

伯克莱文化工作室

怪诞

人人有



中国工人出版社

怪癖人人有

伯克莱工作室

中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怪癖人人有/伯克莱工作室编. - 北京: 中国工人出版社, 1999.12

ISBN 7-5008-2330-4

I. 怪… II. 伯… III. 心理学-普及读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 70964 号

出版发行: 中国工人出版社

(北京鼓楼外大街)

印 刷: 大中印刷厂

经 销: 新华书店北京发行所

版 次: 2000 年 1 月第 1 版

2000 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 毫米 1/32

字 数: 260 千字

印 张: 12.75

印 数: 1 ~ 3000 册

定 价: 25.80 元

伯克莱文化工作室

区群

人人有

3A278



内 容 简 介

现代生活的快节奏,你难免紧张;

激烈的竞争中,你难免有压迫感;

遭遇下岗,你能不忧郁吗?

昔日热情奔放的亲人,突然变得少言寡语,你能无动于衷吗?

而那一向温文尔雅的朋友,突然变得狂躁不安,你能熟视无睹吗?

我们应如何面对这一切呢?

早在一百年前,弗洛伊德就说过:“不管是与生俱来的遗传学理由,或者是以生命中不可避免的磨损理由来说,我们都可能有我们精神的弱点。”现代神经科学已经证明了其正确性:人人都有自觉或不自觉的一些怪癖。本书从神经科学和环境学的角度,深入浅出地阐明了日常生活中的偏失现象(强迫症、恋物癖、同性恋、单恋、婚外恋、忧郁症、恐惧症、狂躁症等)的表征以及形成种种怪僻的遗传学和客观环境方面的种种因素,指出了发现这些潜意识中的偏失现象的途径,并探讨了对种种怪癖行为进行自疗和他疗的方法。该书文笔通俗流畅,生动活泼,读来意趣横生,不失为一本大众心理保健方面的精品之作。

目 录

怪癖人人有,身在此山中	(1)
何妨直面怪癖,推己以及人	(7)
第一章 质本洁来还洁去?	(11)
1. “洁”者千虑	(11)
2. 心有千千“洁”	(15)
3. 执著于内而狂热于外	(17)
4. 何不蓦然回首	(24)
第二章 丛丛疑窦是心病	(30)
1. 疑心重重别有观	(30)
2. 冰释云散有妙方	(36)
第三章 恋物恋童却非爱	(39)
1. 大千世界物之“恋”	(39)
2. 恋物面面观	(47)
3. 恋物心态应透视	(49)
4. 恋童成癖悖常情	(53)
第四章 常常窥露总成癖	(57)
1. 色胆包天在暗处	(57)
2. 别有淫意暗暗生	(64)
3. 掀起你的小门帘	(66)
4. 无耻爱露尖尖角	(69)
5. 放下你的盖头来	(73)

6. 磨磨蹭蹭又一种	(75)
第五章 男女不愿是天生	(80)
1. 江山易改,本“性”欲移	(80)
2. 芸芸众生,谁为男女	(88)
3. 今生偏要变作他(她)	(89)
第六章 嗜痴之癖非至味	(94)
1. “壶中世界,醉里乾坤”	(94)
2. “x后一枝烟,赛过活神仙”	(99)
3. 香风毒雾现恶魔	(103)
第七章 山中只有藤缠树	(109)
1. 话说单恋者	(109)
2. 鸟儿只知鱼在水	(110)
3. 为伊何苦自憔悴	(123)
第八章 红杏不意出墙头	(138)
1. 不回家的人	(138)
2. 家花不如野花香	(141)
3. 野花切莫轻易采	(153)
第九章 不明不白也算爱	(169)
1. 同性恋,同性恋	(169)
2. 曲曲弯弯恋,扭扭捏捏情	(171)
3. 白眼青眼且看看	(179)
4. 自拔或难,纠之有方	(183)
5. 奥斯卡幕后奇观	(187)
第十章 别样爱生别样恨	(192)
1. 拈花与揉花	(192)
2. 虐恋终究是虐恋	(193)

