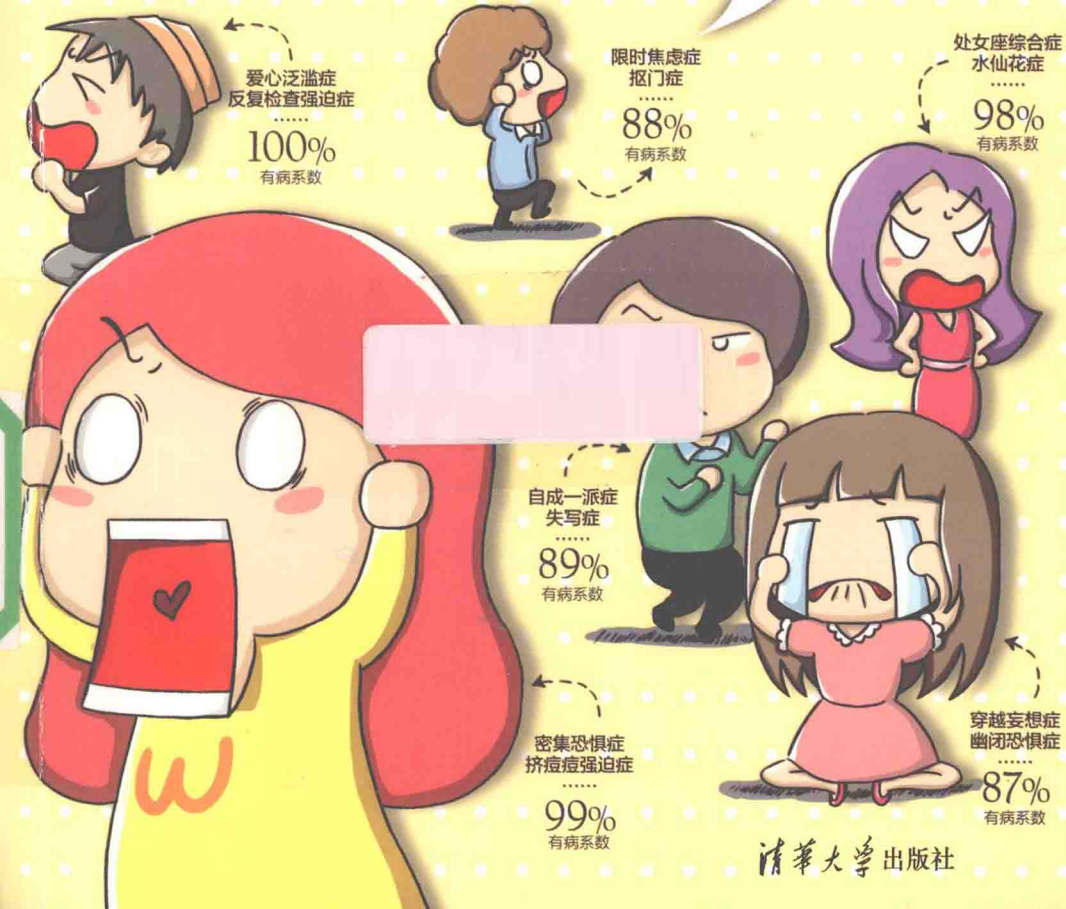


我们都没病

生活中经常困扰你的心态、情绪和那些小小的焦虑

每天都在上演着……

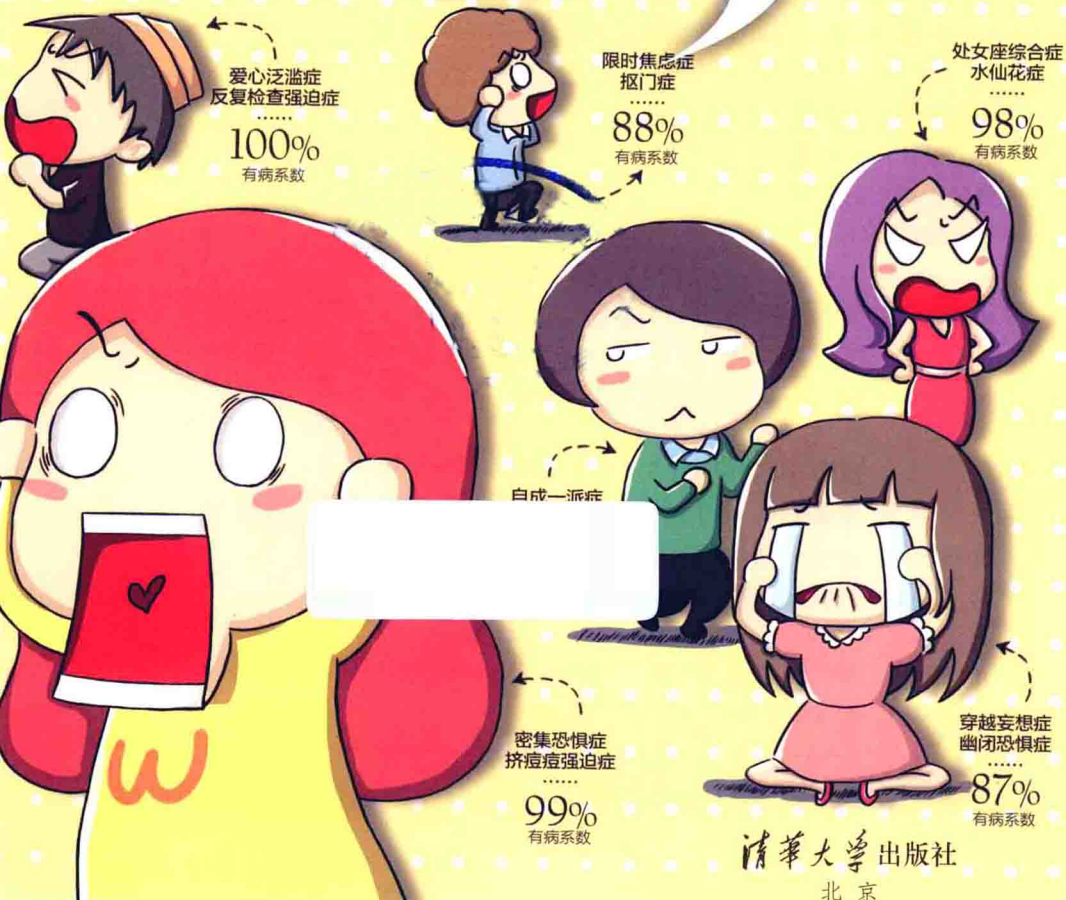
文子 绘 路小得 著



清华大学出版社

我们都没病

文子 路小得



内 容 简 介

挤痘痘强迫症？限量疯狂抢购症？水仙花症？……没错，这些都是病！

《我们都没病》，本年度最爆笑最有料最治愈的心理漫画书！

本书通过幽默有趣的漫画，讲述了发生在文子、胡子、女王、饼饼等人身上的众多趣事、糗事、萌事，呈现当下人们常见的80个心理问题——各种恐惧症、依赖症和综合征，直指现代人的痒处、痛处、难处，处处拆穿，逃无可逃！

令人捧腹爆笑的同时，又让人警醒——那些生活中被我们忽略的小问题，原来都是心理“病”！本书不仅指出了这些病症，同时也提供了有效的解决之法，既治愈又温暖有爱！

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

我们都没病 / 文子绘；路小得著. — 北京：清华大学出版社，2014

ISBN 978-7-302-37015-4

I. ①我… II. ①文… ②路… III. ①心理学 - 通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第143001号

责任编辑：刘志英

装帧设计：王文莹

责任校对：王凤芝

责任印制：沈 露

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦A座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印装者：清华大学印刷厂

经 销：全国新华书店

开 本：148mm×210mm 印 张：5.75 字 数：144千字

版 次：2014年9月第1版 印 次：2014年9月第1次印刷

定 价：32.00元

产品编号：055928-01



在上海打拼的日子里，我们结识了一群好朋友，有御姐、有二货、也有文艺小清新……虽然大家终于都无可救药地长大，发现曾经的远大理想变的那么遥不可及，工作、家庭、婚姻、经济各方面压力接踵而至，这时也只能咬紧牙关告诉自己生活本来如此，渐渐的“内伤”加剧却不自知。

生活即使再艰辛，乐观的我们还是能找到出口。众好友常常聚在一起吐槽略显骨感的现实生活，成为平凡生活中的小小慰藉，哪怕嬉笑怒骂的一句“有病”，也可以是一剂“笑口良药”。

