



你确定自己是个正常人？

怪诞心理学

揭开日常生活背后不可思议
稀奇古怪的心理学真相

重口、幽暗、古怪、奇妙
透视不为人知的内心世界

牧之◎著

天才在左
疯子在右

 江西美术出版社
JIANGXI FINE ARTS PUBLISHING HOUSE

怪诞心理学

揭开日常生活背后不可思议
稀奇古怪的心理学真相

牧之◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

怪诞心理学 / 牧之著. — 南昌: 江西美术出版社,
2017.5
ISBN 978-7-5480-5476-4

I. ①怪… 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 (2017) 第 102458 号

出品人: 汤 华
企 划: 江西美术出版社北京分社 (北京江美长风文化传播有限公司) 
策 划: 北京兴盛乐书刊发行有限责任公司
责任编辑: 王国栋 康紫苏 刘霄汉 朱鲁巍 宗丽珍
版式设计: 阎万霞
责任印制: 谭 勋

怪诞心理学

作 者: 牧 之

出 版: 江西美术出版社
社 址: 南昌市子安路 66 号江美大厦
网 址: <http://www.jxfinearts.com>
电子信箱: jxms@jxfinearts.com
电 话: 010-82293750 0791-86566124
邮 编: 330025
经 销: 全国新华书店
印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司
版 次: 2017 年 5 月第 1 版
印 次: 2017 年 5 月第 1 次印刷
开 本: 880mm × 1280mm 1/32
印 张: 7
I S B N: 978-7-5480-5476-4
定 价: 26.80 元

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问: 江西豫章律师事务所 晏辉律师

通俗心理学的最后一块隐秘

有没有一些人让你总觉得怪怪的，有时候他们还会突然性情大变，几乎变成了另一个人？

有没有一种事物让你没来由地感到害怕？比如看到一大堆蚂蚁、一堆圆点或者一个人待在电梯里……

你有没有发现自己有时候会没来由地变得很烦躁，做什么都提不起劲？

你的大脑会不会不受意识控制地涌入一些想法、影像或冲动，必须反复做一些动作来摆脱……

你有没有碰到这样一些人，他们要么睡不着要么睡不醒，要么吃到吐要么看到吃的就想吐？你碰到过内衣小偷、电车痴汉

吗？你知道有些男人有着“害羞的膀胱”吗？他们在公共卫生间小便时一定要等到旁边没人，或者到单独的小隔间，否则便尿不出来。

.....

如果你对生活中的各类异常心理和行为感兴趣，听到过诸如“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”，那么你对“怪诞”这个词可能也不会太陌生，甚至你的大脑神经还会随之有点亢奋。

有关心理学的热潮一直风靡不减，心理学是一项分支庞大、内容系统的科学，怪诞心理学称得上是通俗心理学的最后的一点隐秘。

各种各样的心理测试，因心理危机而引发的自杀、抑郁、变态行为等热点事件，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虽然可以满足我们的好奇心，会让我们觉得那些怪现象是多么可笑、荒唐甚至不可思议。

但怪诞心理学告诉我们，每一种怪癖其实都源于一个相当严肃的心理问题。

本书讲述的都是发生在我们身边的心理学故事，它们看起来是那么真实、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。

如果你对怪诞和重口味很感冒，如果你也曾经被人说过“心

理有问题！”“某某神经病！”一个不小心甚至被人当成了“奇葩”或“极品”，那么，就去认识一下身边这些形形色色的人，去解开那些你可能还不知道的心理学真相吧。

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！”

累觉不爱的小马甲——多重人格障碍

Part 1 给“我”一张面具 / 003

Part 2 彼得 C 三兄弟的故事 / 006

Part 3 十二个“我”的画展 / 011

Part 4 催眠疗法 / 014

第二章

我只是身不由己——强迫症

Part 1 各种逼死人的强迫症 / 019

Part 2 强迫症还能好吗 / 024

Part 3 亲证有效的森田疗法 / 029

第三章

你到底在怕什么——千奇百怪的特定对象恐惧

- Part 1 人为什么会害怕 / 035
- Part 2 特定对象恐惧症 / 038
- Part 3 场所恐惧症 / 043
- Part 4 治治你的恐惧症——系统脱敏疗法 / 047

第四章

害羞的膀胱——社交恐惧

- Part 1 关键时刻总是掉链子 / 055
- Part 2 我只是习惯了无助 / 059
- Part 3 怕什么去做什么 / 062

吃货的烦恼——进食障碍

- Part 1 吃得停不下来——神经性贪食症 / 067
- Part 2 我什么也不想吃——神经性厌食症 / 071
- Part 3 吃喝背后的自尊 / 074

第六章

不给“糖”就捣蛋——身体障碍

- Part 1 总是心有余而力不足——神经衰弱 / 081
- Part 2 你是睡不着还是睡不醒——睡眠障碍 / 084
- Part 3 随随便便就开始怀疑人生——疑病症 / 089
- Part 4 微笑不代表坚强——微笑型抑郁症 / 092

第七章

认识你身边的人——人格障碍

- Part 1 你能跟我说点真话吗——偏执型人格障碍 / 099
- Part 2 我要的就是存在感——表演型人格障碍 / 103
- Part 3 没有你我该怎么办？——依赖型人格障碍 / 106
- Part 4 我是天上来的小公主——自恋型人格障碍 / 110
- Part 5 怕的就是冒险和意外——回避型人格障碍 / 113

