

# 《宅腐控心理学》

## 图书基本信息

书名：《宅腐控心理学》

13位ISBN编号：9787505733312

10位ISBN编号：7505733311

出版时间：2014-3

出版社：中国友谊出版公司

作者：慕容

页数：235

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《宅腐控心理学》

## 内容概要

国内首部宅腐控萌基人群的心理书，囊括传统心理学未涉及的新生心理现象

绝对颠覆三观之作：令人目瞪口呆的心理现象+有趣案例+心理师精神分析  
瓶邪到底邪不邪？

宅人与传统的社交障碍/恐惧有什么不同？

中二病是精神分裂的一种吗？

萝莉控与恋童癖心理本质不同在哪？

女汉子、伪娘与性别认同障碍有什么区别？

.....  
这里有最新出现的最流行现象，这年头，不说自己有点宅、有点腐、有点控，你好意思跟人打招呼？

分析传统心理学从未说透的心理动机，宅腐控萌基背后，隐藏着怎样的心理秘密？

这是在读懂你身边的人，也是在解读自己，宅人、腐女、萝莉控、微博控、颜控.....百腐千宅万控无数萌，你属于哪一种？

最新最广泛的心理现象+爆笑有趣的案例+心理师给力精神分析 = 宅腐控心理学

# 《宅腐控心理学》

## 作者简介

笔名：慕容

英文名：why（由中文名的首个拼音字母组成，似乎注定了我的思考方式以及对世界的开放与好奇，所以才学了心理学）

身份识别标签：国家二级心理咨询师、人际关系团体咨询师、草根派心理咨询师

做人理念：观心自在/很真很二

2007年始做专职心理咨询工作咨询领域：情绪情感、自我认识、性别认同、性少数群体、人际关系、性心理、团体治疗

个人博客：<http://blog.sina.com.cn/jinmurong2008>

个人微博：<http://weibo.com/why1975>

个人公众微信帐号：murong2013why

## 书籍目录

序 当宅男腐女“统治了世界”	
前言	
第一章 宅到低调奢华有内涵	001
社交恐惧症	003
宅人是一种什么样的生物	013
宅人的心理优势	019
个性与共性：我就是我，是颜色不一样的烟火	025
第二章 腐女子的“无可救药”	031
腐女子的精神学概括	033
腐女小史	038
为什么越禁止追随的人却越多	046
为什么很多年轻人容易被动漫吸引	053
为什么BL现象会引人关注	057
微腐与归属感	062
精华与总结：腐的精神分析	067
第三章 攻与受的世界	073
为什么会有人喜欢写耽美文	075
性别认同与攻受世界	081
挑战你的耳朵和身体	089
爱与归属的需要	096
第四章 结伴结盟结交，难结同好	101
同人男女的衍生创作	103
好基友，一辈子	107
一生需要几个同性	111
同好会与粉丝团：归属感的渴望	118
第五章 中二病是种什么“病”？	121
精神分裂	123
中二了，病了	126
中二病的深度精神分析	129
没有幻想的破灭，就没有成长	135
第六章 幻想创作者的“精神病”	137
双相情感障碍	139
拯救者的孤独	141
三叔封笔背后	145
瓶邪邪不邪？	151
分裂与整合	154
第七章 自恋和边缘性人格障碍	159
自恋是什么东西	161
人在边缘	167
自慰与自恋	171
SM是什么	176
与自己对话的“另一个人”	181
第八章 从萝莉到女王，一切皆可“控”	187
控和癖的家族衍生	189
萝莉控与恋童癖	193
颜控及美少年、大叔驾到	198
控的万花筒	201

退行与推进	204
第九章 萌得一脸血	209
萌的情结	211
三无少女有什么	214
收后宫	217
高端大气上档次的女汉子	224
这么可爱的一定是男孩子	229
男孩不哭的浅浅忧伤	233

