

天才向左，探秘最敏感的心理禁地
疯子向右，解析最奇葩的异常行为

走出心理困惑，疗愈心理异常，掌握心理调节术，做自己的心理医生。

咸口味心理学

为什么天才和疯子有时候很像？

在你看来，这个世界是什么样的？



立信会计出版社
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

天才向左，探秘最敏感的心理禁地
疯子向右，解析最奇葩的异常行为

走出心理困惑，疗愈心理异常，掌握心理调节术，做自己的心理医生。

咸口味心理学

为什么天才和疯子有时候很像？

牧之◎著



立信会计出版社
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

咸口味心理学 / 文真明著. -- 上海 : 立信会计出版社, 2015.3

(去梯言)

ISBN 978-7-5429-4459-7

I. ①咸… II. ①文… III. ①心理学—通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第011044号

策划编辑 蔡伟莉

责任编辑 杨 森

封面设计 久品轩

咸口味心理学

出版发行 立信会计出版社

地 址 上海市中山西路2230号

电 话 (021) 64411389

网 址 www.lixinaph.com

网上书店 www.shlx.net

经 销 各地新华书店

邮政编码 200235

传 真 (021) 64411325

电子邮箱 lxaph@sh163.net

电 话 (021) 64411071

印 刷 固安县保利达印务有限公司

开 本 720毫米×1000毫米 1/16

印 张 17.5 插 页 1

字 数 260千字

版 次 2015年3月第1版

印 次 2015年3月第1次

书 号 ISBN 978-7-5429-4459-7/B

定 价 36.00元

如有印订差错, 请与本社联系调换

每个人都是自己的心理医生

南唐时期，金陵清凉寺有一位法灯禅师，性格豪放，平时不太拘守佛门戒规，寺里的一般僧人都瞧不起他，唯独住持方丈对他颇为器重。

有一次，方丈在讲经说法时问寺内众僧人：“谁能够把系在老虎脖子上的金铃解下来？”僧人们再三思考，都答不出来。

这时法灯禅师走过来，不假思索地答道：“只有那个把金铃系到老虎脖子上的人，才能够把金铃解下来。”

方丈听后，点头称赞。

此后，“解铃还须系铃人”这句话就成为成语流传了下来。

如今，人人都可能产生心理问题，无论男女，一生都逃脱不了心理问题的困扰，且每个人在不同阶段所遇到的心理问题都不尽相同。要想解决心理问题，正如“解铃还须系铃人”，只有自己才能解决。

你对自己内心的小宇宙究竟了解多少？

为什么有的女孩正值青春妙龄，却总是心烦意乱、郁郁寡欢？

为什么有的七尺男儿汉，逢人总是低着头，对人有意回避？

为什么柔软的床铺却无法带来安稳的睡眠？

为什么富裕的生活无法治愈夫妻间的爱情厌倦症？

我们每天都在忙忙碌碌地生活，我们的内心每天都在上演着喜怒哀乐。那么，怎样才能消除那些有损我们身心健康的不良心理，使我们时刻都生活在幸福和快乐中呢？

《咸口味心理学》可以说是为读者奉献的一种心理自助疗愈福音，本书的宗旨是帮助读者摆脱不良心境障碍，解决心理困扰，纠正不良的心理问题，以及解读生活中常见的一些怪癖行为和心理现象。本书语言通俗易懂，事例生动有趣，同时提供了针对不良心理问题的有效解决之道，期望能给读者带来切实的帮助。

面对绝大多数人都有的“心病”问题，只要以正确的心态去认识它、了解它，学会自我心理调节，每个人都可以在心理出现异常的时候成为自己的心理医生。

天才和疯子的距离只有0.01厘米

下面是一位网友在其博客里写下的文章：

我的密友是公务员，她在单位里有一位关系较好的同事。然而，最近几次提起她同事的时候，她总是说这个人有点怪，平时很爽朗，偶尔却流露出很清高的一面。我请密友具体说一说，她说：这个人有个怪毛病，每月几乎都有一两天沉默寡言，一副心事重重的模样。而且这时，就连她也会被冷落。出于好心，她有时主动请他去喝茶，或者散步，都被婉言谢绝了。但随后他又单独行动，去喝茶，去散步，这很令她不解。

这令我突然想起我的爱人。我有一个幸福的小家庭，有一个天真活泼的孩子和一个称职的丈夫。以前每当谈起我那爷俩时，总会情不自禁地流露出自豪与骄傲。然而最近，我发觉我的爱人几乎什么都好，就是有时莫名其妙地朝我和孩子发火，不久又莫名其妙地亲热起来，反反复复，简直有点像精神有问题。

