

# 天才在左 疯子在右

心理疾病漫谈

宁安宁

著

怎样证明你没有精神病？

本书带你走进日常生活中的精神病世界。

强迫症  
恋物癖  
抑郁症  
社交恐惧症  
多重人格  
精神分裂症  
焦虑症



哈尔滨出版社  
HARBIN PUBLISHING HOUSE

# 天才在左 疯子向右

心理疾病漫谈

宁安宁

著



哈尔滨出版社  
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

天才在左疯子在右：心理疾病漫谈 / 宁安宁著. —  
哈尔滨：哈尔滨出版社，2015.12  
ISBN 978 - 7 - 5484 -2367-6

I. ①天… II. ①宁… III. ①心理学-普及读物  
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 246113 号

书 名：天才在左疯子在右——心理疾病漫谈

作 者：宁安宁 著

责任编辑：姚春青 韩伟锋

责任审校：李 战

版式设计：张文艺

封面设计：申海峰

出版发行：哈尔滨出版社（Harbin Publishing House）

社 址：哈尔滨市松北区世坤路738号9号楼 邮编：150028

经 销：全国新华书店

印 刷：北京中印联印务有限公司

网 址：www.hrbchs.com www.mifengniao.com

E-mail：hrbchs@yeah.net

编辑版权热线：(0451)87900271 87900272

邮购热线：4006900345 (0451)87900345 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线：(0451)87900201 87900202 87900203

开 本：720mm×1000mm 1/16 印张：15 字数：200千字

版 次：2016 年 2 月第 1 版

印 次：2016 年 2 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5484-2367-6

定 价：39.00元

凡购本社图书发现印装错误，请与本社印制部联系调换。服务热线：(0451)87900278

本社法律顾问：黑龙江佳鹏律师事务所

## 前言

### 朋友，你有“病”吗？

“这位朋友，你有精神病吧？”

没错，这位朋友，在下问的就是你。

听到这个问题，恐怕你会立刻勃然大怒，回敬一句：“你才有病！”

先别着急。咱们这里说的“精神病”，可不是说你到处乱跑、精神崩溃、思维混乱。这里说的“精神病”，指的是**人们在日常生活中的种种心理障碍**。毕竟社会生活压力这么大，人人都有点儿不正常也很正常。

放眼世界，“精神病”可真不少。**孤独症、抑郁症、强迫症**，个个有症；**依赖人格、偏执人格、表演人格**，人人不同。

这是一个奔波的年代，这是一个孤独的年代，这是一个全民皆“病”的年代。

你可别说什么“众人皆‘病’我独清，众人皆‘疯’我独明”这样的傻话。在全民皆“病”的大环境下，想独善其身很难。你本没有“病”，只不过压力大了自然就有了“病”。

想想吧，你是否有过不正常的时候：

你每天必须要化妆，不化妆就不能见人，素颜就会心慌慌？

你独处时口若悬河，电脑前才华横溢，偏偏众人前一张口就结巴，一发言就想撞墙？

你没事就胡思乱想，服毒、跳楼……所有的死法你都想一想，没有一个“满意”？

你的至亲至爱是手机，从早到晚拼命玩，晚上瞪着眼睛熬到大天亮？



你吃饭穿衣都靠妈，大事小情都问娘，自己完全没主张？

你白天晚上不一样，上一秒积极下一秒哀伤，瞬间分裂变成双？

……

你不必立刻对号入座，也不必着急摇头否认。儿童时期与父母不完善的关系，少年时期性启蒙的不足，青年时期对成功的过分向往，成年时期对亲密关系的不妥善处理……活这么大，简直步步为营，哪一步走错，恐怕你都会踏上“精神病”的不归路。

不过，你也不必从此就紧张不安。看看四周，你的亲戚朋友，你的领导下属，你的偶像导师，其实个个都是你的“病”友，只不过有的人清楚自己的“病”情，有的人还茫然不自知。

有“病”没关系，最怕的就是讳疾忌医。现在你要做的，就是打开这本书，找到自己对应的“病”情，治愈自己。

本书读起来新鲜有趣，合上书也能让你沉静反思。本书涉及焦虑、躁郁、性心理障碍、人格障碍、泛虑症、强迫症、抑郁症、性偏好障碍、偏执型人格障碍等精神病，看完后可有两个收获，一是祛除心病，二是通往幸福！

