



每个“正常人”的身体里都隐藏着“不正常”  
带你重新认识周围人“不为人知”的一面

走入“不正常人类研究中心”  
揭秘形形色色的人格障碍和怪癖

私密、真实、颠覆，让你看人看到骨子里

我没病

我只是特立独行

你不知道的重口味人格心理学

隋岩（知名心理作家）◎ 著

京师心智（专业心理教育机构）◎ 组编

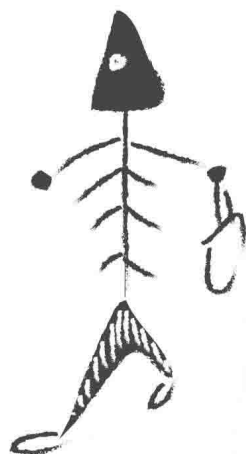
中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

# 我没病

## 我只是特立独行

隋岩（知名心理作家）◎ 著

京师心智（专业心理教育机构）◎ 组编



中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

我没病, 我只是特立独行/ 隋岩著.

—北京: 中国法制出版社, 2016. 6

(心理学世界)

ISBN 978 - 7 - 5093 - 7586 - 0

I. ①我… II. ①隋… III. ①人格障碍 - 通俗读物

IV. ①R749. 91 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 127477 号

策划编辑/责任编辑: 陈晓冉 (chenxiaoran2003@126.com)

封面设计: 汪要军

---

我没病, 我只是特立独行

WOMEIBING, WO ZHISHI TELIDUXING

著者/隋岩

经销/新华书店

印刷/河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本/710 毫米×1000 毫米 16

版次/2016 年 7 月第 1 版

印张/15 字数/238 千

2016 年 7 月第 1 次印刷

---

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 7586 - 0

定价: 36.00 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话: 66033393

值班电话: 66026508

传真: 66031119

编辑部电话: 66054911

邮购部电话: 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010 - 66032926)

---

## 隋岩

知名畅销书作家，国家三级心理咨询师，获得应用心理学学士学位。代表作有超级畅销书《变态心理学系列》《心理的故事系列》《心理学与生活》《怪诞心理学》等。

## 京师心智

国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书开发机构。京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。凭借自身优势和丰富的经验，被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量表进学校工程”的全国唯一推广单位。

关联企业京师博仁，是一家集研究、开发、生产、销售、售后服务、培训、专家支持于一体的专业的心理学应用服务机构。

---

## 顾问委员会

孙啸海	朱桂梅	李红军	兰祁蓉	李井杰
朱玲	段然琪	师晨晖	赵金辉	王亚雄
谢欣原	孔马兰	鲁俊	周家全	崔潇
刘璐薇	杨攀	谢琴	崔慧辉	李艳萍
杨驰	王涑雯	刘博	李想	孟龙
郝红敏	宋亚丽	陈庆峰	陈国栋	孙风兰
刘敏	陈涛涛	鲁芳	隋岩	董斌
史文建	杨珊珊	李娟娟	王星星	常振兴



异常，顾名思义就是不正常，也叫失常。异常心理学，就是非正常心理学、变态心理学。异常心理学自然是研究偏离大多数人具有的心理活动和行为模式的学问，其中包括人格异常。这部《我没病，我只是特立独行》便以各类人格障碍为切入点，讲述十种不同类型的人格障碍，包括偏执型人格障碍、自恋型人格障碍、分裂型人格障碍、强迫型人格障碍等。

人格障碍虽是一种心理障碍，但因其症状隐蔽，很多人以正常人的姿态生活着，除非专业的心理诊断，并不容易发现其人格病态。人格障碍看似是一种“无害”的病症，因为它不同于抑郁症、躁郁症、强迫症等会对日常生活造成严重影响，但“如人饮水，冷暖自知”，人格障碍者的痛，只有人格障碍者本人或他们身边的人才知道。

本书以异常心理学中的人格障碍为中心，搜罗了一些“不正常人类”，以贴近生活的鲜活故事讲述人格障碍者的不同侧面，如偏执型人格障碍者的敏感多疑；自恋型人格障碍者的自大狂妄；表演型人格障碍者的语不惊人死不休；边缘型人格障碍者对被抛弃的恐惧幻想……