正巧，最近在与一位做心理医生的朋友聊天时，无意中提到了发生在我爱人和密友同事身上的情形。这位医生朋友很严肃地对我说：“你知道吗，他们的心理出现了某种异常现象。”

“什么？”我当时脑子一下子没转过弯来，惊奇地表示不解。

看到我满脸惶恐，医生朋友突然哈哈大笑，接着便向我透露了其

中的奥秘：就人本身的生物属性来看，人的整个身心在不停运转的过程中，不可能总是一帆风顺，而是会不同程度地呈现出一种周期性情绪起伏现象，在某些时候心理状态趋于异常。

为什么正常的人也会间歇性地发生心理异常现象呢？其病因主要有如下几个方面：其一，人本身固有的情绪积累（兴奋或压抑）达到一定程度，就容易出现身心失衡，这时就需要通过某种适当的方式来发泄。其二，工作和生活压力所迫，超过了身心所能承受的负荷，激起了情绪的抗议。其三，天象的影响，如风雨雷电、阴晴雨雪等，也会使人的情绪出现波动和起伏。另外，特殊的性格和环境以及突出的事件也会为心理异常埋下伏笔，所以，我们无须视心理异常为洪水猛兽，异常心理现象的出现是人人不可避免的。

生活中的每个人承担着各自的社会责任，随着社会的不断变革，人们的情感、思维方式、知识结构、人际关系等在发生着变化，引发心理问题的因素也是多种多样。

据心理专家介绍，由于现代人生活方式的改变，生活节奏的加快，一些人的盲目行为增多，内心失去平衡，容易产生心理问题。心理专家认为，一个人的心理状态常常直接影响他的人生观、价值观，以及他的某个具体行为。从某种意义上讲，心理健康比肢体健康更为重要。

从理论上讲，一般的心理问题都可以自我调节，可以用多种形式自我放松，缓和自身的心理压力和排解心理障碍。首先，我们掌握一定的心理健康科学知识，正确认识心理问题出现的原因。其次，能够冷静清醒地分析问题的因果关系，特别是主观原因和自身缺欠，采取对己对人都负责任的相应措施。最后，恰当地评估自我调节的能力，选择适当的治疗方式和时机。

总之，现代社会要求人们心理健康、人格健全，不仅要拥有良好的智商，还要有良好的情商。在出现心理问题时，能引起人们重视并寻求咨询和治疗，是社会文明进步的表现。

第一章 不疯魔，不人生——揭密生活中6大怪异心理

强迫症：非做不可，不做不行 / 2

恐惧症：没有什么东西不让我害怕 / 5

抑郁症：人类精神世界的蛀虫 / 9

焦虑症：总是担心有些东西对自己不利 / 17

疑病症：身体一定出了问题 / 23

神经衰弱：精神之弦绷得紧紧的 / 26

第二章 天才就是偏执狂吗——解读人格障碍

表演型人格：人生如同演电影 / 34

依赖型人格：没有你，我就无法活下去 / 36

自恋型人格：全世界只有我一人 / 39

回避型人格：我有我的世外桃源 / 43

偏执型人格：非此即彼，非黑即白 / 47

被动—攻击型人格：凭什么听你的 / 50

第三章 你以为正常的就是正常的吗——揭密常见的几种病态心理

葛朗台心理：花钱花到我心痛 / 54

- 挫折心理：挫折面前抬不起头 / 56
- 极度自私心理：吃了我的都给我吐出来 / 61
- 病态怀旧：假如能够穿越到过去 / 63
- 虚荣心理：不拥有那些好东西就受不了 / 66
- 嫉妒心理：不可容忍“别人比自己好” / 71
- 浮躁：没有一刻得安心 / 75
- 完美主义：我不可以有缺点 / 78
- 猜疑心理：杯弓蛇影酿悲剧 / 83
- 害羞过度：一到公共场合脸就发红 / 87
- 悲观：活着是一种痛苦 / 92
- 狂躁：情绪激动到无法自抑 / 95
- 愤怒：坏脾气是不是天生的？ / 96
- 紧张过度：心慌气促，草木皆兵 / 99
- 敌对心理：世界上的所有都在和自己作对 / 101

第四章 自我较劲为哪般——揭密本能行为障碍

- 失眠症：睡觉是件奢侈品 / 106
- 嗜睡症：睡不醒的瞌睡虫 / 110
- 贪食症：吃到呕吐才罢休 / 112
- 厌食症：瘦不下来就去死 / 115
- 自伤：伤疤才是疗愈内心的神药 / 119

