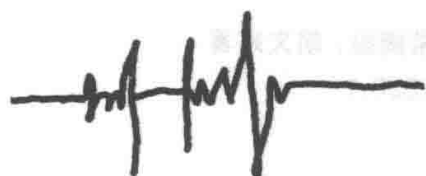


自我心理诊断

101种心理异常揭秘



胡文婷 著

北方文艺出版社

序1

进入新世纪，特别是当今的新时代，社会飞速发展，信息传播途径多样化，心理学也逐步走入各行各业及大众日常生活中。但由于宣传和教育的不足，社会大众对心理学还普遍存在一些偏见或错误认识，有的人把心理学神秘化，认为学了心理学可以猜透别人心里想什么；也有的人以为心理学就是治疗精神疾病的；还有不少人认为心理学主要是做心理咨询。尽管不少人都有心理咨询的需求，却不主动寻求帮助，甚至对心理咨询避而远之；此外，许多人不了解心理问题是在发展变化中的，往往一刀切，要么认为自己没有任何心理问题，要么把轻微的心理问题看得过于严重……因此，面向全社会开展心理学知识的普及是非常急迫的任务。

在建设和谐社会进程中，社会心理服务体系建设也被提上了议事日程，国家相关部门先后出台了《关于加强心理健康服务的指导意见》《全国社会心理服务体系建设试点工作方案》等政策文件，社会心理服务试点工作也在各地展开。各行各业的从业人员、各个年龄群体各自面临着不同的社会环境，承受相应的工作、学习、生活压力，也通过自我调节、与他人沟通、参与社会生活等途径不断提升自己的心理素质，提高生活满意度和幸福感。因此，在这经济、文化、生态各领

域飞速发展的新时代,人人都需要掌握一些基本的心理调节方法,各类组织机构也要关注内部成员的心理健康,政府相关部门应做好统筹协调工作,从而真正将心理健康纳入国民大健康体系中,为建设健康中国打好基础。各级政府部门、企事业单位、社会组织还需要着力做好社会心理服务工作,处理好人际矛盾,解决社会大众普遍关注的现实问题,引导公众形成理性平和的社会心态。在这一进程之中,一方面需要专业人士的介入,特别是培育一大批具有专业资质的心理学工作者,另一方面,还有待于公众心理科学素养的提升。

对于公众的心理科学素养来说,应当涵盖以下领域:(1)认识自我,即个体应形成正确的自我认知,接纳自我,具有一定的自我调节能力;(2)提高认知水平,根据工作、学习、生活的需要,提高自身在感知能力、注意力、记忆、思维等方面的认知水平,能够与身份、年龄、职业及环境的要求相适应;(3)提高情绪调控能力,了解基本情绪,能够合理表达情绪,提高情绪稳定性,克服消极情绪的影响等;(4)完善自身人格,在实践中克服人格方面存在的不足,形成积极向上的精神面貌;(5)维护良好的人际关系,在与他人交往的过程中,通过沟通,理性平和地处理好人际关系;(6)维护良好的家庭关系,做好在家庭中的角色分工,形成家庭内部的良好氛围;(7)积极融入组织,组织文化的建设不光是靠组织的领导者和职能部门发挥作用,每个成员都应为组织文化的建设贡献力量。(8)了解一般心理问题、心理障碍、心理疾病的不同,克服对心理问题的消极片面理解,能够识别一般的心理问题,并能根据心理问题的轻重程度主动寻求帮助。

要提升公众的心理科学素养,就需要有适合非专业人士的读物,《自我心理诊断——101种心理异常揭秘》正是在这样的现实需求下应运而生的。作者胡文婷有着丰富的心理咨询、心理辅导、心理培训等实践经历,并且努力提升自己的学术修养,考入了陕西师范大学心理学院应用心理专业,获得了硕士学位。在校期间就参加了对航空公司、地铁运营公司等企业的员工帮助计划项目,积累了大量的实践案例,灵活应用心理学方法,开展了心理咨询、心理测评、团体心理辅导、心理讲座、新媒体宣传等多种形式的心理服务工作,获得了员工的好评,所参与完成的成果获得了陕西省高校人文社科研究成果三等奖。在工作之余,她发挥专业特长,将丰富的实践经验和所接触的心理辅导案例加以系统梳理,根据提升

