



重口味心理学

百万册纪念完整版

新增12万字!

姚 尧◎著

怎样证明你不是神经病?



重口味心理学

百万册纪念完整版

姚尧 著

怎样证明你不是神经病？



图书在版编目 (CIP) 数据

重口味心理学：怎样证明你不是神经病？：百万册纪念完整版/
姚尧著. -- 北京：中国友谊出版公司, 2016.6

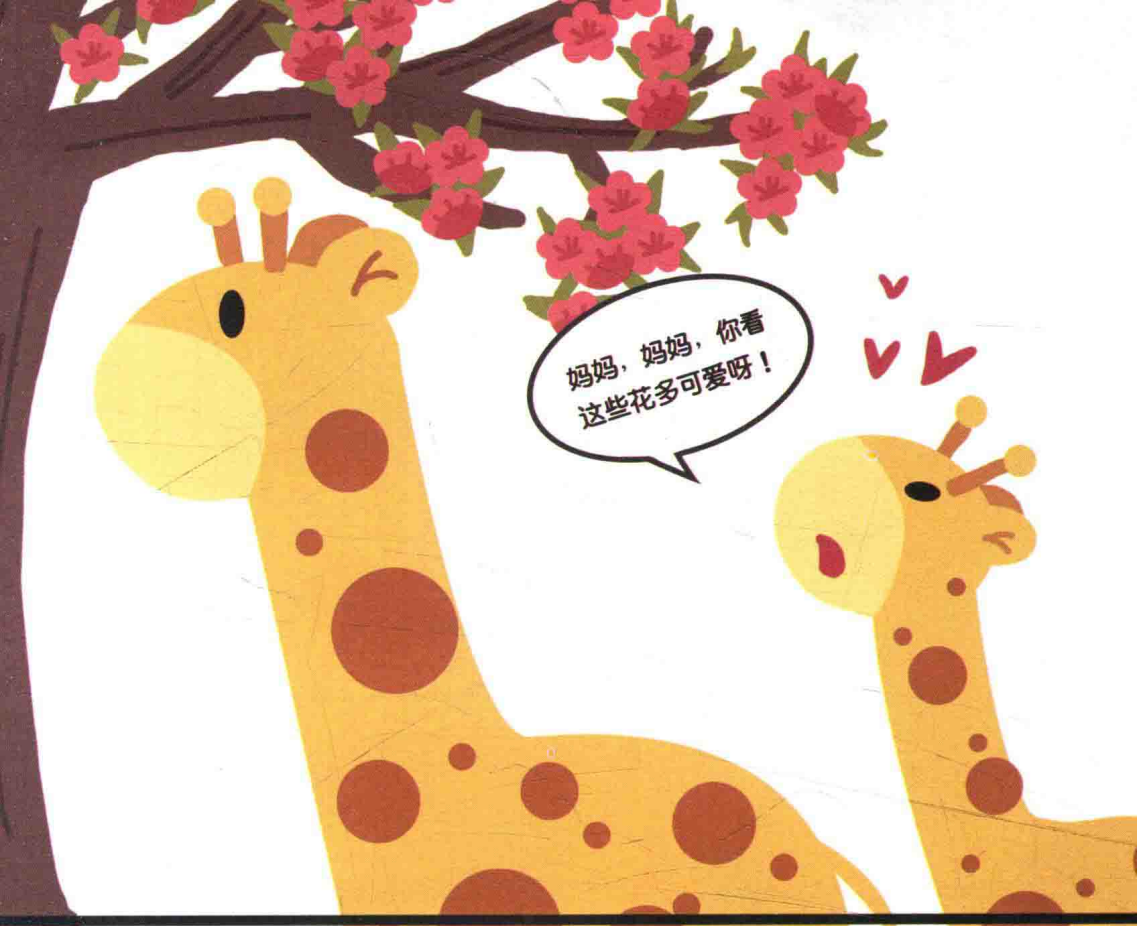
ISBN 978-7-5057-3736-5

I. ①重… II. ①姚… III. ①心理学 - 通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第113881号

书名	重口味心理学：怎样证明你不是神经病？：百万册纪念完整版
作者	姚尧 著
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231
印刷	北京松源印刷有限公司
规格	690×980 毫米 16 开 27 印张 397 千字
版次	2016 年 7 月第 1 版
印次	2016 年 7 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-3736-5
定价	48.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17-1 号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

