

●靠近你的平民心理读本

●详解20种常见心理问题

●最基本的心理建设与修复常识

你不可不知的 20个

心理学名词

HELEN◎著

廣東省出版集團
花城出版社

你不可不知的
20个

心理学名词

廣東省出版集團
花城出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

你不可不知的20个心理学名词 / Helen著. — 广州:
花城出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5360-6115-6

I. ①你… II. ①H… III. ①心理学—名词术语
IV. ①B84-61

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第264306号

责任编辑: 郑裕敏
技术编辑: 易 平
装帧设计: 雅格书装

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路11号)

经 销 全国新华书店

印 刷 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(南海区狮山科技工业园A区)

开 本 880毫米×1230毫米 32开

印 张 8.875 1插页

字 数 220,000字

版 次 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定 价 19.80元

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

购书热线: 020-37604658 37602954

欢迎登陆花城出版社网站: <http://www.fcph.com.cn>

自序

PROLOGUE



据北京心理危机研究与干预中心的一项抽样调查报道，中国大约有 1 亿 7300 万成年人患有某种精神疾病，其中只有不到 10% 的人曾经就医治疗。有的人是没有条件，有的人是毫无意识，有人困惑一生，并不知道自己是心理疾病的患者。

也有人知道了，但是他们抗拒心理咨询，也不知道该如何开始自己的心理治疗之路。

在我们对心理学不多的认识中，有一条严重的偏见就是：心理疾病 = 神经病 = 精神病。

我们不愿意承认自己是病人，就算是真的病人，也是大多数讳疾忌医，不愿意进医院检查，总是一直拖到最后，不得已才进入治疗阶段，往往被医生抱怨：为什么现在才来？

生理上的疾病如此，心理上的病患更是这样。

“不去想就好了。”

“我努力让自己忘掉。”

“就假装没发生过。”

.....

遗忘从来不是治病的良药，充其量是起到暂时麻醉的作用。

我们成长于物质丰裕时代，真实的苦难，更多源自精神。人生是一条漫长艰苦的路，没有谁真的能够带着一颗完美光滑的心走完所有里程，而那些风雨、挫折，对我们心灵的磨砺，正是成长的要素之一。

到现在为止，很多人还在被童年困扰，很多阴影和创伤，很可能会伴随我们一生。我们的心，在现实中不得不披上坚硬厚实的外壳，用面具来伪装自己，用一个成年人的假相来保护体内那个惊慌失措的小孩子，我们其实从未长大，是时间告诉我说：你已经是大人了，我们才不得不去穿上那件成年人的外衣。

是不是我们不够聪明，不够勇敢，做得不够好，才会遇到这些问题？

不是，问题从来都存在，我们之前，我们之后，都会有人被同样的问题难倒，他们也会跟我们一样质疑自己、痛苦、迷惑。我们一次次强迫自己忘却，要么就是转移情绪，去拼命工作，去做很多别的事情，我们对待自己简单而粗暴，比任何别的人更严厉地挑剔自己，苛责自己，我们不允许自己有问题，我们多害怕自己不能做一个健康的人。

然而，问题就是这样，你越是逃避，它越是固执地追随着你。

因为心里的结，我们的身体也开始变化，容易疲倦、烦躁，情绪开始失控，一些本来没有注意到的小病痛，累积成了大病，把我们送进医院，跟冷冰冰的器械和大把大把药片做伴。我们不需要非等到那时才开始反思人生：为什么会这样呢？我到底是怎么了？

可是，惰性和恐惧常常会替我们做决定，不到最后，我们就问不出“到底”是怎么了。我们没有这样的勇气，我们更愿意开解自己：多大的事儿，别想了，没用，胡思乱想没结果，工作认真点，

多玩一玩，出去旅游，买东西，多买点好东西犒劳自己……

就这样我们一直在错过机会。

我们从不认真与自己交谈，却抱怨没有可交心的朋友，我们从不给自己足够的宽容和赞美，却抱怨外面的世界总是那么冷漠无情。我们对内心世界充满恐惧，所以选择了忽视和遗忘来封闭它。

直到有一天，你会逃无可逃。那些问题会向你猛扑过来。

其实，心理问题是生活化的问题，我们首先要做的就是：面对它。

不要再回避，不要缄口不言，不要让那些伤口和病痛成为你终身的遗憾。

面对这些问题，之后，去寻找适合自己的解决办法，毫无疑问这个过程并不轻松，但是，若不经历痛苦，我们也不能完成个人的成长，到达生命新的阶段。

这不是一本专业书籍，作者不是专家、学者，不是专业人士，只是一个跟你一样曾经陷入痛苦，被问题困扰过的普通人。这本书告诉你的，并不是你通过买书，读书就可以解决你所有的问题，而是想与你分享一些观点和态度。