人格障碍影响的主要是人际关系，尤其在自我暴露程度最高的亲密关系中，



因此，本书采用的案例多集中在恋人关系、夫妻关系，从“受害者”或“旁观者”的角度反映人格障碍者的病症。此外，每一小节配有“不正常人类研究中心”，旨在从心理理论、症状表现、研究现状、治疗方法等方面介绍某一人格障碍或人格障碍的某一症状。

人格障碍是在个体成长过程中形成的、明显偏离正常且根深蒂固的行为方式，其表现具有长时间的稳定性，难以改变。人格障碍者让本人或他人遭受痛苦，目前的心理治疗或精神科治疗只能以改善病人行为方式、改善生活状态为目的。因此，本书的读者可以见到形形色色的人格障碍者，看到他们的喜怒哀乐、悲欢离合，但是不要过于期待从中获得行之有效、立竿见影的“妙方”——与患有人格障碍的朋友、亲人或爱人相处，最好的方法便是观察他、了解他，帮助他人，提升自己。

最后，祝读者们能从本书中学到知识，增长见识，拥有更美好的心灵世界。



## 第一章 敏感多疑的偏执狂 / 1

偏执是一种人格特质 / 3

敌对心理的旋涡 / 7

完美恋人变暴力狂 / 10

克己复礼治疗法 / 13

我之所以为我 / 17

毛骨悚然的 DV 男 / 21

## 第二章 自负狂妄的自恋者 / 25

从天而降的自大狂 / 27

只有自己的世界 / 31

自恋者的精神分析 / 35

全民自恋 / 38

成功的“精神病人” / 41

从关心他人开始 / 45

自恋先生的恋爱体质 / 48



### 第三章 自我纠结的分裂型 / 53

分裂型人格障碍 / 55

肉体上的不协调 / 58

分不清的分裂型 / 61

塞兹摩尔的故事 / 65

### 第四章 以逃避的方式存在 / 71

吾日百省吾身 / 73

根源上的自卑感 / 76

消极的自我暗示 / 78

回避型之冷暴力 / 82

回避型迎战焦虑型 / 86

失意者的乐观 / 90

### 第五章 藤蔓植物式依赖 / 95

养出来的依赖性 / 97

终生心理哺乳期 / 100

受制于人的自尊 / 104

为讨好他人而活 / 107

一个夸大的自我 / 111

修行独立之人格 / 114



第六章 完美主义强迫症 / 119

过于严厉的家庭 / 121

超级天才乔布斯 / 125

强迫症与强迫型 / 129

如缱绻，如枷锁 / 133

治疗之为所当为 / 137

骗子得了强迫症 / 140

第七章 孤独的表演天才 / 145

台上台下都是戏 / 147

语不惊人死不休 / 151

生活在白日梦里 / 154

无热情 & 冷处理 / 157

歇斯底里般表演 / 160

不要做人生的小丑 / 163

第八章 悖德者的人生观 / 167

无自知之明的人 / 169

仇恨压住一颗心 / 173

坏人是天生的吗 / 177

一概而论“武疯子” / 181

愿君被温柔以待 / 185

每个人都是受害者 / 189



## 第九章 暴躁冲动可造孽 / 193

哎哟，瞧我这暴脾气 / 195

调教好冲动的孩子 / 198

攻击的主动与被动 / 202

不表达、不合作 / 207

困在人际关系中 / 211

## 第十章 最亲密的陌生人 / 215

混乱空虚的内心 / 217

被剥夺了爱和关心 / 221

纠缠的真相是恐惧 / 226

自杀威胁与自杀行动 / 229



第一章

CHAPTER 01

# 敏感多疑的偏执狂



## 偏执是一种人格特质

生活中，我们称性格固执、做事死板、脑筋不开窍的人为“一根筋”，他们做事总是一条道跑到黑，不撞南墙不回头，在心理学上，这一性格特点被称为偏执，如果表现出病态症状，则是偏执型人格障碍。

