

重口味心理学



[重口味心理学_下载链接1](#)

著者:姚尧

出版者:中国友谊出版公司

出版时间:2012-5-1

装帧:平装

isbn:9787505730007

你的身边是否有些人看起来怪怪的？是不是总有一种事物让你没来由地害怕？你的大脑是否经常不受意识控制地涌入一些想法、影像或冲动？你身边是否有些人会突然性情大变，几乎变成了另一个人？你听说过有的男性有着“害羞的膀胱”吗？他们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。

《重口味心理学》是心理学的最后一块隐秘，幽默另类、通俗易懂地讲述了各种重口味心理现象，如多重人格障碍、特定精神分裂、恋童癖、恋物癖、露阴癖、性欲倒错、特定对象恐惧症等，配有大量生动真实的案例，并附作者独到的分析，教你如何一眼看穿身边人的所有秘密和怪癖。

作者介绍:

姚尧，女，应用心理学硕士，国家二级心理咨询师。

九型人格中的第五种——观察者。生活在自己的内心城堡中，喜欢站在城堡的窗口观察周围世界，带着出世的心入世。一个能从自己的精神生活中找到巨大乐趣的简单主义者。

同时，也是一个重口味爱好者，看过无数的cult片和恐怖电影。2011年7月在天涯社区『八卦江湖』发帖《图文解析重口味的一千种死法》，10月在『娱乐八卦』发帖《八一八那些离你或近或远的重重重口味心理学》，即成本书。

目录: 第一篇：一个肉体能装下几个“灵魂”？——多重人格障碍

多重人格患者，换了“灵魂”后会有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。

第二篇：有多少种物体，就会有多少种特殊情结——恋物癖

以后的日子里，只要发发小姐一摘去假发，她在丈夫眼里的吸引力就立刻变为零。没办法，深爱着对方的发发小姐选择了屈服，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。

第三篇：“害羞的膀胱”——社交恐惧

脸红，颤抖，冒汗，口干，心悸……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。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”。

第四篇：没来由的怕——稀奇古怪的特定对象恐惧

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），尖锋恐惧（锋利尖锐的物体，小刀等），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），无限恐惧（无穷大），接触恐惧（身体接触，被触摸），废墟恐惧（废墟）……

第五篇：沙盘里的内心世界——关于焦虑

以我的“泡脚哲学”来看，人生来不是“受苦”，而是“享苦”的……

第六篇：迈不出去的腿——广场恐惧

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

真的，我觉得快要不行了。”

第七篇：饕餮——神经性贪食

神经性贪食症患者会因为经常性的呕吐造成唾液腺肥大，使她们有了张大饼子脸！

第八篇：正在消失的身体——神经性厌食

在所有心理障碍中死亡率最高的不是抑郁症，而是看似不起眼的神经性厌食症！

第九篇：危险的凌晨4：48——关于自杀

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

第十篇：我本是男儿身，又不是女娇娥——性别认定障碍

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）。

第十一篇：困在躯体内的痛苦灵魂——精神分裂（上篇）

“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。后来我终于捉住了它们，触摸了它们，发现那些家伙竟然是扁的，是一个个平面……”

第十二篇：精神毁灭者——精神分裂（下篇）

除了基因、遗传、养育方式等因素外，孕妇在分娩时的难产和怀孕时的病毒感染也会造成精神分裂症。比如，在分娩的过程中缺氧，大约30%的精神分裂症患者都曾经历过分娩缺氧；怀孕6~9个月时是胎儿中枢神经发育的重要时期，这一时期感染病毒的话会使大脑发育受损，可能引起精神疾病。

第十三篇：失控的身体——强迫症

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

第十四篇：看不懂的身边人——人格障碍

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

第十五篇：梦之安魂曲——物质成瘾

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

第十六篇：大蜀黍和小正太的那些事——恋童癖

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……

第十七篇：来，给你瞧瞧！——露阴癖

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。

第十八篇：重口味心理学之特别篇——梦的解析

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？

• • • • • [\(收起\)](#)

[重口味心理学_下载链接1](#)

标签

心理学

重口味

心理

通俗易懂

深入浅出

寓教于乐

学识性强

科普

评论

這是一本心理學入門書籍，有可能連入門都說不上。作者只是用一些或是自編或是網摘的小故事，總結了如戀物癖等各種心理疾病種類。全書像是一個冗長的目錄或前言，雖然有一些很淺的心理分析，但極不嚴謹，毫無說服力。書名中的“重口味”絕對是譁眾取寵。

其实我更想知道的是露阴癖啦、恋尸癖啦、恋童癖啦产生的心理根源和环境因素之间的联系，而不是简单地对其进行定义或者归类划分。

这本书就胜在通俗易懂上，其实内容真的不咋地.....

