

《谁是个变态者：每天学一点“重口味”》

图书基本信息

书名：《谁是个变态者：每天学一点“重口味”疗愈心理学》

13位ISBN编号：9787564089970

出版时间：2014-6-1

作者：张鸿飞

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《谁是个变态者：每天学一点“重口味”》

内容概要

自闭症、歇斯底里症、躁郁症、焦虑症、社交恐惧症、严重失眠症、自杀、精神分裂症、偏执型人格、多重人格障碍……这些问题你身边的人，甚至是你自己有没有？发现旁人的“重口味”心理，解决自己心中的隐患，这些该如何做到？

《谁是个变态者——每天学一点重口味疗愈心理学》选取人们日常行为中的怪癖和秘密，通过生活中的现象和文学作品中的案例把病症生动地呈现出来，然后再通过心理学和精神分析学的角度对该病症加以分析，找出该病症的起因，最后还给与了消除该病症的方法。本书既是一本心理学治愈系的读物，也能满足读者猎奇的心理。

《谁是个变态者：每天学一点“重口味”》

作者简介

张鸿飞，心理咨询师，师从著名心理咨询专家于东辉、臧海龙等多位大师。从业多年，针对心理问题患者提供数千小时咨询，广受患者好评。先后发表过《意象对话诊断技术的有效性检验》等数篇专业论文，具有良好的心理学知识底蕴和丰富的心理咨询经验。

书籍目录

- 序章变态心理：心理学的最后一块隐秘
- 第一章自闭症：谁也无法走进我心里
 - 变态片段
 - 走进《雨人》的世界
 - 诊断论述
 - 封闭的孤独世界
 - 生成原因
 - 与家庭教育和抚养方式没有关系，需从生物学领域寻求根因
 - 治疗方案
 - 打开尘封已久的心，沐浴生活的阳光
 - 相关问答
 - 成人也要小心患上自闭症
 - 趣味链接
 - 天才自闭症患者
- 第二章歇斯底里症：不只是情绪失控这么简单
 - 变态片段
 - 漫游梦旅人带来的可怕癡症
 - 诊断论述
 - 具有精神障碍的神经症
 - 生成原因
 - 癡症是多种幻想的“浓缩”
 - 治疗方案
 - 醒悟疗法，让患者自醒
 - 相关问答
 - 歇斯底里并不是女人的专有权
 - 趣味链接
 - “妄想”引发的犯罪
- 第三章躁郁症：就是烦得不能自己
 - 变态片段
 - 《绝代妖姬》里若隐若现的躁郁症
 - 诊断论述
 - 躁狂和抑郁的双向结合
 - 躁期
 - 郁期
 - 生成原因
 - 童年悲惨遭遇是躁郁症的最大隐患
 - 治疗方案
 - 家属参与谈话治疗
 - 相关问答
 - 小心你身边的工作狂
 - 趣味链接
 - 躁郁症发作，狂买名车赠人
- 第四章焦虑症：侵袭内心的不知所措
 - 变态片段
 - 留意你身边的《黑天鹅》
 - 诊断论述
 - 烦躁紧张的情绪状态

生成原因

创伤带来的恐惧是焦虑症的头号成因

治疗方案

药物治疗和心理治疗都有很好疗效

相关问答

女性比男性患焦虑症的概率更大

趣味链接

性别焦虑症引起的变性事件

第五章社交恐惧症：不由自主地害怕

变态片段

歌手风光背后不为人知的社交恐惧问题

诊断论述

惧怕的不是社交，而是惧怕被他人评判或者出丑

生成原因

过去的难堪经历易造成社交恐惧

治疗方案

吐露内心痛苦，寻求情感共鸣

相关问答

如何克服面对异性时的社交恐惧

趣味链接

测试你是否有社交恐惧症

第六章严重失眠症：夜深人静时的煎熬

第七章自杀：只想一死求解脱

第八章自虐狂：对自己下毒手的人

第九章精神分裂症：住在内心的魔鬼

第十章偏执型人格：就是这么极端

第十一章多重人格障碍：另一个“我”保护我

第十二章神经性厌食症：减肥的致命诱惑

第十三章神经性贪食症：不吃个痛快不罢休

第十四章异食癖：头发也能成为美味

第十五章疯狂购物症：一刻不停地想要买东西

第十六章强迫性官能症：不能停止洗手

第十七章恋物癖：难以抵挡的丝袜诱惑

第十八章恋童癖：当逆天大叔遇上小正太

第十九章暴露癖：亮出那儿的存在感

第二十章偷窥癖：抑制不住的偷看冲动

《谁是个变态者：每天学一点“重口味”》

精彩短评

- 1、非常浅显，特别特别浅显，也可以叫电影中的变态以及为什么以及怎么解决，当然他并不懂怎么解决，提出的建议特别肤浅。
- 2、所有的问题都是基于你伤
- 3、有案例有分析有治疗方式，还是挺不错的！
- 4、非常浅显的偏科普类的读物，只能算作对变态心理学有了非常通俗话的了解。