故事听多了，乐于干实事的我们最终还是把持不住，最开始只是把朋友间流传的有趣故事用图文形式转化成微博，发布后成为大家上班偷菜之后的又一乐事。其中很多漫画的原型就出自于大家的各种自黑，接地气和倍感亲切的故事，让很多人都感同身受，这也成为我们想要集结成书的原动力。

当然，出书的历程远没我们想象的优雅美好，经历了抓破头皮想大纲、不见天日的赶稿、无休止的修改的种种后，最终《我们都没病》这本满满诚意的“旷世巨作”终于诞生，也算是我们（漫画+心理学）跨界合作的首部正式作品。

《我们都没病》出版的同时，也饱含了另一个美好的愿景。

希望抚慰更多同样身处魔都、帝都或其他地方的你。了解那些习以为见的日常、那些不以为然的情绪、那些多年未改的习惯，其实背后隐藏着种种“病症”。明白身处这样的时代，既然选择不了自己的生存环境，那么就力所能及地改变自己的心态。其实大家都没病，当看清那些不安心绪背后的心理原因时，学会适时地放下心中的重担，生活其实也没有那么糟。

主角介绍



文子

拥有天然呆的性格，常常不在状况中，性格比较情绪化，做事丢三落四容易出错，喜欢装无辜。



阿杰

龟毛以及神经性紧张的文艺小青年，喜欢背着相机装模作样，常常被女朋友文子欺负，花钱大手大脚。



胡子

比较理性冷静，做事自成一派，喜欢冷幽默，嘴很毒，自以为很潮、很聪明、很特别，觉得别人都不懂她。



庄博士

拥有可爱的动物形象与人类的聪明才智，学识渊博，具有亲和力，喜欢吃曲奇饼干，喜欢帮助别人解决各种问题。



饼饼

活在自己的世界里的小女生，有点儿神经质，喜欢犯花痴，多疑并且啰唆。



女王

喜欢小资生活、有些狂躁的御姐，做错事后都很理直气壮，是个精明的女人。



弗兰克

很自恋，喜欢研究理财投资，爱吹牛又很抠门儿的金融男。

目录

CONTENTS



生活●人艰不拆

- 挤痘痘强迫症 / 004
- 密集恐惧症 / 006
- 选择性障碍症 / 008
- 反复检查强迫症 / 010
- 节后综合征 / 012
- 晚睡强迫症 / 014
- 百度疑病症 / 016
- 失歌症 / 018
- 拖延症 / 020
- 单曲循环症 / 022
- 行李恐慌症 / 024
- 易干扰强迫症 / 026
- 选择性视觉障碍 / 028
- 失眠胡思乱想症 / 030
- 特定恐惧症 / 032
- 幽闭恐惧症 / 034
- 酒精依赖症 / 036
- 行程恐惧症 / 038
- 星座入迷症 / 040
- 旅行计划综合征 / 042

经济●不明觉厉

- 理财综合征 / 048
- 类似选择购物症 / 050
- 购物后悔症 / 052
- 限时焦虑症 / 054
- 疯狂收藏症 / 056
- 囤积强迫症 / 058
- 循环购物症 / 060
- 小资生活综合征 / 062
- 抠门儿症 / 064
- 追求名牌综合征 / 066
- 投资后悔症 / 068
- 限量疯狂抢购症 / 070
- 月光族 / 072
- 盲目购物综合征 / 074
- 淘宝依赖症 / 076
- 送礼综合征 / 078
- 海淘综合征 / 080
- 信用卡综合征 / 082
- 投机综合征 / 084
- 炫富癖 / 086





情感●不作不死

- 爱心泛滥症 / 092
- 大龄女综合征 / 094
- 爱心装备控 / 096
- 盲目美容失控症 / 098
- 自信心缺乏症 / 100
- 记忆混淆症 / 102
- 处女座综合征 / 104
- 神经性贪食症 / 106
- 水仙花症 / 108
- 自恋症 / 110
- 自成一派症 / 112
- 抓不住重点症 / 114
- 婚前恐惧症 / 116
- 季节性情绪失调 / 118
- 狂躁症 / 120
- 心口不一症 / 122
- 被害妄想症 / 124
- 高效工作狂 / 126
- 矫情症 / 128
- 情绪延迟症 / 130