3. 去掉一个“虐”，留下一个“恋”	(218)
第十一章 职业重压似大山	(229)
1. 泰山压顶难免腰要弯	(229)
2. 大山崩于前而心不乱	(234)
3. 揭掉头上“五指山”的真言	(241)
第十二章 杞人无事忧天倾	(252)
1. 被恐怖笼罩的人	(252)
2. 藐视恐怖，战胜恐惧	(254)
3. 从容社交，游刃有余	(273)
第十三章 才下眉头，又上心头	(286)
1. 假如生活欺骗了你	(286)
2. 忧忧郁郁为哪般	(288)
3. 阴郁的日子需要镇定	(295)
4. 走出忧郁，阳光明媚	(300)
第十四章 不小心就狂躁	(306)
1. “少年狂”与“霹雳火”	(306)
2. 狂躁种种	(312)
3. 还是“谦虚谨慎，戒骄戒躁”	(328)
第十五章 意马心猿难自控	(331)
1. “你就是心太软”	(331)
2. 看谁不能自持	(338)
3. “坏男”却有“好女”爱	(346)
4. 蓝领 ADD 的故事	(349)
第十六章 心理趣测	(363)

怪癖人人有 身在此山中

不管是以与生俱来的遗传学理由，或者是以生命中不可避免的磨损理由来说，我们都可能有我们的精神“弱点”。

一百年前，弗洛伊德首先对我们说过没有“正常”的人这回事。“每个人，”他写着：“……要平均起来才是正常。他的自我或多或少在某些地方大约和精神病人相等。”

不用说弗洛伊德是没有把美国文化所产生的心理健康典型，看在眼里：这些典型像美国前总统里根，在弗洛伊德的眼光中，只是纯粹的活泼快乐和合理生活的幻想。在弗洛伊德的世界里，月亮总有黑暗的一面。没有一件事是像它表面所显示的；没有一个人是真正正常的。

今天，20世纪神经科学的进步证明了弗洛伊德是对的，可能我们真的没有一个人是“正常”的，正常的意思是具有一个脑，它的内部每一部门和系统都能像其他部门和系统一样工作得很好，同时它们所有的作用都发挥到最理想的范围。事实上像这样的脑在逻辑上是不可能的；某方面的天赋得以发展很可能是因另一方面不足的缘故——所以为了成为物理天才，你就必须在语言能力或社交能力方面相对地“无天才”；患自闭症的学者就是这种典型。通常一个有自闭症而在计算或绘画方面却有不平凡天才的小孩，当他发展出较正常的社交和语言能力时，会渐渐失去他的特殊天才。当语言“进来”，绘画和心算就“出去”了。一位不说话如哑巴

的小女孩，她仅凭记忆就可画出图来的不平凡能力——这种能力远超过同年龄时的毕加索——当她到了儿童期末期终于开始学会说几句话后，你会发觉到她的绘图能力正在逐渐消失。正常的脑也是依同样原理在运作；我们会为天才在认知和感情方面“付出代价”，而在其他方面相对地发展不足。

所以在各方面都发挥得最完美的脑子这个理想，在现实世界上实在不是一件可能的事。所有的脑都有它们相对的弱点。

除了这点以外，脑是一个正在进化的器官：我们人类的存在仅有十万年，我们的脑仍在进化的婴儿期。它一直在进步发展中，无疑地它将会演进得更好。所以我们每一个人都或多或少有些精神毛病，我们都会有些精神故障，有些是较严重的，也有些是较轻微的。

在现代化的工业社会中，分工精细，生活繁忙，人与人的互动范围缩小，人际关系冷漠，工作的压力增加，家庭的温暖减少，加上物欲横流，人们减少了探索自己心灵的机会。因而现代精神病的病患大幅增加。本书所谈到的就是那些行为有点怪异，但还不到精神病人的程度的所谓处在灰色地带的人，这些人在你我的周围随处可见。

比如说我在美国工作的时候，曾经有一位同事，他是公认的“怪人”，每天的生活流程一成不变，事实上，他不能忍受丝毫的改变。如果某件事不是依照他既有的固定方式做的话，他一定要倒回去，重新来一遍，不然他会整天坐立不安，非得重做一次才可以。他从公共汽车站走到实验室的大门是42步，每一天都是走42步到实验室，多一步、少一步都不行。如果半途有人与他打招呼，乱了他的步法，他必须