## 精彩短评

- 1、不得不说，这是一本内容简介做得相当漂亮的……烂书！没有多少心理学知识与分析，有的只是如同白菜梆子一样乏味的流水博文的水瓶。
- 2、以为是东拼西凑的跟风狗之作 结果意外的切入点挺有新意的
- 3、从心理角度看，每个人都存在自虐倾向，对虐心故事上瘾，这种对自己不过去的状态，就是自虐。  
然后过多的陪伴就是侵入，不管以什么名义，是挺有道理，所以有心里距离的存在嘛。  
现实世界就是攻受世界的缩影。
- 4、4.4下完。騙錢的書。心病還需心藥治。但有一些人還是放棄治療吧。
- 5、是很有噱头，都是当下的流行词儿，就是读着有点平浅水，于是就粗读了。。。
- 6、除了第一章，其它部分不敢苟同……而且语言好混乱……
- 7、看完之后更加同情周围的异性恋者了！
- 8、看的挺顺畅的一本心理学书，主要还是因为切入点我喜欢，很有感触啊~~~可惜的就是错别字略多啊……
- 9、一入腐门深似海，从此节操是路人
- 10、还算看得下去，没重口味那么吸引
- 11、隔靴搔痒
- 12、呵呵呵呵逗比（
- 13、太烂了，不知所云
- 14、随手一抓随便看看
- 15、大致看了一些内容。
- 16、不怎么样
- 17、卧槽在引进一大堆日本著作之后，终于有本土著作啦。看过之后感觉槽点太多，美化太多，的确不够深刻透彻。
- 18、太一般了，就是凑单买的。
- 19、人们最喜欢在自己身上贴标签了
- 20、京东买书送的~够烂
- 21、很一般般，没什么可看的。
- 22、带着满满的求知欲看的这本书……  
看完之后自己莫名High了好几天，作为N年的2.5次元fan，居然也通过这个了解到了不少……  
也明白了一些某些背后的故事……对身边的某些人也有了一点新的了解（对手指，真心不是故意的啦……果然还是自恋=。=||）  
总之呢，还是值得一看的呢……
- 23、前面还行，后面几章完全没法看。流水账，图书馆借的
- 24、看得出作者有太多想写不敢写的，没有亲身经历过也没有找样本深入调研，于是迂迂回回曲曲折折粗粗浅浅写得不明不白终于凑活足了字数。心理学是科学，请严肃对待，这么点水平就不要出来现了。
- 25、70后的作者完全没写出腐女精髓
- 26、原谅给不了三星
- 27、与其说是分析，更像是辩白，整个前半本书都在略刻意地表明“我们是正常人”（后半本快进了没细看）。对二次元宅腐圈有关概念的介绍范围还算比较全面，但非要引申到心理学层次倒也没那么深入，所以仅适合圈外人作为了解，宅腐晚期患者不看也罢，反正看完也不会痊愈。
- 28、想出书吗？把基础心理学名词套上日前的流行语你就可以成功出书了耶
- 29、前：京东定书，选赠品的时候看到这个书名@#¥%……好吧，我想应该是需要的~  
后：花三小时看完了以后又涨了一堆什么ACG之类的姿势~不知道为什么前两章有种在特意讨好宅腐一群的感觉~而且整本书有种凑字数的即视感~
- 30、文笔有待提高。而且我真的没有你所说的各种情结……

