



逆袭心理学

如何证明那些不是心理病的“心理病”真的不是心理病？

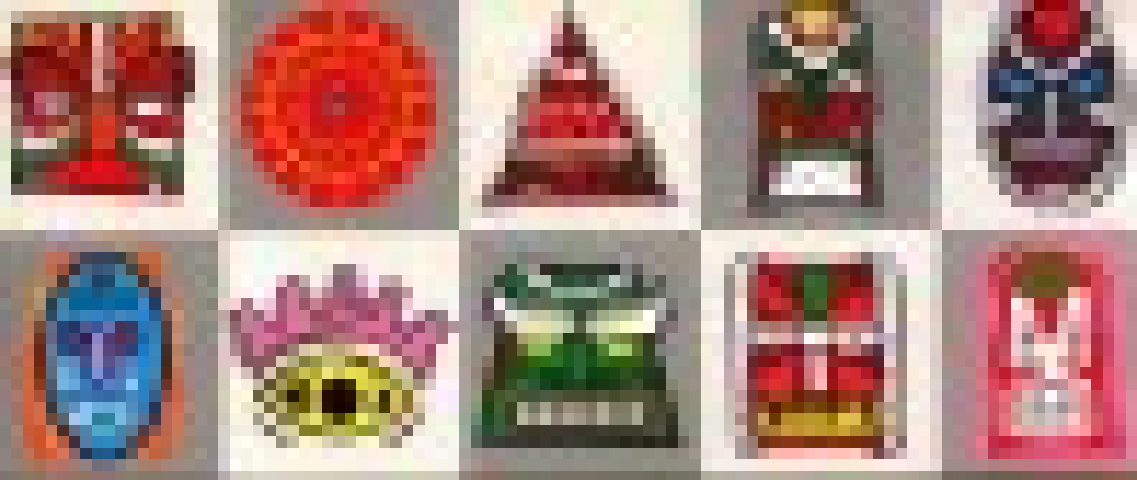
总说“你有病”也是一种病！

段然 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.