公众心理科学素养的需要，撰写了这本书。通读该书，我认为该书具有通俗易懂、科学性强、密切结合实践的诸多优点，相信读者们可以从中获得很多启发。

汉代枚乘所撰写的汉赋《七发》，用寓言故事揭示了克服身心疾病需要从心理疏导入手的道理。故事中楚太子由于好吃懒做、无所事事，病得很严重。吴客自荐为太子治病，先后提出了听乐曲、吃美食、骑马、游园、射猎、观潮等六个建议，楚太子虽有所动，但是仍然托病不起。最后吴客建议太子“与智者言”，即读书、求知、探索真理，楚太子听后恍然大悟，一身冷汗后，病就好了。从这个故事中，我们也可以获得对维护身心健康具有可操作性的建议，如参加旅游活动、听音乐、多运动、多读书等。随着时代的发展，一些新的休闲方式出现了，诸如欣赏影视、社交网络等，也可以在一定程度上替代古代的休闲放松方式。而与智者言，其现代意义就是要多读书，读好书。然而，受网络媒体和快餐文化的影响，现在越来越多的人远离了书本。如果我们长期这样忽略了读书对身心健康的积极作用，就像楚太子那样，当心理“感冒”时找不到原因，靠吃药、打针也不管用，其实从根本上是人的生活方式改变了，心理渐渐地出现了一些影响健康的症状，而自己还不能察觉。而现实中，确实有很多人在迷失自我、误入歧途、茫然失措时，偶然听到某些中肯的建议或读了劝人积极向上的美文，茅塞顿开，心态转变带来了身体健康。这就是“与智者言”的魅力。

兰继军博士

陕西师范大学心理学院教授，博士生导师

陕西省行为与认知神经科学重点实验室副主任

序 2

胡文婷老师是我们心理咨询中心的一名咨询师。第一次与她交流，即感觉她执着、沉静，对心理咨询有深切的爱。她下过很多功夫，尤其对精神分析有着深度的理解。

她这本书的名字叫《自我心理诊断——101种心理异常揭秘》。我个人的咨询是天马行空式的，很少对来访者进行诊断，除非感觉他是精神分裂症或中重度的抑郁症。所以，我对心理诊断有一些排斥。但是我知道每个人都有自己的局限性，我可能是错的，所以我认真阅读了这本书。

读后欢喜。

这本书首先非常科学、专业，对诸多心理问题、心理疾病的阐释非常准确、清晰，与我的个案对得上。其次，这本书充满了人文精神，将专业与生活紧密联系在一起，让人非常容易理解、消化。最后，书的文字浅显、流畅，让人读起来很舒服。我知道，这些都需要艰辛的努力，她成功了。

这本书令我想到了我的很多个案。他们在遭遇心理困扰的时候，常问自己：自己怎么啦？是心理问题吗？有多严重？要怎么办？为了求解这些问题，他们开始求助网络，求助书籍，来判断自己是不是抑郁症，是不是焦虑症，是不是人格障

碍。很遗憾，他们常得到错误的答案。有的人只是因为失恋而几天的不开心就以为自己是抑郁症了，进而怀疑自己以后会不会发展成精神分裂。有的人查阅书籍以后竟告诉我：自己得了“心理扭曲症”！这些错误的解答令他们惶恐不安。

这本书可以很好地解决这些问题。它令人更好地认识自己，帮助人准确理解问题，发现问题的解决方案，进而实现对自我的超越。

感谢胡文婷的努力。

是为序。

杨文圣博士

上海交通大学心理咨询中心主任

两仪心理疗法提出者

序3

中国传统文化讲求的是道和术。

何谓道？何谓术？道即规则，指可以解释一切事物发展的规律；术即方法，即具体解决问题的方式方法。由此可见，道是术的基础，术是道的外现。而心理学的学习也应该遵循传统思想，心理咨询的方法讲的是术，而不明白道，盲目用术开展的心理咨询，会对咨询造成潜在风险。

对于部分来访者来说，在心理咨询还未纳入医保的情况下，某种程度上进行心理咨询是一项奢侈的消费。来访者付出了时间、金钱，以及自我探索的勇气，作为心理咨询师的我们，应该给他们提供专业且靠谱的服务。

