

谁是
那个变态者

每天学一点“重口味”疗愈心理学

环视，你身边是否隐藏着心理变态者？
暗想，你是否正深受这些怪癖心理的折磨？

张鸿飞 / 著

严重失眠

自闭症

偏执型人格



谁是 那个变态者

每天学一点“重口味”疗愈心理学

张鸿飞 / 著

图书在版编目 (CIP) 数据

谁是个变态者：每天学一点“重口味”疗愈心理学 / 张鸿飞著. —北京：
北京理工大学出版社，2014. 6

ISBN 978 - 7 - 5640 - 8997 - 9

I. ①谁… 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 (2014) 第 050778 号



出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京泽宇印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 15

字 数 / 209 千字

版 次 / 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

定 价 / 32.80 元

责任编辑 / 刘 娟

文案编辑 / 王晓莉

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

前言 当心！你身边就有变态者

你认为身边所有的人都是正常的吗？注意：请不要那么急切地下决断！因为，事情往往会有变化，仔细想想，你身边是不是总有那么一两个人怪怪的，或者你总觉得某个人的生活很诡异……

先来看一个真实的案例：

1992年的秋天，美国洛杉矶郊区的一个叫作罗登的社区发生了一件十分怪异的事情。

首先说一下这个社区的情况。这是一个遍布中产阶级的社区，总共居住20多户人。大多数人都是在十几年前搬来的，所以社区的人都很友好。男人平时在外面工作、谈生意，主妇们互相串门，孩子们就在附近的学校里上学。但是，看似十分温馨和谐的一个社区，却被一声枪响打破了这种平和。

温婉贤淑、知书达礼的范迪太太没有任何预兆地在一个中午，开枪自杀了。这个消息很快传遍了罗登社区。所有的居民都赶来一探究竟，人们开始议论纷纷，与范迪太太很要好的几个主妇都无法相信一向乐观友好的范迪太太会自杀。

然而，事情并没有结束。人们开始接二连三地来安慰范迪先生和他8岁的儿子杰克。但是一向优雅绅士的范迪先生却突然冷言少语，而且更为奇怪的是，他对待邻居的态度十分冷漠，甚至有一种回避妻子死亡

的感觉。

在这种冷漠拒绝的态度下，很少再有人上前安慰范迪先生。然而，几天之后，邻居偶尔听见他家里传出一些奇怪的声音。但是鉴于范迪先生之前的态度，没有人上前询问。过了一个礼拜，范迪先生却突然带着杰克向大家说明了自己要搬家的意向。这时候，有人开始怀疑范迪先生一定有不可告人的秘密，所以就悄悄地报了警。而警方没有任何证据，也没有搜捕令，所以不能擅自闯入民宅调查。于是，邻居为了社区安全，请了私家侦探悄悄对范迪先生进行调查。

终于在一个清晨，事情真相大白。侦探在范迪先生的后院里发现了一个地窖，并且找到了几个很大的木箱子，里面是一些被分解的尸体。于是，罗登社区的居民迅速报警。

警察正式抓捕了范迪先生。事情是这样的：原来，范迪先生是一名严重的恋童癖患者。他每次都会从别处骗一些小孩上自己的车，然后开车回家，在自己的地窖里对这些小孩子进行猥亵，然后将其杀害。一开始，范迪太太并不知道这件事情，后来她无意中发现了丈夫的这个秘密。范迪太太想过报警，但是范迪先生却以自己的儿子和社区的小孩来威胁妻子，所以妻子一直不敢透露这个消息。最后，她终于不能忍受良心的谴责和丈夫的恶行，吞枪自杀了。至于邻居家听到的声音，便是范迪先生肢解那些儿童，并将尸体装进木箱，在后院挖坑埋葬的声音。

警察破获了这起重大的恋童癖杀人案之后，罗登社区的居民当时都毛骨悚然。当很多家长想起自己的孩子曾经被范迪先生照看过时，他们感到心惊胆战。邻居们都觉得不可思议，谁都想不到一向道貌岸然的范迪先生竟然如此变态。

