

# 《解读“疯狂”——热点话题人物的小

## 图书基本信息

书名：《解读“疯狂”——热点话题人物的心理分析》

13位ISBN编号：9787506286718

10位ISBN编号：7506286718

出版时间：2007-5-1

出版社：世界图书出版公司

作者：武志红

页数：296

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)

# 《解读“疯狂”——热点话题人物的小

## 内容概要

《解读“疯狂”：热点话题人物的心理分析》中，《超级追星族是怎样炼成的》更深地解读了杨丽娟一家的悲剧、闹剧乃至惨剧；《“超级女声”火暴的心理秘密》一文为读者揭示“超女”火暴的心理学必然性；《芙蓉姐姐为什么红遍天》的分析让人对这个网络制造的传奇人物多了一些理解；读过《萨达姆的白日梦与希特勒的情人》后，也许所有被控制欲强的老板压迫的读者都会忍俊不禁。

# 《解读“疯狂”——热点话题人物的小

## 作者简介

武志红，1974年生，1992年考进北京大学心理学系，2001年获得心理学系临床心理学专业硕士学位，师从国内著名的心理治疗学家钱铭怡教授。硕士毕业后，进入《广州日报》工作，目前主持《广州日报》每周六见报的“健康·心理”专栏。

## 书籍目录

自序

超级追星狂是怎样炼成的

你是不是一个残酷的看客？

癫狂，只为做个普通人？

集体暗示：公众谣言的心理分析

没有做过贼为何总心虚

骗子为何爱盯老人的钱袋

三年被炒七次，为什么？

芙蓉姐姐为什么红遍天？

“超级女声”火暴的心理秘密

超常的痛苦催生超常能力

白天做“天使”黑夜变“魔鬼”

女儿，请不要卷入父母的战争

她为什么“爱”上劫匪

她们为何非杀人犯不嫁？

萨达姆的白日梦与希特勒的情人

优秀的女性为什么怕成功？

真愁！中了500万怎么办？

车人合一感：马路“怪兽”的心理分析

北京大学生自杀之痛

现代“染祝”：未被抚平的创伤

畅销小说《挪威的森林》的心理分析

我爱你，所以虐待你

施虐狂是怎样炼成的？

好为何甘愿受虐5年

被目标撕裂的弑你大学生

邱兴华杀人的心理分析

邱兴华杀人动机与常人无异

他们为何变成连环杀手

家庭失和，社会之痛

# 《解读“疯狂”——热点话题人物的小

## 编辑推荐

《解读"疯狂": 热点话题人物的心理分析》以追星为视角, 精选“健康·心理”专栏的29篇心理分析文章。

## 《解读“疯狂”——热点话题人物的小

### 精彩短评

- 1、书正在看，感觉不错
- 2、“疯狂”皆因童年缺少爱，
- 3、武志红对事情的分析鞭辟入里。尤其是后面的几篇文章看完之后意犹未尽。
- 4、因为弱小而无从，因为荒芜而歇斯。
- 5、20130424 不错 挺有趣的。
- 6、武志红的书总是爱不释手
- 7、一下子好多案例...有些总稍微牵强了点。感觉在分析情感的时候太客观了，让人不舒服。
- 8、所有问题都可以用内在家长小孩来分析。
- 9、看过两本，也就差不多这思路了
- 10、虽然是07年的书，分析的是更早的热点事件，但是背后疯狂的原因对于现在的各种事件依然适用
- 11、倾听身体和内心的声音 一切行为都是发自内心的需要 一切病都是防御 是身体在说话 所以治病要从内向外着手
- 12、喜欢研究心理学的朋友可以读一读。
- 13、好浅显.....似乎要从每一个“问题”中找出理由，充斥依据经验作出的假设
- 14、一如既往，武志红是我最喜欢的心理学家，简单易读，让我受益匪浅。不只是思想上的，真的对我的生活有了很大的帮助。
- 15、每个极端的热点事件背后，也许存在着深厚的心理渊源？从另一个角度解读，或许你会有恍然大悟的感受。
- 16、听说一旁坐的是省委书记
- 17、已自成一体。有启发。
- 18、疯狂的背后是成长的伤痛
- 19、三星半，看看还是不错的。
- 20、难以评价，觉得对于剖析自己内心害怕的东西而言，是很重口味的，基本我读一个故事往往要很久时间平静
- 21、有些案例不断重复提及类似于凑字数，总的来说案例背后的“疯狂”根源还是具有可读性的。
- 22、喜欢这种疯狂背后的解读
- 23、的确啊，你是学心理的吗
- 24、这本书是少数能一口气读完，下次碰到还会再读一遍的书。最为认同的一句话是“精神病和普通心理异常都之间并没有本质的区别”，每个疯狂的新闻人物身上都有自己或是身边的人的影子，既遥远又亲近。武老师讲故事的高手，总结语又精炼，赞，只是最近不太写博客了。
- 25、语言平实，有一定的触动。
- 26、看不懂，独立最重要
- 27、很久以前看过的 现在又找出来 想再看一遍 当时的我 肯定觉得这样一件件事真的很烦人 总有一种想要扔掉的感觉 现在在看一遍应该更能理解了吧
- 28、钢针，是分析的好，但是不彻底
- 29、《解读“疯狂”》