然而，由于国内心理咨询行业缺乏有效的监管和规范，咨询师的成长也缺乏系统学习，因缺乏专业系统的知识而被贴上“骗子”标签的人在心理圈屡见不鲜，市面上很多所谓的心理教练宣扬着“你就是一切，外面没有别人”或“父母即祸害”的论断，更有一些网红心理作家打着心理学的旗号发表各种绝对化的未经证实的言论以吸引眼球。

一个心理咨询师可以拥有诗人的气息，但更需要拥有严谨的进行心理实验、案例分析的能力。因为心理咨询不仅是一门艺术，更是一门以严谨的心理学理论

为基础的实践科学。这就说到心理学是一门什么样的科学，它涉及人类行为和意识的不同形式，可以用来解释、预测和控制人类行为，能帮助我们更好地理解他人，更全面和精准地认识哪些原因可能会影响他人的想法和行为，而非绝对的单一化思维。

这也是我一直强调的，心理学的学习要有“多元思维”，更是心理学必须尊崇的最基本的“道”，只有这样，才不会被五花八门的“术”带入到极端思维的坑里。

那么，如何才能养成这种“多元思维”？你一定意识到两点：第一，自己喜欢的观念未必是正确的；第二，正确的观念需要论证或者证据。

当你带着这样的思维方式，你就会对市面上的心理学书籍多一些辨别力，不会因罗列的某些现象，就把他们的成因笼统地归纳为“巨婴症”，这就好比医生仅凭肚子痛就诊断你有阑尾炎一样，更不可因为“心理学家”几个字就失去了自己的判断力。

随着生活工作节奏的加快，人们面对瞬息万变的社会，内心压力也越来越大，每个时代都有每个时代的心理特点，每个时代都有每个时代的神经症。互联网时代，人们对于心理健康的重视程度较之以往不断提高，面对与日俱增的内心冲突，人们对自己心理异常现象的识别和了解变得十分迫切。而唾手可得的心理网红文章，未必就是最科学的，这种对号入座往往具有片面性。诚然，任何一种心理疾病形成的原因可能都是多方面的，我们要从多方面的视角去进行判断，心理咨询的过程更是一个多视角整合的过程。

对于“心理诊断”及心理异常现象的多范式研究，大家需要系统地学习，这也是本书作者胡文婷创作本书的初衷。作为小明心伙伴团队的心理咨询师，她有着丰富的心理学实践经历。本书以“心理诊断”为载体，为心理学爱好者及从业咨询师提供了系统的心理诊断知识，在沿袭各家心理诊断理论精髓的基础上，作者循序渐进地加以阐述，并渗入了许多个人理解、整合与推演，形成了一套完整的心理诊断体系，由浅到深地剖析了一般性心理问题到重度精神疾病的症状的表现形式及其产生的根源，提出了一些简单易行的解决方法，相信会给每一位读者带来不同的感悟。

在信息碎片化以及追求效率的今天，专业化成长的路上，心理工作者及爱好

者要坚持从读书中获取营养,积跬步,至千里。

赵小明

中国心理卫生协会心理咨询与治疗专业委员会文化心理组委员

央视财经频道《职场健康》栏目特约心理专家

央视少儿频道《极速少年》栏目特邀心理专家与节目顾问

我为什么写这本书

(自序)

一、与心理学的邂逅

我为什么写这本书,要从我为什么学心理学开始说起。

高三那年,繁重的学业压力带来的焦虑让我失眠了,在这种后来才懂的名为“精神交互作用”的助力下,失眠愈演愈烈。以下是当时写下的日记,相信也是很多失眠患者的内心真实写照:

“晚上躺在床上翻来覆去不能入睡,越想早点儿睡就越睡不着,即使睡着了也总是做梦,极易惊醒。白天整个人都昏昏沉沉的,坐在教室里,精神却集中不了,听课效率很低。有时候为了保证睡眠,我特意很早就上床睡觉,结果更糟,凌晨两三点了还没睡着。试过各种方法:数绵羊,越数越精神;喝牛奶,喝多了晚上就想上厕所;听音乐,结果音乐放了一晚上……最煎熬的是晚上了,看着夜幕降临就莫名地恐惧,在同学们熟睡的呼吸声中万分焦躁、辗转反侧。夜静得可怕,仿佛可以听见时间嘀嗒嘀嗒的声音,恐惧在空气中弥漫,我很担心高考前也睡不着,如