退回站牌处，重新来过才行。我们都学会了走路时不跟他打招呼，不然他一辈子都到不了办公室。他的抽屉井然有序，铅笔都削得很尖，笔头朝向同一个方向。他的衣柜中的衣架也全部都同一个方向。最受不了的是与他出去吃午饭，他必须要把找回的零钱全部整理清楚才肯离开柜台，他皮夹子中的钞票是人头朝上，一张张整整齐齐地叠好，五元、十元的分门别类，各用回纹针别好。我第一次看到他时，真地以为他是神经病，后来才发现他除了这个怪癖，其他都很正常。他是这个领域的著名研究者，著作等身，论文多的不得了，很受人尊敬。他结了婚，也有小孩，这点很令我惊奇，真无法想像跟这种怪人如何厮守一辈子。

我们实验室的地下层是电脑工作站，里面也有一位程式设计师足以跟二楼的怪人媲美。他常把自己反锁在房间写程式，怕别人打扰他，中断他的思绪，他只吃能从门缝下塞得进来的食物，所以多半是吃比萨或墨西哥饼这类扁平型的食物。他从不参加实验室的活动，走路永远是看着地板或看天花板，不理人的。因为他是电脑的天才，写程式的高手，大家都容忍他的怪癖。大约有三四十人在这个实验室工作，细想起来，大约有一半是有各式各样怪癖的人。

以前只觉得弗洛伊德说“天下没有完全正常的人”这句话很对，弗洛伊德说每个正常人都有一点不正常的地方，每个不正常的人也有正常之处，所谓正常与不正常其实不是一个绝对的向度，而是一个连续的向度，两者重叠的地方很多，很多人是介于正常和不正常的灰色地带。像上面所说的同事其实就是在这一灰色地带挣扎的人。他们的情况没有严重到符合精神病标志的地步，但是他们也不是正常，因为每个

人都认为他们怪，他们自己也知道他们的行为“怪”，但是他们没有办法不“怪”下去，他们是在正常人的阴影之下，病情未严重到住院的地步，是尚未“聚影成形”的初期。

这种人在我们社会上其实很多，只是未被大家所注意罢了。他们是躲在影子后面的人。这些人包括轻狂躁症者、忧郁症者、注意力缺失者、注意过剩者、高功能自闭症者、强迫症者、上瘾者、间歇性狂怒者等等我们在日常生活中随处可见的人，因为他们的病情是轻微的，所以他们可以工作，结婚生子，养家活口，但是他们是不那么正常的。在此我们最重要的一点并不是指出他们是不正常的，而是告诉我们这些不正常的外显行为其实是有生理上的原因，而且是有药物可以减轻行为的症状。

当我们以脑的部位区域性和时间性来考虑生活时，我们很快地会认同弗洛伊德的说法。他说过：“正常的人不是都那么正常。”脑非常地复杂，只要一丁点的地方有差异就能产生行为和情绪上的大变化，不管是好的或坏的。因为每个人的脑是不同的，所以很容易了解为何我们最终都有各自独特的脑所引起的感情困扰，也同时有各自独特的天才和长处。

生命初期大脑的发展也支持这个看法。在受精的一刹那，天赋的些微差异都会演变成发育完全不同的两个小孩。当胎儿的脑逐渐长大，母亲子宫内的小小生理环境差异，另外由于荷尔蒙、营养、滤过性病毒、药物、香烟等等所引起，也将会使长成了的脑造成重大的差异。

