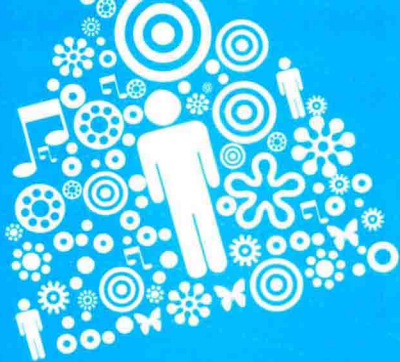




怪诞心理学

精彩、实用、生动、有趣的心理学读本



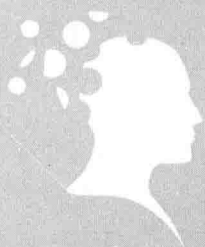
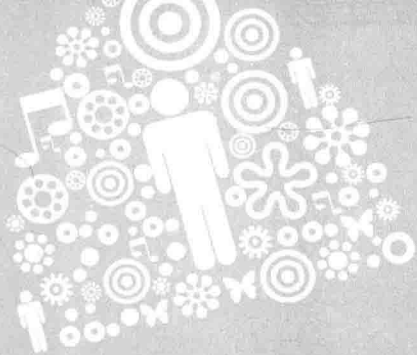
薛冰 / 著

揭露人们日常生活中的古怪行为，

揭示隐藏在人生不同层面的秘密心理。

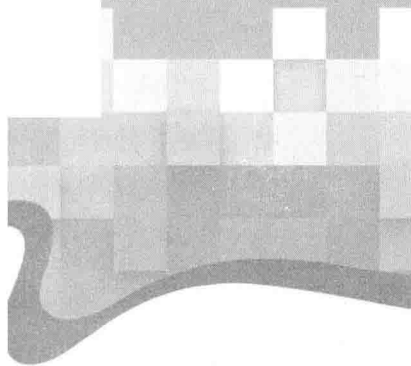


华龄出版社



怪诞心理学

精彩、实用、生动、有趣的心理学读本



责任编辑：李英卓
责任印制：李未圻
封面设计：颜 森

图书在版编目（CIP）数据

怪诞心理学 / 薛冰著. —北京：华龄出版社，2016.12
ISBN 978-7-5169-0817-4

I. ①怪… II. ①薛… III. ①心理学分析—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第323315号

书 名：怪诞心理学
作 者：薛冰 著
出版发行：华龄出版社
印 刷：北京朝阳新艺印刷有限公司
版 次：2018年4月第1版 2018年4月第1次印刷
开 本：710×1040 1/16 印 张：14
字 数：140千字
定 价：32.00元

地 址：北京市朝阳区东大桥斜街4号 邮编：100020
电 话：84044445（发行部） 传真：84049572
网 址：<http://www.hualingpress.com>

（如出现印装质量问题，调换联系电话：010-82865588）

版权所有，侵权必究



你有没有想过，自己的人生或者生活为什么会是现在这样的？我们不是在谈论好坏，而是在谈论事物存在的本质。我们的双眼能看到的是物质世界的“皮肤”，但是，这个世界的真相是什么样的呢？

人生有两大悲剧：一个是没有得到你心爱的东西；另一个是得到了你心爱的东西。人生有两大快乐：一个是没有得到你心爱的东西，于是可以寻求和创造；另一个是得到了你心爱的东西，于是可以去品味和体验。

我们常态和非常态的生活，我们对人类本质的了解与无知，不正是这样的写照吗？

我们知道人类的情绪变幻莫测，但是为什么会这样？为什么有人易躁易怒而有人淡定冷漠？如果说情绪是发自内心的一种情感，那为什么身体行为可以影响情绪，外在环境也可以反弹情绪呢？

如果说我们用这个身体感知的世界是真实的，那我们为什么对这个世界会有错误的认知或者错觉呢？到底是物质世界出了问题，还是大脑内部有了偏差？我们此时此刻看到的、听到的、尝到的东西，是否真的是客观事实的体现？

