



重口味心理学

怎样证明你不是神经病？

Hardcore Psychology: How to prove you're not crazy?

揭开日常行为中的那些怪癖和秘密

幽闭空间恐惧症 弗洛伊德 恋物癖 “阴暗自我” 集体潜意识 人格面具 口腔性格 “梦的伪装”



第一篇：“一个肉体能装下几个灵魂”？——多重人格障碍

所有心理疾病的源头，实际上都是潜意识发生了问题。因为对于意识来说，你是可以控制摆平的，那些浩大而诡异的潜意识却远远超出了你的掌控范围，如果它们出了问题，必然立马陷你于水火。

因此精神分析，通常就是对潜意识的分析。

多重人格障碍1

你最早接触“多重人格”一词是在什么时候？我回想了一下自己，就是希区柯克的那部1960年的黑白老片了——《惊魂记》。

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，体验精彩之余也让大家对心理学更加心向往之。

多重人格有个对大家来说可能非常生疏的学名：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做是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”，就是你的躯囊，是你照镜子时镜中你的模样。

“灵魂”，就是你自己独有的行为模式、语音语调、习惯性姿势等。

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，仅靠聆听那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，你为人做事的方式……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为 D吧。

D是个 27岁的黑人兄弟，他有很严重的头疼病，一天疼两次，一次疼半天，总之是很能疼。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。

一次，又挨过了一个头疼难忍的夜晚之后，他终于忍不住选择去医院住院治疗。不知情的人以为黑 D兄弟忍受不了头疼的滋味，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，逃跑过程中左腿被射中一枪。

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，但是扭打过程中他自己却先掉了进去，结果逆流游了四百米回家了，第二天早上醒来时发现自己全身湿透，却搞不清楚这是为什么。

选择住院治疗对于 D来说真是再明智不过了，因为他接下来的头疼和其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！

最后经过大家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躯体里你争我夺，誓要把肉体独占。

心理学专家们把 D 围作一团，紧锣密鼓地分析，最后对 D 的三个兄弟分别来了个身份认证：

小 D：是在 D 6 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的父亲。

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 10 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都是为了保护 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 氏四兄弟”就是这样在 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是大 D 所为。

中 D 会做些什么呢？是见到漂亮姑娘就迈不开腿了，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，会偶尔出现在 D 认真工作的时候。

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 会是个什么样子？

多重人格障碍2

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后能够出去与人打斗还占了上风，证明他也许是个大块头或者有着强悍的体魄，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。

非核心的人格可能是敌对的、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氏四兄弟”中谁来当家做主？有人认为是大 D吗？因为出风头的事全他一人干了。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“人”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的腹黑和“闷骚”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，但私底下欲狠无力没事只能偷着坏，幻想狂妄现实囊软的既可憎又有那么点可爱的男人。

D说过，他对那三个哥们儿的存在一无所知，那么反过来小D、中D、大 D三人对 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，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，还有本书叫《三面夏娃》，充其量是三个，看到 D我知道了还能分成4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：“跟你说，你们那都不是事儿，我们的临床研究表明，一个多重人格障碍患者平均可以有13~15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如此，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。

那么什么情况会诱发人格的转变呢？我要说几乎是任何情况，比如看到一只橘子。就是这么简单而偶然。

多重人格障碍3

我们都知道，有很多情绪问题，如伤心、抑郁、焦虑会随着时间的推移而慢慢自愈。——这里我用到了“情绪问题”这个字眼，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，多重人格障碍患者也是，一旦患上，如不治疗，将会持续终生，而且当他们到了新的环境生活，可能还会增生出新的人格。

患上该病是如此难治疗，没病的人可不可以伪装患上多重人格呢？

这是个值得探讨的问题。

这里我们要再提一遍电影《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于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，就与上面那张图片中的内容类似。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，一个关于多重人格能否被伪装的故事。

故事的名字就叫“丘陵杀手”。

20世纪 70年代晚期，有位叫 Kenneth Bianchi（以下简称K）的男子在洛杉矶地区残暴地强奸并杀害了 10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，哭天抢地，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，随即便催眠了 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，一个凭空出世的叫做 S的人出来答话了：“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 Orne先生（现在已经故去，以下简称M），来“料理”一下 K的心理问题。

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

随即，PK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种人格。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，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，但区别又在于：

多重人格障碍患者听到的声音来源于内部，自己头脑里，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。

同时多重人格障碍患者能认识到所有这些只是种幻觉，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。

多重人格障碍4

该进行下一个案例了，而且该案例的经典程度无与伦比。

它的厉害之处就在于它具有里程碑般的意义！这就是著名的“安娜案例”。安娜对于精神分析理论的发展以及随后出现的精神分析治疗起到了至关重要的作用。正是因为她的出现，人们才把目光迅速投向了潜意识领域，因此她也被认为是精神分析的第一位病人。

一提潜意识，是不是大家就会下意识想到了弗洛伊德？弗洛伊德提出潜意识的概念真是为心理学的发展做出了巨大的贡献。

他认为心理分为两个层次，意识与潜意识。

就像一座巨大的锥形冰山，把它放入海里，露出海面的那一小部分用刀切开，然后装进意识，而海面下真正的庞然大物部分却用来装盛潜意识。因此整个心灵的冰山里，潜意识才是真正的大BOSS。

现在我们把冰山放入我们的脑中，在它们接合的地方开一道门，放一个小人儿把守。

白天我们工作学习忙碌，都靠着上面的小冰山接受来自各种渠道的信息：所有的看过的东西，听过的声音，闻过的气味.....

有一些我们刚接触过就忘记了，或者过一段日子后忘记了，但是弗洛伊德认为，你其实并没有真的忘记，它们只不过是顺着那道小门溜入了下面的大冰山。可是我们自己浑然不知啊，因为尽管潜意识不可否认地存在，但自己所能察觉到的只是浮出水面的小冰山中的意识。

只有当我们心理控制松懈的时候，也就是守门的小人儿精神恍惚的时候，这些被关在大冰山中的潜意识才会撒了欢地通过小门跑到意识中去，只可惜这时的我们不是被催眠了，就是在做梦。所以梦境总是那么百转千回，当我们清醒后，守门的小人儿也重新振作，把那些逃走的潜意识又重新统统赶回了大冰山，刚才发生的一切一下子恍若隔世.....

尽管你意识不到潜意识神一般的存在，但它却在冥冥之中左右了我们太多：为什么我们选择一种职业，而不是另一种？为什么我们同某人结婚而不是另一个？为什么我们会没来由地害怕某些东西？这些除了能在现实中找到可意识到的理由外（比如薪水的优厚，结婚对象的漂亮英俊等等），更多的是由我们过去经历过的但现在却已经遗忘的事情决定的，也就是潜意识。

我的导师曾经说过：所有心理疾病的源头，实际上都是潜意识发生了问题。因为对于意识来说，你是可以控制摆平的，那些浩大而诡异的潜意识却远远超出了你的掌控范围，如果它们出了问题，必然立马陷你于水火。

因此精神分析，通常就是对潜意识的分析。

多重人格障碍5

好了，终于顺利地讲完了弗洛伊德的潜意识，下面可以开始走进安娜姑娘的世界了。

前面提到了安娜案例里程碑式的意义以及精神分析第一病人的名号，也许就会有人认为作为精神分析学派创始人的弗洛伊德应该就是她的主治医师。其实不是，弗洛伊德甚至从未见过她，真正接手的是 **Josef Breuer** ——弗洛伊德早期的导师与合作者，下文中简称为J。

安娜是一名 21 岁的未婚女性，出身维也纳一个显赫的犹太家族。她对 J 的第一次造访，见面后，安娜开始只抱怨说自己长期咳嗽。J 一听，可拉倒吧，只是咳嗽这么简单你能来找我？不说实话，那我就亲手撬开你的嘴吧。J 随后对安娜进行了催眠。

催眠术的目的是为了什么，就是让守门的小人儿昏昏欲睡，这样潜意识才可以肆无忌惮地闯入意识的领地去闹它一闹，才使得患者自己意识到先前那些潜伏在暗处的让他（她）道不清又弄不明的东西。

J 成功地用催眠术勾起了安娜的记忆，重构了那些导致她前来就诊的事件，这里包含的可就多了：远到童年的经历，近到她正在照顾身染重病的父亲，备感身心疲惫。

催眠结束后，J 道出了安娜前来就医的真正缘由，安娜顿时两眼饱含热泪，像见了亲人一样，彻底对 J 敞开心扉，竹筒倒豆子一般把其余的症状都说了出来：“其实我还觉得我眼睛和耳朵有点不好使了，颈椎也难受，头疼，右臂和右腿发麻……”

听完后，J 隐隐约约觉得可能还有其他问题，于是干脆把她登记在册，打算以后对其进行密切随访。

要说 J 的眼光还真是敏锐，就在安娜造访的两周后，她突然出现了短暂失语的状况，紧接着，体内开始出现两种不同的人格，来回转换，没有任何预兆。

安娜从此有了安娜2。

前面说过，核心人格通常是消极的、依赖的、内疚的、抑郁的，安娜自己确实是有点小内向还有点小抑郁。可安娜 2 却恰恰相反，她这叫一个能折腾：看谁不顺眼上去就是一顿咆哮，叛逆，行为古怪，比如把衬衫上的纽扣全都扯掉。这也正印证了非核心人格敌对、控制、反社会的特点。

1881 年 4 月 5 日，安娜的父亲去世了，悲伤之余，已经卸下重担的安娜病情却急转直下。她人格转换的频率越来越快，变成安娜 2 时还出现以下症状：

- ① 除了 J 外，其他人等一概无法辨认。
- ② 只能说英语，而作为安娜的时候她还会说法语、意大利语和德语。
- ③ 只有 J 喂她，她才会吃点东西。

再后来，她的情况越来越糟，开始有自杀倾向。于是在 1881 年 6 月 7 日，她被 J 转移到

特殊的地方监护起来。这期间，J一直在做不懈的努力，使出浑身解数，却始终未见效果。直到后来，安娜突然出现了回避喝水的症状。J一看这架势，心说她是铁了心地要玩命啊，心急如焚，便又开始了对她的催眠。

答案紧接着浮出水面：有一次，安娜看到一条狗在水杯里喝水，顿时觉得非常恶心。J顺势诱导她表达出了内心真实的感受。当安娜从催眠中醒来时，她的恐水症竟奇迹般的好了。

J顿时 Bingo 了，他领悟到了这种后来成为精神分析技术主要治疗方法的东西，那就是：宣泄！得道的 J 迅速把这种方法运用于安娜其他症状的治疗，而这些症状也奇迹般的消失了。J立功了！

再后来，弗洛伊德对这项发现做了系统的论述，并把它运用到梦的解析之中，宣泄一切因为“压抑”而产生的心理痛苦，取得了巨大的治疗成果。

只是，尽管安娜的许多病状都已被清除，她多重人格的身份却并未发生改变。

安娜的朋友谈起安娜时是这样说的：她就像是过着“双重的生活”，一方面，她是个柔弱的维也纳 19 世纪末的文化精英；另一方面，她又是一个强硬的女权主义者和改革家。

没错，多种人格的身份并没有妨碍安娜后来成为一个杰出而成功的人，很多常人看来灾难般的精神疾病，其实都没有阻止患者自身奋发成为一名优秀人才脚步。

随后的几十年中，安娜先后成为德国法兰克福犹太孤儿院的领导者，建立了犹太妇女联合会，开办未婚妈妈之家，致力于妇女儿童事业。

1954 年，前西德政府特地发行了一套纪念邮票来纪念她。

安娜的案例就讲到这里了，终于到了可以好好侃侃多重人格障碍成因的时候了。

几乎所有多重人格障碍的患者回忆时都有提到，在他们还是个孩子的时候，受到了极为可怕的、常常是难以启齿的虐待。

塞比尔塞小姐下面就登场勇敢地为我们回忆了一下她的过去……

塞小姐的母亲有精神分裂症，兽性大发起来连塞小姐的父亲——一个有着铮铮铁骨的汉子都差点要尿。母亲虐待塞小姐的时候，他从不插手。我想他不仅仅是因为害怕，更多的是心中大概有着一种另类的情愫，几分对塞小姐母亲的爱？几分无奈？甚至几分袖手旁观施虐场面时内心疼痛却又有几分快感的体验？

塞小姐的童年里几乎每天都要遭几次毒手，有几回差点就没命了。她一岁还不到的时候，母亲就借鉴了日本文化中的捆绑艺术，变着花样地施展在塞小姐身上，偶尔还把她吊到天花板的电风扇上旋转……

端午节的时候，不知道大家那边有没有一项习俗，作者家这边是这样的：那天天亮之前要在手腕脚腕上扎上五彩绳，下一次下雨的时候把它们剪掉，顺雨水漂走，一年的灾病也都全冲走了。所以妈妈们会在天亮之前起床，轻手轻脚走到熟睡的孩子身边，偷偷帮他们扎上

五彩绳。等早晨孩子醒来的时候才会发现这突如其来的“小礼物”，浓浓的母爱就深深体现其中。

然而塞小姐遇到的情况却是，也是夜里，是很多个夜里，她的母亲也这样悄无声息地来到她身边，把各种各样的东西强塞进她的阴道里！这便是塞小姐的人生！

塞妈妈会解释，她这样做是为了让塞小姐接受成年时的性生活。但是，事实上她已经严重地损伤了女儿的身体。更严重的是，她狠狠撕裂了塞小姐的心，直到塞小姐成年后接受妇科检查时，仍能看见身体里清晰的疤痕。除此之外，塞小姐还被强迫灌进大量效用强劲的泻药，却不准去上厕所。

正是因为塞父亲的不干预态度，弱小的塞小姐整个童年都在母亲的虐待中度过。

就借着塞小姐的故事，我们进入她的世界，想象一下你在这样的环境中度过了童年，你会怎么做？你还太小，不会逃跑，也不会给警察叔叔打电话，所遭受的疼痛几乎是难以忍受的，但你根本就不知道这是不正常或错误的。只有一件事你可以做，就是躲进一个虚幻的世界！在这个世界里，你可以成为另外一个人，使接下来的几个小时更容易忍受些，那么下一次你还会寻求这种躲避的方式。在你的意识中，你需要创造的身份数量是没有限制的，15个，25个，100个.....为了摆脱生活的痛苦，你在所不惜。一份研究报告也证明，100个多重人格障碍患者中，有 97个都在儿童时期受到过严重的精神创伤，而且往往是躯体创伤和性虐待。他们中的很多人的经历也都像塞小姐的遭遇那样令人发指。有的孩子被活埋，有的被火柴、蒸汽熨斗烫伤，有的被刮胡刀或玻璃片划伤。

这里再有请一下“D氏四兄弟”出场，来回答一下前边提出的问题：大 D、中D、小 D出现的原因是什么？

我们重新看一下小D、中D、大 D出现的时机：

小 D，是在 D 6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的父亲。

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 10岁那年，某次，他被一群白人青年野蛮地殴打，就在这个时候，大 D出现了，并且宣称他存在的全部原因都是为了保护D。

再来看他们的样子：

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。

大家现在是否恍然大悟？

D在目睹了母亲的冲动暴行后，心灵备受冲击，为了逃避这种痛苦，开始幻想母亲能够

是个温柔克制的人。可是求不得，苦，于是干脆自己摇身一变，变成了理智又冷静，能很好控制自己的小D。

因为母亲有时非常喜欢把 D打扮成一个女孩，D内心充满抵抗不满，渴望自己能像个爷们儿一样爷们儿。可是求不得，苦，因此花心浪情的中D出场了。

D被一群白人青年野蛮地殴打，备受羞辱，他幻想自己能是超人、蜘蛛侠、蝙蝠侠、钢铁侠、变形金刚.....可是求不得，苦，于是暴力凶残的大D现身了。

但是，并不是所有精神创伤都是由虐待引起的，还有可能是战争或自然灾害。

曾经有心理学者描述，在战火纷飞的地区，一个小女孩亲眼目睹了双亲被地雷炸死，在极度悲哀的情况下，她试图一点一点把他们的尸体拼凑在一起.....

还有一些人，是潜意识里为了逃避目前生活的困境，才会增生出多重人格，比如逃避打官司，逃避生活和工作中承受的严重压力，逃避生离死别等等。

此外，先天的遗传因素也会多多少少参与其中。

多重人格障碍6

至此，我们可以看出多重人格的障碍通常是在经历了严重的躯体或精神创伤后引起的。有人看到这儿会突然蹦出来说：“创伤后应激障碍也是由严重的躯体或精神创伤造成的吧？”

没错，就是啦。

但为什么有的人被刺激后会变成多重人格，有的人则会成为应激障碍呢？咱们还得从发达国家人口收入的分布说起。

据说发达国家的人口收入分布是一个完美的枣核型，最贫穷和最富有的人口分别占据了它的两端，而中间的大部分是中产阶级。同理我们也可以这样看，有些人很容易受到心理暗示，有些人很不容易受到心理暗示，他们就在枣核两端。而大多数人对心理暗示的反应是适中的，是个心理暗示的“中产阶级”，居于枣核的中间。

很容易受暗示的那部分人更能轻易把自己从严重的创伤中分离出来，人格上一人变多人，就多重人格了。而对于很不容易受到心理暗示的人来说，他们没那个“本事”，所以只能乖乖地承受应激障碍。

你问我中间那部分怎么办？我说：随便！

本来就是，不是所有受了大创伤的人就一定要变成多重人格或者应激障碍。除去童年时受到伤害的人可能难以幸免以外，成年后再遇到激烈的事，成败与否就看你自己了。

有研究表明：只有在生物学和心理上对焦虑情感比较脆弱的人，才有患上这些障碍的风险，而有些人，即使承受了最严重的精神创伤，也是不为所动的。

关于多重人格障碍其实还存在着很多争论，奉上以下几个给大家做一参考：

①尽管治疗师在从业过程中接触过许多多重人格障碍资料，但是大部分治疗师还是很少能碰到现实案例的。

②某种程度上，多重人格的诊断和治疗具有文化界限，绝大部分的案例是在美国被观察到的。

③ 多重人格障碍存在性别偏见，因为绝大多数多重人格的患者是女性，男女比例1：9。

④催眠可用于治疗多重人格，但同时也可引发多重人格，因为来访者在治疗过程中很容易受到其他暗示，为了逃避一定痛苦而自己衍生出多个“我”。所以催眠是个危险的东西，不是任何心理治疗师都可以随便做的。

最后，我要讲一讲多重人格障碍的治疗，为此我特意去重新看了一遍《致命 ID》，终于弄明白了：除了胖子、心理专家以及那些司法人员，片子里剩下的所有人，包括妓女、中年夫妻俩、青年夫妻俩、小男孩、旅店老板、警察、罪犯，都是那胖子一个人的分身，所以他们都有着同一个出生日期。后来，死掉的人的尸体诡异而不留痕迹地不见了，那就是作为

分身来说，它被胖子整合了，收了。所以所有发生在旅馆内的腥风血雨，人物一个一个被干掉，其实都不是真实存在的，而是胖子自己在大脑中整合这些多出来的人格的过程，场面实属激烈！

现实中的治疗是，治疗师通过催眠患者来引出每一个分身，进行录像和录音，然后分析这些分身的前世今生前因后果来龙去脉，就像对“D氏四兄弟”的分析一样。然后再分别约出每一个分身进行谈判，制订治疗的计划，最终说服每一个分身：通过整合成为一个完整的人，你（分身）也是可以从中受益的。

就像影片结束部分那样，心理专家劝导胖子放弃警察的分身，警察便就在随后的打斗中死去了。但是最后唯独落下那个凶残的小男孩没有整合，待这个孩子把妓女这个分身干掉后，重新用邪恶的力量占领了胖子的身体。于是在汽车内，胖子突然启动，勒死了百密一疏的心理专家。

重口味心理室诊疗记录

① 网友求助：我是独生女，小时候经常被一些变态老师打，又不敢告诉父母，也和同学搞不好关系，总觉得很寂寞。我通常会幻想身体里有个男版的自己一直陪着我.....大概这样子已经有 9年了，每天我都会问他：“你为什么还没出现啊？”然后不知道究竟是我自己还是他，会回答：“快了，时间快到了。”

这样子会不会有点危险啊？经常给自己这样的暗示果然是不好的吗？我知道自己想要逃避现实，总是会下意识地否定自己，这样子以后会导致多重人格吗，还是妄想症？

作者解答：这个问题我其实已经在上文中提到过了。不敢说绝对，但绝大多数情况下主人格和其他人格相互间是不可能知道彼此存在的，尤其是主人格方面不知道其他人格的存在。

在主人格的世界里，可能会出现暂时失忆的情况，而这时其实他（她）已变成了另外一个人。所以你的“每天我都会问他：‘你为什么还没出现啊？’然后不知道究竟是我自己还是他，会回答：‘快了，时间快到了。’”这样的暗示是不会导致多重人格的。因为所有的这些还在你的意识控制之中，而多重人格的病因是意识控制不了的部分，即潜意识出现了问题。至于说妄想症，那是精神分裂部分的问题，这个在后面会提到。

曾经有个读者给我留言，说自己是多重人格，但是正如上面所说，主人格和其他人格相互间是不可能知道彼此存在的，所以他同样不属于多重人格。附在下面给你看一下吧。

“看了多重人格，我突然有点恍然大悟的感觉，因为平时我是个会经常反省自己行为的人，平常也是谨言慎行，但偶尔会突然变了一个人，而且事后自己也不知道为什么会这样做这么想，很想不通。

“先说我的主人格，是个比较随和、懦弱、胆子小、容易羞愧、爱哭、爱笑、表情丰富、很有同情心的人。

“但是在特定情况下会突然变成另外一种人。

“一种情况是严厉的指责。看到对方凌厉的手势加上凶恶的表情，就会突然触发我从一个怯懦的人变成一个冷酷麻木冷血仇视的人。最近一次是一个地铁让座事件。当时我面前的一个人起身走了，我正要坐下，突然后面有人戳我，我顺着指头看，就看见我后面有一个孕妇，我当时就很不好意思地向孕妇致歉，站起来准备让座。但我突然看到戳我的那个人的脸，她正非常严厉地瞪着我，手指还指着，样子像是在指责我，我突然就感觉整个人想法就变了。我都能感觉到我本来不好意思的表情突然就拉下脸来，很冷漠地看着瞪我的人，重新坐下来，动也不动。那个人一直瞪我，我就一直木着脸坐着，面无表情。直到她下车，我才松懈下来，然后就很后悔自己为什么不让座。我发现只要被人很严厉地指责，就会突然大脑轰的一声，变得非常逆反。如果是一般性指责，我都会立刻道歉并改正，也绝不会仇视指责我的人。

“还有一种情况就是在遇到伤害时，我会突然变得极为冲动胆大和有攻击性。因为我一般情况下是个反应比较迟钝的人，如果伤害发生得很快，我不会有什麼改变，但是如果这个

伤害发生得比较慢，我很确认对方的确正是在伤害我和他人，就会突然变得很激动很能吵架，或者随时可以扑上去打架。有一次就是在公交车上遇到小偷，那个小偷正在偷钱包，我看到了心一颤，立刻远离了视线，不敢去看。但是那小偷却摸了很久，在我第二次悄悄去看那小偷时，发现那小偷还在摸人口袋，却什么也掏不出来，这次就不那么怕看了。盯着看了一会儿，发现那小偷一直在摸，却好像摸不到想偷的。几个深呼吸之后我突然感觉自己变成了一个很酷的人，用非常冷静的声音对被偷的人说：‘注意你的包！’然后小偷看我，我也很凶狠地瞪回去，还感觉全身颤抖得厉害，有种莫名其妙想抱着小偷跳车一起摔死的冲动。

“还有一次是被人推销产品，我一开始就觉得产品很假，不想买，就摆摆手笑了笑。但我朋友似乎很有兴趣，有想买的欲望，就问多少钱，那人说是一千。我觉得这么贵，太黑了，没想到我朋友好像能接受，又继续问。我当时就一惊，心想你不会真被骗吧？她俩就越聊越投机，我一直站在旁边处于惊愕状态。在我大脑死机了一会儿缓过来时，发现她俩已经在讨论买多少的问题了。然后我突然就爆发了，本来不善吵架的我突然脑筋变得很活络，噼里啪啦说了一堆产品很假的地方，然后还收不住嘴，上升到攻击推销员的外貌形象。推销员一开始很错愕，然后看我骂她也怒了，想打我，我也毫不犹豫地冲上去要对打。我朋友就吓坏了，赶紧把我拉走了。

“我以前常常觉得我可能是情绪不稳，但我看到作者说多重人格的变化有触发点，我就开始怀疑自己了。我在出现第一种变化的时候是视觉的冲击，就是对方非常严厉的表情和肢体动作，我会突然改变，而且处在改变的状态时我脑海里都是对方的表情。但如果是语言上的恶毒倒不会触发我，只有表情会。

“第二种改变的触发点是意识，就是好像有个声音在对我说，他正在做什么什么，这个什么什么是某项伤害的事情，话语重复重复，充满大脑，我就会突然爆发，很激动，全身颤抖，非常有攻击性。”

②网友求助：我爸平时是一个温和宽容、事业有成、脾气极好、理性的男人，尊重家人包括幼小的我，所有的亲戚朋友同事下属，全都觉得我爸爸是人品很好待人宽厚的人。

可是，一旦他喝酒了，哪怕就一点，他就变身成一个易怒、小心眼、容不得半点异议、暴力倾向严重的人，曾经在大年夜拿着刀在家追杀我和妈妈。第二天，他什么都不记得了，而且不像是骗人。

请问这是什么情况，能治吗？

作者解答：仅从你三言两语的描述是很难对病症加以判断和下结论的，还要进行系统的诊断。如果是多重人格，治愈的难度是非常大的。

③网友求助：为什么人格分裂后会出现新的功能，比如说会讲别的语言？

作者解答：从心理学入门，看最基础的《普通心理学》中的第一个主要概念：心理是大脑机能的体现。

一种人格转换到另一种人格的时候，大脑的功能发生了改变，就像换频道了一样，所以通常他们那时会讲另一门语言，但是作为主人格时常用的语言却不会了。就像“安娜案例”，变成安娜 2 时，她就只会讲英语了。

第二篇：有多少种物体，就会有多少种特殊情结 —— 恋物癖

据说蓝色是人类食物中最不受欢迎的颜色之一——有人说蓝莓不错哦，不是那种蓝了，是板蓝板蓝的，呆板的蓝。因为它会下意识传达给人们两个信息：第一，它是苦的；第二，那是发霉的东西。

可是偏偏就有那么一群人——不知你们遇到过没有，我遇到过——他们就喜欢发霉的东西（不是恋尸癖），会把整个面包裹好后放在那里等着长毛，然后再拿出来欣赏。看的过程中会有点小受虐小快感，这也正是他们想要的。

恋物癖1

在我还读本科的时候，宿舍楼一层住着学校体育系的女生，怎么说呢，辣，实在是辣，尤其是学健美。辣同时还体现在胸罩、内裤的款式上。

问我怎么知道的，窗口那儿晾着呢，透明蕾丝吊带袜.....

但是不知从哪一天开始，就听到大家议论纷纷，体育系的女生最近很火大啊，挂出去的衣物一会儿工夫就不见了，哪个挨千刀的干的？

学校寝室管理人员了解到这个情况后，就派了几名男生在附近蹲点守候，本以为是外来人员作案，没承想最后真正落网的是自己身边的同学——一个平时不显山不露水的男生。

搜查了他的寝室，发现一堆证物，那时大家才明白了，原来他有强烈的恋物癖！

可以这么说，有多少种物体，几乎就会有多少种恋物癖。

恋物癖患者可以在对物体迷恋的过程中达到性高潮，这些物体通常都是非生物的，其中最常见的是女士们的内衣和鞋子。除此之外，一种特定的接触性刺激，比如橡胶、塑料，特别是表面胶皮制的衣物，滑滑惹人爱。

其他还有什么？相信要说到某些人的心坎上了。没错啊，就是身体（有时也被称作恋体癖），如脚、臀部或头发。只是这种迷恋不再被明确列为恋物癖的一种了，为什么呢？因为这个与正常的性唤起很难区分。比如，你说我一个大老爷们儿看到自己心爱的女人正常勃起了，我就被诊断为“癖”，不公平！

咱下面来一个受害者经历吧。主角叫什么好呢？就叫发发吧，发发女士。

洞房花烛夜，金榜题名时，等了好久终于等到今天，兴奋了一天过后，发发梳洗完毕，钻进了被窝翘首等待着她的新郎。丈夫过来后开始深情地拥抱发发，用手指抚弄着她的头发，抚啊抚啊.....就，睡着了。

第二天，第三天，还是抚啊抚啊.....又睡着了。

直到第四天，丈夫兴冲冲地带回来一个巨大的发套，上面有很浓密的厚厚的假发：“亲爱的，你给我戴上它！”

一时间，发发血就涌上大脑，气得花枝乱颤！好你个负心郎，我以为你是忙婚礼累的，前几夜才那样冷待奴家，敢情你是来和我的头发结婚的！

兴头上的丈夫不理睬这些，扳倒她就压在身下.....

