

变态心理学2

ABNORMAL PSYCHOLOGY

隋岩 (知名心理作家) 著

京师心智 (专业心理培训机构) 组编

拿什么拯救你我的变态心理

易性病 嗜睡症 恋尸癖 边缘型人格 偷窥癖 重度抑郁症 广场恐怖症
异食癖 遗尿症 儿童自闭症 疑病症 创伤后应激障碍 表演型人格

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



变态心理学2

ABNORMAL PSYCHOLOGY

隋岩 (国家心理咨询师) 著

京师心智 (北京心理学会) 组编

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

变态心理学.2, 拿什么拯救你, 我的变态心理 / 隋岩著.
—北京: 中国法制出版社, 2015. 1
(心理学世界)
ISBN 978 - 7 - 5093 - 5918 - 1

I. ①变… II. ①隋… III. ①变态心理学 - 通俗读物
IV. ①B846 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 290776 号

策划编辑: 刘峰 (52jm.cn@163.com)
责任编辑: 郭会娟

封面设计: 周黎明

变态心理学.2, 拿什么拯救你, 我的变态心理

BIAN TAI XIN LI XUE. 2, NASHENME ZHENGJIUNI, WODE BIAN TAI XIN LI

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 × 1000 毫米 16

版次/2015 年 2 月第 1 版

印张/16 字数/238 千

2015 年 2 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 5918 - 1

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: 010 - 66033393

值班电话: 010 - 66026508

传真: 010 - 66031119

编辑部电话: 010 - 66054911

邮购部电话: 010 - 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)

第一章 痛在夜深人静时——睡眠障碍

“觉”去哪里了？——失眠症 / 8

睡下去，醒不来——嗜睡症 / 12

无处安放的小腿——不宁腿综合征 / 15

带着梦境行走——睡行症 / 18

噩梦连连二十年——梦魇症 / 23

都是苍蝇惹的祸——昏睡症 / 27

真实的睡美人——克莱恩 - 莱文症候群 / 29

非常态电影院——《无语问苍天》 / 32

第二章 有时阴雨有时晴——心境障碍

谁偷了你的快乐？——重度抑郁症 / 36

“天才病”爱天才——双相障碍 / 41

你是工作狂人吗？——轻微躁狂 / 45

童年的悲惨遭遇——躁郁症来自哪里？ / 49

被忽略的父亲母亲——老年人抑郁 / 53



- 隐秘忧伤——抑郁症偏爱女性 / 57
- 工业化的恶果——抑郁之文化差异 / 60
- 非常态影院——《处女之死》 / 63

第三章 烦躁不安一颗心——焦虑障碍

- 杯子永远不干净——强迫症 / 68
- 高高耸立的肩膀——广泛性焦虑 / 72
- 大门不出一步——广场恐惧症 / 76
- 怕高怕黑怕大海——特定恐惧 / 80
- 空难之伤——创伤后应激障碍 / 83
- 焦虑是会传染的——人际影响 / 87
- 非常态电影院——《DIX》 / 92

第四章 每个人都有病——人格障碍

- 人生是个大舞台——表演型人格 / 96
- 做自己的偶像——自恋型人格 / 100
- 被抛弃的恐惧感——边缘型人格 / 104
- 他还没有长大——依赖型人格 / 109
- 退到无可后退——回避型人格 / 113
- 同时自卑又自大——偏执型人格 / 116
- 一个身体，几个灵魂——多重人格 / 120

奴家本是女娇娥——易性病 / 123

非常态电影院——《三面夏娃》 / 128

第五章 难以启齿的隐忧——性心理障碍

穿黑丝袜的男人——异装癖 / 132

有人偏爱重口味——恋尸癖 / 136

男男 VS 女女——基友百合记 / 139

那些正太萝莉控——恋童癖 / 143

厕所里的第三只眼——偷窥癖 / 148

越虐越快乐——SM / 151

21 世纪超级癌症——艾滋病 / 156

非常态电影院——《蓝丝绒》 / 161

第六章 生命不可承受之重——自杀

为什么放弃生命？——自杀缘起 / 166

麻浦自杀大桥——寻死圣地 / 169

酷爱樱花的民族——日本人的自杀情结 / 172

自杀时尚——自杀会传染吗？ / 176

生命与信仰——自杀式恐怖袭击 / 180

非常态电影院——《楮山节考》 / 185



第七章 地球上的星星——儿童障碍

- 对父母寸步不离——分离焦虑 / 190
- 没人走进你心里——儿童自闭症 / 194
- 孤独者的未来——自闭症成年后 / 198
- 教出来的坏孩子——品行障碍 / 203
- 漫不经心的小孩——多动障碍 / 207
- 在床单上画地图——遗尿症 / 210
- 遗传还是模仿？——儿童口吃 / 214
- MeCP2 基因突变——雷特氏症 / 217
- 非常态电影院——《地球上的星星》 / 219

