

不好意思说的 心理学

王保衡
/ 著

那些你从来不知道的心理学隐秘

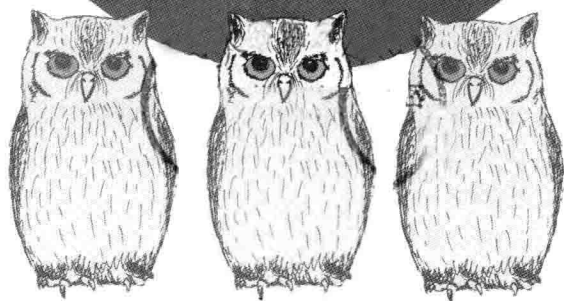
民主与建设出版社

博集天卷
CS·BOOKY

不好意思说的 心理学

王保衡
/ 著

那些你从来不知道的心理学隐秘



民主与建设出版社



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

不好意思说的心理学 / 王保衡著. — 北京: 民主
与建设出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5139-0461-2

I. ①不… II. ①王… 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203164号

©民主与建设出版社, 2014

出 版 人: 许久文

责任编辑: 赵振兰

封面设计: 荆棘设计

出版发行: 民主与建设出版社

电 话: (010) 59417745 59419770

社 址: 北京市朝阳区曙光西里甲6号院时间国际大厦
H座北楼306室

邮 编: 100028

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

成品尺寸: 150mm × 210mm

印 张: 9.5

字 数: 197千字

版 次: 2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5139-0461-2

定 价: 29.80元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。



第1章

心灵扭曲者的世界：精神障碍到底是怎么回事儿

如果你童年有残忍对待小动物的行为，说明你内心的魔鬼指数在30%~60%。这类人对待他人和生活比较冷漠，没有太多的同情心，在别人需要帮助时，他们也很少伸出援助之手。但当自身利益或安全受到威胁时，他们会毫不犹豫地反扑别人，保护自己，事后，他们中绝大多数人还会产生报复心理，时常做出一些追悔莫及的事情。

1. 精神分裂症：史上最会赚钱的女强人与牛奶瓶的终极辩论 /002
2. 魔鬼指数：心理扭曲下的恶魔测试 /006
3. 人间的孤独行走者：分裂型人格障碍 /012



第2章

梦的预警：梦的心理自愈密码

★梦见飞禽走兽，要注意脖子

一名英国妇女总是梦见自己进了动物园，然后被各种动物围住，怎么赶也赶不走。对于这种梦境，加菲尔德的建议是检查甲状腺，在他的备案中，很多甲亢患者都有过类似的梦境。

★梦见身临沼泽或者水潭，意味着肾脏出现了问题

从医学角度来分析，肾虚水肿的时候，下半身的湿气很重，这种感觉在入睡后会更加明显，于是很容易梦见自己被水包围。

1. 潜意识的镜子：梦的真相 /020
2. 接通阴阳：梦要告诉你什么 /024
3. 心理学版“周公解梦”——梦是疾病的传话人 /029
4. 噩梦更钟情女人 /033



第3章

色彩疗法：在色彩冥想中自由呼吸

“粉红色为什么会化解一个人身上的戾气，起到镇定、安抚的作用呢？我们可以将事件推回去，甚至可以回溯到一个人的胚胎时期。要知道母体的颜色就是粉红色，幼儿出生后观察世界的时候，粉红色就是他们眼中最具吸引力的颜色。”

在众多色彩当中，粉红色是最能激发一个人童年记忆的颜色。当一个人的视野中出现粉红色时，他就会在潜意识中把对方定义成安全、温馨的。所以，很多时候，只要一看见粉红色，人们内心中接受他人、想要与他人打成一片的意愿就非常明显了。

1. “心理色”——色彩的能量奥秘 /038
2. 粉红色：化解戾气，来自母体的颜色 /045
3. 橙色：最接近美好、最类似爱情的颜色 /051
4. 蓝色：帮你入眠的颜色 /056
5. 色彩实验：正能量色彩和负能量色彩 /059



第4章

催眠疗法：不可思议的灵魂之旅

催眠越深越好吗？

心理学家对接受催眠的患者进行过大规模调查，得出的结论是，其实心理治疗在浅度或中度催眠就足够了，并不是所有人和所有心理问题都需要进入深度催眠状态才能解决。更重要的是，深度催眠并不是完全没有弊端的，最常见的一个弊端就是随着催眠深度的不断加深，人们会对催眠师越来越依赖。