完事后，他又开始抚摸她的假发，深情款款。

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，整晚戴着发套，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 5 年时间里，他们有了两个孩子和 72 套假发。

恋物癖2

某男，33岁，因有自杀倾向被家人送入医院治疗。

医生：为什么要自杀？

某男：你们知道些什么，谁能理解我的痛苦？

也不知从哪天开始，我这个人整个就不对了。

刚开始，在咖啡店或者饭店看到有女性用餐后留下的杯子，我就按捺不住自己，赶在被收拾之前，上去用嘴舔它一舔；玩现实版的“尾行”，在街上尾随正在吃东西的女性，守望她们吃剩吐弃扔到地上的食物，捡起来就吃。只有这样做我才能达到快感和性满足。

医生：就因为这个？

某男：他娘的，能只因为这个吗？

你们不知道，我后来升级了！血条扩了！上面说的那些都填不满我了。猜猜后来我做了些什么？我开始到女澡堂门口花钱找人帮我置货了！

什么货？就是女性洗澡时的浴水！

后来，我谈了两个对象都吹了，因为每每到关键时刻，你懂得，我二弟他“举头”刚望了一会儿明月，就“低头”思故乡去了……

其实恋物癖就是这样子形形色色，物不惊人死不休，曾经有报道说，有一男子的性满足主要来源于优质的汽车排气管，所以他经常站到看中其排气管的汽车后面达到高潮，这样来说，是不是就不难理解为什么有的人选择和枕头结婚了？

我曾经在天涯论坛《图文解析重口味的一千种死法》的帖子中说过慕残癖的故事。

何为慕残癖？是指被残疾异性吸引并产生性冲动和爱恋的一种健全人所具有的奇特心理。在女性中更常见，并以对聋哑或截肢的异性的爱恋为主。

我所说的故事里的男主角因为这种爱好，会招专业的身有残疾的妓女上门服务。他那次等到是一位“断臂维纳斯”。而且在做爱的过程中，妓女小姐还给了他意外的惊喜：她的一只眼睛是假的。完事后，妓女小姐把假眼球摘下来放到桌子上的杯子中泡着，然后就去洗澡了。男主角不知道这回事，感到口渴难耐就拿起杯子猛喝，结果把假眼也吞了，卡在他的气管中，最后窒息而死。

慕残癖也是恋物癖的一种。

上面说了那么多恋物癖的小故事，下面跟大家介绍两个“擦边球”：腐控。

据说蓝色是人类食物中最不受欢迎的颜色之一——有人说蓝莓不错哦，不是那种蓝了，

是板蓝板蓝的，呆板的蓝。因为它会下意识传达给人们两个信息：第一，它是苦的；第二，那是发霉的东西。

可是偏偏就有那么一群人——不知你们遇到过没有，我遇到过——他们就喜欢发霉的东西（不是恋尸癖），会把整个面包裹好后放在那里等着长毛，然后再拿出来欣赏。看的过程中会有点小受虐小快感，这也正是他们想要的。

最近还出现了一种腐，就是现在非常流行的腐女。

“腐”这个字在日文里有无可救药的意思，是一种自嘲意味的称谓。腐女或腐女子主要是指喜欢男男爱情的女性。

哪个少女不怀春？当然，这里的“少女”并没有年龄的限定，下至十几上至几十岁都可以。这里更多的是指一种“少女情怀”，大家都是爱性幻想的嘛。

但是腐女是哪一种“少女”呢？她们能清楚地认识到与自己相关的性幻想是难为情和受歧视的，可是对爱情和性的渴望又是生理本能，根本抑制不住，于是在这种矛盾心理的影响下，滋生出了关于男男之间的同性恋幻想。这样既逃避了责任，又满足了对异性的心理渴求。——都是美男哦！

除此之外还有大家都熟悉的丝袜控、大叔控，但是一“控”一“癖”，一字之差，差之千里，请那些没事就高举小旗放声呐喊我是恋物癖的同学都给我冷静地坐下！

恋物癖者的典型性活动是一边爱抚、亲吻和嗅闻他（她）的物恋对象，一边进行手淫，敢问你可否做到？

恋物癖3

要说恋物癖的成因，有很多社会文化因素在里面，比如说恋足癖。

宋元以来，男士们热爱的中心已经开始由大足转移到特殊的小脚，而到了明清时期，绝大多数中国妇女就都有了一对粽子般的三寸金莲。清朝有本小说《莲藻》怎么说的，小脚之美无与伦比！还把它“魅力”细细总结成了四类：形，质，姿，神！

形：就是要纤小，要尖锐，要瘦削，要有足弓。

质：尽量成为男人发泄性欲的辅助工具。

姿：就是要求女人弱步伶仃，细步行走，还有一种娇憨羞怯之情致。

神：是要求女子对金莲要视为神秘之物，不轻易示人，必须深掩密护，专为老公所有。

够抒情！

事实上，这些不过只是表层成因。

巴甫洛夫要出场了，说说“巴甫洛夫的狗和他的条件反射原理”，学心理的人都知道这有多么经典。

先说什么是无条件反射。就是人与动物在出生后不需要学习就能够天生具有的对某些固定刺激作出的反应，也称作本能！

巴甫洛夫其实一开始只是想研究研究消化现象，给狗测测唾液的分泌量，所以他需要用到食物来刺激：给你看块肉，馋你。大狗太渴望了，巴甫洛夫刷地就接了一茶缸唾液.....

在这个反反复复的刺激过程中，巴甫洛夫不小心碰响了某个仪器的铃声，没想到后来慢慢就发现了这样一个有趣的现象，大狗后来在即使没有食物的情况下，只听铃声也能够分泌唾液（我估计它自己也挺纳闷的）。

其实就是在无条件反射（看到食物流口水）的牵线搭桥下，于铃声与狗分泌唾液的动作之间形成了一个传说中的经典的条件反射！

具体就是：

狗+铃声... ..不流口水

狗+肉... ..流口水

狗+肉+铃声... ..流口水

撤掉肉

狗+铃声... ..流口水

在极地馆海洋动物的表演中，大家也不难发现，驯养师每个人腰间都挂有一个小桶，里面装满了鱼，海狮或者海豹表演动作间隙，他们都会及时上前喂上一口。不是为了讨好，而是就那些动物而言，表演与进食之间也形成了一个条件反射，像大狗听到铃声会流口水一样，他们吃到食物才会做动作。

巴甫洛夫指出，大多数病人的恋物癖是性兴奋与周围环境中偶然出现的某种事物相结合形成的条件反射。就像狗和铃声间形成的条件反射一样，它一听到铃声就会流口水，那么人就是一看到他（她）爱的某种事物就亢奋了。

后来呢，在反复强化作用下，这种条件反射就被固定了下来，恋物癖的行为就形成了。

巴甫洛夫属于行为主义门派，而弗洛伊德属于精神分析门派，还有人本主义门派，只是目前还没有提到。

精分、行为与人本，堪称心理学上三大主流门派，三国鼎立！

如果是弗洛伊德来分析，就更好解释了，还是冰山的问题。

恋物癖患者多是性格内向，平时在两性关系如恋爱婚姻问题上，往往扮演的是不成功的男性角色，缺少男子气概。这种失败构成了内心巨大的冲突，但冲突却没发泄好，就被压抑了，进而开始变得焦虑！

人的潜意识会保护人的身体，让他避免受苦，就是我们常说的心理防御机制。恋物癖者就开始用别的方法发泄痛苦。转移到哪儿了呢？迷恋之物上，然后通过性满足得到安慰与释放！

怎么治疗？

这里就要提出一个国际通用的心理治疗方法——厌恶疗法。其基本做法是：

让患者手持性恋物，在引起性唤起、性欲勃起的时候，立即给予厌恶性的刺激：电击，用橡皮筋弹击手腕，注射催吐剂使之呕吐。

还可以让他们写下因恋物面临的紧张恐惧和被批评、被抓住和处分时的难堪局面，然后重复阅读，也能形成厌恶性条件反射。

其实厌恶疗法的原理在生活中也能帮助我们正常人解决很多行为问题，比如你总爱咬指甲的话就在指甲上涂上风油精。还有方阵训练的时候，有没有注意到个别人的衣领等部位会被竖上一根根针？这样的话站姿通常都很到位。

恋物癖4

最后说一下腾讯网上几则有代表性的恋物癖事例，让大家见识一下什么是“大千世界，无奇不有”：

一名印度女子爱上了一条眼镜蛇，并和它结婚。2006年，超过 2000人观看了婚礼。女子说：“尽管蛇不能说话也无法明白，但是我们有特殊的交流方式。每次当我把牛奶放到它住的洞旁，它都会跑出来喝。”当她说想和蛇结婚时，周围人都很赞同，并说这场婚礼将给该地区带来好运。他们为婚礼准备了盛大的宴席。

一名韩国男人和一个贴有动漫人物照片的大枕头相爱并结婚。这名男子爱上了日本的一种印有当红动画主人公照片的大抱枕。他的箱子里有许多动漫人物抱枕，他最终和一个抱枕在当地的牧师面前结婚，并为抱枕穿上婚纱。

艾米·沃尔夫是生活在纽约的一名自信的 32岁美国女人，被诊断患有阿斯伯格综合征。她和太空船模型、双子塔有过几段感情，但是她的最爱是宾夕法尼亚州的一个游乐园里的童话列车——1001之夜。10年中她坐了 300次，并想把自己的姓氏改成制造商的姓——韦伯。艾米甚至和列车照片一起睡觉，她说他们拥有完整的生理和精神关系，不需要去嫉妒其他坐车的人。

艾佳丽塔·柏林墙今年 54岁，1979年和这面墙结婚。“柏林墙女士”7岁第一次在电视上看见柏林墙时，就爱上了它。她努力收集照片并为旅行存钱。在她 1979年第六次旅行时，在几位亲友面前和柏林墙结为夫妻。尽管她仍然是处女，但她声称自己和柏林墙的生活非常美满。1989年柏林墙倒塌时，她恐慌了，再也没有回去过，并制造出了一个仿制品。

重口味心理室诊疗记录

①网友求助：我今年 28 岁了，一直在咬指甲，常常不知不觉就咬上去了。

作者解答：这个办法在文中已经讲过了，可以在指甲上涂上有令人厌恶味道的东西，例如清凉油。

②网友求助：我是多重人格分裂的人，但不是精神分裂，用弗洛伊德的精神分析学可以比较好地解释，华生的行为主义也可以很好地理顺，其他的如认知主义一概无法有本质地描述。

我留恋敦实的男人的身体，留恋丰满的女性的身体，留恋黑色轿车的尾部，这三种东西是我强烈想推进的对象。

请分析。多谢。

作者解答：多重人格患者通常意识不到自己多重人格分裂，所以你说你是多重人格分裂.....

另外，不清楚你说的“强烈想推进的对象”中“推进”这个词的具体意思，这个不好分析。

第三篇：“害羞的膀胱”——社交恐惧

同样是到街上走了一圈，正常人不会有太大的“收获”，而社交恐惧症患者则带回了无限的来自陌生人的“批评”、“愤怒”等等，尽管大多是他们自认为的。

社交恐惧1

每个人的一生中都有过害羞的经历，还记得最近一次在什么时候吗？

先来看一场棒球比赛中发生的事吧。

场边指导席上的安西教练神情紧张，脸上的每一块肌肉都紧紧地绷着，双眼密切注视着 Sax——这个棒球全明星比赛中的守垒员接下来的动作：Sax轻松地守住了一个地滚球，然后起身打算抛一个高球给离他 12米远的一垒上的队友A。但是球在抛出去后，从距 A头顶很高偏的位置呼啸而过。这是一个不可思议的错误，即使在二流棒球队的全明星赛中也是罕见的。但是此刻安西教练并不意外，他看在眼里痛在心里，因为 Sax犯此类的错误已不是两三次了：完了，又给老子搞砸了！

镜头从赛场中切出，转向一出演唱会现场。

为了这场演唱会已经准备了许久的著名歌手卡莉·西蒙是今天的主角。

幕布拉开，一场音乐盛宴就要开始，开始，开始，开……咦，没人？

场下观众开始起哄。

此时，躲在舞台后面的卡莉正在工作人员狐疑和不解的目光中痛苦地嚎啕大哭。

为什么呢？卡莉原本以为自己可以做到的，但打从着手准备演唱会那一天起，她的心中就隐隐担心着一件事，并且在此刻已经变成了噩梦般的事实：她恐惧表演到无法登台！

看到这两位 in 众人面前的表现，你是不是觉得自己的害羞不值一提了？

训练有素的运动员不能投出好球，经验丰富的表演者害怕登上舞台，这似乎与我们通常认为的“害羞”概念不相符。那又是为什么呢？

再接着往下看。

有的女士死都不愿意自己出去逛街，因为总觉得这样自己好像暴露在所有人的目光下，浑身不自在，焦虑不安。

有的男性在公共卫生间小便时一定要等到旁边没人，或者到一个单独的小隔间，否则便尿不出来，他们有着“害羞的膀胱”。

以上所有这些的共同之处是：这些人必须在别人的注视下完成一些事情，而且，在某种程度上还要接受别人的“评价”（男士们，你们压力真大！）。

这些人在私底下做这些事没有任何困难，只有在别人注意的时候，他们的行为才会发生障碍。

这就是传说中的社交恐惧症！

最常见的恐惧对象是在公共场所讲话，包括与他人进行简单的对话，还有害怕约会，害怕拥挤的公共休息室，甚至害怕在他人面前写字等等。

普通群体中有高达13.3%的人在一生中会有某种程度的社交恐惧症，使得社交恐惧症成为一种最常见的心理障碍。它们通常更眷顾那些教育程度不高、单身的和经济收入低的人们。男女患该病的比例基本持平——1.4：1。

害羞和社交恐惧症的区别到此一目了然：你哪有人家那么羞涩啊！

给人印象非常深刻的《大国之魂》，其中讲到中国远征军入缅抗日时，在交战的过程中几乎没有鬼子自动投降，或者大势已去还苟且偷生的。他们统统会选择为天皇“玉碎”，就连随军慰安的女人也不例外。

大家琢磨琢磨他们这种想法到底是怎么回事。

宁为玉碎，不为瓦全？

来看看日本社交恐惧症的情况就知道了。

在日本，患社交恐惧症的人害怕直视别人的眼睛，而且担心他们的某些个人特征比如脸红、口吃、体味被别人指责，因此，患病者的焦虑更多地集中在可能会冒犯别人或使别人不安，而不是自己感到尴尬或者难堪！

社交恐惧2

下面开始讲案例：

某个村里，有个男孩叫小强，在他 15岁的时候，第一次显示出了社交恐惧症的征兆：他拒绝与任何同伴接触。

小强后来大概花了 7年时间才勉强修完大学课程，主要原因是他拒绝考试，尤其是口语考试。大学毕业并获得工程学学位，做了 6个月的工程师辞职之后，他开始完全拒绝家庭之外的所有社会交往，因为无论是在公开场合还是与权威人士接触，病症都会立刻在他身上显现：脸红，颤抖，冒汗，口干，心悸……

如今已经 28岁的小强算是彻底“落家生根”了。

从这个例子中可以看得出，社交恐惧症并不像大家认为的只是人际关系问题那么简单。

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。

患有社交恐惧的个体比不患该病的个体更容易患有单向情感障碍（就是抑郁或者躁狂），此外，社交恐惧症患者也容易有自杀的念头。

个中厉害，真是谁患谁知道！

追寻社交恐惧症的根源，那真是好多好多。

首先，还得从漫长的人类演变源头说起……

话说，在远古时期人们靠打猎为生，在与野生动物和某些危险环境打交道的过程中，慢慢地对它们产生了恐惧。与此同时，也相应地产生了对于愤怒、批评和拒绝别人的人的恐惧。

而人类的愤怒通常就体现在表情上。

在生活中，人们会接触到各种不同的表情，来自迎面走来的路人的，与你交谈的熟人的等等。正常人一般会容易记住赞许的表情，而社交恐惧症患者则容易记住批评的。

所以同样是到街上走了一圈，正常人不会有太大的“收获”，而社交恐惧症患者则带回了无限的来自陌生人的“批评”、“愤怒”等等，尽管大多是他们自认为的。

为什么人类这种害怕愤怒表情的倾向被从远古遗传下来呢？

实际上，这就是一种大自然物竞天择优胜劣汰的体现：

你想啊，看到对方不论是兽也好人也好妖也好，当他们凶相毕露时，能够害怕愤怒表情的人早就溜之大吉了，或者干脆就地装死，唯独你对这些个不感冒，还傻傻竖在原地深情对

望，不叉你叉谁呢？

因此，会躲避“愤怒表情”的人更可能生存下来，从而将这种基因一代一代传下去。

这样在人类所有种族中，就有了倾向于躲避那些侵略性强的和享有社会特权的群体的这种特性。

只是，过度躲避和敏感的下场就是可能罹患上恼人的社交恐惧症！

在我还住校那会儿，若是哪天在寝室中磨磨叽叽蹉跎了一日无所事事的话，便会心生悲凉，满腹怨气，抓住身旁的人吼它一嗓子：“我习得性无助了啊！”好为自己的虚度光阴找个开脱的理由。

到底什么是“习得性无助”？

这次得再请出那条大狗，把它关进笼子里，然后旁边有人按响蜂鸣器，接着用电击痛苦地刺激它，顿时它就作困兽状，上蹿下跳，屁滚尿流。

多次刺激后，打开笼子，再按响蜂鸣器，此时，还未等电击，大狗便开始在笼子里满地打滚，颤抖求饶，把本可以趁机逃跑的事忘得一干二净！

“本来可以主动地逃避，却绝望地等待痛苦的来临，这就是习得性无助。”

我本来可以好好学习好好珍惜时间，却任它们流走了，让空虚鱼肉我，这就是我的“习得性无助”。

社交恐惧3

回到社交恐惧症，一个人偶然一次或者几次体会到社交的创伤，但自己事后被当时产生的痛苦所困，多次强化暗示后，便有可能对以后类似的痛苦产生“习得性无助”。

听说过这样一个案例：

一个小女孩，在课堂上偶尔一次发言不顺利，可能是结巴或者停顿，遭到了身边同学们的热烈嘲笑，这个痛苦一下子就被钉入心中，以后每每发言都和这次一样糟糕，而且愈演愈烈。

后来的情况是：在课堂上不能回答任何问题，因为无法出声；出门后不能去商店买东西，因为无法与营业员交流。但是私底下与家人朋友之间却不存在这样的障碍。

这便是因“习得性无助”而导致的社交恐惧症。

最后一个要说原因：

目前虽然还没有对社交恐惧症患者进行遗传学的研究，看看到底和基因有没有关系，但是研究者们已经确定了一些父母的养育方式将可能导致社交恐惧症的发生：

- ① 过于保护孩子，对孩子缺乏信任，缺乏情感支持。
- ② 过度关注孩子服饰是否整洁和言谈举止是否得体。
- ③ 鼓励孩子进行社会交往，从而妨碍了他们学习社交技巧来控制自己对社会的恐惧。

关于治疗，可采用认知行为的集体治疗：就是让一群难兄难弟们聚在一起，相互复述或者模拟能够引起恐惧的社交场合。例如，当一个人对在公众面前演讲极度恐惧时，大家就集体扮演他的听众，来一场模拟秀。

除此之外，还鼓励大家轮流吐露自己内心的痛苦，获得其他人共同的安慰，以达到情感上的共鸣，也收获了来自社会的支持。

我就看到过这样的场景：一位五十多岁的男性企业家趴在一位十几岁懵懂少年的肩头放声痛哭……

苦难拉近了人与人的距离，在它面前，人们再也没有任何年龄、性别、层次、贵贱限制，世界顿时大不同了！

重口味心理室诊疗记录

①网友求助：唉，社交恐惧症，曾经困扰我好久啊，我觉得更严重的是我对异性的恐惧。从小学开始我和异性就只说必要的话，比如该交作业了什么的，现在好多了，可是我一个异性朋友都没有。但是朋友给我安排相亲，明确是以谈朋友为目的，我就能有很多话说，所以我才能顺利恋爱结婚。不知道是什么心理，就是没办法和异性深交，只能是平时见面打招呼啊，说一些客套话什么的，如果再深入的朋友间一起吃饭出去玩什么的，我就特别排斥，去了也不知道该说什么，如果吃饭的饭桌上有一个异性在场，我就觉得特别紧张。不知道这是不是说明心理有问题啊？

作者解答：不清楚这种对异性的恐惧给你的生活造成了多大程度的影响，如果很轻微的话，那你的问题可能只是某种性格所致。如果已经严重影响了你的正常生活，建议你去专业机构做进一步的诊断。

②网友求助：我觉得每个人或多或少都有点心理疾病，像我自己就是：离开家的时候老觉得门没锁好，老觉得没带钥匙，非要回家确认才行。

到银行取钱的时候老觉得没取银行卡，出门老觉得裙子的拉链没拉上。

“害羞的膀胱”我也有，如果是没门的厕所，我就尿不出来。伤口结痂快要好的一瞬间，喜欢再把它抠破，让它重新鲜血淋漓。

作者解答：是的，每个人都会或多或少存在一定的“心理问题”。如果情况不严重，大可不必“大惊小怪”，否则反而会使之真正成为一个问题。生活不可能完美，人的心理也是。

第四篇：没来由的怕——稀奇古怪的特定对象恐惧

很久以来，大家一直认为绝大多数的恐惧症是由于经历了一件非同寻常的创伤性事件引起的。例如，你过去被狗咬过，你就会患上对狗的恐惧症。但我们现在已经知道，情况并不总是这样。创伤性事件是引起恐惧症的一个原因，但并不是全部。

还有两个原因：替代经历和被告知经历。

特定对象恐惧1一个女孩在家中收拾衣物时突然发现一只蟑螂，她立刻唤来自己的男友，作瘫软状，梨花带雨地倒在他怀中：“人家可吓得不行了……”

小强见状得意地走了。

又一天，女孩又在家里收拾东西，恰巧又遇到这只蟑螂，但不同的是，今天男友不在。

女孩二话没说，上去一个扫堂腿把蟑螂卷飞，动作干净利落：“丫的，叫你又出来烦我！”

小强在地上滚了几圈后，纳闷，坐在那儿琢磨：“姑娘原来是一多重人格啊！”

哈哈，一个笑话就讲到这里了，但是应该有很多人害怕蟑螂吧？

尤其是很多女孩子，怕蟑螂怕到听说“蟑螂”这两个字都会毛骨悚然，可是你要问她为什么怕，她又说不上来。

这种没有明确理由的对特定物体（或场合）感到恐惧的症状就是特定对象恐惧症。

较为常见的有恐高症，幽闭空间恐惧症（电梯、地铁），对身体损害的恐惧症（如流血、打针、治牙），动物恐惧症（特别是对狗、蛇、老鼠和昆虫）。

除此之外还有哪些稀奇古怪的特定对象恐惧呢？

暗处恐惧（黑暗、夜晚），气流恐惧（空气流动、通风、风），穿行恐惧（穿过马路），尖锋恐惧（锋利尖锐的物体，如小刀等），灰尘恐惧（灰尘），切割恐惧（割破，抓破，划伤），男性恐惧（男人，或与男人发生性关系），见人恐惧（人与人类社会），无限恐惧（无穷大），接触恐惧（身体接触，被触摸），废墟恐惧（废墟），孤独恐惧（单身、独居、独自一人）……

真是太多了，其中有你的菜吗？

如果有，也先端着，因为并不是说你对某样事物感到恐惧就是临床意义上的恐惧症，很多人多多少少都有对这对那的害怕，只有当这种恐惧对你的生活或行为产生严重的大量客观的负面影响时，才能被判定为真正的特定对象恐惧症。

尽管恐惧症会影响患者的社会和生活功能，但也只有极少数非常严重的患者才来就诊，因为患者通常有办法避免恐惧，比如说：一个恐高症患者会避免进入高层建筑或者高处；一个害怕空中飞行的人就选择别的交通工具出门；还有人有极光恐惧，就是害怕看到北极光，这个本来已经十分少见，干脆别去北极就行了。

同时，因为特定对象恐惧离大家如此之近，因此和社交恐惧症一样，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，在特定对象恐惧症中患病的女性要更多于男性；而与之相同的是，一旦患病却不治疗的话，将终生无法痊愈。

特定对象恐惧2

前面我们讲了精神分析主义学派的创始人弗洛伊德，下面就要来介绍另一个主要学派行为主义学派的创始人——华生。

华生此人仪表堂堂，所以也不难理解后来发生在他身上，作为丑闻轰动美国一时的那段婚外情。

怎么回事呢？原来在一次项目过程中，华生与他的女助手罗莎莉互生暧昧，越过了雷池。但是他的妻子和罗莎莉一样来自当时著名的政治家族，谁的力量都不容小觑。于是华生任职的大学立即抛出两个选择给他：维持婚姻，或放弃事业。

华生那时的立场很明确：要美人不要江山！他选择离婚后与罗莎莉结婚，并且从此离开了心理学研究领域，转投广告业，两年后便在美国一家大广告公司任副总裁，收入远远高于他在大学时。

说了这么多，我们请出华生“现身说法”：

大家好，我是华生，虽然我并没有超越弗洛伊德，也是在受了巴甫洛夫等人的影响下才创立的“行为主义有限公司”，但是我跟你们说，一般人我还真不服！

来看看我的代表作吧。

1917年，我获得一笔100美元的资助，进行一项焦虑引发的实验，来研究婴儿的反射和本能。我把实验对象——9个月大的男婴称作小阿尔伯特。

在进行这个实验之前，我让小阿尔伯特暴露在各种刺激中，观察他的反应。小阿尔伯特刚开始很勇猛，老鼠、兔子什么的统统不怕，但当我用一个锤子敲打钢条发出噪音时，他却显得很不安。

此后，我等待了两个月，待到小阿尔伯特长到11个月大时，我又把他抱来了。这时，只要他和实验小白鼠一起玩耍，我就在他身后制造刚才说过的那种敲打发出的噪音。这种噪音和那只小白鼠同时出现多次后，小阿尔伯特即使不听到噪音看到小白鼠时也会感到非常不安。

至此，就完全勾起大家的回忆了，这个和什么很像？不就是巴甫洛夫的经典条件反射原理嘛！

放在我这个实验中具体就是这个样子：

男婴+小白鼠.....不害怕

男婴+噪音.....害怕

男婴+噪音+小白鼠.....害怕

反复作用后去掉噪音，结果：

男婴+小白鼠.....害怕

随后小阿尔伯特的恐惧状况发生了泛化。啥叫泛化？通俗一点就是我们常说的一朝被蛇咬，十年怕井绳。小阿尔伯特看到一件带毛的衣服时，也表现出了这种恐惧。于是我推断：小阿尔伯特的这种恐惧已经延伸到其他毛皮动物和毛皮物品之上，没错吧！

但是一些批评家当时就指出，说当小阿尔伯特只是对一件带毛的衣服产生恐惧，就把他的恐惧症衍生到一切毛皮物品上面，这个结论未免有点过宽了。对于这种说法我不想解释，因为每一位先驱者都不可能做到完美，要你们这群人是干吗的呢，就是来给我完善和丰满的。此外，还有一些人想复制或推翻我的结论，怎么样？几乎全都以失败告终。所以说嘛，一般人我还不服！

好了，我就说这些了，大家再见！

说到这儿，我想起了日本恐怖漫画大师伊藤润二的一部经典作品《漩涡》。

在那个故事里，男主角的爸爸不知从什么时候开始疯狂迷恋起漩涡状的图案，最后发展到无药可救无法自拔的地步：他把家里所有的东西都换成带漩涡图案的，满眼望去一阵眩晕。会一动不动盯着河里的漩涡，一盯就是一天。慢慢地身体也发生了变化，他的两只眼睛可以顺时针或者逆时针朝不同方向旋转。最后，男主角爸爸干脆订制了一个大木盆，把自己的整个身体卷成漩涡的形状塞在里面，死去了。

男主角和他母亲同时发现了父亲的尸体，但是作为内心脆弱的女性，妈妈显然承受不了这个打击，随后便开始产生对一切漩涡状东西的恐惧。一些常见的自不用说，其他的：在饭汤里搅拌起的漩涡，蜗牛背上的壳.....