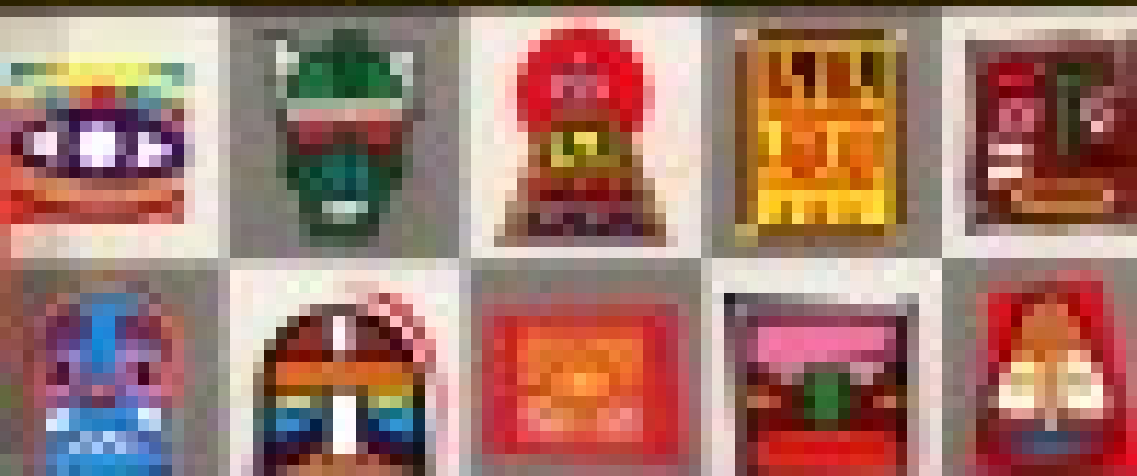
逆袭心理字

1000个心理字，让你一眼看透人心

掌握“读心术”也是一门学问

张其成

中国文联出版社



逆袭心理学

如何证明那些不是心理病的“心理病”真的不是心理病？

总说“你有病”也是一种病！

段然 著



图书在版编目 (CIP) 数据

逆袭心理学 / 段然著. -- 北京 : 北京联合出版公
司, 2014.10
ISBN 978-7-5502-3514-4

I. ①逆… II. ①段… III. ①心理学 IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第197800号

逆袭心理学

作 者: 段 然
出版统筹: 精典博维
策划编辑: 陈 娟 周 强
责任编辑: 徐秀琴 牛炜征
装帧设计: 博雅工坊·肖杰
版式统筹: 博雅工坊·肖杰 程海林

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京九天志诚印刷有限公司印刷·新华书店经销

字数150千字 710毫米×1000毫米 1/16 20.5印张

2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-3514-4

定价: 32.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。

电话: 010-82061212转8050

第一章 老子就是不高兴，你能奈我何！ 1

- 第一节 不高兴也是病？ 2
- 第二节 一不小心，生活大爆炸！ 18
- 第三节 控制情绪，定位想法，预测行为 23
- 第四节 快乐很多种，你想闹哪样 28

第二章 别提爱情，太伤感情 39

- 第一节 爱情，去哪儿 40
- 第二节 从零开始学习爱 44
- 第三节 完美爱情的三角关系 47
- 第四节 爱的艺术：成熟爱情的五个元素 51
- 第五节 爱情，它是个难题！ 56
- 第六节 找寻幸福 63

第三章 面对家人更要懂点心理学 73

- 第一节 前世的小冤家 74
- 第二节 坏爸爸，好妈妈 77
- 第三节 不要妈妈，要爸爸！ 82
- 第四节 家庭，一部不断“重演”的剧集 89
- 第五节 与冤家和解 95

第四章 Happy Ending——快乐玩儿完 103

- 第一节 一个想不通就会很致命的“白痴”问题——你怕死吗 104
- 第二节 怕死，才能好好活 115
- 第三节 最好的人生：先乐死，后安生！ 128

第五章 不忘“童真”，做更好的自己 141

- 第一节 都教授现形记 142
- 第二节 战胜你的不是“童真”，是“无邪” 144
- 第三节 发现童年的秘密 147
- 第四节 是时候了，做更好的自己！ 160

第六章 人人都是演技派——把读心术彻底说清楚 167

- 第一节 读心术？魔术？骗术？ 168
- 第二节 读心大师，揭秘“读心术” 170
- 第三节 科普心术 176
- 第四节 看！他的小动作！ 182
- 第五节 出来混一定要会点演技 195

第七章 三观易碎“洗脑术” 199

- 第一节 “洗脑”，被用滥了的一招鲜 200
- 第二节 “洗脑”发生前…… 202
- 第三节 “洗脑”改变世界！ 214
- 第四节 来一针“预防洗脑”疫苗！ 246

第八章 分裂的自我 251

- 第一节 另一个致命又“白痴”的问题——我是谁 252
- 第二节 分裂成“人”的代价 255
- 第三节 别在不经意间暴露深藏的那个你 258
- 第四节 懂点心理学，分分钟变占星达人 269
- 第五节 性格色彩就是“湿湿的”体液学 273
- 第六节 人是人他妈生的，妖是妖他妈生的！你是谁生的？ 277
- 附录 “房树人”绘画对照解析 280

第九章 呸！你才有病！ 285

- 第一节 大家都有病 286
- 第二节 不能说的秘密靠自愈 290
- 第三节 重生之旅，从“1”开始 314

逆袭 心理学

第一章

O N E

老子就是不高兴，你能奈我何！

第一节 不高兴也是病？

一个周末的早上，某“白骨精”一大清早就莫名其妙地和老公吵了一架。

原因是老公昨晚打呼噜导致自己没睡好！其实真正的原因是我们的“女主角”最近压力太大，以至动不动就爱发火儿。本想消消气儿安慰一下自己，于是上网买了双皮鞋，可刚付完款，突然发现——OMG，点错尺码啦！心想着那就赶紧跟店主说下吧，又发现：虽然过完正月十五大部分店都开业了，可该店主仍在休息中，人家店铺里明晃晃写着：“通知：10日前小店只接单，不发货，店主一年就休这么一个大长假，请各位亲谅解。介意的亲请不要下爪……”于是，“女主角”终于抓狂了。平时温文尔雅的她，拿起笔记本狠狠地砸在书桌上！

