



诡异心理学

——揭开心灵深处不为人知的秘密

魏贝贝 翟智敏 编著

人之心理也有很多诡异之处，
而这些诡异心理又往往是人们生活之中的盲点，读懂。
诡异心理学，才能拨开这些诡异的迷雾，使自己在学习生活中不受干扰。

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE



神奇心理学
系列丛书

诡异心理学

——揭开心灵深处不为人知的秘密

鬼贝贝 翟智敏 编著

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

诡异心理学 / 魏贝贝, 翟智敏编著. — 北京: 中国广播电视出版社, 2013.2

(神奇心理学系列丛书)

ISBN 978-7-5043-6811-9

I. ①诡… II. ①魏… ②翟… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第000259号

诡异心理学

魏贝贝 翟智敏 编著

责任编辑 黎 明
装帧设计 嘉信一丁
版式设计 张 涛

出版发行 中国广播电视出版社
电 话 010-86093580 010-86093583
社 址 北京市西城区真武庙二条9号
邮 编 100045
网 址 www.crtip.com.cn
电子信箱 crt8@sina.com

经 销 全国各地新华书店
印 刷 高碑店市德裕顺印刷有限责任公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/32
字 数 150(千)字
印 张 8.625
版 次 2013年2月第1版 2013年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5043-6811-9
定 价 19.80元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)



序言

Preface

为什么有的人一到公共场合就紧张得冒虚汗？为什么有人会一遍遍返回家检查门到底上锁了没有？为什么人们会做各种各样的梦？为什么有人迷恋女人的头发或者内衣？为什么一个身体健康的孩子，却不能说出一句话？这诸多稀奇古怪的现象到底传达了怎样诡异的心理呢？

心理学是研究人和动物心理现象发生、发展和活动规律的一门科学，主要是以人的心理现象为研究对象，此外也研究动物的心理，而研究动物心理也主要是为了深层次地了解、预测人的心理发生、发展的规律。

人的正常心理是指心理发展与社会生活发展相一致，是普通心理学研究的主要内容。异常心理又称为“变态心理”、“诡异心理”，是指偏离正常人心理活动的心理和行为。其实，很多人都偶尔会出现异常的诡异心理，作为正常人，我们完全有必要了解诡异心理学的一些知识，做到知己知彼，让自己的心理保持健

康状态。

传统的健康观是“无病即健康”，随着社会的发展，健康的定义已不再仅仅指身体的无疾无患，它是生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况。世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。因此，现代人的健康观是整体健康，健康的内容包括：机体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。其中，心理健康是需要引起我们重视的一个主要方面。

社会发展的速度越来越快，这让人们的生活发生了翻天覆地的变化，同时，也带来了种种社会压力，比如：工作压力、房子压力、车贷压力等，各种压力压得人们喘不过气来。层层压力下，各种各样的心理疾病也随之而来。所以，社会上不乏心理异常的人们：有位诺贝尔物理学奖得主竟然一看到“牛顿”两个字就异常难受，时常有报道某罪犯猥亵甚至杀害了几岁幼童，还有人偷偷跑到女生宿舍偷取女生的内衣，有人故意向行人坦露自己的生殖器，有人故意挤上公交车只为在拥挤的人群中获取性快感……

这些人为什么会有种种不可思议的心理和行为？其中有什么规律可循？如何帮助有异常心理的朋友缓解消除由此带来的痛苦？如何才能避免这种异常心理出现在自己身上？

本书不仅讲述这些病态的心理疾病患者的奇怪行迹，更向广大读者分析了这种心理产生的根源以及社会影响，还根据心理学

治疗原理给出了简单的治疗性建议。书中案例与心理学原理相结合，既注重知识性又不乏趣味性，还具有实用性，清晰明了，简单易懂，是一本普及心理学知识的好书。

在编写本书的过程中，编者查阅了大量的心理学专著，也咨询了不少心理学专家，但由于时间仓促，能力有限，书中难免有疏漏之处，望读者不吝指正。

编者

2012年12月

目录

Contents

Chapter 1

罗密欧为什么不敢娶朱丽叶？

1. 该上场了，你的手怎么乱抖？ / 002
2. 罗密欧为啥不敢娶朱丽叶？ / 005
3. 信息爆炸带来的精神垃圾，让白领们不胜其烦 / 009
4. 产后抑郁症让产后妈妈心情不佳 / 012
5. 宝宝与妈妈分离后为何哭泣不止？ / 016