第五章 人生就要过把瘾——盘点生活中的极品各种癖

- 贪购症：恨不得将超市的东西都搬回家 / 124
- 赌博瘾：赌场就是我的家 / 129
- 信息焦虑综合征：买报纸比吃早饭更重要 / 131

烟瘾：可以不要健康，但不能不吸烟 / 133

酒瘾：今朝有酒今朝醉 / 136

网瘾：控制不住的网吧情结 / 139

洁癖：无处不在的肮脏细菌 / 143

性洁癖：小心伤害到最爱的人 / 148

第六章 宅人为何不见人——揭密社交心理障碍

人际关系敏感症：江湖都是险恶的 / 154

人际孤独症：我要我行我素 / 156

自我封闭症：不想和人说话 / 160

社交恐惧症：走进人群就慌张 / 163

第七章 左手职场达人，右手工作狂人——揭密职场心理失衡现象

就业焦虑症：毕业了，还一无所有 / 168

假期综合征：放飞的心难以收回来 / 171

上班恐惧症：一想到上班就焦虑 / 174

下岗综合征：失业让人压力山大 / 177

工作狂的巅峰状态 / 181

职场倦怠症：做什么都提不起精神 / 183

第八章 男女也疯狂——揭密都市麻辣男女的心理异同

季度男人综合征：“七年之痒”的迷惑 / 188

性压抑心理：变态的心灵扭曲 / 190

处女情结：纯洁的才是最好的 / 192

少女情结：只要开心 / 194

恋父情结：谁也不能抢走爸爸 / 195

单恋心理：相思是种难言的痛 / 198

爱情厌倦症：左手摸右手，一点感觉都没有 / 202

恋爱恐惧症：失去了爱的能力 / 204

婚姻恐惧症：婚姻是爱情的坟墓吗 / 206

网恋：危险的虚幻痴情 / 208

第九章 就这么傻傻地长大了——看穿熊孩子们的那点心思

幼儿胆小心理：不停地说“我害怕” / 214

儿童偷拿心理：管不住的小手 / 217

儿童多动症：屁股上像长了刺儿 / 220

童言无忌：孩子为什么会说脏话 / 225

任性心理：满地打滚在耍赖 / 228

缺失的爱：单亲子女的心理异常 / 230

上学恐惧症：就是不愿去学校 / 234

青春期叛逆心：偏偏喜欢对着干 / 237

考试焦虑症：上考场就像上战场 / 241

青春期综合征：反应迟钝没精神，三心二意心事多 / 245

成就焦虑：将来我是一个成功者吗 / 249

第十章 百年何惧再“疯癫”——关注中老年人的心理健康

早衰综合征：40岁的年龄60岁的心态 / 254

黄昏恋：好像回到了十八九 / 256

更年期综合征：心烦又气躁，如同换个人 / 259

退休综合征：老了就是一个废人吗 / 262

中老年人的“灰色”心理：夕阳无限好，只是近黄昏 / 266

第一章

不疯魔，不人生

——揭密生活中6大怪异心理



强迫症：非做不可，不做不行

“小华，不用担心了，肯定锁上了。”同伴安慰她。小华是某高等学校的在读研究生，很文静，生活有条不紊，学习认真，待人亲切。9月的一天，小华所住的宿舍楼里出现了盗窃事件，有人从阳台翻入，盗走了一台笔记本电脑。由于被盗者就住在小华的隔壁屋，这让小华感到非常的不安全。从那以后，她基本上不再打开阳台的门，并且每次外出时，都反复检查门窗是否关好。尽管如此，她在外面的时候，还是会反复担心宿舍的安全。常常下了楼，还想着要回去再检查一遍，别人怎样劝说都不行。她说自己也知道这样的担心毫无意义，但她无法控制自己，总害怕回去的时候会发现门窗大开，屋里狼藉一片，以至于浑身都不舒服。

强迫症又称强迫性神经症，指反复出现的明知是毫无意义的、不必要的，但主观上又无法摆脱的观念、意向的行为。

一般来说，强迫症的表现分为强迫观念和强迫意向及行为两大部分。

所谓强迫观念，是指某种联想、观念、回忆或疑虑等顽固地反复出现，难以控制。例如，反复联想一系列不幸事件会发生，虽明知不可能，却不能克制，并激起情绪紧张和恐惧，有的人一看见黑纱，便联想到死亡或即将大难临头，心情非常紧张；或是反复回忆曾经做过的无关紧要的事，虽明知无任何意义，却不能克制，非反复回忆不可；还有一种情况，就是对自己的行动是否正确，产生不必要的疑虑，要反复核实。如出门后疑虑门窗是否确实关好，反复数次回去检查，不然则感焦虑不安，上文中的小华就属于这一种；还有的人反复深究自然现象或日常生活事件发生的原因，如“世界为什么存在”、“树木为什么向上生长”等，他们明知思考这些问题毫无必要，但又控制不住自己要去思考；还有些人，每当接触到某些概念和词句，就会联想到和它相近或相反的概念，从而感到苦恼和紧张，如想到“拥护”，立即出现“反对”，说到“好人”时立即想到“坏蛋”等。