第八章 世界的另一面——其他变态行为

- 把头发当美味——异食癖 / 226
- 到底有没有病？——疑病症 / 229
- 一伤心就胃痛——躯体化障碍 / 234
- 想象中的痛苦——疼痛障碍 / 238
- 看医生看上瘾——孟乔森综合征 / 241
- 大脑中的橡皮擦——阿尔茨海默病 / 245
- 非常态电影院——《离开她》 / 249

又见世间的“变态”

《变态心理学2》是《变态心理学》的系列读本，并非增订，而是一个全新的变态心理学世界。在《变态心理学》的基础上，这里就不再区分何为变态，何为变态心理学了。

《变态心理学2》依然在讲人的各种变态心理、变态行为，涉及的病症依然是焦虑障碍、心境障碍、性心理障碍、儿童心理障碍等。受篇幅的影响，《变态心理学》在介绍某一心理障碍时未介绍完全，这本书在其基础上都做了补充，以求覆盖范围的全面。

和《变态心理学》相比，这本书在内容上进一步增加了深度。除了介绍症状名称、症状表现之外，还探究了病因和治疗方法，同时对疾病的深厚背景做了分析，比如抑郁症的文化差异、抑郁症的性别差异、焦虑症的人际影响等。读者在了解心理症状之外，还能从历史、社会、文化、生理等方面进行深入的思考。

《变态心理学2》侧重对某一问题的深入探讨，如第一章介绍各种与睡眠相关的障碍，有的障碍是由心理原因引起的，有的因为躯体疾病，有的因为寄生虫感染；而第六章则专门探讨自杀、自杀现象、自杀



心理以及不同文化对于生死的不同看法；最后一章则搜罗了不容易归类的心理障碍，如异食癖、疑病症、躯体障碍、孟乔森综合征等，这些都是和生活息息相关的变态行为。

《变态心理学》在每一章最后设置了小栏目“拓展视野”，介绍与变态心理学相关的学术研究和奇闻逸闻，大略介绍了一点涉及变态心理的电影。其实，心理学起源于西方，许多西方电影都喜欢加入心理学的因素，其中自然不乏人类的病态行为。

《变态心理学2》则在每一章最后设置“非常态电影院”栏目，介绍了7部电影和1部短片，并对电影所讲的变态心理进行了简要分析。想要更直观地了解多重人格、抑郁症、强迫症等，可以先找一些电影看看，再去看相关的文字介绍。如果你对变态心理比较陌生，那么以“非常态电影院”作为学习的桥梁，不失为一个简单、直接的好方法。



第一章 痛在夜深人静时——睡眠障碍

- “觉”去哪里了？——失眠症 / 8
- 睡下去，醒不来——嗜睡症 / 12
- 无处安放的小腿——不宁腿综合征 / 15
- 带着梦境行走——睡行症 / 18
- 噩梦连连二十年——梦魇症 / 23
- 都是苍蝇惹的祸——昏睡症 / 27
- 真实的睡美人——克莱恩 - 莱文症候群 / 29
- 非常态电影院——《无语问苍天》 / 32

第二章 有时阴雨有时晴——心境障碍

- 谁偷了你的快乐？——重度抑郁症 / 36
- “天才病”爱天才——双相障碍 / 41
- 你是工作狂人吗？——轻微躁狂 / 45
- 童年的悲惨遭遇——躁郁症来自哪里？ / 49
- 被忽略的父亲母亲——老年人抑郁 / 53



- 隐秘忧伤——抑郁症偏爱女性 / 57
- 工业化的恶果——抑郁之文化差异 / 60
- 非常态影院——《处女之死》 / 63

第三章 烦躁不安一颗心——焦虑障碍

- 杯子永远不干净——强迫症 / 68
- 高高耸立的肩膀——广泛性焦虑 / 72
- 大门不出一步——广场恐惧症 / 76
- 怕高怕黑怕大海——特定恐惧 / 80
- 空难之伤——创伤后应激障碍 / 83
- 焦虑是会传染的——人际影响 / 87
- 非常态电影院——《DIX》 / 92

