

# 重口味心理学

别让自己成为脑残神经病！

李上卿○编著

亲，先别喷！

虽然口味有点重，  
但是有趣又实用！



让你树立强大内心的同时，还能一眼看透别人的秘密和怪癖。

看透了人心，就没有搞不定的人和事。

北方文艺出版社

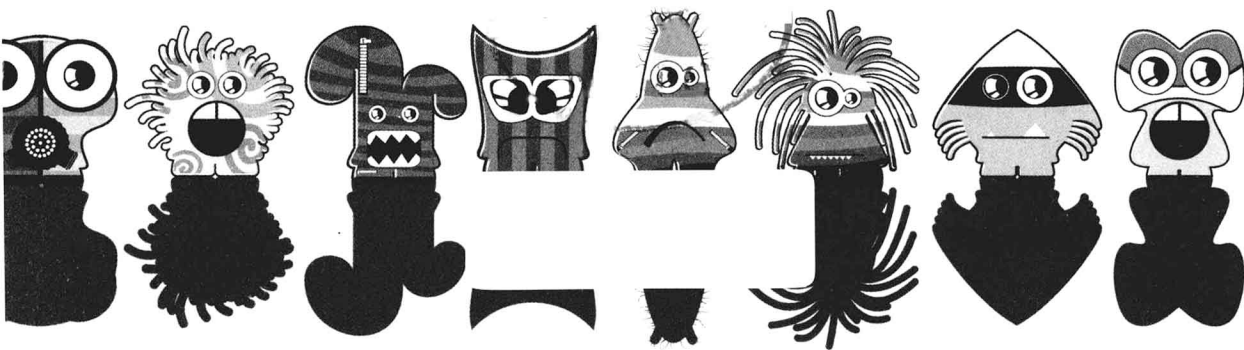
# 重口味心理学

别让自己成为脑残神经病！

李上卿◎编著

让你树立强大内心的同时，还能一眼看透别人的秘密和怪癖。

看透了人心，就没有搞不定的人和事。



北方文艺出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

重口味心理学 / 李上卿编著. — 哈尔滨 : 北方文艺出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5317-3147-4

I. ①重… II. ①李… III. ①心理学 - 通俗读物  
IV. ① B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 201458 号

## 重口味心理学

---

作 者 / 李上卿  
策 划 / 李异鸣  
特约编辑 / 郭海东 周乔蒙  
责任编辑 / 王金秋 牟国煜  
封面设计 / 柏拉图创意机构  
出版发行 / 北方文艺出版社  
社 址 / 哈尔滨市道里区经纬街 26 号  
网 址 / <http://www.bfwy.com>  
邮 编 / 150010  
电子信箱 / [bfwy@bfwy.com](mailto:bfwy@bfwy.com)  
经 销 / 新华书店  
印 刷 / 北京市文林印务有限公司  
开 本 / 787 × 1092 1/16  
印 张 / 11.5  
字 数 / 197 千字  
版 次 / 2013 年 11 月第 1 版  
印 次 / 2013 年 11 月第 1 次印刷  
定 价 / 29.80 元  
书 号 / ISBN 978-7-5317-3147-4



## 前言 PREFACE

心理学也许是现代生活中人们最广泛涉及的主题，因为人的生活主要是由人的心理与行为支撑的。就像为什么生活中有“一个和尚挑水吃，两个和尚抬水吃，三个和尚没水吃”的现象发生？当一件事情只有一个人负责的时候，他定会尽心尽力。但如果有两个人或更多的人分担的话，责任就会自动地分散到每个人头上，是否尽心全靠自觉，似乎对于每一个人来说都成了别人的事。人多的时候，责任就会被相互推脱，这就是心理学上的“责任分散效应”。

生活和工作中的方方面面都离不开心理学。比如说，教育小孩子，如果他（她）不听话，你可以告诉他（她）这样做不对，然后告诉他（她）怎么做才更好，当他做得好的时候，给他（她）一个奖励，时间长了，物质奖励上升为精神奖励，孩子也会因此形成好的习惯。理解别人才能更好地处理和孩子、朋友、同事、领导、陌生人的关系，这就需要学点心理学，因为善解人意这样的品性并不是人们天生的，而需要在社会生活中不断去学习，了解自己心理的同时了解别人的行为举止反映出的心理，可以加深人们对自身和他人的理解。

