

《重口味心理学（百万册纪念完整版）》

图书基本信息

书名：《重口味心理学（百万册纪念完整版）》

13位ISBN编号：9787505737368

出版时间：2016-7-1

作者：姚尧

页数：432

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

《重口味心理学（百万册纪念完整版）》

内容概要

畅销超过百万册《重口味心理学》全新修订完整版，新增12万字，两个整章节，30幅插图，8幅彩插！超厚，超值！

专门讲述重口味、麻辣刺激、隐秘怪异的心理学知识和案例：恋物癖、恋童癖、多重人格、精神分裂

.....

本书是通俗心理学的最后一块隐秘：

你身边有些人看起来怪怪的，而且总有一种事物让你没来由地害怕，比如看到一堆虫子，或者一个人待在电梯里.....

你的大脑有时会不受意识控制地涌入一些想法、影像或冲动，必须反复来做一些动作来摆脱.....

而你身边有些人会突然性情大变，几乎变成了另一个人！

有意思的是，有些男人有着“害羞的膀胱”！他们在公共卫生间小便时一定要等到旁边没人，或者到单独的小隔间，否则便尿不出来。

这些只是本书内容的冰山一角。

《重口味心理学（百万册纪念完整版）》

作者简介

姚尧：

应用心理学硕士，国家二级心理咨询师，国家二级行为训练师。畅销超百万册《重口味心理学》（1、2、3）系列图书作者。

书籍目录

- 第一篇 “一个肉体能装下几个灵魂？”——多重人格障碍
- Part 1 D氏四兄弟的故事
 - Part 2 多重人格间的“人情世故”
 - Part 3 弗大爷的安娜与小冰山
 - Part 4 免死金牌？
 - Part 5 你从哪里来？——我的那些个“我”
- 第二篇 有多少种物体，就会有多少种特殊情结——恋物癖
- Part 1 物不惊人死不休
 - Part 2 怎么会“爱”上你？
 - Part 3 满灌疗法
- 第三篇 “害羞的膀胱”——社交恐惧
- Part 1 比害羞更害羞的事
 - Part 2 惊恐发作
 - Part 3 习惯了这种无助
 - Part 4 “脱衣舞疗法”——逐级暴露
- 第四篇 没来由的怕——稀奇古怪的特定对象恐惧
- Part 1 来自这个世界的“恶意”
 - Part 2 “三驾马车”的看法
 - Part 3 都是海带惹的祸
- 第五篇 沙盘里的内心世界——关于焦虑
- Part 1 绝对原型世界
 - Part 2 个体潜意识的冰山PK集体潜意识的小岛
 - Part 3 箱庭实战
- 第六篇 迈不出去的腿——广场恐惧
- Part 1 举步维艰
 - Part 2 “三驾马车”的看法
 - Part 3 真的勇士，敢于直面恐怖的刺激
 - Part 4 番外——关于密集恐惧症的那些事儿
- 第七篇 饕餮附体——神经性贪食症
- Part 1 贪食四宗罪
 - Part 2 为什么不好好吃饭？
 - Part 3 “讲道理”的情绪——合理情绪疗法
- 第八篇 正在消失的身体——神经性厌食症
- Part 1 杀手之王
 - Part 2 三“因”战吕布
 - Part 3 “拯救不开心”——行为链疗法
- 第九篇 危险的凌晨4：48——关于自杀的那些事儿
- Part 1 其实没那么简单——自杀的原因
 - Part 2 花样寻死——自杀的方式
 - Part 3 真正的救赎——防止自杀
- 第十篇 我本是男儿郎，又不是女娇娥——性别认定障碍
- Part 1 谁证明你是男是女？
 - Part 2 大洗底
 - Part 3 你本是男儿身，为何会变成女娇娥？
 - Part 4 肉身大改造
 - Part 5 笑话答案揭秘
- 第十一篇 困在躯体内的痛苦灵魂——精神分裂（上篇）

Part 1 精神病大乐园之“四大皆空”

Part 2 妄想

Part 3 幻觉

Part 4 思维和言语混乱

Part 5 行为混乱和紧张症行为

Part 6 精神病大乐园之“跟你玩阴儿的”

第十二篇 精神毁灭者——精神分裂（下篇）

Part 1 “超现实主义门派”

Part 2 天生的精神分裂者？

Part 3 自我毁灭——精神分裂症的心理学解读

Part 4 谁是下一个精神分裂者？

第十三篇 失控的身体——强迫症

Part 1 “我强迫我秀”

Part 2 “肮脏”的妥瑞氏症

Part 3 精神也拮抗！

Part 4 “暴露—阻止大法”和“森田疗法”

