

让你目瞪口呆的 重口味心理学

牧之◎著

天才向左，疯子向右。

揭秘形形色色的异常心理和怪癖行为

拿什么证明
你是一个
正常人？

千面人格 恐惧症 强迫症 精神分裂 微笑型抑郁 神经性贪食与厌食
变态性心理 性别认定障碍 恋物癖 超忆人 第六感 偷窥狂 受虐狂

颠覆常识毁三观，非一般的心理学。揭开人类心理最后的隐私之地，
让你深入了解他人和自己的内心世界，将潜意识里的欲念一挖到底。



民主与建设出版社

让你目瞪口呆的 重口味心理学

牧之◎著

天才向左，疯子向右。

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让你目瞪口呆的重口味心理学 / 牧之著. -- 北京 : 民主与建设

出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5139-0397-4

I. ①让… II. ①牧… 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171783号

出 版 人：许久文

责任编辑：李保华

整体设计：曹 敏

出版发行：民主与建设出版社有限责任公司

电 话：(010)59419778 59417745

社 址：北京市朝阳区曙光西里甲六号院时间国际8号楼北楼306室

邮 编：100028

印 刷：固安县保利达印务有限公司

版 次：2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

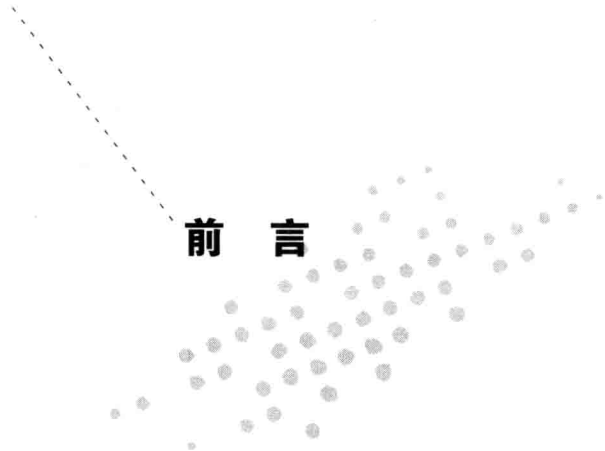
开 本：16

印 张：18

书 号：ISBN 978-7-5139-0397-4

定 价：36.00元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。



前言

什么是重口味心理学？如果你对生活中的各类异常心理和行为感兴趣，例如听到“有病”、“神经”、“变态”、恋物癖、洁癖、人格分裂等这些有点不堪入耳的“狂语”，就会对重口味不会太陌生，甚至让你的大脑神经也随之有点亢奋。

有关心理学的热潮其实在社会上一直风靡不减，心理学是一项分支庞大内容系统的科学，而重口味心理学是其中最后一块隐秘之地。各种各样的心理测试，因心理危机而引发的自杀、抑郁、变态等热点事件，让我们产生了对心理学强烈的探知欲。

然而，娱乐并不是心理学的主题，那些自杀、变态狂之类的新闻报道可以满足我们的好奇心，我们甚至会觉得那些怪现象是多么可笑、荒唐甚至不可思议。但重口味心理学告诉我们，每一种怪癖行为其实都是一个相当严肃的心理问题。

所以，简单来说，心理学的重口味，就是那些被我们常常称为“非人类”所表现出来的非正常心理，以及在这种心理影响和作用下做出的各种怪异行为。

“心理有问题！”“某某神经病！”一个不小心就被人当成了

“奇葩”或“极品”，面对这些难堪，我们该怎么办？

相信每个人都有自己的解决办法，有的人选择了唱歌、看电影、找朋友倾诉、旅行、咨询心理医生；有的人选择了骂人、抱怨世界、报复社会、一个人宣泄、宅在家里、拒绝与人交往；更有的人，选择的方式很直接迅速不留痕迹，以极端的方式告别明天的美好阳光！

没错，所有的问题都是因为心理出了问题。而重口味心理学告诉我们，一切心理问题都源自我们的潜意识。

我们不妨将对重口味心理学这块隐秘之地的探索比喻为一次心灵的旅行。在这里，你将进行一次有生以来别开生面的心理探知过程。

本书阐述了一些诸如行为失控者、习得性无助的患者、多重人格障碍患者；恋物癖、异装癖、恋童癖、窥阴癖、露阴癖、慕残癖等变态者；强迫症患者；患有抑郁症、焦虑症、疑病症、躁狂症等各类心理障碍人士；精神分裂症病人；变性人等异常的心理和行为，他们的怪癖和不正常之举深深地触动了震惊了我们的灵魂。

本书讲述的都是发生在我们身边的心理学故事，看起来是那么真实、生动，却令人匪夷所思。就像一部神奇玄妙的心理小说或电影，触动着我们每一根神经，满足我们的猎奇心理和探知欲望。

