

# 反常心理学

心理医生  
专业解读变态心理学

木梅 著

1

ABNORMAL  
PSYCHOLOGY

我是谁？  
为何而来？  
将成为什么样的人？

为什么会焦虑、抑郁？  
为什么难以走出创伤？

为什么恣意如脱缰的野马？  
为什么不敢看人的眼睛？

反常的变态心理是如何形成的？

了解反常心理，  
关爱心理健康，  
坦然面对人生！

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

# 反常心理学

心理医生  
专业解读变态心理学

1

木梅 著

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

**图书在版编目 (CIP) 数据**

反常心理学：心理医生专业解读变态心理学 . 1 / 木梅著. —北京：中国法制出版社，2019.8

ISBN 978-7-5216-0439-9

I . ①反… II . ①木… III . ①变态心理学—研究 IV . ① B846

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 176940 号

策划编辑：李佳 (amberlee2014@126.com)

责任编辑：李佳 冯运 (fengyun1s@126.com)

封面设计：汪要军

---

**反常心理学：心理医生专业解读变态心理学 . 1**

FANCHANG XINLIXUE: XINLI YISHENG ZHUANYE JIEDU BIANTAI XINLIXUE. 1

著者 / 木梅

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市紫恒印装有限公司

开本 / 710 毫米 × 1000 毫米 16 开

版次 / 2019 年 8 月第 1 版

印张 / 13.75 字数 / 233 千

2019 年 8 月第 1 次印刷

---

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5216-0439-9

定价：42.00 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真：010-66031119

网址：<http://www.zgfs.com>

编辑部电话：010-66054911

市场营销部电话：010-66017726

邮购部电话：010-66033288

(如有印装质量问题，请与本社印务部联系调换。电话：010-66032926)

我是谁？为何而来？将成为什么样的人？我们带着这些问题走在人生的旅途上，不断扪心自问，寻找着答案……

不管我们对自己的未来有多少种构想和期许，成为一个心理健康的人是我们心中重要的追求。心理健康代表心理的正常状态，即常态。常态是生命得以延续的保障，是人生幸福的基础。遗憾的是，人不总拥有常态。所以，有一个词常被人们挂在嘴边，那便是“变态”。

何为变态？世界上真的有变态的人存在吗？答案是肯定的。变态不仅仅是人们诽谤他人的工具，也是一种客观存在的医学诊断标签，是心理不健康的别称。而从心理学的角度，可称之为“变态心理”。那么，如何鉴别一个人是否变态？是什么原因导致一个人的变态？变态的人又怎样才能恢复常态？这都是变态心理学想要回答却不太容易回答的问题。

变态心理学是心理学的分支，是研究人的心理与行为的异常表现的一门科学。比如，人为什么会焦虑、抑郁？为什么有人会怕可爱的小动物？为什么有人不敢与人交往？为什么有人难以走出创伤？为什么有人总觉得别人要害自己？赌博和游戏为什么让人上瘾？……这些异常的心理和行为其实离我们并不遥远，它们就发生在我们身边。不幸的是，我们却常常忽视了它们的存在。

现实生活中，变态心理的表现形式多种多样。按心理过程或症状，可分

为感觉障碍、知觉障碍、注意障碍、记忆障碍、思维障碍、情感障碍、意志障碍、行为障碍、意识障碍、智力障碍、人格障碍等。按临床精神疾病的表现或症状可分为神经症性障碍、精神病性障碍、人格障碍、药物和酒精依赖、性变态、心理生理障碍、适应障碍、儿童行为障碍等。

那么，变态心理是如何形成的？诸多研究表明，人的变态心理并不是生而有之、命中注定的。人的心理从常态到变态，有着一个漫长的演变过程，且受多种因素的影响。

正如人吃五谷杂粮，在品味各种滋味的同时，难免会因体质不服、消化不良、误食毒物等原因滋生各种疾病。从生到死，我们处在一个如此错综复杂的社会环境中，亦会在体味各种消极情绪和情感的时候，悄悄地在心里留下阴影，产生畸变，最终导致变态心理。