对了，还有指纹，母亲极度恐惧，干脆用剪刀把自己指肚上的皮肤一块一块地剪掉。看到这种情况，男主角必须把她送入医院治疗了。

但是在医院中还是存在很多漩涡状的图案会刺激到母亲的神经，让她再次癫狂，比如说点滴瓶中液体下降时产生的漩涡、女护士盘成漩涡状的发髻等等，还好这一切都及时被男主角控制住了。但该来的总是要来，母亲在出院前的最后一次会诊时，无意发现医生办公室墙上耳部解剖图中耳蜗的形状就是一个漩涡！于是，几天后一个绝望的夜晚，被恐惧折磨得痛苦不堪的母亲，用一把长剪刀从自己的耳朵中穿了进去.....

这部作品中对男主角母亲的刻画就是来源于现实生活中对特定对象的恐惧，可怕吧？

华生这个实验最大的意义，那就是他证明了可以从经典条件反射的角度来解释恐惧症！

只是，小阿尔伯特本人为这个实验做出了伟大的牺牲，也引发了后来很多人的争议：是否该用人来做类似的实验？

小阿尔伯特从这个实验过后，终生没有消除这个恐惧。因此，如果你在2012年的某个时候遇到一个90多岁叫小阿尔伯特的老头，并且害怕小的带毛的动物，你可以问问他是否认识华生.....

特定对象恐惧3

借着华生这个实验，我们来介绍一下特定对象恐惧症的成因。

很久以来，大家一直认为绝大多数的恐惧症是由于经历了一件非同寻常的创伤性事件引起的。例如，你过去被狗咬过，你就会患上对狗的恐惧症。但我们现在已经知道，情况并不总是这样。创伤性事件是引起恐惧症的一个原因，但并不是全部。

还有两个原因：替代经历和被告知经历。

替代经历：

一个小男孩因为牙疼去看牙科。在治疗室外长椅上等待的时候，听到了屋里传出来的嗡嗡作响的电钻声和患者撕心裂肺的嚎叫，小男孩怀疑自己不是在医院，而是来到了阿鼻地狱，顿时吓得魂飞魄散，绵软的双腿好不容易支撑着爬出了医院，就此落下了害怕治牙的病根。

这个就是我们通过替代方式学会的恐惧。看到别人受伤的经历或是感到强烈的恐惧，都足以让旁观者产生恐惧心理。因为情绪是很容易传染的，你旁边的人高兴时，你也会开心；身旁的人要是感到害怕，你就会产生恐惧心理。

被告知的经历：

有的时候，再三被警告有潜在的危险时，也会使一些人产生恐惧症。比如，一名有严重恐蛇症的妇女，她一生中从来没有遇到过真蛇，但在她成长的过程中，被反复强调草丛中的蛇是危险的，所以为了提防蛇，人们提醒她穿上长筒靴，结果她即使在街道上行走的时候也穿着长筒靴。这种恐惧的获得就是被告知的。

综上所述，条件反射能形成恐惧，但条件反射如我们所知，需要在多次强化作用的基础上才能建立。那么如果只面对一次恐惧的刺激而再别无其他的话，建立条件反射所需要的多次刺激又从何谈起呢？

所以，只有害怕的经历本身这一因素是并不会产生恐惧的（如治牙、蛇）。

那是什么导致恐惧的产生？就是对还要面对一次这种恐怖事情的“担忧”！比如说，害怕以后再去治牙，或者害怕再遇到蛇。也正是这种“担忧”，可作为条件反射形成中所需要的反复刺激，促成了最后恐惧的条件反射的形成。

同时，人类都有趋利避害的本能，就是哪个对我不利我就远离哪个，所以就会出现人们对他们所恐惧的事情（或者事情可能发生的场合）表现出尽量回避。

特定对象恐惧由此诞生！

特定对象恐惧4

关于其他门派的成因解释，就不在这里赘述了。

其实心理学中的一些名词都蛮有意思的，比如说习得性无助，就是习惯地感到无助。下面要讲到的关于特定对象恐惧症的治疗方法——系统脱敏疗法，听起来也很有意思，就是让人不再过敏了。

说，把系统脱敏疗法实施起来总共分几步？三步！

第一步：学会放松技巧。

这个是要教给患者的，让他们靠在沙发上，全身各部位处于舒适状态，双臂自然下垂或搁置在沙发扶手上，同时让他们想象自己正处于令人轻松的情境中，例如，静坐在湖边或者漫步在一片美丽的田野上，使他们达到一种安静平和的状态。

然后治疗师用轻、柔、愉快平稳的声调引导患者依次练习放松前臂、头面部、颈、肩、背、胸、腹及下肢，重点强调面部肌肉的放松。

每日一次，每次20~30分钟，一般6~8次即可学会。要求患者在家中反复练习，直至能在实际生活中运用自如。

第二步：建构恐惧等级。

这一步很关键。就是让求助者自己把引起他们恐惧的事件或情境按厉害程度排一个顺序，从最小恐惧的到最大恐惧的，让求助者给每个恐惧程度定一个分数，比如最小的是0分，最大的是100分。这样就构成了一个恐惧等级表：0分代表完全无恙，100分代表高度恐惧。

然后把其中恐惧的程度依次划分层次。这里就要讲求各级差间的均匀，就跟楼梯一样，台阶之间的距离是相等的。

正因为这是需要患者自己制定的，所以在制订过程中就要求他们闭上眼睛想象回忆各种能让自己产生恐惧的画面，要具体清晰，并且能置身其中引起情绪的变化。当然，如果有实际的刺激物，就不用靠想象了。

第三步：系统脱敏。

治疗开始启动了！

首先让患者想象最低等级的刺激事件（有实物的用实物）或情境，当他们感受到焦虑恐惧时，令其停止想象，并全身放松。

每一次过程结束后，治疗师都要询问患者的感受，如果还是觉得不适，就需要再来一遍。反复次数不限，直到患者不再感到紧张恐惧为止，此时为一级脱敏。

接着让患者想象高一等级的刺激事件或情境.....以此类推，方法照旧。

就好比一个人在爬楼梯，每上一个台阶都是征服了一层困难。如果没有能力爬上高一级的台阶，那就停留在原地，征服眼前你所在的位置，摆平后再前行，直到最后登顶，也就是患者痊愈！

说完方法，我们这就要用一用。

大家爱吃海带吗？

海带是种强碱性的食物，不仅能提高机体的免疫力、抗癌，还因其具有很高的含碘量，能作为食疗来治疗和缓解女性乳腺囊肿。这里就给大家讲一个海带的故事：

月黑杀人夜，风高放火天。那一夜，一伙二十几岁出头的赤膊男子，神情肃杀地密守在一处狭小阴暗的藏身之地，用一件传说中的禁器炼制着一种来自海中的奇物.....

其实就是大晚上的几个大学男生光着膀子在寝室里用电锅煮海带。

事情也就发生在此，男主角简称为带哥吧。没错，锅是他的，海带是他的，带头的也是他。但是谁能料到呢，煮到关键时刻，突然间，全楼断电了。是不是因为他超负荷用电的关系，这个不得而知，但做贼的就心虚，当其他寝室的人纷纷出来打听什么情况的时候，带哥这边慌作一团：这要被抓到，我非得背个处分！于是他急忙跑到窗前，打开窗户散去香味，接着收拾餐具，最后打算好不容易煮的吃它两口再说，一转眼，发现电锅内空无一物。抬头再瞅其他几个人，都在一脸满足状地咂巴嘴。

有人看后搭腔了：“报告带哥，哥儿几个做事你绝对放心，赃物全销了，汤都没剩！”一听到这个，带哥是万千思绪涌上心头，内心痛惜不已：罢了罢了，只要不被抓住什么都好。而此时，门外的喧嚣也平静下来，看来学校方面并没有什么动静，这一次算是平安无事了。

记吃不记打啊，没过多久，情有独钟爱海带的带哥又组织了一次海带宴。你猜怎么着？无巧不成书啊，又断电了。只是这一次学校立刻出动了缴锅小分队，全楼大盘查。但您也别担心，带哥的室友们可是身怀两门绝技：一个是风卷，另一个是残云。这次怎么样？仍然是一滴汤都没剩！当然带哥又是悲摧地什么都没捞着。

一连两场海带风波过后，带哥是彻底被伤了，他开始出现难以名状的对海带的无比恐惧：不能听到海带，听到后浑身发抖；不能看到海带，看到后口吐白沫；不能闻到海带，闻到后魂飞魄散；更不能吃海带，否则整个人就变得像海带一样，深绿深绿.....

带哥患上了特定对象恐惧中的“海带恐惧症”，最后严重到不得不停止所有课程，终日龟缩在寝室里惊恐他的海带，直到面临休学的窘境时才选择前来就医。

那我们就用系统脱敏疗法试着让带哥重获新生吧。

第一步：

带哥你放松去吧。

第二步：

带哥给出了他构建的恐惧等级，大家来看：

①吃海带（100分）

②闻海带（80分）

③看到海带（60分）

③听到海带（40分）

④想到海带（20分）

第三步：

治疗从想都不想海带开始，循序渐进。如上面所划分的，先迈上第一个台阶：想海带。

带哥一想到海带，就变得很不适，恐惧，出汗，身体微微发抖等等。当这些症状出现一段时间后，让其停止想象，放松。彻底放松后，再重来一遍“想海带”，反复，直到何时带哥表示在想海带这个问题上我已经能扛住，就可以迈上第二个台阶了：听海带。

以此类推，会有反复或者倒退，那都没有关系。因为在心理咨询中有一种说法，叫做当你感到绝望到无可复加的地步时，恰恰是转机就要到来之际！

重口味心理室诊疗记录

①网友求助：话说我一直很好奇恐惧症的形成源头，我对扁平物件有恐惧症，是在高中时发现的，之前一直没感觉。最早的记忆就是高中去海洋公园，结果在那种大扁鱼面前吓得一身鸡皮疙瘩，还尖叫，之后就再也不敢看任何蠕动的扁平物体，不管是现实生活还是电视动画片。

我母亲说她看过一个受精卵十个月如何形成胎儿的纪录片，给我形容了一下眼睛长出来的情景，我听到那种形容都忍受不了，全身起鸡皮疙瘩。

一直想找出自己恐惧扁平物体的源头在哪里，但是始终无解啊。

作者解答：你对扁平物体的恐惧有可能是你幼年的时候种下的，只是深藏在潜意识里，不记得了而已，以后机缘巧合，就有可能从潜意识里提取出来。

②网友求助：请问巨大物体恐惧症和深海恐惧症有什么心理发展轨迹吗？昨儿看到一个不知是挪威还是芬兰的蓝鲸保护联名网站，一打开那网页，差点没吓死我。一只1：1比例的蓝鲸出现在屏幕上，问题是屏幕太小，1：1的比例，显示屏只能显示出它的一只10cm×10cm的眼睛来，那空洞无神的黑色眼睛，配上深蓝色的海底波纹和海底的音效，我离着电脑两米远，还是觉得脊背发凉，头皮发麻。这网站的设计者口味太重啊＝

但是有些人看了这个网页就没有任何感觉，那有巨大物体恐惧症和深海恐惧症的人，是出于一种什么心理原因呢？

作者解答：原因是多方面的。我在上面说过条件反射可以用来解释恐惧症的成因，一个物体一定是跟自己本能恐惧的事物挂上了钩，才会造成患者的恐惧。

就拿深海恐惧来说，深海就像是一个幽暗密闭的空间，患者在看到深海的图片时，不停地想象自己被困其中，此时就可能造成深海恐惧的发生。同理，巨大的物体本身对人就会造成一种压迫感和威胁感，这就不难理解巨大物体恐惧的发生了。

第九篇：危险的凌晨**4：48**——关于自杀

关于自杀1

很多时候，人们会自然而然地以为，一个一心寻死的人会选择最容易、最方便、最少痛苦的方式来自杀，然而很多数据统计表明：每年成百上千的自杀者却采取了最困难、最痛苦、最不寻常的方式，几乎没有一种可以想象出的自杀方式不曾被践行过。

记得我大概上初中的时候，一回期中考试后，教语文的班主任老师找我来谈话：“这次你的作文很有问题，先不给你零分，回去重写一份怎么样？”我当时听到这个消息后十分生气，非常不满地吼道：“呃，我这就回去再写一份……”

班主任：“你知道你问题出在哪儿吗？”

我很好奇：“出在哪儿？”

班主任：“因为你在作文中谈到了死亡的话题！”

死亡——这个貌似只有在宗教领域里才能畅所欲言的东西，别说搁在一个十几岁孩子的作文里，就是放在其他任何一个地方，都是会让很多人避之唯恐不及、讳莫如深的。

但是今天很有幸能有机会与大家一起进入这个神秘的领域，探讨这个对我来说也十分感兴趣的话题——自杀。

看了一下表，现在是北京时间7点15分。有一部小剧场话剧叫《4：48精神崩溃》，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。该剧的女作家也在写完这个剧本后因长期受抑郁症的折磨，一周后便自杀身亡，年仅28岁。我本来打算能在今天的4点48分开始写这篇文章，也好体验一下那时的心境，但是，没起来！

天妒英才，也让我想起了另一位颇具传奇性的人物：海子。

是什么让他在写出“面朝大海，春暖花开”这样鼓舞人心的诗句后，两个月不到就卧轨自杀了？一时间的猜测众说纷纭：自杀情结？性格因素？生活方式？荣誉问题？气功问题？自杀导火索？写作方式与写作理想？

说实话我也曾一度深感不解，但当时对这方面毫无探究的我，只能无奈地接受那些看似合理的猜测，就像我们每天可以千篇一律地读到那些简单而又似乎合逻辑的解释：自杀乃是由健康欠佳、消沉萎靡、经济拮据、卑贱屈辱以及挫折失意等因素造成的！

随着时间的推移，当我由一个少女变成……还是一个少女的时候，就慢慢心生质疑。质疑的不是这些被不断提出来的自杀理由，而是大家对它们的态度：不管什么理由，大家最后还是信了。

为什么人们会如此轻易和不加怀疑地接受这些解释？要知道，大伙在阅读奇案、谋杀和侦探小说时，那找起Bug的劲头来可是地球都阻挡不了。由此也能看出，这些小说几乎从不去探求自杀的解释，而总是去探求谋杀的解释。

关于自杀2

下面给大家讲一个故事：

一个小地方的银行出纳员，脾气好，老实，值得信任，这个小地方上的每个人几乎都认识他。一天银行下班后，他没有走，翌日清晨，人们发现他死在了自己的办公室里，身旁放着一个空了的安眠药瓶。不久，大家又在他的账目中发现了一笔短缺，结果证明他已经秘密挪用了几十万元的银行基金……

自杀结论1：

在此后的很长一段时间内，他的朋友和家人们都不能相信这样一个受人信赖、名声很好的人会做出这种事情。但是最后大家还是不得不承认：他突然丧失理智，在金钱的巨大诱惑下卑躬屈膝，事后又感到万分悔恨，因此以死谢罪。

自杀结论2：

但是几个星期后，又有了新发现。有人揭发他和一个有夫之妇有一腿。那么原来对他自杀的简单解释现在被推翻了。问题必须重新考虑，但很快就又找到了新的答案，并且认为，哈哈，这才是真正的答案：一个外表憨厚老实，有一定社会地位，并且已经有家室的男人，不安于平静的生活，抑制不住内心的躁动，绿杏出墙，做出了违背社会道德的事，最后可能被人识破，身陷是非，想不开就……

还有一种说法是：他不得不想办法弄钱养活那女人，是她杀了他。

自杀结论3：

这时，有人可能会纳闷，到底是什么样的女人，会让一个外表正常工作也不赖的男人为她如此魂不守舍，心甘情愿地付出？答案不出在这女人身上，而是出在这个男人自己的老婆身上！只有几个关系非常亲密的朋友才知道，这个男人和他的妻子关系一直很不愉快，婚后二十多年来，由于妻子的性冷淡，他的欲望一直得不到满足。并且由于性格使然，他也不可能靠失足妇女来解决自己的生理问题。

于是可以得出结论：在这种“内忧外患”的情况下，他遇到了她，就是遇到女神遇到了救世主。因此有的人会说，事实上是他妻子的过错。

自杀结论4：

直到这儿，仍然没有哪个说法可以解释整个悲剧的全过程。人们还会继续深一步地探究：既然都这样了，他为什么不离婚？或者当初干吗一定要娶她？

这时候，他的一个发小突然站出来大声说：“说到底，你们并不了解他的母亲！她也是一个心肠冷酷的女人，爱金钱胜过爱子女。也难怪他在婚姻问题上会出现问题，说到底都是被他母亲影响的！是的，你们太不了解他的母亲了。”

四个结论到这儿全部说完，我们已经把这位银行出纳的自杀原因从因果关系上做了深入

的追溯，这时可以看到自己最初的解释有多么谬误和肤浅。其实早在他服下安眠药之前，甚至是在他盗用银行公款之前，他就已经开始自杀了！这样听上去好像本末倒置，有点不合情理，不过相信你在看完整篇文章过后，很有可能会改变自己目前的想法。

同时，我也想说明一个问题：自杀绝不是简单的、偶然的、孤立没有联系的、要么符合逻辑要么莫名其妙的冲动行为，自杀实际上是一种极其复杂的行为！

为了能很好地证明这一切，同时也为大家揭开一个个自杀真相的迷局，接下来，我将开始关于自杀原因的抽丝剥茧之旅。

关于自杀3

前面提到了谋杀，那么有一点大家都应该赞同，那就是：自杀也是一种谋杀，它是自己对自己的谋杀，这种死亡方式使一个人既是凶手同时又是被害者。我们就先来说说这场“谋杀”中必不可少的一个因素——杀人的愿望。

杀人的愿望：

无缘无故我们怎么会想到要杀人？

这还得从我们刚出生那会儿说起。还记得自己出生的过程吗？废话，当然不记得。那么好吧，还记得别人出生的过程吗？不论顺产或者剖腹产，原本安宁地待在子宫中的婴儿突然被强迫来到这个世界上，他们很不高兴，从那一刻起，具有攻击性和破坏性的本能就在人的体内诞生了！这一点在后来也有明显的体现：谁抢了宝宝的玩具或者干扰了他们的活动，就会很快引起他们强烈的不满与抗议，用哭声来慑人心魄。

尔后，到了成人阶段，这种破坏的本能已经发展得颇具规模，具有强大的能量。不像婴儿时只能靠哭声来吓唬人，它可以做到彻底地消灭入侵者以及它带来的憎恨感与恐惧感。而这么做的最后结果就是杀了对方。这就是杀人的愿望。

但是，奇怪的是，在自杀中，为什么原本向外的杀念却转向了自己呢？

看下面这个故事：

有这样一个人，他非常恨他的弟弟，总是想找机会亲手杀了他。但是，他还是克制住自己，不仅因为法律，更是因为他母亲。他深深地感到，自己不仅不能杀了弟弟，还有义务去保护他，为此，他为自己曾有过的罪恶想法万分后悔，非常自责，几次企图自杀，但都失败了。

后来，他出于一种自己都不完全清楚的原因，开始不顾一切地疯狂驾车，以求能死于车祸。但是欲死则不达，尽管出过几次严重事故，但他还是非常“不幸”地活了下来。对于怎么都死不了的这个问题，他感到很生气，就想着能不能换个法子来解脱，于是他故意反复与妓女接触，希望能患上梅毒，但是又非常不幸的是，他只得了淋病，不过他全然不加以治疗。

从他一连串的做法可以看出，这个人把对弟弟的痛恨转移到了自己的身上！由此，引出一个新的自我防御机制的概念——内投。要讲“内投”，就要先知道“投射”，“投射”我们在沙盘那一篇讲过，是指人们把自己不能容忍的冲动和欲望转移到他人的身上，或者以其他形式来表现出，借此消除内心的痛苦。

而“内投”（就是“内部投射”）正好与“投射”相反，是把本来指向外界的敌视、攻击、伤害等转而指向“自身”。其中这个“自身”，不是指自己的真身，因为人是有趋利避害本能的，不会傻到真要伤害自己的地步，那这个“自身”又是什么呢？

心理学中有这么一种说法，人在看待自己的身体时分三种境界：

①不把自己的身体当成自己的身体。

②自己的身体就是自己的身体。

③自己的身体中还包含着别人的身体。

在“内投”中，用到的就是第三种说法：自己的身体中还包含着别人的身体。谁的身体？就是你仇恨之人的身体，这样就解释了上面的问题：在自杀中，为什么原本向外的杀念后来却转向了自己？

因为在现实生活中，有时受法律等方面的约束，我们很清楚自己实际上是杀不了对方的，所以就把对方内投到自己的身体之中，玩命地虐待自己，以杀掉身体中的对方，这样就代替了现实生活中的杀戮，也就变成了自杀。

现在可以解释了，为什么一个小男孩因受到父亲几句责骂后就上吊自杀，或者一个小女孩只是因为在学校被老师训斥了几句就跳楼轻生。是因为他们都不能杀死心中恨的那个人（父亲或老师），因为那个人对他们来说太强大太权威了，甚至有时他们对那个人的恨里还夹杂着些许爱，不忍心真的伤害对方。但是心中腾起的恨意却实在难消，这种攻击性和破坏性的本能冲动一旦启动，就必须找到一个突破口，于是他们把父亲和老师投射到自己的身体里，杀掉他们，这样就造成了自杀。

尤其是对男孩子来说，每个男孩子在成长过程中内心深处都或多或少有父亲的影子。不少男士看到这里很可能也会自觉地意识到：我的父亲确实活在我的心中。

关于自杀4

如果说上面故事中孩子们的做法只是让你感到不解的话，那么下面几个案例则会让你感到万分疑惑：

一个女孩子因为头发剪得太短而抑郁沮丧得自杀。

一个男子因被迫放弃玩高尔夫球而自杀。

一个女子因错过了两班火车而自杀。

一个男孩因为他的宝贝金丝雀死了而自杀.....

为什么他们会那样做？为什么？

这里，弗洛伊德再一次隆重登场了。

弗洛伊德：想知道这是为什么吗？那就从我著名的“性欲论”中一探究竟吧！

一提到“性欲论”三个字，有些人可能要想歪了，其实我纯洁着呢！

我是把一切问题都归结于性的问题，就是说，我把性欲视为人类行为的真正原因。但是，我说的“性”可不是你们想象的性交、性爱、生殖器那么简单，我的“性”是广泛意义上的，不仅仅针对性成熟的青春期和成年，还包括婴儿——婴儿一出生就已经存在了“性”！

我的性也不仅仅表现为人们在性交过程中获得的快感，那真是对我的误解，其实它还包括从身体其他很多区域中获得的快感。

我性欲论中的“性”其实是一种潜在的能驱使人们寻求快感的能量，是种动力，power！我给这种power起了一个名字，就叫：力比多！

根据“力比多”在人格发展的不同时期，贯注在人体部位的不同，可以划分成人格发展的五个时期：

①口唇期

就是大嘴唇时期，是人在0~1岁的时候开始的。为什么这么叫，因为我认为力比多的发展是从嘴开始的，这时它多关注于人的嘴上，就像婴儿享受吸咬母亲的乳房，吮吸的快感就此而生！我们每个人都经历过口唇期，像长大成人后吮吸或咬东西（如咬铅笔等）的快感，抽烟和饮酒的快感等，都是从口唇期发展来的。

②肛门期

人到了1~3岁时，力比多的关注点开始转移了，它从嘴部转移到了肛门。这个时候人们开始享受到大便产生的快感，更热心以排泄为乐，或者在玩弄粪便中体会到满足。

③前生殖器期

当到了3~6岁时，人们开始进入前生殖器期。我认为儿童从3岁起就开始有了性生活！大家不要觉得耸人听闻，实际上确实是这样的，只是由于这时他们的生殖器还未发育成熟，所以性生活的方式与成人不同而已。

那么什么是他们的“性生活”呢？就是我所说的“俄狄浦斯情结”，即恋母情结，也可表现为女孩恋父。因为到了这个时期，儿童会变得非常依恋父母中的一方。

④潜伏期

到了6~11岁，先前口唇期、肛门期和前生殖器期产生的快感一扫而光，大家进入了一个相当平静的时期。

⑤生殖器期

经过暂时的蛰伏，女孩大约到了11岁而男孩大约到了13岁的时候，人们就开始进入青春期。这时的感觉相信很多人都会非常熟悉：叛逆，急于从父母那里摆脱，容易产生性的冲动，容易跟成年人发生矛盾，产生抵触的情绪。人生中的第一场风暴已经来袭！

好了，我辛苦地讲了这么一大堆东西，只是为了解释一件事：上面自杀事例中的那些人是何缘故因为那么一丁点小事就歇菜了呢？

我的结论只是一个：因为这些人在人格发展的道路上，还始终滞留在“口唇期”这个初级的阶段！

他们在情绪上和心理上都是不成熟的，还没有脱离幼儿的情感模式。而幼儿是用嘴来爱的，正像吃奶的孩子不愿意断奶，断奶以后就认为自己拥有的所有东西都被剥夺了，心如死灰绝望到底，还活个什么劲，死去！同时，他们还非常憎恨那个夺走自己挚爱之物的人，因此又把对方内投到自己身上，起劲地发泄，也就不难解释他们为什么会因为那些无关紧要的事而自杀了。

关于自杀5

“杀人的愿望”说完了，但正所谓一个愿打一个愿挨，是什么让自杀者在准备杀掉自己的时候内心不做抵抗反而心甘情愿受死呢？那就得继续来说说这场“谋杀”中的另一个关键因素——被杀的愿望！

被杀的愿望：

如果说杀人是攻击性的极端形式，那么被杀就是屈服的极端形式。

是谁让自杀者走向屈服的尽头？就是良心！

良心是什么？良心是个不怒自威的家伙，就好比我们在一个城市里，虽然没有看见任何警察，却仍然知道有一个警察系统存在。良心是一种权威的道德代表，是我们内心世界公正的主宰者！

在我们的生活中，良心更像是一位怪咖，有时会促使我们去做一些我们明知没有意义的事：赎罪的行为（在马路上撒钱等）。有时候又会禁止我们去做那些我们想做但不合适做的事：欲望的驱使（勾引隔壁少妇等）。

人们常说，你要摸着自己的良心说话。但大家都知道良心是摸不到的，不仅摸不到，有时候甚至连察觉都察觉不到，而良心这一无法被意识到的部分其实就是我们要说的“被杀的愿望”！

如果说我们的恶念是一道光，那么良心就是面铜镜，当某个人攻击他人时，良心就把这道光反射回去，把本应射向他人的歹意弹向自己，所以有时指向良心也能杀人。

下面来看这个故事：

A小姐出生于富裕家庭，是位孔雀女，她的爸爸是一位著名的律师，妈妈是位成功的商人。他们把女儿送到一所收费昂贵的学校接受贵族教育，毕业后又让她在欧洲玩了一年。当她从国外回来时，她的父亲坚持要她嫁给自己的一位世交。此人比A小姐大了好多岁，并不是A小姐中意的结婚对象，但跟往常一样，A小姐还是无声无息地屈服了。

婚后一年零三个月，她的丈夫就死了，给她留下了一笔不菲的遗产。尽管A小姐从未爱过她的这位丈夫，但她此时却因他的去世变得异常消沉和抑郁，觉得是自己害了他。她开始产生这样的想法：我病得很重，需要开刀。后来真的因此动了手术！尔后又企图自杀，在厨房中打开煤气，但中毒后被人发现送往医院，经抢救活了下来。

痊愈后，A小姐爱上了父亲的另一位朋友，同样那个人也比她大很多岁，也是一位律师。结婚的请求是A小姐提出来的，那个人最终娶了她。婚后的日子过得还不错，只是没多久，A小姐的父亲去世了，她又变得消沉抑郁，并且再次企图自杀！

关于自杀6

故事到这儿就讲完了，各位，你们看过以后有什么想法？会不会大多数的人都认为：A小姐这个样子只能说明她是个情绪很不稳定的女人，由于失去所爱的人而过分悲伤？

但这个解释对我而言有些说不通，因为故事中还存在着诸多疑点：

①既然她不爱第一个丈夫，又何必对他的死如此悲伤，自责以至于后来选择自杀呢？

②是什么让她又爱上了一个和前夫非常相像的人？

③婚后日子本来不错，为什么父亲的死却让她再次想到自杀？

带着这些疑问，我开始了对A小姐的深层次分析：

众所周知，A小姐与第一任丈夫结婚并非出于本人的意愿，而是被迫听从父亲的安排。我们能不能假设一下，之所以她感到是自己害死了第一任丈夫，乃是由于她其实怀着一种强烈的愿望。什么愿望？就是在那种情况下，任何人都可能在潜意识里产生的想法——她希望自己的父亲死去。