Chapter 2

物理学家为什么对牛顿如此恐惧？

1. 为何女人比男人更害怕昆虫？ / 022
2. 可怕的校园 / 025
3. 密密麻麻的蚂蚁吓退大象 / 028
4. 谁都不想死，越老越怕死 / 031
5. 不敢伸出去的手 / 035
6. 物理学家竟然不能看见“牛顿” / 039

Chapter 3

算卦先生为什么那么准

1. 玛雅预言唬住了多少末日信徒？ / 046
2. 国足没进步，因为风水不好？ / 051
3. 真的有前世和来生吗？ / 057
4. 算卦先生为什么那么准？ / 060
5. 五颜六色的心理暗示 / 063

Chapter 4

人类的梦是什么颜色

1. 为什么每个人都会做梦？ / 068
2. 白日梦是你无法实现的梦想？ / 072
3. 做梦时，人们为什么习惯动眼睛？ / 075
4. 梦能预示疾病或者灾难 / 077
5. 梦是彩色还是黑白的？ / 079

Chapter 5

不受控制的身体

1. 为什么说老板都是虐待狂？ / 084
2. 购物舒解压力，小心变成购物狂 / 087
3. 一开电脑就“偷菜”，开心还是迷失？ / 091
4. 到底锁门了没有，这是一个问题 / 094
5. 事事追求完美的人往往不够完整 / 096
6. 有洁癖是病吗？ / 100
7. 你的思想谁做主？ / 104

Chapter 6

一定要分出来男女吗？

1. 为什么人们总要分为男人和女人？ / 110
2. 人为什么会“恋爱”？ / 114
3. 《洛丽塔》为什么遭人非议？ / 119
4. 来，快过来瞧瞧这是什么？ / 122
5. 中国男人最在意姐弟恋 / 125
6. “正房”往往把男人的出轨归罪于“小三” / 130
7. 分手到底该怎么说才能不伤人？ / 134
8. 男人敢于表明自己是同性恋，而女人就没这个胆量 / 137

Chapter 7

一见钟情为什么不靠谱

1. 名片效应：第一时间拉近双方的距离 / 142
2. 顾客聪明还是老板聪明 / 145
3. “记得”不一定“记得准” / 147
4. 小心别被商家骗了 / 149
5. “下雨天就会关节痛”让风湿病人痛不欲生 / 152
6. 她是不是原来的她？ / 154

Chapter 8

人类的欲望为何无法满足

1. 女人为何都爱穿高跟鞋？ / 160
2. 魔镜魔镜告诉我，女人到底要什么 / 165
3. 你站在金字塔的第几层？物质？精神？ / 170

4. 你是金钱的主人，还是金钱的奴隶？ / 176
5. 世界上有多少种东西，就有多少种痴恋 / 183

Chapter 9

神经病人都在想什么

1. 一个人的身体困住了多少个灵魂？ / 190
2. 伤不起的青春 / 196
3. 天才与疯子或许只有左右之分，没有本质区别 / 201
4. 纳什所能看见的世界，你看不到 / 207
5. “雨人”的数学天分，阿甘创造的奇迹 / 211
6. 我很怕，怎么办？ / 216

Chapter 10

来，咱们说说死亡

1. 自杀未遂的人为啥还要自杀？ / 222
2. 对自杀者的几个误区 / 227
3. 天之骄子为何频频自杀？ / 232
4. 失业者为何频频自杀？ / 239
5. 自杀者是怎么想的？ / 242
6. 如何知道谁要自杀？ / 247
7. 死亡音乐能杀人于无形吗？ / 250
8. 自杀的三级预防 / 253
9. 如何正确拯救自杀者 / 256