所以，看似深奥莫测的心理学，其实就在我们身边，它实实在在地发生在生活中的每个人身上。

现在，就让我们一起开启生命与众不同的旅程，去认识一下身边这些形形色色的人们，去揭秘那些我们可能还不知道的心理学真相。

说不定，当你读到其中一篇时，会恍然大悟地叫道：“啊，原来我也有点不太正常！”



目 录

contents

一 主宰身体的超自然能力：关于潜意识与自控力

- 意识是支配行为的罗盘/003
- 潜意识：内心深处被隐藏的欲望/004
- 心理暗示的巨大力量/006
- 本能是一种先天的心理倾向/009
- 行为的自控力/010
- 习得性无助/012
- 行为强化定律/014

二 心有灵犀一点通：关于感觉和认知

- 我们都喜欢“找感觉”/019
- 知觉是感觉的延伸/020
- “未卜先知”的第六感/023
- 让人备感亲切和熟悉的“既视感”/025
- “心灵感应”真有其事吗/026
- 视网膜效应是怎么回事/028

五大不合理的认知模式/029

三 时光隧道中的思维穿越：关于记忆和遗忘

记忆是智慧之母/035

短时记忆和长时记忆/037

耳虫现象：“余音绕梁而不绝”的秘密/039

提高记忆力的诀窍/041

神秘而传奇的“超忆人”/043

为什么会失忆/045

遗忘：给心理减负的重要方式/047

记忆障碍/048

四 一个肉体，千面灵魂：多重人格分析

人格的构成：本我、自我、超我/053

常见的十二大人格特征/056

“多重人格”分身有术/061

人格面具/062

多重人格障碍是怎么形成的/064

多重人格并不影响一个人的成功/067

多重人格障碍的催眠疗法/068

五 你究竟是怎样的一个人：性格心理学

性格的秘密/073

认识自己的性格/075

性格与心理/079

性格与气质/081

九型人格——性格型态学/083

六 不这样做我就受不了：形形色色的“癖癮”症

上瘾症：强迫性渴求/089

恋物癖：病态的收藏嗜好/092

异装癖：“男扮女装”乐趣多/095

恋童癖：一种罪恶心理/096

恋尸癖：令人发指的性畸恋/098

窥阴癖：羞于启齿的性偷窥成癮/100

暴露癖：一种扭曲的性压抑心理/101

摩擦癖：一种令人厌恶的零距离亲密/104

慕残癖：有一种爱与众不同/106

洁癖：过分爱干净是一种病/108

恋母情结：爱撒娇的“大男孩”/110

七 大家心里都住着个“胆小鬼”：直面恐惧

我们到底在怕什么/115

社交恐惧症/117

特定对象恐惧症/120

场所恐惧症/123

替代经历和被告知经历/126

恐惧症的系统脱敏疗法/127

八 身不由己的行为怪圈：关于强迫症

- 失控的身体/133
- 思想强迫症/135
- 情感强迫症/137
- 密码强迫症/139
- 与强迫症和平相处的八大原则/141
- 一个强迫症患者的重生之路/143
- 强迫症的森田疗法/146

九 解码心殇：14 种心理障碍的自我疗愈

- 总觉得自己矮人半截的自卑感/151
- 羞怯心理让你错失良机吗/154
- 为什么我们常常感到压抑/156
- 嫉妒是心灵的地狱/158
- 多疑心态是卑鄙灵魂的伙伴/160
- 自闭症：一个人的世界/163
- 疑病症：有病没病，傻傻分不清/164
- 微笑型抑郁症：不被看见的眼泪并不代表坚强/167
- 焦虑障碍：难以舒展的眉头/168
- 每天像热锅上的蚂蚁般急躁/170
- 压力下的心理疲劳/172
- 神经衰弱：现代都市人的精神错乱/174
- 睡眠障碍：总是睡不着VS总是想睡觉/175
- 双相障碍：苦乐如钟摆，喜忧两重天/179

十 疯狂的脑袋在“跳舞”：与精神分裂面对面

- 孩子，你怎么了/183
- 揭开精神分裂症的神秘面纱/185
- 各种各样的精神分裂型人/189
- 精神分裂症患者的“天马行空”/192
- 北齐皇族其实是群精神分裂症患者/194
- 精神分裂症的治疗方案/196