读武志红的书，这是第三本了，虽然难免有点审美疲劳。但是感觉还是很好。

读书，读得多了就发现那些编撰的书，水平比一个作者独自创作的书要差很多。读书，其实是在读一个人，在听作者讲述。一般听过一次，感觉很好的话，都想继续听下去，如果是一个系列，一般水平都会差不多，不过一个人写，一个系列一般也都在十本以内。超过这个数量，也很难写出精品了。要是论著，是那种写出来自己思想的那种，往往一辈子只能写出一两本精品就不错了。所以很多作者第一本非常精彩，往后就开始走下坡路了。

不过真正负责的作家，即便无法总是保持巅峰的写作状态，也会注意每本书的质量，不会粗制

## 《解读“疯狂”——热点话题人物的小

滥造，让水平太差的作品坏了自己的名声，所以买书认准作者，一般不会错的。在出版领域，很少有品牌，出版社虽然有好有差，但是并不完全靠得住，相比之下，作者是一个更好的品牌。

读书也是一样，感觉一个作者好，我一般都会继续读他的书，当然也有越读越失望的，但是大多数都感觉不错。

武志红的书也是一样，这本书虽然照前两本《为何家庭会伤人》《七个心理寓言》相比略逊一筹，但是还是非常值得读的好书。

书是和《为何家会伤人》是一个系列，书皮都差不多，这本书中的案例都是从社会热点新闻中选取的，作者从心理学角度给出了自己和别人完全不同的解答，让人们能够换一个角度看，让人感觉耳目一新很有道理。

30、速食读物，粗浅无趣。

31、一个心理专业的记者，从记者和心理咨询的方面去看到和考虑社会现象。

32、读过好几本武志红的书，还是挺容易读的吧，其它收获不多。

33、有种恍然大悟的感觉

34、07年的书，那时的热点现在已经不热，但同样的心理剧每一天都还在上演，虽然已经熟悉作者的风格，但是读来还是很震撼和启迪，特别是其中“连环杀手”的心理分析。

35、没有完全读完，案例背后的心理分析，很多都是跟读过的其它两本有点重复。我相信这些心理是比较普遍，但是同一时间内重复看三次足够了。

36、不负责任的父母造就痛苦而疯狂的孩子，最后成为社会的危险怪物和黑暗面。

37、书很老了讲的热点也都是很久之前的了但是的确能为自己提供一个新的角度看他人以及自己一些奇怪的行为和想法对于他人可以从根本上去适度给予理解对于自己发现问题就要找到源头并从根本克服

38、很多心理问题都会找到归处

39、心理学的意义在于把一些表面浅薄又常见的现象说的深刻，然后用这种深刻的抽象去指引浅薄向着更好的方向发生。

40、公众事件人物解读到这个程度不容易了

41、真是应该将所有作品一一细读，每个主题都能从不同侧面将人的成长以及社会意识的本质分析透彻。理解我与它我与你的概念，是读完这本书的最大收获，整合家庭环境与成长的关系，理解特定环境下人的改变，其实都是我们与环境协调的结果

42、病态的自恋，源自于我们的狂妄自大，我们以为，我们无比聪明，知道这世界是怎么运转的。所以，习惯了幸福的人会说，他知道世界一定是按照幸福的模式来运转的，而习惯了不幸的人会说，他知道这世界一定是按照不幸的模式来运转的。幸福的人或许会对不幸视而不见，缺乏理解，而不幸的人则会对眼前的幸福不敢相信，他们不仅会猜疑，甚至会主动做一些事情，以让自己重新回到不幸的轨道上去。