身体的苦痛可以及时求医问药，获得关爱。而心灵上的苦痛却常常难以言说。就算能够说出来，别人也不一定能听懂。因此，受伤的心灵几乎很难得到及时的抚慰、救治，以至于慢慢扭曲甚至崩溃……所以，任何一个想让自己身心健康、生活更加快乐、未来更加美好的人都应该关注、了解和识别变态心理和行为，为自己和他人的心理健康构建一道坚不可摧的防火墙。

本书从病理心理的角度，采用层层递进的心理解构方式，即先是典型的变态心理案例，再是心理医生的治疗感悟，最后是心理学大师的理论阐释的方式，立体地勾画变态心理。书中的案例生动详尽地描述了变态心理的种种临床表现。以心理医生和心理学家两者的视角，分别对各种变态心理现象的成因进行心理、家庭和社会文化因素的分析 and 解释，重点阐明变态心理的病因、诊断、治疗，同时介绍不同心理学派的理论模型及重要观点，使读者对变态心理不但“知其然”，而且“知其所以然”，从而对各种变态心理现象有比较全面的了解和认识。读者在阅读时，可以从当事人的偏执和痛苦中，看到人类生命中不能承受之重，进而对人生有新的领悟。

大部分疾病是“千里之堤，溃于蚁穴”，所以“防患于未然”是明智的选



择。本书也能为广大从事心理健康服务的专业工作者提供参考。

受作者学识和水平的限制，本书难免有不当或不足之处，希望读者可以谅解。也希望专业人士不吝赐教，以便日后修正。

另外，特别声明，文中案例均经过艺术加工，且人名俱为化名，请读者不要对号入座。如有雷同，纯属巧合。



## 第一章 心境障碍

- 第一节 从来不曾快乐过——恶劣心境 / 003  
    案例回放：一、二、三，我是木头人 / 003  
    心理医生手记 / 006
- 第二节 失去色彩的天空——抑郁症 / 009  
    案例回放：行尸走肉的日子 / 009  
    心理医生手记 / 012
- 第三节 案例回放：笑靥如花，心流泪——微笑型抑郁症 / 016  
    心理医生手记 / 024  
    心理学家解析 / 027
- 第四节 我好嗨，我好强——躁狂症 / 031  
    案例回放：即兴歌手，边说边唱 / 031  
    心理医生手记 / 033  
    心理学家解析 / 035

第五节 一阵欢喜，一阵愁——双相情感障碍 / 036

案例回放：游走在天堂和地狱之间 / 036

心理医生手记 / 040

## 第二章 焦虑障碍

第一节 在针尖上行走——广泛性焦虑症 / 047

案例回放：被怪兽追赶的女人 / 047

心理医生手记 / 051

心理学家解析 / 054

第二节 死神频频来敲门——惊恐发作 / 057

案例回放：一名女大学生高铁上的惊魂一刻 / 057

心理医生手记 / 060

心理学家解析 / 064

第三节 妈妈别离开我——分离性焦虑症 / 065

案例回放：守在厕所门外的孩子 / 065

心理医生手记 / 067

心理学家解析 / 069

第四节 除了自己，什么都可能怕——恐惧症 / 071

心理学家解析 / 071

第五节 恐惧不是因为动物凶猛——动物恐惧症 / 074

案例回放：怕蟑螂的肌肉男 / 074

心理医生手记 / 076



- 第六节 空间之殇——幽闭恐惧症 / 080  
 案例回放：拒绝乘飞机的女人 / 080  
 心理医生手记 / 083
- 第七节 独自起舞的木偶——社交恐惧症 / 086  
 案例回放：不敢看你的眼睛 / 086  
 心理医生手记 / 088
- 第八节 我控制不了我自己——强迫症 / 092  
 案例回放：我的思想是一匹脱缰的野马——强迫思维 / 092  
 心理医生手记 / 095  
 案例回放：不要和我站在一条线上——强迫行为 / 099  
 心理医生手记 / 102
- 第九节 伸向毛发的手——拔毛症 / 105  
 案例回放：美丽假发下的忧伤 / 105  
 心理医生手记 / 109  
 心理学家解析 / 111
- 第十节 噩梦不断闪回——创伤后应激障碍 / 114  
 案例回放：那一刻，世界在我面前坍塌 / 114  
 心理医生手记 / 117  
 心理学家解析 / 119