我们想吃所以会拿食物，我们想走所以会站起来走动，我们想交朋友所以有交友行为……这样看起来，似乎我们的行为都是自己的意志体现，但是，你能确保你的行为就是你“心中所想”吗？你能保证自己没有无形中被“不属于自己的大脑”和“外在的环境”催眠和绑架吗？





前言

这个世界上让我们觉得神奇诡异的事情很多，就连最习以为常的“梦境”也会让人觉得匪夷所思。我们都觉得做梦很正常，但为什么会做梦呢？这些梦和我们的现实生活都有什么关系？作为意识，梦是否有脱离人类躯体的思考维度？梦的存在代表了什么？

我们可以再来说一个永恒的话题——爱情。我们觉得爱情就像是一团燃烧在心中的火，这团火因为人们彼此相爱并投入感情而越烧越旺。但是，这团火的本质是什么呢？是由什么东西点燃的呢？为什么会存在呢？这团火是真实意志的体现还是受环境影响而产生的呢？

.....

你看，总有一些奇奇怪怪的问题，我们不仅无法回答，反而越思考越会陷入一团乱麻之中。而这些让我们大呼奇怪的话题正是我们在这本书中要探讨的。

在这里，我们想要阐述的是一个世界的真相，无论是物质世界还是意识世界，很多严谨的知识就隐藏在玄妙的现象之中。我们通过讲述过去的、现在的、经典的、通俗的故事，再搭配最原汁原味的心理分析，烹饪出一本有趣的心理学读本。我们尽量避免不必要的文字，把最有意思的话题和最有味道的内容展示给读者朋友。

虽然，我们没办法让大家读完本书后就全面了解心理学的体系，但是，我们会帮大家建立起一种更为深入的思考模式和思维方式——这个世界并不简单，也并不仅仅是我们感受到的那样，它存在更深层次的话题性。

如果能做到让读者朋友喜欢，是我们的荣幸，也欢迎读者朋友们批评指正。





目 录

第一章

大脑骗局——谁在撒谎

隐形感官：第六感和直觉 >>> 001

幻听：大脑病了乱发指令 >>> 004

贾宝玉：这个妹妹我曾见过的 >>> 006

软心豆糖综合征：逻辑无济于事 >>> 009

脑囧——选择性记忆的魔力 >>> 011

被扭曲的记忆 >>> 013

潜意识——原力觉醒 >>> 016

从你的注意力路过 >>> 017

第二章

暴走情绪——理性去哪儿了

人类的两个胃：肚里的胃和幽灵胃脏 >>> 020

一支铅笔带来的快乐 >>> 022

你愿独自等候还是结伴同行 >>> 023

夜探大脑：情绪的爆炸时刻 >>> 025

冥想：疏散忧虑的能量通道 >>> 027

环境拥挤时，求心理阴影面积 >>> 029

第三章

感官大作战——看见味道，听见温度

彻底隔离——感觉剥夺实验 >>> 032

“形型人”和“色型人” >>> 033

你瞅啥——人类优先左视野 >>> 036

曲线物体更受欢迎 >>> 038

“那时候天总是很蓝，日子总过得太慢”？错觉！ >>> 040

3D街头立体画：真实的假象 >>> 041

第四章

乌合之众——人是社会性的“动物星人”