第四章 每个人都有病——人格障碍

- 人生是个大舞台——表演型人格 / 96
- 做自己的偶像——自恋型人格 / 100
- 被抛弃的恐惧感——边缘型人格 / 104
- 他还没有长大——依赖型人格 / 109
- 退到无可后退——回避型人格 / 113
- 同时自卑又自大——偏执型人格 / 116
- 一个身体，几个灵魂——多重人格 / 120

奴家本是女娇娥——易性病 / 123

非常态电影院——《三面夏娃》 / 128

第五章 难以启齿的隐忧——性心理障碍

穿黑丝袜的男人——异装癖 / 132

有人偏爱重口味——恋尸癖 / 136

男男 VS 女女——基友百合记 / 139

那些正太萝莉控——恋童癖 / 143

厕所里的第三只眼——偷窥癖 / 148

越虐越快乐——SM / 151

21 世纪超级癌症——艾滋病 / 156

非常态电影院——《蓝丝绒》 / 161

第六章 生命不可承受之重——自杀

为什么放弃生命？——自杀缘起 / 166

麻浦自杀大桥——寻死圣地 / 169

酷爱樱花的民族——日本人的自杀情结 / 172

自杀时尚——自杀会传染吗？ / 176

生命与信仰——自杀式恐怖袭击 / 180

非常态电影院——《楢山节考》 / 185



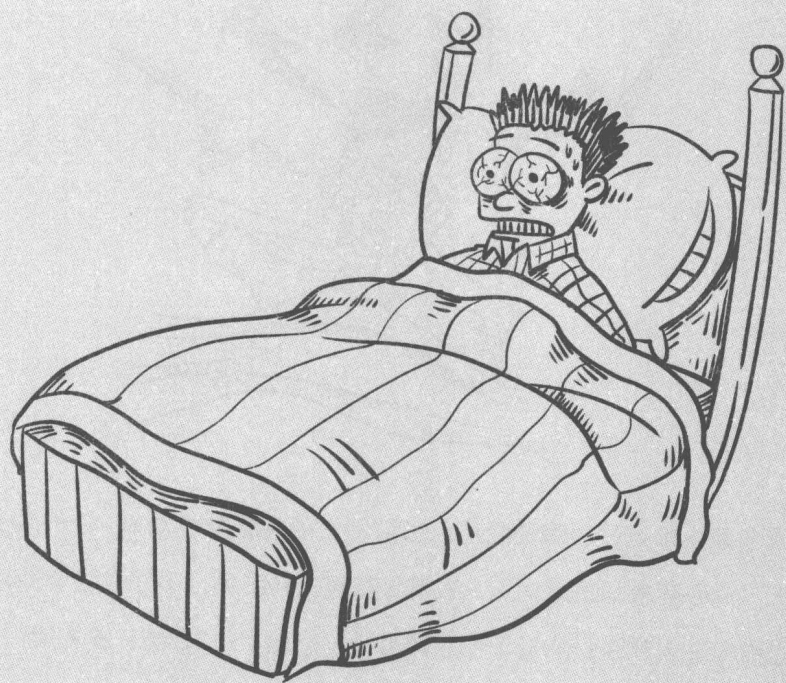
第七章 地球上的星星——儿童障碍

- 对父母寸步不离——分离焦虑 / 190
- 没人走进你心里——儿童自闭症 / 194
- 孤独者的未来——自闭症成年后 / 198
- 教出来的坏孩子——品行障碍 / 203
- 漫不经心的小孩——多动障碍 / 207
- 在床单上画地图——遗尿症 / 210
- 遗传还是模仿？——儿童口吃 / 214
- MeCP2 基因突变——雷特氏症 / 217
- 非常态电影院——《地球上的星星》 / 219

第八章 世界的另一面——其他变态行为

- 把头发当美味——异食癖 / 226
- 到底有没有病？——疑病症 / 229
- 一伤心就胃痛——躯体化障碍 / 234
- 想象中的痛苦——疼痛障碍 / 238
- 看医生看上瘾——孟乔森综合征 / 241
- 大脑中的橡皮擦——阿尔茨海默病 / 245
- 非常态电影院——《离开她》 / 249