在一旁刷牙的老公终于飘来一句话——你有病吧！

停！不高兴，未必就是病！

心理咨询中确实存在“情绪障碍”这一项。偶尔的情绪压力和爆发谁都有过，大部分人其实都还没到病的份儿上。话说回来，当一个不高兴来报到的时候，你该拍手叫好才对，因为每种心情，都有独特的作用！

不高兴，你的情绪 110

《没头脑与不高兴》

还记得小时候看的那个动画片吗？

故事中有两个孩子，一个叫“没头脑”，一个叫“不高兴”。

“没头脑”做起事来丢三落四，总要出些差错；“不高兴”则总是别别扭扭，你要他往东，他偏要往西。

我们身边，也有很多“没头脑”与“不高兴”。瞧上面那位“女主





角”，不过是一人分饰了两角，本来没睡好加上压力大就很不高兴，结果买鞋又选错尺码，这一个没头脑的举动可把自己给气坏了，于是“不高兴”大发作起来！

更常见的是男女情侣，一个总是没头脑，另一个则总是不高兴。但你又不得不承认，没头脑，就是容易爱上不高兴！而不高兴呢，也容易爱上没头脑。

典型的“不高兴”，我们爱他的敏感体贴，但又发现他们一旦“轴”起来，那真叫一个刻薄神经质！

典型的“没头脑”，我们爱他的乐观开朗，但又发现他们的背面有时就是“傻天真”和“真迟钝”！

“不高兴”，进化使然？

在心理学中，我们把不高兴归入“消极情绪”中去。进化论人格心理学家认为：既然负面情绪能在进化中被保持下来，说明这些心理机制也是有利于人的生存和繁衍的。实际上，消极情绪对我们是有积极意义的，它在向我们传递着“重要讯息”。

让我们从一只猴子的故事说起……

猴子大王奇遇记

场景一：

一只强壮的猴子取代了衰弱的老猴子，成了猴群的新首领。新王者享有优先选择配偶权，新首领瞬间拥有了一群妻妾！老猴子虽然失落，还有点小焦虑，但它发现新首领非常健壮，孔武有力，只得选择黯然离开。这样虽然灰了点，但起码还能保住性命，躲到某个山洞里终老，嘴里还念叨着：“采菊东篱下，悠然见南山……”

场景二：

一只强壮的猴子取代了衰弱的老猴子，成了猴群的新首领。新王者享有优先选择配偶权，新首领瞬间拥有了一群妻妾！老猴子有点失落，有点焦虑，但它决定把“这些感受”放到一边，不管

三七二十一，“抗争！”拖着伤躯反抗的老猴子最后被群猴攻击，下场惨烈！倒下之前，它嘴里还在念叨着：“猴，固有一死……”

同样情景下的两只猴子，前者活着，后者却死了，这是它们本质的区别。

情绪可以保护人类。从我们的祖先开始，我们身上就启动了这种保护机制。甚至可以说，这是生物进化遗留在人类身上的重要而有价值的痕迹！每一种情绪都对你有一种提醒作用，提醒你做出一个决策和判断，是逃跑还是战斗，是攻击还是返回！这种作用从我们祖先就开始了。不只如此，你在孩子身上也能看到类似的情况。

《爸爸去哪儿》：换爸爸？不高兴！



爱哭的孩子没教养？

《爸爸去哪儿》节目中，有一集节目要求孩子们——交换爸爸。



两个小姑娘 Cindy 和 Angela 都表现得特别不情愿，世界冠军的宝贝女儿 Cindy 哭得喘不过气，把超级偶像林志颖都难住了。平常聚会，我们也常看到爱哭爱闹的孩子，大部分人都会默默地在心里念叨：自己的孩子以后可不能这样，调皮耍赖还爱哭，多没教养啊！