只有5%是原创者，其他95%都是模仿者 >>> 044

$1+1<2$ >>> 045

冒险风云：我们都是“概率瞎子” >>> 048

破窗效应——当秩序死了 >>> 050

进电梯就盯楼层，是什么“病” >>> 053

家庭晚餐：舌尖上的人格 >>> 055

催眠大师，无处不在 >>> 057

海塞尔惨案：理智迷失的“足球流氓” >>> 059

去个性化：你正在给自己“匿名” >>> 061

第五章

意志加速中——谁在谋杀自控力

红玫瑰与白玫瑰 >>> 065

虫子咬不疼，那就换条鲨鱼 >>> 066

不能美容、减肥、抗疲劳的茶叶不是好茶叶 >>> 068

这只股票肯定涨，因为他们的甜甜圈很好吃 >>> 070

喜马拉雅山的猴子 >>> 073

桌子乱，脑子也会乱 >>> 074

“阿宅”，你主动自闭好久了 >>> 077

第六章

奔跑吧，脑洞——梦的解析

是梦境预言，还是记忆错乱呢 >>> 079

你做梦，其实是灵魂在旅行吗 >>> 081

我做梦了？我没做梦？ >>> 083

做梦，你怕了吗 >>> 085

梦说：我也有小情绪了 >>> 087

性梦不是只有性那么简单 >>> 089

第七章

超能心战队——超现实的世界

有时，“前世”是心理学的事不是算命的事 >>> 092

夭寿啦，被“鬼压床”啦 >>> 094

UFO：来自神秘宇宙还是神秘人心 >>> 095

灵魂出窍：我是谁，我在哪儿 >>> 098

波利菲尔大桥自杀潮 >>> 100

第八章

伪心理学——心理呓语的迷思

赔钱的金融占星师 >>> 102

“时间双胞胎”和“死囚占星术” >>> 105

忽悠，你接着忽悠 >>> 107

不吉利的数：数字忌讳症 >>> 109

双胞胎的心灵感应 >>> 111

你相信真的有前世吗 >>> 113

祈祷真的有力量吗 >>> 115

近肥胖者会发胖吗 >>> 117

第九章

原罪时刻——理智向左，疯狂向右

环境相同，为何有人犯罪而更多人不会 >>> 120

不要和陌生人说话 >>> 122

别让恋童癖从病态走向罪恶 >>> 124

徐步高枪击案 >>> 126

另类偷窃，只为了寻找快感 >>> 129

为什么有些人看起来像冷血杀手 >>> 131

第十章

捉妖记——病态人格在作祟

诺曼特烦恼 >>> 134

洁癖是病，得治 >>> 137

脑子里的“秘密的阴谋团体” >>> 139

世界那么美好，你竟去虐猫 >>> 142

为什么老觉得自己证件没考完 >>> 145

人格分裂，你能承受几层 >>> 148

第十一章

天黑请闭眼——“恐惧症”来袭

恐惧：脑子里的怪东西 >>> 151

恐惧，无处不在 >>> 153

黑色的“星期一综合征” >>> 155

歇斯底里的“周末综合征” >>> 158

“见黑死”的开灯睡眠癖 >>> 160

花圈：“局部恐惧”的替代物 >>> 163

第十二章

我是上帝——灵性的修养

我们的本来面目 >>> 166

“行尸走肉”与“非存在” >>> 168

心好累，感觉不会再爱了 >>> 170

慈悲是天生的本能 >>> 172

“虚假的自己”和“真实的自己” >>> 174

“寻找更快乐的自己”是一个bug >>> 176

第十三章

没关系，是爱情啊——“爱”是一种科学

一千人一千种爱情，但只有三个步骤 >>> 178

吓死我了——啊，这就是心动的感觉 >>> 181

丰乳肥臀不全是色心，是基因选择 >>> 183

有魅力的老公不是好丈夫 >>> 185

你是我的罗密欧，我是你的朱丽叶 >>> 187

第十四章

来自“猩猩”的你——基因VS进化

生男生女，不一样 >>> 189

女人没安全感？天生的！ >>> 191

别对我说谎 >>> 194

天生幸运儿 >>> 197

继承者们——了解一个人，看他排行老几 >>> 199

胎教与婴儿个性 >>> 202

附录1 黑尔精神病性量表（病态人格检测表） >>> 205

附录2 艾森克人格心理测试（EPQ）成人式 >>> 207

大脑骗局——谁在撒谎

※…… 隐形感官：第六感和直觉

所谓的第六感，就是视觉、听觉、嗅觉、触觉、味觉之外的第六感“心觉”。通常我们都是通过感官（五感）包括眼（视觉）、耳（听觉）、鼻（嗅觉）、舌（味觉）、肌肤（触觉）来感知外在的世界，但也有一些人提到，我们拥有第六感，能够超感官感知周围事物。