本书对你望闻问切，也教你自己把脉。先给你问卷调查，请你对号入座，认清症状；接着专业解惑释疑，深入浅出戏说心理学；然后给你提出解决方案，手把手教你为自己的心理做治疗；再给你一面镜子，看一些典型案例；最后开方子给你带回家，最终使你离开“精神病人”的队伍！

## 目录

## 第一章 世界上就没有能让我省心的东西——

## 泛虑症

- 【精神病自测】 你是泛虑症的臣民吗？ / 002
- 【问题】 担忧的等待？害怕性期待？ / 003
- 【案例】 暴力主妇与沉默吃货 / 006
- 【现象】 “屌丝”的焦虑谁能懂？ / 009
- 【解答】 理性情绪行为疗法 / 012
- 【生存法则】 5种心理效应帮你摆脱焦虑 / 015

## 第二章 必须这样做，根本停不下来——

## 强迫症

- 【精神病自测】 看看能给你的强迫症打几分 / 020
- 【问题】 强迫思维？强迫行为？ / 021
- 【案例】 女神的包袱：化妆强迫症 / 024
- 【现象】 手机癌 & 囤积症 / 026
- 【解答】 强迫症自救手册：二法让你停下来 / 028
- 【生存法则】 5种心理效应帮你缓解强迫症 / 031



### 第三章 无法摆脱的精神天敌——

## 单一恐惧症

【精神病自测】 你是单一恐惧症的一分子吗？ / 036

【问题】 看一眼就吓死？ / 038

【案例】 快跑！那里有一只吉娃娃！ / 040

【现象】 拼瘦族，你在恐惧什么？ / 044

【解答】 单一恐惧症的治疗：暴露疗法 / 046

【生存法则】 4种心理效应让你不再恐惧！ / 048

### 第四章 请离我远一点吧，人类！——

## 社交恐惧症

【精神病自测】 社交恐惧症，你中招了吗？ / 052

【问题】 赤面恐惧症？惧人症？ / 053

【案例】 躲在电脑背后才能与人交流 / 055

【现象】 御宅族、洞穴族……三次元的社交到底有多可怕 / 057

【解答】 从情景预演走入真实社交 / 059

【生存法则】 6种心理效应助你成为社交达人 / 062

## 第五章 给我45°角，我可以让悲伤逆流成河—— 抑郁症

- 【精神病自测】 看看你有没有抑郁症 / 066
- 【问题】 4类抑郁症，你了解多少？ / 067
- 【案例】 抑郁症患者 / 070
- 【现象】 春困症、掏空族……都市白领的情绪为何持续低落？ / 072
- 【解答】 对付抑郁症的秘密武器：日常事项与森田疗法 / 074
- 【生存法则】 这些心理效应让你远离抑郁症！ / 077

## 第六章 我暴躁吗？我只是淡定得不明显！—— 躁狂症

- 【精神病自测】 你的躁狂“修炼”到了什么程度？ / 082
- 【问题】 情绪高涨？暴躁易怒？ / 083
- 【案例】 迷失的订单 / 085
- 【现象】 毕业躁狂症 & 离婚躁狂症 / 087
- 【解答】 躁狂症的生存需要：情绪控制 / 089
- 【生存法则】 4种心理效应，打倒躁狂症！ / 091





## 第七章 “性趣”背后有隐情！——

### 性偏好障碍（上）

- 【精神病自测】 你有恋物癖吗？ / 096
- 【问题】 露阴癖、窥阴癖、摩擦癖、恋物癖 / 097
- 【案例】 他们也有性偏好障碍：莫扎特 & 卢梭 / 099
- 【现象】 咸猪手、内衣大盗……不仅是口味轻重的问题 / 102
- 【解答】 性偏好障碍的症结：家庭引导最重要 / 104
- 【生存法则】 掌握心理效应，克服性偏好障碍！ / 106

## 第八章 别让他人为你的“性福”埋单——

### 性偏好障碍（下）

- 【精神病自测】 看看你是否有恋童情结？ / 110
- 【问题】 恋童癖、性虐待症 / 111
- 【案例】 自杀？不，要虐杀！ / 114
- 【现象】 那些防不胜防的校长和SM / 117
- 【解答】 恋童癖的治疗：挖掘原因，对症下药 / 120
- 【生存法则】 这些心理效应让你越活越快乐 / 121