## 《宅腐控心理学》

- 31、大意是要以开放、好奇的心态看待身边各种奇怪兴趣的人。有些句子写得好，更多的是作者随便写写。
- 32、写的不怎么样，虽然是个新颖的好题材
- 33、此书的定位是心理学类，对时下年轻人的心理状态的描写。书中对宅基腐控的分析很有趣，也借助了佛洛伊德的精神分析学加以解释。在特定群体的人看来，此书对他们的理解还远远不够。但是这不能否认此书对群体外的科普作用。毕竟，了解是接纳的开始。
- 34、感觉大多只是对于现在宅、腐、控现象的浅层解释。不过，腐女情节根源是恋父这个说法挺有意思。
- 35、这本书读了好久，试读前几页写得不错，后面越读越像教科书，读着累……后面几乎快速略过，虽然是针对一些“新人类”的心理进行类似学术研究，但是内容中过多的渗入了作者的主观分析……不客观，不喜欢！
- 36、没营养
- 37、没有形成体系，理论零散辩证太弱。
- 38、编排有点乱 让人不太满意 关于腐女关于其他的说法 都感到哪里在欠缺
- 39、感觉“宅腐控”只是个噱头
- 40、非常一般，也可能是对ex过于鄙视才看的这本书吧，但宅男宅女的特点就是借口满天飞……
- 41、卓越满99送的。。以为已聊侃的角度来谈这个话题。但是看了一半真心看不去，文笔幼稚，肤浅。
- 42、在北京拉拉中心和一堆帅T愉快沟通后冲动消费买了这本。这书窝都能写！！（大雾
- 43、厕所读物
- 44、挺有意思的书。
- 45、分数表示一切
- 46、大失所望，半天不到读完。内容杂乱，以为是专业的案例分析之类的，其实更像是一个人在微博，空间随意发的文字，相同的文字出现在不同段落，一度怀疑是不是买了盗版印重复了。
- 47、字儿大行稀的一本儿休闲读物，内容浅显易懂。作者写得很接地气，通过这本书我知道了森茉莉。。。我要去找她的小说看。。。。
- 48、1、很多问题本身不是问题，只不过是概念混淆而已；2、很多所谓的心理问题不过是观念问题罢了；3、没有经过专业训练的人最好不要随便尝试着给别人做心理咨询，对人对己都存在很大的风险不确定性。（太困了，如果回头想到什么我再更新吧）
- 49、多半的概念都了解，因为自己有些宅腐，遂找来一看
- 50、里面有点小幽默。可是如果真的说内容的话。不是很好。