嫉妒，是一种升级为强烈愤恨的令人不满的恐惧，是由于害怕失去，或害怕不得不与他人分享一个所爱的人的好感而产生的。

嫉妒，还是一种瘾，有这种瘾的人总要把话题扯到令“幸福的亲密关系”遭到破坏的情境中去。

嫉妒，还是一种需求，嫉妒的人需要把自己看成是伴侣的不公和恶意的受害者。--《羡慕与嫉妒》瑞士心理学家维雷娜·卡斯特

在相当多的情况下，嫉妒只是一个借口，是这个人为了宣泄自己内心中郁积很久的仇恨和痛苦情绪的借口。

嫉妒狂的背后是缺乏自我价值。维雷娜·卡斯特认为，嫉妒心太重，是因为自我价值感过低。价值

## 《解读“疯狂”——热点话题人物的小

感低到他们不敢直视自己，所以他们会从其他人身上寻找自己受挫的原因。

美国当代著名的心理学家斯考特派克，邪恶，本身就是一种精神疾病，而且是最难被医治的疾病。

关系，是生命最本质的渴求。

性是对关系的渴望，性的模式则是对关系模式的重复。那些在健康家庭中长大的人，他们的亲密关系模式是健康的，而性的模式也是比较正常的。相反，那些在变态家庭中长大的人，他们的亲密关系模式也容易是异常的，而性的模式也会是异常的。

家庭，是爱的主要传递者，但也是仇恨的主要传递者。家庭失和，变成社会之痛。

如果一个孩子没有得到足够的爱和温暖，他就发展不出成熟的道德感和责任心来，他没有内疚的能力，也没有自我反省的能力。

提高社会每一个家庭的和谐程度，是阻止变态案件发生的根本解决之路。

43、同上，不多说，他的书都推荐！！！

44、博客上有

45、当时的热点，如今十年过去已经成了历史，所以可读性失去了大半。我几乎已经能如法炮制去分析一个事件了，套用家庭模式，但总觉得心理学有更深广的实践与洞察。修行还浅。

46、三星半！话题比较热门，分析得也还可以。不过不及姐妹篇《解读“绝望”》

47、武志红老师的书向来给五分，这本尤其

48、一般

49、童年不幸就是病

50、可悲人心。

51、按照本来面目认识你自己，接受你自己，理智地放松与期许，直面所有的创伤和错误，相信你，无论如何，你是值得被爱的，放弃压制，逃避，恐惧，与负面情结，与历史，与家族和解，你们错了，但是我原谅你们，你们的错，也只是因为你们只能传承你们家族的恨而已。。

52、写得蛮好的原因与心理分析的很透彻

53、内在小孩vs内在父母，童年父母真的这么重要吗？

54、话说大概在三年前，在图书馆翻到了这本书，应该是新上线的书，里面讲的热点话题还挺新。读这本书的感觉，一股清新的感觉扑面而来，觉得自己的头脑真的好清晰，有个词么阳春白雪，就是形容武哥的这本书的，像洁白的雪，还有从雪花从天而降（我知道阳春白雪不是这个意思，但就是这么想的）。

这本书隔段时间就会拿出来看看，很有看头。

现在没事就会上武志红的博客看看，他的文章很好看，希望以后能像武哥一样学业有成~~~

55、分析得不太深

56、初中生

57、我只想问。。这年头考精神分析还有路可走么

58、读过的武老师第一本书，震人心魄。

# 《解读“疯狂”——热点话题人物的小

精彩书评

## 章节试读

### 1、《解读“疯狂”——热点话题人物的心理分析》的笔记-第82页

“反向形成”一般还伴随着“被动攻击”的心理防御机制：我总是无意的做错事，结果招致对方的责骂。小孩子这样对待父母，其实是在变相地表达对父母的攻击和不满，譬如总是拖延家务，总是少做作业，父母感觉到自己收到了冷遇和冒犯——这其实正是孩子情绪的真相。但孩子自己也不知道自己的情绪，他们也是极其着急，非常难过。

心理学中有一个术语叫做“强迫性重复”，意思是如果童年幸福，我们就重复幸福，如果童年痛苦，我们就重复痛苦。之所以我们总是强迫性重复，就是因为我们形成了一些固定的应对方式。要化解这些不健康的心理机制，必须学习观察并释放愤怒。

### 2、《解读“疯狂”——热点话题人物的心理分析》的笔记-第7页

每个孩子的人格基础，都是他6岁前和父母的关系模式。如果父母既爱孩子，又给了孩子自我发展的空间，那么这个孩子就会形成一个稳定的人格基础，换句话说，就是他知道自己是誰。

### 3、《解读“疯狂”——热点话题人物的心理分析》的笔记-第84页

每个人都有自恋的一面，也有爱表现的一面。但是，如果这两者发展到极致，就会演变成自恋型人格和表演型人格。两者的共同特点都是超级自我中心主义，但区别也很明显，自恋型人格内向、冷漠，表演型人格外向、热情。用通俗的话来说就是，自恋型人格者可以孤独地活在自己的世界里，但表演型人格者一定要活在他人的注目下。