所谓强迫意向及行为，是指有些人常为某种与正常相反的意向所纠缠。例如，走到河边或井边，总是想往下跳，但又害怕真的会跳下去；有的人有强迫行为，如书写后反复检查是否写错字；有的人常怀疑自己的手或衣服被弄脏了，虽然反复洗了几次，仍不放心；有的人每当见到电线杆、台阶、柱子等，便不由自主地依次点数，明知毫无必要，但不数他就会感到心情不安，甚至漏掉了还要从头数起；有的人常重复某种动作，以解除内心的不安，如一个胳膊碰到椅子，另一个胳膊也一定要碰一下椅子；有的人进门一定要左脚先迈，否则要退回去再走一遍。

关于强迫症的发病原因，至今仍没有一个定论，病因未明。一般认为，遗传因素、强迫性性格特征及心理社会因素均在强迫症发病中起作用。

1. 遗传因素：该症有一定的家族遗传倾向。研究发现，作为一种遗传特征的红细胞（ABO）血型，与强迫症相关联，强迫症有较高的A型发生率和较低的O型发生率。

2. 性格特征：1/3的强迫症患者病前具有一定程度的强迫人格，其同胞、父母及子女也多有强迫性人格特点。其特征为拘谨、犹豫、节俭、谨慎细心、过分注意细节、偏爱思索、要求十全十美，但又过于刻板 and 缺乏灵活性等。

3. 精神因素：凡能造成长期思想紧张、焦虑不安的社会心理因素或带来沉重精神打击的意外事故，均是强迫症的诱发因素。

在强迫症的发生中，心理社会因素是不可忽视的致病因素之一。当躯体健康不佳或长期心身疲劳时，均可促使具有强迫性格者出现强迫症。

心理诊所

处方一、听其自然法

此法在于减轻和放松精神压力，任何事情听其自然，该咋办就咋办，做完就不再想它，不再评价它了。如好像有东西忘了带就别带它好了，担心门没锁好就没锁好了，东西好像没收拾干净就任由它去。经过一段时间的努力来克服由此带来的焦虑情绪，症状是会慢慢消除的。

处方二、刨根究底法

根据精神分析学说，让患者意识到造成心理问题的真正原因，有助于症状的消除，所以你可以依靠自己或亲人，从以下几条线索来探究童年的创伤性事件：

1. 幼时受过的伤害性事件（如毒打、诱拐、诱奸等）。
2. 幼时对他人的伤害性事件（如使人致残、死亡，使人财物严重受损）。
3. 幼时与你最仇恨的人和你最歉疚的人在一起生活的经历。同时你还应该探究症状的最初起因和隐藏的含义。

处方三、满灌法

简单地说，就是一下子让你接触到最害怕的东西。比如说你有强迫性的洁癖，那就请你坐在一个房间里，放松，轻轻闭上双眼，让你的助手在你的手上涂上各种液体，而且努力地形容你的手有多脏，这时你要尽量地忍耐，当你睁开眼，发现手并非你想象的那么脏，对思想会是一个打击，即“不能忍受”只是想象出来的；若确实很脏，你洗手的冲动会大大增强，这时你的助手将阻止你洗手，你会很痛苦，但要努力坚持住，随着练习次数的增加，这种强迫症会逐渐消退，但此法适合意志力较强的人。

处方四、系统脱敏法

先学会放松的方法，然后由易到难列出强迫性行为的次数和激怒情境，再对每种情境下的强迫行为逐渐进行放松脱敏。就洗手癖而言，应一步步地减少洗手时间，增加脏物的刺激量，依次执行下去。

处方五、当头喝棒法

当你开始进行强迫性的思维时，大声喊“停”，或给周围的人信息让他喊“停”，但要注意信息要给得及时。当你在自疗的过程中遇到困难时，请别忘了向你身边的朋友或家人寻求帮助，大喊一声“我不要受强迫！”

