

姚尧 作品

应用心理学硕士
国家二级心理咨询师

一个肉体能装下几个“灵魂”？
为什么人格分裂后会出现新的能力？
什么样的情况才算是强迫症？

HARDCORE
PSYCHOLOGY

重口味

怎样证明你不是神经病？

心理学

畅销书《重口味心理学》
修订版

专业、科学的心理学百科
心理咨询师答疑解惑

随书附赠——情绪手册

HARDCORE
PSYCHOLOGY

重口味 心理学

怎样证明你不是神经病？

姚尧 作品



©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 / 姚尧著. -- 长沙: 湖南文艺出版社, 2022.1

ISBN 978-7-5726-0510-9

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(2021)第260260号

上架建议: 畅销·心理学

ZHONGKOUWEI XINLIXUE

重口味心理学

作者: 姚尧

出版人: 曾赛丰

责任编辑: 吕苗莉

监制: 毛闽峰

策划编辑: 周子琦

文案编辑: 孙鹤

营销编辑: 刘珣 焦亚楠

封面设计: 利锐

版式设计: 李洁

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: 三河市兴博印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 680mm × 955mm 1/16

字数: 284千字

印张: 18

版次: 2022年1月第1版

印次: 2022年1月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5726-0510-9

定价: 55.00元

若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

探寻内心的隐秘世界，
揭开深藏心底的怪癖行为



目 录

第一篇 **多重人格障碍：一个肉体能装下几个“灵魂”/1**

人们都说爱情没有性别、种族甚至物种之分，实际上多重人格障碍中的分身也是没有性别、种族甚至物种限制的。比如说，一个人可以同时具有一个娇小可爱的女性和一个强有力的男性两个分身，其中男性的一方充当起了保护女性的角色；一个人可以同时具有主人和宠物两个分身，他的人格时而是人，时而又变成一条毛茸茸的大胖狗。

第二篇 **恋物癖：有多少种物体，就会有多少种特殊情结 / 21**

以后的日子里，只要发发一摘去假发，她在丈夫眼里的吸引力就立刻变为零。没办法，深爱着对方的发发选择了屈服，整晚戴着假发，并且还要时刻关注流行趋势，因为一套假发只在两个或是三个星期内才具有魔力。颜色什么的倒无所谓，重要的是头发必须又密又长。

这段婚姻的结果是，此后的五年时间里，他们有了两个孩子和七十二套假发。



第三篇 社交恐惧：“害羞的膀胱” / 31

社交恐惧症会严重影响患者的工作和生活，如果不接受治疗的话，它将会成为一种慢性的、终生的疾病，几乎没有改善或者恢复的可能。

患有社交恐惧症的个体比未患该病的个体更容易患有单向情感障碍（抑郁症或者躁狂症），此外，社交恐惧症患者也容易有自杀的念头。

第四篇 没来由的怕：稀奇古怪的特定对象恐惧 / 39

因为特定对象恐惧离大家如此之近，因此和社交恐惧一样，也是我们生活中最常见的心理障碍之一。有一点和社交恐惧不同的是，患有特定对象恐惧症的女性要多于男性；而与之相同的是，一旦患病却不治疗的话，将终生无法痊愈。

第五篇 关于焦虑：沙盘里的内心世界 / 51

“人生苦短”，你可以把它理解成人生是又痛苦又短暂的，但只要你愿意，你还可以把它理解成人生的痛苦是短暂的！

第六篇 广场恐惧：迈不出去的腿 / 71

我一出门，心就突突跳得厉害，胸口像被大石压住似的喘不上气来，全身也像针扎一样，挠心抓肝刺痛得不行，大腿虚汗顺着后脊梁就淌了下来。真的，我觉得快要不行了。

第七篇 神经性贪食：饕餮 / 87

神经性贪食症也和时令季节的转换有一定关系，像我们冬天会养冬膘一样，冬季的暴食和催吐行为发生率相比其他季节要高得多。

和很多心理疾病一样，神经性贪食症一旦发生，不及时治疗就会转化成慢性的。有些慢性的神经性贪食症的患者在十年之后仍然被病痛折磨不休。

第八篇 神经性厌食：正在消失的身体 / 97

在所有心理障碍中死亡率最高的不是抑郁症，而是看似不起眼的神经性厌食症！

第九篇 关于自杀：危险的凌晨 4 点 48 分 / 109

据统计，绝大多数的自杀事件都发生在凌晨 4 点 48 分，因为人们在这一时刻精神错乱达到极致，是最容易自杀的时刻。

第十篇 性别认定障碍：我本是男儿郎，又不是女娇娥 / 129

上帝不仅创造了亚当和夏娃，其实还创造了当娃、亚当当和夏娃娃。怎么回事呢？事实上世间存在着五种性别：亚当（男性）、夏娃（女性）、当娃（雌雄同体）、亚当当（男两性人）、夏娃娃（女两性人）。