1. 催眠的时候，真的什么话都敢说 /064
2. 失眠、抑郁、家族性遗传病：催眠的神奇能量 /068
3. 催眠越深越好吗？——关于催眠深度的真相 /072
4. 在心里种下一粒种子：催眠后暗示 /075
5. 重塑人格：修正你的暗示系统 /080



第5章

心态失衡：心理疾病的不完全诱因

什么是偏执型人格呢？这种人格障碍最显著的特征就是极其顽固地固执己见。这是一种变态的人格，突出的表现是对自己的过分关心以及自我评价过高，当遭遇挫折和失败，往往归咎于他人或推诿给客观因素。

精神分析学认为，偏执型人格的形成原因与幼年失爱有直接的关系。那些幼年生活在不被信任、常被指责和否定的家庭环境中的人，更容易出现偏执型人格。另外，后天的成长中连续受挫遭受严重生活打击的人，也是偏执型人格障碍较高的人群。

1. 在不同的频道间跳来跳去：多重人格 /086
2. 所有人都要害我！——被害妄想症 /093
3. 只有我才是永远对的！——偏执型人格障碍 /096
4. 情绪饥饿：心理失衡怎么办 /100
5. 美女抢自己家的银行，算不算心理变态 /104
6. 弗洛伊德：自卑是被长久关着的老虎 /107



第6章

情感治愈：安抚双向情感障碍

美国同性恋协会研究发现，一些对“同性恋”这个词抵制情绪非常激烈的人，往往就是潜在的同性恋，尽管他们对此一无所觉。这些人对同性恋持鄙视和讥讽态度，很大程度上来自于父母和周围人的专制压力。如果你内心深处有这样强烈的感觉，不妨问问自己：“为什么会这样？”

美国同性恋协会的一项调查显示，在比较宽容的家庭氛围中成长的孩子，一般对同性恋的态度没有太激烈的情绪波动，而在非常严肃专制的家庭氛围中成长的孩子，看待同性恋的态度很激烈，结果显示，后者存在同性恋倾向的可能性比较大。

1. “萝莉情结”？“恋童癖”？ /112
2. 同性恋：只是两个人刚好相爱 /117
3. 恋母情结：你会在爱人身上寻找母爱吗 /122
4. 婚内分居：无性婚姻能够持续下去吗 /127
5. 坐错车：你的另一半花心吗 /132
6. “我要和自己结婚” /139
7. 女人是喷火怪物？——男人的婚姻恐惧症 /144



第7章

自然疗法：心灵与自然的互换

在精神上受到伤害以及有行为障碍的孩子，一般都有不幸的经历，如受到虐待或者父母中的一个已不在人世，这些孩子会变得很内向，甚至自闭。对于他们来说，跟动物打交道比跟人交往要容易

得多。动物能够激发孩子好动的天性，让孩子忘记伤痛，变得更加勇敢，对他们的心理和生理恢复都是大有益处的。

1. 神奇的海豚治疗术 /150
2. 谁来拯救星星的孩子 /154
3. 老年空巢孤独症：宠物狗怎样帮助老人摆脱孤独症 /159
4. 猴子老人：弗洛伊德探寻的秘密 /164



第8章

沙盘游戏：盒子里的心理治疗师

上帝原型：

在人类历史上，神灵都代表一种信仰和臣服。在沙盘游戏中，上帝原型往往是由足球裁判、耶稣、真主安拉等来扮演。将上帝原型注入作品中的人，内心世界往往都是空虚、失落的，严重者甚至已经放弃了“自己所剩无几的生命”。当然，并不是说所有玩沙盘游戏的人都会出现类似情况，这是有所指的。荣格自己也说：“一个好奇的孩子，他在沙盘中摆放的上帝模型，和一个颓废封闭的中年人摆放的上帝模型，是应当区别对待的。小孩子或许只是出于自己的创造力，而中年人则很有可能已经对现实绝望了。”

1. 沙盘游戏的来龙去脉 /168
2. 唤醒“沉睡的内心”——沙盘游戏的奥秘 /171
3. 沙盘中的心理世界 /175
4. 原型的世界：阴影原型、智慧老人原型、上帝原型…… /178
5. 仙鹤、蜜蜂、白兔：里卡多一家人的秘密 /183
6. 沙盘游戏里的“深蓝儿童” /189
7. 在沙盘的理想王国里敞开心扉 /193



第9章

爬不出的心理地狱：可怕的抑郁症

通常，抑郁症患者的自我评价非常低，经常莫名地贬低自己，感觉自己对不起别人，产生深深的自责感，他们觉得自己是家人的累赘，是社会的废物和寄生虫。他们常夸大自己的缺点，而忽视自身的优点，把过去的一般性缺点，夸大成为不可饶恕的罪行，甚至通过自杀来结束生命。在生活、工作中，一旦出现不顺，他们就会将责任全部归咎于自己，甚至某些重度抑郁症患者会认为他们应该为不公正的事情负责，并愿意接受“惩罚”。