可爱哭爱闹的孩子真的是没教养吗？这事儿不能用单纯的教养好坏来评定。

许多人与陌生人第一次见面，都会显得谨慎，在两三岁的孩子身上表现得就更直接了。所谓“认生”说的就是这么一回事儿。小孩子不认识陌生人，会表现出本能的恐惧与躲闪甚至哭闹，按照情绪的分类，这明显就是消极情绪了。从人际角度来说，这容易让孩子和夫人都变得不那么合群。但是，哭绝对有好处！

哭，有大好处！

换个角度想想，为什么？

如果说“负面情绪”是在人类进化中保存下来的心理机制，它传递着重要信息，那么假设你是原始人，当你面对陌生人有恐惧情绪时，这恰好可以让你保持警觉，防止被外族袭击。因此，它也能帮你寻找到适合自己的安全环境。毕竟在原始社会，“生存”是第一位的。

对于孩子而言，又何尝不是呢？

不谙世事的孩子一听要“换爸爸”，立马本能地警觉起来——不对劲！不安全！危险！

于是“不高兴”立马就赶来报警了。也就是在那一集里，Cindy 大哭不休，从节目开头一直哭到结尾。而林志颖平时对待 Kimi 的“冷处理”在这里完全派不上用场。“不老男神”的“全民奶爸”形象，顿时被新的男神张亮取代了！

如果小志知道孩子只是感觉到不安全，那么最好的办法是找到一个让 Cindy 感到安全的方法，比如说抱一抱，或者甚至放下长辈的威严，装无辜，而不是显得无比冷静和强大，那么 Cindy 也许就不至于从头哭到尾了。当然，旁观的我们也需要理解，换作任何一个人做了别人的爸爸，也

要有适应的过程，有的孩子只是借助哭来撒娇，而有的就真是在释放危险的信号。不管怎样，哭对孩子来说，真不是坏事！

看，那些被拐走的小孩儿！

你应该听说过孩子被拐走的事吧，有的小孩子就在超市里或者学校门口被人拐走了。通常人贩子会找那些人群中“明显合群又不认生”的孩子下手，也因此大人们才会警告小孩子——喂，陌生人给的糖果不能吃，不要随便和陌生人说话！

哭着，哭着，长大了……

回到《爸爸去哪儿》节目中。一开始进组的小孩儿都特别爱哭，不容易融入群体，这种情况并不局限在某一两个孩子身上。其实 Kimi 爸爸林志颖的表现还是可圈可点的，他并没有一味责备 Kimi，而是体现出了循序渐进的温柔智慧。终于到了某天，他可以撒手让小 Kimi 独立行动的时候，孩子也不会因为爸爸的离去而心生怨气。这样的孩子长大后也擅长管理自己的情绪，人际关系方面会处理好，虽然没有自来熟的热络，但只要投入，都是真感情，也会被周围人喜欢。所以，坏情绪没啥大不了，小孩认生也不都是坏事，只要你提供足够安全友好的环境，孩子就能慢慢安定下来。

哭是一种略微极致表现出来的情绪，提醒我们注意其背后的信息。

小的时候，哭保护我们远离危险；长大以后，它同样可以提醒我们，留意生活中需要做出的改变。

每个人都是这样，哭着哭着，就长大了。

倒霉的女主角，也许正是因为这次在家里发生的情绪事件，才会停下来想：

自己还喜欢这份工作吗？是不是争取个下属为自己解忧，或者考虑一下跳槽？



看“不高兴”如何出警！

坏情绪有好作用

坏心情有好作用，这不是空穴来风，它与你的大脑关联密切！

对不同种类的情绪，大脑会在相应区域做出不同的反应；情绪速度之快，以至于还没等你缓过神儿来，大脑就已经完成了全套动作。这个司令部正是大脑情绪控制中心——杏仁核！这个杏仁核不是你吃的那个杏仁吐出来的核，是大脑中形似杏仁核的一小块组织！