第十一篇 精神分裂（上篇）：困在躯体内的痛苦灵魂 / 145

我注视同事的时候，感觉他们的脸是扭曲的。他们的牙齿就像随时会吞食我的獠牙。大部分时间里，我不敢去看其他人，唯恐自己被吞食掉。疾病的折磨从来没有停止过。不管是在清醒的时候，还是在熟睡的时候，我都感觉自己正被吞食，被魔鬼吞食。后来我终于捉住了它们，触摸了它们，发现那些家伙竟然是扁的，是一个个平面……

第十二篇 精神分裂（下篇）：精神毁灭者 / 169

除了基因、遗传、养育方式等因素外，孕妇在分娩时的难产和怀孕时的病毒感染也会造成精神分裂症。比如，在分娩的过程中缺氧，大约 30% 的精神分裂症患者都曾经历过分娩缺氧；怀孕六至九个月时是胎儿中枢神经发育的重要时期，这一时期感染病毒的话会使大脑发育受损，可能引起精神疾病。

第十三篇 强迫症：失控的身体 / 187

你的大脑中是否总是不受意识控制地涌入一些想法、影像、观念或冲动，并因此感到严重的焦虑或精神紧张？你是否总是觉得自己必须完成某些重复的举动或心理活动，并一遍一遍做个不停？

第十四篇 人格障碍：看不懂的身边人 / 201

偏执型人格障碍患者会注意到老板面部微小的扭曲，或自己配偶舌头的轻微滑动。正常人谁会注意到这些呢？但是偏执型人格障碍患者不仅对这些细节洞若观火，他们还认为这些东西是非常有研究价值的，值得花精力去解开这些线索，弄清他人背后的真正意图。

第十五篇 物质成瘾：梦之安魂曲 / 223

很多酒精成瘾者解释说，自己酗酒的原因来自生活中的烦恼和种种困难，然而这只不过是一种托词。实际上，酒精成瘾者自己也不清楚酗酒的原因。他们能做的只有盲目和无助地被一种可怕的力量所驱使，用酒精来进行自我毁灭。用酗酒的痛苦掩盖另一种痛苦，就像自然界中，有些倒霉的野兽误食了毒药或被火烧伤，因而不顾一切地冲入海中淹死，为逃避一种死亡却招致了另一种死亡一样。

第十六篇 恋童癖：怪叔叔和小可爱的那些事 / 243

家长们还是多多关心留意孩子的状态吧。宝宝在受到性侵犯后害怕被责备，常常不会告诉父母，但是身体却会说话，如：睡眠变得不好，注意力不集中，学习成绩下降，爱发脾气或者身体上有特殊的伤痕，等等，还有一些只有你们之间才熟悉的微妙的东西发生了变化……

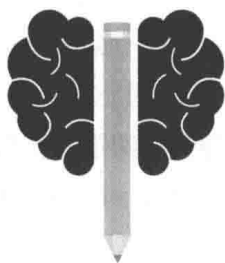


第十七篇 露阴癖：来，给你瞧瞧！ / 253

早期的研究表明，大多数的露阴癖患者是非常害羞、温顺、不成熟的男性，但是最近的调查要推翻这种说法，没有什么证据可以证明他们有任何特定的性格或者特别的家庭背景，只有一点是可以肯定的：露阴癖患者性压抑，或者婚姻不幸福。有研究表明他们中的一部分是阳痿，露阴是他们性满足的唯一方式。

第十八篇 梦的解析：重口味心理学之特别篇 / 259

一位女士说，她小时候经常梦见上帝的头上戴着一顶纸质的三角帽子。如果在没有做梦者提供帮助的情况下，你会如何解析这个梦呢？



第一篇

多重人格障碍：

一个肉体能装下几个“灵魂”