如果你看了之后说：啊，原来是这样的啊，原来有人也和我一样啊。并因此可以减少一些精神上的困扰。

就足够了。

事实上，你面对问题的决心，从你开始买一大堆心理学类的书籍就开始了，只是等你看完了，不要被各种理论弄得更加糊涂才好。写书的人本意当然不是让你糊涂，但我们必须承认，草根与那些权威之间，确实有着思想和表达的障碍。

我们承认专家的力量，他们的理论认识水平，来自于大量资料的研究，现实数据的收集，总结出来的理论，是他们智慧的结晶，

也代表着他们学术研究到达的深度。

问题是，这些理论和专业书籍，我们能够接受多少，能够消化多少？我们自身的问题，是一本心理学专著能解决的，还是只在于某一天，某个时刻，你看到了一个触动你内心的人，听到了一句别人不见得在意，却对你很震撼的话？

我们在寻找最简单，浅显，却有效的办法，来与自己，与他人沟通，也许这样的探索还很肤浅，但我们会为之努力。

作者在媒体开设心理类专栏，总结了一些普遍存在的心理问题，除了名词解释外，本书试图用最简洁的形式，最直白的语言，解读 20 种常见的心理疾病。

你可以用这本书来初步测量一下自己的精神状态，是不是你的状态已经不能用亚健康概括，是不是你已经积累了很多苦恼，又找不到原因和解决的方法？

抛开艰深的理论系统，一个个生活中的案例告诉你，心理疾病不必避讳，现代人多少都会存在一些心理方面的问题。如果你不想去看心理医生，你也不想对困境束手无策，看看这本书，也许你会有些收获。

不要害怕，你并不孤独，你的困惑、迷惘、痛苦，同时有很多人都在经历。科学、冷静、理智地对待，是最好的办法。

不要被这些名词吓坏，不要以为这些名词是用来把我们归类于某种心理疾病，这些名词只是要帮助你走向真实，走向问题解决的开始。心理状态的亚健康，困扰着多少人，请从这一刻起，做自己的心灵导师，好好地安抚自己，取悦自己，让你焦虑的心，得到彻底的休息。

我们来一起分享康德的名言：

有三样东西有助于缓解生命的辛劳：睡眠、笑和希望。

愿这本书能让你带着微笑去和自己的心灵沟通。

愿每个夜晚我们都能拥有安宁的睡眠。

愿你我心中，常怀希望。

Helen 的信箱：helenhome2009@ gmail. com

目 录

001	第一章	拖延症
017	第二章	社交恐惧症
031	第三章	体象障碍
046	第四章	强迫症
060	第五章	表演型人格障碍
071	第六章	暴食症
088	第七章	斯德哥尔摩综合征
100	第八章	情爱妄想症
113	第九章	害羞的膀胱综合征
123	第十章	创伤后应激障碍
139	第十一章	述情障碍
154	第十二章	自恋型人格障碍

167	第十三章	怀孕焦虑症
178	第十四章	幸存者综合征
186	第十五章	互联网成瘾综合征
197	第十六章	产后抑郁症
208	第十七章	双极型情感障碍
219	第十八章	偏执型人格障碍
235	第十九章	边缘型人格障碍
245	第二十章	信息焦虑综合征

附录：

252	20 分钟心理暗示速成班
267	10 个窍门让你学会真正的放松

拖延症

规定期限完成的事情一定要留到最后一刻去完成，此前不能下决心去做。形成拖延习惯之后，即使有期限的事情也可能逾期完成，越是恐惧自己无法做完就越是拖延，周而复始。

我们不愿意承认拖延是一种病，宁愿承认这是一种缺点，人都是有缺点的，对吧？何况，让自己小小懒惰一下，人生也并不会因此出什么大差错。

我们当然也记得小学就学过的课文《寒号鸟的故事》，我们都会学着寒号鸟叫几声：“哆罗罗，哆罗罗，寒风冻死我，明天就垒窝。”

但那故事的结局，轻易被我们忽视：明天就垒窝而始终没有垒窝的寒号鸟，被冻死在了岩石缝里。

生活其实比故事更残酷，这是我们长大之后，要慢慢领悟到的一件事。

而我们，是否不自觉地扮演了寒号鸟的角色呢？我们有没有在

冬天到来之间，就垒好自己的窝？

毫无疑问，寒号鸟就是一切拖延者的化身。

拖延者是失败者吗？

正相反，很多人说过这样的话：

每个暑假我都在玩，直到最后几天我才开始做作业。

我平时不怎么学，考试前夜突击一下，成绩都还不错。

老板给的期限，只有开始倒数的时候我才会有动力。

越到最后我才越有激情和爆发力。

……

拖延的好坏，如果单就结果来作为评判标准，我们会发现以上的辩解很有道理，更有甚者，还在“最后期限”的压迫下，产生了本来没有过的力量和感觉。因为这些论据，有拖延习惯的人，不以为这是一种病。

