

有料 有趣 有用

畅销百万册“重口味心理学”系列正宗续篇



各种怪癖的背后，到底隐藏了什么？
揭开秘密背后的幽暗角落！



重口味 心理学

我们都是
孤独星人

HARDCORE PSYCHOLOGY

姚尧 —— 作品

2



重口味 心理学

我们都是
孤独星人

HARDCORE PSYCHOLOGY

姚尧 —— 作品

2

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可，任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容，违者将受到法律制裁。

图书在版编目(CIP)数据

重口味心理学. 2 / 姚尧著. —长沙: 湖南文艺出版社, 2020.3

ISBN 978-7-5404-9479-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第265104号

上架建议: 畅销·心理学

ZHONGKOUWEI XINLIXUE. 2

重口味心理学. 2

作者: 姚尧

出版人: 曾赛丰

责任编辑: 刘诗哲

监制: 毛闽峰 李娜

策划编辑: 张璐

文案编辑: 周子琦

营销编辑: 刘珣 焦亚楠

封面设计: 介未设计

版式设计: 利锐

出版: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网址: www.hnwy.net

印刷: 三河市中晟雅豪印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 787mm × 1292mm 1/16

字数: 244千字

印张: 16

版次: 2020年3月第1版

印次: 2020年3月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5404-9479-7

定价: 46.00元

若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018



第一章 孤独星人——我来自孤独星

“特立独行的孤独星人” / 002

“遗世而独立”——社会隔绝 / 002

“不聪明那么多，只聪明一点点”——智力发育迟滞 / 006

“说都不会话了”——语言缺陷 / 007

“规矩不能破”——刻板行为 / 009

“你说我世上最孤独，我说我世上最神奇” / 011

孤独星画家 / 011

完全不懂计算的数学奇才 / 013

记忆大师 / 014

人肉照相机 / 016

“画面思维” / 017

我们又何尝不是“外星人”呢？ / 022

第二章 “被拿掉支杆的稻草人”——潜意识的神妙世界 潜意识的“马脚” / 028

“一不小心的事”——失误 / 028

时隐时现的记忆 / 029

“视而不见”——盲视 / 031



“请自行脑补!” / 034

“没有你我怎么办” / 035

“打仗亲兄弟，上阵父子兵” / 037

收了潜意识! / 040

第三章 神奇的九层催眠空间——催眠

被操控的“灵魂”——分离性障碍 / 049

“X 男孩儿” / 051

催眠九层地宫 / 054

潜行者 / 060

“备战” / 060

“进攻” / 062

“眨眼大法” / 063

“表盘大法” / 063

“占领” / 066

“撤退” / 067

“善后” / 068

第四章 被抑郁精附体的那些年——抑郁症

被“抑郁精”附体 / 074

“旷野”中的老门 / 078

病因盒子 / 081

物件一：心理病因 / 082



物件二：生物病因 / 085

“斩妖利器” / 088

无敌“认知—行为”阵 / 088

电阵 / 092

“春天来了，可我却看不见” / 093

第五章 恐怖的欲望——碎尸杀人狂

“汉尼拔”们的来时路 / 097

恶魔的养成 / 102

困惑的浪漫——恋尸癖 / 105

心理癌症——反社会人格障碍 / 107

每个人都有罪，犯着不同的罪 / 112

第六章 睡眠那些事——睡眠障碍

“马牌需要宝塔” / 116

奔跑着的睡眠小男孩儿 / 120

“发令枪故障”——失眠 / 122

“错误的时间，错误的地点”——突发性睡眠症 / 125

暗夜里的“行尸走肉”——梦游症 / 127

夜半惊魂记——梦魇 / 134

第七章 “同志” style——同性恋

什么让你变得“与众不同”？ / 142



“我们恋爱吧” / 147

“认真你就输了” / 148

“爱如朝露，去日苦多” / 149

结婚还是不结婚？这是个问题 / 152

同志之“欺” / 152

双生花 / 154

“同志” style / 156

第八章 树木人格分析——“画的解析”

“佛说了，你是狗屎，所以你看对方才是狗屎” / 161

画纸的讲究 / 166

树的讲究 / 184

纸树合一 / 189

第九章 死亡是一生中最大的高潮——临终关怀

真的怕死 / 197

死神五部曲 / 204

“人对他自己建筑起堤防来”——否认 / 205

“我们把世界看错了，反说它欺骗我们”——愤怒 / 206

“樵夫的斧头，问树要斧柄，树便给了他”——讨价还价 / 209

“世界在踌躇之心的琴弦上跑过去，奏出忧郁的乐声”——抑郁 / 211

“召命已来，我就准备启行了”——接受 / 212

死亡是真理的时刻 / 214



第十章 “失乐园”——那些与性有关的秘密和禁忌

爱之三角 / 219

“性趣”决定一切 / 220

刀尖上的性 / 222

幕后真凶 / 223

第十一章 生不如死——创伤后应激障碍

“我的心真的受伤了” / 229

亲历噩梦 / 232

“谁让我心痛？” / 239



第一章

孤独星人

——我来自孤独星

HARDCORE
PSYCHOLOGY



“孤独”这个词，不管怎么说，都带着浓浓的悲情色彩。无论是谁，似乎一提到孤独，总是可悲的。如果你试着关起门窗暗无天日地待上一星期，也许会稍稍了解孤独的滋味。那种感觉就好像把自己扔进深渊里，极力呼喊却听不到一丝应答。唯一有的，是自己的回声。

