

只有心理医生知道的秘密!

万万没想到 怪诞行为心理学

刘兆 / 编著

读懂怪诞行为心理学，让你的内心更加强大!

中国出版集团
现代出版社

怪诞行为心理学

刘兆 / 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

怪诞行为心理学 / 刘兆编著. — 北京 : 现代出版社, 2016.5
ISBN 978-7-5143-4817-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第070083号

怪诞行为心理学

作 者 刘 兆
责任编辑 陈世忠
出版发行 现代出版社
通讯地址 北京市安定门外安华里504号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 64245264
网 址 www.xdcbs.com
电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn
印 制 北京诚信伟业印刷有限公司
开 本 880mm×1230mm 32
印 张 10
版 次 2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-4817-0
定 价 36.00元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

前言

在你身边，是不是有些人看起来总是怪怪的，让人无法理解？

在你身边，是不是有些人会突然性情大变，像是换了另一副面具？

在某个时刻，身边某些人的行为是不是令你感到害怕？

有的时候，你是不是突然觉得自己不可理喻？

你是不是还见过这样不可理喻的情侣，就像歌里唱到的一样：“逃避分开的孤独，情愿一起不舒服……还是受害、受用，犯贱犯到被虐成狂，能为你忍受，然后当享受那又何妨？”

深究起来，这些怪诞的行为都有其深层的原因。每个人的行为都是心理的折射，有些是你意识到的，而有些是你还没有意识到的，而本书所要挖掘的便是那些没有被大多数人意识到的怪诞行为的心理。

我们常常会自我掩饰，让自己看起来像正常人一样，就像查理·布考斯基说过的一句十分有名的话：“每一个人都有自己的怪癖。但是为了要保持正常，符合世界的眼光，他们克服了这些

怪癖。因此，毁掉了他们的异禀。”

人类是复杂的生物，有着他们自己都难以理解的两面性。很多人时常戴着不同的面具，在一些莫名的冲动下，他们会做出一些怪诞行为。在这些人中，有的是从小缺乏家人的关爱，有的是因为突遭变故的影响，有的是难以抗拒的家族遗传，我们可以有一百种原因来解释这些怪异的行为，但是却难以治愈。

怪诞行为背后的心理原因总是令许多人好奇，他们为此前赴后继，不断探索。本书也是如此。我们要讨论的怪诞行为心理学，多种多样，如多重人格障碍、自恋人格、洁癖、强迫症、完美主义、抑郁症、斯德哥尔摩综合征、病态性怀旧、社交恐惧症等。

本书通过大量真实的案例生动地展示人们的另一面，当你读完这本书的时候，就是揭开“蒙娜丽莎面纱”的时候。当你了解到人类的另一面的时候，你也许就会发现，这一面也并非想象中那样丑恶的、不堪入目的，而是人性本质的一部分，那样，我们就可以正视自己突如其来的恐慌、害怕和异常，以及别人那些难以理解的行为了。当我们理解了自己和别人这些秘密的同时，也可以学着如何度过或者是帮助他人度过人生的低谷。

本书中通过这些行为来透视背后的心理活动，以及产生这些行为的原因或者是摆脱的对策。比如，为什么我们总是觉得过去是美好的？为什么有的人总是不停地在洗手？为什么我们总是在人前人后扮演着不同的角色？为什么人们总是生活在对比之中？为什么免费的东西总是对我们充满了吸引力？为什么我们总是无

意识地在行动？为什么我们总是不停地吃吃吃？为什么三个和尚没水喝？

其实，人类的行为都是受到来自内心的神奇力量支配的。这种力量其实就是意识，在我们的大脑受到周围环境的刺激后，会程序化地进行分析，得出结论后便会指挥我们的肢体进行运动，也才有了这些心理所体现的怪诞行为。

在看完这本书后，我们也许就会理解一些怪诞行为，在理解的同时学会调节这些行为背后所指挥着它们的心理，并且消灭掉这些行为所带来的恐惧、羞耻、憎恶和担忧。首先，我们应该抱着宽容乐观的态度和平和的情绪来阅读，你才能渐渐地看清自己为什么会有这些难以意识到的怪诞行为。然后，我们可以拿起心理学这把“剪刀”，去剪除这些怪诞行为的支持者在我们内心深扎的根！

目录

contents

■ 第一篇 一个肉体能装下几个“灵魂”