### 第三章 进食障碍

- 第一节 肚子里住着个饿殍鬼——神经性贪食症 / 123  
 案例回放：吃不是因为饿，是因为心空 / 123  
 心理医生手记 / 127

心理学家解析 / 130

## 第二节 与食物的战争——神经性厌食症 / 132

案例回放：一具行走的骨架 / 132

心理医生手记 / 135

心理学家解析 / 138

## 第四章 性心理障碍

### 第一节 灵魂放错了身体——性别认同障碍 / 143

案例回放：大男人的小公主梦 / 143

心理医生手记 / 149

心理学家解析 / 153

### 第二节 难以启齿的痛——性功能障碍 / 155

### 第三节 不要碰我——性厌恶 / 156

案例回放：无知孩童的性游戏之后 / 156

心理医生手记 / 159

心理学家解析 / 161

### 第四节 不可言说的癖好——性偏好障碍 / 164

### 第五节 男人的痴爱给了“它”——恋物癖 / 165

案例回放：男人独爱红色高跟鞋 / 165

心理医生手记 / 169

### 第六节 对不一样的自己如此着迷——异装癖 / 173

案例回放：着女性内衣的男人 / 173

心理医生手记 / 178

- 第七节 只为那一声尖叫——裸露癖 / 182  
    案例回放：穿白色风衣的男子 / 182  
    心理医生手记 / 185
- 第八节 自己都不齿的怪人——恋童癖 / 189  
    案例回放：伸向男孩的邪恶之手 / 189  
    心理医生手记 / 193
- 第九节 不寻常的成人游戏——性虐待症 / 197
- 第十节 你的痛苦使我兴奋——性虐狂 / 198  
    案例回放：深夜那一声刺耳的鸣笛 / 198  
    心理医生手记 / 201  
    心理学家解析 / 205
- 后 记 / 209



第一章 | 从平水韵到声律  
——《声律启蒙》

# 01

## 第一章

# 心境障碍

第一章 心境障碍

心境障碍是指以心境低落或高涨为主要特征的一组精神障碍。心境障碍的发作通常与生物、心理、社会因素有关。心境障碍的临床表现多种多样，包括情绪低落、兴趣丧失、精力减退、思维迟缓、自我评价降低、自责、自杀倾向等。心境障碍的病程通常呈反复发作性，且病程较长。心境障碍的治疗包括药物治疗和心理治疗。药物治疗主要是使用抗抑郁药或抗精神病药。心理治疗主要是认知行为疗法、支持性心理治疗等。心境障碍的预后因人而异，部分患者经过治疗后可以完全康复，部分患者则可能反复发作。心境障碍对患者和社会都有较大的危害，因此应引起重视。



心境又叫心情、心绪，具有弥散性和长期性。如果人具有某种心境，这种心境会表现在人们对周围事物的态度上，比如乐观地看待事物。有了乐观的态度，不管是在顺境还是逆境中，即便遇到重大不幸，也能坚定从容，坦然面对。反之，悲观者就没有那么达观、从容了。

心境对人们的生活、工作和健康都有很大的影响。心境具有长期性，它是一种生活的常态。每个人都是在一定的心境中学习、工作和交往。所以，我们常常可以看到一些人像开心果一样笑口常开，而有些人则像祥林嫂一样终日愁眉不展。积极良好的心境可以提高学习和工作的绩效，帮助人们克服困难，保持身心健康。而消极不良的心境则会使人意志消沉，悲观绝望，无法正常工作和交往，甚至导致一些身心疾病如心境障碍。

心境障碍又称情感障碍或情感性精神病。它是一组以情感显著而持续地高涨或低落为主要临床特征的精神障碍，常伴有相应的思维和行为改变。其基本症状是心境改变，通常表现为抑郁发作和躁狂发作两种完全相反的临床状态。心境障碍的表现具有很大的变异，较轻的可以是对某种负性生活事件的反应，重的则可成为一种严重的复发性甚至慢性致残性障碍。病情重者可能出现幻觉、妄想等精神病性症状。心境障碍常反复发作，多数可缓解，少数残留症状或转为慢性。这类精神障碍首次发病年龄多在16~30岁，15岁以前和60岁以后发病者均少见。



