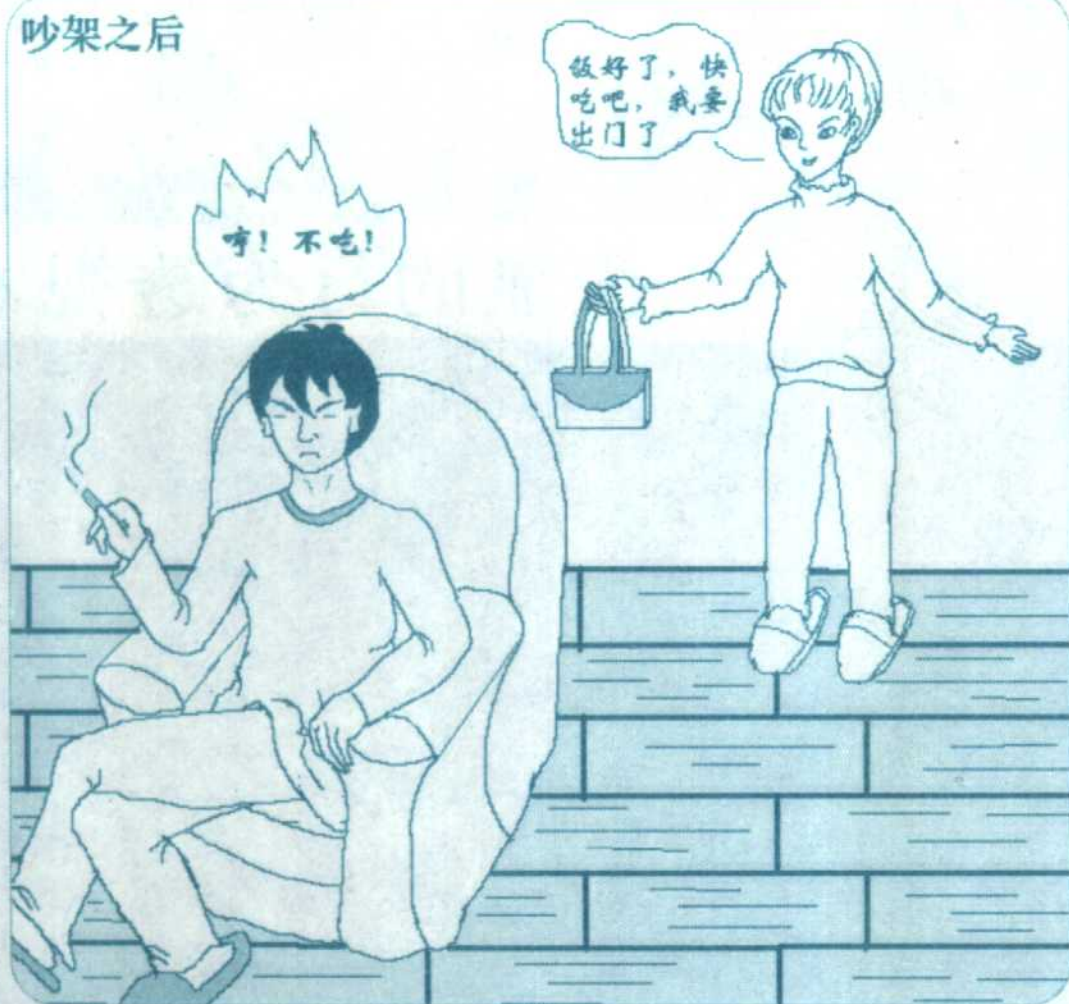
人类的行为与心理息息相关。
读懂行为背后的心理学意义，
你就会发现：
其实每个人都不难相处。

.....

摇篮里的老公

——退行

吵架之后



在遇到挫折和困难的时候，放弃已经学会的成熟态度和行为模式，而用幼稚、原始的方式来应对问题、满足愿望或者减少痛苦。

仔细想想：当我们用拒绝、赌气的方式来表达感受与需要时，岂不正如一个20岁的人像2岁的孩子那样“哇哇”大哭地来要一只“苹果”？婚姻中、职场上、人际交往过程中，再

遇到这样的情况，记住：我们或者对方，已经“退行”到了孩子的状况。

心理作业：

- ◆ 你有没有过“退行”的时候？
- ◇ 如果你换一种成熟的方式来应对那些让你退行的场景，情况会有什么不同？

自己长毛，却说 别人是“妖怪”

——投射



把自己的担忧、想法或者自己不能容忍的冲动和欲望转移到别人身上，以消除自己的不安和紧张。

生活中，当我们感到别人的某个想法、说

法或做法让我们不舒服的时候，请稍安勿躁，多给自己一分钟的时间揽镜自照，看一看那个“长毛”的妖怪是不是我们自己呢？



回想起来，曾经被你投射过的人可能会有哪些呢？如果你不再投射，你会如何看待他们？

长不大的彼德·潘

——固着



在人生的某个阶段，因为挫折过大、过分满足或者极度的爱和恨，因而心理上停顿不前、停止发展。如果说“退行”属于“间歇性幼稚”（玩笑，不是术语）的话，“固着”则可能表现出“间歇性成熟”——因为固着的人从