勤文像往常一样下班回家，等电梯的时候，电梯门打开，一个陌生男人已经在里面了。勤文迟疑了一下，这时候男人脸上露出夸张的笑，问道：“上去吗？”一瞬间，勤文突然觉得心里抽搐了一下，身上还起了一层鸡皮疙瘩。不过，她看电梯里的这位先生并没有什么不得体的举动，要是自己不上去显得不大礼貌。于是，她像往常一样上了电梯。结果，在电梯里她被强奸了……勤文报警后，在做笔录的时候，她才忽然意识到，其实几天前自己就注意到这个人了，他总在自己的小区附近闲逛……



为什么勤文的身体能够“感应”到情况异常，并提前做出反应呢？是不是勤文拥有自己没有察觉的第六感呢？还是她具备某种超能力，能预知未发生的事情？

其实，仔细留意一下我们的生活，这种第六感或说是直觉，是普遍存在的。比如，我们走进一个房间，会不自觉地观察、探知周围环境，并且从细节上对陌生环境做出判断，并迅速形成一个整体的印象，只不过我们很难用语言具体描述这种印象。另外，我们准备做事情时，会预料到有可能发生的意外情况，而在我们进行的时候，真的发生了！

许多人认为，第六感或直觉超出了一般的视觉、听觉、触觉等的范围，是神秘的、无法解释的。

事实上，直觉和第六感背后是有原因的。

首先，相对理智来说，我们身体的感性要敏锐得多。就像上面的勤文见到男人夸张的笑容，身体就做出了排斥反应，这就是一种直觉预警。如果勤文没有用理智去掩盖直觉，也许就可以避免这场灾难。

其次，我们的潜意识时时刻刻搜集着信息，可能在我们还没有察觉的时候，潜意识已经通过这些信息得出结论，让我们谨记在心。就像勤文在事件发生前无意识地搜集了“那个陌生男人在小区附近闲逛”的信息，于电梯中遇到他时，记忆中的排斥情绪被“激发”，身体也就产生了排斥感。

事实上，在这些事情的背后，都有大脑无形的运作。我们得到的直觉，更多的是大脑依据生活经验对“信息”进行推演的结果。这个过程是大脑感知区域进行的，而不是认知区域，所以我们并不能理解为什么是这样，却实实在在地觉得会是这样。

关于这个问题，17世纪的哲学家兼数学家帕斯卡说过这样一句话：

“心灵活动有其自身的原因，而理性却无从知晓。”如今，这一观点已被证实，并且得到了进一步的确认。要知道，在我们的思维中，自动发生的那部分要比主动的那部分多很多，我们是难以把握这些自动思维的。而这些自动思维的外显，便构成了生活中的直觉。

生活为我们的直觉提供了“土壤”。当我们面对危险的时候，大脑会从那些已经经历过的“生活”中给我们一些警告。比如，当我们害怕某个人的时候，身体就会在大脑的支配下，出现一系列不舒适的信号：起鸡皮疙瘩、手心出汗、胸口发冷、恶心等。相反，如果我们面对某个安全人物，身体就表现得比较放松，比如胸口感到温暖、肩膀放松等。

由此看来，直觉并不是随时都能帮我们做出判断的。只有我们先积累一定的生活经验，才能对新情况迅速做出反应。也可以说，直觉是我们长期积累的结果。这就是为什么象棋大师一眼就可以看出哪一颗是关键棋子，而新手却要经过很长时间的磨炼，才会有这样的直觉。除了生活，心理学家提出下面一些锻炼和启发直觉的小窍门：

- (1) 质疑日常的思维方式和对传统问题的处理方法。
- (2) 回忆自己的经验。
- (3) 积攒勇气去冒险。
- (4) 随身携带一个小本子，捕捉自己瞬间的猜测，记下来。
- (5) 让思维紧张。
- (6) 与其他人交流。
- (7) 详细地陈述问题。