恐惧症：没有什么东西不让我害怕

陈石，男，36岁，公务员，自从7年前结了婚，正式成为有车一族后，一直驾车上下班。他为人谨慎，遵纪守法，从未发生过交通事故。但最近两年时间，他却逐渐害怕起开车来，开车也不如以前那样得心应手，经常出现心跳加剧，呼吸急促，手脚不听使唤，因此差点发生车祸。陈石怀疑自己患上了心脏病，多次到各大医院检查，结果表明心脏正常。因为害怕开车，他开始搭同事的顺风车上班。虽然不再开车了，陈石还是忐忑不安，一上车就紧张，整个人绷得紧紧的，跟平时恍若两人。不过这些症状，一等到下车后就消失得无影无踪。为了避免坐车，陈石多次谢绝了单位的出游活动，因而受到一些同事的嘲笑。他自己也觉得这样害怕没有必要，但无法控制，为此深感烦恼。

陈石的情况就是恐惧症症状的一种。一般来说，恐惧症有以下5个特征：

1. 某种客体或情境常引起强烈地恐惧。
2. 恐惧时常伴有植物神经症状，如心慌、呼吸急促、头晕、出汗等。
3. 对恐惧的客体和情境极力回避。
4. 自己知道这种恐惧是过分的、没有必要的，但不能控制。
5. 在预计可能会遇到恐惧客体或情境时便感到紧张不安，称为预期焦虑。

我们发现，陈石的症状均符合以上5个特征，是一个比较典型的“乘车恐惧症”。

恐惧症又称恐惧性神经症，是以恐惧症状为主要临床表现的神症。恐惧对象有特殊环境、人物或特定事物，每当接触这些恐惧对象时，即产生强烈的恐惧和紧张的内心体验。患者神志清晰，明知其不合理，但是一旦遇到相似情境时，仍反复出现恐惧情绪，无法自控，并且产生回避行为。脱离该情境，症状逐渐缓和消失。

事实上，恐惧是一种正常情感成分。恐惧性情绪反应是一种具有自我

防护、回避危害、保证生命安全的心理防卫功能，人皆有之。例如人们对黑暗、僻静处、高空环境、毒蛇猛兽都可能产生恐惧性回避反应。儿童、女性、胆小者和某些心理缺陷者，恐惧心理尤为明显。

恐惧症通常急性起病，以面对某一物体或处境，爆发一次焦虑发作为先兆，患者虽知这种恐惧是过分和不必要的，但不能克制，不接触或脱离所恐惧对象时，则表现正常，因此，常伴有回避行为。恐惧对象可归纳为3类：

1. 广场恐惧症。在1871年创用本症名词时原本是指有一类病人，一参加公共广场集会或群众性狂欢时，就出现病理性恐惧反应。一旦迅速离开广场后，病情随之消失。以后发现本症患者对商场、大百货公司、登高、仰视高大建筑物，或乘坐电梯、公共车辆、过江轮渡，穿过隧道、繁忙的马路，以及走过很深很长的走廊等都会产生恐惧反应。通过深入病理心理机制的研究才发现，任何环境如果存在拥挤、封闭使其感到无法逃脱或回避，皆可导致恐惧发作。因为患者感到进入或留在这些地方，对自己不安全，有生命危险，有发生晕厥或失去控制而无法逃离的可能。因此，广场恐惧症“名不符实”，亦可称为“特殊境遇性恐惧症”。多数在25~35岁时起病，女性多于男性。这类病人初期只对1~2种环境产生恐惧和回避，如乘汽车恐惧时改乘火车旅行尚能适应。只要有人陪伴，甚至与爱犬同行，尚可出门办事。若不及时治疗，随着时间推延，病情逐渐加重，症状泛化，对上述任何场所、环境都产生包围感和威胁性恐惧心理，并伴随严重的回避行为，最重时自我封闭在家，整天不能外出。

2. 社交恐惧症。是指对特殊的人群发生强烈恐惧紧张的内心体验和出现回避反应的一类恐惧症，故又称为“见人恐惧”。这类病人平时不接触人群，见到自己父母等熟悉亲近的人，无恐惧紧张现象。一旦遇到陌生人、异性、上级领导甚至马路上的行人就会恐惧紧张，出现拘束不安、焦虑不宁、手足无措、面红耳赤、心悸出汗、头昏呕吐、四肢颤抖等身心异常反应。同时本人会想方设法加以回避，脱离现场、躲避人群，以求减轻心理不安。社交恐惧症如不及时治疗，恐惧症状会逐渐发展，恐惧病症日益加重，恐惧对象逐渐扩大，最后发展到不敢外出，拒绝出席一切群体社