她对父亲是既爱又恨，恨是因为父亲的专制竟达到逼迫她陷入悲惨婚姻的地步，爱是因为那毕竟是自己的生身父亲，无论如何也是不忍心伤害的。于是她把对父亲的恨和想杀了他的想法转移到了第一任丈夫身上，没承想，第一任丈夫真的那么快就死了。因为邪恶的愿望被满足，良心让A小姐产生罪孽感和被杀的愿望，于是她开始抑郁，接着是用动手术的方式自残，最后则是更为直接的自我惩罚——自杀。

第一个问题分析完毕。

自杀未遂，A小姐被迫继续采取一种赎罪的方式来缓和她的罪恶感。于是她去接近另一位象征其父亲及第一任丈夫的人——她的第二任丈夫。结婚的想法是她提出来的，她要求他娶她，就好像在说：“请把我拿去，再试一遍！我要重复一次我与男人的关系而不至于杀死他。我并非索命鬼，我不希望你死，我希望自己能服从你，你高兴拿我怎么样就怎么样！”

非常碰巧，第二任丈夫是个相当严厉的家伙，他无意中竟以一种看似粗暴的方式满足了她的受惩罚的需要。

第二个问题分析完毕。

跟第二任丈夫在一起A小姐非常幸福，直到她的父亲死去——父亲才是她爱的最初对象，同时也是她潜意识里真正深深憎恨的对象。父亲的死再次唤醒了她的失落感，同时也唤醒了她渴望父亲去死的罪孽感，也正是这种罪孽感迫使她旧事重演，再次企图自杀。

第三个问题分析完毕。

有时候良心的力量是如此巨大，不可通融，性子之执拗，想与它扯平或者谈妥都是压根儿不可能的。因此由良心衍生出的“被杀的愿望”也是力量非凡，才让A小姐这般生不如死。

已经说完了“杀人的愿望”和“被杀的愿望”，但是说到底，如果我本人不想死的话，无论你们两个家伙再怎么要杀要剐也是没有用的。现在终于可以引出自杀原因的本尊，也是大前提——死亡本能！

长期以来，人们一直习惯地认为，求生是人的一种基本本能，而现在精神分析学家却发现，求死也是人的一种基本本能。如果说生的本能是让无生命的物体变为有生命的物体，那么死亡本能就旨在使人回到生命诞生之前的无机状态，一切皆空。

人的生殖本能在这边保证了生命的延续性，而死亡本能却在另一边不停地销毁生产的一切，大有佛教中“生死轮回”的意味。同时也表明了任何生物个体都不能长生不死，暗示着宇宙中的生命现象有可能回归到无机状态和死寂状态中去。

用这种死亡本能的倒退性、回复性和回归性来解释精神分析学中的“强迫性重复原则”就再合适不过了。

何为“强迫性重复”？是指人固执地、不断重复某些似乎毫无意义的活动，或重温某些痛苦的经历和体验。精神分析注意到了人有遗忘痛苦、摆脱不愉快记忆的倾向，同时，人也有反复重温痛苦、持久地沉浸在痛苦中的倾向。

例如：

某些男人或女人总是反复不断地陷入恋爱事件，其中每一桩风流韵事都经历过大致相同的阶段，达到大致相同的结局。

一个擅权者几乎用了毕生的精力把另一个人抬到显赫的地位，然后他又总是亲手颠覆这个人的地位，并抬举出另外一个人来取代先前那个人。

甚至在儿童身上也可以看到类似的情形：婴儿反复不断地把玩具扔掉，拾起，再扔掉……这就是强迫性重复，是一种人类行为进化中的消极倒退。

现在回头看一眼上面我讲过的内容，“杀人的愿望”，“被杀的愿望”以及“死亡本能”，有人可能会有疑惑：为什么有的人再怎么恨一个人也不会杀了对方，或者因为杀不掉对方而自杀？又或者，为什么有的人不管受了多么大的良心谴责和打击也不会选择自杀？

答案很简单，就是因为还有“生的本能”存在！生的本能就像是一位无微不至、耐心十足的阿姨，当调皮的“杀人的愿望”、“被杀的愿望”和“死亡本能”出来捣蛋时，她总能用她那温柔的手安抚与化解一场又一场潜在危机。而对那些成功自杀的人来说，就是赶上“生的本能”阿姨的更年期了~

到这里，关于自杀原因的全部分析我已讲完，如果这时再出现一个有关自杀的报道，不知道大伙会不会重新审视其中对于自杀原因的解释呢？

关于自杀7

说到这儿，按理这篇文章就差不多了，不过我对自杀这个话题太感兴趣了，所以咱们下边继续。

有一天晚上我看到一个新闻，就是“重庆红衣男孩事件”：

2009年11月5日中午12时许，54岁的农民工匡纪绿从外地赶回家为住校的儿子送钱。回到家时发现，家里正门、侧门紧闭，平时从来不开的后门却虚掩着。从后门进去，发现屋内一片狼藉，孩子的衣服丢得到处都是。走进正屋，灯还开着，匡纪绿一眼便看见儿子穿着大红色的裙子，裙子上还别着白花，全身被绳子结结实实地捆着，两脚之间，挂了一个大秤砣，双手被捆着挂在了屋梁上，早已死亡多时。后来检查尸体时发现，儿子竟然贴身穿着他堂姐的大红游泳衣，而自己的衣服却一件没穿……

有人看到这个也许会开始兴奋：作者你接下来是要分析红衣男孩的死亡原因吗？

我想说的是，其实在我也认为他绝不是自杀的，但是他的这种死亡方式背后的意义，却勾起了我对自杀方法意义的兴趣，至于“红衣男孩”的死，我相信终有一天会有人来揭开这个谜的。

从统计数字上看，人们普遍认为，男性更喜欢开枪自杀，女性则更喜欢服毒、跳河或者用煤气自杀。这些方法显然与男性和女性在生活中的角色有关：男性在生活中扮演了积极主动的进攻者角色，女性则扮演了消极被动的接受者角色。什么情况下女性会使用男性的方式去自杀呢？我在这里举两个例子，大家自己从中一探究竟：

《南京暴行：被遗忘的大屠杀》的作者张纯如女士于2004年11月9日开枪自杀，年仅36岁。她在用文字记录这段惨绝人寰的记忆时，其实也是将当年那段悲痛历史在自己心中又真实重演了一遍，可想而知那种无处倾泄的巨大痛苦是需要多大勇气才能一人承受得住，所以……

一名女性联邦探员，有一次跟同事去一处专门虐杀女性的变态杀人狂的窝点进行取证。刚进门，所有的男同事就都退了出来，躲到一旁干呕，因为现场实在太血腥太恶臭：各种女性残尸，腐烂的，没腐烂的，以及恐怖的作案工具遍地都是。这时屋内只剩我们这名女性探员一个人对证物进行分类编码和整理，完事后她像平时一样自己驾车回家，然后在车内饮弹自杀……

很多时候，人们会自然而然地以为，一个一心寻死的人会选择最容易、最方便、最少痛苦的方式来自杀，然而很多数据统计表明：每年成百上千的自杀者却采取了最困难、最痛苦、最不寻常的方式，几乎没有一种可以想象出的自杀方式不曾被践行过。

我们都知道婴儿在母体时，是浸身子宫的羊水之中的。投河而死的做法就能说明，死者在潜意识里是希望能够重新回到母亲的子宫之中，重新回到那种幸福安宁的状态。但是诸如投身炼钢炉或者火山口的做法显然要比被水淹死更痛苦，也更富有戏剧性，他们为什么要选择这样可怕的地方来被“淹死”呢？只能说明一点：他们可能背负着强烈的罪孽感，他们在自杀的同时也是在完成对自己的救赎。

美国著名的魔术大师胡迪尼特别喜欢从种种不可逃脱的条件下脱身而出，包括“紧身衣”、各种手铐、脚镣、囚室、木箱、绳索、玻璃盒、锅炉等等。他的拿手好戏就是从埋在地底的棺材中逃出来，或在水底挣脱镣铐。但是对他进行过调查的人会发现，胡迪尼在潜意识中对他的母亲有深深的依恋，而这种依恋极大地影响了他整个人的发展。他表演的每一个绝技，几乎都象征着一种假自杀。所以大家从这儿也能看出那些喜欢把自己困于某处而死的人，其实骨子里都或多或少有着一定的恋母情结。

让卡车、火车从自己身上碾过，这就表现出死者以一种消极被动的方式屈服于一种不可抗拒的力量。这种自杀方法也进一步印证了“被杀的愿望”的存在！那么现在再来看海子卧轨前的那首《面朝大海，春暖花开》：

从明天起，做一个幸福的人

喂马，劈柴，周游世界

从明天起，关心粮食和蔬菜

我有一所房子，面朝大海，春暖花开

从明天起，和每一个亲人通信

告诉他们我的幸福

那幸福的闪电告诉我的

我将告诉每一个人

给每一条河每一座山取一个温暖的名字

陌生人，我也为你祝福

愿你有一个灿烂的前程

愿你有情人终成眷属

愿你在尘世获得幸福

我只愿面朝大海，春暖花开

此时，我在诗中再也找不到原先曾感受到的爱、暖、希望、温情与励志，相反它现在更像是一份遗书。尤其后面的那几句：“陌生人，我也为你祝福……我只愿面朝大海，春暖花开。”可能，这就是海子最后的告别。

关于自杀8

最后我们看看类似用烧红的铁棍插入喉管的这种自杀方式的意义。

许多医生都感到奇怪：为什么有的服毒自杀的人，往往吞下的并不一定是能够致命但是肯定会带来巨大痛苦的东西，比如盐酸。

举一个案例：曾经有一个病人很平静地喝下纯盐酸，然后立刻就呕吐了。没过多久，他又企图再次用这东西自杀，而这次是用啤酒将它稀释。但还是没死成，可是因为反复吞食盐酸，造成他的食道被烧伤，引起食管狭窄。他需要进行长期的手术，可是只要这种痛苦的手术仍在继续，他就显得很高兴，精神振作，并拒绝任何精神方面的治疗。最后，他出院了，但大约一年后，他吞下爆竹自杀身亡！

来分析一下这个案例：

这种靠吞食物体自杀的方法可能跟强烈的口唇欲望有关。咱们前面已经介绍过了“口唇期”，知道可以通过口来表达爱，表达需要，并获得快感，就像儿童的吮吸拇指与成年人的口交。吞食物体自杀的人可能就是早期的“口唇期”发展受阻或受到过度的制约。

比如，一个爱说脏话的孩子，他的母亲制止他这种行为的方式就是用肥皂使劲地擦洗他的嘴巴。那么当他长大后，一旦犯错或良心受到谴责，便会用类似的却更为极端的方法（吞火棍和硫酸等）来为自己洗脱“罪行”，释放内心毁灭的能量。

这就可以解释为什么那些人选择吞下在我们看来很不可思议的东西来自杀。

说到底，研究自杀不是为了更好地自杀，就像我们研究疾病不是为了怎样得病一样，研究死亡的目的是为了更好地活着。因此了解了自杀的成因也就了解了该怎样有效预防与阻止自杀的发生。

当一个人试图杀掉另一个人的时候，我们会考虑把他关起来，限制他的人身自由，同样的，当一个人执意要杀掉自己的时候，我们也应该把他关起来，限制他的人身自由。因为一门心思寻死的人如果不能投河自尽的话，他完全可以转用其他方式，比如说割脉或者服药。所以，不知你们有没有到过精神病院，那里3层或者2层以上高度的楼层的窗户上都装有间隔很密大概仅能伸进一只女性手臂的铁栅栏。实际上，每天都有无数本来可以避免的自杀最终还是不幸地发生，原因就是这些人的朋友、亲属和医生对他们太过掉以轻心。

关得了一时也关不了一世，这种强制性的方法仍然是治标不治本的。我们这时就可以利用先前研究过的“杀人的愿望”来阻止自杀行为的发生。

我们说了，一个人因为仇恨所以想杀人，一旦杀不成对方就会转而回来杀掉自己，更确切地说是自己体中的对方。

有人说过，和平主义者常犯的错误就是忽略了尚武精神中值得推崇的成分。只是在和平年代，大家可能再也无法依靠暴力的手段来发泄内心的仇恨了。

这里，我也终于懂了张纯如女士，因为她所接触的是曾经的家仇国恨，而现今社会已不

再为历史埋单，也就是说，你是愤怒了当时的愤怒，却不再有当时的环境供你来发泄。

就像现在哪个人说，我失恋了我被劈腿了，可能会有一堆人围上来听你倾诉，整个社会也是支持你的。但是如果哪个人说，我被历史惹火了，我为某个民族感到愤怒，难道还能让你现在扛起枪去战场上打一仗吗？不可能。因此没人会理解你的这种痛苦，应该说你的这种痛苦没有赶上时代的潮流，非常out！这正是张纯如女士最终自杀的原因之一，也是我本人读抗战题材作品后会感到抑郁的缘故，因为这份痛苦无处安放。

不能用暴力的方式来解决怎么办？我们可以采用其他变相的方法，比如说运动、游戏以及许多嗜好中有攻击性的一面（例如园艺嗜好中的除草）等。

一些大型的体育运动，如橄榄球、足球，人们就能够在激烈的碰撞、抢夺与冲突中很好地释放自己体内的攻击性能量。

众所周知，游戏乃是经过伪装的战斗。对于一个深深被仇恨压抑的人来说，他更需要的是种竞技性的游戏，这样可以通过战胜游戏中的对手，来达到毁灭能量的发泄。有很多方法可以用来强化这种能量的发泄，例如在高尔夫球上写上所恨之人的名字，或在拳击沙包上画出痛恨之人的脸。

那些已经发展成职业的游戏也能被用来当做发泄的方法。比如说梵高，他把所有热情都奉献给了艺术，把情欲投掷在画布上，尽管他后来的画变得越来越狂暴，越来越混乱，他割掉了自己的耳朵，最终走向毁灭，但作画本身不能不说起到了推迟他自杀的作用。

还有一些精神病人，在病情最严重的时候曾将粪便涂抹在墙上，配以一些猥亵诽谤的文字来辱骂治疗他的医生和护士。但是在后来逐渐康复的过程中，他们开始用钢笔或铅笔书写出优美的诗歌。游戏确实是在攻击性涂抹和创造性涂抹间搭起了一座桥梁。

关于自杀9

以上是对“杀人的愿望”的利用，下面来说说怎样借助“被杀的愿望”的力量来预防自杀。

主要做的就是减少自我惩罚的因素，用什么方法呢？赎罪！

赎罪是个宽泛又笼统的概念，有些方式是合理的，有些又是不合理的，见下面这个案例：

一个人由于父亲的死而继承了一大笔钱，他把这笔遗产的一部分拿出来扶持科学研究或救济本地区的贫困户。他这样做也许只是因为他曾经对自己的父亲怀有隐藏的敌意，而现在却从父亲那儿得到一大笔钱，由此需要补救这种罪孽感或者内疚感。然而这种补救无论如何都是有利于许多人的，并且他也能从中得到一种真正的满足。

但是如果受这种罪孽感的驱迫，他以一种过度的方式进行赎罪，捐出大量的钱以至于自己的家庭在经济上失去保障，那他这种补偿和赎罪的行为就是不合理的，赎罪的结果是造成了自我的毁灭。

有人做过研究，说当一个人在帮助他人的时候，体内会分泌一种物质，而这种物质正是长寿的源泉。所以说，助人为乐有时还真是：修身，齐家，治心，平自杀！

关于自杀的内容，这里我已全部讲完，但对于死亡这个话题我还意犹未尽，那就再多说一点吧：

在众人的意识里，死亡往往代表着一切的结束，而在宗教中，死亡却不是一切的终结，而是下一个轮回的开始。这也是为什么有的绝症患者在得知自己身染重病将不久于人世时，通常都会开始信奉一门宗教，归根结底就是源自内心对于死亡的恐惧！

前面提过“生死轮回”，禅宗有这样一种说法，众生皆在六道（天，人，阿修罗，畜生，饿鬼，地狱）中轮回不息，按照自己的身、口、意所造作的业，承受着永无间断的因果报应，永远有无法摆脱的烦恼。所以佛教把超脱生死轮回看成是一件大事。其实佛教一切修行的目的都是为了跳出轮回，超脱生死，达到涅槃的境界。追求涅槃的境界，也是修行者的最大愿望。

但是，在这里，人们往往把“涅槃”误解为了一种死亡后的状态。实际上，涅槃是一种心性的状态，即使活在世间也能同样做到涅槃，达到自行清净的境界！

这些其实只是告诉我们，活着时不用心，不善待自己的人生，不珍惜眼前人眼前物，难道还要等到临终之前才为之做徒劳的悔恨吗？

关于自杀10

最后，我想拿出一个我非常喜欢的禅宗故事与大家分享，同时也算为本文作结：

一天，佛陀看到弟子们乞食归来，便问：“弟子们，你们每天忙忙碌碌托钵乞食，究竟是为了什么呢？”

弟子们双手合十，恭声道：“为了滋养身体，以便长养色身，来求得生命的延续和解脱啊。”

佛陀环视弟子说：“你们说说肉体的生命究竟有多长久呢？”

“佛陀，有情众生的生命，平均起来有几十年的长度。”一位弟子充满自信地回答。

佛陀摇了摇头：“你并不了解生命的真相。”

另一个弟子见状，充满肃穆地说道：“人类的生命就像花草，春天萌芽发枝，灿烂似锦，冬天枯萎凋零，化为尘土。”

佛陀露出了赞许的微笑：“嗯，你能够体察到生命的短暂，但对佛法的了解仍然限于表面。”

又有一个无限悲怆的声音说道：“佛陀，我觉得生命就像是蜉蝣一样，早晨才出来，晚上就死亡了，充其量只不过一昼夜的时间！”

“喔，你对生命朝生暮死的现象能够观察入微，对佛法已有了深入肌肉的认识，但还不够。”

在佛陀的不断否定、启发下，弟子们的灵性被激发出来。有一个弟子说：“其实我们的生命和露水没有两样。看起来不乏美丽，可只要阳光一照射，一眨眼的工夫它就消逝了。”

佛陀含笑不语，弟子们更加热烈地讨论起来。这时，只见一个弟子站起身，语惊四座地说：“佛陀，依弟子看来，生命只在一呼一吸之间。”

佛陀点头道：“不错，人生的长度就是一呼一吸，只有这样来认识生命，才能真正地体会到生命的精髓。你们要切记，不要懈怠放逸，以为生命很长，像露水有一瞬间，像蜉蝣有一昼夜，像花草有一季，生命只是一呼一吸！”

第十篇：我本是男儿身，又不是女娇娥——性别认定障碍

大卫的案例说明：人的性别认定是由深层次的心理认知决定的，而不是靠随意改变身体结构就能改变人们对于自己性别的界定；同时也说明，利用环境的影响来治疗性别认定障碍并不如想象中的那么有效。

性别认定障碍1

一天早晨，我像平时一样起床穿衣服，发现胸没了！再往下一瞅，自己多出了个“弟弟”，我竟然一下子从女人变成了男儿身！然而这只是一切的开始，接下来，我不得不用这个身体开始一段光怪陆离的“女心男身”生活。

第一日：

还好，除了注意我的女人多了以外并没有太多异样。但是，有一个地方明显不同了，上厕所的地方变了！而且以前女厕所人满的时候，还是可以暂去男厕所解决一下的，但现在反过来就万万不可了。可话又说回来了，我还要什么厕所啊。

第一周：

不好，我感到非常的不好。还有一点忘了告诉大家了，我的“男真身”是个正值壮年的小范·迪塞尔。于是以前从未有过的问题出现了：每天早晨我都要晨勃一次！

什么是晨勃？就是男性在清晨4~7点时，阴茎会无意识地自然勃起，不受情景、动作、思维的控制。这个东西可比“大姨妈”来得起劲多了。天天因为这个睡不了懒觉，一周下来我就有了俩大黑眼圈.....

第一月：

抑郁了，我开始抑郁了。闺蜜小Q这几天突然跟我表白：愿得一人心，白头不相离。而我挚爱的男人同时也表示：以前为了兄弟你我可以两肋插刀，但是现在为了小Q，我愿意插你两刀！

世界一下子变得乾坤颠倒，天旋地转，我不禁悲从中来放声大喊道：“妈妈，再生我一次！”

.....

以上只是我的一个梦。梦里不知身是客，一身惊汗，但是它却引发了我对一个问题的思考：

是什么让你认为自己是一个男人或是一个女人呢？

显然，这和性唤起模式并没有太大关系：

晨勃是性功能正常与否的重要指标，有的男人甚至一日不“勃”便担心自己阳痿了。但是对于梦里的“假男人”的我来说，晨勃是何等的别扭，我不会因为有它的存在就觉得自己是个男人。同理，我也不会因为自己的身体对女性有性冲动就觉得自己是个男人。

和生理结构呢？也没有太大关系：

要知道梦里我可是真正的男人，但又有什么用？当曾经的闺蜜向我示爱，曾经的爱人跟

我抢女人要大打出手时，我是多么的悲痛欲绝.....

那答案到底是什么？

性别认定障碍2

先来看看乔乔的故事：

大家好，我叫乔乔，今年17岁了。虽然我是名男性，但打从记事起我就一直把自己当成一个女孩，直到初中之前都还保持着女性的装扮，平时也只钟情那些女孩子们喜欢做的事，比如织毛衣、刺绣和煮饭烧菜等等。

我的爸爸是名船长，他长年漂泊在外，和我待在一起的时间非常有限，剩下的时光都是妈妈、姨妈和姑姑陪我度过，可以说我是在脂粉堆里长大的，生活得很开心。虽然有时表哥他们会嘲笑我怎么不参加男人的活动，连足球都不会踢，说我是个“伪娘”！可我才不把他们当回事呢，我乐意这样！

我的朋友也几乎都是女孩，她们和我很聊得来，我是她们的闺中密友。大约12岁的时候，我开始有了性幻想：我把自己想象成女性的样子来与英俊的男人做爱。后来随着年龄的增长，大家性别分立得越来越明显，很多人开始嘲笑和讽刺我的女人气。我在正常的人群中显得是那么扎眼，感觉自己无处遁逃。终于有一次，我彻底忍受不了这种受尽排挤的痛苦生活，离家出走，打算找地方自杀。幸运的是，我又被家里人找了回来，只是从此我不再去上学了……我觉得自己是一个陷入男人身体中的女人，我希望能通过手术变回女人。

通过乔乔的故事，我们终于可以找到问题的答案了，能够判断我们性别的东西，不是性唤起模式，也不是生理结构，说到底那是一种深层的个人感觉，即性别认定。

如果一个人的生理性别和他的心理性别不一致，就像乔乔这样，在他男人的生理性别下包裹着女人的心理性别，就会造成性别认定障碍，也可以说是这个人的灵魂被安错了身体。

性别认定障碍是相对比较罕见的，注意这个用词——“罕见”，就是比少见还少见：男性的发病率会因地区不同而不同，通常是三万分之一左右，而女性就更少有了，只有10~15万分之一左右。

性别认定障碍必须与异装癖相区别，我们来看下面这位小米的故事：

大家好，我是小米，今年35岁了，是一名电子工程师。既然选择走出来，我也就不藏着掖着了，要开诚布公跟大家交待发生在身上的一切！

我有一个爱好，就是喜欢穿女人的衣服。有一阵子我甚至把自己打扮成女人的样子跑到公共场所转悠，后来担心被熟人拆穿，只好作罢了。我老婆知道我有这个毛病，因为我穿的衣服都是管她借的，呵呵。她挺开明的，她也建议我就待在家里做这些好了，不要出去冒险，万一被逮个正着呢？因为担心被发现，她还帮我跟家里瞒着这件事。就这样子过了很多年，家里都还风平浪静，相安无事。

可是最近发生了一件事，对我触动很大，让我下定决心要改掉这个毛病！什么事呢，我等会儿再说，我先来说说染上这个病的经过。

我们家有5个孩子，我是里面唯一的男孩，可以说我是在香粉堆里长大的，家里的浴室

也经常晾满了女性的内衣。大概在我十几岁的时候，有一次，我偷偷拿走了其中的一件，然后试穿，我还记得那是一条女人的内裤。这时，我的一个姐姐突然走了进来，她看到我的举动后说我是“社会渣滓”，说完就走了。我想她本意是想羞辱我的，但没想到这反而带给我无比的性兴奋，随即我便开始手淫，而且那次达到的性高潮是我整个青年时代最强烈的。

其实，直到现在我也不觉得穿女性内衣自慰有任何错误，因为这并不影响我的婚姻，我和我爱人有规律的性生活，而且还很和谐。

所以我本来不打算放弃的，只是.....像我上面说的，最近发生了一件事：有一次当我在屋里像往常一样穿着我老婆的内衣沉浸在性幻想之中时，我几岁的女儿突然闯了进来！还好我当时反应快，一个打滚就钻床底下了，否则我还真不知道该怎么收场，后果又会怎么样。

性别认定障碍3

何为异装癖？异装癖就是异装恋物癖，它是恋物癖的一种。异装癖是指人（通常为男性）通过穿戴异性的衣物或饰品来产生性唤起。它和恋童癖、露阴癖、恋尸癖、恋物癖等都是一 种性欲倒错。

什么是性欲倒错？就是不该引起你性冲动的事物却让你冲动了，你的性唤起用错了地方，比如不是对人而是对物，这就是性欲倒错。而性别认定障碍是一种性别倒错，指的是对自己性别角色的不适应，生理性别和心理性别不一致。异装癖（性欲倒错）的主要目的是为了得到性满足，而性别认定障碍（性别倒错）的主要目的不是性欲方面的，而是希望公开地、完全地以异性的方式生活。

异装癖还必须与两性人，也就是我们说的阴阳人相区别！

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5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）。

亚当和夏娃就不用说了。雌雄同体，这里指的是真的两性人，也就是出生时既有睾丸又有卵巢，在真两性人的身上，两套生殖系统都发育完全。

男两性人是指生理上具有更多的男性特征的两性人，他们身上有发育完全的睾丸，但女性的那一部分（卵巢）发育不完全。

女两性人，是指有完整的卵巢，但只有部分男性生殖器的人。

在这里，性别认定障碍和两性人间的区别是明显的：前者并没有先天的生殖器异常和躯体畸形，而后者尽管自身的性别是混合的，但他们从出生起就被“认定”为某种性别，本身并不会为之感到混乱。

同性恋行为现在越来越多地受到接纳和认可，可以说已经被普遍认为是一种合理的性行为形式，甚至在许多国家，同性恋婚姻已经合法化。大家对于同性恋行为态度的转变，可能是与法律和心理健康专家们的观点发生很大的变化有关：美国在一九七几年之前的《精神疾病诊断与统计手册》中，还把同性恋行为列入性偏离症状，待到了十多年后，1987年出版的《精神疾病诊断与统计手册》修订版本中，“同性恋行为”这一词条已不再被纳入其中，也就是说同性恋行为不再被认为是精神病状态。

那到底是什么原因引起了人类的这种性取向的变化呢？许多相关研究还在进行之中，目前还没有肯定的说法，但是下面还是附上几种比较主流的观点为大家做个参考：

①从精神分析的角度来说，男同性恋很有可能在童年时期与他们的母亲的关系尤其密切，而与父亲却存在着某种程度上的疏远。最终的结果就是，那些男孩对于母亲的认同度高于父亲，呈现出一种高度的女性认同感。这么说大家可能还不明白，那么，你们身边有没有玩得很好的异性朋友，可以跟他（她）无所不谈无话不聊，但正是由于太熟了反而爱不起来？那么男同性恋也是这样的，他们对女性的高认同感，或者可以说是深层熟悉度，反而让

自己觉得和女性相恋非常别扭，甚至像是在乱伦。

②行为主义有一种说法是，那些发现自己初次同性恋经历是非常美好的，而初次的异性恋经历却是危险、尴尬和令人不满的人，就很可能想要寻求进一步的同性恋经历，同时还会排斥身边发展异性恋的机会。令人满意的同性恋经历越多，他们就会越继续自己的同性恋行为。

但是这种说法对大多数男同性恋来说很没有说服力，因为很多男同性恋表示：哥哥在谈恋爱之前就已经很清楚自己的性取向了。

可是，这种说法却更能被女同性恋所接受，因为有证据表明，相当大比例的女同性恋者都经历过一些令她们感到害怕或不悦的早期异性恋历程。其中很多人都报告说，在童年时自己曾长时间地受到年长男性的性虐待，或者曾经被强迫进行过早的异性性行为。相比之下，男同性恋者对早期曾发生的与异性间性经验的回忆，却是充满爱意与兴奋甜蜜的。