人们都说爱情没有性别、种族甚至物种之分，实际上多重人格障碍中的分身也是没有性别、种族甚至物种限制的。比如说，一个人可以同时具有一个娇小可爱的女性和一个强有力的男性两个分身，其中男性的一方充当起了保护女性的角色；一个人可以同时具有主人和宠物两个分身，他的人格时而是人，时而又变成一条毛茸茸的大胖狗。

你最早接触“多重人格障碍”一词是在什么时候？

我回想了一下，我最早接触这个词，就是看希区柯克执导的那部 1960 年上映的黑白老片《惊魂记》时了。

后来这种题材的电影越来越多，有大家非常熟悉的《致命 ID》《搏击俱乐部》《禁闭岛》等等，让大家体验精彩之余也对心理学更加心向往之。

多重人格障碍有个对大家来说可能非常生疏的别名：分离性身份识别障碍（Dissociative Identity Disorder，简称 DID），可以从字面理解成分开后连自己都不认识自己了。

有时候有人会跟你开玩笑说：“你是爱我的肉体，还是爱我的灵魂？”

在这里，我们可以把多重人格障碍看作一个肉体中装了多个灵魂，它们轮流来享用、驱使你的肉体。

“肉体”就是你的躯体，是你照镜子时镜子中你的模样。

“灵魂”就是你自己独有的行为模式、语音语调、习惯姿势等。

比方说，你的亲人在家中等候你归来，这个时候楼道里响起了脚步声，很多时候他们不用眼睛，仅靠聆听脚步声的轻重缓急便能分辨出来是不是你。而这个你独有的脚步声就是你“灵魂”的一部分。换句话说，灵魂就是你的气息，你的性格，你为人处事的方式……是人们常说的就算你化成灰他们也认得的东西。

因为多重人格障碍简称为 DID，所以下面这个故事中的男主角我们就称他为 D 吧。

D 是个二十七岁的黑人，他有很严重的头疼病，一天疼两次，一次疼半天，总之很能疼。而且有一点很奇怪，他总是记不起头疼的时候自己做过些什么。

有一次，又挨过了一个头疼难忍的夜晚之后，他终于忍不住去医院住院接

受治疗。不知情的人以为D忍受不了头疼，其实那只是一部分原因，但不是主要的，主要的是他听到了关于他在头疼发作时所做的一切，不禁一身冷汗。

到底D在头疼时都做了些什么让他如此后怕？答案如下：跑到外面和人打了一架，其间试图用刀子刺死对方，但被警察发现，逃跑时左腿被射中一枪；拿着菜刀追着自己的妻子和只有三岁大的女儿满屋子跑；试图把一名男子淹死在河中，但是在扭打过程中他自己先掉了进去，结果逆流游了四百米回到家里，第二天早上醒来时发现自己全身湿透，却搞不清楚是什么原因。

