

《精神卫生科普》丛书

偏离常轨的行为

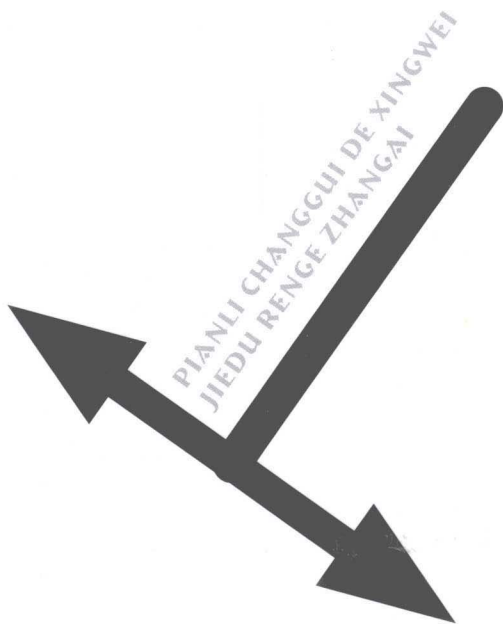


陕西出版集团
陕西科学技术出版社

性格决定命运，心态决定成败；健康从「心」开始，心态从人格塑造起步！人生不如意之事，十之有八九，在我们心灵的支撑点永远是自身的人格。思索其中的点点滴滴，自然醒悟人性有许多弱点，其行为自然有操守。

◎主审于欣 ◎主编师建国 ◎本册主编杨向东

解读人格障碍



◎ 心理学与行为学



◎ 心理学与行为学

偏离轨道的行为



人格障碍

《精神卫生科普》丛书

偏离常轨的行为

解读人格障碍

主 审 于 欣

主 编 师 建 国

本册主编 杨向东

陕西出版集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

偏离常轨的行为：解读人格障碍 / 杨向东主编—西安：陕西科学技术出版社，2012.1
(精神卫生科普丛书 / 师建国主编)
ISBN 978-7-5369-5120-4

I. ①偏… II. ①杨… III. ①人格障碍—普及读物
IV. ①R749.91-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第128013号

出版者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
西安北大街131号 邮编 710003
电话(029)87211894 传真(029)87218236
<http://www.snstp.com>
发行者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
电话(029)87212206 87260001
印刷 西安青山彩印厂
规格 880mm × 1230mm 32开本
印张 5.75
字数 139千字
版次 2012年1月第1版
2012年1月第1次印刷
定价 22.00元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)

《精神卫生科普》丛书编委会

主 审 于 欣

主 编 师建国

副主编 吴 斌 曹 平 李录志 李巧兰 徐 静 赵小宁

编 委 师建国 吴 斌 曹 平 李录志 李巧兰 徐 静

赵小宁 周晓民 刘飞虎 王宝安 行养玲 蔺华利

张露莹 杨向东 戴尊孝 唐全胜 唐卫东 贾 伟

钟意娟 张 辉 张宏伟 邓克文 徐渭龙 雷 莹

白义宝 乔向阳 张玉平 陶美珍 李金惠 梁小平

李亚娟 牛清亮

《偏离常轨的行为——解读人格障碍》编委会

主 编 杨向东

副主编 巨怀林 李录志 牛清亮

编 委 杨向东 巨怀林 李录志 牛清亮 王益人 陈经余

插 图 张鹏里

内 容 提 要

本书的作者都是临床一线具有丰富经验的精神科和心理学工作者，结合自己的临床经验，通过幽默风趣、通俗易懂、大众化的语言，借用生动有趣的典型案例，分析其各种表现，链接公众关注的常见问题，图文并茂地为你详尽解答人格障碍的治疗和康复。本书的特点是科学新颖，内容全面，读者无需具备医学和心理学背景知识，适合普通群众阅读。

序言

我非常高兴地为《精神卫生科普》丛书作序。因为，我国公众的精神卫生知识相当缺乏，存在的认识误区较多，即便是常见精神障碍和常见精神卫生问题方面的知识，知晓率也偏低，尤其是在农村和教育程度低的人群中情况更为突出，以致患者贻误治疗，甚至造成精神残疾，同时也累及家庭和社会。摆脱精神疾病阴影，普及精神卫生知识刻不容缓！