1、本人，雄性动物一枚，70后，步入“不惑”之年，不怎么“宅”，也不“腐”，也不怎么“控”，甚至很落后于潮流，被称为“大叔”。看到《宅腐控心理学》之后，突地，所以认知都被颠覆了，抓狂起来。《宅腐控心理学》这本书是带有深刻喜感、时代感、网络感，同时不乏专业幽默的心理学科普作品，深入浅出的点出了相应这个时代的困扰，语带某种幽默的给出了多种解决方案的视角。这本书在普及专业知识的同时，也给我带来了轻松快意。宅男是指每天憋在屋子里不出去，每天玩游戏、上bbs的这群人。其特点是不出门，交往不多。宅男，“御宅男”的简称，日语外来词，是一个近年出现的次文化族群。御宅(お宅/オタク)(发音：OTAKU)是日语的第二人称单。2010年1月，宅男被收入新编的《汉英大词典》。在中国，宅男有一种生活态度的感觉，甚至有点时尚的意味在里。宅男的特征和标准有：痴迷、依赖电脑、依赖网络、不想去上学/上班、作息时间很不稳定、极少出门、不喜欢接触陌生人、性格多少有两面性、收藏癖、独身、胖、喜欢或有写日记/日志、喜欢上虚拟的人物、闷骚、常常会有一只宠物、常常坐在厕所里……腐女，全称“腐女子(ふじょし, fujoshi)”，主要是指喜欢BL，也就是幻想中男男爱情(即同性恋)的女性。除了ACG作品、电视剧、电影等(不管作品本身是否为BL系)，一部份腐女也会对真实世界男性间的关系产生遐想，例如：偶像(日本的J禁)、历史人物(日本的新撰组或幕末人物、中国古代文人、帝王等)等等。控，出自日语“コン(kon)”，取complex(情结)的前头音，指极度喜欢某东西的人，喜欢的东西要冠在“控”字之前，例如：萝莉控、正太控、大叔控等，基本解释和“癖”相似。也可以放在名词前面做动词，表示强烈的嗜好和喜欢。把喜欢某一事物的人称为某某控，有时并不含贬义。或者也可以这么理解：被什么控制着你的爱好，你就是什么控。“控”的出现，意味着情感共同体取代了价值共同体。它更强调“俘获性”而不推崇“排斥性”，一个人既可以喜欢谷歌的理念也可以狂“粉”苹果的产品，“谷歌控”和“苹果控”可以齐于一身。“控”的出现是从一个“重”的共同体变成了一个“轻”的共同体，它丰富了维度，它创造了一个暂行的、可以多程式运作的“兼容型”话语平台。不管“大叔”理解不理解，他们都存在着，存在着就有其合理性；他们不仅存在着，而且存在得很“嗨”。打开《宅腐控心理学》这本书的第1页，是作者的手写体字迹：“注意：前方噁里啪啦猛掉节操！翻阅前请慎重考虑！”第2页，是：“你确定即使冒着节操尽碎导致上厕所忘了带纸的危险也要看？那就看吧！”第3页，是：“一入腐门深似海，你确定不再考虑考虑？”……我勒了个去！“大叔”偏要看下去！瓶邪到底邪不邪？南派三叔到底怎么了？宅人与传统的社交障碍/恐惧有什么不同？中二病是精神分裂的一种吗？萝莉控与恋童癖心理本质不同在哪？女汉子、伪娘与性别认同障碍有什么区别？……这里有最新出现、最流行的心理现象，这年头不说自己有点宅、有点腐、有点控，你好意思跟人打招呼？分析传统心理学未说透的心理动机，宅腐控萌基背后，隐藏着怎样的心理秘密？这是在读懂你身边的人，也是在解读自己，技术宅、二次元宅、腐女、萝莉控、微博控、颜控……《宅腐控心理学》这本书是国内首部宅腐控萌基精神分析，弗洛伊德之后最掉节操的心理学，宅人、腐女、瓶邪、南派三叔、萝莉控、中二病、女汉子……揭秘当下最流行的新生心理现象，是传统心理学从未涉及的新心理现象，绝对是毁三观碎节操之作。你看：在《性别认同与攻受世界》章节里，这样说到：说的不管多浪漫，始终都逃不开攻与受的世界。以下是攻受的几种组合，想听听这里面都藏着怎样的玄机吗？强攻强受：外表看都很“MAN”，有个性，喜欢主导且有挑战的关系，不喜欢对方太阴柔且依赖自己，认为那样会被黏上；愿意照顾对方，可不会太拖泥带水，有一说一，关系中是平等的。弱攻强受：都很“MAN”的同时有一方更多点柔情与退让，外形没得说，花样里充满刚毅，不退不让，不卑不亢，内心的万般柔情可以很好支撑表面的强悍与棱角，透着一股子魅力。强攻弱受：有点儿像异性恋中的男女关系，男的更主动，也承担更多，付出且照顾对方。受则被动，与其叫被动，不如叫配合与服从，愿意把自己的一部分个人空间给攻，无条件接受对方的安排，同时也很无微不至照顾对方，那种体贴让人不得不心动，就算在关系中退让了，也心甘情愿，谁让自己如此爱着他呢。需要提醒的是，不小心就会失去自己，最理想的状态是服从的同时发出自己的声音，这样的关系才能长久，不然，很可能在迷失中也丢了关系。弱攻弱受：说是弱，其实也不弱啦，只是和上面那几种比较没有那么明显的特征。都很温和，外表不怎么强悍可内心坚定，人不可貌相说的就是这个。可以不计较谁到底控制和支配谁，有时是如此和谐无争，看上去有点无趣，其实当事人会告诉你其实他们心里波涛汹涌，才不稀罕跟你分享呢。弱攻强受：顾名思义，攻者更希望被受着主宰，后者是个占主导地位的角色，以退为进吗？有点儿，而攻是心甘情愿的。不管怎样，双方愿意这样付出与享受关系，也就无可厚非了。