总之，第六感或直觉也是感官功能的一种，如果我们能科学对待、努力训练，让自己的感知能力更全面、更敏锐，那么当我们处于两难之中，用知性和理智难以解决问题的时候，也许直觉可以派上用场，帮我们做出一个真正符合自己心理需求的选择。



※ ---- 幻听：大脑病了乱发指令

在手机没有设置振动功能的情况下，你能感受到自己的手机在振动吗？那种“吱吱”的吵闹声，像小虫子在叫一样，甚至你的身体也感受到了一种持续的轻微的震颤。正常人很少有这种体验，可是在心理咨询与治疗室，这样的诉说并不是稀罕事。

2015年5月29日，中国台湾台北市北投区文化小学一名女童在校内厕所遭人割喉，命危送医急救。嫌疑人龚某在案发后被台北市警局北投分局逮捕，他声称是因为压力太大，甚至出现了幻听，才进入自己的母校实施犯罪。之后，女童抢救无效，宣告不治。而龚某以杀人罪被判处无期徒刑。

龚某杀害女童后不断说自己有幻听，常常会听到有人在旁边嘲笑他，或是叫他去“做一些事情”。他说，犯案有助于解决幻听问题，他现在不会再听到“外界骚扰的声音”了。

如果龚某所描述的幻听情形属实，那么，该情况就有别于我们普通人的耳鸣、手机未振动却似乎听见之类的幻听现象，很可能是心理学上的“偏执型精神分裂症”。这种症状在性格上的表现是懈怠懒惰、逃避现实、孤僻且有些畏畏缩缩；在行为上则比较明显地表现为机能性幻听（某种真实的声音出现时也会响起机能性语言幻听）和评论性幻听（有幻声在评论其行为举止），而且还可能出现一种情况，就是总有一个不属于自己的声音讲出自己心里想的事情，如同读心术一般。

幻听就是现实环境中根本没有这种声源，患者却实实在在地感知到了某些声音。一般的幻听患者听到的声音主要是人的说话声，比如经常听到有人在旁边喊他的名字。通常，人在过度疲劳、精神极度紧张和惶恐等情况下，容易出现幻听。

当然，以上提到的怪现象只是幻听的部分症状。心理学家经过大量心理学和医学上的临床观察，总结出了幻听病人的一些症状。早期时，幻听出现次数较少，幻听的虚幻程度较接近真实世界；随着疾病的发展，幻听就走向了极端，幻听频率增加，内容丰富多变，离奇古怪。在大量的虚幻刺激下，患者的精神能量逐渐耗竭，于是再也没有能力分辨现实与虚幻，他们眼中的生活就像一个梦幻的世界：天空可能一分为二，大地可能如野兽在奔跑，窗外的小鸟在对他下达某些神秘的命令……通常情况下，幻听患者听到的语言多是针对他们自己的，大部分是对他们的议论、批评、命令、攻击等。在这些声音的主导下，患者可能伤害别人或自己。这个时候，患者对于社会来说就成了危险分子，需要到精神病院接受单独隔离治疗。

幻听病情严重后，患者还会出现和虚幻声音争吵的行为，但在我们看来，他只不过是在自言自语，同时伴随脸部肌肉痉挛、精神起伏剧烈等情形。精神分裂症的幻听，往往随疾病发展而加重。经过治疗后，幻听随病情好转而逐渐减少，直到最后消失。而幻听的重新出现，往往预示着病情的反复。

此外，幻听的临床表现还分为假幻听和真幻听。通常假幻听患者认为声音不是来自外部，而是来自他们身体内部，比如他们的腹部、头部等，他们会指着自己的肚子说：“你听，他们在开会，商量如何杀死我呢！”真幻听则相反，患者可以清楚地说出，声音是通过他们的耳朵听来的，声音真实存在，他们会说：“你听，就在