痛在夜深人静时
——睡眠障碍





“觉”去哪里了？——失眠症



大多数人都有过失眠的经历。顶着惺忪的睡眠熬夜加班，工作完成后躺在床上，身心疲惫却睡意全无，看着天花板辗转反侧，不知道几个小时过去，才迷迷糊糊进入梦乡；考过了专业课考试，彩票中了50块，或者第一次约会顺利，兴奋得睡不着觉，好像闭上眼睛，快乐就会消失不见一样……人们在过

度劳累和过度兴奋时都会失眠。

许多外部客观原因会导致失眠症。比如外界环境的变化，光线太强、睡眠环境里有噪音、高温等；丧偶、失业、被盗等重要生活事件会导致失眠；身体上的疾病、疼痛，也会让人无法入睡。另外，长期服用安眠药的人会形成药物依赖，突然停止服药时通常无法入睡。

这些失眠都是正常现象，时间持续不长，对生活影响也不大，稍微调整一下作息规律，睡眠就会恢复正常，并不会发展到失眠症的程度。但是，有些人失眠时间持续较长，一个星期、一个月甚至更久，同时伴有其他身体不适，这时就要考虑可能是患上失眠症了。

失眠症有很多方面的表现，如入睡困难，躺下后半小时到一个小时才能睡着，有时甚至需要辗转反侧两三个小时；睡眠很浅，不能熟睡，一点点小声音就会被惊醒；睡眠断断续续，不能连贯；过早醒来，醒后无法继续入睡；严重时彻夜难眠，即使感到很困，也无法入睡。

睡不着觉的时候，脑子里出现很多想法：怎么还睡不着啊？烦死了，什么时候能睡着？数了几百个“水饺”了，还是没有用，太痛苦了……这些想法是自动在大脑里产生的，完全不受控制。越是这般胡思乱想，迫切渴望马上睡着，越是不知道觉去哪里了。

根据2012年全国精神医学学术会议上发布的调查结果显示，我国有35%~42%的失眠人群，这个数字可不小。失眠症患者通常比较敏感，一般人不太在意的事儿，失眠症患者则感受强烈。比如钟表走动的声音、水龙头滴水的声音，这些对一般人不会造成干扰，但对他们来说就成了噪音，直接影响睡眠。夜夜无法入睡，导致全身乏力，疲劳倦怠，情绪烦躁。失眠症会导致人的注意力不集中，记忆力变差，工作能力和效率大大下降。失眠症虽然不属于



危重疾病，但是妨碍人的正常生活，会给人带来长期的痛苦。

除了疾病、外伤、药物引起的失眠症，还有一种失眠症是心理因素引起的，即心因性失眠症。来自日常的压力，导致人变得焦虑不安，引发失眠。偶尔的失眠会加剧焦虑的程度，因为担心进一步失眠，由此陷入了失眠的恶性循环，如此往复，便患上了失眠症。

有一种失眠症比较特殊，叫“特发性失眠”，也称为终身失眠。这种失眠症病因不明，从儿童期开始，终身相伴。此类病症比较少见，但是病人终生都不能获得充足的睡眠。和一般的失眠症不同，患上终身失眠的人，其情绪不受症状影响，有的人已经习惯了长期睡眠不足的状态，情绪相对稳定。

对那些一大早哈欠连天，声明“昨晚又没有睡好”的人，作香不会报以丝毫同情。作香是一个有着二十多年病史的失眠症患者，任何人都不会比她更了解失眠的痛苦。睡眠质量最好的时候，作香一个晚上能睡三四个小时，中间还要醒个三四次。连续两三个晚上一点睡意都没有，对作香来说已经是家常便饭了。

作香从小就不爱睡觉，七八岁的时候，夜里无法入睡，作香暴躁地用拳头敲桌子，用头撞墙，甚至想过一死了之。随着她慢慢长大，失眠的症状并没有一点改善，反而越发严重。但作香的反应却不像小时候那样强烈了，一个人醒着的夜晚，作香就盯着窗外看月亮，“幸运”的话，还能看到四五点钟的朝阳。

因为从来没有像其他人正常作息，作香无法早晨起床，到办公室工作，幸好，作香找到了适合自己的工作——自由撰稿人。这份工作让她可以自由决定工作时间。只可惜，失眠症没有影响作香的工作，却影响了她的爱情，因为她总是在床上辗转反侧，吓跑了好几个男朋友。在遇到乔欧之后，他们的关系