精神卫生知识是指帮助人们识别、管理或预防精神障碍的知识和信念，具体包括识别障碍和获得精神卫生信息的能力，对精神障碍的危险因素、病因、自我治疗方法及如何获得专业帮助的了解，以及提高认识水平和增加求医行为的态度。精神卫生知识的知晓和普及具有非常重要的公共卫生意义，在相当长一段时间里，国内精神卫生领域有大量的普及工作要做。

《精神卫生科普》丛书通过解读《愁煞父母的孩子》《失眠的苦恼》《愁断肝肠》《惶惶不可终日》《欣喜若狂》《自戴的枷锁》《偏离常轨的行为》《奇怪的思维》《灾难带来的痛苦》《问世界性为何物》《糊涂的老人》11个分册介绍了身边的精神卫生知识，这是促进心灵健康的一个极好的切入方式，该书通过案例介绍以及案例分析和精神卫生知识链接的形式，将精神卫生知识以文学艺术的形式呈现在读者面前，通俗易懂，清丽、流畅的文笔将复杂的精神卫生知识带入生活，更是深入人心。相信这本书会使读者受益多多。

本套丛书的作者都经过多年精神科行医感悟，从病人和医生的两个角度，把人们认识精神障碍过程中的一些误区、一些内情、一些窍门、一些体会、一些知识等等，一一作了分析和总结，把一些经验提出来，让大家了解精神障碍的内情，回避其中陷阱，针对

看精神障碍过程中的各个环节，把握其中关键，做到看病时心中有数，使读者不断提高精神卫生知识的知晓率，从而不断提高精神健康的水平。

我推荐《精神卫生科普》丛书，期望此书为构建和谐社会能够添一块砖、加一片瓦，使我国的民众从中受益、健康快乐。希望每一位阅读《精神卫生科普》丛书的读者都能够在这套丛书里学到精神卫生知识，让心情放松下来，有恍然大悟的感觉，让世界更加和谐、更加美满，这就达到了作者的目的。

为了普及精神疾病的知识，加深人们对精神障碍防治的认识，提高全社会对精神卫生工作的关注，消除偏见与歧视，同时引导公民正确认识和处理精神障碍和心理卫生问题，有效地进行干预，请读《精神卫生科普》丛书。

何鼎雄

2011年6月12日

前言

中国精神障碍成人的月患病率平均为17.5%，推算全国有1.73亿成人患病。我国重性精神病患者人数已超过1600万。根据世界卫生组织的研究，精神疾病发病率已占我国所有疾病发病率总数的20%，而全世界的平均水平为10%。此外，世界卫生组织还预测未来20年中国的这一比例将增长至25%。但公众对精神障碍的知晓率不足50%，精神障碍的治疗率不足10%，伴中重度失能的治疗率，也不足25%，合适治疗率更低，提高治疗率的当务之急是提高精神卫生知识的知晓率。正是为了回应这一社会需求，才有了组织编写一套《精神卫生科普》丛书的想法和实践。

我们选择了临床经验丰富具有高级职称的精神科医师担任主编，编著了《精神卫生科普》丛书。作者们结合自己的临床经验，图文并茂地为你详尽解答精神障碍治疗和康复过程中的种种问题，并教你应对策略。本书的特点是借用生动有趣的典型案例，链接公众关注的常见的心理问题，形象地分析其各种表现，将许多精神障碍相关知识通过大众化的语言和生动、直观的图表形式表现出来，回答了人们日常生活中遇到的“为什么烦恼，忧心忡忡？为什么坐立不安？为什么莫名其妙地恐惧？为什么翻来覆去睡不着？为什么脑子里总出现奇怪的想法？为什么有用不完的劲？为什么不会与人打交道？为什么赌博成瘾不能自拔？为什么老人不知道回家的路？为什么孩子不听话？”等一系列常见的精神和心理问题。

使用本套丛书你可以通篇浏览，也可以先选择你感兴趣的分册或内容进行阅读，然后再根据相关的内容去扩展知识。阅读本书，可使你在欣赏一幅幅简洁风趣的图表的同时，获得一定的精神障碍治疗和康复的知识，并使你渐渐地学会在这些知识中有所领悟，帮助你摆脱忧愁，倍感轻松，提高生活质量。

著名精神医学家何鼎雄主任医师为本套丛书写序，著名的精神医学家于欣教授担任主审，这是对我们最大的鞭策和鼓舞。陕西出版集团、陕西科学技术出版社的宋宇虎责任编辑，一字一句地审校，其治学态度之严谨，让我感动之至，在此表示衷心的感谢！