未出生之前，脑进行一种很复杂的神经元转移程序。在转移期间，神经细胞必须从生命开始的“神经管”移动到脑

内的最终地点，这个程序如果走歪了，就会产生一组缠结了的神经元。出生以后，脑开始细胞修剪的过程，它把不用的细胞消除掉。再一次地，在这过程中，些微的瑕疵或者一点点的差异，就能够在我们看到的人身上产生很戏剧化的不同。一份1995年对男性成人自闭症的研究报告表明，这些人的脑比一般人大，这种不正常除了其他原因之外，可能由于修剪不足。简单地说，脑发育的复杂性使我们有部分脑“长得好”，有部分脑“长得不好”这说法成为可能性。每一个脑都是独特的，同时每一个脑也将会有它的问题。从外显行为看来，这些问题将会表现为感情问题，或者认知的不足，或者两者皆是。即使我们很幸运拥有一个完好的大脑来到这个世界，它能以最好的装备处理信息和承受压力，但在急进的新生物科学中有时它们会被埋没，这是因为脑生物体出生时是没的固定的。脑随着环境而发展，这意思是说很苦的生活经验会留下痕迹。现在有很多证据指出心理的创伤确实能改变脑的生理组成，因生活中一次创伤事件而产生的严重忧郁症不仅给我们的灵魂种下了伤疤，也对我们的脑赤质留下了伤疤。有些精神病学家也推测：这就像长距离赛跑者的膝关节一样，脑处理压力的能力会随着年龄而降低。简单地说，一个最幸运的婴儿虽然他在生命初期拥有着快乐的脸蛋和明亮的眼睛，随着年长他定会受到一些损害和擦伤。

所以不管是以与生俱来的遗传学理由，或者是以生命中不可避免的磨损理由来说，我们都可能有我们的精神“弱点”。到目前为止，这些弱点只被视为一种个性的瑕疵，而我们通常把这些瑕疵怪罪于我们的父母。那些不体贴的男人，那些忽而对她的孩子们乱叫、忽而抱着他们亲吻的母

亲，那些舞会中没有舞伴的孤独者，那些说个不停使你不能挂断电话筒的邻居，那些心不在焉的教授，那些打定主意不结婚的单身汉，那些不肯带她的小孩去公园怕他们感染到细菌的过分保护型的母亲，那些像四岁小孩一样乱发脾气而使他的小孩在他面前畏缩的丈夫，那些有天赋但却不能发挥他的潜力的人，所有这些“类型”一直认为就是人的各种“类型”而已，其实这种坏脾气或“自卑感”之类的常见现象，可能有生物学上的原因，这观念直到最近才被考虑到。

神经精神病学逐渐发现很多以前我们认为是养育不当所造成的行为，事实上很可能是脑的基因、构造和神经化学所造成的行为差异。每种被大众传播渲染成很有名的苦恼的个性，很可能起源于从未被怀疑过的大脑差异：诸如小飞侠、并发症、灰姑娘情结、爱得过分的女人、不能爱的男人，共依存者还有许许多多例子。所有这些人毫无疑问地都有大脑的差异，使他们变成小飞侠、灰姑娘或共依存者。当然，脑的差异是双方面的，就如一些对有狂躁忧郁症的艺术家的研究所示，大脑的脑差异使我们在某一领域有缺陷，同时可能也在另一领域赋予我们更大的能力。本书的目的不是要把日常生活中的每一个角落和裂缝都病理化了，而是要对那些脑差异所造成弊多于利的地方提供帮助。

何妨直面怪癖，推己以及人

假如我们意识到神经官能症有生理上的原因，是一种病，我们就不应该为它觉得羞愧，或觉得有罪恶感。应该大大方方地去求医，去服药。我们不曾看到得了流行性感冒的人偷偷摸摸地去医院挂号，生怕别人知道，为什么得了神经官能症的人就要遮遮掩掩，戴墨镜，用假名去医院求诊呢？为什么老板听说他去看精神科就要把他开除呢？为什么我们不敢让上司知道我们在服抗忧郁症的药呢？这本书挑战许多过去对精神病的错误观念，并且举出许多科学上的证据来佐证。