心理 tips：大脑的警备司令部——杏仁核

情绪的核心在“杏仁核”，它附着在海马的末端，呈杏仁状，是产生情绪，识别情绪和调节情绪，控制学习和记忆的脑部组织。它有调节内脏活动和产生情绪的功能，引发应激反应，让人能够挺身而出或是逃离危险。它对情绪反应十分重要，尤其是恐惧。当受到伤害之后，杏仁核的特定区域会“因此而学会害怕，并产生恐惧的记忆”。

说不清楚的“不对劲儿”，恰好帮到你！

有时候你看到一个人，感觉这人不面善，让你有点不舒服（害怕和焦虑的情绪），不愿意跟他多待一秒钟，于是你选择离开，而这个决定正是杏仁核在执行它的任务：保护你，使你脱离可能面临的危险！尽管不是百分百会有坏事发生，但这就是典型的来不及思考，却已经做出的反应！杏仁核的作用正是你视为“本能”的那个快速情绪反应！这项技能平时看来可能显得无用，但是在炮弹横飞的战场、人多拥杂的火车站却可以很好地起到保护你的作用。

2012年的某一天的上海火车站，临近年底，段同学照例坐高铁从上海回苏州。她曾无数次经过同样的进站口，可这次迎面刚好走过两三个人，她自己也说不清楚是什么原因，就是觉得有点不对劲儿。于是，她本

能地用肩膀稍微夹紧了自己的挎包。这时，对面迎来的一对情侣几乎同时与她擦身而过。就在几秒钟之后，她身后的女生喊道：“哎呀！我的包怎么开啦，钱包呢？”再回头看时，人群已经像失去了磁石的磁粉，忽地散开了。而刚才，她也在那磁石的中心位置……

剔除信仰因素，单从生存角度考虑，负面情绪在很多时候都给了我们重要的“提醒”和“帮助”，当然在觉察到之后，你仍然可以选择战斗或逃避。但“觉察”是一种非常重要的能力，是自我成长的重要过程。所以下一次当负面情绪来的时候，请你冷静地觉察，你的情绪究竟在提醒你做些什么。

误区：坏心情不好，要远离！

正解：坏心情是你的生存预警表现，要特别留意情绪背后的信息。

瞧，“好心情”又把事情搞砸了

粉饰的太平，最不太平！

别以为只要看起来开心，就会真的高兴。不恰当地压制情绪，装开心，常常会害了你！

喜欢看犯罪剧情片吗？《犯罪心理现场》《双面法医》……

发现没？很多罪犯常常因为最初的一个小需求没得到满足，小情绪没及时疏泄，才导致了最后的恶果。

为什么？压抑呗！各种装啊忍啊的，这些招数是对情绪的自虐，但似乎我们都已经用惯了。

我们平时又是怎么粉饰太平的呢？

招式一：排山倒海掌

使用方法：排山倒海般地“拒绝”接受某些事实，坚持某些事不是真实的，尽管所有证据表明这些事就是真实的。

拒绝是一种极端的情绪防御形式，一般人很难纠正它，因为在心理机



能上，它使人无法接受外界的帮助，别人也觉得这人不可理喻，想沟通都没办法开始。

比如，今早跟老公吵架了，晚上回家你没有选择把事情说清楚，而是装得好像这件事情没发生过一样。老公说你今天心情不好是为什么，你却说，没有啊，我哪有心情不好！早上吵架，有吗？

丈夫：亲爱的，今天早上你为什么心情不好啊？

妻子：哦？什么？吃饭吧！

丈夫：（莫名其妙 + 无语）……

招式二：忍气吞声功

使用方法：我忍，我忍，我忍忍忍！

当我们被人侵犯时，为了表示礼貌和尊严，我们有时候会选择忍让！

在心理学里，我们叫这种方式为“压抑”。压抑指我们努力克制，希望把那些威胁排除在意识之外。压抑表面上维持了一时太平，但长期和过分压抑自己的情绪却是有害的。

常有人说：“Hold住啊！”