.....我勒了个去！《宅腐控心理学》这本书够“潮”，够“份”！它颠覆了“大叔”以前的认知。

《宅腐控心理学》这本书，“大叔”要放在书房里，经常翻阅，并会有所新知。

2、遥想当年，某女第一次见到EX的时候，眼前忍不住一亮，这男人长得如此虎背熊腰，真的是.....和我那个笑起来有着涩感的EEX好生般配啊!!!难道说，威武雄壮的汉子和单薄瘦弱的少年不应该是天作之合的一对吗？有机会我一定要介绍他们认识!!!某女看着他柔情似水，含情脉脉，在脑海中反复上演着这位汉子推倒那位少年的黄色小剧场.....诶，该采用什么姿势比较好呢？咳咳，不好意思，脑洞太大，这段略过。所谓腐女的脑回路，便大抵如此了——能够随时随地因为YY两个男人之间的粉红与暧昧而因此感到无比之激动、兴奋、满满地都是幸福感~~~（当然，这种事可不能随便到处乱说。）撕开快递的包装，打开书的第一页，是作者的手写体字迹——注意：前方噱里啪啦猛掉节操！翻阅前请慎重考虑！第三页——一入腐门深似海，你确定不再考虑考虑？.....考虑个毛线啊？姐姐我已经入了腐门很多年了好嘛？！果断打开，看到这本期待已久的号称是第一本专业研究宅腐控心理状态的书，才翻到目录，就已经激动得语无伦次脑海中无数欢呼声呼啸而过，赶紧拍下发到微博，还一一@了我的基友们速来围观，秒速收到回复：赶紧看完借我！借我！太腻害了！好神奇的书！我要！我要！.....由此可见，宅男腐女们疯狂起来，是很激情澎湃的。在这个全民皆腐的时代里，宅男腐女已经不再像当初一样被人用有色眼镜看待，在很多人的眼中，宅，意味着邋遢和不修边幅，而腐，则多半与同性恋、耽美、同人、YY联系在一起，宅腐们的世界里，ACG(动画、漫画、游戏)也同样占据了很重要的地位。但是，对于到底什么是宅腐控，你是不是真的清楚呢？宅人是不是就等同于社交恐惧症？为什么很多年轻人喜欢看动漫？为什么BL现象会引人关注？为什么有人会喜欢写耽美文？攻受世界到底如何区分性别认同？什么叫做中二病？为什么有人会自恋？有人会沉迷于SM？萝莉控女王控正太控大叔控，这是癖？是瘾？还是单纯的喜欢？.....作为一枚资深腐女，这些名词我并不陌生，甚至一度以为自己对宅腐控的精神世界很是了解。但是，看完这本书之后，我还是感觉整个人都斯巴达了!!!原来原来!!!宅腐控的心理是这样的!!!耽美的起源是这样的!!!SM是这样的!!!萝莉控和恋童癖是这样的!!!一页页地翻下去，只觉得三观尽碎，节奏满地打滚都回不去了。

~~~~~我是坚决不肯剧透的分界线~~~~~作者在书中如是说：“每个时代都会遇到一个问题，那就是这个时代的主流群体，我们往往会认为这个时代的年轻群体失去了上一代的优良传统，思想颓废，乱七八糟。而这个时代的年轻人，也会认为上一代思想陈旧顽固不化，幻想自己的这一代能够改变这个世界。”宅腐控的出现乃至范围不断扩大，越来越多地引起关注，被人误解，攻击，争议，了解，接受.....也不过是近几年才发生的事情。前几年《让子弹飞》大火的时候，姜文和葛优的腐戏成为很大的看点，于是姜文和甄子丹在《关云长》中继续腐了一把，满足了广大腐女们的尽情YY。让无数中国观众等到心焦心碎，连英国首相来华访问也惦记着让人赶紧催一催的《神探夏洛克》更是成为腐女们的福音，网络上四处流传的关于两人各种暧昧细节的视频、图片、同人文漫天都是，人们亲切地将二人之间的暧昧成为“真爱”南派三叔的盗墓笔记将盗墓文推向了一个新的巅峰，盗墓、悬疑、鬼怪原本是男生感兴趣的题材，但这个系列的小说却有大把大把的女粉丝，愿意无他，这些女人们坚持认为吴邪和张起灵是天生一对，天真和闷油瓶的CP如此契合宛如天作之合，腐女们怎么可能放过？