### 4、《解读“疯狂”——热点话题人物的心理分析》的笔记-第268页

很多无端猜疑配偶的人，他们不相信自己配得上幸福的生活，能享有配偶的爱，所以，他们猜疑或妄想配偶有越轨的举动，因为这就验证了他们小计的内心世界“我是得不到异性的爱的，我早就知道，TA迟早会离开我”。

### 5、《解读“疯狂”——热点话题人物的心理分析》的笔记-第103页

人们很容易忘记别人对他的帮助，却很难忘记自己对别人的帮助。许多人认为，要赢得他人的忠诚，最好的办法是给他人恩惠，但事实正好相反，最好的办法是让别人给你恩惠。一旦我们在一个人身上下了赌注，我们下意识里就会将这个人的命运和自己捆在一起，或者说，我们会将认同这个人，将这个人的成功视为自己的，为了达到这一点，我们会继续下更多的赌注。

### 6、《解读“疯狂”——热点话题人物的心理分析》的笔记-第44页

谣言与其说传播的是信息，不如说传播的是情绪。或许信息是不正确的，但情绪却是真实的。有了这一点，就可以理解公众谣言的很多东西。根据谣言所传播的情绪，可以将谣言分为三种：愿望谣言、恐慌谣言和攻击谣言。

### 7、《解读“疯狂”——热点话题人物的心理分析》的笔记-第234页

案例：一个男孩看了一场血腥的暴力电视剧，兴奋不已，随即去一个士多店残忍地杀害了一名服务员。电视无罪，这个孩子一定生活在非常暴力的家庭中，他不过是把他家中的施虐—受虐的关系移

植到他与这个服务员身上而已。

### 8、《解读“疯狂”——热点话题人物的心理分析》的笔记-第15页

这是一种常见的“隔代遗传”：第一代得到的爱太少，于是溺爱；第二代得到的爱太多，于是不会付出只知索取；第三代得到的爱太少，于是又溺爱……

### 9、《解读“疯狂”——热点话题人物的心理分析》的笔记-第113页

我现在越来越喜欢这句话：跟着感觉走，成为你自己。

这句话，是关于“我与自己”的关系的。在这一点上，我们必须回到自己的感觉和体验上，而不是围绕着别人转，那样会丧失自我，永远不能成为自己，也无法获得内心的自由。归到一个常用的词，就是要自爱，要无条件的爱自己。

但在处理“我与别人”的亲密关系时，我们应像无条件地爱自己一样，也去无条件地爱别人。

在处理“我与自己”关系时，如果我们不以自己为圆心，我们就不能“成为自己”；在处理“我与别人”的亲密关系时，如果我们不能爱别人，我们就不可能建立真正亲密的关系。

这种自爱又爱别人的关系模式是“我行，你也行”，是唯一健康的人际模式。

按照犹太哲学家马丁·布伯的说法，就是：

我们必须自己去寻找人生的答案，但我们首先要将自己当成一个人，也要把别人当成一个人。

### 10、《解读“疯狂”——热点话题人物的心理分析》的笔记-第31页

叛逆的孩子，父母要他向东，他就非要向西。父母要他学好，他就非要学坏。他认为，这样就可以摆脱父母的控制，做回自己。但实际上，他仍然是父母意志的产物，只不过方向看似相反而已。真要摆脱父母的控制，他不必非得与父母对着干，只需要静下来，聆听自己内心的声音，寻找自己真正的渴望就可以了。

### 11、《解读“疯狂”——热点话题人物的心理分析》的笔记-第18页

《三字经》说：人之初，性本善。我们的文化认为，性本善的一个重要体现就是，我们须为别人活着：你为我活着，我为你活着；你帮我，我帮你……

这听上去很好，但很容易引出一个问题：我既然问你活着，你就要为我做出个样子来！也就是说，我要紧紧地盯着你，看你是否配得上我的付出。

### 12、《解读“疯狂”——热点话题人物的心理分析》的笔记-第174页

在孩子进行探索的时候，虽然父母不可以经常替他去做，但一定要有人陪伴他，当他遇到挫折的时候安慰他，等他情绪平静下来后再鼓励他继续进行探索。这样一来，这个孩子就会形成这样的心理

## 《解读“疯狂”——热点话题人物的小

：不管我遇到什么挫折，我的背后一定是有一个安全基地的。等长大以后，这种心理就会埋在他的心底，让他成为一个特别有勇气的人。

### 13、《解读“疯狂”——热点话题人物的心理分析》的笔记-第29页

无论父母设计的路线看上去多么完美，他们所塑造的孩子看上去又多么成功，这个孩子自己的意志时时都会出现反扑。于是，一方面，他们是父母的乖宝宝，按照父母的完美路线走向成功，但另一方面，他们身上又总会发生一些莫名其妙的“错误”，而这些错误，其实是他们在表达自己的意志。但是，这样做的时候，他们常常会犯一个错误，他们认为，他们只要做与父母要求相反的事情，就是做自己了。