第十四篇 看不懂的身边人——人格障碍

Part 1 “这世上还有我能相信的事吗？”——偏执型人格障碍

Part 2 “请叫我杀手”——反社会人格障碍

Part 3 “我想我能上天！”——自恋型人格障碍

Part 4 “人生如戏”——表演型人格障碍

Part 5 “情绪来得太快，就像龙卷风”——边缘型人格障碍

第十五篇 梦之安魂曲——物质成瘾

Part 1 “天使与魔鬼”

Part 2 地狱路之源头

第十六篇 大蜀黍和小正太的那些事——恋童癖

Part 1 梨花“压死”海棠

Part 2 乱伦

Part 3 种恶因，得恶果

第十七篇 来，给你瞧瞧！——露阴癖

Part 1 “爱脱皮的香蕉”

Part 2 成年人的儿童游戏

Part 3 “伤不起”的内隐致敏法

第十八篇 游走在另一个世界——梦的解析

Part 1 梦是什么？

Part 2 自由联想

Part 3 “伪装大法”

Part 4 为什么要“装”？

Part 5 释梦

第十九篇 “生命不息，作妖不止”——身体障碍

Part 1 “想象出来的丑陋”——畸形恐怖症

Part 2 “失控的身体”——转换障碍

Part 3 “甚至开始怀疑人生”——疑病症

第二十篇 那些社会教我们的事——人类中的“神秘力量”

Part 1 外星人看地球之——人类的谋生之道

Part 2 外星人看地球之——“一群鸟人”！

《重口味心理学（百万册纪念完整版）》

精彩短评

- 1、意外的还不错，很好看的心理学科普读物，很多内容讲的通俗易懂又不水，干货很多的。不过总觉得这个书名起得不太恰当。之前在《新周刊》看过一期关于重口味的专题，里面讲为什么人们爱看别人晒出来的血淋淋的或者有淤青的照片。看题目我以为这本书是介绍人为什么偏好重口味或者对一些现象进行解释。但是书里面内容很丰富翔实，个人认为书名起的不好，掩盖了内容的全面。
- 2、做为科普读物我给四分，至少通俗易懂。心理学扫盲读物。但我对特么的水军觉着有点恶心了。
- 3、很不错的书，读过之后，真的了解了很多知识
- 4、正如很多评论说的，当正经书看，里面满满是张三李四这样无从考证甚至电影里出现的所谓案例，当科普读物呢，内容又实在太流于表面导致没事看犯罪心理和各类题材电影比较多的人如我，一点新鲜养分都找不到...有一个热评说的一语中的，这点头真是什么人都能出书
- 5、全新版《重口味心理学》，百万册纪念版，更厚，更刺激
- 6、有些章节很有启发！
- 7、书写的很不错，诙谐幽默，妙趣横生，让人在不知不觉间就学到了心理学的知识。
- 8、虎头蛇尾
- 9、很不错的一本书，朋友介绍的，值得一看。

章节试读

1、《重口味心理学（百万册纪念完整版）》的笔记-第371页

Part 1 “想象出来的丑陋”——畸形恐怖症

所谓畸形恐怖症，从字面可理解为“对丑陋的恐惧”，又叫作“躯体变形障碍”。患上这种病的人，总是会对自己外貌的缺陷有着病态的关注，从皮肤瑕疵、乳房过小，到颧骨过高、脸太胖或血管太明显，身体的任何部位都有可能成为他们“挑刺”的目标。虽然现在是一个“看脸”的社会，可就算这样，他们的做法也太极端了！

下面就具体来看看他们是怎么做的。

“大海啊全是水，长什么样全靠想！”

案例1：

景琪是一个腼腆害羞，容易紧张的男人，今年31岁，由于自杀未遂而入院。他主动要求在一间暗房里和心理医生谈话。谈话时，他戴了一顶棒球帽，帽檐压得很低，盖住额头，一直低头看着地板。景琪说他没有朋友，刚刚失业又失恋。

他说：“都是因为我的鼻子……长着这些可怕的麻子，它们密密麻麻的，太吓人了！让我变得像鬼一样丑！我整天都想着鼻子上的这些东西，过去的15年里我的心里只想着我的鼻子，其他什么都不想。我觉得周围所有的人都在取笑我的麻子。这就是为什么我每天都低着头，戴着这顶帽子，为什么不愿意在敞亮的房间和你交谈……我不敢让你看我的脸。”

然而实际上，心理医生根本看不到景琪所说的“可怕的麻子”，就算是在充足的光线下也看不到。景琪在大众眼中可以算是一个英俊的青年，毛孔大小正常。

后来景琪补充说：“我很少把我的这种想法告诉别人，因为我觉得非常丢人。我怕别人说我娘娘腔。我曾经和几个人说过我的问题，他们都说根本看不出来……麻子已经彻底摧毁了我的生活。我一天到晚脑子里全是我的这张脸，每天盯着镜子看几个小时……渐渐地，我也越来越不想去上班，开始旷工，不愿意出门，也不愿意和女友约会……后来基本不出门。”