甚至连三叔自己也很疑惑，我并没有卖腐，为何大家如此痴迷于“瓶邪恋”？.....有人质疑，这一切不过是腐女们的YY，但腐女人群的数量如此之大，便是连商家也无法忽略这个市场。谁说《关云长》和《神夏》没有刻意渲染男一和男二之间的暧昧呢？谁可以保证三叔写文的时候没有有意无意地增加瓶邪的粉红戏份呢？——有需求就会有市场，有很多人可是就冲着男一和男二之间的暧昧去的呢！无论是宅还是腐甚或是宅腐双修，都不过只是当年轻人存在的一种状态罢了，它或许并不够主流，但是也并不是什么不能够被人接受的事情。作者在书中说到，这个世界上没有心理绝对健康的人，除非是佛陀，即使是佛陀也是经历了那么多年苦逼的修行之后才达到了清静无为的境界。宅人有宅人的乐趣腐女有腐女的情绪G点，正太有正太的萌，大叔都大叔的成熟稳重，萌妹子的娇羞很好，女汉子的独立自信也很好。anyway，自己对自己的状态感到满足，能够应付得了自己的生活，活得开心便好了啊！你说你无法理解腐女们见到两个长得稍微好看点的男人靠近点就会脸颊潮红，呼吸急促。腐女们也同样无法理解你非得买个上万的包包去高级餐厅吃饭才觉得自己没有白活的人生观。所以，你没有必要嘲笑腐女们看耽美就可以很快乐的单纯，腐女们同样不怀疑你对精致人生孜孜不倦的追求。——这样才可以相亲相爱地做小伙伴大家在一起愉快地玩耍啊!!!（只是随口举例，并不是说这二者有何对立关系）这个世界本来就是丰富多彩，没有必要去划分主流与非主流，也没有人有权利去肆意评判别人的生活状态，我们每个人所追求的无非是自由的精神状态与舒适的

物质生活罢了。这本书选取了一个很有争议的话题，用很多耳熟能详的网络语言穿插在其中，但是——不要被它欺骗了！！！它实际上是本很正经很专业浑身都散发着学霸气息的学术书！！！作者在嬉笑怒骂和无止境地刷下限的吐槽中，突然就变身专业的心理咨询师抖出一大串专业名词，仔细一想，诶，好像说的有那么几分道理。原来我或者我身边的那谁表现出这样的症状是因为这样吗？——作者你这样调戏读者你家里人造吗？

3、因为自己算是宅腐，所以找到这本《宅腐控心理学》来读，一共大概五、六个小时读完，读读停停，里面的大部分概念都有所了解，关于心理学、关于精神分析的部分都比较浅，读起来很快。时代已经渐渐变化，这本书提到一个我之前没有想到的事：原来大家是用从众来获得认同，现在大家是用个性来展示自己。所谓“宅”“腐”虽绝对数量并不算少，不过也是少数派。不敢说自己是“深度腐”，也是喜欢腐类小说，曾经通过网络团购私人印刷的一部小说叫《银翼猎手》，一共8本，总共三百多元，附赠作者在扉页的亲笔签名，是正规出版社小说三、四倍的价格。谈到BL为什么会引人注目，这个我曾经和Kainan讨论过，认为是“禁忌”，书中又说每个人心底都有或多或少的“自虐”需求，禁忌的爱情会使冲突强烈；书上还谈到“纯爱”，无关结婚生子，只想灵魂相依。因为禁忌，所以决定爱的时候就抛却了一些事，小说里角色又大都深情，而深情也在现实中稀缺。书上还说BL的源头是一个日本女作家的作品，写了一个少年与中年男子的爱恋，思路是源于她小时候对父亲的崇拜和依恋，这点也让我又开始父母在孩子成长中要扮演什么样的角色。父母之爱原是最无私的给予，有时不是说需要成为什么样的父母，而是因为是自己所以会成为什么样的父母，能做的只是更了解自己更了解孩子，然后在需要思考的时候考虑自己应该怎么做。还有为什么关注BL的大都是女性。