十一 神经性贪食与厌食：有关进食障碍

- 神经性贪食症/201
- 神经性厌食症/203
- 吃喝背后的自尊/204
- 健康饮食与自我形象重塑/206

十二 “未满 18 禁”的秘密：变态性心理

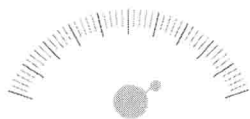
- 爱情的原动力——性欲/211
- 性心理障碍/213
- 同性恋/215
- 总是爱上“坏小孩”/217
- 斯德哥尔摩综合征/220
- 探秘两性心理/223
- 性幻想/225
- 渴望被爱是种病态爱/227
- 都市人的三大情感问题/231
- 安放好青春期的那颗躁动的心/233

十三 安能辨我是雄雌：解读性别认定障碍

- 离奇的“性别认定障碍” /239
- 人的性别不只是2种而是5种 /240
- 变性人的幸福生活 /241
- 双性人的难言之隐 /244
- 越来越多的“伪娘” /247
- 当“软妹子”遇上“女汉子” /250
- 孩子的“中性化”流行风 /253

十四 梦里不知身是客：关于梦的解析

- 弗洛伊德与梦的解析 /261
- 梦究竟有着怎样的暗示 /263
- 梦的凝缩、移植、象征和润饰 /266
- 好梦和噩梦的不同心理影响 /269
- 心理作用下的梦幻 /271
- 梦境里的“似曾相识” /273
- 为什么有的梦境清晰，有的梦境模糊 /275
- 性梦是人的正常性意识，并非心理变态 /276

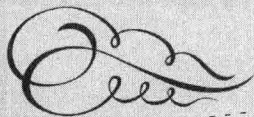


主宰身体的超自然能力：

关于潜意识与自控力

【本章关键词】

意识 潜意识 冰山理论 心理暗示 本能行为
潘多拉效应 自控力 习得性无助 强化定律



为什么亚当和夏娃要偷食禁果？

因为他们禁不住诱惑。

越是不让做的事情，人们越想做，

这反映出了心理学上的一个重要的关系——意识、行为和自控力。

意识是支配行为的罗盘

有一位女孩望着商店橱窗里的一只旅行包，眼神中流露出欣喜之色，但她看了看价格标签又不禁失落。这是一款价格昂贵的包。她打算去纽约布法罗度假。当她的头脑中刚出现一个意念“我买不起”时，同时另一个意念出现了。她想起曾经有位老师说过这样一句话：“绝不要进行消极的陈述，立刻将它倒过来，进行肯定的陈述，你的生活中就会发生奇迹。”于是她立刻对自己肯定地说：“我是这个包的主人。它现在先暂时存放在这里，我会拥有它的。”后来，她的男友送给她一只旅行包，同她在橱窗里看到的那个一模一样。女孩说：“我没有钱买那个包，但我知道去哪里找钱，去找所有我需要的东西，它们全都在我的潜意识里。”

心理学家弗洛伊德提出了意识的三个层面，意识、前意识、潜意识。他认为，人类的意识是我们生活中能够明显感觉到的意识，比如自己的爱好。在清醒的状态下，我们知道自己在看什么、听什么、想什么、做什么；也知道自己有没有渴，有没有饿，或者不渴也不饿；也知道自己是高兴还是悲伤，是舒服还是不舒服；我们能够自由支配自己的行为，去达到目标。所有的这些心理活动，包括对自己内部状态的觉知，以及对外部事物的觉知，都是意识范围内的事情。

但是这些我们能意识到的只占整个意识的一小部分，而使我们产生冲突和纠葛影响的往往是潜意识。而前意识则是指从潜意识过渡到意识的这部分。

弗洛伊德的精神分析理论认为，人类存在着本能的、情欲的、自然性的一面，但外部的一些社会伦理道德的要求在一定程度上约束了人的这种原始

冲动的自由表现。所以，从心理学角度来说，意识包括了个人现在意识到的和现在虽意识不到但却可以记忆的一切。无意识是不能被本人意识到的，它包括原始的盲目冲动、各种本能以及出生后被压抑的种种欲望。无意识的东西并不会因压抑而消失，它一直存在并伺机改头换面地表现出来。

我们有时会注意身边的朋友，他或者她穿衣的风格总体上是保持不变的，只是衣服颜色不一样。而当我们自己打开衣柜时，也会发现，啊！原来我的格子衬衫有好多件，或者原来波西米亚风格的裙子真是好多条了。

这就是一个人的意识特点。意识会让我们总是会对一类事物或几类事物比较感兴趣。或许你会发现，当你逛街的时候，总会发现自己喜欢的东西，这是因为那些你感兴趣的事物引起了你的注意，而你在把注意力停留在这些事物上时，又强化了你对这些事物的认识与喜欢。

意识如同船长，指挥船的方向，对机舱的操作员发布命令。机舱内的人根据命令操作各种机器，而不用管船向哪个方向行驶。一旦船长指令错误，船就会有触礁的危险。因此，意识也就起着发布命令的作用。意识就是我们身体、周围环境以及所从事的一切事务的主人。意识向潜意识发布命令，潜意识要服从意识的指挥。因为我们是通过意识来做出判断，然后接受自认为是合理的事情。