③基因，还是基因！同性恋者的基因会存在家族遗传性，比如你的亲友中同性恋的比例比较大，那你成为同性恋的可能性也会比较大。尤其对一些家庭来说，同性恋的根源可以追溯到几代之前，这样就有了“同二代”、“同三代”之说。

遗传基因确实可能会影响人的性取向，就如同它们可以影响人的身高、肤色和其他特点一样，但是同性恋行为不像异性恋行为那样可以繁衍，因此我们可以预见，这种同性恋的遗传特质会变得越来越稀少，最终可能会随着时间而逐渐消失。

前段日子闹得沸沸扬扬的某明星两口子对同性恋者的抨击事件，让我想起心理学上的一个说法，叫“同性恋恐惧”。何为同性恋恐惧呢？就是同性恋恐惧者可能会错误地相信：和异性恋男人相比，男同性恋者更可能会虐待儿童，他们不会成为好父母，并且他们的孩子长大后也有可能成为同性恋；同性恋者的性取向是不稳定的，他们的关系也是暂时性的，并且仅仅对性关注而已；他们对艾滋病的传播负有责任……由此可以看出同性恋恐惧是非理性的，因为这是人们基于一些有很大争议的问题所形成的偏见。

正是有了这种偏见，同性恋恐惧者常会对同性恋者恶语相向，或者进行肆意骚扰甚至是粗暴的身体攻击。他们本身往往也具有僵硬的人格，不善于通融，不能容忍任何有悖于他们认为是常理的事情发生。其实，同性恋恐惧者本身通常没有和同性恋者有过真正的直接接触，他们只是固执地认为同性恋是危险的、堕落的和古怪的，并且不顾同性恋者本身的抗议，一反到底。

之所以提到同性恋，我是想说，性别认定障碍还必须有别于同性恋中具有女性化行为的男性（比如“小攻”与“小受”中的“小受”），或某些具有男性化姿态的女性（比如“小T”和“小P”中的“小T”）。因为男同性恋者并没有那种女性误入自己身体的感觉，也没有想变成女性的意愿，反之女同性恋者亦然。

性别认定障碍4

这里就有了一个非常有趣的现象：有些男性别认定障碍患者，通过手术得到他们梦寐以求的女性身体后，却仍能像以前一样深爱着自己的妻子，并且继续维系家庭的和睦，这是为什么呢？来看看布鲁斯的故事：

现年42岁的布鲁斯“小姐”曾在90年代早期荣获全美男子健美比赛冠军。那时的他长相英俊，一身健硕的肌肉，已婚并且育有两个孩子。不过过去的19年中，布鲁斯先生却在不断努力要让自己变成一个“女人”。他通过注射大量雌性激素，做胸部和面部的整形来改变外貌。但是变性并没有给“她”的家庭带来任何改变，夫妻感情还像以前一样情深意切，就是因为“她”在变成女儿身的同时也随之变成了一个“女同性恋者”！看来，布鲁斯对妻子的爱真的做到了至死不渝。

2011年番茄台的《舞林大会》大家都看了吗？我真是破天荒地把每一个镜头每一处细节都全程跟了下来。实话说我其实对它早就不感兴趣了，只因一个人的到来，让我竟把它上升到了生活乐趣的高度，那个人就是——金星！

在这里我丝毫不想掩饰自己对她的喜爱，之所以每一个选手的表演都看得那么仔细，为的就是能够更好地理解金星的每一句点评，这样来说我也算是金粉一枚了。

而金星老师特殊的变性人身份（男变女）在这里也就无需我多说了，大家应该都有所耳闻。

在一些文化中，如某些部落里，有性别认定障碍的人常常被当做“巫师”或“占卜师”，因而被认为是智慧的化身。他们的身份不仅被大家接受，并且因其在沟通男女交流中起到了重要的作用而备受尊重，就像金星说过的：“男人是怎么回事我太了解了，因为我自己就是潜伏在男人世界28年的一个卧底！”但是与这些人受尊重的情况相反，在我们这里，在我们的文化中，社会对于性别认定障碍者的容忍度还是相对较低的，甚至他们会经常无端受到打击与攻击。

性别认定障碍5

好了，说到这里我们该为上边做一个小小的总结了，我们已经讲过了三种“女心男身”的情况：我的梦、乔乔、布鲁斯。为了达到阴阳平衡，咱们接下来再来说说“男心女身”的情况。

“妮大叔”的故事：

妮妮是一名30多岁的熟女。可是如果听到你这样形容她的话，她会很不高兴，不是因为年龄，而是称呼。妮妮更爱被人称作“大叔”，因为她坚信自己是个男人已经有好长一段时间了，她希望自己能够摆脱所有的女性特征，拥有男性的身体，这样才好堂堂正正地做一个男人。

妮妮回忆说，自己在童年时除了迷恋一个体格强壮能说会道的男孩并和他来往密切以外，很少会和其他的小朋友交往。那时起她就开始穿父亲的衣服，但是并没有因为穿着异性的衣服而产生性唤起和性幻想（这就说明妮妮不是异装癖）。12岁时，伴随着青春期的开始，妮妮的能够展现出她男性化转变趋势的恋爱之旅也随之开始了。

第一段感情：

从性萌动开始，妮妮就迷上了那些身材纤瘦的具有女性外表的男生，而在她16岁这年，她正好碰上了这样一个男人，于是妮妮坠入了爱河，并和对方相恋生活了两年。

第二段感情：

和“纤瘦男”分手后，妮妮迅速搭上了一位“男性双性恋异装癖者”——呵呵，这位仁兄也够复杂的。跟他在一起的时候，妮妮回忆说：“我们的性行为包括服用毒品和‘角色交换’，就是他穿成女人的样子而我则扮成男人的样子，并由我掌握性爱过程的主动权。我经常幻想着自己其实是个男人，与另一个男人在一起。”

第三段感情：

二十多岁时，妮妮遇到了一个纤瘦的、好看的男人。他们一见钟情再见倾心，非常合得来以至于马上就结婚了，而且这场婚姻是成功的。只是在与老公的性生活中，妮妮总是幻想着自己是个男人。

不久，随着夫妻俩生意的失败，他们的婚姻也破裂了。于是妮妮决定从此以后完全以男性的身份来生活，她决定摘除子宫和卵巢，开始接受激素治疗，服用睾丸素。

性别认定障碍6

好了，“妮大叔”的故事我们就讲到这儿了，下面，必须请出本篇的压轴案例了，它为什么那么重量级呢？看完后你就明白了。

下面开始一段来自天堂的回忆——被嫌弃的大卫的一生：

1965年，我出生于加拿大，是同卵双生子中的一位，我还有一个双胞胎弟弟，叫小卫，我比他早出生了12分钟。我们一直都是在充满关怀和温情的家庭中幸福和健康地成长着，直到有一天，命运的转折点突然降临，从此我便陷入了万劫不复。

那还是我7个月大的时候，妈妈注意到我和弟弟的“小鸡鸡”顶端的皮肤粘连在了一起，俗称“包茎”，这样导致我和弟弟在小便时非常痛苦也非常困难。于是，父母当机立断带我们去医院做手术。

这种手术是一种常规的医学小手术，对于医生和我父母而言，都没有觉得它会造成多么严重的后果，事实也部分是这样的，弟弟的手术很成功。但是轮到我的时候，意外却发生了：医生失手了，我的“小弟弟”被灼伤得特别厉害，就像块烧焦的肉，恐怕这辈子都无法使用了，而到最后，它竟然干枯剥落了，我身上再也没有留下任何外生殖器的痕迹……

父母面对这个悲剧的现实，显然是遭受了毁灭性的打击，等他们从悲痛中缓过神来，一心想着来拼命补救的时候，结果却不容乐观。医生的建议是，只能给我造一个假阴茎，但是整个过程需要很多次复杂痛苦的手术，并且即使成功，它也只能用于小便。

听到这个结论后我的父母绝望了。就在这个当口，一个人出现了：曼尼博士。他是性发展和性别认定障碍领域里最有名的研究者和临床医生，他对我困境表现出了浓厚的兴趣。于是在他的鼓动下，父母接受了另一个“补救”办法，那就是把他们生物学上的儿子大卫当做女儿薇薇来养。

这个复杂的过程从我的阉割手术开始，手术中我被摘除了两个睾丸，同时还构造了外阴部，这时，我22个月大。

接着，家里人让我穿上女孩的衣服，留起了长发，只能玩洋娃娃以及其他女孩玩具。并且他们忽悠我要粘着妈妈，要与学校里的小女孩玩耍。然而事与愿违，我一直很抗拒被强加的女性特质，我希望玩卡车和士兵玩具，我喜欢在学校和别人打架，拒绝女性服装。我甚至还坚持站着小便，虽然这样会尿我一身。我就是对这一切感觉很不对劲，但又说不出到底是因为什么。

在这期间我会定期和曼尼博士交谈，但是他从来不管发生在我身上的问题，不管我在适应女性角色方面遇到的困难，他只是坚称并到处宣扬我会是一个绝对成功的案例，这个案例说明使用行为技术和强大的环境力量，能征服我先天基因的因素，可以用性别再造术建立起一个成功的性别身份。

然而发生在我身上的事实是这样的吗？当我接近青春期的时候，我被要求接受阴道手术，来使我变成完整的女人。但是这时我开始强烈地抵制这样的手术，并对以前已经完成的

改造深深厌恶。其实在生活中，我从未觉得自己是一个女孩，对我来说那是个错误的性别，所以不管医生或是任何人给我再大的压力，我也拒绝继续手术！

手术可以免掉，但服药就不同了。因为没有人告诉我这些药的真正作用，我只把它们当成一些维生素片，但实际上，它们是雌性荷尔蒙。待我发觉真相时已经晚了，我的乳房开始发育，臀部开始成形，并且脂肪层也逐渐显露出女性特征，我真是厌恶死了自己身体的这些变化。

面对既成的事实，我走到了十字路口，一度试图妥协。生平第一次，我决定成为一个女孩！我开始穿女装，化妆，尽力修饰发型，佩戴和其他女孩一样的装饰，参加学校舞会时试着和男孩子跳舞……但是不行，这么做还是徒劳的，我还是觉得自己真正的想法不是这样，我的灵魂是被限制在了这具躯壳里，后来我患上了社交孤僻和抑郁。

在如此混乱和无助的情况下，我说服了家里人让我接受心理治疗，而那位心理治疗师彻底改变了我的生活：在是否接受手术或努力变得更女性化方面，她没有逼迫我做任何决定，而是鼓励我顺应内心真实的想法。因此，在与这位优秀的心理医生会谈了几个月后，在我刚满14岁的时候，我决定中止自己所有作为女性的状态！

父母也意识到了这种局面的无法挽回，便把我的过去，我小时候的手术意外等全盘托出。我这才找到长久以来让我扭曲纠结痛苦的真正原因：原来我生为男人！知道真相后我更加坚定了要做回男儿身的信念，我开始接受睾丸激素治疗，以使得我的外形看上去更男性化，接受人造阴茎移植手术，尔后又把名字从大卫改成了大卫。

只是，性别上的反复和其中经历的困难，对我的心理造成了巨大的影响。无数次的手术后，我的抑郁症状加重，我觉得都是因为父母当初背叛了我才造成今天的局面，随后的一段时期内我两次尝试自杀。后来我把自己关到树林里的小木屋中与世隔绝，想要弄清楚自己生活中的问题。

情况在我接受了第二次阴茎移植后发生好转，因为这次手术不仅成功地增加了阴茎的功能、外观和敏感度，还可以做到让我像一个正常的男人那样去性交。

后来我走出了自闭的世界，遇到了一个女人，并爱上了她，第一次拥有了完整的性关系。我的爱人非常情深意重和善解人意，她无条件地接受了我我的全部过去。不久我们就结婚了，婚后我度过了一段人生中少有的久违了的快乐生活，感到无比的满足和幸福。

然而好景不长，几年后的一个春天，我的双胞胎弟弟小卫因为意外去世了，这对我造成很大打击，我的抑郁症复发了。后来我失业了，并被一个骗子骗去了大部分的财产。因为被骗，我的婚姻也开始不断出现问题。又过了两年，我的妻子提出离婚。分手的三天后，我在家中锯掉了一把猎枪的末端，将它含入嘴中……

现在终于可以看出大卫这个案例的经典之处了。

因为它涉及了同卵双生子。同卵双生子大家都知道，他们的遗传基因是完全相同的，从而提供了这样一个独一无二的机会，观察在相同的生长环境中按不同性别养育的同卵双生子的差异！而大卫的案例则说明：人的性别认定是由深层次的心理认知决定的，而不是靠随意改变身体结构就能改变人们对于自己性别的界定；同时也说明，利用环境的影响来治疗性别

认定障碍并不如想象中的那么有效。

但是大卫的案例是唯一的，大量被诊断为性别身份障碍的人表示，他们在出生时的生殖器官没有经过外科手术改变，后来也没有按相反的性别来抚养，问题却仍然存在。那到底是什么导致了他们认为自己生错了呢？答案是：没有答案。

性别认定障碍7

性别认定障碍的起源和影响因素在科学上仍然是个谜。但是没有答案并不代表没有合理的猜测，下面就为大家罗列出几条以供参考：

个体的基因性别在卵子与精子发生激情碰撞并受精的时候，就已经由从父母那里获得的染色体决定了，但是从那以后的性别发育会受到很多因素的影响。

在怀孕的最初几周内，性腺和内外部的生殖结构是没有男女之分的。如果存在Y染色体，胎儿的性腺将分化成睾丸，睾丸分泌睾丸素，也就是雄性激素，然后胎儿会发育出男性生殖器官；如果不存在Y染色体，那么性腺就分化为卵巢，卵巢分泌雌性激素，从而胎儿发育出女性生殖器官。

但是在胎儿发育的某些特定时期，他们雄激素或雌激素水平的轻微升高就可能会使一个女性胎儿男性化或使一个男性胎儿女性化，出现性别认定障碍。而这种激素水平的波动可以是自然发生的，也有可能和孕妇服用了某种药物有关。

以上就是关于性别认定障碍生物学因素的猜测。

在说下一个原因之前，我要先请出一个人。

他是谁呢？他也是行为主义门派的代表之一，世界心理学史上最为著名的心理学家之一——斯金纳，下面就有请斯金纳来做发言……

大家好，我是斯金纳。他方唱罢我登场，今天的故事里没有别的专家，那我就是这里最大的腕儿！作者找我来的原因很简单，就是想让我说一说我的“强化理论”。

何为强化理论呢？我认为行为之所以发生变化就是因为强化的作用，因此对强化的控制就是对行为的控制！首先要声明的是，我这里的“强化”可不单指奖励，它是个中性词。

因此我的强化就可分为积极强化和消极强化。

积极强化：就是通过呈现愉快刺激来增强反应概率，比如说表扬。

消极强化：就是通过消除厌恶刺激来增强反应概率，比如说免做家务。

这里消极强化很容易让人误解成是惩罚，其实是不对的，惩罚不是与“消极强化”这个概念相对的，而是与整个“强化”这个大概概念相对的，于是惩罚也可分为积极惩罚和消极惩罚，如下：

积极惩罚：就是通过呈现厌恶刺激来降低反应概率，比如说关禁闭。

消极惩罚：就是通过消除愉快刺激来降低反应概率，比如禁吃肯德基。

这样大家就能理解了，强化是增强反应的概率，而惩罚是用来降低反应概率的。

运用我的理论，可以解释一件事，为什么说世上最有效的提高效率的手段是激励！

原因很简单，激励就是一种积极强化，它能提高人的行为概率。所以当你不满手下或者搭档的做事速度时，沟通的方式就显得尤为重要。不能一上来就是劈头盖脸地责备和训斥，这里可以运用到语言的艺术，先扬后抑。

比如说：那谁谁谁，我觉得你是一个很××（褒义词）的人，非常有潜质，但是这件事你处理得并没有完全发挥你的潜质，我觉得你还可以……或者说：嗯不错，那谁谁谁，这件事你已经在××方面做得很不错，但我感觉以你的潜质还可以做得更好，你还可以……

除此之外，我的强化理论中还有大家非常熟悉的“普雷马克原理”，这个常被家长用来哄孩子用。何为普雷马克原理？即用高频的活动强化低频的活动，比如说，用孩子喜爱的活动去强化他们参加不喜欢的活动，具体是“你吃完这些青菜，才可以吃火腿”；如果一个儿童喜爱看动画片儿，不喜欢阅读，那就让他完成一定的阅读后才准去看动画片等等。

我想说的基本就是这些了，大家再见！

性别认定障碍8

我们继续。

根据斯金纳的理论，下一个可能导致性别认定障碍的原因是：

在大多数小男孩自发地表现出“女性化”的兴趣和行为时，他们的家人总是会及时地制止，随后他们的行为通常就会停止，也就是上边斯金纳提到的“惩罚”，借此减少行为发生的频率。然而，持续地有这类行为的男孩不被阻止，甚至有时受到鼓励，这就是种“强化”，会增加行为发生的频率，所以，这些男孩就很有可能因此出现性别认定障碍。

原因就讲完了。

当性别身份障碍患者真的认为他们生错了性别，他们会经常感到唯一的解决方法就是在生理上也彻底变得和自己的心理一致，因此治疗这种障碍使用最广泛的方法就是性别再造术！

男变女的性别再造术的具体步骤是：

阉割手术（必须的）

声带缩短手术（为了提高声音的音调）

乳房成形术（胸部移植）

喉结切削（缩小亚当的苹果）

鼻子整形术（鼻音手术）

电针除毛术（去除面部和身体的毛发）

演讲治疗（改变声音的声调）

这当中会遇到的最大挑战就是如何使男人真正获得女性的声音，因为声带缩短术效果不好，风险很大，还经常会失败，所以很多人会选择放弃这一项手术。这点从金星老师的身上就可以看出，她的声音还基本保留着男性特征。

女变男的性别再造术的具体步骤是：

使用移植的腹部组织再造一个阴茎，并使之形成管状（必须能够排尿，感受刺激和性交）

阴唇缝合

保留完整的阴蒂作为性刺激的感受体（这个很重要，女变男后的性交快感主要来源于此）

乳房缩小手术（备选）

再造面部毛发（备选）

在进行变性手术前，医生通常都会对性别认定障碍患者有一个缜密严格的考察阶段，让他们完全以异性的身份生活1~2年，再根据他们的适应情况考虑要不要真的实施手术。因为性别再造术是不可逆转的，并且是昂贵的，几乎所有的医疗保险都不包括这种手术。有极小部分的病人还会因为后悔或生活适应困难选择自杀。

性别认定障碍部分至此我已全部讲完，我想起了《霸王别姬》里程蝶衣的那句话：“我本是男儿身，又不是女娇娥……”

第十一篇：困在躯体内的痛苦灵魂——精神分裂（上篇）

精神分裂（上篇）1

这是一个实验，同时向正常人和精神分裂症患者展示两种非常相近的颜色，要求他们做出微妙的联想来说出两种颜色的不同之处。

正常组：

A：上帝！这有点难，它们几乎一样，这个似乎更红一些。

B：它们也许是臭豆腐的颜色，也许是粘土的颜色。其中一个比另一个更偏红一些。

精神分裂症组：

A：这愚蠢的颜色是一碗鲑鱼的颜色，加入蛋黄酱后，就会更有味儿，把它放在一边，吐满一地。把鱼吐出来！

B：化妆品，这是海藻泥的颜色。你把它涂在脸上，就会有人认为是家伙在追你。等一下！我可没把它涂在脸上，也就没人会追我。女孩会涂它。

作者：嘿，你好！这位戴帽子的先生请留步，我听说你总是在帽子里藏片铝箔，为什么啊？

帽子先生：嘘，小点声，不要被它们听到！

作者：谁？

帽子先生：火星人哦，我装上铝箔是为了不让他们破译我的想法！

.....

作者：嗨，坐在那边的女士你好！干吗哭丧个脸？

静坐女士：Bitch（婊子）！

作者：哦，说脏话可不好。

静坐女士：我刚才听到上帝的声音，他说我是个婊子！难道你没听到？

.....

作者：你好这位男同学，能和你聊两句吗？

男同学：什么事不能放到以后再说？什么事不能？

作者：你很忙吗？

男同学：我现在正在杀掉我的父亲.....

作者：呃，现在吗？为什么要这么做？

男同学：我才是这个世界的统治者，他不经我允许就发动了第二次世界大战！

.....

各位观众朋友们大家好，我现在正身处本市最有名的“精神病大乐园”中，为大家做现场报道，以上就是我随机采访的几位“园友”，下面我将与“园长”做进一步的沟通。

园长：你好啊！

作者：你好你好，真是身临其境才能真切体会到你这里的不同凡响啊！敢问园长你这“精神病大乐园”里都是精神病人吗？

园长：没错，确切地说，我这里是清一色的精神分裂症患者。

作者：哦，队伍很整齐划一啊。那入园标准是怎样的呢？

园长：我这里门槛高着呢，一般人可进不来，最起码你得具备一些精神分裂症的基本症状才行。

作者：哦，这么说我现在想来这里还不行了。

园长：你指日可待。

作者：.....呃好吧，不说这个。我想问问，咱们这儿的入园标准，就是你说的那些症状到底是什么样的？

园长：这个好办，为了回答你这个问题，我专门指派了人手出面供你采访，你看怎么样？

作者：园长够义气！

园长：呵呵，这没什么。来啊，给我放出三十六天罡七十二地煞！

作者：呵呵，这么多？太有场面了。

园长：当然没有这么多，假装一下不可以吗？

好的，下面有请天魁星——呼保义宋江隆重出场！

作者：大哥好！

宋江：你怎么在这儿？

作者：.....

宋江：你来得正好，孙二娘，帮我盯着点周围。

作者：呃……好吧，孙二娘就孙二娘，但我想问，宋师傅大热天的你怎么穿成这样？

宋江：你说的是我这军大衣、羊绒帽、棉坎肩、大围脖？

作者：嗯，还有你那副御寒大耳罩。

宋江：耳罩不算，耳罩是雷达，帮我提防跟踪我和要谋害我的人用的，其他的都是避弹用的。

作者：什么情况？

宋江：我不跟你说那么多了，我不会待在一个地方超过三分的，那样风险太大！太大了！

作者：宋师傅，先别急，你先冷静一下。

宋江：啊啊啊，我的耳罩有反应了，啊啊啊，不好啦，杀我的人来了！

作者：宋师傅，你等等我！

……

园长：别追了，人都跑没影了。

作者：哎，你这位宋江兄弟怎么了？

园长：你不是要看精神分裂症的症状吗？他就是典型的精神分裂症症状之妄想之迫害妄想。

作者：什么是妄想？什么是迫害妄想？

园长：妄想就是极其不现实而且通常根本就不可能的想法，但拥有它的人却相信那是真的。大多数人偶尔会持有错误的观点，比如咱们相信自己买彩票就一定会中大奖。而这只是一种自欺欺人，不是妄想。

自我欺骗和妄想的不同之处有三点，首先，自我欺骗并不是完全不可能实现的，而妄想是。比如说，买彩票中大奖并不是不可能的，只是概率非常小而已，但是如果你认为自己的身体汽化了飘浮在空中，这是不可能的，这就是种妄想。

其次，正常人只是偶尔会有自我欺骗的想法，而妄想却占据了精神病人的全部。妄想者还会不断搜集证据来支持自己的这些想法，并且根据想法采取实际的行动。例如，他们会真的起诉他们认为企图谋害自己的人。

第三，自我欺骗的人能承认他们的想法可能是错误的，但是妄想者不但不认为自己的观点是错误的，还会拼命抵制那些拆穿否定他们观点的人。说我是错的？我跟你玩命！

精神分裂（上篇）2

迫害妄想，就是妄想的一种。顾名思义，迫害妄想就是患者想象有他人正在跟踪、监视或暗中谋害自己或自己所爱的人。宋江的表现就很明显啊，他总以为有人伺机要杀掉自己。还有的妄想者的情况是，认为中央情报局和联邦调查局正在进行一次代号为“食人者”的行动，密谋抓获自己。这里我再给你看一位女园友写给我的“私信”：

如果有人进入我的房间，我就会被枪击中的。这是老鹰告诉我的，因为老鹰在移动工作，它和我每月用移动通话有关。什么？让我换成联通的？没用的，老鹰也在联通工作。当你把钟调到 25 的时候，这就意味着你每个小时的第 25 分离家出门倒垃圾，这样他们就能检查你.....然后就能知道你这会儿在哪儿。那就是无所不能的老鹰.....如果你不听从他们的吩咐，大罗金仙就会让手枪出声。所以我不接电话，不应门铃，因为那会被手枪击中的，那是老鹰干的。

怎么样，好文采吧？除了迫害妄想外，妄想有很多其他类型：夸大妄想、关系妄想、被控制妄想、思维传出、思维插入、思维抽离、身体妄想.....

我该有请下一位出场了，天雄星——豹子头林冲。

作者：豹子你好！

林冲：保安！保安！

作者：.....

林冲：谁把你放进来的？！

作者：我就是保安。

林冲：你是保安？那请你立刻回到自己的工作岗位上！别让傻子随便乱闯！

作者：.....

林冲：听不懂我说话？你到底知不知道我是谁？！

作者：我是新来的。

林冲：难怪，那我就简单介绍一下自己，我是来地球维护世界和平的，姓名就不跟你透露了，你没有资格知道！莫扎特和梵高诞生在我的慧光里，圣雄甘地和马丁·路德·金是我的朝拜者，耶稣和观音是我的门徒。我每天的日程安排得很满，因为各个星球的元首都竭力要求觐见我，只有得到我的开示后他们才能统治好星球。不过我现在没心思再理这些鸡毛蒜皮花花草草的，你知道我最近在忙什么吗？

作者：不知道。

林冲：你傻啊你不知道！地球现在有没有贫穷？有没有饥饿？有没有人活得不幸福？

作者：有。

林冲：你傻啊，你才知道！我随便在宇宙中选了一块地，就月球了。我喜欢它是因为我也满脸是坑，嘿嘿。我在月球已经快要建好一个社会了，到时候把这些穷着饿着和不幸福的人一起带过去。你去不去？看你这样，估计你也得去！你去了继续给我当保安，怎么样？

作者：呃，我现在马上回到自己的工作岗位上！不用送了不用送。

作者：园长！园长！你在哪儿？

园长：来了来了，怎么啦？

作者：再跑慢一点我就要去月球当保安了！

园长：他逮到谁都让对方去月球当保安，估计现在月球上全是保安，哈哈哈，开个玩笑！

林冲这种表现是妄想中的“夸大妄想”。夸大妄想者认为自己具有强大的能力、知识或才智，或认为自己是某个著名人物或有权势的人，还有的人则认为自己是神灵转世。给你看一段有趣的对话，来自三个“佛祖”，为什么这么说呢，因为从入园时他们三个就都把自己当成佛祖。

“佛祖”一号：我说你俩，我现在知道你们心里在想什么，知道你们经历过什么，还知道你们的前世今生，你们俩上辈子都是畜生，一个是猪，一个是狗。看穿众生是我的本职工作，信不信我还能收了你们！

“佛祖”二号：在我发言之前，我要声明，早在时间存在之前，我就是第一个拥有佛祖化身的人。

“佛祖”三号：你们俩只是凡胎肉眼，仅此而已，我诞生之日起就创造了人类，就是这样！

园长：“佛祖”三号，“佛祖”一号和二号也是你创造的吗？

“佛祖”三号：开玩笑，怎么能不是？连你也是我创造的！

这时“佛祖”一号对“佛祖”三号：收了你！（手里举起一个碗……）

……

精神分裂（上篇）3

夸大妄想咱们就说到这儿吧，这会儿该下一个了，天闲星——入云龙公孙胜！

公孙胜：你是哪家报社的？

作者：《月球保安报》。

公孙胜：没听说过，发行量大不？

作者：别的地方不知道，在你们园里发行量估计不小。

公孙胜：那就没跑了，你拿最新的一期来好了，看看头版头条是谁？没有别人了，准是我！

作者：……

公孙胜：怎么，你不信？那你现在上个网好了，看看各大网站现在都在报道什么——你和我在这儿约会啊！

作者：哦，你这么红？

公孙胜：我不明白为什么哈，为什么每个人都在谈论我，昨晚我看电视的时候看到美国总统奥巴马从电视里给我投来意味深长的一瞥，还向我竖起了大拇指，意思是说我好样的，各国人民都在关注我！

作者：呃，好样的……

公孙胜：你也这么觉得？别了，我太烦了，你回去跟你们总编说说，把我的头版给撤了行吗？当我求你们了还不行吗？

作者：行行，我这就回去给你说一声去。

……

园长：当我们附近有人小声说话大声笑时，我们可能会停下来想想他们是否在议论或者嘲笑自己，不管事实上他们的笑声是否与我们有关，我们这样做都是正常的。而精神分裂症患者不仅仅是这样，他们倾向夸大与他们有关的评论、眼神和姿势，甚至认为媒体上的新闻一直都在报道和影射自己。这就是一种“关系妄想”，如公孙胜这样总认为偶然事件是针对自己的，感觉电视和网络中报道的人正是自己。

继续下一个吧，天暗星——青面兽杨志。

杨志：我不应该待在这里。

作者：嗯？

杨志：因为我不是个疯子。

作者：那你是怎么来的？

杨志：上帝让我这样做。他让我装成一个喜欢人类的疯子，而不是那种会被别人视为危险的疯子。

作者：上帝为什么要这么做？

杨志：因为我有一个你们都没有的能力，现在看看你自己的脚下。

作者：（低头）有什么？

杨志：我散步的时候会看到地上都是血迹，是你们每一个人留下的，我会跟踪你们脚下的血迹。知道吗？谁的血迹越来越少就说明他快要死了，而那也正是我要动手的时候，我需要赶在血迹完全消失前杀掉他们。这是上帝的意愿，我这样做上帝会很高兴。

作者：我脚下还有血吗？

杨志：呵呵，不太多了。

作者：那个什么，你们园长现在找我有事，告辞了。

.....