果照现在这样下去,高考我肯定考不好……”

也许经历过失眠的人都能懂,把关注点放在失眠上,担心自己睡不着,结果往往会“如愿以偿”地发生。我相信,很多失眠患者甚至都想不起来当初为什么失眠,而失眠恰恰是对睡觉这件事过分地关注。所以,使一个人难以入眠的最大原因往往是因为他太害怕失眠。

这就是心理学上所谓的“精神交互作用”:当你在意某件事的时候,你就会特别关注这件事,而这种关注实际上会放大这件事在你心理上的感觉,导致你更加关注它。就像我们平时刻意地想忘掉什么,这个东西反而会更加牢固地占据你的大脑。这也在一定程度上解释了墨菲定律。

于是我想通过学习认识自己来改变现状,我试图从书中寻找答案,偶然的一天,在学校门口的书店里,孟昭兰老师的《心理学》映入眼帘,“心理学”这三个字如同黑暗中的一束光亮,照在我的心灵上,给了我希望。于是我毫不犹豫地将这本书买了下来,那是我的第一本心理学读物,我如饥似渴地想从书中找到解锁我心灵的密码。在这个过程中,我了解到原来人的心理世界这么复杂:它包含了感觉、知觉、意识、气质和个性等等。虽然这与我想象中的心理学有些不太一样,但是我终于明白了,这些我们无法掌控的心理因素竟会对一个人影响如此之深。

说也奇怪,自此以后,我好像突然战胜了失眠,不是因为我不再失眠了,而是我尝试着放下自己对失眠的恐惧。从此,我对奇妙的心理现象产生了浓厚的兴趣,于是我立志今后一定要成为一名心理工作者。

这段经历给了我勇敢面对未来的信心和勇气,而成为心理工作者更像茫茫大海中的一座灯塔,让我有了方向,让我有了力量,驱散了我心中的黑暗,我仿佛是漂泊的浮萍找到了归属。虽然后来我没有去成理想的院校,但当时我心里只有一个声音:哪里有心理学,我就去哪里。我想去帮助那些和我一样需要帮助的人。

多年后的今天,我成为了一名高校心理工作者,也实现了当时的承诺。也正是那段经历,让我对他人的压力和困惑多了些感同身受的理解,曾经痛苦的经历成为人生中的一笔宝贵财富。在后来不断学习和实践的时光里,我充满感恩,感谢心理学像一面镜子一样让我看见了自己,让我能走出心灵的阴霾去追求最平

实的幸福。正如圈内流传的一句很自恋的话：“学习心理学，是你的福祉。”其实这个自恋的背后，是心理学工作者对自己专业强烈的认同感。

心理学是一门能让人变得更加幸福更加智慧的学科，她通过科学的视角教会我们如何认识自己，从大脑的认知加工过程到心理的思维活动再到行为情绪的变化；她让我们对自己及所处的环境多了一分理解，不再总是以受害者的姿态自居，而是有了一份对生活的控制感，在这个过程中，因为知而不罔，因为学而不怠，故而与你的世界达成和解。现在，我越发庆幸自己当初的选择，曾经让我深恶痛绝的失眠经历竟给了我规划人生方向的契机。因此，我渴望把这种幸福感分享给大家。

在咨询室，我们听见了太多的故事，看到很多来访者因为内心的困惑让他们的生活失去色彩，因为内心的缄默让他们的脸上失去笑容，更有甚者，从此走向了不归路。我始终坚信，心理学能给生活带来希望，不是因为心理学是希望，而是她给了我们力量让我们尝试着打开了心灵的窗，让阳光能够照进来。我们常常会听到很多因为调节了内在心灵而让外在生活发生变化的故事，听起来像神话，却真实地上演着，正因为如此，很多渴望改变生活的人总希望心理学能够给他们一点点启示。