记得有一次和一个同事谈论同性恋小说，被问到是看男同性恋还是女同性恋，回答是“当然是男同性恋”，觉得这个还是容易理解的，腐女大都是直女，所以欣赏的还是书中的男人，我偏爱的是强强组合，偏爱灵魂的深爱，也因为我欣赏的是强大的男人，也看重灵魂的陪伴。书中还谈到“中二病”，说“没有幻想的破灭，就没有成长”。这也是我理解的“青春期需要叛逆”。记得曾经一个学心理学的朋友和我说“如果青春期没有叛逆，在心理学上是‘unfinished business’，早晚会发作”，而一旦人到中年后再开始叛逆，往往容易高处跌落，改变人生。而“没有幻想的破灭，就没有成长”，也是所谓欲立先破，不破不立。在教育孩子的方面，我已经不会去想用自己的经验让他少走弯路，而是在遇到选择时，我会把我的经验和建议讲给他听，但是要怎么看选择，还是要看他自己。这不仅是让他懂得对自己的选择承担责任，也是觉得需要let it be，很多时候只有遇到挫折，摔倒过，或者说经历过，才会懂得，才能成长。所谓“双相情感障碍”是有时表现狂躁有时表现抑郁，总之感情强烈，异于常人。提到这个，总会第一个想到原来台湾电视剧中的咆哮帝，对大多数人认为普通的事情难以接受，表达强烈。原来是很不能接受这样的人，不过现在开始尝试理解他们。虽然我是一个不折不扣的从众者，不过是小时候被教育成“世界应该是什么样子”和“什么时候应该做什么事”，而没有去想看到“世界上有各种各样的人，对于大多数人合适并不是对于多有的人合适”。说是现在开始尝试理解，区别是如果原来遇到少数派，会好奇会窥视会想要去和人讨论；而现在遇到，大概是会了解会尊重。这也许是我的进步，也许也是社会的进步。“退行”是说人在遇到挫折和应激时，会激发出回到用婴幼儿或者少年时期的方式处理问题，而不是以成人的方式。就像其实我们每一个人，在和家人和父母的相处与和朋友和同事同学多半不一样。成人的方式是可能会想到很多，比如是不是被喜欢，是不是被接受，是不是被认同，别人会怎么看我等等，很多真实的感情会被压抑。和家人、恋人的相处是常常会退行到幼稚的时期。适当的退行也会让人放松，成人的处理方式是训练的结果，而幼儿的处理方式则是一种本能。书中还提到为什么“亦正亦邪”的人比较惹人喜欢，我原来对这件事情的理解是因为更“接近于人，接近于你我”，而不是“接近于神”，是“像我所以我喜欢”。书中说也有某些时候退行到边缘化的缘故。还说如果身边的一个人总是稳重的、谦卑的、冷静的、理智的人，少有情绪波动，那这个人可能是两种情况：第一是悟道者；第二是在不知道的领域里爆发，像炸弹一样。人的心理很奇特，说出来的一般不会实行，而如果实行了一般不会说出来。记得原来有个朋友，相对年长一些，曾经和我们这群朋友提过某某某出轨之类的事情，我是听到一笑而过了，另一个朋友听了就留了心，觉得这个朋友的道德行为有危险。中年危机早不是什么不能谈的话题，陆臻说想要战胜恐惧的事最好的方式就是对事物有更充分的了解，我当时就直觉这个人还算得上挺正派的，现在看到这本书更是坚信他不会有什么问题。我们最经常接触到的还有跳槽，想要跳槽的人绝对不会在平时说出来，而在嘴边说说跳槽的人基本上还没开始投简历。抑郁是死本能的表现，焦虑是生本能的表现。我去年初有段时间非常焦虑，看到这句话倒是让我对“焦虑”这个词头一次产生好印象，因为还是处于“想要生存