作者：我现在终于明白为什么上帝要让他装成一个喜欢人类的疯子了。

园长：“控制妄想”就是这样的，病人认为他们能够控制他人或世界，或者他们正在被别人的思想所控制。因此，像杨志这样，有些精神分裂症患者把自己看做“傀儡”或者“机器”，并拒绝为自己的行为负责。

精神分裂（上篇）4

下一个该谁了？天伤星——行者武松！

作者：诶？你不就是我一开始采访的那个帽子先生吗？

武松：嘿嘿，没错，我们又见面了。

作者：你帽子里还放着铝箔吗？

武松：当然，外星人已经监视我 12年了，从我 23岁就开始这样做了，我一直用金属片阻断他们的信号。但是最近一阵不行了，我发现他们的信号越来越强，并且试图绕过铝箔，他们狡猾啊！

作者：他们对你做过什么没有？

武松：如果我不戴帽子的话，他们会把“指令”直接传入我的听觉中枢，在我的大脑中形成深刻的印象。这些“指令”有时是好听的音乐，有时又是一些人的惨叫和怒吼声。他们这样做就跟《盗梦空间》一样，让这些“指令”进入我的潜意识来控制我的感觉，或者使我的大脑混乱，从而下意识地改变我的性格！

作者：听上去还挺有意思的。

武松：有什么意思有意思，光是强加给我信息就算了，有时他们还会偷走我的想法，等我第二天醒来发现前一个礼拜思考过的东西竟然都忘了。过阵子我再上网一看，给我气得啊！你猜怎么着？他们在我不知情的情况下把我的那些想法都传到网上了！

作者：那你最近的情况怎么样？

武松：魔高一尺，道高一丈！嘿嘿，我改进了我的装置。我用了点保鲜膜还放了些铅涂料，这些确实都挺管用的。只是当洗澡摘下帽子时，我还是会遭到他们的洗脑攻击。

作者：我想问一个问题，帽子先生你们家是不是住在景阳冈？

武松：嗯？你说什么？

作者：没什么，看来“外星人”猛于虎啊。

.....

园长：武松的故事里，同时有三种妄想存在，“思维插入”，“思维传出”和“思维抽离”。

“思维插入”是说，认为另一个人或者物体正在将思维插入自己的脑子。如我们园里有一位女士曾跟我说道：“当我站在家中往窗外看时，看到花园很漂亮，草坪很酷。突然间一个男人出现在我的脑海里，他开始把我的大脑当成屏幕，就像放幻灯片一样，一遍一遍地在我脑中放映他的思想.....”

“思维传出”是说，认为自己脑中的想法被传播给其他人听。如我们园里一个 21 岁的学生说：“当我思考时，我的想法以思维光盘的形式离开了我的大脑。周围的人只需要在大脑中播放此光盘，就能知道我的思想了。”

“思维抽离”是说，认为另一个人或物正在把思维从自己的脑中抽离。如我们园里一个 22 岁的女生所描述：“我正在想我的妈妈，突然我的思想被一个颅脑真空提取器吸走了，我的大脑里什么也没有了，一片空白。”

就是这样。

精神分裂（上篇）5

下边我们继续，地阴星——母大虫顾大嫂！

作者：大嫂你哭什么？

顾大嫂：我害怕，呜呜呜。

作者：你怎么了？

顾大嫂：我的子宫都烂了，从肚子里翻了出来。后背痛得要命，我已经没有自己的脊椎了，现在放在里面的是一根钢管，钢管里灌满了冰水……我的肠道也被人换掉了，那里现在是一条条大蛇在盘旋蠕动……好难受……

作者：大嫂你哭吧，我不拦你了……

……

作者：有点疹人。

园长：顾大嫂的表现是一种“身体妄想”，认为自己的外表或某个身体部位患病或者被改变。“妄想”的类型其实还有好多，如妄想自己犯下了不可饶恕的罪行，或者患上一种可怕的疾病身体正在腐烂掉，又或者认为这个世界或者自己根本就不存在，再或者像下面这位一样，迫切地想要帮助别人。

园友：我必须离开这里。

园长：你为什么要离开呢？

园友：我的医院，我必须回到我的医院去。

园长：哪个医院？

园友：我有一个医院，全是白色的，我们在那里找到了治疗所有疾病的方法。

园长：你的医院在哪儿啊？

园友：在北极。

园长：你打算怎么到那儿呢？

园友：暂时还没想好，确切地说我还不知道怎么去，我只知道那里需要我，我要做我的工作，我要去帮助我的病人，你打算什么时候放我走呢？

……

园长：关于妄想症状我们已经说了这么多，下面看一个综合型的吧，然后你从中猜猜这些症状都分别属于什么妄想好吗？以下是来自天孤星——花和尚鲁智深的自述。

鲁智深：两年的时间我在这个城市变得无家可归，住在火车站或者桥洞下，经常饿肚子。

一个抗战的老兵想要伤害我，因为我认为战争是 1937年的流行感冒引起的。十年来我一贫如洗，没有任何朋友。起初我感觉我自己是佛教圣徒，然后我又成为一场决定人类命运的有性人和反有性人之间秘密战争的棋子，最后我觉得我和未来的外星人有联系。地球上将会发生一场核浩劫，大陆板块将会断裂，海水在熔岩的作用下蒸发，外星人选择了我和另一个女人。所有的生命都将被毁灭，我未来的妻子和我都将成为外星人，拥有永恒的生命。

但是，我担心我的敌人们会把我变成同性恋者，我一直与我未来的老婆利用心灵感应通话，业余时间就听外星人传来的摇滚音乐。一天晚上，我因为外星人不把我的思想传递到另一个身体而狂怒，一气之下打了它们。结果它们都抛下我离我而去了。

.....

作者：哇，他的妄想种类真多！我看出来了，有被害妄想、关系妄想、夸大妄想、思维插入.....至于哪个是哪个，各位观众们，你们帮我对号入座吧！

园长：你够懒的。OK，“妄想”我们就讲到这里了可以吗？下面我们该介绍另一个精神分裂症的症状了——幻觉！你以前是否遇到过听见有人叫你的名字，但周围却没有人的情况？你有没有看到自己已经将一个物体移动，而实际上什么事都没有发生？我们其实都有过这种短暂的经历，觉得自己看到或者听到了并不存在的东西。但是对于精神分裂症患者来说，这种不是由真实存在的事物引起的感知会非常非常的真实，并且有规律地发生。

还是老样子，下面有请天巧星——浪子燕青现身为我们说法。

燕青：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吃，被魔鬼吞吃。

更糟糕的是我常常在夜里被凄厉的鬼叫声惊醒，我便开始在屋子里四处寻找它们。后来，这种声音越来越大，就像有人调高了音量。慢慢地我发现这些鬼叫声不再单一，里面夹带着低沉混浊的呼吸声和沙哑的低语。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.....

.....

园长：幻觉可分为“视幻觉”、“听幻觉”和“触幻觉”等。

燕青看到同事面孔扭曲是种视幻觉，而视幻觉也经常会同伴随着听幻觉。例如，某人可能看到撒旦就站在她的床边，对她说她被诅咒了，必须死掉。

听幻觉是最普通的幻觉，人们会听到控诉他们不道德的行为或威胁他们的声音，这些声音也可能唆使他们去伤害自己。而精神分裂症患者还可能会回答这些声音，甚至会与这些不

存在的声音对话。燕青的听幻觉体现在半夜听到魔鬼的惨叫声等。

后来燕青说他捉到了鬼，而那些鬼摸上去是平的，这是种触幻觉。还有的例如感觉虫子在背上爬，蛇吃掉了自己的肚子等，都是触幻觉。这些幻觉通常令人毛骨悚然。

下面的人还是由你继续采访，天罡星——玉麒麟卢俊义。

卢俊义：我的叔叔是个好人，他对我很好。

作者：哦，是吗？你好啊，初次见面，先跟我说说你自己好吗？

卢俊义：你知道吗？我叔叔凭一把刀就能捉鱼，当你跳下河的时候，思维中的任何东西都能变得非常锋利。我赤手空拳就能杀死你，是的，赤手空拳……我知道你知道的！

他没有理会我的问题，答非所问。这个时候，他说话很快，而且越说越激动。于是在继续谈话前，我去看了他的档案：卢俊义今年 25 岁了，他小的时候是由自己的婶婶和叔叔带大的，因为父亲早逝，母亲患有精神发育迟滞。在叔叔死的那一年，他的老师第一次报告了他的异常行为，他经常在课堂上旁若无人地与他已故的叔叔对话。

作者：俊义，你为什么会待在这里？

卢俊义：我实在不想待在这里。我有其他事情要做，现在正是时候，你知道，当机会来临的时候……

作者：听说你的叔叔几年前去世了，我很遗憾。你现在是怎么看待这件事的？

卢俊义：我叔叔怎么会死了呢？是他送我来这儿的，他喜欢和我一起去钓鱼，就在那条河里。他要带我去打猎。我有枪，我会向你开枪的，马上要你的命！

作者：你叔叔现在常和你聊天吗？

卢俊义：聊。有时他叫我把电视机关掉，因为它太响了。其他的时候他同我谈钓鱼的事，说真是个钓鱼的好天气，咱们钓鱼去。

卢俊义表现出的是幻听，幻听的内容来自他叔叔的声音。如果仔细观察的话你会发现他在什么时候出现了幻听：那时他往往很空闲，坐在那里微笑着，似乎在聆听旁边的人说话，但实际上根本没有人在那儿。

园长：幻觉这块我们就到这里了，好吗？下面继续进入精神分裂症的下一个症状——思维和言语混乱。

作者：你先来介绍一下它们好了。

园长：首先说思维混乱，在精神分裂症中最常见的思维混乱的方式是患者从一个话题转移到另一个完全不相干的、丝毫没有关联性的话题，这里可以叫做“联想松散”和“话题出轨”。来看看下一位出场人物的情况你就明白了，有请天英星——小李广花荣。

精神分裂（上篇）6

花荣：你知道，我是一个医生.....虽然我没有毕业文凭，但我的确是医生。我很乐意做一个精神病患者，因为这能教我如何变得谦逊。我爱吃没洗过的葡萄。奥巴马已经到这儿拜访我了.....《疯狂》杂志是在此地出版的。法拉利一家将金属进行了抛光。当我还是个小男孩时，我常常坐着讲故事给自己听。长大后，我就关掉电视的声音，为我看的电视节目编制对话.....我有一个星期的身孕了。我有精神分裂症——一种精神癌症。神经充斥着我的身体，这将使我赢得诺贝尔医学奖。我从不认为自己是精神分裂症患者。只有传心术，而没有像精神分裂症这类东西.....我在家养了只狗。我喜欢速食燕麦片。当你信仰耶稣，你就不需要进餐了。张曼玉想和我结婚。我想走出旋转门。和观音在一起时，任何事都有了可能。我过去常常打我的母亲。它是我吃的所有甜品中最干燥的.....

.....

作者：好嘛，果然是够无序，够荒诞，够迅速地转变话题！

园长：是啊，虽然我们也有做白日梦及走神的时候，但是我们的思维还是紧密交织在一起的。我们思维之间的联系是有逻辑的，也是连贯的，而精神分裂症患者的思维则是混乱，不合逻辑的。他们思维的形式和结构以及内容都是混乱的。再给你看一个人的，天微星——九纹龙史进。

史进：事情都是相互联系的，如昆仑、蓬莱、归墟、天柱、南京大屠杀、水门事件、郑和下西洋、辛亥革命，以及更多类似事件之间都存在着联系。例如，仅仅在过去 7年间，超过 23名研究星球战争的科学家在没有明显原因的情况下自杀。1987年在南美洲举行的一次关于艾滋病的会议上，超过 10000名科学家宣称昆虫可以传播艾滋病毒。在本人完全不知情的情况下，读取其想法或者在其脑中植入某种想法的实验已经完成。认识是生物电磁波控制下的现实，它是思维传递和情绪控制，记录个体的思想、感觉和情绪的脑波频率。

.....

园长：从史进的话中你能看出他自己勾勒出的很多事物之间的“联系”，然而我们是很难看出其中的关联的。精神分裂症患者对问题的回答可能与问题之间的联系非常小或者根本无关。比如，当询问患者为什么在医院里，他可能会回答：“方便面看起来像虫子，我认为它真的是虫子。地鼠会挖洞而田鼠会筑巢.....”

到底问题出在哪里呢？是因为精神分裂症患者围绕一个话题进行联想时，他们就会跑偏，无法按照中心主题进行下去；而正常人不仅可以围绕一个话题进行讨论，并且还会以这个话题为中心搜寻更合适的联想。

比如下面这个实验，同时向正常人和精神分裂症患者展示两种非常相近的颜色，要求他们做出微妙的联想来说出两种颜色的不同之处。来看看他们的表现吧。

正常组：

A：上帝！这有点难，它们几乎一样，这个似乎更红一些。

B：它们也许是臭豆腐的颜色，也许是粘土的颜色。其中一个比另一个更偏红一些。

精神分裂症组：

A：这愚蠢的颜色是一碗鲑鱼的颜色，加入蛋黄酱后，就会更有味儿，把它放在一边，吐满一地。把鱼吐出来！

B：化妆品，这是海藻泥的颜色。你把它涂在脸上，就会有人以为有家伙在追你。等一下！我可没把它涂在脸上，也就没人会追我。女孩会涂它。

作者：果然是知识大爆炸啊，谁和谁也不挨着。这些都是思维混乱？那言语混乱是什么样子呢？

园长：思维混乱直接导致了言语的混乱，正是因为精神分裂症患者的联想无逻辑，太发散，所以会导致一个问题，就是语言内容的贫乏，来看看“天损星——浪里白条张顺”写给他妈妈的信就知道了。

张顺：亲爱的妈妈，我正在写信，我用的笔是一个名叫“海绵宝宝”的厂子生产的，我猜这个厂在英格兰。在海绵宝宝公司名字的后面，笔上还刻有伦敦的字样，但这不是一个城市。伦敦在英格兰，这是我上学时知道的。那时，我一直喜欢地理。教我的最后一位地理老师是撒气尔教授。他有一双黑色的眼睛。我也喜欢黑色的眼睛。还有蓝色、灰色和其他颜色的眼睛。我听说蛇的眼睛是绿色的。所有人都有眼睛，也有一些人他们的眼睛瞎了。这些盲人可以由男孩做他们的向导。看不见一定很糟。有人既看不见也听不着。我认识一些人他们的听力就不错。一个人是能有良好的听力的。

.....

作者：他想表达什么？

园长：依你看呢？

作者：没看懂他要说什么，但是我看出了他联想的轨迹了：伦敦——地理课——地理老师——他黑色的眼睛——灰色的眼睛——绿色眼睛的蛇；眼睛——人；眼睛——瞎；人——聋子——等等。

园长：就是这样的，虽然他信写了很多，也算规范，但他传达的信息却很少，让你搞不清他到底要表达什么，就是因为除了联想之间的必要连接外，他的表述缺少一个统一的主题，因此说内容很贫乏！

作者：哦，难怪我看不懂，言语混乱就是这样子啊。

园长：是的，还有一种言语混乱的情况是“语词新作”。除了在表述方面没有中心主题没有逻辑以外，患者还无法提取通常被公认的言语符号，他们就会自己造些“新词”或发明专属于自己的表达方式。来看下我与“天杀星——黑旋风李逵”的一段对话。

其中括号里是他可能真正想表达的意思。

园长：逵逵，你今天没吃晚饭，怎么回事？

李逵：我的肚子很不幸，它是那么的恶劣而且残酷（我胃疼，感觉不舒服）。我支付了所有工作的钱（我付钱吃饭）。我在这里工作，不同的是我要工作五天，当时就是这样用的词（当时我被告知要工作）。但是我有逃避（我也会没有工作任务）。我为老板工作，他指定工作计划让我工作，他也帮我工作，他得到了所有的钱。他是我关系上的父亲（一个亲戚），除了血缘关系和家庭成员身份（家庭成员间的关系）.....他奉献了很多爱。自从老时光起（很早以前），我就能适应他人的生活。我在一帮人中长大（由他人抚养）.....某段时期，还在我很小的年代里（当我还是个孩子）.....她说她关心一个人的双胞胎（我双胞胎姐姐）。她用程度轻微的词责骂一些人（她责备他人），但是她做得有技巧（做得好）。我遭遇了很多事，我在外国做了很长时间。我期望有很多事，但我应该知道它们是什么，特别是不良的罪行（不好的事）。

.....

园长：言语和思维混乱这块我就想说到这儿了。到目前为止我们已经说过了“妄想”、“幻觉”和“言语和思维的混乱”，下面我想说最后一个症状——“行为混乱和紧张症行为”！

精神分裂（上篇）7

像我们熟知的，精神分裂症患者的行为常常会出现不可预测、无原因的激动，如突然大喊大叫，破口咒骂，或者在街上忽快忽慢地走。有时候还会做出一些不被社会认可的行为，如在公共场所手淫。一些人头发凌乱，身体肮脏，在寒冷的天气里衣着单薄，在天气炎热时却层层包裹。除此之外，他们很多人经常生活不能自理，例如不会洗澡，不会选择合适的穿着，吃饭有一顿没一顿的。这些就是“行为混乱”。

给你看一组我们园里人平时活动的画面：

在一个白天的活动室里，

A沉默无语地一直站了好几个小时，只是用手掌一圈圈地揉着头顶；

B一天都在用手揉着胃部，同时围着一根杆跑步；

C低着头来来回回地走，咕哝着敌人正过来抓她；

D在一角面露苦相地咯咯笑着；

E站在正中，用力地用手搓着裤子，咂着嘴发出一种有韵律的声音，因为是不知疲倦地重复，所以没人注意；

F纹丝不动地坐着，盯着地板看；

G扯碎杂志，将一小片纸放入嘴中再吐出来；

H在长沙发上安静地手淫；

I跟在一个查房的年轻护士助手后面，当助手靠着床整理床铺时，他就会找机会向上看她的裙子；

J在读佛经；

K在看电视；

L在努力地擦地板……

那么何为“紧张症行为”呢？先让你采访下一位园友再说，有请天贵星——小旋风柴进。

几位园工抬着柴进进来。待放到地上时我才明白为什么他需要被抬进来：他以一种叉着腿、两脚外侧着地的奇怪方式走路，并且他一落地就脱掉拖鞋，大声唱着国歌，然后大喊两声：“God! My God!”

作者：你好，柴进同学，请问你知道自己现在在什么地方吗？

柴进：这你们也想知道？让我告诉你谁正在被考验，谁将被考验。这些我都知道，我可以告诉你们，但我不想这样做！

回答问题时，他的声音一开始很小，然后逐渐变大，喊叫，直到尖叫。

作者：你可以安静一下吗？

柴进：你叫什么名字？他闭上了什么？他闭上了眼睛。他听到了什么？他不懂，懂不他，如何？谁？哪里？什么时候？他什么意思？当我让他看的时候，他不会好好地看。你看就行了。那是什么？为什么你不回答我？你又开始放肆了吗？你怎么可以这样放肆？我要发火了！我要给你点颜色看看！你不跟我妥协。你肯定也不聪明；你是个放肆、吵闹的家伙，我从来没有见过像你这样放肆、吵闹的家伙。他又开始而来吗？你什么都不知道，全都不；他什么也不知道。如果你现在跟上，他不会跟上，不会跟上。你还要变得更加放肆吗？你还要变得更加放肆吗？他们怎么注意的，他们确实注意了。你们怎么注意了，你们……

作者：……我服了，还是我安静一下好了。

（在我走了以后，他继续用模糊不清的语言咒骂。）

……

园长：你还想让他安静一下？你真不自量力！

作者：我知道我错了……

园长：这个就是紧张症发作时的兴奋时期，患者会在没有明显原因的情况下变得非常激动，而且难以平息。但是紧张症不仅有手舞足蹈的兴奋时期，它还有另一个极端——患者将自己固定在某种姿势一动不动，就好像时间静止了一样。这种情况又被称为“木僵”，意思是像木头一样僵硬难以变形。有时他们还会变成“活木偶”，任人摆动和固定自己的四肢。

园长：关于精神分裂症的症状：“妄想”，“幻觉”，“言语和思维混乱”，“行为混乱或紧张症行为”，到这儿我们就全部说完了！

作者：全部症状说完了吗？

园长：是的，阳性的症状就全部说完了。

作者：什么意思，难道还有阴性的？“阴性症状”就是不重要的意思吧，那咱就不用讲了，往下继续。

园长：大错特错，“阳性症状”和“阴性症状”的关系就像“凸”和“凹”。

阳性症状是精神分裂症患者较常人来说多出来的异常情况，而阴性症状就是他们较常人来说缺少的正常情况。你听说过“三阴乳腺癌”吗？

作者：没听说过，名字听起来挺奇怪的。

园长：三阴乳腺癌是指雌激素受体、孕激素受体及人表皮生长因子受体均呈阴性的乳腺癌患者。较其他亚型来说三阴乳腺癌的死亡率高，平均存活时间短，5年内生存率不到15%，内脏转移、脑转移几率较高。

作者：这和精神分裂症有关系？

园长：没有，我是想说，可不要小瞧了这个阴性症状，它绝对不是阳性症状的附属品。相反，与阳性症状比起来，它对药物的反应更小，而且更不容易恢复。

作者：那咱们下面赶紧来说说这个阴性症状吧。

园长：假设现在你们家着火了，你会有什么反应？

作者：上蹿下跳，呼天抢地，赶紧救火啊！

园长：有一位患者最近点燃了自己的房子，然后坐下来看电视。当后来注意到房子正在燃烧时，他很平静地站起来，走到了外面。

作者：这位是神人！

园长：精神分裂症患者的这种对环境的情感反应严重减少或完全丧失的表现，就是我们阴性症状中的一种：情感淡漠。不管发生什么，病人在大多数时间里都面无表情，甚至对周围发生的事情连身体的反应都没有。有的时候他们是体验到了强烈的情绪但不能表达出来而已，有的时候他们是彻底丧失了体验情绪的能力，无论发生什么事，既不会感到开心也不会感到悲伤，可以说他们的情绪是空白的。

作者，说实话，你觉得自己是话痨吗？

作者：是又怎么了？

园长：和你表现截然相反的就是下一个阴性症状：贫语症。这种患者和其他人在一起的时候不会发起谈话，当被问到直接的问题时，他们的回答也是简单、空洞的。

比如问到“你有孩子吗”这样的问题，大多数的家长都可能这样回答：“是的，我有两个漂亮的孩子，一个男孩，一个女孩，我的儿子今年 6岁，女儿 12岁。”而面对同样的问题，贫语症的患者则会来这样回答。

问：你有孩子吗？

答：有。

问：你有几个孩子？

答：2。

问：他们多大了？

答：6和12。

贫语症患者这个样子是因为它们往往很难找到合适的词来表达他们的想法，有时候他们的表现不仅仅是回答问题的简单，还有延迟对问题的反应，表现得很迟钝。同贫语症患者谈话会让你感到非常不爽，觉得他们像便秘一样，好不容易才蹦出几个字。

作者：所以说话痨还是挺好的，嘿嘿。

园长：已经说了两个阴性症状了，我们再说最后最后一个，那么所有的阳性和阴性症状就全部完结了，最后一个就是“无动机”！

石秀：我现在一点也弄不清楚自己的动作了，这种感觉很难描述，但是我连简单的动作，比如坐下也弄不清楚了。这并不太像是让你去思考该做什么，是做这个动作本身让我绞尽脑汁……最近我发现在做某件事之前，我一直在思考我自己，甚至可以看到自己正在做这件事的样子。比如：我在坐下之前，我一直在思考我自己，甚至可以看到自己正在坐下的图像。其他的事情也是这样，比如洗衣、吃饭，甚至是穿衣服——这些事我以前一瞬间就可以完成，根本不需要思考……所有这些让我现在的动作越来越慢了。我需要花更长的时间去做一件事，因为我总是在想我正在做什么。如果能停止思考我正在做什么这个问题，我做事情的速度一定会更快。

园长：我还没叫到你呢，天慧星——拼命三郎石秀。

石秀：没叫到吗？ Sorry，我总是在思考我正在做什么，我正在做什么……

……

园长：石秀的症状便是“无动机”，是患者对一般的、目标明确的活动缺乏坚持下去的能力，患者总是在患得患失，并且表现出混乱和粗心。严重时，他们可能整天坐着什么也不做。

到这里，为所有的“入园资格”，即精神分裂症的症状做一个总结吧。

阳性症状：妄想、幻觉、思维和言语混乱、行为混乱或紧张症行为。

阴性症状：情感淡漠、贫语症、无动机。

由此，作者你现在应该十分清楚到底什么是精神分裂症了吧？

精神分裂症就是这样一种复杂的综合征，它不可避免地会对患者及其家属的生活造成毁灭性的影响。

作者：我突然想起了《沉默的羔羊》中的汉尼拔。严重的精神病患者都是危险的，有暴力倾向的吧？

园长：哎哟，你接触了我那么多“园友”后怎么还会这么想啊？

作者：呃……

园长：不过也不奇怪你会这么想，因为报纸上也经常报道诸如“精神病人残杀家人”的新闻。媒体的报道确实对这一误解起到了推波助澜的作用，让大家以为精神分裂症患者都是非常危险，有暴力倾向的。

实际上，精神分裂症患者并不比任何社会上的其他人更具有暴力倾向，但是很多电视剧和电影都把精神分裂症患者塑造成一个暴徒，就像人们常常误把精神分裂症当做“人格分裂”一样。

因为这个病，精神分裂症患者常常会遭到别人的辱骂和殴打，还因为这个病，他们对自己的生活不能自理。那么一旦受家里人排挤，往往就会四处流浪无家可归，终日孤独地承受着各种痛苦与折磨。因此说，绝大多数精神分裂症患者不仅不是暴徒，相反，他们才真正是一群弱势群体。

作者：原来是这样。

园长：你懂了吧？

作者：我懂了。

重口味心理室诊疗记录

①网友求助：请帮我分析下，我是不是有心理方面的问题啊？

以前上高中的时候，流行玩《热血传奇》，那时玩得很痴吧，但技术不行，在游戏里老挂。玩过这游戏的人都知道，角色被挂的时候会哇地大叫一声，然后灰屏。结果上课的时候，即使心里没有想游戏，真的在认真听讲，也会时不时地听到那角色“哇”挂掉的惨叫声。

另外还有一个问题，和朋友一起玩耍的时候，有时自己并没有说话，但朋友却突然问我：“你刚刚是不是叫我了？”这种事都发生过几次了，我纠结过好多次了。

另外有时更奇怪的是，自己常常会有一种莫名其妙的冲动，比如看见某个人走在自己前面，心里会很烦，会很想无缘无故地上去揍他一顿，但也会努力控制自己的双手（比如左手抓右手，让自己没出手机会），不让自己犯错。走在窗口或楼顶边上或桥上时不由自主地就会想从这儿跳下去会是什么感觉，越想越害怕，所以就尽量不在那种地方多做停留。

请帮我分析下吧。

作者解答：精神分裂的典型特征之一就是丧失“自知力”，我看你还什么都清楚着呢，所以不属于“精分族”。

②网友求助：我觉得我同事精神上有点不对，不知道算不算被害妄想症。

她老是觉得有人在背后说她坏话，老是在 QQ上和我说，谁谁谁一定又在说她坏话了，妒忌她老公是公务员，妒忌她家里有背景，妒忌她考到很多证，搞得好像所有人都在针对她。只要有人和她面对面走过，不是面带笑容的，她就觉得不好了，这个人肯定对她有意见了，背地里肯定要说她坏话。有些事在我看来真的是子虚乌有的，人家根本就没有那个美国时间天天来议论你，但是她就是不这么想，老是和我说，这个工作没法干了，所有人都针对她，背地里向领导打小报告说她不好，一天到晚活得担惊受怕的，生怕说错一句话。我一直劝她你不要七想八想，根本就没这事，可是她还是这样，人家只要一个小动作她就能联想到N多种别人准备害她的状况。

作者解答：稍后会讲到人格障碍部分，我感觉她更符合人格障碍中的某种障碍，具体是什么，你看了就会知道。

第十六篇：大蜀黍和小正太的那些事——恋童癖

研究证明：在儿童时期经常遭到性侵犯的成年人会出现抑郁、自我毁灭、不信任他人的行为；在儿童时期遭受过性虐待的女性在成年后比其他女性更容易受到丈夫或性伙伴的虐待，完全是一种自暴自弃。

恋童癖1

“十八新娘八十郎，苍苍白发对红妆。鸳鸯被里成双夜，一树梨花压海棠。”

这是宋代苏东坡嘲笑好友词人张先的调侃之作，那么我想现今流行的“小萝莉”和“大叔控”这两个词应当是从那时起就埋下了种子，看过小说《洛丽塔》的人都知道，小萝莉与大叔之间往往存在着一种另类情结——恋童癖。

为什么是大叔呢，大婶不行？据研究表明，恋童癖很少出现在女性中，所在它通常被视为中年男性的心理障碍。

一提到小萝莉，我们脑中大概会浮现出一个大眼睛小女孩的可爱形象，然而事实上，男孩比女孩更容易成为恋童癖的受害者，也就是“男小萝莉”，换个说法应该叫小正太，大蜀黍更爱骚扰小正太。

国外有天主教神父扰童案丑闻，国内有歌手红豆猥亵男童案，可以看出，恋童癖患者总是在不断寻找一样东西——与儿童发生性体验。

当然，还有另类的亵渎行为，比如说观赏：恋童癖者会诱惑一群孩子参与到性生活中，让他们摆姿势拍色情照片……此情此景会不会让你想到电影《蝴蝶效应》里的镜头？是的，就是那样。

有时，在施虐的过程中，恋童癖者会动作粗暴，做出攻击性的行为，往往会造成受害者的死亡。比如说 2011年发生在黄石团城山公园的“5·10”男童被害案，凶手就是一名恋童癖者。

但多数情况下，恋童癖者不会像上面那个凶手一样去寻找陌生人，他们会对身边熟悉的人下手，并且常会可着一只羊身上薅羊毛，直到东窗事发才罢手。如果受害者是其家人的话，那么这个恋童癖就会表现为乱伦的方式。但是乱伦就是乱伦，恋童癖也还是恋童癖，区别在于：乱伦的受害者往往是身体刚开始发育的孩子，以女孩居多；恋童癖的受害者往往是更小的孩子。很多恋童癖者其实也不会硬来，他们通常会用“说服教育”的方式来征服他们的小猎物。

二十几年前，那时改革春风刚刚吹满地，个体户私营是种 Fashion，很多私人承办的小型幼儿园曾经出现过多起男幼儿园老板猥亵幼女的事情。

不幸的是，即使虐待行为停止了，受害者们心里的痛苦也不会消失，很多会一直延续到成年。研究证明：在儿童时期经常遭到性侵犯的成年人会出现抑郁、自我毁灭、不信任他人的行为；在儿童时期遭受过性虐待的女性在成年后比其他女性更容易受到丈夫或性伙伴的虐待，完全是一种自暴自弃。一晃几十年过去了，那时候受害的小女孩如今都长大成人，甚至步入中年。这个时候潜伏在她们身上的隐痛就渐渐以另样的形式表现出来，对她们的生活造成很大影响，比如一些心理障碍以及在性问题上表现出的混乱。

所以说恋童癖真是“毁童不倦”啊。

现在幼儿园乃至小学中会不会还有这种情况？不好说。所以，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.....