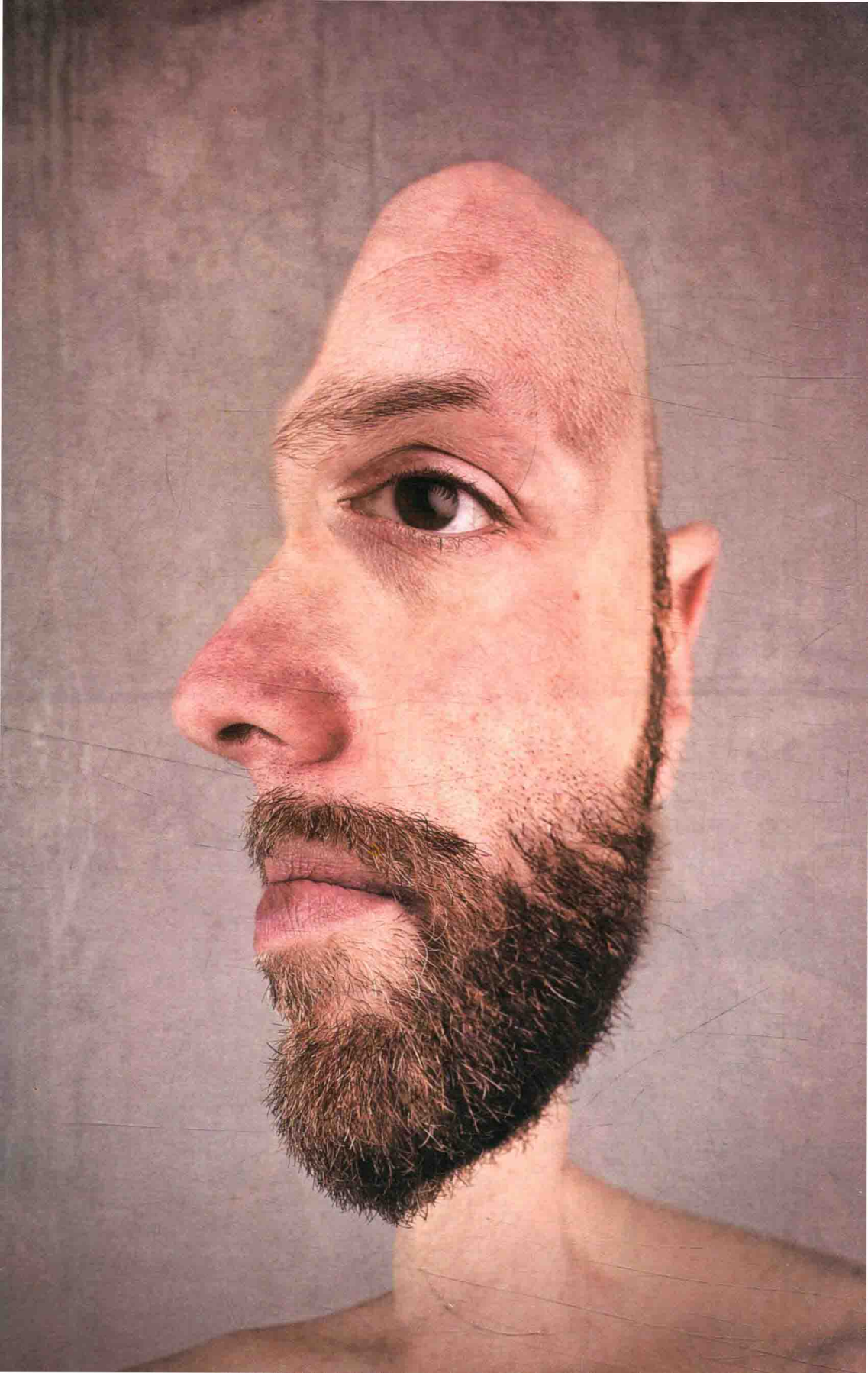


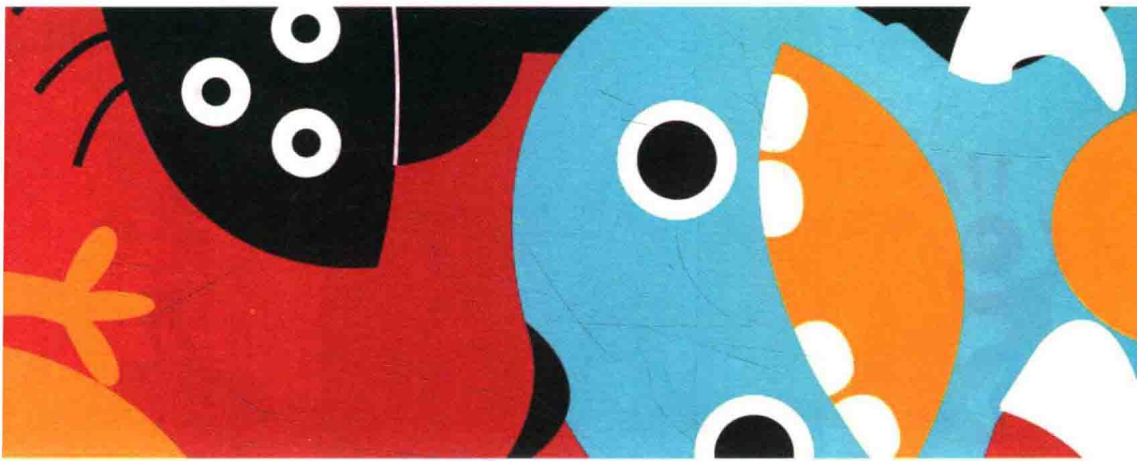


妈妈，妈妈，你看
这些花多可爱呀！

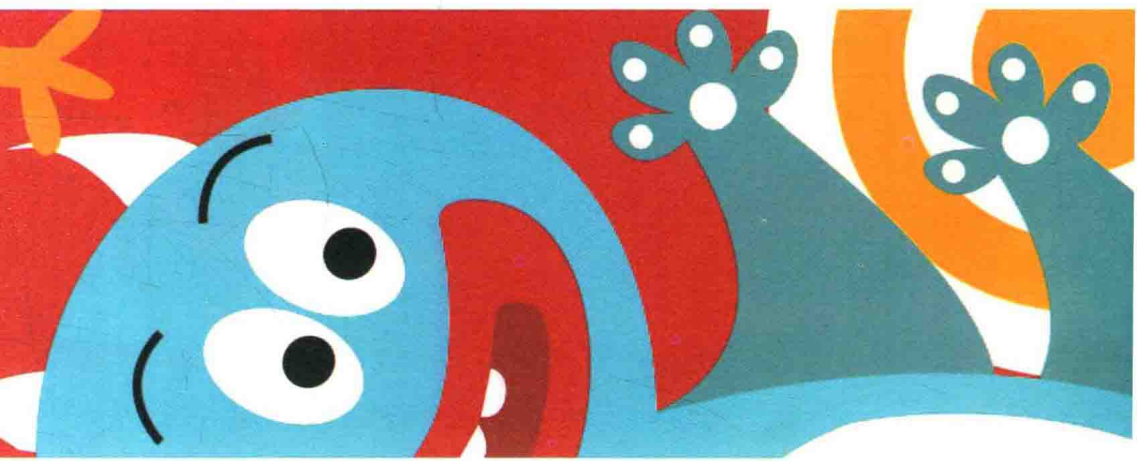


露阴癖而已，
有啥可爱的……





一群小怪物参观
精神病院





精神错乱



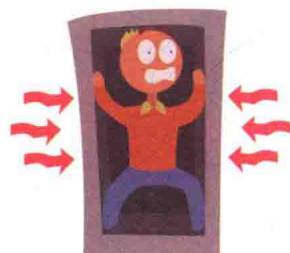
恐水症



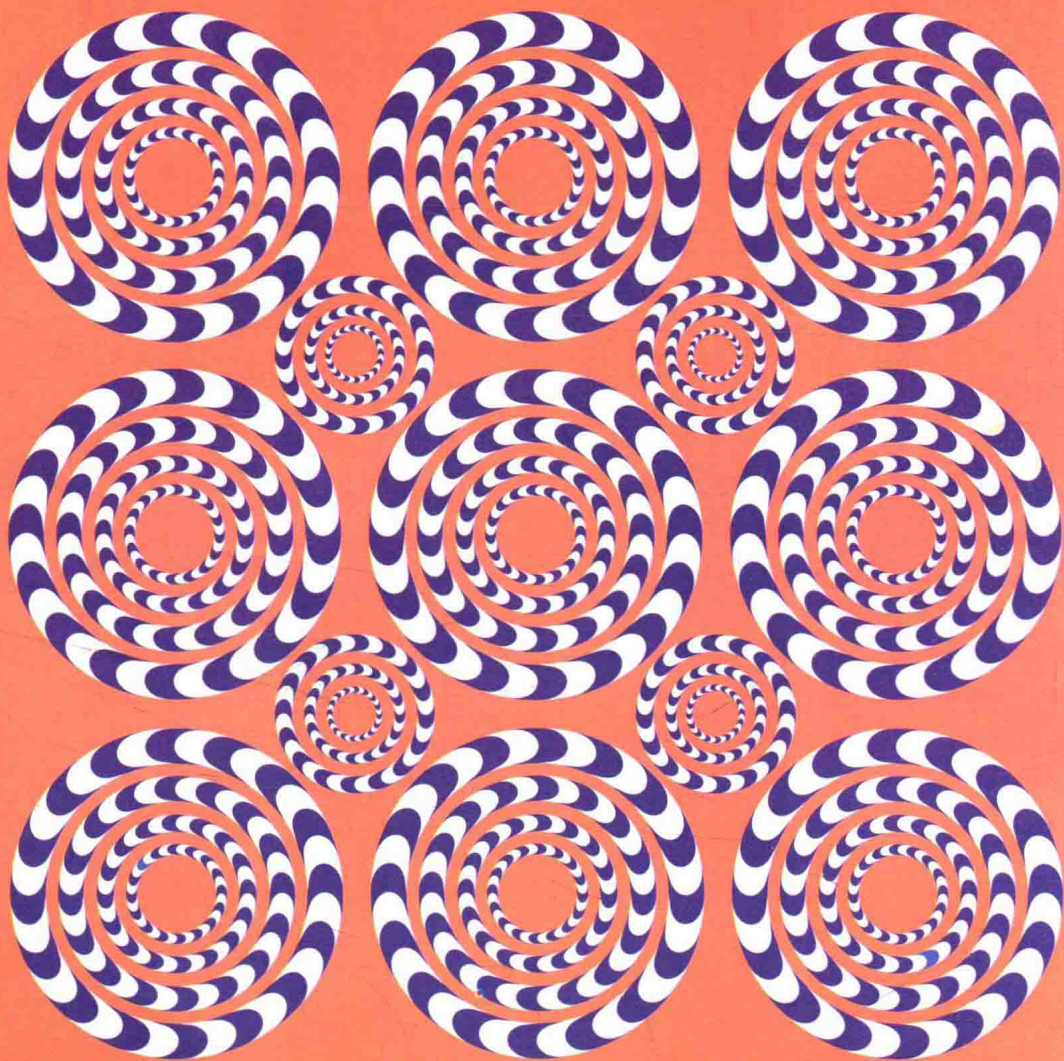
攻击、挑衅



幽闭空间恐惧症



你到底害怕多少样东西啊……



焦虑的人就不要死盯着看了。

第一篇

“一个肉体能装下几个灵魂？”
——多重人格障碍

- 003 D氏四兄弟的故事
- 007 多重人格间的“人情世故”
- 013 弗大爷的安娜与小冰山