选择住院治疗对D来说真是再明智不过的决定了，因为他接下来的头疼和失去记忆时的行为都会在医务人员的观察与掌控之内。

医务人员不久就惊讶地发现，D在头疼期间会以不同的名号自称，举止也发生改变，完全跟换了一个人一样！

最后大家经过一番艰苦卓绝的辨认和分析，一致得出了D的另外三个分身：小D、中D和大D。

小D，看起来非常儒雅，冷静又理智，能很好地控制自己。

中D，就是只多情的蜜蜂。

大D，这个角色可不得了，是个心狠手辣的暴徒。

最可怜的D，对他这另外三个“兄弟”的存在一无所知，四个灵魂挤在他那狭小的身体里你争我夺，誓要把肉体独占。

心理学专家们在D旁边围作一团，紧锣密鼓地分析，最后对D的三个兄弟分别进行了身份认证。

小D，是在D六岁的时候第一次出现的，因为那时D目睹了他母亲刺伤了他父亲。

中D，D的母亲有时非常喜欢把他打扮成一个女孩，所以有一次在这种场合下，中D悄然登场。

大D，在D十岁那年，他被一群白人青年野蛮地殴打，就在这个时候，大D出现了，宣称他存在的全部原因就是为了保护D。

大家可以把三位“兄弟”的性情和他们出现的时机对比看一下，自己揣摩一下个中意味。如果还是不解的话，后边会为大家揭晓答案。

咱们继续。



“D氏兄弟”就这样在D的体内有你没我地闹腾得欢畅。

其中，跑到外面跟人打架、用菜刀追着老婆孩子跑的是大D。

中D会做些什么呢？见到漂亮姑娘就迈不开腿，拍打着翅膀在姑娘屁股后面嗡嗡个不停。

小D看上去最完美，也最惹人爱，会偶尔在D认真工作的时候出现。

三兄弟是如此，唯独没有交代D的性情，难道他自己是个谜吗？你们觉得真正的D会是什么样子的？

事实上，这里有个核心人格和非核心人格的说法。

核心人格是自娘胎里出来时原装的“灵魂”，就是D；非核心人格就是D后来出现的另外这三个“兄弟”。

通常情况下，核心人格是消极的、依赖的、内疚的、抑郁的，要不怎么会让别的“家庭成员”乘虚而入？

所以D可能会是个外强中干的男人，因为他变成大D后能够出去与人打架还占了上风，证明他也许是个大块头或者有着强壮的体魄，是个肌肉型的猛男。但是他需要变成大D后才可以做到这些，又反映出了他作为D时的懦弱。因此一个看上去很凶悍却不敢较真，遇到强硬问题时会逃避、退缩、胆小、害怕，甚至想偷偷一个人躲起来大哭一场的形象就摆在我们眼前了。

但是还没有完。

非核心人格可能是敌对的、控制的，有的时候，更权威的非核心人格反而会来掌控整个局面，它会把时间分配给其他人格，并且常常会把那些人格安排在不舒服的情况下出现。你们觉得“D氏兄弟”中谁在当家做主？有人认为是大D吗？因为出风头的事全让他一人干了。但是错了，当家的不是大D，还是D。

为什么这么说？因为谁掌控局面谁分配时间啊。大家看D总是在身体很不舒服（头疼）的情况下才让其他三个“兄弟”出现。我不爽了，才把烂摊子留给你，你不去也得去。所以感觉到D的腹黑¹和闷骚²没有？

现在再来看D，这时就整合成了一个表面看似中规中矩或者偏于强悍，

1 腹黑：多指表面和善温良，内心却黑暗邪恶的人。

2 闷骚：一般指外表文静而内心狂热的人。

但私底下欲狠无力，没事只能偷着坏，幻想狂妄而现实软弱的既可憎又有那么点可爱的男人。

D说过，他对那三个“兄弟”的存在一无所知，那么反过来，小D、中D、大D三个“兄弟”对D的存在也一无所知吗？那可不一定。也就是说大多数情况下核心人格是无法感知到非核心人格的存在的，但是反过来，非核心人格却不一定感知不到核心人格的存在，所谓“兄弟们”在暗，D在明啊。

“D氏兄弟”一家四口的故事看到这儿，我心中一直有个小小的疑惑。疑惑就来源于我先前看过的那些电影。无论是《惊魂记》还是《禁闭岛》，其中人格只分裂成了两个，《搏击俱乐部》里是诺顿和皮特，还有电影《三面夏娃》，充其量分裂成了三个，看到D我知道了还能分裂成四个。那么，一个多重人格障碍患者究竟能够分裂成几个人格？

专家这时出面了，说：“你们那都不是事，我们的临床研究表明，一个多重人格障碍患者最多可以有十三至十五个不同的人格。”

人们都说爱情没有性别、种族甚至物种之分，实际上多重人格障碍中的分身也是没有性别、种族甚至物种限制的。比如说，一个人可以同时具有一个娇小可爱的女性和一个强有力的男性两个分身，其中男性的一方充当起了保护女性的角色；一个人可以同时具有主人和宠物两个分身，他的人格时而是人，时而又变成一条毛茸茸的大胖狗。

电影中不同人格间的转换往往神不知鬼不觉，让你丈二和尚摸不着头脑；现实生活中的转换也确实是瞬间的，如同川剧的变脸，“嗖”的一下就过去了，而且换了“灵魂”后还会发生一些意想不到的改变。一项研究表明，37%的病例发生了优势手的改变，一下子就变成了左撇子或右撇子。还有人之前有眼睛斜视的问题，变成另一个人格后这个问题也神奇地消失了。