景琪曾经去皮肤诊所就诊，要求对他的鼻子进行磨皮手术，被医生拒绝了，因为“他的鼻子上根本什么都没有”。后来他换了几家诊所，终于说服医生为他进行了手术，术后却认为没有任何效果。

他走上绝路也是因为最近看到镜子里的自己，感到十分恐怖。他说：“镜子里的我奇丑无比，所以我就想，真不知道活着还有什么价值，我的人生只有这些麻子和这张丑脸！”

景琪的案例说明了“畸形恐怖症”患者的一大特点：无中生有！

即“我长什么样子，你们真实看到的不算数，我自己认为的才是”。

“什么，你说我是正常的？骗谁呢？我还不清楚自己的样子吗？说再多也没用！”

有一些病例和景琪这种“无中生有”的情况稍有不同，它们是“有中生大”！即患者本身的外貌确实存在一些缺陷，但绝不严重，可在他们自己眼中却变成了“塌天大陷”。比如，一个非常小的痤疮疤痕，会被描述成“我脸上巨大的火山口”！

“根本停不下来！”

患者发现自己的“丑陋”后会做什么？自然是尽自己最大的努力，去调整和弥补这一切。

案例2：

欣欣，一名24岁的公司职员，现病休在家。她每天关注的事只有一件，就是自己的头发。她对心理治疗师解释道：“我的头发非常不整齐，这一撮应该再短点儿，

那一撮就那样趴在那里。当我的头发没整理好时我就非常难受，非要把它们都弄好，每天我要花5个小时在镜子面前修整它们。人们都认为我疯了，但是他们不懂，我忍受不了头发不整齐，这让我看起来非常畸形！”

几个月前，欣欣外出剪了一次头发，这对她来说可是闯下了“弥天大祸”，结局是灾难性的。她说：“完全是乱我发型，毁我爱情！”剪完头发不久，她就有了自杀的想法：“我想用刀子刺进心脏，我不能忍受自己看上去是这个样子。”

欣欣这样无休止地修剪和整理自己的头发，已经变成了一种强迫性的仪式。这便是“畸形恐怖症”患者的另一大特点：强迫。

“畸形恐怖症”患者总是不停地反复地做一件事，来试图改善和修复自己的缺陷，当这种行为做到极端时，会出现难以预料的后果。比如，有一名妇女总认为自己的脖子不够白皙水嫩，于是她反反复复清洗脖子，以至于颈动脉都露了出来，需要进行外科急救手术。

有的人会说，其实他们用不着那么痛苦，尤其是在现今社会，整容技术已经如此发达，绝对可以“一劳永逸”啊！

这里我要说，首先，不是每个人都支付得起整容的费用，尤其一些患者的病情让他们没法工作，失去经济来源，想做手术就更加举步维艰。不过更恐怖的是，“畸形恐怖症”带来的强烈的内心痛苦，会迫使他们铤而走险，“自己动手，丰衣足食”：

一名男子觉得自己皮肤“松弛”，就在脸的两侧钉上订书钉，来使脸上皮肤紧些。订书钉10分钟后脱落，他差点儿就损伤了自己的面部神经。

一名妇女不满意自己的皮肤和脸部形状，就锉几颗牙来改善下颌的曲线。

另一名妇女对她身上许多地方都不满意，想要进行吸脂手术，可是没钱，于是就用一把小刀切开自己的大腿，试图挤出其中的脂肪……

其次，就算他们有能力接受整容手术，你以为就天下太平了吗？现在回头看“畸形恐怖症”的定义：“患上这种病的人，总是会对自己外貌的缺陷有着病态的关注……”大家要注意定义中的一个词——“总是”。总是，就是永远是，没完没了的是。

“畸形恐怖症”患者即使接受了整形手术也不会满意，因为“畸形恐怖症”会让他们的大脑重组“挑剔机制”，使他们总能发现新的“缺陷”。

有一则新闻报道就说明了这一点：一个病人起诉了整形医生协会的一位前主席，也是她过去的整形医生。这个病人在过去的29年中动过无数次手术，下巴、腹部、膝盖、大腿等处的吸脂术，几次眼睑提拉术，文眉，注射脂肪以消除皱纹，鼻子的手术及其他手术。在法庭上，这名患者声称：“我的整形医生明明知道我患有‘畸形恐怖症’，对自己的身体有着歪曲的信念，还是要给我做手术。他应该知道我没有控制自己行为的能力，不能正确地同意手术的。”

所以后来，作为整形医生，能否鉴别出这类患者是相当重要的，许多医生甚至不得不选择与精神病学医生合作。

《重口味心理学（百万册纪念完整版）》

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