非但如此，反而可以证明出自己的聪明机智，那种在最后一分钟完成的感觉，妙不可言，如果提前做好交出去了，则索然无味。

抛开结果，我们看到拖延带来精神上的负面影响是巨大的，“最后期限”像一颗定时炸弹被你抱在怀里，滴答滴答的声音时刻响在耳畔，让人焦虑、紧张，想尽办法逃避，而压力却越逃避越大，直到无可回避。

这样的感受一点点磨蚀着心灵，让你越来越害怕挑战和行动。在别人不断冲刺，更新自己的生活时，你裹足不前，一面憎恨自己的懦弱，一面又贪恋拖延习惯带来的舒服，甚至连最后期限的压力都成了一种习惯，没有压力你会无所适从。

拖延症是你脚上绑着的铅块，一旦去掉之后，你会发现自己的步履如此轻盈，而你的时间容量变得很大，你等于拥有了多一倍的生命，可以去体验，去感觉，去享受你从前因为“没有时间”而错



过的东西。

故事1 两个人的十年

小文是典型的“最后一小时读书照样考前五名”的聪明孩子，他学的是文科，应对考试毫不费力。他是学校里的神仙人物，每天优哉游哉看看小说，睡睡懒觉，反正到了考试他开夜车一背十几个小时，成绩绝对很不错。

他的同学小同跟他相反，是个笨鸟先飞老黄牛型的孩子，他每天忙于看专业书，补习英语，到考试当然也会加倍突击，可是成绩平平。好在小同习惯了坚持和付出，他报了一些补习班，上完学校的课，再到学校外听课，同时他做了一份家教帮补生活费。

四年就这么过去了，两个人进入考研的准备阶段。

很幸运的是两个人考研都成功了，小文当然又是最后突击就考得不错，小同则是险险过了分数线，但是在英文一科上，两个人的情况相反，小文的解释是：别的可以突击，单词和听力没办法啊，不管怎么说，凑合着就成了。

读研期间，两个人仍然各自保持风格。小文的论文一拖就是好久，等到最后才不得不查资料，找参考书，答辩甚至也拖后了几天，导师的脸色很难看。

小同是第一个交上论文的人，跟老师来回讨论、修改，最后论文还得到了在核心期刊发表的机会。与此同时，小同有一份课外工作，在报社做实习生，他还通过了托福和 GRE 考试，申请了几所大学之后，都没被录取。好在报社很认可他的勤劳踏实，愿意毕业后接收他。

小文还打算继续读博，但是这一次的考试他失败了，突击法宝

第一次没有奏效，他的英语成绩非常低，考博的单词量绝对不是考前集中背上几天就能解决的。大部分同学都在毕业前一年就开始找工作，小文拖到临毕业才投了几份简历，运气很不错，被一家中型企业的市场部录用了。

工作后大家渐渐没有了联系，小同仍然一如既往地努力，工作上做得不错，找到女朋友结了婚，婚后三年，他被国外一家大学录用，给他奖学金，小同出国读书，一年后把太太也接了过去。

小文越来越懒散、拖沓，他的上司很头疼他的工作表现。客观评价他做的策划，显然很有想法，思路新颖，可是他没有时间观念，总要等到最后才交稿子，或者迟交个一周，拖延时间的长短，取决于上司的严厉程度。

小文也谈了几次恋爱，女朋友们因为看不到结果，而一一离开了他。对他的评价无非是：他是个好人，就是太懒了……也可能不是太懒，是他不够爱我。

小文不止一次想要考博，回到学校继续过悠闲日子，可是没有了学校的环境，他对自己的放纵是变本加厉的，一次次错过考博的报名，女朋友给他报了名，他又不肯复习，等到最后突击，又没有了信心。最后一次他鼓起勇气去报了名，却连考场都没去。

小文在毕业的第十年遭遇了裁员，他发了不少简历出去，都没有回音。

小同在女儿生日那天开了博客，上传了一些照片，通过这些年的奋斗，小同一家人在国外生活得很好，儿子四岁了，女儿刚满月，家里换了一所大房子，小同在一家大公司里做到中层管理，太太也找到了工作，同时还在进修学位。