其实，从这个案例中，我们可以看出，心理变态的人让我们防不胜防，很可能我们身边的某个道貌岸然的朋友或者邻居就是变态狂。有关部门调查过，世界上大约3%的人都具有强烈的心理变态倾向。

当然，这些心理变态者，不一定都如同范迪先生这样残忍，他们具体的表现

有：严重自闭症、躁郁症、不可思议的恋物癖、犹如魔鬼的精神分裂、自杀狂、自虐狂、犹如淫魔的暴露癖和偷窥狂、奇怪的异食癖、残忍的恋童癖等。我们唯一做的就是要认清这些变态者，远离他们。而本书就向读者详细地介绍了这一系列的变态症状，并通过影视剧、现实的案例剖析，加以专业的心理分析，让读者更加清楚地发现那些隐藏性的变态者。

另外，本书着重从专业方面切入，加入实验、医学临床经验、案例人物自述等方式分析这些变态者的症状，探索其形成原因，给出具体可行的治疗方案。当然也会根据大众普遍关心的问题 and 疑问，给出一些答案，让我们更好地了解和探索变态者的心理世界。最后，我们还通过幽默、另类、通俗易懂的方式来讲述一些关于心理变态者的趣味链接内容，包括一些小测试、关于变态的趣味故事、变态杀手的生动案例，等等。

总之，这是一本既充满重口味，又能满足读者猎奇心的心理学读物。它能带领读者走进一个怪异却又真实的内心世界，更能让读者真切地了解到那些心理变态者无处安放的人生。

目 录

1	序章 变态心理：心理学的最后一块隐秘
1	变态心理学的定义及历史背景
2	研究变态心理学的意义
3	人们是怎样认识和理解变态心理的
5	变态者都是“精神病”吗
6	是天才还是疯子：变态心理与艺术的关系
8	第一章 自闭症：谁也无法走进我心里
8	■ 变态片段
8	走进《雨人》的世界
11	■ 诊断论述
11	封闭的孤独世界
13	■ 生成原因
13	与家庭教育和抚养方式没有关系，需从生物学领域寻求根因
14	■ 治疗方案
14	打开尘封已久的心，沐浴生活的阳光

16	■ 相关问答
16	成人也要小心患上自闭症
17	■ 趣味链接
17	天才自闭症患者
19	第二章 歇斯底里症:不只是情绪失控这么简单
19	■ 变态片段
19	漫游梦旅人带来的可怕癔症
22	■ 诊断论述
22	具有精神障碍的神经症
24	■ 生成原因
24	癔症是多种幻想的“浓缩”
26	■ 治疗方案
26	醒悟疗法,让患者自醒
27	■ 相关问答
27	歇斯底里并不是女人的专有权
29	■ 趣味链接
29	“妄想”引发的犯罪
31	第三章 躁郁症:就是烦得不能自己
31	■ 变态片段
31	《绝代妖姬》里若隐若现的躁郁症
34	■ 诊断论述
34	躁狂和抑郁的双向结合
35	■ 躁期
35	■ 郁期
36	■ 生成原因
36	童年悲惨遭遇是躁郁症的最大隐患
37	■ 治疗方案

37	家属参与谈话治疗
39	■ 相关问答
39	小心你身边的“工作狂”
40	■ 趣味链接
40	躁郁症发作,狂买名车赠人
42	第四章 焦虑症:侵袭内心的不知所措
42	■ 变态片段
42	留意你身边的《黑天鹅》
45	■ 诊断论述
45	烦躁紧张的情绪状态
46	■ 生成原因
46	创伤带来的恐惧是焦虑症的头号成因
48	■ 治疗方案
48	药物治疗和心理治疗都有很好疗效
49	■ 相关问答
49	女性比男性患焦虑症的概率更大
50	■ 趣味链接
50	性别焦虑症引起的变性事件
52	第五章 社交恐惧症:不由自主地害怕
52	■ 变态片段
52	歌手风光背后不为人知的社交恐惧问题
54	■ 诊断论述
54	惧怕的不是社交,而是惧怕被他人评判或者出丑
56	■ 生成原因
56	过去的难堪经历易造成社交恐惧
57	■ 治疗方案
57	吐露内心痛苦,寻求情感共鸣