### 14、《解读“疯狂”——热点话题人物的心理分析》的笔记-第134页

“斯德哥尔摩综合征”是一个复杂的术语，简单的说法就是，既然生活太苦，而自己又对此无能为力，那就无妨爱上苦难甚至那些制造苦难的人，这样就不觉得自己有多苦了。更精练的概括是：攻击可以攻击的人，但投降不可以攻击的人。

### 15、《解读“疯狂”——热点话题人物的心理分析》的笔记-第14页

一个孩子6岁前与父母的关系模式，最后被他内化到心灵深处，并最终令我们的心中有一个“内在的父母”和一个“内在的小孩”，这两者的关系模式在很大程度上决定了一个孩子能否获得爱的能力。

我们常说，一个人爱另一个人。但其实，那是这个人讲自己这个内在的关系模式投射到了他现在与另一个人的关系上，如果“内在的小孩”与“内在的父母”彼此相爱，那么他就能与另一个人相爱。

“内在的小孩”怎样才能和“内在的父母”相爱呢？这有一个前提，即孩子童年时，父母要爱他，但同时又自爱，这样就会告诉孩子，尽管父母爱他，但他们和他一样都是独立的人，这样一来，这个孩子内心的关系模式就是平衡的，他懂得了爱的另一面是独立，即不管你多么爱一个人或那个人多么爱你，你和他都是独立的人，你应该自爱，也应爱人如己。

### 16、《解读“疯狂”——热点话题人物的心理分析》的笔记-第110页

很多心理疾病的诞生，一开始也恰恰是为了保护我们。

### 17、《解读“疯狂”——热点话题人物的心理分析》的笔记-第81页

这是一种叫做“反向形成”的心理防御机制，即，本来产生了要攻击别人的情绪，却表现成要攻击自己。一般来讲，反向形成的心理防御机制最早是在家庭中形成的。如果父母特别要求孩子听话，孩子一表示反对或不听话就遭到严厉惩罚，那么孩子就会形成反向形成的心理防御机制：本来是对父母不满，但却表现的是责备自己。这种心理机制可以保护一个人少挨父母的责骂。然而，到了工作中，它就会妨碍一个人为自己争取权利。

### 18、《解读“疯狂”——热点话题人物的心理分析》的笔记-第251页

一旦亲人去世，健康的应对方式应该是，其他亲人团结起来，一起应对这一悲惨的局面，最后大家都接受亲人已经去世的事实，并从心理上完成对去世亲人的告别。

### 19、《解读“疯狂”——热点话题人物的心理分析》的笔记-第7页

每个孩子的人格基础，都是他6岁前和父母的关系模式。

很多孩子疯狂追星，其实是渴望找一个更强大的“爸爸”或者“妈妈”。

我们常说，一个人爱另一个人。但其实，那是这个人将自己这个内在的关系模式投射到了他现在与另一个人的关系上。如果“内在的小孩”和“内在的父母”彼此相爱……孩子童年时，父母要爱他，同时又自爱。……你们都是独立的人，你应该自爱，也应爱人如己。

现实知觉能力是一个人心理成熟能力的标尺。……因为阅历太浅每个人的自发行为，都反映了他内心的需要。

每个人的“我”，都是自己体验的总和。谣言与其说传播的是信息，不如说传播的是情绪。

谣言分愿望谣言、恐慌谣言和攻击谣言。

……急着为情绪找一个解释。……谣言是社会情绪的重要表现形式。

勒庞：暗示是群体互动的心理机制。反向形成的心理防御机制；被动攻击；强迫性重复其实，大多数心理问题都是在童年初步形成，并在形成之时，都有类似的心理含义：告诉他的抚养者，放弃不健康的抚养方式。斯德哥尔摩综合征：攻击可以攻击的人，但投降不可以攻击的人。……恨你可以恨的，爱你不该恨的。