## 从来不曾快乐过

### ——恶劣心境

快乐不知道什么时候离开了，没有人意识到这一点。等人们反应过来，快乐已经走远，寻不见踪影，曾经给人带来快乐的人或事也早已被遗忘。因为太久没有感受到快乐了，所以，人们也忘了快乐曾存在的事实。麻木的人们拖着疲惫的身躯，带着一脸的焦躁，孤独地徘徊在这人世间，不知道去哪里寻找快乐，只好在每个阳光明媚的清晨，躲在厚厚的窗帘下掩面而泣。

#### 案例回放：一、二、三，我是木头人

秦月云起床后，坐在床沿上，一刹那间，突然觉得一股遏制不住的悲伤像一股喷泉，从心中奔涌而出，她号啕大哭起来。哭得一发不可收拾，哭得十分忘我，哭得难以自抑！

听到哭声的老公从厕所里跑了过来，他手里拿着把牙刷，满嘴是白色的牙膏沫，吃惊地看着她，不知道说什么好。

就这样，他静静地看着她，大约两分钟后，秦月云的哭势才稍稍减弱，老公不耐烦地吼道：“你抽什么风啊？”

秦月云只顾着自己的悲伤，继续啜泣，没有理会老公的话。结婚五年以来，她已经习惯了老公对待她的方式——高高在上，自以为是。

“我今天早上不想做饭了，你和孩子出去随便买点儿什么东西吃吧。”她冷冷地说。



“有病！”老公嘟囔着，转身走向卫生间。

有病？秦月云在心里默念着这句话。是啊，也许我真的有病。

她也不知道自己今天是怎么了？起床后情绪一下子掉到低谷。就想哭，控制不住地想哭！难道是因为昨晚做的那个梦？在梦里她一个人，衣着单薄，赤着双脚，走在茫茫无垠的荒原上。灰色的天空下是灰色的空气和一个不知道从何处来又走向何处的孤单的身影！她心里惶恐极了，害怕极了！想喊却喊不出来，就像有人掐着她的脖子，夺去了她的声音……

这种孤单、寂寞、恐惧的心绪似乎从生下儿子那年，就像鬼魅一样如影相随，怎么都摆脱不了！至今，她还记得一个人半夜里抱着哭闹不止的儿子来回走动时的慌张、寂寞、疲惫、痛苦……而一旁的老公却打着鼾，睡得香甜。她也曾请求老公晚上搭把手，但是老公不悦地说，白天要挣钱，晚上睡不好会影响他工作。再说了，带孩子是女人的事！于是，她不敢强求他，只有自己默默承受着带孩子的辛苦。

儿子半岁时，婆婆主动上门来帮她。她本以为从此她可以轻松一些，但实际上更累，而且是心累。婆婆有自己带孩子的一套方法，而且很难接受新观念。于是，两个人常常为给孩子穿多穿少这一类小事发生没必要的争执。她向老公求助，希望老公能够和自己的母亲沟通一下。但老公说，母亲这一辈子不容易，能将就将就一下吧。这些话令她非常绝望，对老公也越来越失望。她再也感受不到家庭生活中的愉悦与温暖，变得越来越沉默，越来越没有朝气。而老公对她的耐心似乎也消失殆尽，经常对她呼来喝去，趾高气扬，一副主人使唤丫头的样子。

“就因为你挣钱比我多，你就可以这样无视我的感受吗？”她常常这样想，却没有勇气说什么。毕竟老公不只是这个小家的经济支柱，也偶尔会接济自己的娘家。想着这些，她便压抑了自己内心的不满和冲动，忍受着老公对她的种种不尊重和不在乎。