这时就需要守护神你及时站出来阻止事态的恶化与蔓延，同时用爱用暖用希望来开导安抚受伤的宝宝，让他们重展笑颜！

当然，最好的办法还是预防。倘若宝宝只有几岁，你可以选择简单的方式告诉他们，别人对你做出什么样的动作是可以的，什么样的动作又是不可以的；假使孩子已经上了小学或者初中，那你早该提前与他们好好谈谈“性”到底是怎么回事，免得藏这掖那的，让孩子们因为好奇与无知而受难，right？

恋童癖2

因为恋童癖的英文是 Pedophilia，所以我把下面这个案例中的男主角简称为Ped。

就从他第一次案发说起吧。

那是一个初秋的傍晚，Ped劝说邻居家两个 5岁的小女孩随他到水库玩耍。他拉着她们的手走在库坝上，那个季节那个时候，库坝及周边地区可以说空无一人，有的只是一路上斑驳的苔藓、鸟屎和静静的湖水。不知什么原因，也许是感到害怕，其中一个小女孩突然挣脱他的手跑掉了。Ped并没有多加理睬，他领着剩下的小女孩继续向坝的尽头走去。

到了预想的位置后，Ped突然将她打倒在地，猥亵了女孩儿。

回到家后，Ped很快被告发并抓住了，那一年他 18岁。由于一系列原因，Ped后来并没有被重判，他只是劳教了 9个月就被放了出来。

至此，Ped的第一次案发以一个非常轻微的代价终结了。

就在他被释放出来后不久，他开始紧锣密鼓地计划着下一次作案。这一回不幸降临到了一个独自在 Ped家附近玩耍的 7岁女孩的身上。Ped瞄准目标后就上前诱骗女孩，女孩天真地答应了随他而去的要求。

接下来发生的是，行至一条无人小路时，Ped突然紧紧抓住了女孩，卡住了她的喉咙并把她拖到旁边小树林里。可还没来得及实施性侵犯，他就发现女孩的脸色开始变青，呼吸困难，由于担心她真的死掉，Ped沮丧地收手了。

过后女孩惊慌失措地跑回家，随后便失去了知觉。女孩的妈妈在女儿身上发现多处瘀紫和擦伤，并在腹部下方看到一个青灰的手印。尽管检查中并没有发现性侵犯的证据，但由于是累犯，并且对当事人造成的影响比较大，情节恶劣，Ped这次被判了 6年零 8个月。

风花雪雨，一年又一年，在 Ped将近 30岁的时候，他终于再次从牢中出来了。

此时的他已经臭名昭著，所以 Ped选择搬到一个新的地方居住，但他的生活并没因此有新的开始。

最后的事情是在 1994年 7月 29日的晚上，Ped邻居家 7岁的小儿子球球出去找小朋友玩后就再也没有回来，接下来的二十几个小时里，警察、邻居、球球的家人及朋友，甚至包括Ped都在寻找球球，但是一无所获。

直到有目击者称，他最后见到球球时，球球和 Ped在一起，因此 Ped就有了重大嫌疑。经过一番审问，他终于承认是自己掐死了球球，并抛尸于一个下水井。

对于杀害球球的过程，Ped如是说：“我只是想摸摸他，然后亲吻了他，当我脱下他的裤子抚摸他时，球球开始激烈地反抗并大声叫喊，我怕被别人听到，就用手掐住了他的脖子，没想到他后来就没气了……”

Ped被捕后，警察还在他的房间内发现了大量的色情与虐童的照片。

恋童癖3

说到恋童癖的起因，那就得先说说 Ped 的父母，看看大家能不能从这里探出什么端倪。

实际上，Ped 有个非常非常糟糕的父亲。不知道大家有没有听说过女人的染色体是 XX，男人的染色体是 XY，但有一种男人的染色体是 XYY，这种人是“天生的罪犯”，犯罪的几率极高，也可以说这种宿命娘胎中就注定。

Ped 父亲的染色体是不是 XYY 就不知道了，但他确实像天生的罪犯一样在不停地犯罪，从十几岁开始便数进数出，不知悔改。

（PS：借用百度百科的科普

XYY 染色体综合征

症状：是男性，但多了一条与男性有关的染色体，他们就太男性化了。

身材高达 1.8 米以上（欧美人平均 1.85 米以上），躯干和腿长度均增加，肌张力低，动作不协调。面部不对称，耳长。常患脓疱性痤疮。

医学上称这类人为“超男”，但实际上 15%-20% 的病人有中度性腺机能减退，精子发生从正常到轻度受损。少精者临床检查结果表明精子发生异常。

他们可能有正常或异常后代，也可能没有后代。

智能低下或处于正常下限。

患者缺少自制力，情绪控制不良。

国外有的学者认为患者脾气暴烈，好斗，进攻性强，有反社会行为，极容易犯罪，包括因性行为不当而犯罪。）

除此之外，Ped 的文案还是酒鬼，喝高了拿孩子出气是家常便饭。而最发指的是下面这些：

他猥亵两个孩子（Ped 不是独生子），尤其在 Ped 6~10 岁这段年幼的时期，频率非常高；杀掉了 Ped 和他兄弟的宠物兔子，并且煮熟了强迫他们吃掉.....

Ped 父亲的这些做法，让我回忆起了一部纪录片，是讲联邦调查局的心理画像技术，犯罪心理专家根据案发现场的痕迹以及罪犯的作案手法等，推测出嫌疑犯的基本面貌特征、生活习性、阶级层次，还有成长经历与背景等等。这个记录片中就讲到了一个连环变态杀手的案件，犯罪心理学家根据现场遗留的线索，基本把凶手整个人归纳了个大概，比如说通常的服饰如何，外表如何，从事什么职业，是否独居等等。然后警方就按照这些建议缩小了侦查的范围，最后成功抓获凶手，心理画像技术也在刑侦领域大放异彩。

其中，有一条心理学家的猜测和凶手的实际情况不谋而合：他在童年受过虐待。

关于 Ped 的父亲，就说到这儿了，因为他没和孩子们待多久就因为一次恶意伤害事件逃到外地避难去了，从此人间蒸发。

我们也该说说 Ped 的母亲了。

据说，Ped 的妈妈在 18 岁的时候智商测试的结果为 73 分。这是什么概念？很多智力测验标准通常把及格分定在 70 分，也就是说低于 70 分你就是弱智，属于智力障碍人士。

Ped 的妈妈从小也在贫穷中长大，并且有一个不幸的家庭，在她 5 岁的时候被生身父亲强奸了几次。除此之外，保守估计她先后嫁过 4 个男人，总共养育了 3 个孩子。

但是 Ped 后来的这三个爸爸中，一个曾经把碘酒涂到 Ped 的“小鸡鸡”上，并扬言要剪掉它，另一个定期强奸 Ped 同母异父的妹妹。

唯独第三个爸爸，从未虐待过 Ped 及他兄弟姐妹中的任何一个，反而如慈父一般对待他们如掌上明珠，可以说，三爸爸是 Ped 生命中为数不多的一点光明。只是这丝光明对 Ped 这样渴求与需要爱的孩子来说消逝得太快太快，仅仅共同生活了一年，三爸爸就因肺癌去世了。

推测 Ped 当时的心情，不知怎的让我联想起一篇英文故事：

故事的主人公叫爱德华，是个孤独寂寞的男孩，因为爸爸三年前死于心脏病，他生活中唯一爱着的可以沟通的人没有了，终日活在思念与痛苦中。这种伤痛和孤寂中夹杂着强烈的恨，让他产生了一个疯狂的想法——研造出一个黑洞机器：我要把世上所有的东西统统吸进去，带着你们一起毁灭。

机器终于造好了，爱德华启动了开关，只是他没有想到，原本计划的黑洞变成了反黑洞，也就是说东西没有吸入反而被放出。那么放出的都是些什么呢？就是世上所有曾经丢失的东西，小到钥匙、缝衣针、铅笔、纽扣、圆珠笔，大到家用电器、汽车、科学仪器。可惜有一样东西爱德华已经看不到了，因为他早被喷射出的圆珠笔刺死了：就在他的黑洞机器消失的最后一刻，这个世界上每一次被丢失的爱都被释放到空中，像雨一样倾泻而下.....

我想 Ped 在失去三爸爸时候的心情就如同站在这丢失的爱雨下，眼看着它们坠落却无力收回。

事后一份对 Ped 的研究报告中写道：“Ped 对这个悲剧非常伤心.....他完全迷失了自己。从此，Ped 的生命中不再有光明。”

恋童癖4

我找出了爱德华故事的原文，摘出了其中对丢失的爱雨描写的句子，放在这儿，让大家原滋原味地品品 Ped 当时的心境：

Finally, just before the black hole generator disappeared in a puff of smoke, every lost love in the history of the world was expelled into the air and rained down in an overflow of desolation.

（PS：故事名字《爱德华和他那难以置信的黑洞》）

说完了 Ped 的父母的故事，恋童癖的起因我们也就可以窥探一二。

第一，童年时受过虐待，尤其是性虐待，受害者往往在成年后也会变成一个施虐者，所谓冤冤相报何时了，恶性循环的怪圈往往就是这样不可避免地产生了。

第二，缺失关爱。可以看出 Ped 的母亲不是不爱她的孩子们，而是她没有能力去爱，她自己的生活都相当混乱与无助，所谓泥菩萨过河自身难保，又何言照顾其他呢？Ped 的生身父亲就根本别提了，唯独横空出世的三爸爸，像天使一样照亮着 Ped 阴暗的生活，但是最后还是被天堂收走了。

第三，难道说童年受过虐待又缺失关爱的小孩子长大后都会像 Ped 一样吗？当然不是！因为还有很多其他的因素会左右和改变一个人的生命轨迹。

比如说，先天因素。

如果 Ped 骨子里没有遗传他父母的问题基因，反而有“反骨”，那说不定他就是个打不死的小强，早年的糟糕经历不仅没害了他，反而会有助于他日后的成功。大家可以想象一下，经历了这么多丑陋的事情，遭受过那么多无情的伤害的人，日后还能选择健康阳光顽强积极的生活，那他（她）的内心会有多么的强大！就像当年明月说的，内心强大才是真的强大！那么从此地球是阻止不了他（她）坚持自己的幸福生活了！

再比如说，社会因素。

如果 Ped 能有三两个知己，或者有一个不离不弃的爱人，又或者 Ped 的社交环境，包括他的学校、工作单位等给予他足够的关怀与支持，这在一定程度上会抚平他内心的创伤，会让他对生活的态度有所改变。

所以说，一种心理疾病的产生，绝不是三言两语和几个问题就能说得清的，因为人的心理本身就是复杂的，那么心理疾病就是复杂中的复杂。一种心理疾病往往是多种病因共同作用的结果，每个人的情况又各不相同。

但可以肯定的是，上述的第一及第二条是导致 Ped 产生恋童癖的主要原因，所谓可恨之人也必有可怜之处。

恋童癖被大多数人厌恶，所以常用的疗法都是强制性的。患者本身也很少求医，除非被亲人安排或者被有关部门抓获后。

这里纠正他们典型的三个错误认知非常重要：

①我和儿童的性接触实际上对他们来说没有什么坏处，甚至还有好处呢。

②孩子们是能够思考的，如果他们同意那样做，就不是性侵犯。

③如果他们不拒绝或者不强烈地拒绝，他们实际上是渴望有性接触的。

电影《水果硬糖》里的男主角，正是心怀这些错误的观念，轻视了被骗来的小女孩，才最终命丧她手……

既然提到了乱伦，就顺带说一下吧。

前面说过，恋童癖不能等同于乱伦，因为不仅施暴对象有区别，施暴的动机也是不同的：乱伦很多时候只是一时兴起的行为，大多数情况下乱伦者还是会以成年人作为性伙伴的；恋童癖则不然，恋童癖者专门偏爱孩童，他们与儿童的接触是有组织有计划有预谋的，并没有喝多。

在我们当今人类社会，乱伦行为是被禁止的，因为它不仅违反社会道德，更重要是近亲繁殖会导致后代产生遗传上的缺陷，很麻烦。

人类的乱伦有很多种类：父—女，母—子，兄弟—姐妹间的。有调查显示还存在着很少数的父—子、母—女间的乱伦，真可谓重口味中的重口味。

在这些种类中，父—女乱伦堪称是“最大的背叛”，对受害者造成的极度痛苦和长期影响都是其他乱伦类型的两倍还多。研究还发现，被自己父亲或是继父虐待所受到的伤害比其他任何形式的虐待都要严重。

但是，什么样的男人会攻击自己的女儿？是对性伙伴不加区分，灭绝人性的一个十足的恶棍吗？其实不然。研究结果也总是让人大跌眼镜，这群人往往有着非常强的道德感，甚至笃信某种宗教，是个虔诚的教徒。

这些父亲们只是将自己的婚外性接触锁定在了自己的一个女儿或者几个女儿身上，而且一般会从长女开始。

并且，父—女乱伦的发生总是与不良的问题婚姻有关：在这场婚姻里，丈夫可能会经常折磨他的老婆，当老婆反抗或拒绝时，他们就会转而投向女儿来实施性侵犯。如果没有造成家庭破裂，这时让人无法理解的一幕也许会出现：妻子会假装不知道，因为害怕会失去一些东西；而受害者却成了家庭的管理者，甚至扮演起了替代性的妻子的角色，女儿变成了老婆。

毫无疑问，整场闹剧的背后最大的受害者还是女儿自己，与长期的恋童癖造成的影响相似，她们也会自卑自责自我厌恶，对待他人和自己都非常冷漠，甚至容易患上一些更严重的心理障碍，比如说抑郁、焦虑等，最后导致药物滥用和自杀。

可谓生于父手，毁于父手。

重口味心理室诊疗记录

网友求助：先说说自己的情况。我应该算是受害者吧，小时候跟表姐有过性行为。我是女的，她比我大三岁，我直到高中之前都以为那是游戏.....

现在会间歇性抑郁，也不知道算不算，就是心情会很难过，会胡思乱想，然后越想越糟糕，会用刀割自己，吃药自虐。我先生知道所有的事情，所以他理解我。很感激。

遇见我先生前我曾劈腿和随便跟人做爱，感觉做爱不是很亲密的事情，无所谓一样，和我先生在一起之后再也没有过了。但是会有强奸性幻想，而且做爱时会想自己看过的色情片中有关强奸的片段。

现在抑郁时上面说的那些自虐方法都会爆发。昨天摔了玻璃杯，然后把家里的止痛药都吃完了。我先生一直在我身边陪我，我不想这么下去了，真的很痛苦，我要怎么办才能好起来.....

作者解答：我一贯奉行的是要疏不要堵的原则，心里有痛苦不能憋着，找个途径发泄是非常正确的事。

但很显然你的发泄方法后患太大了，会留下疤，感染，还能把肾吃坏。

我建议你以后痛苦的时候尝试一下别的方式，比如说用橡皮筋弹打自己内手腕，还有用两只手指夹住另一只手的一根手指用力抽，因为手指两侧的神经是很敏感的，所以会很疼，但是无害。反复做这些的过程中，你可以做自我暗示，告诉自己要摆脱那些不好的东西。

此外，我建议你有一门信仰吧，你可以参参禅，领悟一些这方面的道理，发泄过后试着让自己的内心变得平静。

还有，你可以多参加一些公益活动，比如说去喂流浪的小动物，或者去帮助一些残障人士。帮助别人的同时就是帮助自己，你会收获很多的，尤其在心灵方面。

还有什么呢？多去接触自然吧，多去感受美好的东西。

《可爱的骨头》这本书，它的作者就有被强暴过的经历，但她用另一种方式完成了自我的救赎，平衡了内心的冲突，释怀了过往的伤害，不知你看过没。你可以多看看这方面题材的东西，向那些受过伤害又顽强地站起来的人取取经，你也会完全好起来的，一切都没问题。

第十七篇：来，给你瞧瞧！——露阴癖

有研究表明，超过 10%的儿童性骚扰者和 8%的强奸犯开始的时候都是露阴癖。

露阴癖1

最后来讲个近一点的重口味吧。近到什么程度？我亲身参与！

那还是一个夏日的夜晚，我走在回家路上必经的小花园里。行至半程的时候，右侧的灌木丛中传出了一阵低沉的嗡嗡声。一开始并不明显，待到我再向前走了几米，突然间，灌木丛被扒开，赫然出现了一个黑影！我终于听清楚了那嗡嗡的声音到底是什么：“小姑娘，小姑娘，你来看，你来看……”

说着，那黑影向前一步噌地褪下裤子，借着路灯，露出了他“二弟”。

我当场冷笑三声，心说：露阴癖啊露阴癖，书中读你读了千百遍，今天终于让我碰上活的了！我那个兴奋啊……

呃……其实没有，当时的真实情况是，我一下子感到很震惊！害怕！反感！

震惊：这大晚上的，你哪儿来的啊？

害怕：本能反应，黑影你太突然了。

反感：你给我看这个干吗，我说要看了吗？

三种滋味横扫一圈过后，又生出另外一种感觉，那就是，愤怒！

但是，尽管如此，0.01秒的停顿过后，我还是面无表情一声不吭，在他疑惑目光的注视下扭头走了，虽然心脏仍在怦怦地跳！

有人说，哎呀你真尿，这么就走了？

我尿吗？我聪明着呢！迅速回看上面提到的三个反应：震惊、害怕、反感。这些是什么？这些就是能让露阴癖患者得到心理满足的三个源泉，当然，是被害者表露出来的。

露阴癖（Exhibitionism）指通过向没有准备的陌生人暴露自己的生殖器而达到性唤起。

露阴癖同时还是最常被报警的性冒犯行为之一。虽然很多时候他们一提裤子就溜了，但是被逮到后必须严惩不贷，因为这种行为不被惩戒矫正的话，往往会让露阴癖患者走上更加严重的性犯罪道路。有研究表明，超过 10%的儿童性骚扰者和 8%的强奸犯开始的时候都是露阴癖。

那么什么样的人 would 来从事这个“行业”呢？

早期的研究表明，大多数的露阴癖者是非常害羞、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：露阴癖者是性压抑，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。

下面上案例：对公交车有需要的男人。

露阴癖2

看到这个名字大家能想到什么？公交车上的性骚扰？

确实，这种事屡见不鲜，很多女性都有过这样的遭遇，被碰被顶被摩擦，让人很恼火。我们的主角作为一个著名律师，一个帅气的单身男人，他可不屑于这种没有技术含量的勾当。

那就看看他是怎么做的吧。其实就个人条件而言，他在工作中可以有很多机会与漂亮女同事上床，但这并不是他想要的。唯一能让他兴奋的就是离开办公室，走到公交车站，然后搭上一班车周游全城，直到有一个比较漂亮的年轻女性上车。

这个时候，他会凑上前去磨磨叽叽，如影随形。就在汽车到达下一站前，他会成功在姑娘面前亮相自己的“兄弟”，随后一个纵身跳下车去，撒丫子就跑。这个时候他心里 high 透了，别提多美了。

大家看完，感觉这些有没有难度？

凑到姑娘面前，同时还想有别人围观，需要什么？需要车里既不空也不满，上来的姑娘得是独身一个人，还要年龄合适，人漂亮。所以有时候我们主角要在车上花上好几个小时来等待合适时机。

一次次公车表演后，他慢慢意识到这样一个问题：要么因为露阴癖被抓住，因为他跳下车时通常都会有人在身后紧追他；要么因为天天都跑出去到处坐车了，擅离职守被解雇。所以他很苦恼，工作可不能丢啊！没有办法，他开始另想主意，就把家中的一个房间改装成公交车内的样子，轮流召唤那些个倾慕自己的女孩来到家中，然后脱掉裤子从房门跳出去.....

可是总没有以前那么兴奋和爽透，因为这些毕竟不是原汁原味，不够刺激。

这个案例真是蛮特别的，大多数情况下露阴癖患者是到公园、电影院或商店、街上、花园等一些比较容易逃跑的地方寻找目标下手，你想啊，一旦他哪次准备跳车的时候正赶上车门坏了，门打不开，那结果可就.....啧啧啧。通常露阴癖患者性唤起后，也就是 high 了后，他们会当场或者回到家后自然地射精或用手淫的方式达到射精。我们的主角如果不是阳痿，那他应该就属于相对小部分的只是为了得到心理上慰藉的那群人。

虽然露阴癖患者不会对人造成身体上的伤害，因为通常会保持一定的距离，但对儿童还是会造成心理创伤。

男露阴癖们露出他们的“兄弟”是为了撼动受害者的内心，同时也是努力让自己相信自己还具有男子的气概，但是女露阴癖们这么做是为了什么？是的，有女露阴癖，男女比例 4：1。她们裸露的方式通常和男露阴癖们很不同：袒露乳房。所以我觉得她们是为了展示美！

露阴癖3

女生们遇到男露阴癖的时候该怎么办？

看我上面的做法，那就是标准示范！

如果有人觉得，No，No，No，你那个方法我看不够华丽，我给他来个反其道而行之，我不冷漠了，我要么表现出鄙视和讥讽，要么表现得兴奋异常，非常感兴趣，你看怎么样？那我告诉你，他这可就凑你身上去了，

因为你一 happy他就会变得更加兴奋。只有漠视才能让他们无法得逞，所以说冷漠才是最重的回击，虽然有时它也是最大的伤害。

露阴癖发生的原因，有人认为是原始行为的释放，像大猩猩拍胸脯。

也有人认为这与当事者的周遭环境有关系，比如说患者在小时候曾不小心偷看到他们父母不同程度的裸露，包括一起睡觉、一起洗澡、性生活的过程等等。看过后是不要紧的，只是有时候小孩子们懵懂而不得解，观念和思想就容易歪曲。尤其在我们国家，性教育长期以来被视为禁区，小孩子的观念就更容易歪曲。

要想更深入一点挖掘露阴癖的根源，还得说到潜意识，你需要打开弗洛伊德冰山里那道小门，潜到深处探寻真相。

很多人童年时都有过与异性或同性小伙伴相互抚摸外生殖器的经历，过后就不记得了，可是不记得并不代表不存在，它们只是躲入冰山底层中去了而已。长大后，当我们遇到重大精神创伤或者性压抑，没法有效排解宣泄这些烦恼，便会不自觉地启动幼年时的方式来解脱和宣泄成年的烦恼，这也可以说是露阴癖性变态行为产生的根源之一。

我们在恋物癖那一篇里讲过“巴甫洛夫的狗和他的条件反射原理”，虽然人类行为中的条件反射要高级复杂得多，但同样可以通过对它们的控制来治疗和矫正露阴癖障碍中的问题行为——裸露。

让患者自己也来憎恨它吧——厌恶疗法。其实，我们在恋物癖那一篇也讲过厌恶疗法，拿过来治疗露阴癖，效果同样显著。

把露阴癖患者放在那儿，然后给他一块肉？不是，是想办法诱导他想象自己的露阴行为，然后在这个时候来点猛料：用电流或者橡皮圈等刺激手腕、皮肤乃至生殖器官，又或者肌肉注射催吐药让其产生呕吐。

此后，每当露阴癖患者想象或者做出露阴行为的时候，都重复这些打击，天长日久，露阴癖患者的裸露行为和因打击而造成的厌恶情绪间便形成了条件反射，每一次裸露都会让他们自己内心感到无比难受。由于人天生就有逃避痛苦的本能，他们的裸露行为很快就会土崩瓦解，不复存在，从此以后人们都过上了幸福的爱穿衣服的生活！

第十八篇：重口味心理学之特别篇——梦的解析

很多形状和男性生殖器相似的东西也能作为“雄性器官”的象征，例如手杖、伞、竹竿、树干、蛇和蘑菇等，或者具有穿刺性和伤害性的东西，例如各种尖利的武器，小刀、匕首、矛、军刀、大炮、手枪等。这就不难理解为什么当女孩子受到性侵犯，感到焦虑和不安时，往往会梦到被手持尖刀或者手拿火器的男子追逐了。

梦的解析1

弗洛伊德的《梦的解析》与达尔文的《物种起源》、哥白尼的《天体运行论》并称为导致人类三大思想革命的经典之作！

那么在这里我打算为大家讲一讲“梦的解析”，作为本书最后送给大家的礼物。当然，我要讲的不是《梦的解析》整本书，因为单凭我一己之力想要讲完，甚至仅是触碰一下如此伟大的一本著作，都显得那么不自量力！但是《梦的解析》对我而言又如此充满魅力，欲罢不能。

那讲的是什么呢？就是为了解决很多看过《梦的解析》的非专业人士甚至是专业人士都会有一个困惑：看不懂！所以我所讲的内容更像是一份《梦的解析》的“说明书”。而且，看过这份“说明书”的人，自己是在一定程度上也是可以具备解析梦的能力的。