潜意识：内心深处被隐藏的欲望

潜意识也称无意识，简单来说是指内心深处被压抑的而没有意识到的欲望。很多时候，我们的所作所为通常受潜意识的影响，在回答别人问题时也常常说“我是无意识这样做的”。

如果把人的心理比喻为一座巨大的锥形冰山，露出海面的上层那一小部分为意识，而隐藏在海面下的大部分为潜意识。这就是著名的冰山理论。

白天我们工作学习忙碌，都靠着冰山上层的意识来接受来自各种渠道的信息，包括视觉信息、听觉信息、嗅觉信息、触觉信息等。

有一些我们自认为已忘记的东西其实并没有真的忘记，它们只不过是进入了冰山下层的潜意识中。由于潜意识很难被我们所察觉，所能察觉到的是浮出水面的冰山上层的意识。

当我们心理控制松懈的时候，如做梦、被催眠，冰山下层中的潜意识才会跑到意识中去。当我们清醒后，那些逃走的潜意识又重新回到了冰山下层。

潜意识左右着我们的生活和工作。为什么我们选择一种职业，而不是另一种，为什么我们同某人结婚而不是另一个。这些除了能在现实中找到可意识到的理由外（比如薪水的优厚、结婚对象的漂亮英俊等），更多的是由我们过去经历过的但现在却已经遗忘的事情所决定的，也就是那些潜意识。

所有心理疾病的源头实际上都是潜意识发生了问题。因为对于意识来说，我们可以控制的，而对于那些潜意识，则远远超出了我们掌控的范围。如果潜意识出了问题，就会让我们的行为看起来十分不正常。

心理学家荣格认为，人格结构由三个层面组成：意识、个人潜意识和集体潜意识。如果说意识是能被人觉知的一层，那么个人潜意识就是被遗忘和被压抑的记忆与经验。

1. 个人潜意识

荣格认为，个人潜意识的内容也称情结。日常生活中，我们可能发现每个人都有一种情结，例如恋父情结、恋母情结、权利情结等。这些情结往往都具有情绪色彩，是一个个被压抑的心理内容聚集在一起而形成的一片潜意识丛林。当我们说一个人具有某种情结时，是说这个人沉溺于某种东西中不能自拔，简单地说就是上了瘾；或者说的是一种深藏心底的情感或纠葛，例如思乡情结、初恋情结、处女情结、完美情结等。很多情结的形成源于童年时期的一些经验，或许是创伤式的，或许是其他形式的。

2. 集体潜意识

集体潜意识与个人潜意识的重要区别在于，集体潜意识不是后天学来的，

而是种族先天遗传的，是我们一直都意识不到的。集体潜意识被全人类共同拥有，人人生而具有，婴儿与老人都不例外。在生活中，人们与生俱来的集体潜意识现象有很多，体现在不同的方面，例如对黑暗、蛇、死亡、骗子、魔鬼的恐惧等。

荣格曾用与冰山理论形式差不多的“小岛理论”来解释集体潜意识，如果说意识是露出水面的小岛，个人潜意识是潮来潮去而露出的水下小岛的部分，那么作为海岛基底就是集体潜意识。当集体潜意识被唤醒之后，就会成为个人觉醒的意识。例如，也许从没见过蛇的人，在遇见后也会产生恐惧，就会采取适当的保护和预防措施。

在生活中，我们有时会无意中说过话，那些不是原本打算说的话被称为口误。喜欢《老友记》的朋友一定会记得这样的故事情节：罗斯和塔米莉在教堂里举行婚礼，塔米莉跟着牧师宣誓：“我，塔米莉，愿把罗斯当成我的合法丈夫，无论贫穷与富有，健康与疾病，都将厮守一生！”轮到罗斯宣誓：“我，罗斯，愿把拉切尔……”在场亲友顿时大惊失色——罗斯居然把塔米莉的名字错说成原来的恋人拉切尔！

同样的情况还有中央电视台国际频道主播鲁健曾在他的博客上列举了一些主播的口误，有的把“各位好，这里是中央电视台”说成“各位好，这里是中央气象台”，有的把“移动联通小灵通的用户们请发短信至”说成“移动联通的小用户们请发短信至”等。

心理暗示的巨大力量

一个小女孩生长在一个十分贫困的家庭里，在她很小的时候，父亲便去世了，小女孩与妈妈相依为命。小女孩非常自卑，她从来没有穿过漂亮的衣服，也没有佩戴过什么首饰。就这样，小女孩长到了18岁，在她18岁那年