59	■ 相关问答
59	如何克服面对异性时的社交恐惧
60	■ 趣味链接
60	测试你是否有社交恐惧症
63	第六章 严重失眠症:夜深人静时的煎熬
63	■ 变态片段
63	从《失眠症》中观看失眠带来的百般纠结
66	■ 诊断论述
66	睡眠障碍的恶性循环
67	■ 生成原因
67	心理精神因素是失眠症的最大敌人
69	■ 治疗方案
69	以心理治疗为主
70	■ 相关问答
70	多梦与失眠未必有必然联系
72	■ 趣味链接
72	是不是有失眠倾向:自我测试
74	第七章 自杀:只想一死求解脱
74	■ 变态片段
74	通过《自杀房间》窥视自杀
77	■ 诊断论述
77	心理变态达到严重程度后做出的异常行为
78	■ 生成原因
78	情绪极端化的结果,而抑郁症是最大敌人
80	■ 治疗方案
80	从心理上缓解自杀倾向,并做好预防
81	■ 相关问答

81	自杀与基因遗传有关
83	■ 趣味链接
83	面对身边的自杀倾向者,你该怎么做
85	第八章 自虐狂:对自己下毒手的人
85	■ 变态片段
85	一个陌生女孩的来信
88	■ 诊断论述
88	以折磨自己而快乐
89	■ 生成原因
89	用肉体的痛苦来减轻精神的痛苦
91	■ 治疗方案
91	倾诉可以让自虐狂摆脱自虐
92	■ 相关问答
92	自残并非自虐
94	■ 趣味链接
94	墨西哥奇女子的“非主流”自虐
96	第九章 精神分裂症:住在内心的魔鬼
96	■ 变态片段
96	来自《异度空间》的魔障
99	■ 诊断论述
99	妄想和幻觉是精神分裂最常见的症状
101	■ 生成原因
101	精神刺激是精神分裂的主要诱发因素
102	■ 治疗方案
102	心理干预治疗可以让患者降低与社会隔绝程度
104	■ 相关问答
104	日常生活中经常出现的幻听幻觉是精神分裂吗

105	■ 趣味链接
105	令 FBI 恐慌的“邮包杀手”是精神分裂患者
107	第十章 偏执型人格:就是这么极端
107	■ 变态片段
107	来自巴黎的狂野玫瑰
109	■ 诊断论述
109	自以为是,极端敏感
110	■ 生成原因
110	早期家庭心理影响是偏执型人格形成的关键因素
111	■ 治疗方案
111	交友训练,开放自我
112	■ 相关问答
112	钻牛角尖的人很可能会形成偏执型人格分裂
113	■ 趣味链接
113	偏执型人格自我测试
115	第十一章 多重人格障碍:另一个“我”保护我
115	■ 变态片段
115	当《致命 ID》在现实生活中上演时
118	■ 诊断论述
118	同一个躯体,不同的灵魂
119	■ 生成原因
119	童年创伤,多重人格障碍者共有的标签
121	■ 治疗方案
121	催眠分析法,整合多重人格患者内心的“魔术方块”
122	■ 相关问答
122	伪装多重人格,没那么简单
124	■ 趣味链接

124	天才在左,疯子在右
126	第十二章 神经性厌食症:减肥的致命诱惑
126	■ 变态片段
126	“瘦才是王道”:时尚界引发的厌食症
129	■ 诊断论述
129	无休止减肥而出现的心理变态和精神异常
130	■ 生成原因
130	追求纤瘦美感的减肥导致厌食
132	■ 治疗方案
132	结合饮食疗法进行心理行为治疗
133	■ 相关问答
133	男性得厌食症的原因
135	■ 趣味链接
135	因为厌食症而引发的偷窃案
137	第十三章 神经性贪食症:不吃个痛快不罢休
137	■ 变态片段
137	暴饮暴食的戴安娜王妃与现代女孩
140	■ 诊断论述
140	想吃但又担心发胖的一种暴食催吐心理
141	■ 生成原因
141	压力和焦虑形成暴食
143	■ 治疗方案
143	从进食问题入手,不断纠正异常贪食行为
144	■ 相关问答
144	白领小心吃零食吃出“贪食症”
146	■ 趣味链接
146	失恋少女患上贪食症