——多重人格障碍

轮流值班的“灵魂” /002

多重人格和精神分裂 /013

为什么会有多个灵魂共存 /019

■ 第二篇 自恋是一种病吗

——自恋型人格障碍

自恋真的是一种病 /026

取下戏剧人生的面具 /036

自恋人格和表演人格 /040

多种原因造就的自恋型人格 /044

■ 第三篇 洗多少遍手才合适

——洁癖

追求绝对洁净的世界 /050

洁癖和严重洁癖 /056

洁癖和强迫症 /060

洁癖更多源于遗传吗 /063

■ 第四篇 我的世界容不得半点瑕疵

——完美主义

完美主义是把双刃剑 /068

固定心态和成长心态 /078

完美主义者和强迫症 /083

适度完美，改善拖延 /087

■ 第五篇 伤春悲秋竟然是真的

——抑郁症

玻璃人总伤春悲秋 /092

最容易识别的心境障碍 /098

抑郁症和双相心境障碍 /103

抑郁的大火因何燃烧 /107

■ 第六篇 为什么她会爱上绑匪
——斯德哥尔摩效应

斯德哥尔摩综合征：人质情结 /112

人质情结的产生与四大历程 /115

人是可以被驯养的 /118

个人的斯德哥尔摩综合征 /121

社会的斯德哥尔摩综合征 /123

你或许也将是一个患者 /126

■ 第七篇 总是觉得“过去”最美好
——病态性怀旧

现代社会的堂吉诃德 /130

堂吉诃德：活在怀旧幻想中的失败者 /132

现代社会 80 后：集体“怀旧病” /134

怀旧：成人的儿童节 /137

人为什么喜欢怀旧 /139

病态怀旧：沉沦的祥林嫂 /142

舒适度衡量怀旧是否病态 /144

打破病态怀旧，一切回忆都是有毒的 /146

■ 第八篇 究竟是内向还是害羞

——社交恐惧症

因为恐惧，所以要“宅” /150

“宅”：现代社会的社交恐惧 /152

社交焦虑障碍：看得见的紧张与恐惧 /155

内向、害羞≠社交恐惧 /158

社交恐惧症的诊断标准 /161

社交恐惧的根源在哪里 /163

如何摆脱社交恐惧 /167

■ 第九篇 一个人的主见价值多少

——认知失调

我哭所以我知道我悲伤 /172

无聊的线圈实验 /174

行为和态度 /179

失调程度和被迫顺从 /183

如何减少和消除失调的压力 /188

■ 第十篇 个体遇难与群体遇难，你更同情谁
——感情偏好

你以为会帮助很多人 /192

可识别的个人与统计数字 /196

理性思考：钱应当花在哪里 /200

对抗“杯水车薪”效应 /203

■ 第十一篇 为什么我们深陷头脑发热的怪圈
——短期情绪的长期效应

被情绪吞噬的人生 /208

“自我羊群”效应和情绪层叠 /211

单纯形式和复合形式 /216

谁更容易受情绪影响 /220

■ 第十二篇 为什么人们总是爱攀比
——相对论

生活中的“糖衣炮弹” /224

可预测的非理性选择 /230

不同环境中的诱饵效应 /233

打破相对论的怪圈 /236

■ 第十三篇 为什么免费的面包一定甜

——免费的代价

赠品唤起非理性兴奋 /242

免费放慢了我们的行为 /246

难以抗拒的免费服务 /248

零价格对决策的影响 /252

■ 第十四篇 为什么我们管不住自己

——本能

我们长期坐着工作，却希望身材苗条 /256

最大的敌人是自己 /260

最深的欲望不是求胜欲望 /265

本能的回归与步行 /268

■ 第十五篇 为什么我们会无意识地行动

——潜意识

他们杀了无辜的人 /272

潜意识动作中的小怪兽 /276

心理能量和潜意识动机 /279

■ 第十六篇 人多不一定力量大

——群体懈怠

人多力量却不一定大 /288

以一当十和以十当一 /294

打造四种团队 /298

减少个人懈怠行为 /304

1. 多重人格障碍患者，灵魂是轮流值班的。

电影《七重天》中，主角因车祸失去记忆，醒来后发现自己身处一个陌生的世界。他试图寻找自己的身份，却发现自己的记忆被分割成了七个人格。每个人格都有自己的性格、喜好和记忆。主角在寻找自我的过程中，逐渐发现这些人格其实都是自己内心深处的不同侧面。最终，他通过整合这些人格，找回了完整的自我。