“Hold住”在某种程度上就是一种自我压抑。你想啊，不能干想干的事，不能说想说的话。Hold住自己的本意，并为此付出违背内心想法甚至人性的代价。多难受啊！

今早跟老公吵架了吧？晚上回家你跟老公立马道歉，却没选择解决问题。时间过去了七年，你已经忍了七年，有一天你终于觉得，这个曾经深爱的男人现在变得面目可憎、不可理喻、没有修养！只有你一个人会妥协，他却不会为你考虑。某一天，你提出了离婚的申请！

丈夫：亲爱的，你今天早上怎么心情不好啊？

妻子：哦，没事儿，是我自己的问题，我会处理。

七年后

妻子：我们离婚吧！

丈夫：什么时候有的这个想法？

妻子：七年前的那个早上，从我和你第一次吵架开始！

丈夫：啊？！（吃惊状）

招式三：乾坤大挪移

使用方法：谁惹了我，我也去惹一个。

这是替代，是迁怒，也是我们最常使用的方式。但通常，我们找到的“替代品”都不合适！

今天和老公吵完架，淘宝购物点错尺码，上班还被老板骂，如果你有下属，你可能会迁怒给人家；但你是个出了名的好人缘，这下你势必会将情绪带回家，儿子成为不幸的发泄对象。别急，还没完！儿子去学校，又招惹其他孩子，打了一场架后，老师传你去学校，也许你还不明白原因，但却觉得这几天真是倒霉透顶。说到底——迁怒就是个恶性循环！

丈夫：亲爱的，今天早上你为什么心情不好啊？

妻子：我的事情先别说了，问问你儿子今天干的好事儿吧！

孩子：哇……（委屈大哭）还不是因为你莫名其妙地骂了我一顿！

丈夫：（莫名其妙 + 无语）……

瞧，你的“好心情”就是这样把事情搞砸的！

心理防御机制是你的“好心情”牌盾牌！

上面是我们最常用的“粉饰太平”的方式，当然现实中也许还远不止这些。

它们在心理学中都被叫作“防御机制”。

防御机制是干吗的？

它们是“好心情”牌盾牌！





心理 tips：心理防御机制

该理论由弗洛伊德提出，指的是“自我（成人我）”对“本我（儿童我，欲望我）”的压抑。这种压抑本是为了避免精神上的痛苦、紧张、焦虑、尴尬、罪恶感等心理，有意无意间使用的各种心理上的调整——要么怎么说它是盾牌呢！

心理防卫机制本来可以防止因各种心理打击而引起的生理疾病或心理障碍，但过分或错误应用心理防卫机制可能会带来心理疾病。

前面三种乍看起来都是不希望把事态扩大而做的选择，实际上却使情况更加恶化了。我们本来希望心情尽快好起来，结果却变得更糟。那，有没有好点儿的防御方式？

招式四：太极八卦功

使用方法：柔而化之，不战而胜！

你想啊，如果你受了委屈，直接还击给伤害你的人，那么你将陷入困境，因为大家直接变成敌人开打了！但如果不还击，也不隐藏，不压抑，不替代，不拒绝，我们唯一能做的就是“升华”！

这个词儿看起来不太好琢磨，它也是弗洛伊德最早使用的，指的是将一些本能的行动如饥饿、性欲或攻击的内驱力转移到自己或社会所接纳的范围内。这就是“升华”。升华是“真正成功”的情绪管理机制，它像太极八卦一样，把无意识冲动转化为社会接受行为的渠道。

今早跟老公吵架了吧？晚上你并没有直接回家，而是选择去健身房练了一会儿动感单车和瑜伽。晚上回来虽然有点晚，但你的气儿已经随着你能量的消耗发泄得差不多了。

丈夫：亲爱的，今天早上你怎么啦？

妻子：今早心情不太好，晚上我去健身房了，感觉好多了，

等下咱俩聊聊吧。