第八章

疯狂的脑袋在“跳舞”——精神分裂

- Part 1 孩子，你怎么了 / 119
- Part 2 来自地狱的人 / 123

- Part 3 精神病大乐园 / 127
- Part 4 我被控制了 / 131
- Part 5 那个神经病的北齐皇族 / 135
- Part 6 拯救精神病 / 139

第九章

安能辨我是雄雌——性别认知障碍

- Part 1 谁能证明你是男还是女 / 145
- Part 2 变性人的幸福生活 / 150
- Part 3 双性人的难言之隐 / 154
- Part 4 你本是男儿郎，为何会变成女娇娥 / 159

第十章

那些不可言说的爱恋——癖癮症

- Part 1 物不惊人死不休——恋物癖 / 165
- Part 2 疯狂爱女装——异装癖 / 169
- Part 3 恶蜀黍和小正太的那些事——恋童癖 / 172
- Part 4 防不住的偷窥狂——窥阴癖 / 175
- Part 5 逼着人看的暴露狂——暴露癖 / 178

Part 6 人人喊打的电车痴汉——摩擦癖 / 182

Part 7 疯狂的“汉尼拔”——恋尸癖 / 186

第十一章

说不清道不明的既视感——梦的解析

Part 1 梦是什么 / 191

Part 2 为什么总是似曾相识 / 194

Part 3 好梦和噩梦的不同心理影响 / 197

Part 4 弗洛伊德与梦的解析 / 200

Part 5 释梦 / 203

Part 6 性梦是心理变态吗 / 208



第一章

累觉不爱的小马甲——多重人格障碍



关于肉体 and 灵魂之间的区别，我们会觉得很好判断：“肉体”就是身体，包括躯壳、四肢、相貌等。“灵魂”就是独有的行为模式、语调和身体的习惯性姿势，还包括你的气息、性格以及为人做事的方式等。

例如，你下班或外出回来，还没有进家门，只在楼梯间或门外响起脚步声，家人就能够判断出你回来了。他们不用走出家门亲自看一看是不是你，而仅靠听脚步的轻重和节奏便能分辨出来。你独有的脚步声就可以看作“灵魂”的一部分。

我们经常说一个人从骨子里如何如何，这里的“骨子里”就是指灵魂的部分。用如今最流行的一句话说就是：“脱了马甲照样认识你。”

肉体 and 灵魂有时候并不能老实地相互结合在一起，当一个肉体被安置多个灵魂时，会产生多个自我，结果就是不但自己不认识自己，而且也让别人感到迷惑不已。

多重人格在心理学上称为分离性身份识别障碍（DID）。简单来说，就是分开后，连自己也不认识自己了。

我们可把多重人格障碍看作一个肉体中装了多个灵魂，这些灵魂会轮流驱使你的肉体。

Part 1 给“我”一张面具

一个老酒鬼刚要走进酒吧，一个修女走上前劝阻说：“酒是罪恶和毁灭的根源，酒会污染你的肉体 and 灵魂，远离酒精走向正途吧！”

酒鬼看了看修女，问道：“你怎么知道喝酒不好？”修女耸了耸肩没有回答。

酒鬼见状，问修女：“你从未喝过酒吗？”

“没有。”

“那我们一块儿进去。我请你喝一杯，你会知道酒精并不是坏东西。”

修女想了想，说道：“好吧，我试试，不过我要是进去，别人会误会的。这样，你进去给我要一杯，记住要用纸杯。”

酒鬼走进酒吧，对侍者说：“两杯威士忌，一杯用纸杯。”

侍者嘟囔道：“准是那个修女又在外面！”

可以看得出，这个修女是喜欢喝酒的，但受限于她自身的社会角色（修女），为了饮酒的行为不受到其他人的批判，她采取

“人格面具”具有多重性——在家中，我们是父亲（母亲）、丈夫（妻子）的角色，在职场上，我们是领导、下属的角色。当所佩戴的面具不同时，我们的行为方式也会出现一定的差异，例如一个出言不逊、看似冷漠、凶悍的部门领导在面对女儿时，却是一副性情温顺的姿态。

“人格面具”既有有利的一面，也会有消极影响。它使我们的行为更符合社会规范，有助于带来和谐的人际关系，如果一个人过分地热衷和沉湎于自己所扮演的角色，以致受到“人格面具”的支配，那么就会违背自己的天性，做不到真实的自己，或者借助“人格面具”来掩藏和伪装自己。

Part 2 彼得 C 三兄弟的故事

一个肉体能装下多少灵魂，一个多重人格障碍患者究竟能分裂成几个人格？心理学研究表明，平均有13~15个不同的人格，最多可达近百个！一个人的肉体中能装下100个不同的灵魂，这完全有可能。

多重人格中的分身除了人格数量上不固定，在性别上也是自由拆分的。一个人可以同时具有一个娇小活泼的女性和一个强有力的男性人格两个分身，也可以同时具有人和动物两个分身，你时而是人，时而是动物。

在一些心理电影中，我们会容易地分辨出不同人格间的转换，并且惊叹于其中的神奇和玄妙。但在现实生活中，一旦有人出现了人格上的转变，成为多重人格障碍患者，我们会觉得不可思议，并且会糊里糊涂地说“这个人怎么变化这么大”。

那么患上多重人格障碍的人到底是什么样子的呢？

彼得6岁之前，深受父母的疼爱，他无忧无虑。但在6岁的时候却经历了一件可怕的事情：他目睹了他的母亲将他的父亲刺伤！