- 018 免死金牌？
- 022 你从哪里来？——我的那些个“我”

第二篇

有多少种物体，就会有多少种特殊情结
——恋物癖

- 030 物不惊人死不休
- 036 怎么会“爱”上你？
- 043 满灌疗法

第三篇

“害羞的膀胱”——社交恐惧

- 046 比害羞更害羞的事
- 049 惊恐发作
- 053 习惯了这种无助
- 054 “脱衣舞疗法”——逐级暴露

第四篇

没来由的怕
——稀奇古怪的特定对象恐惧

- 058 来自这个世界的“恶意”
- 062 “三驾马车”的看法
- 069 都是海带惹的祸

contents



第五篇

沙盘里的内心世界——关于焦虑

- 075 绝对原型世界
- 080 个体潜意识的冰山PK集体潜意识的小岛
- 087 箱庭实战

第六篇

迈不出去的腿——广场恐惧

098 举步维艰

107 “三驾马车”的看法

110 真的勇士，敢于直面恐怖的刺激

112 番外——关于密集恐惧症的那些事儿

第七篇

饕餮附体——神经性贪食症

116 贪食四宗罪

122 为什么不好好吃饭？

124 “讲道理”的情绪——合理情绪疗法

第八篇

正在消失的身体——神经性厌食症

134 杀手之王

139 三“因”战吕布

144 “拯救不开心”——行为链疗法

第九篇

危险的凌晨4:48——关于自杀的那些事儿

150 其实没那么简单——自杀的原因

163 花样寻死——自杀的方式

167 真正的救赎——防止自杀

第十篇

我本是男儿郎，又不是女娇娥

——性别认定障碍

174 谁证明你是男是女？

177 大洗底

183 你本是男儿身，为何会变成女娇娥？

189 肉身大改造

192 笑话答案揭秘



第十一篇

困在躯体内的痛苦灵魂
——精神分裂（上篇）

- 194 精神病大乐园之“四大皆空”
- 196 妄想
- 205 幻觉
- 208 思维和言语混乱
- 212 行为混乱和紧张症行为
- 215 精神病大乐园之“跟你玩阴儿的”

第十二篇

精神毁灭者——精神分裂（下篇）

- 220 “超现实主义门派”
- 225 天生的精神分裂者？
- 228 自我毁灭——精神分裂症的心理学术解读
- 234 谁是下一个精神分裂者？

第十三篇

失控的身体——强迫症

- 240 “我强迫我秀”
- 252 “肮脏”的妥瑞氏症
- 253 精神也拮抗！
- 255 “暴露—阻止大法”和“森田疗法”

第十四篇

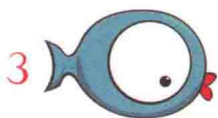
看不懂的身边人——人格障碍

- 264 “这世上还有我能相信的事吗？”
——偏执型人格障碍
- 270 “请叫我杀手”
——反社会人格障碍
- 277 “我想我能上天！”
——自恋型人格障碍
- 282 “人生如戏”——表演型人格障碍
- 285 “情绪来得太快，就像龙卷风”
——边缘型人格障碍