1. 该上场了，你的手怎么乱抖？

相信很多人在找工作面试时都会经历一场严肃的考验。有的人能神情自然，说话有条不紊，甚至口若悬河，滔滔不绝。有的人却紧张得浑身发抖，话不成句，甚至语无伦次。

李华是一位即将毕业的大学生，和其他将要走进社会的同学一样，她也面临着找工作的压力。看着室友们都为一场场的面试准备，她心里万分焦急，因为她没有勇气去参加面试，平时，她就是登台讲几句话都紧张得瑟瑟发抖。后来有一次，她终于在朋友的鼓励下去参加了一次面试，当喊到她进场的时候，她迈着极不自然的步伐走到椅子旁坐下，同时两只手紧攥在一起放在膝盖上，然后手和腿不停地发抖。考官让她先简单的自我介绍一下。她刚一张嘴，脸部肌肉就开始抖动，很艰难地说：“我…叫…李…，来…自…”几乎是一字一顿，几句简单的自我介绍后，她出了一身的汗。考官看她呼吸困难，就告诉她不用紧张，虽然考官是用极其和蔼的口气说话，但李华还是像要窒息了一样。从心理学上来讲，这是典型的怯场焦虑症。

焦虑是生活中最常见的一种情绪状态，但是，当焦虑的严重程度和客观事件或处境明显不符，或者持续时间过长时，就变成了病理性焦虑，称为焦虑症状，也称为焦虑障碍。比如，一群人走路你靠后，老师提问你低头，该你上场至少冷场两分钟，上台说话忘记原文失去条理，走路总往路边走，试图避开实际上根本无法避开迎面而来的熟人，被选为代表的可能只有百分之五，集体的事极少与你商量，内心深处很孤独又不愿倾诉，别人聊天你去干工作或做家务，平时说话语句不完整，叙述事情过程不连贯，不到不得已一般不主动提出约会，一个人做事时最平静但独立承担任务时却提心吊胆……这是常见的焦虑症状，但是，像李华那样紧张得呼吸困难，失去自由交谈的能力，则属于较重的焦虑症了。而她在其他时候都很正常，只有在登台讲话、表演或者面试时候才出现这种反应，这都是怯场焦虑症在作怪。

怯场焦虑症一般是由于情绪过分紧张所致。在紧张情绪状态下，使保持记忆中枢的内容处于被抑制状态，具体表现就是回忆不起熟悉的知识。怯场心理属于一种情境焦虑。可以通过以下几种心理调控方法，摆脱焦虑，解除这种被抑制状态。

首先可以用语言调节法，即自我暗示法，通过一些有激励作用的内部语言，使积极意识潜入自我意识，直接对自己的思想、情绪产生作用。例如，在怯场心理的征兆刚出现时，可以通过简单、具体，带有肯定性的言语调节自己，比如“我一定可行！”“我很有信心！”提醒自己不必紧张，对自己要抱有信心。在暗示的同时，也可在头脑中联想过去成功的情境，以激励

自己顺利考试。

再次可以用转移注意法，比如说在考试中遇到较难或没有见过的问题或题型时，应先采取主动的注意转移，减少焦虑，回避这个一时解答不了或暂时回忆不起来的问题，当其他问题解答完之后再回过头来“重新”思考回避的问题。这种做法可以使大脑皮层中的优势兴奋中心得以转移。也可以休息片刻或者活动一下四肢、头部，来调节中枢神经系统，从而使抑制状态得到缓解。

还可以用呼吸调节法，采用这种方法可以消除杂念和干扰。当自我感觉十分紧张时，有意识控制自己的情绪。具体做法是，静止站立，两臂自然下垂，闭合双眼，把注意力集中在呼吸上，静听空气流入、流出时发出的微弱声音。然后，以吸气的方式连续从1数到10，每次吸气时，注意绷紧身体，在头脑中反应出数字，在呼气时说“放松”，并在头脑中再现“放松”这个词，这样连续数下去。注意节奏放慢，让身体尽量松弛，直到感觉到镇静为止。在平时可以有意识地训练自己放松，这样，出现怯场心理时，就更容易调控。

2. 罗密欧为啥不敢娶朱丽叶？

结婚是人生中的大事，一对幸福的恋人经过重重考验，就要步入婚姻的殿堂，世界上再没有比这更幸福的事情了，可是，也有很多新娘或者新郎在大婚来临之际紧张不已，甚至出现焦虑情绪。李文就是个例子。