第九章 上帝把我的灵魂装错了躯体——

## 性身份识别障碍

- 【精神病自测】 看看给你的性身份识别障碍打几分 / 124
- 【问题】 易性癖？双重角色异装症？ / 125
- 【案例】 被禁锢的灵魂 / 128
- 【现象】 变性人、人妖……我的性别听我的 / 131
- 【解答】 性身份识别障碍的心理原因 / 133
- 【生存法则】 4种效应助你避免性身份识别障碍 / 135

第十章 我听到上帝的呼唤——

## 精神分裂症

- 【精神病自测】 看看你的精神分裂到了什么程度？ / 140
- 【问题】 精神分裂症的三大典型特征 / 141
- 【案例】 我的孩子呢？ / 144
- 【现象】 过劳族、周末哭泣族……巨大的压力让你分裂了吗 / 147
- 【解答】 精神分裂的生存出路：家庭支持 / 149
- 【生存法则】 3个方法助你完爆精神分裂 / 151



## 第十一章 我和我的灵魂们——

# 人格分裂

【精神病自测】 看看给TA的多重人格打几分 / 154

【问题】 人格 & 多重人格 / 155

【案例】 24重人格 / 158

【现象】 魔方人、迷失的自我……人人都有不同的自己 / 160

【解答】 利用催眠治疗多重人格 / 162

【生存法则】 3种效应打败人格迷失 / 164

## 第十二章 人生就是一场戏，唯我入戏最彻底——

# 表演型人格障碍

【精神病自测】 看看给你的表演型人格障碍打几分 / 168

【问题】 戏剧化 & 幼稚化 / 169

【案例】 凭什么不喜欢我？ / 172

【现象】 嗲嗲女，做作生活如演戏 / 174

【解答】 表演型人格障碍患者可以自我调整 / 176

【生存法则】 3种效应去除表演型人格障碍 / 178

### 第十三章 不准批评我，但我要怀疑你—— 偏执型人格障碍

- 【精神病自测】 看看你的偏执型人格障碍有多严重 / 182
- 【问题】 狂妄的自信 / 183
- 【案例】 嫉妒我的优秀？就凭你们？ / 185
- 【现象】 网络暴民、肆意“人肉”……躲在网络背后，  
你是不是从不控制自己？ / 188
- 【解答】 偏执型人格障碍患者的解药：学会信任 / 190
- 【生存法则】 利用 6 种效应告别偏执狂 / 192

### 第十四章 谁来帮我做决定—— 依赖型人格障碍

- 【精神病自测】 看看给你的依赖型人格障碍打几分 / 196
- 【问题】 寻找庇护者 / 197
- 【案例】 谁能帮忙支撑我的世界 / 199
- 【现象】 都市怪病——情感依赖症，你中招了吗？ / 201
- 【解答】 依赖型人格障碍的救治原则：从小事开始 / 203
- 【生存法则】 6 种效应助你学会独立 / 206