什么情况会诱发人格的转变呢？几乎是任何情况，比如看到一个橘子，就是这么简单而偶然。

我们都知道，有很多情绪问题，如伤心、抑郁、焦虑等，会随着时间的推移而慢慢自愈。这里我用到了“情绪问题”这个词，显然它并没有上升到障碍的高度。实际情况是，绝大部分的心理障碍是绝对没有可能自愈



的，多重人格障碍也是，一旦患上，如不治疗，将会持续终生，而且当多重人格障碍患者到了新的环境生活后，可能还会分裂出新的人格。

患上多重人格障碍是如此难治疗，没病的人可不可以伪装患上该病呢？这是个值得探讨的问题。

这里我要再提一下电影《致命ID》，它简直可以成为多重人格障碍的科教片了。影片中有司法人士和心理学专家坐在一起争论男主角是否应该被定罪的情节，其中，司法方提出这个凶手会不会是在伪装多重人格障碍？因为当时的法律规定对精神障碍患者可以免于追究刑事责任。后来不幸惨遭毒手的那位心理学专家这时极力替男主角申辩，他递给了司法方一本日记，里面赫然呈现了具有不同字体、语气和行文方式的文字。司法方看过后迟疑了……

剩下的内容就留给已经看过这部电影的人回忆，没看过的人自己找来看吧。接下来我要给大家讲一个新故事，一个关于多重人格障碍能否被伪装的故事。

故事的名字叫“丘陵杀手”。

二十世纪七十年代晚期，有位叫 Kenneth Bianchi（肯尼斯·比安奇，以下简称 K）的男子在洛杉矶地区残暴地强奸并杀害了十名年轻妇女，并把她们的裸尸抛到不同的土堆上。“丘陵杀手”因此得名。虽然事后有无数证据表明 K 就是那个丘陵杀手，他却一直不停狡辩，哭天喊地，引来专业医师的注意，认为他可能是个多重人格障碍患者。接下来，他的律师顺水推舟地带来了一位心理医生，随即催眠了 K，然后该医生问他：“我能不能和你身体中的另一部分聊聊天？”这时，一个凭空出世的叫作 S 的人出来回答了：“我等了你们很久了，没错，我才是那些案子的凶手，你想把我怎么样？还有啊，K 他什么都不知道，他可是无辜的啊！”

有了这种证据，K 以及 K 的律师都觉得十拿九稳，气定神闲。只是没有料到，一山更比一山高，控方律师见状请出了 Martin Ome（马丁·奥默，以下简称 M），来“料理”一下 K 的心理问题。

M 是谁？他可是当时著名的临床心理学及精神病学专家，是催眠及多重人格障碍领域响当当的泰斗级的人物！

随即，对决开始，大师一出手，就知有没有。

第一招：欲擒故纵。

一次与K的深入会谈中，M佯装不经意地提到，一个真正的多重人格障碍患者应该至少分裂出三个人格。不久之后，K体内的S2就出现了。

第二招：打草惊蛇。

一日M约见K，提出一个非常诚恳的请求：请把这一天的时间都给我好吗？随后，M大爷手提量表，像打了鸡血似的，对K进行了一整天心理测试的狂轰滥炸。这些战火中诞生的测试结果表明，K与真正的多重人格障碍患者还存在着非常大的差距。

第三招：釜底抽薪。

M联系警方搜查了K的住处，发现有很多关于精神病理学的教科书，因此推测，他可能研究过这类问题；调查采访K的亲友，发现他在被捕之前从未出现过任何心理异常。

三招过后，K完败于大师脚下。M最后得出的结论是：K的多重人格障碍是伪装的！在这份有力的证词基础上，K最后被认定为有罪并判处无期徒刑。

实际上，还有种非常简单的区分伪装与否的方法：装病者总是急于显示自己的症状，而真正的多重人格障碍患者则会试图掩盖自己的症状。

多重人格障碍与精神分裂症之间虽然有很多共同点，但它们其实是完全不同的两种心理障碍。最直观的区别在于：前者是一个肉体多个灵魂，而后者是一个肉体一个灵魂。

除此之外，两者都会产生幻听，但区别在于：多重人格障碍患者听到的声音来源于内部，即自己的头脑里，是自己跟自己的对话；而精神分裂症患者则会认为那是天外之音，是别人发出来的。

此外，多重人格障碍患者能认识到所有这些只是幻觉，往往会自己压制住这种声音；而精神分裂症患者则认为那些声音都是真实的，尽管实际上它们并不存在。