在生活中，大多数矛盾产生都源自沟通不畅。有些是不明了对方心理而导致的，有些则是未能采取正确的方法满足对方的心理需

求而导致的。如果去探究的话，你就会发现社会生活中大部分矛盾与问题都有心理因素的参与。喜、怒、哀、乐，人之常情。只要我们活着，就会有变化多端的情绪体验，这就是心理变化。

每个人都不可避免地会遇到各种心理问题，轻者抑郁寡欢、悲观失望、人际关系紧张，重者轻生厌世、敌视他人，甚至走上犯罪的道路。留心观察自己与别人的行为，就会发现，我们身体的一举一动都在告诉别人：我是什么样的人！因为我们身体的反应往往出卖了我们的内心。所以，懂一些心理学是很有必要的，可以让人变得聪明，避免不必要的麻烦。掌握应对生活的心理技巧，才能让生活变得轻松愉快。尤其在当前人们生活日益紧张，竞争压力加大，每个人都需要从生活中学会一些心理学知识，来进行自我分析和调控。每个人都希望了解自己，了解他人，人的心理并非琢磨不透，其实它很简单，只要我们掌握点心理学的知识和原理，分析行为现象，许多事就变得容易理解了。

很多人认为心理学太深奥，与生活关联不是很大。其实，心理学是日常生活中最普遍的学问，它从现实生活经验出发总结出理论，反过来又通过理论指导人们生活。

本书中提到了很多新鲜刺激的心理现象，少了些小清新，多了些重口味，给大家一些新鲜的阅读感受的同时，又把心理学的真谛和实用性传递给大家。一个人从恋爱、婚姻到与朋友、同事共处，从职场打拼到人际关系处理都离不开心理学的指点。人的成长和成功也离不开心理学的指点，懂得心理学的人能够把事情做得更加完美。懂点心理学让你变得豁达；懂点心理学让你左右逢源；懂点心理学让你能够管理情绪；懂点心理学让你更快成功。