## 第十五章 面对绝望，去死一次怎么样？—— 自杀

【精神病自测】 边缘型人格障碍患者 / 212

【问题】 绝望型自杀？解决型自杀？边缘型人格障碍？ / 213

【案例】 自杀24次的“超级玛丽” / 216

【现象】 大学生为何是自杀的高发群体 / 218

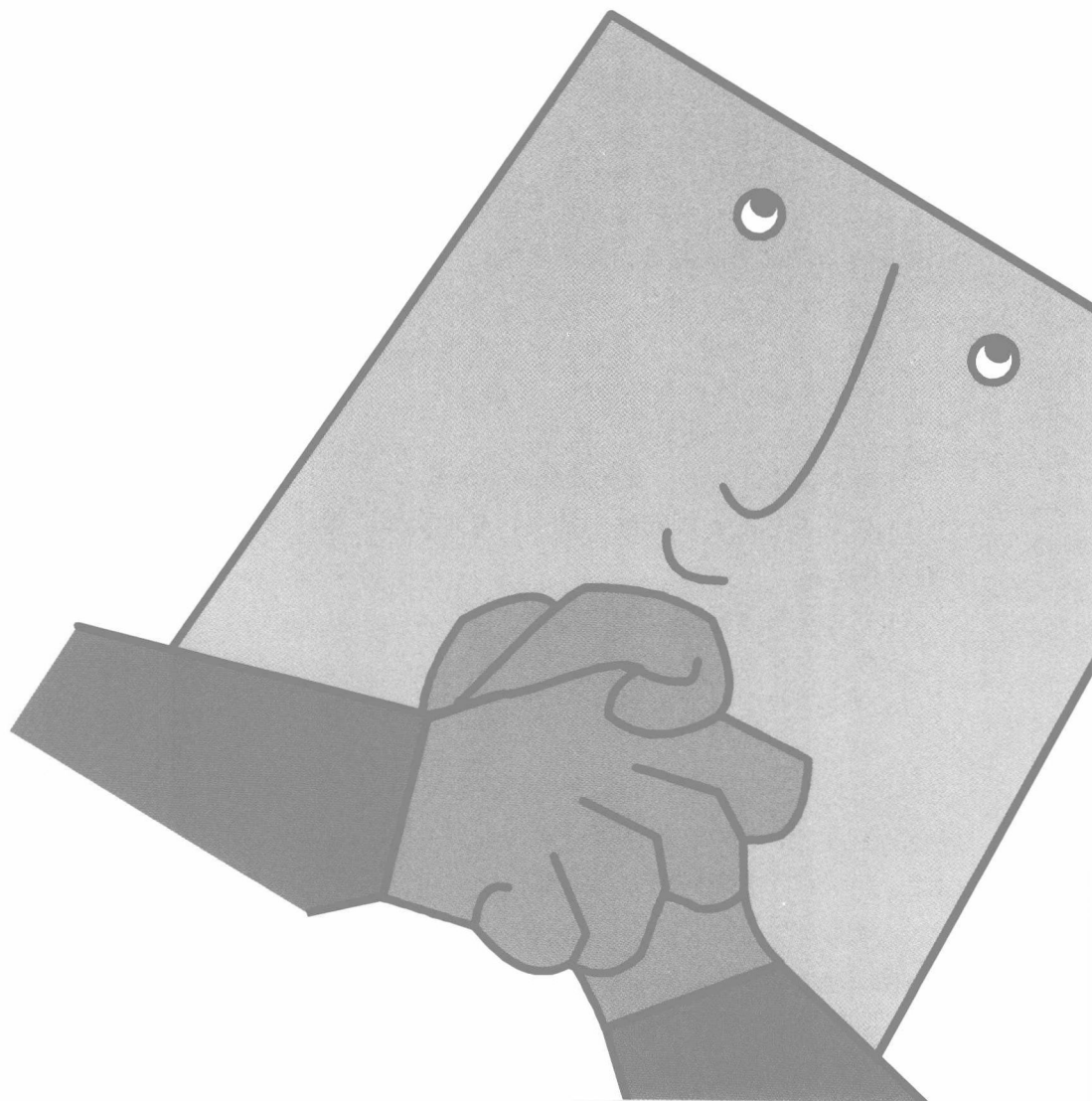
【解答】 这四个问题，你可认真想过？ / 220

【生存法则】 这些心理效应让你越活越快乐！ / 223

## 第一章

世界上就没有能让我省心的东西——

# 泛虑症





## 你是泛虑症的臣民吗？

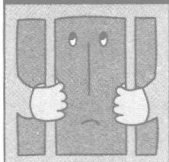
请你找一处安静的地方，回忆自己最近三个月的情形，根据实际回答下面的问题。

1. 你是否总是担心未来会发生的事情？
2. 你是否总是害怕家人或身边的人遭遇不测？
3. 你是否总是感觉到无形的压力？
4. 你是否很容易受到惊吓？
5. 你是否总是会感到紧张不安、心慌意乱？
6. 你是否总是难以将注意力集中到正在做的事情上？
7. 你是否很容易被激怒，爱发脾气？
8. 你是否经常过分担心，明知自己不该如此，但仍然控制不住？
9. 你是否会“期待”不好的事情快点到来，好让自己能够尽快解脱？
10. 你是否总是感到神经紧绷、不能放松？
11. 你是否总是感到疲劳、乏力？
12. 你是否难以入睡，或者睡眠质量很差？
13. 你是否总是来回踱步、搓手、身体震颤、坐立不安，或者有其他类似的身体反应？
14. 你是否容易出汗、口干舌燥？
15. 你是否容易心率加快或肠胃不适？
16. 你是否经常感到头晕、恶心？

在以上16个问题中，如果你的回答有5个以上为“是”，那么你可能有轻微的泛虑症；如果你的回答有8个以上为“是”，那么你很有可能患有泛虑症，建议到专业机构做一下鉴定。

不管你的回答是什么，了解泛虑症十分必要。下面我们就来看看泛虑症到底是什么。

【问题】



## 担忧的等待？害怕性期待？

我有个远房亲戚家的姐姐，叫MOMO。有一天，MOMO姐长吁短叹地来找我诉苦：“你说说啊，这都多大了，还尿床！什么方法都用遍了，就是治不好！”