### 20、《解读“疯狂”——热点话题人物的心理分析》的笔记-第42页

很多人之所以会因为叛逆而将自己的人生摧毁，就是因为没有分开着两个矛盾。其实，当刻意走与父母要求相反的道路时，我们仍然是处于父母意志影响之下，只不过方向相反而已。

### 21、《解读“疯狂”——热点话题人物的心理分析》的笔记-第30页

从心理学的角度看，当我们自由地根据自己的感觉选择配偶时，配偶都是符合我们的“理想自我”的。

### 22、《解读“疯狂”——热点话题人物的心理分析》的笔记-第215页

怎样才能得到救赎？

是关系，是执着的你跳出偏执狂的、自我中心的茧，爱这个世界，爱你身边的人，爱所有的人，和他们——哪怕是那些守在此岸的人——建立平等和谐的关系。

当然，最重要的救赎是，找到爱你的人。找到同样的，进入彼岸并坚持在彼岸的人。你们可能会是知己，可能会是恋人，但一定会是同志。你们相互索取，又相互不吝啬的给予……

如果找到了这些关系，进入彼岸的人就得到了救赎，他虽然也拥有了此岸，但这个此岸与没有抵达过彼岸的人的此岸是完全不同的。

顺便说下成熟。

彼岸的成熟是人性的、心灵的成熟；

此岸的成熟就是掌握规则，掌握活着的规则，尤其是那些真正发挥作用的潜规则。

### 23、《解读“疯狂”——热点话题人物的心理分析》的笔记-第1页

芙蓉姐姐为什么会红遍天？有四个重要的心理机制，导致大众“捧红”芙蓉姐姐。

投射：因为自己违反了一些内心的规则，我们下意识里会谴责自己。但自责是不愉快地，于是我们将这种谴责转移到别人身上去。

认同：我们有一种愿望，但自己难以实现，而别人却做到了。于是，我们会羡慕他，仰慕他，因为“他实现了我的梦想”。

比较：我们需要相信，自己是非常出色的。但并不完美的我们总是缺少底气，于是需要和自己差的人进行比较，以获得优越感。

暗示：芙蓉姐姐的“赞美循环”是一种自我暗示，她不断幻想自己很美，而自我暗示就让她相信了自己“很美”。我们的狂欢是一种集体性暗示，我们愤怒，羡慕，比较，嘲讽，而且暗示别人“怎么，你难道觉得我说得没道理吗？”

认同是痴迷的根源。

在一篇帖子上跟了一个回帖，就会继续跟下去，想了解别人怎么看自己回帖，也想知道这个回帖给楼主带来了什么影响，即使自己的回帖一只没人响应，也会忍不住一遍遍地点开这个帖子看。

心理学中有一个解释这种现象的术语：一只脚踏进门。意思即，一只脚踏进门，我们就忍不住两只脚都进去，并想看看门里面究竟有些什么。当一只脚踏进门时，我们势必会做一些投资，物质上，情感上，精神上或时间上的，只要做了投资，我们就势必想看回报。这就会让我们一直跟踪下去。

想让人们一只脚踏进门，关键是门槛要低。

超级女声的两个特点：海选和裁决无门槛。

“如果你想交一个朋友，那就请他帮你一个忙。”在选举中，当你开口向某个人请求帮助的时候，你隐含的意思就是让别人在你身上下赌注。你争取到越多的人下赌注，你输掉的几率就越小。一旦我们在一个人身上下了赌注，我们下意识里就会将这个人的命运和自己捆在一起，我们将这个人的成功视为自己的，为了达到这一点，我们会继续下更多的赌注。

一个人群，只要符合三个标准——有一个为之奋斗的共同目标，并有稳定的渠道可以联系，成员间经常互动——就可以称为一个团体。这些团体互动越多，团体目标越简单，团体思维就越容易达成一致，而且团体的凝聚力就越强，一个团体就会出现强烈的团体偏好。

不要想着消灭疾病，光做诊断和治疗，就会忽视最重要的东西：疾病发出的信号。

大多数心理问题都是在童年初步形成，并且形成之时，都有类似的心理含义：告诉他（她）的抚养者，放弃不健康的抚养方式。可以说，如果没有心理疾病的保护，许多孩子可能早就夭折了。

心理病灶已经吸纳了我们大量的心理能量，我们围绕着自己的心理疾病发展出了自己的优点和缺点，如果只是简单地将心理疾病“消灭”，那么我们相应的优点和缺点会议并消失。当我们成为一个没有一点心理问题的人的时候，也就成为了一个没有任何特点的行尸走肉。

关于“我与自己”的关系，我们必须回到自己的感受和体验，而不是围绕着别人转，那样会丧失自己，永远不能成为自己，也无法获得内心的自由。

处理“我与别人”的亲密关系时，我们应该像无条件地爱自己一样，也去无条件地爱别人。

“我行，你也行”是唯一健康的人际模式。我们无条件地爱自己，也无条件地爱别人。无条件地爱自己，可以让我们远离“我不行”的惶恐，让我们可以理解并接受自己，在做个人决定时以自己为圆心，而不是以别人为圆心。无条件地爱别人，可以让我们理解并接受别人，在关系中不陷入自私自利的自我中心主义，让我们真正地和别人和谐相处。