1. 抑郁症：心理感冒 /200
2. 对于抑郁症，荣格有话说 /203
3. 焦虑症：压抑情绪的替身 /208



第10章

潜意识：人体内暗藏的强大治愈力

实际上，恐惧心理有正常与病态的区别，弗洛伊德认为，假如一个人置身于非洲丛林，忽然看见一条吐着芯子的毒蛇，这时的恐惧就是正常的恐惧心理，因为这种恐惧有助于人们保护自己。但是如果人们在自己家里，却疑心地毯下藏着一一条毒蛇，这种恐惧心理就是病态的、不正常的。再比如说，有人在日本旅游，担心发生地震而产生恐惧心理，这就是正常的；但有人在国内从未发生过地震的省市出差，却总是疑心自己会遇上地震，这种情况就属于病态的恐惧心理。

1. 治愈密码：潜意识自有大药 /214
2. 地毯下的蛇：潜意识如何帮你消除恐惧心理 /220



第 11 章

情绪调节：做自己的情绪调节师

20 世纪 50 年代，美国心理学家劳伦斯·莱香对一组癌症病人做了大量调查研究，他发现，大多数癌症病人在童年期就有过失去父母或亲属的悲伤经历，这样的遭遇使他们养成了缄默的个性。成年后，他们变得不爱交际，对工作和生活缺乏热情，而且总是郁郁寡欢、顾影自怜，一生都是在无望和孤独中度过的。

1. 暗示：世界排名第一的执行力 /224
2. 霍桑效应：你想成为什么样的人，你就会成为什么样的人 /230
3. 操纵你的负面情绪 /234
4. 情绪奴隶，转移你的不良情绪 /239
5. 把你的痛苦写出来：消极情绪如何转化为积极情绪 /242
6. 易怒者要学会控制愤怒情绪 /248



第 12 章

心理暗示：疗愈自我的神奇法则

怎样对自己进行心理暗示？其中一个诀窍是，要用现在进行的状态来自我暗示，而不是用将来的话语状态。

比如，要经常这样对自己说“我现在已经越来越棒了”，而不是“我将来一定会越来越好”。因为人在潜意识里会对自我肯定有

一定的反应，对自己说“我将来一定会越来越好”，那么另一个反对你的潜意识就会说：“你将来会变好吗？很难说。”

1. 潜能量：肯定自我的暗示法则 /254
2. 消失的疼痛：暗示的力量 /260
3. 重塑自我：重生的力量 /264



附录：

12 项测试：30 秒内看透自己最真实的一面

- 测试你最假的一面 /270
- 测试你在恋爱中的性格特征 /272
- 测试你是否有恋母情结 /274
- 测试你的心理特征 /276
- 测试你的人际交往能力 /278
- 测试你的情绪控制力 /280
- 测试你的冷漠指数 /282
- 测试谁是你的最佳倾诉对象 /285
- 测试你的意志力 /286
- 测试你的虚荣心有多强 /288
- 测试你的自恋程度 /289
- 测试你的悲观指数 /293



第 1 章

心灵扭曲者的世界：精神障碍到底是怎么回事儿

分裂型人格障碍的患者在性欲方面也比较淡漠，用“不近女色”来形容他们一点儿也不为过。虽然他们的内心世界颇为丰富，喜欢思考，却经常缺乏相对应的情感内容，缺少积极的进取心。很多时候，他们总是用冷漠无情来应对多变的环境，逃避现实。

研究还认为，分裂型人格障碍患者可以适应大多数人不容易接受的工作，比如单调的图书馆书库工作、山地林场等方面的工作，而很难适应人员多、需要交际的工作。



1. 精神分裂症：史上最会赚钱的女强人与牛奶瓶的终极辩论

美国历史上最会赚钱的女强人亨丽埃塔·格林年轻的时候，就显现出了各种与众不同的怪癖，比如腰缠万贯却舍不得花钱治疗自己的疝气，拖延儿子的伤情导致他不得不截肢保命等。到了人生的最后几年时光，格林患上了人格分裂症，她将自己关在屋子里，整日不出门，人们很难与她交流。由于早年过于吝啬，子女对格林的情感也很冷漠，都学着妈妈的样子混迹于商业会所，很少看望格林。至于家中的仆人，他们对于格林的态度更是糟糕。男主人不在家的时候，他们常常把没有加热的食物拿去给格林吃，还恶狠狠地呵斥她，将