MOMO姐的儿子四岁了，小家伙活泼可爱，聪明伶俐，没想到这小帅哥居然还尿床。我假装不在意地跟MOMO姐说：“没事，他年纪还小呢，再观察一段时间吧。”

“还小？他都三十几了！”

什么？原来尿床的不是小帅哥？

MOMO姐眼看自己说漏了，赶紧捂上嘴，不过为时已晚。她低着头想了一会儿，半天才下了决心似的，道：“尿床的是你姐夫。”

MOMO姐问我：“为什么我老公三十几岁了还会尿床？”

要想回答这个问题，首先，我们要解释一下什么是焦虑。焦虑是人们在挑战、危机等面前出现的内心不安、烦躁或恐惧等情绪反应。焦虑反应在日常生活中也很常见。比如，马上就要考试了但你还没复习完；快要结婚了你却还有一大堆事情没准备；失恋了你内心痛苦不堪……于是，你焦虑了。

焦虑在生活中简直无孔不入。当我们遇到问题时，会感受到压力并形成焦虑情绪。在正常的情况下，我们会努力找到解决的办法并以此来减轻焦虑。然而，当你焦虑时，一旦无法顺利解决问题就会变得更加焦虑，我们称之为“焦虑障碍”。泛虑症就是焦虑障碍的一种。

泛虑症又叫“广泛焦虑症”，是一种慢性的焦虑障碍，会对患者进行长期的、渐进式的折磨。而广泛焦虑症中的“广泛”二字，则说明了让患者焦虑的对象众多，并且是不特定的。因此，泛虑症一般是由于患者对不确定对象的长期持续的病理性担忧而形成的。也就是说，患者长时间对很多方面都感到敏感和担忧，而这些担忧往往是毫无根据、毫无道理的。当他们试图解决这些问题、摆脱这些担忧的时候，却往往因为找不到合适的方



法，或者因能力或条件限制而失败。在这种情况下，泛虑症就悄悄地建立起根据地了。

泛虑症患者不外乎两种类型：担忧的等待，害怕性期待。

首先，我们来说说担忧的等待。在日常生活中，我们经常会出现为了某事担忧的情况，比如考试后觉得发挥失常而担心成绩不好，因家人不舒服而担心他们的健康，走夜路时担心自己的安全，等等。显而易见，这些事情的确可能会产生不好的后果，因此担忧都是有充分理由的，其程度也都在合理的范围之内，并且，在经过一段时间后，当你失去了担忧的依据时，也就不会再继续担忧。比如，医生检查家人的身体之后，得知只是小毛病且开了处方，你就不会再担忧了。因此，这种焦虑和担忧都是面对压力的正常反应。

但是，泛虑症患者有一个通病，那就是过度担忧。什么叫“过度”？也就是说，他们的担忧是缺乏事实依据的，夸大了事件的危害性，因此扩大了担忧的程度。对泛虑症患者而言，生活到处都暗藏着不幸。比如，女儿一个人出门上班，母亲在家中毫无理由地开始担忧：出车祸怎么办？被人打劫怎么办？遇到恐怖袭击怎么办？事实上，这些担忧就是过度的、毫无依据的，夸大了小概率危害事件发生的可能性。那么，在过度担忧的时候，妈妈能为女儿做什么呢？——什么都做不了，只能在家中心神不宁地等待。这种现象被称为“担忧的等待”，即泛虑症的核心症状。有个成语叫“杞人忧天”，恐怕就是这种情况的最好写照。

另一种情况就是害怕性期待，又叫“自由浮动性焦虑”。患者完全不知道自己在焦虑什么，只知道自己时刻都感到焦虑，看什么都心烦意乱，想什么都忧心忡忡。患者说不上来到底是哪里不对，但就是觉得处处充满危险，整日提心吊胆。他们总是感到危险可能来源于任何一个角落，且随时会来临，甚至他们还会“期待”不幸的事情快点儿到来，这样就能早日解脱。

之前我们提到的MOMO姐的老公就属于这种情况。他对任何事情都小心翼翼，用他自己的话说就是：“总是很紧张，但又不知道到底在紧张什么。生活似乎为我准备了无数彩蛋，但一旦打开它们，就只有各种各样的不幸。我总是期待，不幸的事情都快点儿来吧！”他常常失眠，好不容易入睡，早上醒来后却发现床单上已留下一片湿漉漉的地图。作为男人，他