一定程度上，脾气秉性“一根筋”的人，能做坏事，也能做好事，其性格最可贵之处便是执着、顽强，能够持之以恒。但是，因为死板和执迷不悟，不肯听从他人劝说，也容易错失机会，在人生岔路口走向歧途。所以说，偏执这一词语，可以是褒义贬义，也可以是中性意思，要具体情况具体分析，不能轻易下结论。

我们可以在许多成功企业家、艺术家身上看到偏执这种人格特质，有的人甚至坚持“不偏执，毋宁死”的原则，带着誓把南墙撞倒的精气神做事。结局往往有两个，一是成就事业，二是钻进死胡同，成了迷途羔羊。

美国导演詹姆斯·卡梅隆在拍摄电影《阿凡达》期间，惹恼了合作的技术人员，在电影宣传期间，后期制作团队纷纷大吐苦水，指责固执己见的导演给予他们的“非人”对待。作为电影史上第一部使用3D技术的科幻电影，全片3000多个特技镜头，卡梅隆把每一个镜头审查了20遍以上，以保证每一个镜头按照他的要求达到完美。在人物造型方面，卡梅隆则永远是不满意、不满意、不满意，把人物造型师搞得几乎疯掉。



抱怨归抱怨，制作团队并没有改变对卡梅隆肃然起敬的态度，导演偏执的要求体现的是他精益求精的敬业态度。在电影特技泛滥的时代，特技的表现无所不能，但是要释放人们的想象力，唯有卡梅隆那近乎苛刻的要求能够实现。

众所周知，卡梅隆的起家便是凭借他出奇的想象力。乔治·卢卡斯的《星球大战》把卡梅隆——一个闯荡社会的小混混带入了好莱坞电影工厂。卢卡斯是“工业光魔”的创始人，他导演的《星球大战》系列是科幻电影殿堂级作品，亦成为真正的美国文化代表，好莱坞科幻电影沿着这条路走下来，从卡梅隆手里出了一个《阿凡达》——这个时代的《星球大战》，因此，卡梅隆能够与卢卡斯一样成为世界级导演。

卡梅隆的想象力不仅体现在电影制作上，还表现在电影剧本的构思上。当年，卡梅隆身处意大利，疾病、贫穷轮番折磨着他，痛苦的生活令他每日在噩梦中惊醒，“祸兮，福之所倚”，卡梅隆根据一次噩梦经历创作了一部电影剧本，并花费650万美元拍成电影。这部电影便是《终结者》，电影上映后，特别卖座，卡梅隆亦赢得评论界好评。

其后，令卡梅隆敢在颁奖礼上自称“世界之王”的作品《泰坦尼克号》在世界各地取得票房第一，在《阿凡达》问世之前，《泰坦尼克号》是影史上票房最高的电影。在《泰坦尼克号》拍摄期间，卡梅隆那不可理喻的偏执让所有人，包括投资人、拍摄团队和制作团队都患上了“泰坦尼克号恐惧症”。

为拍摄《泰坦尼克号》，卡梅隆花费两年时间搜集资料，按照本意，他想要把泰坦尼克号以精确到每一颗螺丝的程度进行还原。为此，他12次潜入海底测量泰坦尼克号的残骸，后因投资商拒绝，改用船体模型。

因为亲眼见过沉在海底的泰坦尼克号，卡梅隆把还原模型做到了极致。拍摄期间，一场宴会的戏份拍摄完毕，导演突然意识到，宴会上的餐具应当是印有航运公司标志的，于是，他把宴会上用到的餐具通通退回去重做，食物、服装、演员和临时演员则要跟着重新来一遍。卡梅隆不顾一切的偏执产生了时光倒流的效

果，其代价是每一位工作人员都快被逼疯了。扮演女主角罗斯的演员凯特·温斯莱特因为长期在水下拍摄患上了肺炎，扮演杰克的莱昂纳多则坦言再也不会拍摄让自己浑身湿透的电影。