在“我与它”的关系中，为了更好地生存和满足需要，我将自己当作唯一主体，而其他人都都是客体，都是“我”可以利用的对象，都是实现自己目标的工具。

## 《解读“疯狂”——热点话题人物的小

我们需要对现实负责，也能控制现实。但我们不能控制梦，也不需要为梦负责。

一些做心理治疗的新手，一发现来访者的潜意识，就会迫不及待地说出来，但因为心理医生和来访者的关系还没有建立好，这样做就像是将来访者的伤疤撕开了，但心理医生又没有能力去治疗它，只能听任伤口在风中备受摧残。

放纵是她的人格面具

超我是一个人内化的社会规则，本我是人的本能冲动部分，而自我则是人格中的协调员，既不让超我太过于强大，那样一个人会变成一个僵硬，乏味只讲规章制度的人，也防止本我太过于强大，让一个人变成被本能操纵的动物。

守在此岸最简单，放弃梦想，个性，单纯，融入到一个看似实在，其实无比缥缈的现实世界里。人群就是自我，自我就是大众，随波逐流，认可大家都认可的，追求大家都追求的，一切变得非常简单。进入彼岸也不难，坚持梦想，个性，单纯，最终进入一个痛苦孤独的世界。

简单地守在此岸，最后会得出一个答案：人生的真谛在于平凡。

简单地进入彼岸，最后会懂得这一句话：只有偏执狂才能生存。

前者是一种自欺，后者则会让你进入一种无可救药的孤独，需要救赎。怎样才能得到救赎，是关系。

爱你身边的人，爱所有的人，哪怕是那些守在此岸的人，建立平等和谐的关系。

### 24、《解读“疯狂”——热点话题人物的心理分析》的笔记-第4页

一个人的人性之所以出现扭曲，多数都是因为他受伤太重，并且，心理治疗中发挥作用的，主要是爱的力量。

波兰导演基耶斯洛夫斯基：人之所以恶，是因为想为善而不能。

### 25、《解读“疯狂”——热点话题人物的心理分析》的笔记-第1页

每种不可思议的行为背后都有心理原因

### 26、《解读“疯狂”——热点话题人物的心理分析》的笔记-第49页

当谣言最初传播的时候，作为谣言的传播者，一个人一开始会有两方面的认识：对自己，他知道“我无知”；对别人，他宣示“我肯定”。

因为我们希望得到别人的肯定，于是我们装作很自信的样子去暗示别人，希望他相信自己。在这种时候，我们并不是信息的传播者，我们是自大的、希望得到别人认可的人。

并且，集体成员对这个信息先入为主后，对新来的权威信息就有了很大的排斥性。

### 27、《解读“疯狂”——热点话题人物的心理分析》的笔记-第254页

有时候树立新目标是为了逃避挫折。

### 28、《解读“疯狂”——热点话题人物的心理分析》的笔记-第129页

如果受了伤害，我们必须尊重自己的报复冲动，适当的报复可以让亲密关系重新回到平衡点。并且，正常情况下，实施伤害的亲人也渴望得到适度的报复，他认为这是他应该得到的，而且这种报复会消除他的罪恶感。

### 29、《解读“疯狂”——热点话题人物的心理分析》的笔记-第48页

多数人难以忍受模糊的信息。当模糊信息出现时，多数人强行进行解释，不做这种“合理化”的努力，他们就会焦灼不安。并且，当情绪紧张时，人们对模糊信息会变得更加不能容忍。所以，可以说谣言是人们为解除紧张和不安所做的努力。

### 30、《解读“疯狂”——热点话题人物的心理分析》的笔记-第11页

#### 表演型人格

表演型人格的典型特征如下：

#### 1.引人注目，夸张地表达情绪。

他们好表现自己，而且有较好的艺术表现才能，可在瞬间变换情绪，一会儿哭一会儿笑，而且演技逼真，有一定感染力，被称为“伟大的模仿者”、“表演家”。他们常表现出做作和夸张的行为，甚至装腔作势，以引人注目。

#### 2.具有高度的暗示性，好幻想。

他们不仅有很强的自我暗示性，还有较强的受暗示性。他们喜欢幻想，常将幻想当成事实来描述。

#### 3.情感易变。

他们情感丰富，热情有余，而稳定不足；他们情绪炽烈，但有些肤浅，因此情感易变化无常，易失控。轻微的刺激，都可能导致他们激烈的反应。他们很容易“大惊小怪”，缺乏稳定一贯的情绪，情绪活动几乎都是对外界事务的反应。因为情绪反应过分，往往给人留下没有真情实感、装腔作势甚至无病呻吟的印象。