感觉国内作者的“心理学”书，还处于“玩玩”的水准。

当专业的看，太肤浅；当娱乐的看，太贫乏。特别幼稚的小儿科，根本读不下去。（这年代真是什么人能出书了、(_) /

就是看网络热帖的感觉……

猎奇的市井故事，厕所读物……我一个外行人都觉得很专业很不严谨……感觉像是东凑西借的网络故事

倒也是介绍了一些诸如九型人格之类的心理学知识，但更多的还是一些重口味例子。但案例不知真假，文采平庸且风格混乱，甚至够不上“科普”的边儿，感觉和《法制晚报》一个路子。1块买的，倒也没啥损失，2星半。

前边儿挺好看，关于梦的解析部分有点抽象

很一般，没什么实质性的内容。随手翻看觉得有趣，随即便忘。

boring

好一般啊。基本是抄百度百科，后悔买。

其实不懂为什么评分那么低,看起来觉得还OK啊.重口味的话题我喜欢,而且文笔虽然不严谨不学术,却很适合我们这种外行人阅读.这个描述风格其实还有点好笑.尤其是后面精神分裂的大观园简直了,前面请出各种案例也有意思.当然因为都是重口味,不一定能应用于自己的实际生活.不过也勉强触碰到一点门外汉的皮毛吧.对于心理疾病,从源头来看,只能说"可恨之人必有可怜之处".但是心理变态还真是不值得同情.XYY型"超男"算是新的收获.

不重口味，也不有趣

重口味个屁啊→_→

帖子發展成為了書，當年賣的還很好。覺得平時當科普讀物還是很好玩的。

用Kindle看的，只是概念的介绍，没有深入探讨。

kao!简直浪费我的钱和时间!! 你说你心理学半吊子至少你占个重口味吧，两头都是那么随便，没见过这么不负责任的书! 后面那块“重口味诊疗记录”简直什么玩意! 一个主题从头到尾举例夸张调侃，分析就只肤浅地隔靴搔痒一下，懂心理学的人没必要读，不懂的读了容易被误导。

又被豆瓣忽悠了。整本书文笔拙劣，叙事手法奇葩，适合蹲厕所时候看。

作者想搞的很趣味，其实反而把可读性丧失了。本来讲的就都是最基本的常识，还要不说人话……基于至少没忽悠，给3星。

[重口味心理学_下载链接1](#)

书评

作者笔法很稚嫩，理论的部分又不严谨。
书的开头反复提到《致命ID》我就看不下去了。《致命ID》是电影，只是个编剧随手捏来的故事。用这来举例到底有什么意义？

书中的很多案例都真假难辨。像是很多个D，戴假发的发发，等等。没有出处，没有背景，这是作者自编的，还是确有...

犹记得曾经看过一则如何证明自己不是神经病的故事。
故事讲述的是一个负责运送精神病人的司机因为疏忽，中途让三名患者跑掉了。为了不丢掉工作，他把车开到一个巴士站，许诺可以免费搭车。最后，他把乘客中的三个人充作患者送进了医院。后来这三个人几经周折，终于成功从...

有人总结过于丹讲《论语》的套路就是先读上一段《论语》里的句子，然后开始讲故事，最后抛出一个道德理论。这个模式如今被姚尧完美的实践在了《重口味心理学》系列之中——例如在《重口味心理学2》中他写梦游者的体内保护机制时就选择讲述两个意味不明的故事，把该机制存在...

葵子/文

《重口味心理学2》为地球人们展开一幅别样的图景：在这个蓝色的美丽星球，有着一个巨大的群体，他们是沉默的大多数：孤独星人、同性恋、抑郁症……他们跟我们一起生活，我们却很少进入他们的世界。
福纳有一个关于“愚人船”的比喻，在中世纪时，会将一些所谓精神病的...

在读完《FBI大师教你洞察人心》后，再看回这本《重口味心理学》，感觉无疑还是略逊一色（当然，我太苛求了，人家是FBI大师，接触全球最多最变态案例的美国联邦调查局FBI中的顶级人物，……确实没得比的。）
对于像我这样资深的心理学爱好者而言，稍微感觉本书的内容是过于浅显...

心理疾病距离一个健康的人有多远？
在我们看来，那些离奇的心理问题，仿佛是存在于另一个世界中。不信？
翻开这本《重口味心理学2》的，让我们一条条对着看。
第一篇孤独星人是讲自闭症的，也许有人曾经通过李连杰和文章的电影《海洋天堂》对其有所了解，不过，很少有人身...

非正常心理学《重口味心理学2》
没看过一就开始看二，感觉写得不错，有空应该把第一本也补上。心理学的书太多，也需要重口味了，这里面描写的都是非正常人类，其实仔细想象，人的一生中，有多长时间是完全正常的呢？谁没有过心理问题呢？只是没那么严重，没被发现，没出...