“唉！”她深深地叹了口气，扯了张纸巾，擦干了脸上的泪水。咚的一声，



传来关门的声音。她知道老公和儿子出门了。这才慢悠悠地走进卫生间，准备洗漱。

盯着卫生间墙上镜子里的自己，红肿的双眼和浮肿的脸庞，才30岁出头的她看上去是如此的憔悴！年轻时那个面带笑意的女人早已不见踪影，她觉得自己都快不认识自己了。

她动作缓慢，似乎故意和时间较着劲儿，仿佛这样就可以把时间拖住一样。今天她实在是不想去上班。不，不只今天，不想上班的念头已经很久了。

她一想到公司业务主管那副嘴脸，心里就烦，开始反胃。小人得志，不可一世！用这句话形容业务主管，真是再贴切不过了。两个人本是同届进公司，但是因为主管更善于搞人际关系，确切地说，是善于和领导搞好关系，所以很快成了秦月云的顶头上司。工作中，秦月云由于动作比较慢，时不时出点小错，难免被主管问责，这让秦月云很气愤。堵着一口气，秦月云也经常不买主管的账，两人的关系由此变得微妙而紧张。

秦月云也曾和老公说起，但是老公不以为意地说：“哪里都一样。怪你自己没本事让经理喜欢你，就不要羡慕人家吃肉，你只能喝汤。”

时间久了，秦月云感觉周围的同事好像也变得奇怪起来。她觉得同事们为了讨好业务主管，似乎一个个都变成了业务主管的小跟班，谄媚奉承，这让秦月云非常不屑，和同事们的关系也渐行渐远了。于是，在公司里，她就像一个独来独往的隐形人，她不主动接近别人，别人也不会轻易打扰她。她把所有的委屈、不满、痛苦都埋在心里。

最近两年，她觉得自己的大脑一天到晚昏昏沉沉的，好像反应能力、思考能力、记忆力都严重减退，身心俱疲。生活像一杯放久了的白开水，而自己就像一个木头人，麻木乏味，心情灰暗。很多时候，她宁愿待在家里哭泣，也不愿意出去见朋友或玩乐。但听到别人谈论自己的幸福家庭时，看到其他母亲和孩子欢乐的场景，心里就会深感自责和内疚，深恨自己没力气给儿子讲故事，也不想和他一起游戏……她不知道自己到底是怎么了？为什么高兴不起来？



## 心理医生手记

秦月云，女，32岁，原生家庭中的老大，有一个弟弟一个妹妹，生长发育正常。诊断为：恶劣心境。

恶劣心境是指患者存在持续的心境障碍，被定义为抑郁的一种慢性状态。其症状与严重抑郁的症状相同，只是没有那么严重，不符合任何型抑郁的症状标准，社会功能受损较轻，自知力较完整，病程至少持续两年，在这两年中很少有持续两个月的心境正常期，并伴有诸如食欲减退或贪食、失眠或贪睡、精力不足或疲乏、低自尊、注意力难以集中或难以做决定以及绝望感之类的抑郁症症状。

抑郁是一种“发作性”的障碍，而恶劣心境是“持续的”。患者虽然不像抑郁症患者抑郁发作时那么激烈、痛苦和绝望，但是多数的时间会感到抑郁、疲惫、担忧以及乐趣减少。轻者会有几天或者几星期情绪还不错。

实际上，恶劣心境非常常见，据全国12地区神经症流行病学调查发现，本病的患病率为3.1%，终生患病率可达到6%，也就是平均100个人中，就有6个人正在或一生中曾经患有恶劣心境障碍。所以，有很多人经历过这种痛苦。女性的恶劣心境障碍发病率一般是男性的两倍，可见，女性是此障碍的高危人群。

“我就像是活在另一个世界里，别人不了解我的喜怒哀乐，我也不明白人家。”秦月云一脸愁容地说，“从小到大，家里的气氛都是冷冷清清的，我是老大，必须让着弟弟妹妹。家里的活都是我干，但是有什么好事，却最后轮到我。父亲喜欢妹妹，妈妈喜欢弟弟，而我没人在乎。”

“原以为嫁了老公，他能呵护我，照顾我，体谅一下我的感受。可是，他只关心我是不是能带好孩子，做好家务，照顾好老人。根本不关心我是不是快乐。”