工作人员苦不堪言，卡梅隆也不好过。预算不断超支，电影上映日期一再推迟，卡梅隆让出了作为导演和制片人的报酬，还要承受投资方的冷言冷语、工作人员的怨声载道、媒体的冷嘲热讽。遭遇困难时，他就告诉自己：“泰坦尼克号可沉，《泰坦尼克号》不可沉！”在最低潮的日子里，卡梅隆在电脑屏幕上贴上了刀片，刀片上有张纸条，写着“如果电影很烂，就用这个！”幸好，《泰坦尼克号》没有沉没，反而成了象征一个时代的伟大作品。卡梅隆用作品证明，他并不是好莱坞史上最大的大笨蛋，而是制造奇迹的“卡神”。



## 不正常人类研究中心

人是需要偏执的，偏执是追求梦想者必有的一种人格特质。偏执导致坚持，不懂得偏执或者不敢坚持自我的人，很容易听从他人劝说，放弃个人立场，进而抛弃自己的理想。如果偏执性格发展到了偏执型人格障碍的程度，则很难有所创造，相应地，当事人会被困在人格障碍中，无法成就事业。

调查显示，偏执型人格障碍占心理障碍总人数的5.8%，由于偏执型人格障碍者很少自知不足，即使身边有人提点，强烈的自尊心也会令其持否认态度，因此，实际人数要比调查显示的多得多。偏执型人格障碍者极度敏感，思维、行为固执死板，疑心大、好嫉妒，对他人的侮辱、伤害耿耿于怀，对他人的成功和荣誉却会紧张不安，妒火中烧。这种人格的人，做事独裁而非民主、一意孤行，只信自己、不信他人，将个人经验凌驾于现实之上，做企业也好，搞艺术也好，在家不能与亲人和睦，在外不能与朋友、同事融洽相处，他人对其敬而远之，只有吐槽，没有钦佩。



由于自以为是和自命不凡，偏执型人格障碍者喜欢高估自己的能力，把失败归咎于他人，常常言过其实。另一方面，他们又很自卑，对他人苛刻，不信任他人的动机和愿望，认为他人心存不轨，即使是与己无关的事，也认为是冲着自已来的，将报刊、广播、电视中的内容和自己对号入座。面对客观形势，无法理智分析，而是从个人感情的角度出发，最典型的表示即不合理地怀疑配偶不忠诚。

偏执型人格障碍与先天因素有关，如遗传，但至今没有发现直接的证据。后天方面，童年期缺乏信任，在家庭环境中常被拒绝，从父母双亲那里获得的关爱太少，尤其是母亲，经常被指责和否定；成长过程中，屡受生活打击，遭遇挫折和失败，受到侮辱和冤枉，如此种种，成年后更可能表现出偏执型人格障碍的症状。



## 敌对心理的旋涡

你憎恨他人吗？

你固执己见吗？

你是否愿意认同别人？

你是否喜欢讽刺、挖苦别人？

偏执型人格障碍者有一个显著的特征，即敌对心理。敌对心理，即把身边某一个人或一个群体当作敌人，在心理上与之对抗，比如过度提防，反对对方的观点，在行为上表现出对抗的倾向。当个人感觉受到轻视、指责和伤害时，敌对心理表现为怒目而视、冷漠仇视。当然，所谓的轻视、指责、伤害可能是善意的，也可能是恶意的，但一定会被偏执型人格障碍者解读为恶意的。另外，他们还会对那些自己看来不顺眼、厌恶的人表现出敌视情绪，平日里冷眼相对，超过忍耐界限则会表现出攻击性行为。

严茹（化名）在朋友的推荐下进入一家文化传播企业工作，经过职场锻炼，严茹深知尽快适应新环境的重要性。她让自己尽快熟悉业务，同时与同事、领导搞好关系，如此一来，她才能在新单位里站稳脚跟。和严茹同批入职的同事几乎都是这样做的，很快，大家安全过了试用期，并且融入了志趣相投的小圈子。

不过，和其他人相比，严茹是一个例外。朋友在推荐她申请职位之前有过囑