《精神卫生科普》丛书要求阐述具有趣味性、可操作性、实用性，内容科学新颖、通俗易懂、幽默风趣，读者无需具备医学和心理学背景知识，案例引出、故事讲述，重点关注读者会碰到什么问题、遇到这些问题后怎么办，适合普通群众阅读。

师建国

2011年5月8日

本册前言

健康的人格是每个人心身健康的基础，是个体社会生活、人际交流的纽带和重要因素。人格障碍者是个体社会生活的“暗礁”，是社会不和谐因素的重要“杂音”。至今人们对此还没有广泛重视和充分认识，有时甚至面对社会中的一例例血的教训，满脸惊愕，继而痛苦与无奈。

性格决定命运，心态决定成败。健康从“心”开始，心态从人格塑造起步！

如果一个人躯体上没有病，心理健康，社会适应良好，我们就说这人是健康的。但一个人身强力壮，智力正常，也没有精神病，言谈举止行为却总是让别人感觉别扭、难受，难与人相处，生活一团糟或情绪冲动、易滋事，自己也痛苦，我们可能就认为这个人人格有问题。

人格障碍是指人格特征显著偏离正常，使患者形成了特有的做人、处世行为模式，对环境适应不良，常影响其社会功能，甚至与社会发生冲突，给自己或社会造成恶果。人格障碍患病率大约占我们正常人群的1%，患者的思想、行为处世与常人不一样，给人感觉到“怪”、“离奇”。有时表面上看还可以，但总是好冲动，甚至做出“惊天动地”的大事情，回过头来再看他的人生轨迹，常常令人扼腕叹息！回想起他各种离奇的表现，仔细思索，不免与人格障碍相联系起来。

人生犹如一艘行驶在大海里的小船，随时会遇到风浪险滩。在人的一生中如何避开人格障碍这个“暗礁”，调适自我、适应社会、顺利达到理想的境界，这是我们共同追求的理想目标。

说实在的，要确切地勾画出一个正常人格和异常人格的区别标准，是一件比较困难的事情。编者尽力给读者描述人格障碍不为人

知的一面，力图揭开人格障碍神秘的面纱，希望借此将人格障碍种种抽象概念和专业术语变得具体、生动、鲜明，使读者学会用自己的眼光和知识来剖析和判断异常人格，这正是本书编写的目的。

本书仅仅抛砖引玉，希望以此引起人们对人格障碍的关注，提高大众对精神卫生知识的知晓率。

本书涉及的人物有实名、也有化名，事件有来自现实，也有来自报刊、网络。为了充实内容，笔者尽量对引用的参考文献注明出处。参考网络的部分相关资料有时难以查到出处，如有疏漏，敬请谅解，在此一并致谢。

杨向东

2011年4月6日

目 录

一、我的青春我做主	1
◆ 案例介绍与分析	1
案例一 我有人格问题?	1
案例二 成长的烦恼	2
🌀 相关知识链接与思考	3
1. “人格”一词的传说	3
2. 人格是什么?	3
3. 人格的本质特征有哪些?	5
4. 人格、性格、气质是一回事吗?	7
5. 气质常见类型有哪些? 常见的有以下两种类型	9
6. 性格的分类有哪些?	11
7. A型性格, B型性格是咋回事?	12
8. 内向性格好还是外向性格好?	13
9. 一个人的人格是怎样形成的?	14
10. 人格结构是什么?	18
11. 健康人格结构包括哪些?	20
12. 健康人格的标准是什么?	26
13. 当代健康人格的主要标准是什么?	27
14. 心理健康的标准有哪些?	29
15. 正常人的行为标准	30
16. 健康人格的大学生应有哪些特征?	31
二、断了脊梁的人	33
◆ 案例介绍与分析	33
案例一 多疑的女干部	33