孤独不是孤立，有时候，身边有人陪伴但内心依然孤独，因为身体的依偎难以平复心灵的空寂。这也可以解释为什么一些人过着与他人完全隔离的生活，却能享受隐居的乐趣，而有一些人经常与人交往，被人围着，却感到孤独。

不知从什么时候开始，在地球上，在我们身边，出现了一群奇特的“孤独星人”。从外表上看，他们与我们并无两样，但是在他们身上，有些地方又是那么与众不同……



“特立独行的孤独星人”

“遗世而独立”——社会隔绝

当一个漂亮的、谜一般的小男孩儿踮着脚走到你身边时，他的目光从你的

身上移开；他手中拿的不是玩具，而是一根奇怪的、脏兮兮的、缠绕在一起的绳子，他会时不时地搓着这根绳子；当你关心他的时候，特别是当你的手碰到他的头时，他会躲开你对他的接触；他凝视着窗外，而不注意你和你周围的东西；他似乎很孤单，只沉浸在自己的世界里……

这就是孤独星人，当地球人三五成群、熙熙攘攘、推杯换盏的时候，孤独星人则永远静静地站在一边，漠然地忽略着这一切。

这种情况从孤独星人很小的时候就开始了。心理学家托马斯和切斯研究出了“地球婴儿”的三种气质类型，它们分别是：

容易型：

大多数的婴儿属于这一类型。这类婴儿吃、喝、睡都很有规律，容易适应新环境，也容易接受新事物和陌生人，俗称“不认生”。他们常常兴高采烈，非常爱玩，很配合父母的养育，比如第一次给他们洗澡时，他们只是睁大眼睛、皱皱眉头，没有惊叫，也不哭，甚至连打针时也比较安静，不怎么闹腾。容易型的婴儿这么“乖”，所以更容易受到大人的关怀和喜爱。

困难型：

这一类的婴儿比较少。他们是名副其实“连哭带闹”地降临到人世的，最突出的表现是爱发脾气，经常大声哭闹，不易安抚，对新事物、新环境接受得很慢。大人们需要费很大气力才能“降伏”他们。比如，护士给他们穿衣服时，他们就大喊大叫，或用脚踢、用手推开护士。睡醒后他们就立刻哭，从深睡到大哭之间几乎没有过渡。每次喂奶对母亲来说都是一场战斗。由于这种孩子对父母来说是一个较大的麻烦，在养育过程中容易造成亲子关系疏远，所以需要成人极大的耐心和宽容。

迟缓型：

迟缓型婴儿没有容易型婴儿的“喜不自禁”，也没有困难型婴儿的“大哭大闹”，迟缓型的婴儿常常安静地退缩，情绪低落，闷闷不乐。他们对新事



物、新变化、新刺激采取逃避的态度，“滚开，离我远点儿”。但在心情好的时候，他们也会像树袋熊一样，慢腾腾地挪近新事物，“围观”一下。

这样来看，孤独星人的气质应该跟地球婴儿的“迟缓型”最接近，却更冷漠、更疏离，不如我们就称他们为——

孤独星婴儿：

孤独星婴儿“目空一切”，几乎不搭理任何人，包括他们的父母。跟地球婴儿不同的是，孤独星婴儿不会对身边的人报以微笑，或者低声细语，或者主动和他们一起玩耍。甚至感到恐惧的时候，他们也不会依偎到父母怀里。大多数地球婴儿在身边人爱怜地看着他们的时候，也喜欢望着对方，但是孤独星婴儿几乎从不与对方进行眼神交流。大一些的小孤独星人也不喜欢跟其他小孩儿一起玩耍，而更愿意自己玩自己的。

孤独星人的这种“与世隔绝”的特点能让他们屏蔽掉外界传递给他们的信息，然而这种屏蔽只涉及人，孤独星人对事物的关注和体验跟“地球人”没有任何差别，有时反而更胜一筹。比如像小孤独星人 A 这样——