事实上，多重人格障碍患者并不是真的拥有多个灵魂。他们的行为是由大脑中的不同人格轮流控制的。这些人格通常是在患者经历严重的心理创伤后形成的。每个患者的人格数量和性格特征都不同。有些患者的人格数量可以达到几十个，有些则只有几个。这些人格通常会在患者面临压力或冲突时轮流出现。

第一篇

一个肉体能装下几个“灵魂” ——多重人格障碍

- ◆ 轮流值班的“灵魂”
- ◆ 多重人格和精神分裂
- ◆ 为什么会有多个灵魂共存

轮流值班的“灵魂”

心里住着一个小孩

一个垂死的老人

一个情敌

一名伤患

叛徒

胖子和哑巴

淫秽的诗人

奸商

还有许多失业的游民

——陈绮贞《朋友》

这首曾触动了无数人的歌，影射出一个多重人格障碍患者的内心世界。如果你也会被歌词代入并感动，那么就要小心自己是否已经存在这方面的心理问题了。

◎ 多重人格障碍患者：我到底是谁

电影《三面夏娃》中，少妇伊芙忍受着来自身体与精神的双重折磨。她头痛失忆，丈夫抱怨她购买了奢侈时尚的衣服，指责她在亚特兰大夜总会放浪形骸。在亲眼目睹她用绳索狠狠地勒在女儿脖颈上之后，丈夫甚至对她施以暴力行为。令伊芙痛苦的是，她对这些“离奇”的事情毫无印象，无论如何也回忆不起来……

终于，不堪忍受的丈夫将伊芙送到了心理医生卢瑟的诊所。在持续的治疗过程中，卢瑟发现了一件惊人的事情——这并非普通的家庭矛盾，伊芙也不是普通的病人，一般情况下，伊芙是个贤妻良母，对丈夫百依百顺，唯唯诺诺；当夜晚降临后，伊芙会变成一个放浪形骸的荡妇，举止轻佻，眼波魅惑，与形形色色的男人周旋暧昧，她称呼自己为黑伊芙。这两个灵魂各自有着完整的身份，彼此的行为、声音与体态各不相同。

更加离奇的是，在经过一段时间的治疗后，伊芙的体内又滋生了一个全新的灵魂——珍，她知书达理，理智独立，与伊芙和黑伊芙完全不同。这三个灵魂在伊芙的身体里，轮流出现，各不打扰。

“这是一个真实的故事。”影片开头便交代得清晰明了。这部根据 Corbett H. Thigpen 和 Hervey M. Cleckley 医生的临床记录而改编的电影，用一段旁白交代了日期、当事人和事件的发展，真实得好像一部生动的纪录片，为我们上了一堂精彩的多重人格障碍认知课程，这是一种以存在两种或多种身份、人格的状态，并且不能回忆个人重要经历为特征的心理障碍。凭借这部电

影，伊芙的原型 Chris Costner Sizemore 成为 21 世纪多重人格障碍患者的形象代言人。“不知道自己到底是谁”是这类患者共同的困扰。

韩国电影《蔷薇红莲》也讲述了一个关于多重人格障碍的故事。在电影中，姐姐蔷薇患有多重人格障碍，起因是妹妹红莲在被母亲上吊自杀的衣橱压住并发出求助信号时，她没有听到，从而间接导致了妹妹窒息而死。这件事情以后，姐姐蔷薇的精神受到了很大的刺激，从而患上了多重人格障碍。

在姐姐的潜意识中，她把罪过全都推到了继母的身上，并且幻想自己的妹妹还活着。她通过三重身份在身体内的角色转换，来减少自己没有听到妹妹求救信号而产生的罪恶感。

影片开场的时候并没有交代过姐姐患有人格分裂症，而是在影片情节发展的过程中，抽丝剥茧地去打破蔷薇构建出来的自我幻觉，最终通过揭示这种疾病的存在，来解释整个故事的谜底。

蔷薇自己构建的世界，其实就是一个被分裂的“三重门”：她自己、她死去的妹妹红莲，还有她的继母。

这部电影最重要的地方在于，整部影片通过红莲的视角，为我们展示了一个多重人格障碍患者看待和理解周围的人、事的角度是怎样的，以及这种患者是怎样把自己的主观意志与客观环境相契合的。

在电影中，我们可以看到，这类患者她们还习惯于把过去与现在两个对立的层面统一于同一个时间层，通过不同人格之间的转换，来摆脱深藏于自己内心的罪恶感和不安。