第十五篇

梦之安魂曲——物质成瘾

- 291 “天使与魔鬼”
- 306 地狱路之源头



第十六篇

大蜀黍和小正太的那些事——恋童癖

318 梨花“压死”海棠

324 乱伦

328 种恶因，得恶果

第十七篇

来，给你瞧瞧！——露阴癖

336 “爱脱皮的香蕉”

340 成年人的儿童游戏

343 “伤不起”的内隐致敏法

第十八篇

游走在另一个世界——梦的解析

347 梦是什么？

353 自由联想

356 “伪装大法”

364 为什么要“装”？

368 释梦

第十九篇

“生命不息，作妖不止”——身体障碍

371 “想象出来的丑陋”——畸形恐怖症

377 “失控的身体”——转换障碍

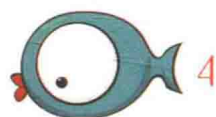
384 “甚至开始怀疑人生”——疑病症

第二十篇

那些社会教我们的事
——人类中的“神秘力量”

393 外星人看地球之——人类的谋生之道

407 外星人看地球之——“一群鸟人”！



第一篇

“一个肉体能装下几个灵魂？”
——多重人格障碍



所有心理疾病的源头，实际上都是潜意识发生了问题。因为对于意识来说，是可以被我们控制摆平的，而那些浩大而诡异的潜意识却远远超出了我们的掌控范围，如果它们出了问题，必然立马陷吾辈于水火。

所以说精神分析，通常就是对潜意识的分析。



你最早接触“多重人格”一词是在什么时候？我回想了一下自己，就是希区柯克的那部1960年的黑白老片——《惊魂记》了。

后来这种题材的电影越来越多，有大家非常熟悉的《致命ID》《搏击俱乐部》《禁闭岛》等等，体验精彩之余也让大家对心理学更加心向往之。

多重人格有个对大家来说可能非常生疏的学名：分离性身份识别障碍（Dissociative Identity Disorder，简称 DID），从字面可以理解成分开后连自己都不认识自己了。

有时候有人会跟你开玩笑说：“你是爱我的肉体，还是爱我的灵魂？”在这里，我们可以把多重人格障碍看作是一个肉体中装了多个灵魂，它们轮流来享用、驱使你的肉体。

“肉体”，就是你的躯囊，是你照镜子时镜中你的模样。

“灵魂”，就是你独有的行为模式、语音语调、习惯姿势和表情等。

比方说，你的亲人在家中等候你归来，这个时候，楼道里响起了脚步声，很多时候他们不用眼睛，仅靠聆听那脚步声的轻重缓急，便能分辨出来是不是你。而这个你独有的脚步声，就是你“灵魂”的一部分。换句话说，灵魂就是你的气息、你的性格、你为人做事的方式……是人们常说的就算你化成灰他们也认得的东西。



Part 1

D 氏四兄弟的故事

那么，患上多重人格障碍会是什么样子？

来看这个案例。

因为多重人格的简称为 DID，所以我们就称案例中的男主角为 D 吧。

D 是个 27 岁的黑人兄弟，他有很严重的头疼病，一天疼两次，一次疼半天，总之是很能疼。而且有一点很奇怪，他总是记不起自己头疼时做过些什么。

一次，在挨过了又一个头疼难忍的夜晚之后，他终于忍不住选择去医院住院治疗。不知情的人以为黑 D 兄弟忍受不了头疼的滋味，其实那只是部分原因，更主要的是他得知了自己头疼发作时所做的一切，不禁一身冷汗。

到底 D 在头疼时做了些什么让他如此后怕？

真相如下：

他跑到外面和人打了一架，其间试图用刀子刺死对方，但被警察发现，逃跑过程中左腿被射中一枪。

他拿着菜刀，追着妻子和只有三岁大的女儿满屋子跑。

他试图把一名男子淹死在河中，但是扭打过程中他却先掉了进去，结果逆流游了 400 米回家了。第二天早上醒来时，他发现自己全身湿透，却搞不清楚这是为什么。