和很多孤独星人一样，A 拥有强大的集中注意力的能力。这种能力能为她在混乱和骚动的“地球环境”中创造出一个平静有序的世界，一片属于她自己的天地。A 可以坐在海边花几个小时堆沙子，任沙子从她的指尖滑落。她可以一粒一粒地观察沙子，仿佛一个正在通过显微镜观察事物的科学家。其余时间，A 会慢慢审视她手指上的每条纹路，沿着其中一条观察，仿佛它是地图上的一条路。有时候，她还会旋转自己或者旋转一枚硬币，全神贯注到周围的人仿佛都变成透明的，即使是突然间的一声巨响，也不能将她从自己的世界中惊醒。

不要以为孤独星人对人冷漠就没有情感的流露，他们会经常控制不了自己骤然间的冲动，尤其是当事情发展不顺利时，他们就会暴怒，并难以捉摸。比如像小孤独星人 B 这样——

正常的地球孩子会用泥巴捏各种东西，而B则用自己的粪便，并且还把“成果”扔得满屋都是；他把拼图放到嘴里嚼，还把纸浆吐到地板上；他脾气暴躁，感到挫败时会摔打手边的任何东西，包括珍贵的花瓶和残余的粪便；他会不停地尖叫……

随着小孤独星人慢慢长大，成人后，他们“与世隔绝”的问题会更严重，周围人对他们来说常常“形同虚设”。

同时让孤独星人和地球人观看同一部电影。地球人注意的是有社会意义的部分，视线停留在谈话人的眼睛之间，还有背景人物身上；而孤独星人关心的是电影场景中非社会性的方面，比如女演员的嘴和对面男子的夹克衫。

这说明孤独星人对社会场景不感兴趣，因此并不享受与他人的社交关系，也没有能力去发展这种关系。因此，孤独星人不能理解人类社会关系中正常的惯例和礼节——他们不懂得人情世故，不会处理复杂的人际关系。即便是一些简单的社交，比如买东西，对他们来说也是困难重重的。

有些孤独星人，不像其他普通的孤独星人那般躲避所有的社会接触，进入一种极度孤独的与世隔绝的状态，而是会多多少少参加一些社交活动，我们称这样的孤独星人为“高功能孤独星人”。

但是，高功能孤独星人在社交活动中的表现也是不成熟的，他们对友谊的理解存在问题。

比如，小高功能孤独星人喜欢与比自己大很多的人一起玩，这是一种比较特殊的交友形式。曾有一个小高功能孤独星人告诉他的妈妈，他在学校的午休时间都会与某位固定的朋友见面。后来他妈妈发现，他所谓的“朋友”其实是学校的勤杂工，每天中午孩子都要去帮助勤杂工做些事情。

还有一个高功能孤独星人说道：“我从童年、青少年一直到成人阶段，很少能和同龄孩子和睦相处，我喜欢和老年人待在一起，或许是因为他们通常比较温和安静，比较有耐心聆听小孩子讲的一些特殊话题，并且主动发起对话。”



社交有问题的高功能孤独星人分不清友谊的界限，所以回答不上来类似下面的问题：

- 谁是你的朋友？
- 为什么他是你的朋友？
- 平常你是怎样交朋友的？
- 为什么我们需要朋友？
- 你需要怎么做才能成为他人的好朋友？
-

对他们来说，只要是对他们态度友好的人，哪怕是陌生人，都可以当作朋友。而且他们认为朋友就应该像一台永不发生故障的机器，所以如果你某一天有事没办法陪他们玩，你就不是一个真正的朋友！

“不聪明那么多，只聪明一点点”——智力发育迟滞

小亚在3岁时被别人收养，他的亲生母亲在怀他的时候酗酒成性，在小亚出生后不久便死于酒精中毒。小亚早产了差不多7周，体重低于正常水平，在被收养前遭受过虐待，并且营养不良。3岁时他的身高低于同龄儿童平均水平，不会使用马桶，只会说约20个词。他被确诊为轻度的智力发育迟滞。他的养父希望小亚在积极的环境下能够康复。

然而4岁时，小亚依然需要使用尿布，体重只有24斤。他很难记住其他人的名字，而且过分活跃，一个人的时候会有节奏地将身体晃来晃去。这一年，他遭受了第一次严重的痉挛发作，昏迷了几天，而且看起来无药可救。

上学以后，小亚不会计算，不能识别颜色，不能系鞋带。他的注意力不集中，连简单的指令也难以执行。尽管他的老师都非常尽力，但在完成小学学业后他仍然不会加减运算，不会辨别自己的家庭住址。他的智商只有65分左右。