大学时，由于好友或同学们知道我学心理学，常常让我给他们推荐心理读物。每当这时，我都会觉得很困惑：由于国内心理学发展和起步较晚，市面上的心理学书籍多是一些高校心理教授编撰或翻译的心理学教材，对于非专业群体来说太过理论，且实操性有限；国外的心理书籍，由于语言习惯和文化背景等原因，对于非专业人群来说往往会深涩难懂。当时我就希望市面上能有一些科普类的心理学读物，心里有颗种子在悄悄萌芽。

虽然近些年来心理学科普书籍越来越多，但由于人的心理现象纷繁复杂且难以观测，这使得心理学不像物理或数学学科那样有切实可行的客观衡量标准，也使得心理学市场鱼龙混杂，身心灵论、原生家庭归因论，往往会使人们陷入一种误区，让心理学失去客观性和科学性。

我渴望，《自我心理诊断——101种心理异常揭秘》是一本科学的、客观的心理学科普的读物，让你能在里面找到你想要的答案。

二、与心理学相识相知

我为什么要写这本书，还要从这么多年的心理学实践开始说起。

毕业后，我便开始从事与心理学相关的工作，近 10 年的心理学实践经历让我愈发深刻感受到人们在日渐增大的压力情境中对科学心理学知识的迫切需求。在当今这个生活和工作节奏空前加快的时代，我们的生存环境和生活方式都在不断变化，社会的压力、生存的竞争都使得我们的内心越发复杂，没有谁的心理世界能够永远不染纤尘，每个人或多或少都会面对一些心理困扰。只是有的人比较轻，有的人比较严重罢了。然而再轻的心理问题，如果不加以重视，就会越来越严重。

与此同时，随着当今社会全面进入养生时代，越来越多的人开始在意“病从口入”的预防，却很少有人能明白“病由心生”的道理。若是真的出现某种心理障碍，不仅会影响我们的生活，而且还会影响我们的身体健康。

在心理咨询室里，我们往往会遇到这样的尴尬现状：一是，前来心理咨询的来访者问题往往已经到了比较严重的程度，或是至少已经出现了某种心理症状或是已经到了焦虑症、抑郁症等心理疾病范畴，患者往往一直苦苦支撑，饱受各种心理异常的煎熬，而与家人缺乏有效的沟通，使得家人对其心理状态浑然不知，也难以提供有效支持。错过最佳心理干预时机，对于来访者来说需要承受更多的心理煎熬，同时也会增加治疗难度，延长康复时间。人们有时候太过于高估自己在挫折或创伤面前的承受能力，虽说人有扛千斤之重的潜能，但是缺乏方法，一味死扛往往只会事倍功半。而另一尴尬现状是，当人们意识到自己可能出现了某种心理异常，也下了决心去心理咨询，但是往往希望心理学有化腐朽为神奇的效果，多年的心理症结寄希望一两次咨询能解决问题。这使得心理咨询的过程中，需要花很长一段时间与来访者建立积极咨访关系，需要通过心理教育的方式让来访者习惯并理解心理咨询。这些尴尬现状的出现与国人缺乏心理健康的意识及有效的心理保健方法息息相关。

心理学家乔治斯格密说：如果说人生的成功是珍藏在宝塔顶端的桂冠，那

么，健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑。这也从某种程度上说明，心理健康要比生理健康更为重要。现代医学证明，有70%以上的疾病都源自于心理问题。所以，良好的心理状态是身体健康的重要基石，胜过一切养生保健措施，当我们学会了维持心理状态的平衡与健康，也就相当于掌管了身体健康的重要命脉。

古希腊名医希波克拉底在《患者的本能就是患者的医生》一书中写道：人的本能才是最好的医生，只有了解和恰当地去利用人的每种器官和部位，甚至是整体所潜在的本能，才是治病养生之道。

其实这个理论放在人的心理层面上也是适用的。人的身体就像大自然一样，拥有自我疗愈的本能，而心理自愈其实是我们自身对心理问题进行校正的过程。只要我们能够唤醒内在的自愈本能，就能帮助我们自身摆脱压力、抑郁和焦虑等各种心理问题的困扰。

因此，我们都是自己唯一且最好的医生。

不过，前提是我们首先要拥有心理诊断的能力。我写这本书的初衷恰恰是为了解决这一问题，即通过自我诊断，来找到决定我们大脑认知加工过程、心理思维活动以及行为情绪变化的那把钥匙。所以，这是一本关于心理诊断的心理自助读物。