## 目 录 CONTENTS

### 第一章 变态不是我的错

为你疯狂——恋物癖 / 002

我其实想成为另一个人——多重人格 / 008

没有你我就受不了——瘾 / 014

我就喜欢——独特怪癖 / 019

离我远点，不然咬你——攻击型人格 / 024

瑕疵，滚远点——偏执 / 029

### 第二章 谁来拯救我呢

世间万物，看着就觉得困——忧郁症 / 036

连想想都觉得害怕——恐惧症 / 042

为什么周围人这么可怕——妄想症 / 048

我知道今天会数羊数到天亮——神经衰弱症 / 054

看不到这个，我死都不闭上眼——强迫症 / 059

## 目 录 CONTENTS

### 第三章 有这么一种人

我是如此完美，我的存在如此伟大——自恋 / 066

我就不该活在世上，我是个失败品——自卑 / 070

好无聊啊好无聊——空虚 / 076

怎么办呢，怎么办呢——犹豫不决 / 082

只要你过得比我好，我就受不了——嫉妒 / 088

你需要帮忙吗，你一定需要——好为人师 / 094

昨天是多么美好——好汉不提当年勇 / 100

我是幸福的公主哦——活在自己的幻想中 / 105

### 第四章 原来是这样啊

乌鸦嘴是怎么练成的——罗森塔尔效应 / 112

你越说，我越不想听啊——超限效应 / 118

哈哈，你被耍了——德西效应 / 124

我就是只有长处——木桶效应 / 130

## 目 录 CONTENTS

贴上什么标签，就会变成什么人——贴标签效应 / 135

你想一步达到目标？——登门槛效应 / 141

### 第五章 **真的是这样吗**

信不信由自己？——坚信定律 / 148

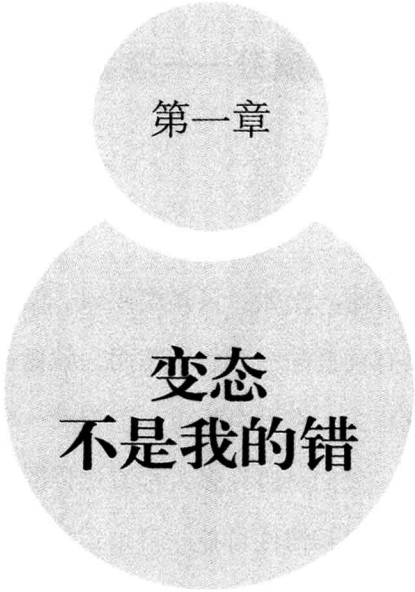
种什么因，得什么果——因果定律 / 154

为什么你周围都是小人？——吸引定律 / 160

旧的不去，新的不来——替换定律 / 164

因小失大？——累积定律 / 169





第一章

**变态  
不是我的错**

## 为你疯狂——恋物癖

你有没有一种习惯，比如：只喜欢穿同一颜色的衣服，不然就没有安全感；有没有钟爱同一颜色的东西，就像它有一种魔力，见到这颜色的东西就想买；有没有睡觉必须抱着一个玩偶，不然就会失眠……仔细想想，我们身边许多人都有这样的行为，内心好像有一种惯性，使人沿着这种惯性日复一日地重复做某件事。现在我们用一个很流行的词来形容这种现象就是“××控”，例如：“袜子控”“鞋子控”“内衣控”“玩具控”，等等。

明星大S说自己是“鞋子控”，她常说的一句话就是：“那鞋子写了我的名字。”她家中收藏近400双鞋子，总价值超过千万台币。她曾在一个电视节目中对自已的恋鞋癖，有着不同的解读：“我不认为自己是恋鞋癖或购物狂，而是自我要求特别高，我无法忍受女人一身高贵行头，却因一双鞋没搭配好，毁了一切。”问她鞋子收藏到底有几双，她大笑说：“至少逼近400双吧。我们家本来有一面墙的鞋柜专门摆我的鞋，现在已延伸至另一面墙了，差不多是L形状。”

女人对高跟鞋的迷恋被人视为正常，而高跟鞋的设计却出自男人之手，是一个法国君主路易十四要鞋匠为他设计的。这位君主是个矮子，身高大约154cm，他很懊恼这件事，觉得高贵的身份地位和身高并不匹配。不久后，鞋匠为他做了一双高跟鞋，他很满意，又将高跟鞋推广到了全国，给那些个子矮的人创造福音。很快，高跟鞋红遍法国，又流行到全世界。其实，高跟鞋本身不分性别。随着时代的变迁，高跟鞋逐渐变成了女人的象征。可是，今天许多男人也是“高跟鞋”控，他们对高跟鞋有一种特殊的情结，不是他们想穿上高跟鞋显示自身的魅力，而是他们对高跟鞋的迷恋就等同于对女性的迷恋，甚至会穿上高跟鞋幻想自己是一名女性，给自己满足感。在他们眼里，一双鞋子就让他们幻想起女性，产生性意识，时间久了便对高跟鞋爱不释手，成了名副其实的“高跟鞋控”。

这个所谓的“控”，说的就是对某件物品或事物的依赖，时间久了这种依赖变成了一种癖好，让人无法自拔，达到一定程度就呈现一种病态，心理学称之为——恋物癖。心理专家认为，这种情结大都与人的幼年经历有关，没有安全感的孩子或多或少都会有一些占有欲和控制欲。这些孩童幼年缺乏安全感，胆小、畏缩、带点自闭，除了跟家里人接触，很少跟同龄小朋友一起玩。据临床了解，一些患者童年就习惯于抱着母亲的衣物、头巾睡觉，否则就不易入眠。这类情况如不及时纠正，长大后就容易形成恋物癖。

有个恋物癖的患者去看心理医生，据他自己讲述，自己在幼年时就很自闭。到了十几岁的时候，他有天无意中看见了姐姐的内衣，那一刻他心里就有一种说不出的异样感觉，眼睛忍不住地一个

劲儿盯着看……于是他偷了姐姐的内衣放在自己的房间，一有空就拿出来玩，每次都能得到一种很莫名的满足感。起初自己也不觉得哪里不对，可是后来，这种状况越来越严重。他经常偷各式各样的女士内衣，有次他去朋友家，见屋子里挂着女士内衣忍不住偷了两件，可是却被朋友发现了，自己当时尴尬不已，恨不得马上消失。他这才认识到自己的问题的严重性，决定来看心理医生。医生认为他这是由于对异性肉体的原始欲望和渴求所致，其根本原因是这位患者小时候依赖女性，产生了性意识混乱。一些天生胆小内向或是家教比较严厉的小孩尤其是男孩，就很容易发生异常，做出常人难以接受的举动，导致了恋物癖。