小同成为十年同学会上的话题之一。同样，别的同学各有际遇，有人已经事业上颇有成就。他们不敢问小文，但是心中有着同



样的困惑：当年你明明是我们当中最优秀的一个，难道运气真的这么差吗？

小文心里想的却是：周三终于有一个面试了，我应该去买套新西装，理发，看看他们公司的资料……哎呀，真是麻烦，我看还是等到周二再做吧。

结果，周二他没有做。

周三他穿着旧衣服胡子都没刮就去了，又迟到了十分钟。

他没有被录用。

拖延让小文一次次失去机会，让他的心理越来越脆弱，不想去面对问题，最简单的事情，在他看来解决起来都很难。在拖延中他失去了行动力，耗费了时间，如果不改善自己的心态，把那些拖延、懒散的念头丢掉的话，他还会继续浪费余下的时间。

小文的经典借口

1. 别着急，我又不是不会。这点东西不值得我现在就动手。

——从他的毕业论文，到他的工作文案，他都这么说。

2. 如果以后后悔怎么办？万一遇到更好的呢？

——他的女朋友催他买房子，他这么说。他妈妈催他结婚，他也这么说。

3. 马上做出来的东西，心浮气躁，等我多想想，到了最后才能有成果。

——同事问他要进度的时候，他这么说。

很明显，小文是个拖延症患者，他在拖延中消耗了自己原本可贵的天分，本来以他的聪明才智，无论是求学，还是工作，都会卓有成绩，拖延病极大地损害了他的人生。

对比起来，资质平平的小同，一步步明确的目标和计划中不断努力，不断地完成自己的短期目标，进而实现大的人生目标，事业和家庭都有很大收获。

有拖延病的人很多都是聪明懒人，他们不喜欢束缚，喜欢靠灵感和爆发力去解决问题，目标、规定、总结和考核，会让他们感到不适、轻蔑。他们最容易成为怀才不遇的人，他们认为懒惰是自己的特性，只有被完全接受、欣赏，他们才能充分地发挥出自己特殊的才华。

还有一种人也喜欢拖延，他们思考大于行动，做事前要想很多，做很多假设、推测，之后才动手，或者就干脆在悲观的推测中放弃。因为他觉得：做了没用，早做晚做都是失败，不如不做，还可以省力。

拖延症是可以改善的，不要以“我很好，就是懒了点”为借口来逃避自己的拖延习惯。

故事2 迷恋“死限”的女孩

Alice 从事 IT 行业，在国际大公司中工作时间比较自由，最后期限之前完成任务即可，此前甚至不要求坐班。Alice 刚刚上班时非常不习惯，她看着同事们悠闲的样子，心中充满了焦虑，总是害怕自己的工作不能达到标准，她花费了大量时间在工作上，等到期限交出报告，大家做讨论和最后确认时，还是问题多多，需要打回重做。

Alice 很快就开始惟“deadline”是从，不到最后一刻，绝对不去动手。这中间的时间，她用来看美剧、逛街、四处寻找好吃的馆子享受美食。甚至在一个大的任务分派到她头上的时候，她连看都



没看，直接订了张机票飞到三亚去玩了。

上司发现她的工作有问题，找她谈话，得到的答复是：我要减压，你知道，在这里压力是很大的。

她成为部门中最令人头疼的搭档，因为她拒绝沟通，拒绝前期的配合，只要在死限前拿出结果就可以了，OK，那么就请让我们等到死限好了。

她在生活中也逐渐养成这样的习惯：聚会约会开始不断迟到；候机室里她的名字要被呼喊好几次她才出现；信用卡还款拖得时间太长，付出高昂利息；房贷一次次缴滞纳金，物业不得不一天登门几次才能收到上半年的管理费。

她的口头语是：最晚到什么时候？她如此热爱死限，以致没有死限的提醒，她完全不能安排自己的正常生活。

反观 Alice 的成长，她是一个勤奋、踏实、计划性很强的女孩，一向品学兼优、循规蹈矩。她的学习和求职过程异常顺利，这跟她良好的计划安排是分不开的。

她的心中早已形成“提前准备好，提前进入状态，好好努力完成，提前交出作业”这样的思维方式和行为习惯，并从中受益匪浅。

但是，公司的规定跟她的个人习惯完全相反。IT 工作主张宽松、自觉的工作氛围，大家在最后期限完成工作即可，之前做任何计划，那是你自己的事情，没有人关心。

Alice 坚持了多年的好习惯，也是她一向受到认可和赞美的长处，就这样被忽视了。于是她下意识地选择了对抗：找到死限制度最不好的一面，然后这样去做。

但是表面上她会说：哦，我爱死了这样的制度，多自由宽松，我超级喜欢，很适合我。