148	第十四章 异食癖:头发也能成为美味
148	■ 变态片段
148	触目惊心的吸血鬼
151	■ 诊断论述
151	喜欢吃非食物类东西的心理病态行为
152	■ 生成原因
152	心理失常的强迫行为
154	■ 治疗方案
154	因人而异,多方面治疗
156	■ 相关问答
156	异物的美味来源于心理
157	■ 趣味链接
157	现实版“吸血鬼日记”
159	第十五章 疯狂购物症:一刻不停地想要买东西
159	■ 变态片段
159	一个购物狂的自白
161	■ 诊断论述
161	疯狂购物也是一种心理疾病
163	■ 生成原因
163	企图依靠疯狂购物来填补空虚心灵
165	■ 治疗方案
165	消除压力,保持积极心态
166	■ 相关问答
166	购物狂并不全是有钱人的把戏
168	■ 趣味链接
168	那些年我们追过的“疯狂购物狂”明星

170	第十六章 强迫性官能症:不能停止洗手
170	■ 变态片段
170	莫斯里医院里的强迫症患者
173	■ 诊断论述
173	强迫观念和强迫动作是其主要表现形式
174	■ 生成原因
174	太过完美严谨,造成强迫神经症
176	■ 治疗方案
176	暴露与反应治疗
177	■ 相关问答
177	睡眠强迫症存在吗
179	■ 趣味链接
179	测试你是不是有强迫症倾向
180	第十七章 恋物癖:难以抵挡的丝袜诱惑
180	■ 变态片段
180	我爱它,与任何人无关
183	■ 诊断论述
183	通过接触所恋物品来唤起内心的兴奋和满足
184	■ 生成原因
184	性心理防御机制发生转移和倾斜
186	■ 治疗方案
186	厌恶疗法通常会很有效
187	■ 相关问答
187	丝袜控是不是恋物癖
189	■ 趣味链接
189	细数那些恋物癖者的“不寻常伴侣”

191	第十八章 恋童癖:当逆天大叔遇上小正太
191	■ 变态片段
191	当绅士大叔遇到可爱萌萝莉
194	■ 诊断论述
194	以儿童为满足性欲对象的变态性行为
195	■ 生成原因
195	缺少关爱,儿时受过虐待的人更容易成为恋童癖患者
198	■ 治疗方案
198	心理强化治疗可有效矫正恋童癖
199	■ 相关问答
199	女性恋童癖患者不容忽视
200	■ 趣味链接
200	小心网络恋童癖
202	第十九章 暴露癖:亮出那儿的存在感
202	■ 变态片段
202	当电影中的暴露狂在黑暗中浮现
205	■ 诊断论述
205	向异性裸露下体达到性满足的一种变态行为
206	■ 生成原因
206	幼年时期对性的错误意识导致
208	■ 治疗方案
208	厌恶法治疗颇为有效
209	■ 相关问答
209	面对露阴癖时,该怎么办
210	■ 趣味链接
210	痛打患有露阴癖的的车司机

212	第二十章 偷窥癖：抑制不住的偷看冲动
212	■ 变态片段
212	看一个偷窥狂的自我毁灭之路
214	■ 诊断论述
214	无法控制的偷看
215	■ 生成原因
215	幼年时期关于性方面的不良影响
216	■ 治疗方案
216	自由联想法是治疗偷窥癖的重要方式
218	■ 相关问答
218	闻声不观景也是偷窥行为
219	■ 趣味链接
219	女生防止被偷窥的五大妙招