既然是“梦的解析”，那我们就先来说一说是梦。

在这里我要先提出一个假设：梦是心理现象。如若不然，把梦当成是躯体现象的话，那和我们梦的解析就没有关系了。

假设完毕，下面来看两个儿童的梦例：

为什么要用儿童的梦举例？是因为它们相比成人的梦更简短，清楚明白，内容一致，容易理解，并且伪装少。

例 1：让一个 1岁的小男孩将一篮樱桃作为生日礼物送给另一个孩子，但是他显然不愿意这样做，尽管大人许诺他也可以得到一些樱桃。第二天早晨，这个小男孩说：“我梦见我已经吃光了樱桃。”

例 2：一个 3岁的小女孩第一次被带到湖里划船，返回时她号啕大哭，不想离开小船上岸，显然，对她来说，划船的时间太短了。第二天早晨，她说：“昨晚我又去游湖了。”可以揣测她在梦中一定游了好一会儿。

在这两个梦例中，儿童将先前的经历（送樱桃、游湖）以梦的方式反映出来，这种经历对他们来说是一种遗憾，同时也表现出了他们的渴望和愿望。于是，他们便借助梦直接地和不伪装地满足了这种愿望（梦里吃光了樱桃、尽兴地游湖）。

因此我们得出梦的第一个特点：梦是对愿望的满足。

这个特点放在成人身上也同样适用，尤其是那些忍饥挨饿的囚犯、粮绝的旅游者和探险者。

我们会发现在这些状况之下，梦的内容正是他们需要的满足。

来看一个南极考察者在他的日记中描述自己和探险队过冬的生活：

“我们的思想意图通过我们的梦很清楚地表达了出来，以前，我们从来就没有那么多、

那么栩栩如生的梦。甚至那些以前很少做梦的人，当我们早晨互相讲述梦境的时候，梦中的故事也是那么长。可以想到的是，我们的梦最经常涉及的是吃与喝。我们中间的一位朋友，他往往在晚上梦到他被邀请参加宴会，另外一位朋友则梦到漫山遍野的烟叶，还有一位朋友则梦到船只扬帆而来，穿越广阔的水域。还有一个梦值得一提：邮递员送来了我们的信件，并且还向我们反复解释为何信件会迟迟不到。这也许表达了我们很多人内心的一个共同想法：渴望与外界交流和归家。”

梦的解析2

我们都知道，要想保障我们的睡眠顺利进行是需要一定条件的，比如适宜的温度、适当的噪音等等，因为这些因素都会通过对我们的生理产生刺激，对睡眠进行干扰。除了生理刺激会影响睡眠以外，还有另一样因素也会干扰睡眠，那就是心理刺激。生理因素的干扰可以通过对环境的调节来去除，而心理因素干扰的去除依靠的则是梦。

来看下面的例子：

无论是谁，如果晚餐吃得过咸，并且在夜间感到口渴，这种情况都极有可能梦到自己在饮水。

但是做梦不能真的解决饥渴问题，从梦里醒来时，人们依然感到干渴难耐，需要真正地喝水。

尽管梦并没有真正消除身体饥渴的强烈需要，但是它却起到了一个重要的作用，就是保护人的睡眠不受干渴的干扰，不让刺激惊醒睡中人，暂时满足了睡着的人想要喝水的愿望，以维持一个圆满的睡眠。

因此我们得出梦的第二个特点：梦是睡眠的保护者。

现在回到前面的小男孩和小女孩的梦。首先来看小男孩，“我想吃这篮樱桃”，而梦的内容是“我已经吃光了樱桃”；小女孩“我还想继续游湖”，而梦的内容则是“我正在游湖”。

现在可以得出梦的第三个特点：梦是表达愿望的方式，是一种幻觉体验。

到此我们就知道为什么说经常做白日梦有助于心理健康了，因为白日梦实际上就是在满足一个人的愿望、野心、情欲等等。并且在白日梦中，尽管没有梦境中的景象那么真实，但也是非常生动的。

梦的解析3

梦的三个特点我就简单说到这里，作为本部分内容开头的一个热身。下面我要正式进入梦的“解析”部分。

这里我要插入本文的第二个假设：梦者很可能知道他的梦的意义，只是他们不知道自己知道它，并且正是由于这个原因，他们认为自己确实不知道它。

这一点能够从催眠得到印证，看下面这个例子：

安排某些人进入催眠状态，让他们有某种幻觉经验，然后叫醒他们。被实验者们起初表示，他们对催眠时所发生的事一无所知。实验者却要求他们说在催眠状态下所经历过的一切，他们坚持说他们不记得什么了。但是实验者再三肯定，坚持说他们知道那些经历，并且肯定能够记起来。那些人变得游移起来，开始回忆，开始模糊地记起催眠者所暗示的某件事，接着又记起另外一件事，再随后他们的记忆变得越来越明朗，越来越完整，最终不再有任何遗漏。

从这里可以看出，既然他们后来记起发生什么事情，并且是从自己的亲身经验得到的，那么我们可以得出结论，他们其实早就知道了这一切，只是他们自己没有意识到而已，他们不知道自己知道它，并且还认定自己不知道它。这就证明了我们上面的第二个假设。

那么为什么可以用催眠来印证呢？因为催眠被称为人工促成的睡眠，我们让被催眠者进入催眠状态，在此期间所做出的催眠暗示与自然睡眠的梦有异曲同工之妙。并且这两种状态下的心理情绪也十分相似。

说完了本文的第二个假设，我们也就知道了梦的解析的意义。梦的解析作为一种精神分析技术，就是尽可能地让那些被分析者很自然地自己得出问题的答案。也就是说，能告诉我们梦的意义的正是做梦者自己，而不是别人。

现在问题就来了，做梦者是靠什么来得到他们梦的答案的呢？这个问题其实不难回答，来看上边案例中被催眠者的表现就知道了：“那些人变得游移起来，开始回忆，开始模糊，然后越来越清晰完整，最终不再有任何遗漏。”这种解析梦的技术便是：自由联想！

对梦到的事物进行由浅及深的自由联想！

许多人看到这儿会觉得这种技术有些不靠谱，因为那岂不是想怎么想就怎么想，天马行空，没有依据，又何来真正地解开梦的秘密呢？其实真实的情况是，做梦者产生的联想并不是任意的，也不是不确定的，更不会是与解析无关的东西。这种联想其实是受到内在心理态度严格限制的，而这些内在的心理态度在发生作用时并不为我们所知。要不怎么做梦者通过一个梦境偏偏联想到某件事物，而不是其他呢？

下面就让一个实验来说明这个问题：

一位心理学家找来一位花心年轻人，年轻人有过很多女朋友，已婚的妇女和未婚的姑娘，并保持着各种不同程度的关系。所以这位心理学家让他随意记起一个女人的名字，这样

他便可以有很多名字可自由选择。年轻人的表现让人吃惊，他并没有列举出大量女人的名字，沉默着回想了一段时间后，他告诉心理学家只记起了一个名字：“白。”并且说除此之外根本记不起任何其他名字。

“真是奇了个怪，这是一妞的名字吗？你能记起几个‘白’？”心理学家颇感奇怪地问他。年轻人回答道，他其实并不认识名字叫“白”的女人，并且他也没有对这个名字做进一步的解释。

大家会认为心理学家的分析没有成功，但事实并非如此：他已经完成了分析，并且再做进一步的联想也不需要。情况是这样的，这个年轻人的皮肤特别白皙，就是我们俗称的“小白脸”。那时这位心理学家正在研究他性格中的女性成分，因此“白”就是他自己，他自己就是他感兴趣的那个女人。因此说很多人爱上某个人不是因为自己有多爱对方，而是因为对方有多爱自己。

与此类似的，常在我们生活中出现的，当我们处于某种心境状态下，或是忧伤或是喜悦，我们总会不经意地哼到某个曲调。这里就存在一系列自由联想：心情→意念→歌词或者故事→曲调。

正是我们具备了这种梦的解析技术——自由联想，才能顺藤摸瓜地发掘梦真正想表达的含义。

介绍完解析技术，接下来就开始为大家揭开释梦的层层迷雾。

什么是梦的显意和隐意？

梦的显意很简单，就是梦表面上为我们呈现的东西。比如梦到掉牙、杀人，或者在天空中翱翔等等。而在梦的显意背后所隐藏着的，只有通过做梦者的自由联想才能得到的东西，便是梦的隐意了。

在这里我可以举一个例子来清楚地说明梦的显意和隐意之间的关系，那就是意识和潜意识的关系。梦的显意对应的是意识，而梦的隐意则对应的是潜意识。这样两者的关系就一下子明了了：梦的隐意要通过梦的显意来表达，而且梦的显意相对梦的隐意来说，只能是其一个很小的片段，或者说是梦的一个细节，一种暗喻，就像是一种单词的缩写。更形象一点说，梦的隐意更像是一部长篇小说，而梦的显意则是根据这部小说节选改编而成的电影。电影能把文字的东西转化成视觉形象，但是它能表现出的小说所要表达的思想情感内容是有限的，梦的显意对梦的隐意来说也是如此。所以假若我选择一个梦，然后清楚记下联想中所出现的所有观念（隐梦），这些可能比梦的内容（显梦）长好几倍。

释梦所要做的，就是通过梦的显意探寻梦的隐意，来表现梦真正想要呈现给我们的东西。

梦的解析4

来看下面两个梦例中的显意和隐意的关系：

梦例1：

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？

这个梦听起来有点荒谬。但是我们从该女士那里听说，她小时候常常在吃饭时头上戴着相同的帽子，因为她总禁不住想要偷看兄弟姐妹盘子之内的食物是否比她要多一些。这样，帽子实际起到一个遮掩她偷瞄的作用。因为有了这位女士的进一步联想提供了帮助，解析整个梦就变得容易多了。她还说：“因为我听说上帝是无所不知无所不晓的。”

所以接下来这个梦的意思就是：帽子——遮掩的作用，上帝——无所不知，戴帽子的上帝——别人试图隐瞒上帝，但上帝什么都知道，是隐瞒不了的（即别人试图隐瞒我，但我还是知道了一切）。

梦例2：

一位男士做了一个长时间的梦，这个梦的部分片段是这样的：他家里的好几个成员围在一个海星状的桌子周围坐着……

这个桌子使他联想到他曾在拜访一个特殊的家庭时看见过的同样一件家具。接着他继续联想：在那个特殊的家庭中，父亲和儿子之间有一种特殊的关系。然后他又联想到，自己和父亲之间的关系也是这样的。这样看来，梦中出现的这种桌子，是用来指代这种类似的父子关系。

那么梦的隐意是经过怎样的加工而表现为梦的显意的？

这里出现了一个“梦的工作”的问题：梦的隐意→经过梦的工作→梦的显意。而梦的工作包括：凝缩、移植、象征。

首先来看“梦的凝缩”。

我们都知道，和隐梦相比显梦的内容更少，因为显梦是隐梦的一种微缩形式。上边也提到过了，两者是类似于一种意识和潜意识的关系。并不是说在所有的梦中都有凝缩的存在，但是通常情况下是少不了它的，并且一般凝缩的程度很大。

下面就以我做过的一个梦为例子，为大家说一说什么是“梦的凝缩”：

“我的梦是这样的，其实它很短暂，只是几个片段的闪回，其中一个片段是：在高中的教室中央，放着几排大学寝室中的床。这些床的四周摆放的是教室内的桌椅。我和高中同学、大学同学围坐在一起谈天说地。”

这个梦中就有一定程度上的“凝缩”存在。我大概是因为怀念学生时代，想念过去的同

学，所以会梦到高中的教室和大学的寝室。而梦的凝缩作用让我的这两个怀念对象融合在了一起，顿时，整个显梦就有点怪诞起来。

再接着说“梦的移植”。

在上面梦例 1 和梦例 2 中出现的便是“梦的移植”。“梦的移植”就是指梦不是直接表述自己的隐意，而是由其他无关的类似暗示的事物来代替。梦例 1 中，梦的隐意想表达的是：虽然别人想隐瞒我，但我还是能知道和看到一切。经过梦的移植后，它所表现的显意则为“戴着一顶纸质的三角帽子的上帝”。梦例 2 中，梦的隐意是表达一种父子关系，而经过梦的移植后，梦的显意中则表现为一种海星状的桌子。

最后，是我想花大篇幅来说的内容——“梦的象征”。一来是它非常有趣，二来是“梦的象征”是继“自由联想”之后，梦的解析的第二种技术。

我们知道很多梦可以通过“自由联想”技术来达到解析的目的。但是，仍然有一些梦，做梦者在梦后却不能引发任何联想，甚至即使引发了联想，却不是我们解析梦时所需要的东西。

遇到这种情况怎么办？我们可以对其采用一种固定的翻译，就像《解梦大全》之类的书，在这些书里，对各种事物都有固定的翻译方法。

这些固定翻译的种类很多，在此不可能面面俱到，因此我就挑选出象征意义最为丰富的一个领域，让大家一睹它的奇妙与有趣之处，那就是性的象征——生殖器、性过程。

我们先来说男性生殖器在梦中的象征方式。

“3”这个数字可以作为整个男性生殖器的象征。原因很简单，男性外生殖器拢共由 3 部分组成，你们懂的。

还有很多形状和男性生殖器相似的东西也能作为“雄性器官”的象征，例如手杖、伞、竹竿、树干、蛇和蘑菇等，或者具有穿刺性和伤害性的东西，例如各种尖利的武器，小刀、匕首、矛、军刀、大炮、手枪等。这就不难理解为什么当女孩子受到性侵犯，感到焦虑和不安时，往往会梦到被手持尖刀或者手拿火器的男子追逐了。

有时，男性生殖器官还可能由能流出水的事物替代，如水龙头、水壶和泉水等等。至于为什么可以这样象征，你们还是懂的。

有时它们还能以可以拉长的东西为象征，如可自由伸缩的吊灯和铅笔等等。

因为男性生殖器官在勃起的时候是违反了引力定律的，无论是躺着或者站着的时候都是，所以它还可以用气球、飞机等事物来象征。

除此之外，梦还能够以另外一种更为有力的方式作为勃起的象征，那就是梦可以将整个人当做性器官，并使他（她）飞起来。梦里飞行是大家所熟悉并且连我本人也经常梦到的，它带来的感觉毫无疑问是愉快的，而现在我却把它解释为一种性兴奋或者勃起，乍一听会不会让大家吃惊？然而深入地回味一下，还就是这么回事。

有人看到这里也许会提出质疑：你是一女人，为什么也会在梦中梦到飞翔？要知道，那是男性性兴奋和勃起的象征。我想说，大家不要忘了一件事，那就是梦是愿望的满足。不仅我，所有女人，都会时常在自己的意识或者潜意识里有一种欲望，试图使自己成为男子。

梦的解析5

说完了男性生殖器的象征，接着说女性的。

女性生殖器通常由具有容纳性的东西来象征：例如坑、洞穴、罐子和瓶子，以及各种大箱和小盒、柜子、保险箱、口袋等等。

如果梦到房屋或者房间，其中门和窗户可象征阴户。这是因为解剖学中，身体的出入口常常被称为“门”或者“户”。因此房屋的窗户、大门、屋门等都可以用来代表身体的“开口部分”。

如果用动物来象征，蜗牛和蚌肯定是女性的象征，因为它们的形状实在是……

花朵通常也是女性生殖器的象征，特别是指代处女的生殖器。这一点非常好解释，大家不要忘记了，花朵实质上就是植物的生殖器官。

乳房也可归类于性器官，这些女性身体的半球状部分，其象征以苹果、桃子以及一般水果来表示。

此外，梦中两性的阴毛则多以森林和竹丛象征。

说完了两性的生殖器，我们继续来说一下性过程。

自慰可以由多种行为来象征，例如弹钢琴。可以由滑动、溜动以及折枝来暗指。折枝作为自慰的象征，是因为它不仅仅与自慰的动作非常相似，还因为在西方的神话故事里，两者的意义也十分相似。

除此之外，掉牙和拔牙也可以象征着自慰。这恐怕会让很多人大跌眼镜，认为两者是八竿子打不着的事。然而它们之间确实是有这样一层含义的，自慰在很多文化中和观念里是一种不合适行为，甚至应该受到惩罚。掉牙和拔牙就意味着以一种“宫刑”的手段来对自慰进行惩罚。

扫烟囱和上梯子可象征着性交，因为事实表明：有许多动物在性交时，雄性必须爬上雌性的背部。

说完了性的象征，我们再来简单看一下“生死”的象征：

在梦中，出生的象征通常与水有某种联系：有人入水或者出水，也就意味着有人分娩或者有人出生。这是因为不仅所有陆地生物，包括人类的祖先在内，都是从水里演化而来的，而且每一个哺乳动物，每一个人的第一阶段都是在水中度过的——胚胎时生活在母亲子宫的羊水之内，分娩时由水中而出。

在梦中，死亡的象征是离别。这是因为，当我们被一个孩子问起，他死去的亲人去哪儿了的时候，我们不会告诉小孩子他（她）的亲人已死去，而是会说他们出远门了，或者去旅行了。很多剧作家、小说家也用到了这种象征，把死亡说成是“一去不返”。即使是在日常交流中，也常常把死亡比喻成“最后的旅行”。

象征就说到这儿，下面用它来分析几个梦例：

梦例1：

这是一位年轻的女士一个晚上做的三个相互交织的梦。

A.“她正走过自家大厅，头部撞到了挂得很低的灯架上，以致血流出来。”

这件事在她过去和现在的生活中从来没有发生过，但是这位女士为这个梦提供了这样一个信息：“我的头发掉得很厉害。昨天我母亲对我说：‘孩子，如果长此以往，你的头就快秃得像屁股啦。’”注意其中的“你的头就快秃得像屁股啦”，梦中的头其实代表的是身体的下部。而“挂得很低的灯架”，这个刚刚在性器官的象征中介绍过，因此无需解释，我们就能理解灯架的象征：所有能够被拉长的物体都是男性生殖器的象征。

所以梦的隐意现在已经推导出来，就是指代身体下部因和阳具接触而流血。但是这样的解释仍然不是很确定的，我们需要做梦者做进一步的联想。这位女士解释道，她还是个处女，并未与任何男人发生过性关系。因此对这个梦的最终推导我们可理解为，它涉及月经来潮以及想与男子产生性交的想法与冲动，这是少女常有的怀春之心。

B.“她在葡萄园中看到一个深洞，她知道这个洞是由于树木被拔去而留下来的。”

这位女士还补充说“树不见了”，其意思是说她在梦中没有看到树。但是同样的一句话却有另外一种意味，那就是她认为女孩起初和男孩有同样的生殖器，自己成了现在的样子是被阉割的结果（树被拔出来）。这个梦意指了该女士的一种幼稚的性知识。

C.“她正站在写字台的抽屉前，抽屉是她所熟悉的，如果有人触摸它，她会马上察觉。”

写字台的抽屉——像所有的抽屉、箱子、盒子一样指代的是女性的生殖器。“如果有人触摸它，她会马上察觉”，是说她知道性交后能在生殖器上留下痕迹，这也是她所担心和提防的。

以上三个梦中，它们的重心在于“性知识”的观念，是这位女士对性探索的过程的体现。

梦例2：

一位妇女讲述了她晚上做的梦：

“一位头戴红帽的军官在街道上追赶她。她力图摆脱他，跑上楼梯时，他还紧随其后。她气喘吁吁地跑进自己的房里，关上门并且上了锁。他则在外面，她从锁孔中向外窥见他正坐在门外的凳子上流泪。”

在解析这个梦之前，我们先来交待这个梦的背景。这位妇女当晚与一位先生共度了一夜，在欢爱时，被这位先生称赞其身上具有母性的特点，因此让这位妇女有了要生小孩的愿望。但是他们这种偷情关系是需要设法避孕的，事后这位妇女就做了这个梦……

下面开始这个梦的解析：

不用多说，大家都知道，红帽军官的追逐（帽子象征着男人的阳具）和那位女人上楼梯时的喘息等象征着性行为。然而做梦者，也就是这位妇女却将追逐者关在门外，这是梦中常有的倒装作用，是做梦者把自己与对方在梦中互换了位置。这位妇女在梦中将追逐者关在门外，其实相当于现实中对方将她关在门外，也就是对方的一种拒绝。这种拒绝是男性在性交之后不应期的表现，表现得不想再做爱。除此之外，她还梦到对方坐在门外的凳子上流泪。这其实是她将自己悲痛的情绪转移到男人身上，实际上是她自己为这段不能见光和不为世俗认可的关系感到悲伤和沮丧。同时，梦中的流泪其实是现实中射精的象征。

到这儿，梦的三个工作（凝缩、移植、象征）就全部介绍完了。

上面说的是梦的隐意要经过“梦的工作”来表现为梦的显意，既然梦最终想告诉大家的是隐意里的内容，那它为什么要借助显意来表达，而不是自己直接表达？这里就有了另一个问题：梦的伪装！

梦为什么要伪装？

带着这两个疑惑，我们先来看一个来自于一位老妇人的长长的梦：

这个梦与第一次世界大战时的“慰安服役”有关。她到第一军医院去，告诉门警说，她想到医院志愿服务，需要和院长谈一下。她在说话的时候，极为强调“慰安”两个字，门警犹豫了一会儿，后来还是让她进去了。然而，她进门之后没有去找院长，却来到一个很大的暗室内，在暗室中有许多军官和军医，他们正站在或者坐在一张长桌的旁边。她对一位军医说明了自己的来意，她还没讲出几句话，这位军医就明白了她的意思。她在梦中所讲的话是：“我和许多其他妇女及女孩都准备……(喃喃声)提供给军队——军官们和其他任何士兵服务。”

然而，她可以从军官的半感困惑、半怀恶意的面部表情看出，他们每个人都正确地理解了她们所要表达的意思。这个老妇人继续说：“我知道我们的决定听起来会令人感到很惊异，但我们都十分热忱，愿为祖国贡献我们仅有的力量。”之后是几分钟令人难堪的静默。紧接着，军医就用双臂抱住她的腰说：“太太，假如你真打算这样……(喃喃声)”她从他的双臂中脱身，回答道：“天哪，我是一位老妇人，我本不应该来到这里。另外，你们必须遵守一个条件，你们要尊重我的年龄。一位老妇人总不能和一个小男孩……(喃喃声)简直太可怕了。”“我们完全能够理解你。”军医回答说。一些军官都放声大笑起来，其中有一位还是她年轻时的追求者。最后，这位老妇人要求见院长，军医很礼貌并且很尊重地为她指明道路，告诉她要见院长，需要通过一条很狭窄的螺旋形楼梯，由这个房间可直接上到楼顶。她在上楼梯的时候，听到一位军官笑着说：“无论她的年龄大小，做出这个决定真是够惊人的，我们要向她致敬！”

老妇人的梦就讲到这里了。

梦的解析6

来看老妇人的梦，其中有三处“喃喃声”，这说明了什么？说明人的梦中也有一套系统，对梦做出审查。不难看出，老妇人梦中被“喃喃声”打断的地方，正是令她感到难堪和违背伦理道德的地方。隐梦里那些令人不愉快，难堪，背离伦理的、审美的和社会观点的东西经过梦的审查后，只能以伪装的形式出现在人的显梦里。人的显梦通常经过粉饰和伪装后会变得冠冕堂皇，但是揭开这层伪装，探入梦的隐意后，有很多真相却会让做梦者本人难以接受：

一位先生反对说：“什么？通过这个梦，你们要向我证明，我其实并不愿意为妹妹的嫁妆和弟弟的教育花钱吗？但是事实并非如此。我辛勤工作都是为了我的弟弟和妹妹，我的关心是对他们尽我作为兄长的职责，因为我是家中的长子，我曾经向去世的母亲承诺过。”

一位女性做梦者反对说：“你们是说我希望我丈夫死吗？这完全是无稽之谈！我们的婚姻很幸福，我这样说你们可能不相信，但是失去了他我就等于失去了整个世界。”

另一位男子抗议说：“你们以为我对妹妹怀有性的欲望吗？这简直太荒诞了！我们之间向来互不关心，素来不和，并且我多年来都没有搭理过她。”

然而以上这些想法，却真的是来自于他们内心深处潜意识中的。

为了很好地解释梦的伪装，下面我们运用上面所说的内容，来完整地解析一个梦。

这个梦例来自于一个尽管年轻却结婚多年的女士，我们就在这里称她为娜娜好了。梦的内容是：她和她丈夫一起坐在剧院里，正厅前排座位的一边完全空着。她丈夫对她讲，爱丽丝和她的未婚夫同样也想来看戏，但是只能以 1.5美元买到 3张很差的座位的票，他们当然不想要。她想，他们如果买了这种票，其实也不会有什么损失。

下面我们开始来逐步解析这个梦。

首先，在许多梦里面，梦的起因极可能是前一天发生的事情，并且做梦者是能够很容易联想起这些的。来看梦中的这个细节“正厅前排座位的一边完全空着”——它其实是暗喻了一个星期前发生在娜娜身上的一件真实的事情。那时她计划去看一场戏剧，所以预订了戏票，但是戏票预订得太早，因此花了一笔冤枉钱。当她在戏院里坐定时，才发现她的担心是多余的，因为有一边的座位几乎都是空着的，就算是上演当天买票也一点问题都没有。她的丈夫听闻后也嘲笑她做事太着急了。

继续分析，“她丈夫对她讲，爱丽丝和她的未婚夫同样也想来看戏”——现实生活中这位女士有一位和她同龄的叫爱丽丝的朋友，并且刚刚订婚。

再继续，“但是只能以 1.5美元买到 3张很差的座位的票”——其中的 1.5美元该如何解释呢？这来自于娜娜前一天听到的一件事情：她的大嫂收到娘家寄给她的 150美元，就匆匆地跑到珠宝店，用这些钱买了一件珠宝。这个 1.5美元代表了 150美元，可以看做娜娜的嫁妆。

为什么会出现“3”这个数字呢？对于它，娜娜没有任何有联系的联想。这时就要用到前

面提到过的“梦的象征”，我们知道“3”这个数字实际上代表的是男子。因此我们可以这样解释梦的这部分：娜娜用她丰厚的嫁妆换来一个不满意的丈夫。因为 150美元是可以买到珠宝的，但是在梦中却只买到 3张座位很差的票（暗指她的丈夫）。

现在我们回顾对这个梦的分析：“太早了（订票），太匆忙了（买珠宝）”——“跟她同龄的爱丽丝刚刚订婚，而她已经结婚 10年了”——“我可以用丰厚的嫁妆买到更好的丈夫”。

就此不难看出娜娜心中这个梦的真正隐意：应该以爱丽丝为榜样，我这样急于结婚实在是太傻了，晚一点我也不愁找不到丈夫。曾经我还以我的早婚为荣，觉得自己比朋友幸福，但是现在我瞧不起我的丈夫，后悔结婚太早。

该梦的解析完毕。

Table of Contents

多重人格障碍1	
多重人格障碍2	
多重人格障碍3	
多重人格障碍4	
多重人格障碍5	
多重人格障碍6	
重口味心理室诊疗记录	
恋物癖1	
恋物癖2	
恋物癖3	
恋物癖4	
重口味心理室诊疗记录	
社交恐惧1	
社交恐惧2	
社交恐惧3	
重口味心理室诊疗记录	
特定对象恐惧1一个女孩在家中收拾衣物时突然发现一只蟑螂，她立刻唤来自己的男友，作 瘫软状，梨花带雨地倒在他怀中：“人家可吓得不行了……”	
特定对象恐惧2	
特定对象恐惧3	
特定对象恐惧4	
重口味心理室诊疗记录	
关于自杀1	
关于自杀2	
关于自杀3	
关于自杀4	
关于自杀5	
关于自杀6	
关于自杀7	
关于自杀8	
关于自杀9	
关于自杀10	
性别认定障碍1	
性别认定障碍2	
性别认定障碍3	
性别认定障碍4	
性别认定障碍5	
性别认定障碍6	
性别认定障碍7	
性别认定障碍8	
精神分裂（上篇）1	

[精神分裂（上篇）2](#)

[精神分裂（上篇）3](#)

[精神分裂（上篇）4](#)

[精神分裂（上篇）5](#)

[精神分裂（上篇）6](#)

[精神分裂（上篇）7](#)

[重口味心理室诊疗记录](#)

[恋童癖1](#)

[恋童癖2](#)

[恋童癖3](#)

[恋童癖4](#)

[重口味心理室诊疗记录](#)

[露阴癖1](#)

[露阴癖2](#)

[露阴癖3](#)

[梦的解析1](#)

[梦的解析2](#)

[梦的解析3](#)

[梦的解析4](#)

[梦的解析5](#)

[梦的解析6](#)