小亚20岁时搬到了一个专门监护智障病人的疗养中心，他的全部精力都

集中于自己收集的毛绒玩具、纸娃娃、报纸上的卡通画、家族照片和以前的生日卡片。23岁时，小亚死于交通意外。

下面这个是测试智力的评分标准：

140分以上——天才

120~140分——最优秀

100~120分——优秀

90~100分——常才

80~90分——次正常

70~80分——临界正常

70分为智商及格线

60~70分——轻度智力迟滞

50~60分——中度智力迟滞

20~25分——重度智力迟滞

20分以下——极重度智力迟滞

凡是智商低于70分的，都是智力发育迟滞。小亚的智商在65分左右，所以他被诊断为轻度智力迟滞。而有75%~90%的孤独星人的智商都低于70分。但同样是智力发育迟滞，孤独星人和地球人还是有区别的：智力测试通常包括测试空间能力、数学能力、语言能力和记忆能力等，孤独星人在空间能力上的表现比在语言能力上的要好得多，而地球人则在所有测试上都表现得差不多。

那么，为什么孤独星人在空间能力上的表现比在语言能力上的要好得多呢？这就是我们下面要说的。

“说都不会话了”——语言缺陷

超过一半的孤独星人根本就不说话。



而说话的孤独星人则会发出类似啾呀学语的声音、嘀咕声、尖叫声……有时还会毫无目的地重复歌曲、电视剧里的片段，以及看到或听到的对话片段。比如电影《雨人》中，“雨人”总是重复说着小时候看到的一本书中的内容：“然后谁在一垒？你是说为圣·路易打球的那家伙……那是那男人的名字，谁的名字……谁在一垒？我在问你谁在一垒……你知道那个家伙的名字？那谁在一垒？”甚至有的孤独星人能仅凭记忆演出一整部电视剧，而且使尽浑身解数，用自己的声音、手势、掌声做全天候“循环播放”。

一些孤独星人在表述的时候使用的人称很奇怪，他们会用第二人称（你）或第三人称（他/她）来指代自己（我）。还有的说话方式会太过“正式”。比如孩子想知道母亲是否在家，通常会这样问：“妈妈在家吗？”用这种非常口语化和随意的方式。而小孤独星人却说：“请问，X女士现在是否在家中？”

而且孤独星人说话没有语调，像是没有情感的机器人。我们都知道在一句话中加重不同字的语气时，表达出的意思会不一样。比如像下面这样：

我没有说她偷了我的钱。（是别人说的。）

我没有说她偷了我的钱。（我的确没有说。）

我没有说她偷了我的钱。（不过我暗示了。）

我没有说她偷了我的钱。（其他人偷的。）

我没有说她偷了我的钱。（她肯定对我的钱做了什么。）

我没有说她偷了我的钱。（她偷了其他人的钱。）

我没有说她偷了我的钱。（她偷了别的东西。）

对孤独星人而言，他们做不到“抑扬顿挫”地表达，也理解不了这样的表达。如果要他们来说这句话，则永远都是没有语调、没有感情的“我……没……有……说……她……偷……了……我……的……钱”。

从根本上说，孤独星人不会进行“你一言，我一语”的交流式的对话，而且他们也不会围绕着某个主题进行交流。

“规矩不能破”——刻板行为

“雨人”要求星期一早上必须吃比萨，在规定的时间内观看节目《人民法庭》的录像带。有些小孤独星人的玩具必须放在同一个架子中的同一个地方，早餐必须按一种不变的顺序进行，先吃鸡蛋，再喝果汁，接着吃烤面包。

这种在规定的时间内，按规定的步骤做规定的事，就是孤独星人典型的“仪式性行为”！

孤独星人很难接受新的事物，如果事情没有按照顺序完成，或者遗漏了哪个步骤，他们就会感到惶恐，末日将至，从而大发雷霆。例如去学校的途中，母亲在银行门口停下来，小孤独星人也会为此勃然大怒，因为他的妈妈“不走寻常路”。

除此之外，孤独星人还有特别的“恋旧情结”，他们会重复不停地做同一个动作，比如旋转、跺脚、击掌、摇晃……在电影《雨人》中，第111分钟的镜头让我印象深刻，“雨人”像木马一样迈开步子前后摇晃着自己的身体。有的孤独星人还会通过重复这些动作来“自残”，撞头和咬手是最常见的，他们不停拉扯头发和啃咬指尖，直至血流如注。

小孤独星人也有自己喜欢的活动，比如撕纸、玩玩具车和娃娃。但是他们跟小地球人玩游戏的方式不同，他们只关注玩具的一部分。比如他们对车的轮子感兴趣，而不是对车的整体感兴趣；他们不会用两个洋娃娃玩“过家家”的游戏，而是将洋娃娃的胳膊卸下来在手中抛来抛去……

同样一件事，对地球人来说，是先整合信息，抓住要点，但通常会漏掉细节；而对孤独星人来说，他们更注重处理细节而忽略整体，比如像下面这样：

H		A	A
HH		A	A
H H		A A A A	
HHHH		A	A
H	H	A	A
H	H	A	A