”，是要找到问题的解决方法。不过无论是抑郁还是焦虑对身体来说都不是好的信号，都是需要摆脱的状态。最后还相提“收后宫”和“玛丽苏”，大概是一个意思，都是小说里的男主或者女主是万人迷，简直是老少通吃。比较有名的是金庸先生的《鹿鼎记》，其实除了韦小宝，张无忌、段誉、杨过都有很多崇拜者。虽然女生喜欢金庸小说的男主角各有不同（我个人喜欢令狐冲），男生还是比较单一，投票最多的是“小昭”和“双儿”，“小昭”是榜首胜出的原因是漂亮、聪明、独立、温柔，外带家世好，简直是bug一般的存在。另外还在几年前读过《庆余年》，男主娶了一妻一妾，还有一个女强人般的红颜知己，因着这篇文很长，所以印象深些。后来也和Kainan讨论，说是否男人都梦想一妻一妾一红颜知己，Kainan反问你们女人还不是一样。想想也对，现实中无法实现的事，索性在小说中升华。无论是“收后宫”还是“玛丽苏”，喜欢主角的人的类型都没有重样的，多是正太、大叔、温润如玉者、霸道独裁者不一而足，谁能胜出当然靠着“男主光环”，不过有一本小说《旋风百草》例外，连作者也说是若白自己一直坚持，在故事中做的那些事让他和百草终成眷属，战胜了作者初写文时内定的男主初原。书中说这些其实是人心中比较基础的需求，读者会投射自身到文学作品身上，和文中的主角一起任性恣意一把。

4、好看，这么高大上带着学霸气息的书我居然看懂了。意外的还不错呢，对我来说主要解决了以下问题：怎么区分小攻和小受，知道了生物性别和心理性别是不同的。发现自己喜欢宅到家里并不是什么颓废感，相反还可以有很多可创造力。世界上有一种精神病叫社会精神病。发现包括南派三叔和很多编剧作家在内，可能都有轻度的分裂状，看来他们也不容易。尼玛，耽美文居然是为了弥补国家创伤，这太颠覆了吧。女汉子、伪娘，不是我的菜，但看看也蛮有趣的。还学了一点心理学的皮毛，可以跟小伙伴们吹牛装逼，下次谁再拿星座黑我就拿专业名词砸死他！

5、当初拿起这本书只是因为标题紧扣当今最流行的元素，应该说作者的书名起得很吸引人，当然，其内容也一样如此。这只是一本心理学大众读本，而不是学术研究论文，所以保持放松的心情看下去就可以。内容各方涉及，写得生动有趣，作为一个宅腐控都有沾边的人，技能知道同类们的生活状态，也能知道一点这种行为背后浅显的心理机制，可谓所得颇丰。

6、迫不及待的拿到书，窝在办公桌前乐呵了一天，这本书极大的愉悦了我身心，灰色的天空有了色彩，作者的很多分析都很朴实、欢快、充满了人情味，从心理学分析出发做专业分析，不论是对宅腐控圈内人还是对圈外人都是以一种“理解”的心态不偏激，特别是写三叔封笔的事情。Ps：乐呵完的后遗症就是，虽然我不腐噢，但是在这个男女比例16:5的办公室，抬起头看见远处正在办公的同志们，思想就飘忽了，可惜都不美型，恶寒了。

## 章节试读

### 1、《宅腐控心理学》的笔记-第59页

一定有不少人质疑俄狄浦斯情结这种说法，别急着反对，我们不妨问问自己或观察身边的人，选择伴侣时多少都有父亲（母亲）的影子，要么是外貌，要么是性格，神似者不占少数，完全不同款型的很少。只有一个可能，那就是对父亲（母亲）的情感很复杂，时间长了，一定会出现多多少少的心理问题，也一定会影响自己的人际和亲密关系。

### 2、《宅腐控心理学》的笔记-第101页

进入腐门最大的收获，不是萌上了多少对CP，也不是吃了多少粮，而是结识了一群有趣有心的基友

### 3、《宅腐控心理学》的笔记-第35页

别以为具备了生育能力，人们才会想和另一个人上床，那就太狭隘了，上床仅是最后一步，之前在精神和身体层面还可以做很多想象和准备。所谓YY呀~~~其实可能从很小的时候已经开始了呢.....

# 《宅腐控心理学》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)