李文是个很优秀的男青年，上学期间他一直名列前茅，高考时也顺利考进了国内一所一流的大学，大学4年中，他不仅年年拿奖学金而且任学生会干部，大学刚毕业他又顺利考上了研究生，读研期间交了一个女朋友王璇，王璇不但漂亮而且很懂事，这让朋友们艳羡不已，他们也是同学眼中的罗密欧和朱丽叶。俩人的感情迅速升温，相约在工作稳定下来后就结婚。

研究生毕业后，李文考上了公务员，王璇也找到了工作，于是俩人订好了婚期，准备携手共创美好明天了。可是这时，李文却越来越烦躁，有时王璇跟他商量结婚的细节问题他还会莫名发火。刚开始，他以为自己和别的准新郎一样，婚前有些紧张，可慢慢地他发现自己紧张得有点过度了，他晚上睡不着，白天没有食欲，也不想去上班，就想把自己关在屋子里，父母同学打电话

问他婚礼准备得怎么样了，他不但没感觉到喜悦，甚至感觉很沮丧。后来，他竟然跟未婚妻商量暂时取消婚约。

令人羡慕的“罗密欧”是怎么了？幸福甜蜜的日子马上就要到了，他为什么会如此反常呢？其实，这和李文的家庭背景及他的性格有很大关系。

李文来自山区，父母都是老实巴交的农民，贫寒的家境让李文从小既好强又敏感，他总是怕自己不如别人，怕被嘲笑。所以，在他成长的过程中，事事都很努力，在别人赞美羡慕的眼光中，他才会感到特别自信。工作后他又在攀比风气颇重的机关单位上班，同事们经常讨论哪个熟人结婚定了什么酒店，婚房装修得怎么样，婚礼花了多少钱，去哪里度蜜月，亲朋好友送了多少礼金，等等。

王璇和李文都是刚参加工作，两人没什么积蓄，婚礼一切都得从简，这会不会让同事同学笑话？昔日卓尔不群的他竟然会有那么寒酸的婚礼和亲戚。再加上婚后他的肩上的担子就更重了，想想那么多繁琐的事情，李文越来越恐惧，他开始寝食难安，最后，甚至想逃离这一切，这在心理学上称为“婚前焦虑症”。

婚前焦虑症是焦虑症的一种，一般是结婚前出现的焦虑症状。其主要病症为：

婚前逆反心理。逆反心理是婚前焦虑症的表现之一。婚姻对

于夫妻双方而言是一个约定，也有约束成分，通常情况下，男人既渴望稳定的婚姻生活，同时也对这种约束心存担忧，与女人相比，男性心底更渴望自由，虽然他不一定具体做什么，但当这种自由受到威胁时，逆反心理就会起作用。

婚前恐惧心理。谈婚论嫁到了婚前最后一个阶段时，或许是最值得书写的一个时段，它比婚礼举行的那一刻来得细腻复杂，有太多对未知的憧憬，有太多对过往的释怀，并因此而产生了一种恐惧感。

心理素质问题。紧张、焦虑、恐惧情绪在此时常常困扰着准新郎或者准新娘，心理素质不好的新人在有了某些不良躯体反应后往往还会产生逃婚的念头。心理学专家称，新人出现这种恐惧反应，其实是婚前焦虑症的症状之一。

攀比心理。和别人进行攀比，婚礼没别人豪华，对象没有别人漂亮，等等。

什么方法可以减轻婚前焦虑症者的这种感觉呢？心理学专家给的建议是用心理疗法。

这要动员患者身边的亲人朋友对其进行劝解、疏导、安慰、解释和鼓励。所以，首先要仔细倾听患者最为焦虑的是什么，是对婚礼安排没有主意还是像李文一样对自己没有自信，弄清楚了焦虑的原因，才能给患者合理的建议。例如：为婚礼琐事焦虑的人可以建议他先列出最主要的事情，把婚礼的大致方向先定好，然后，提纲挈领，再办零碎的事情，这样，婚礼就不会显得没有头绪。