案例二 爱惹事的小伙子	34
-------------------	----

 相关知识链接与思考	35
---	----

1.人格障碍的传说——历史上第一例人格障碍的描述	35
--------------------------------	----

2.什么是人格障碍?	35
------------------	----

3.人格障碍有多少类?	37
-------------------	----

4.什么叫人格缺陷?	38
------------------	----

5.怎样识别人格障碍?	38
-------------------	----

6.人格障碍与精神障碍的区别?	39
-----------------------	----

7.人格异常就是人格障碍吗?	40
----------------------	----

8.人格障碍有多少?	42
------------------	----

9.人格障碍如何治疗?	43
-------------------	----

10.人格障碍与18岁	44
-------------------	----

11.人格障碍的结局如何?	44
---------------------	----

三、过分的固执也是病	46
-------------------------	-----------

 案例介绍与分析	46
---	----

案例一 人心叵测	46
----------------	----

案例二 跟踪丈夫的女人	48
-------------------	----

案例三 湖南安化12·12特大杀人、纵火案	50
-----------------------------	----

 相关知识链接与思考	52
---	----

1.偏执性人格障碍的特征有哪些?	52
------------------------	----

2.怀疑、警惕、不信任他人就是偏执性人格障碍吗?	53
--------------------------------	----

3.偏执性人格障碍与偏执性精神病一样吗?	53
----------------------------	----

4.偏执性人格障碍有哪些危害?	54
-----------------------	----

5.偏执性人格障碍有哪些防治方法?	54
-------------------------	----

四、冲动是魔鬼.....56**❖ 案例介绍与分析56**

案例一 我是马加爵56

案例二 晚宴上的杀戮59

🌀 相关知识链接与思考61

1. 冲动性人格障碍的特征有哪些?61

2. 冲动性人格障碍有哪些危害?63

3. 冲动性人格障碍有哪些治疗方法?63

五、无情之人.....66**❖ 案例介绍与分析66**

案例一 南平血案郑民生66

案例二 恶魔的反常微笑67

🌀 相关知识链接与思考69

1. 反社会性人格障碍的特征有哪些?69

2. 反社会性人格障碍有哪些危害?70

3. 反社会性人格障碍与冲动性人格障碍有何区别?71

4. 反社会性人格障碍的治疗和预防措施有哪些?71

六、自寻烦恼的人.....74**❖ 案例介绍与分析74**

案例一 丢表引起的痛苦74

案例二 出纳员小艳75

案例三 《绝望的主妇》76

🌀 相关知识链接与思考77

1. 强迫性人格障碍的特征有哪些？	77
2. 强迫性人格障碍如何识别？	78
3. 强迫性人格障碍与强迫症有何区别？	78
4. 强迫性人格障碍有哪些危害？	79
5. 强迫性人格与家庭暴力有关系吗？	80
6. 强迫性人格障碍的治疗方法有哪些？	82

七、非职业演员.....84

❖ 案例介绍与分析84

案例 个性张扬的女孩.....84

🔗 相关知识链接与思考86

1. 表演性人格障碍如何识别？86

2. 表演性人格障碍的危害有哪些？87

3. 表演性人格怎样治疗？88

八、逃避社会的人.....89

❖ 案例介绍与分析89

案例 不愿见人的小伙子89

🔗 相关知识链接与思考91

1. 怎样识别回避性人格障碍？91

2. 回避性人格障碍与精神分裂症一样吗？91

3. 回避性人格障碍有哪些危害？92

4. 回避性人格障碍的治疗有哪些方法？92

九、你是我的唯一93

❖ 案例介绍与分析93

案例一 一个经典的历史故事93

案例二 一个连自己生活都照顾不好的女大学生	94
❖ 相关知识链接与思考	95
1. 怎样识别依赖性人格障碍?	95
2. 依赖性人格障碍有哪些危害?	96
3. 依赖性人格障碍的治疗有哪些方法?	96
十、恋上自己的人	97
❖ 案例介绍与分析	97
案例 不可一世的“帅哥”	97
❖ 相关知识链接与思考	100
1. 如何识别自恋性人格障碍?	100
2. 自恋性人格障碍有哪些危害?	101
3. 自恋性人格障碍有哪些治疗方法?	102
十一、牢骚满腹的人	103
❖ 案例介绍与分析	103
案例一 越批评问题越多的人	103
案例二 慢性子的他能气死你	104
❖ 相关知识链接与思考	106
1. 如何识别被动-攻击性人格障碍?	106
2. 被动-攻击性人格障碍有哪些危害?	107
3. 被动-攻击性人格障碍的治疗有哪些方法?	108
4. 与被动-攻击性人格障碍者相处时应注意哪些问题?	108
十二、古怪之人	110
❖ 案例介绍与分析	110