是病态的人组成了病态的社会，还是病态的社会孵化了病态的人，这是一个像“鸡生蛋蛋生鸡”一样蛋疼的问题。朱德庸说“大家都有病”，在很多人看来，大家都病的不轻，因为不是病在肉体上，而是病在心理上，心病猛于虎！正如乱世用重典一样，重病也要用猛药，心理上的重病，对症...

第一次写书评的时候居然有了落笔满是矛盾的感觉。因为这是一本我在重重好评当中仍然坚持打了两颗星但是却会推荐给周围的小伙伴的书。只有两颗星，是意在评价我自己的阅读体验，之所以会推荐，是因为我由衷认为这是一本能够在变态心理学的知识门槛前起到一个初步的入门作用的科...

又是一本宣传力度过猛的所谓心理学书。
由于本人是同志，只对本书中写同志的篇幅评论。
首先，不要猜度所有同志都是家庭不幸福不美满甚至从小被当成另一个性别才变成同志的，最讨厌那些自认为正常的人用自己的想法来衡量其他人。
更讨厌书中作者用一种高高在上的姿态来“同情...

可能是学师范的原因，我对心理学特别感兴趣。但我不喜欢老师在课堂上拿着课本对我念要考试的知识点，学得也是一知半解，所以就找一些我感兴趣的看看，多多了解这方面的知识。
这本2，不用做太多的广告，几乎是众所周知。谢娜枕边书的后续，曾经多次在快乐大本营推荐《重...

如果教科书可以如此有趣
心理学，一直以来是比较感兴趣的一个学科。我想人都有求知欲的，只不过有人喜欢向外投射，比如探索宇宙天气恐龙神马的，有人喜欢反观自身，研究研究人体心理学之类。我属于后者，对普通男生感兴趣的汽车宇宙神马的都兴趣不大，于是在工作之后，掏腰包...

初识重口味心理学还是在天涯论坛，在一个又一个浮躁的，各种口水战的帖子中与刃刃（即本书作者姚尧）邂逅，对于我这么一个最不爱读书的懒人，像重口味系列，可以吸引我一口气看完的书绝对是难得一见。诙谐的语言，生动的病例分析，简直就是外行心理学爱好者的福利。在...

<http://book.douban.com/review/5742865/?post=ok#last> 满足你所愿，想出糗直说呗

第一次见这么蠢的作者，是不是每一个不喜欢你书或者说你写的不好的人都要去喷一遍人家羡慕嫉妒恨然后此地无银三百两说自己书销量不会受影响~~真是智商捉急
怎么把那一大片秀下限言论删了~可是...

散到可以的行文方式 一些基本的概念解释的异常毛躁
基本的结构是，幽默，糟糕的类比，仓促而牵强的解释，然后匆匆忙忙进入下一章。
干货太少，不过既然是休闲类读物，洪水滔滔是正常的，但是还是失望。
寓教于乐也说不上，笑话很冷，一本设计成一口气读完的书，我中间因为无聊...

“怎样证明你不是神经病？”看到标题下赫然印着这么一句话，我的兴致不由的被勾了起来。虽然我知道自己不是神经病，但还是对这本标榜“重口味”的心理学书籍充满了好奇，因为我知道每个人或多或少都存在一些心理问题，通过这本书或许可以探测一下自己的内心呢！事实证明本书没...

这书简直就是垃圾，垃圾在哪？从头到尾都是垃圾，就连不算非常非常俗气的封面都被传染了。
另外，作者喜欢在这里自黑，我就想损她这个傻逼一句，日了，你说那些狗屁玩意儿都改变不了你是傻逼的结果。
我靠，就她在这里自黑的德行，还说自己是个鸟心理学硕士？二级咨询师？还是...

我虽然很想把标题中固有的前半句“内行看门道”加上，以便给这本书提升一个档次，无奈，全书标榜“重口味”，我却觉得从封面到封底都洋溢着一种娱乐至上+吃不死人的小清新。
先说封面，那句估计出自作者高端黑的策划之手的“人人都可以是自己的心理治疗师”宣传语，占...

风靡一时的《重口味心理学》终于出了续篇，作为读过前作的读者，自然是要继续关注作者的“重口味”心理学普及之旅的~
拿到书大致翻看，发现装帧方面，除了延续第一本的风格外，也有了很大改进，有彩页彩插，印刷也更加精美。看来，拜第一本的畅销所赐，图书公司也开始下功夫打...

因为有冯仑“老师”的一星之鉴，对于别的其他烂书我都不好再给一星。
买这本书完全是因为自己的“恶趣味”，结果发现此书最值得读的地方只有一个封面。但我了解作者本意是好的，想使得自己的书更加生动有趣，但无奈自己的文笔实在有如杨幂的歌声——起了反作用。建议作者读...

[重口味心理学_下载链接1](#)