她一个人留在光线暗淡的屋子里。

这样的情况对于一个曾经翻云覆雨的贵妇人未免有些凄惨，但是据几位拜访过格林的人描述，这位女强人对于自己目前的生活非常满意，更加令人惊奇的是，格林从来不认为自己是寂寞的，她时而唠唠叨叨，时而沉默不语，没有一点儿孤独的意思。

令人不可思议的是，格林是在一番“辩论”中去世的，而那个“辩论对手”就是一瓶脱脂牛奶——她和一瓶脱脂牛奶“交上了朋友”，随后又同对方展开了含混不清的辩论。最终，格林无法说服那瓶顽固的牛奶，导致双方的关系迅速破裂，而格林也在这一阵激情洋溢的辩论中去世了。

曾任美国心理学会会长、哈佛大学心理学系主任乔治·米勒说过：“由于大量涉及精神分裂的电影被搬上银幕，人们对精神分裂症患者的歧视也达到了一定高度。实际上这些饱受精神疾病困扰的人群，在主观意识方面并不认为自己需要帮助，甚至可以说他们‘很洒脱’。”

米勒表示，人格分裂症是一种并不罕见的精神疾病，它也不像很多人看到的那么可怕。就像格林，家人将她孤零零地弃置在空荡荡的屋子中，但她并没有感到孤独，这一点或许就是精神分裂症的“有利之处”了。

当然，米勒的言论更多是一种调侃，他也明白，正是孤独造成了格林的人格分裂，但是这种疾病反过来又帮助格林摆脱了孤独的困扰。对于精神分裂，米勒做了这样一个比喻：

“它就像农夫手上起了水泡，虽然有些疼，但这却是保护肌体不再进一步受到伤害的有效途径。”在米勒看来，妄想是精神分裂者的重要表现，而格林就是非常明显的妄想症患者，她将那瓶普通的脱脂牛奶想象成一个鲜活的人，并且与对方展开了一场别开生面的大辩论。

米勒认为，大多数精神分裂症患者都是由轻度妄想症发展起来的，同时他还指出，妄想症的种类很多，其中以“被洞悉妄想”“疑病妄想”“钟情妄想”“关系妄想”四种最为常见。

第一种：被洞悉妄想

米勒解释说，患者往往会认为自己不需要通过语言表达，交流者就会提前探知他心中所想，并因此惴惴不安。对于格林，我们可以断定她正是“被洞悉妄想”这一类。这类人的特点就是孤僻，厌世，害怕与外界交流，在他们看来，唯有远离人群，从源头上斩断自身同外界的联系，才能使自己“不被洞悉”。

第二种：疑病妄想

这同样也是精神分裂症患者常见的病症，他们认为自己正在遭受某种疾病的侵害，马上就要死掉了。很显然，格林不是这样的人，她并不认为自己患上了什么疾病，在她看来，自己过得非常好。

第三种：钟情妄想

“钟情妄想”往往发生在青年男女当中。患者总以为自己人见人爱，那些拒绝自己的人都只是在考验他（她）的勇气和决心罢了。格林同样不属于这一类型，因为她的字典里从来没有“情”和“爱”两个字。

第四种：关系妄想

当周围人谈论的时候，患者往往会坚定地认为自己就是他们谈论的中心，并由此变得愤怒或者不安。这类患者的突出表现就是，他们对于外界因素非常敏感，显得神经兮兮。格林同样带有这样的特质，她在一个无人的环境中活得有滋有味，反倒是不请自来的厨娘、家人会让她狂躁不已。对于格林来说，她可以同自己对话，正所谓跟自己恋爱不会遇到情敌，格林正是处在这种“无忧无虑的快乐生活”之中。



2. 魔鬼指数：心理扭曲下的恶魔测试

“你会残暴地对待小鸟或其他小动物吗？”当大学教授卢克·瓦休向他的学生提出这个问题时，在座的23名学生中，有5名学生缓缓地举起了手，其中有4名男生、1名女生。

在分析这个问题之前，卢克·瓦休给学生们讲了一个故事。这个故事听上去令人毛骨悚然，但故事背后隐含的心理状态却更加让人惊悚，同时又不得不让人感到遗憾和无奈。

说起亨利·李·卢卡斯，相信很多人都不会陌生，因为他成年后的所作所为，可以说震惊了整个美国乃至全世界。他到底做了什么令人震惊的事呢？原来，在被弗吉尼亚州高等法庭裁定为犯下多宗杀人罪行时，卢卡斯冷笑着，得意地向弗吉尼亚州警方交代了他在1975年至1983年期间，总共犯下了