恋一些东西是人之常情，是天性。人生下来本能地对自己熟悉的东西产生依赖，视其为依靠，是我们对这陌生世界唯一的信任。所以，人在孩童时期都有一种对亲人的依恋感，通常是妈妈。亲人可以庇护孩童不受外界侵害，有的家长将孩子看护得无微不至，导致孩子过分依赖家长，孩子只有和家长在一起时才会获得安全感。但是由于家长平时繁忙，随着孩子渐渐长大，家长对孩子的照顾也没有那么周全。孩子无法像从前一样时时刻刻依赖家长，所以，他们便把这种依赖转移到了物品身上，尤其是妈妈的物品，当孩子需要妈妈时，他就会把这种象征妈妈的物品当作是妈妈，从中获得安慰。

有个小男孩，他每晚睡觉都要抱着一块毛巾，将毛巾在脸上反复摩擦才能睡得着，那块毛巾他已经抱了两年了，毛都磨没了，他死活不肯扔，走哪都要带着，否则便无法安睡。这种现象被心理

学家称为“皮肤饥渴”。身体或皮肤需要与某种舒适的物品接触，使得孩子不仅在皮肤上体会到舒服的感受，更重要的是他们得到了一种心理上的满足和安全感，所以才能安睡。像这样缺乏安全感的孩子，或多或少都会带点恋物的情结，人的安全感来源于周围的环境，如果周围的环境突然改变，人的内心便会产生焦虑，所以，需要一种熟悉的东西来满足自己。

露西是个5岁的小女孩，整天手里都抱着一个奶瓶，自1岁时断奶后，露西每天睡觉都要拿着这个奶瓶，放在枕头旁边。她不吸奶瓶，只是得看见它，闻到这个气味，不然就会哭闹。露西的妈妈为了让她戒掉这个习惯，偷偷地把奶瓶藏起来了，可是露西哭闹了一天，晚上也不肯睡觉，妈妈没办法，只好把奶瓶还给她，并决定带小露西去看心理医生。心理医生初步诊断小露西有恋物癖。

许多孩子都会有恋物情结，当家长察觉时要及时纠正孩子这样的行为，否则会影响孩子的心理健康。重度的恋物情结会使孩子根本无法离开所恋之物，万一失去此物，他的整个世界就如同陷入黑夜一般，可能会因此形成心理阴影。有的孩子到了青春期，随着生理的需要，对性的萌动，很多轻度的恋物情结就会发展成为恋物癖。科学研究表明，许多恋物癖者在儿童或少年期就已显示出明显的恋物迹象，到了青春期后就会对异性的身体产生很强的好奇心，他们没有正常的渠道满足这种好奇心，便采用自己对物品的依赖习惯，通过异性的物品来满足自己的好奇心。

如果家长发现孩子有恋物的倾向，表示他现在感受到自己很孤单，缺少安全感。此时，家长应该和孩子及时沟通，增加与孩子

相处的时间，尽量减少孩子独处的时间，尤其是晚上。多增加孩子的户外活动，让他多和同龄人接触，转移其注意力。另外，家长要注意根据孩子年龄给予其正确的性教育，引导他们正确认识两性生理，满足他们对异性的的好奇心理。在与孩子沟通时要注意语言上的得体，切忌严厉批评和一些带有人身攻击意味的词语，鼓励的语言此时最有效。家长对于孩子的恋物行为不必过度紧张，尤其是有些孩子对异性物品的迷恋，家长不要将其视为道德品质的问题，其实这是一个心理问题，应当带孩子进行心理治疗。