#### 4.为达目的不惜玩弄别人。

他们玩弄多种花招使人就范，如任性、强求、献殷勤，甚至使用操纵性的自杀威胁。他们的人际关系肤浅，表面上温暖，实际上完全不顾他人的需要。

#### 5.高度的自我中心。

他们喜欢别人的注意和夸奖，只有投其所好和被取悦时才合心意，表现出欣喜若狂，否则会攻击他人，且不遗余力。此外，表演型人格还有性心理发育不成熟的问题，表现为性冷淡或性过分敏感，女性患者往往天真地展示性感，用过分娇羞样的诱惑勾引他人而不自觉。

### 31、《解读“疯狂”——热点话题人物的心理分析》的笔记-第45页

强烈的恐慌情绪是公众谣言的基础。谣言最初传播的时候，传播者所传播的首先不是信息“到底发生了什么”，而是情绪“有很可怕的事情要发生，或发生了”。

### 32、《解读“疯狂”——热点话题人物的心理分析》的笔记-第100页

一個人之所以做出匪夷所思的事，是因為他心中的關係模式是病態的。這種關係的行程，都是童年和家人的關係中行成的。

看一下新浪每日新聞，看看死於親人之手的多，還是死於陌生人之手的多，世界上最可怕的事，多數

## 《解读“疯狂”——热点话题人物的小

發生在家裡。這其中，非利益取向的謀殺大多發生在家裡。  
家庭，是恨的主要傳遞者。

任何故事都有其道理，只要你投入其中，就會帶你完成故事。

一個人的人性之所以扭曲，多數是因為他受傷太重。這些人之所以這樣，不是因為貪欲，而是因為受傷。人之所為惡，是因為想為善而不能。

治療所需要的，就是愛的力量。

控制慾是萬惡之源。

超常的痛苦催生超常能力。

楊麗娟，父親40歲才得女，家庭的溺愛，迴避成長責任。是出現瘋狂的主要原因。

溺愛會產生一個虛假的感覺，就是我很強大，覺得自己在自己的世界裡可以為所欲為。而事實卻是及其無能。

自閉是逃避自我成長責任的方式。

人的一切自發行為都是內心需要。

愛是學來的，主要是童年和父母的關係模式，她會把這種內在的關係投射到她現在與另一個人身上。內在的小孩與內在父母的關係必須是相愛而獨立。如果內在小孩太強大，內在父母就變成它滿足自己慾望的工具。

中國人，殘酷的看客心理。

暗示可以使得一切產生。

索取比給予更好。如果你想交一個朋友，就請他幫你一個忙。

心裡疾病是對自身的保護，如果沒有心裡疾病，那些痛苦足以致人死地。

心裡病灶吸納了心理能量，人們通過這個病灶發展出優點和缺點，簡單的將病灶消滅，優點和缺點會一併消失。當你成為沒有任何心裡問題的人，也就變成沒有任何特點的行屍走肉。

要像無條件的愛自己一樣去愛別人。自愛又愛他人，是唯一健康的關係模式。

### 33、《解读“疯狂”——热点话题人物的心理分析》的笔记-第214页

生活在此岸，天堂在彼岸

中庸属于生活，但它无法抵达彼岸，而生命中迫人心魄的美，多在彼岸。

人应该同时拥有此岸和彼岸。

只有彼岸，一个人就难以得到救赎，就只剩下疯狂，心就像会飞的陀螺，越转越高，最后就只有进入真正的天堂——无数的艺术家、文学家乃至普通的、传奇的人最后选择了自杀。

只有此岸，人生就只剩下活着。在拥有彼岸的人看来，这样的人生乏味至极，可有可无，生如同死，活过如同没有。

单纯、执着、投入式的疯狂……，属于彼岸；

中庸、向大家看齐、不冒尖……，属于此岸。

它们是两个世界，两套规则。

生命的悖论是，最好要同时拥有此岸和彼岸。

此岸让你脚踩大地，就像大叔拥抱土地母亲；彼岸则让你直入苍穹，看到此岸不可能看到的美与善

## 《解读“疯狂”——热点话题人物的小

守在此岸最简单，只需放弃——放弃梦想、放弃个性，放弃单纯……以此为代价融入到一个看似实在，实际无比飘渺的现实世界里。人群就是自我，自我就是大众，随波逐流，认可大家都认可的，追究大家都追求的，一切变得非常简单。

进入彼岸也不难，只需坚持——坚持梦想，坚持个性，坚持单纯……最终进入一个痛苦的孤独世界，但你却站在苍穹中看到了美，看到了此岸无法抵达也不可能想象出来的世界。

简单地守在此岸，最后会得出一个答案：人生的真谛在于平凡。

简单地守在彼岸，最后会懂得这一句话：只有偏执狂才能生存。

但前者实际上是一种自欺，后者则会让你进入一种无可救药的孤独，需要救赎。

## 《解读“疯狂”——热点话题人物的小

### 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)