1、这本书看到一半才想起写点什么。其实一直不懂各种癖各种症的人们到底怎么想的，抱着一种猎奇的姿态，直到看见第八章：自虐狂。好多回忆涌上心头。想起了高中，一次在邻居的家中因为手舞足蹈，被镜子边划到左手大拇指，当即一整块肉都被削开，红豆大小的伤口，肉与手的连接只剩一丝皮了，我没有尖叫，也没有慌张，更加没有哭，相反，有种莫名的兴奋在我脑子里缓缓燃烧起来。旁边的小伙伴早就急得跳脚，我不匆不忙把那一小块肉又粘贴到原位置了，正满意的欣赏着我的杰作，蹦蹦跳跳下楼回家。回家第一个事不是找药水纱布什么的，而是叫我家人也来欣赏我的杰作，看个新鲜，看个热闹。家人对我的行为表示无语。而好戏还刚刚开始，大量的鲜血从伤口处四散，整个手掌景色壮观，像是种下了一颗大树的种子以大拇指外侧的伤口为中心，它的根正发疯似的往土地深处抓爬，而每一条根又像是潺潺的河流，里面淌着深红深红的液体。我几乎没有处理伤口，我甚至举着我的左手，把日记本摊开趁热写了一篇观后感，观赏艺术品之感。我凝视着我的手掌，我仿佛感到生命的鲜活。那种亢奋和心跳，现在依然记忆清晰。但是我视这为自己对红，对血，对生命感的热爱，还算比较正常，好吧对于一个中学生来说不太正常，还是女生。大学的时候谈恋爱喜欢小打小闹就不说了，想必很多女生第一次正式谈感情都有过，且属于情感范畴。要说的是有次在辅导员的办公室和老师吵架，情绪太过激动，突然讨厌起自己来，用头猛的往下砸，砸在办公桌的玻璃面上，额头正中不停的与冰冷坚固的玻璃碰撞，我几乎快控制不住自己的身体。似乎有一丝丝快感夹杂其中，我感到报复的快感，发泄的快感，{伤害}这两个字的含义夹带着我内心深处诡异的微笑正邪恶的迸发出灿烂的火光，伤害自己，也伤害他人，让所有的烦恼就在这疯狂的不顾一切里消融，过去。这大概算是不正常的一次，关乎情绪是其一，得到报复的快感是其二。再来就是工作以后一次没有下雨的打雷，只是一次想法，但是因为那个想法，你可以认定我为一个间歇性疼痛爱好者。我打破了一个灯泡，但是我居然留下了最大的一块玻璃渣，存放在书桌杂物桶里，想着什么时候兴致来了可以“爽”一发，我现在被自己这个IDEA给折服。后来因为太久没有实施，计划被无限期推迟，玻璃渣也被我扔掉。我依旧能回想起把自己关在没人的房子里，用钝钝的水果刀割伤自己右手手腕的那种解脱感，确实很痛，但确实快乐。所以我才会在拾起灯泡玻璃渣的那一刻内心有了波动，就像亨伯特遇见洛丽塔，丁度·巴拉斯瞧见了翘臀。但我从来没有想过自杀，我是说，诚心诚意动念头的那种。我的行为只能算是对鲜血的热爱，对疼痛的快感，两者加之一起让不成熟的我产生了依赖和向往。我从来不会拿自己的生命开玩笑，每一次自虐都只有一个目的——发泄，夹杂享受的发泄。就像书中一个自虐女孩的信里写的：内心仿佛像开了一扇门，吹进了凉爽的风。这个和我一样中学时期不小心割伤左手大拇指的女孩，也和我一样写了关于流血的日记，她还将日记命名“流血日记”，即使我觉得有些搞笑，但不得不承认她的那句话送到了我的心里。立刻有了共鸣。而我绝非是一个自虐症患者，因为第一，我绝不希望任何人伤害我的身体，我不能忍受也不会幻想，如果有我会反击；第二，我的生活中有太多幸福和欢乐可寻还没有发展到必须借迫害自己而获得的程度；第三，我的认知能力很强，我完全搞得清楚我在做什么和这么做会有什么影响。况且高中那次是真心觉得血很有意思，真正的乐趣那种。而且大概还觉得自己很另类，很标新立异，很Rock&Roll，很Cool吧。——另外要说一句与主题无关的，看到精神分裂这一章，书里居然写到在中国有一千多万人患有精神分裂症，重性患者达到70%。我惊了，差不多每1千个人里就有7个是精分，每7个人里有四五个是严重精分，总人数约上海人口一半。坑我呢。好吧，精分的世界我也不懂。

《谁是个变态者：每天学一点“重口味”》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com