社会●喜大普奔

- 穿越妄想症 / 136
- 手机社交惊恐症 / 138
- 返乡恐惧症 / 140
- 失写症 / 142
- 低头族 / 144
- 微博强迫症 / 146
- 孩子教育忧虑症 / 148
- 考试综合征 / 150
- 接电话恐惧症 / 152
- 交流恐慌症 / 154
- 下班沉默症 / 156
- 神经性工作紧张症 / 158
- 广告人作息混乱症 / 160
- 朋友圈综合征 / 162
- 网络依赖症 / 164
- 客户沟通综合征 / 166
- 禽流感恐惧症 / 168
- 江南 Style 跟风症 / 170
- 社交恐惧症 / 172
- 我们都有病综合征 / 174

生活·人艰不拆

chapter 1





生活中经常困扰你的心态、情绪
和那些小小的焦虑每天都在上演着……



挤痘痘强迫症

啊！又长一颗痘痘！



于是各种时刻我都在挤它！一定要挤出白色的米粒来才肯罢手！



在工作时



在上厕所时



在洗澡时

就差一点儿啦！



又在挤！

在逛街时



这类人过分在意自己的完美形象，公开场合、私下场合，都不允许有任何瑕疵，哪怕是一颗痘痘的存在。于是时刻牵挂，将这种担忧演变成一种强迫性行为。

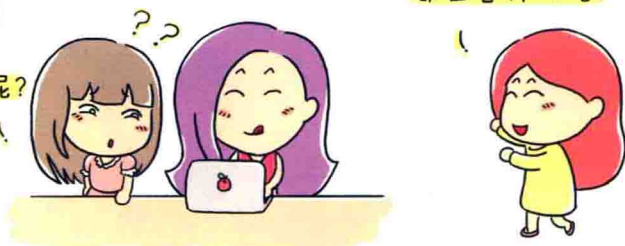
● 治疗方法

1. 站在镜子前告诉自己，要接受不完美的自己。真正的美丽来自自信，几颗痘痘瑕不掩瑜，最好的处理方式就是无视它们。
2. 手指痒痒，忍不住去重复强迫性动作时，把注意力支走，找点儿别的事做，慢慢地也就从强迫的阴影中走出来了。

密集恐惧症

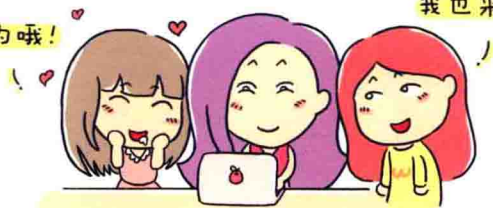
都在看什么呢？

看什么呢？



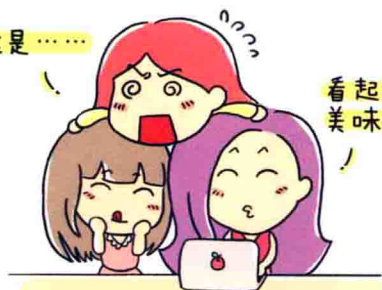
我也来看看！

好吃的哦！



这是……

看起来
很美味哦！





看到芝麻饼觉得
恶心才是变态吧!



你是否有这样的经验，只要眼前出现很密集、很小，排列非常紧密的物体或者图像，就会莫名慌张、恶心，整个神经系统表示“亚历山大”，甚至联想到许多让自己不舒服的场景？那你可能患上了密集恐惧症。病因多是精神压力过大。

● 治疗方法

给自己轻松的暗示，将平时看起来不舒服的成像跟喜欢的东西联系起来，由排斥变成接受，鼓励自己勇敢，症状来袭时，尽量平和心态，慢慢尝试，症状便可减轻。

选择性障碍症

你到底进好没？这个也不错！

还有这个这个……



T恤促销，现在买
很划算呢！

可以呀！



可是……

该怎么选啊？

两小时过去了……

算了，先去吃饭吧，
我都逛累啦！

还是什么都没选！



这次先想好你要
吃什么。

吃鱼吧！





坑爹啊！要怎么选！



到底该选哪一个呢？



又是1小时过去了……



同时面对多种选择的目标，不晓得去选哪一个。一旦作出选择，又觉得还是没有到手的好。如果你有此种行为，很可能患上了选择性障碍症，这种人一般缺乏主见，易被外界主导，特别是有过多次选择失误经历的人此症状更是明显。

● 治疗方法

与其在众多备选挑来挑去，不如跟随直觉，第一感觉往往不会错。自信，有主见，相信自己的感觉一定没错，一旦作出选择，就不要异思迁，以后在类似的事情面前你的坚定指数会逐渐攀升。