目前科技的发达已经让我们可以看到我们大脑在说话，在思考，在回忆时的工作情形，这种功能性脑造影的技术让我们以史无前例的方式来了解我们自己，不但了解我们的生理，也同时了解我们的心理。功能性核磁共振的造影让我们看到了强迫症病人的尾状核与一般人不一样，尾状核在思想的过程就像汽车的自动排档一样，自动排档出了问题，档就换不上去，就会一直在原地兜圈子。他无法过滤掉来自大脑内部告诉他要洗手、要检查炉火关了没有、要检查汽车有没有压死人的冲动，所以他就一而再，再而三地重复做这个动作。相对的，注意力缺失者不能过滤掉外来的刺激，所以他也是被围困着，因为生理原因而不得不过度反应。自闭症中所谓“害羞的大猩猩”也是有生理上的问题。他们的小脑不

正常，他们从来跟不上音乐的节拍，跟不上舞伴的舞步，他们闭上眼睛，平衡就有问题。

本书指出这些行为异常上的生理因素，并且告诉我们不应该鼓励病人去搜寻他童年时的创伤，不应该浪费时间去回忆过去是否曾被虐待，是否曾遭性侵害，应该用认知治疗法针对行为去克服这偏差，并且举出核磁共振的实验结果来说明这种治疗法是有效的。行为的改变会改变脑部位的活化，这一点对许多生活在灰色地带的人，应该是一个很大的鼓励，应该会带给他们希望。

事实上，从对动物行为的研究，我们知道所有动物早上出去觅食，晚上都不一定可以安全返航，自然界中充满了危险，尔虞我诈，到处都是掠食者等着你作他的晚餐，使他的生命可以延续下去；生命无时无刻不在经受挑战，只有打赢生活挑战的动物才有资格继续活下去，才能够在第二天早上继续出门觅食。假如这是自然的定律，为什么我们人类应该认为万事都要顺着我们的意，稍有不如意便要怨天尤人呢？为什么早上上班停车位被占去了就要闷闷不乐，做事稍受挫折便呼天抢地，认为世界对我不公，世人皆对不起我呢？自怨自艾是忧郁症的主要原因，也是人类所独有的认知行为，我们不曾见哪一只狗坐在那里哀声叹气，抱怨好景不长，昔日繁华皆成过眼烟云，那么，为什么人类认为一生就应该平平顺顺，无忧无虑呢？

事实上，一个健康、正确的人生观是非常重要的，我们应该及早告诉孩子：“生命就是奋斗，挫折是本分，不是意外。”当一天的工作结束，我们平安地回到温暖的家中，等待着第二天日出，继续着外出工作时，我们应该很庆幸自己

打赢了今天的生活之仗，战胜了大自然的挑战。人类文明的进步是要减轻大自然给我们的负担，使我们的生活更容易些，但是文明的进步不应该改变我们对生命的态度。这是为什么所有的宗教都教人对生命要存着感恩之心。的确，平安地躺在温暖的被窝之中，应该有着感恩之心，感谢所有的人和事成全了我们这一天。年轻人有了这个“世界不欠我”的观念或许不会动不动就闹自杀，老年人有了这观念或许忧郁症、空巢症候群不会这么厉害。我认为这本书最重要的地方在于告诉我们，许多我们认为是坏小孩、坏学生、坏丈夫、坏母亲的人，其实是罹患着一些被我们忽视，甚至歧视的病症，而这些病如果及早发现，加以诊治，通常有相当好的治疗结果。

目前这方面的信息非常不足，所以有必要将这方面的知识介绍给老师、家长及社会大众。生活中的太多的悲剧使人们已经深切体会到“无知”对一个社会的伤害。如道旁有十年树龄的芒果树已经砍伐殆尽，“绿色隧道”已成为历史名词，这就是“无知”的后果。“偏见”，“抵制与自己不一样的人”似乎是人类的本性，我们在任何一个社会中都看得见，像这种偏见只有靠了解来消除它，当人们发现自己与各种轻微的失常症者之间也不过是五十步笑百步时，那种抵制之心会转化成同理心，所以我觉得知识的传播是心灵改造的基石，只有靠了解才能消除偏见与歧视。

但是关于脑这一方面的书很少，走进书店，各式各样的心脏保健的书映入眼帘，但是人们对自己的大脑了解却非常地少。对大脑病变所引发的外在行为的失功能，如失语症、失忆症、失读症、失辨认症更是一无所知。最近几年来，因为