对某种东西的迷恋是一种心理依赖，这种依赖在许多人身上都会有，人们对这种依赖陷入的程度有深有浅，陷入极深的人毕竟不多，但一般程度陷入的则比比皆是。你的床上是不是放着几只陪你从小到大的布偶，会不会缺少了它，就会难以安眠；你是不是凯迪猫的忠实粉丝，所有的东西都要带有凯迪猫；有没有收集的习惯，邮票、漂亮的笔记本之类的……这些癖好都无伤大雅，也不会给自己和别人带来危害，而有的人对物品的迷恋已经开始扭曲了，使得自己的人生也扭曲了。有位名为李进奎的韩裔日本男子，竟然跟一只抱枕结婚了！他爱上了这只抱枕上印的一个日本漫画人物——菲特·泰斯塔罗沙。他的家人说：“这个孩子对这只抱枕像着了魔一样，他无论走到哪儿都会带着它。他们会一起去见朋友，一起睡觉，就连上班也要带在身边。有次他带着这只抱枕和朋友一起吃饭，他将它摆放在自己身旁的座位上，还为它点了一份饭菜。”

这位男子对抱枕极端沉迷，过分依赖不能自拔，呈现出一种病态。而我们对物品的一般依赖，也是一种心理上的安慰。可能在我

们内心都有一些怀旧情结，或者是在这竞争激烈的社会中唯有在这个熟悉的角落里，沉溺在虚幻安全感的中间，才能获得内心的平静。总之，人的心理是复杂的，也是脆弱的，我们在关注物质世界的同时还要关心我们的心灵。

## 我其实想成为另一个人——多重人格

“我是谁？”这是一个深奥的哲学问题，在工作和生活中，我们有时会扮演多种角色，比如在家里，我们扮演的可能是父母的儿女，孩子的父母，妻子或丈夫；在公司，我们是公司的员工，或是员工的领导，或是他人的同事……在众多的角色转换上，我们的性格、行为举止都会因为角色的不同而发生变化。有人甚至开始怀疑活在现实中的“我”是不是真的我，在某种情况下表现出的是“真我”，而在另一种情况下表现的则是“假我”，哪个才是真正的自己？为什么会这样呢？我们又该如何面对这多重角色呢？

我们在不同的人面前展现不同面的自己也是很自然的一件事。在家里，我们会表现出温柔体贴的一面；在公司，我们会表现出严肃认真的一面；和朋友在一起，我们会表现出轻松幽默的一面。在自己熟悉亲近的人面前，我们会放松自己，做更真实的自己。在一些不熟悉的人面前，我们可能会隐藏起一部分真实的自己，时间久了，连我们都困惑了。没有人能做到在所有的人面前完全一样，都有多面性，所谓见人说人话，见鬼说鬼话，大多数人会给自己一个



性格上的定义，我是开朗型的、我是内向型的、我是理性型的、我是冲动型的，等等。有的人也称自己是多重人格，说自己性格复杂。

有的人可以在这众多的角色中转换自如，但有的人却在压力下应对不了这些角色的转换，突然做出一些和自己日常反差非常大的行为，就像变了一个人一样。例如：有的人平时个性温柔，可是突然发起火来很是可怕，砸了屋里的东西，发泄自己的愤怒。等到一切平静之后就连他自己都惊呆了，眼前一片狼藉，便开始问自己，刚刚发疯的那个人是自己吗？还有一些人在生气的时候头脑一片空白，做出许多过激的行为，甚至伤害别人，过后自己全然不知晓。还有的会表现出人格的不连贯性，可能有的时候正在好好地与别人说话，在某些话题的刺激下却忽然暴躁地指责别人不该用那样的语气跟他说话，或者与交谈的人突然说些很不相干的话，言谈举止忽然像是变成了另一个人。这种表现就是一种人格分裂。

多重人格分裂学名又称为“间歇性人格分离”，临床上的主要特征是，患者自己将内在的意识活动，从整个精神层面分离开来以保护自己，但也因此丧失原来的自我。美国有篇报道，很久以前有一位名叫克鲁博的人，他竟然有三种不同的人格。这三种人格会在不同的时候出现。克鲁博在25岁时创立了自己的公司，经营得非常好，父母说他从小就很聪明好学，个性沉稳，一直都很优秀。可是他父母却不知他经常半夜出没各种娱乐场所，凌晨喝得烂醉回家，白天正常上班。有一次他父母无意中发现他晚上不在房间，第二天便询问他，他却全然不知，说自己一晚上都在房间睡觉，自己最不