本书共九章，主要内容是我在沿袭了各家心理诊断理论精髓的基础上，循序渐进地加以阐述，并渗入了许多我的个人理解、整合与推演。

第一章，详细阐述了心理诊断的意义以及正确的运用方式。

第二章，从心理学整合视角来解读各种心理异常现象形成的原因。

第三章，解析了心理异常现象的元凶：心理创伤，分析了一个人的自我定义如何影响他的行为表现。

第四章至九章，由浅到深，剖析了一般性心理问题到重度的精神疾病的症状的表现形式及其产生的根源，提出了一些简单易行、卓有实效的解决方法，并结合身边常见的典型心理案例的分享，从而将各种常见的心理问题“一网打尽”，让读者深切感受到学术的宽容与悲悯。为了保密，书中提到所有案例的当事人我都冠以假名。

我假想这本书有两大类读者，一类是心理学的专业人士，通过本书的阅读，了解各种心理疾病的表现和评估标准，并尝试从多元视角去解读心理异常现象的成因，让心理咨询的理论基础更扎实。另一类是心理学爱好者及在生活中有心理诊断需求的读者，在心理疾病日益盛行的今天，将心理诊断作为一个基本的生活常识去了解，对自己心理状态能有效地评估，从而增强自我科学诊断的能力，全方位解锁心灵的密码，成为自己的心理调节师。另外，阅读本书对于医学、助人、社工、教育、管理、法律等领域从业人员也会有一定的帮助。实际上，任何一个想让自己的未来更加美好、生活更加快乐的人，都可以读一读这本书，希望这本书为你打开一扇通往内心深处的大门，不因为未知而恐惧，从各种异常心理问题带来的痛苦中脱离出来，转变成对自己拥有主动决定权的诊断和治疗专家。与其永远责怪埋怨，承受痛苦无法自拔，不如努力去学习承担，变成自己的主导者。终有一天，你会与这个人心浮躁、全民焦虑的世界握手言和！

第一章 心理诊断，就在你身边

- | | |
|------------------------|-----|
| 一、80%的人都“有病”，你中招了吗 | 001 |
| 二、放心，其实你不是心理变态 | 004 |
| 三、心理诊断≠贴标签，对“伪心理诊断”说NO | 008 |

第二章 心理异常的诊断标准和病因模型

- | | |
|------------------------|-----|
| 一、心理异常的心理诊断标准 | 013 |
| (一) 心理异常的评估原则 | 014 |
| (二) 心理异常的评估标准 | 016 |
| 二、心理健康的诊断标准 | 017 |
| 三、心理学的多范式研究——心理异常的病因模型 | 021 |
| (一) 生物学遗传模型：心理问题是遗传的吗 | 022 |
| (二) 心理动力学模型：到底是什么在操控我们 | 024 |
| (三) 行为主义模型：环境缔造一切吗 | 026 |
| (四) 人本主义模型：自我实现，人永恒的需要 | 027 |
| (五) 认知主义模型：你的快乐取决于你怎么想 | 029 |

(六) 社会文化模型：我们身上都有时代的烙印	031
(七) 整合模型及其心理咨询思路	033
四、心理异常现象的分类	036

第三章 心理诊断前，你必须了解的心理创伤知识

一、认识创伤治愈创伤	043
(一) 心理创伤：心理异常现象的元凶	043
(二) 一张图解构心理创伤的形成	046
二、“我是谁”——你是一切的答案	055
(一) 自我认识是人类永恒的话题	055
(二) 幸福与否，取决于你如何定义自己	059
三、人一辈子该如何战胜心理创伤	063
(一) 人一生要面临哪些创伤	064
(二) 人是如何战胜创伤的	067

第四章 原来，心理疾病离我不远——一般心理问题

一、奔跑在高速公路上的现代人	072
二、一般心理问题之情绪篇	076
(一) 焦虑：失控状态下的强烈不安	077
(二) 抑郁：想逃离又无处可逃	081
(三) 恐惧：自己“吓”自己	085
(四) 暴躁：一点就着的“炸药包”	088