



当心！ 你身边有精神变态者

迅速搞定身边定时炸弹的**50**种方法

【美】凯莉·戴恩斯 / 杰西卡·费洛斯◎著 钱峰◎译

100个人中就有3个人是恶魔，
却披着天使的外衣！

犯罪心理学家教你搞定他们！

当心！你身边有精神变态者

[美] 凯莉·戴恩斯 杰西卡·费洛斯 著
钱峰 / 译



中国出版集团



现代出版社

版权登记号：01-2011-8092

图书在版编目（CIP）数据

当心！你身边有精神变态者 /（美）戴恩斯，（美）
费洛斯著；钱峰译. -- 北京：现代出版社，2016.1
ISBN 978-7-5143-4169-0

I. ①当… II. ①戴… ②费… ③钱… III. ①变态心
理学—通俗读物 IV. ①B846-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第252264号

Copyright © 2011 by Nicola Ibison

Translation copyright © 2012 by Modern Press Co., Ltd.

当心！你身边有精神变态者

作 者	[美] 凯莉·戴恩斯 [美] 杰西卡·费洛斯
译 者	钱 峰
责任编辑	吕 佳
出版发行	现代出版社
地 址	北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码	100011
电 话	010-64267325 010-64245264（兼传真）
网 址	www.1980xd.com
电子信箱	xiandai@vip.sina.com
印 刷	三河市南阳印刷有限公司
开 本	710×1000 1/16
印 张	15
版 次	2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5143-4169-0
定 价	33.00 元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

序

本书例子丰富，大部分取自真实生活中的事件，我们在这些事件中发现了一些特点，这些特点在某种程度上属于精神病行为的范畴（在某种程度上我们大部分人具有这一范畴内的某些特征）。本书将这些例子呈现给读者作为案例研究，让读者在每一章中实践他们已习得的，看看能否发现那些特征，正是这些特征吸引了作者，从而成为例子进入本书。

每章的开端是性格研究，详述普通精神病人的典型行为——它们并不是基于现实中的人，如与现实中的人有相似之处（不管是生者还是逝者），纯属巧合。

我引用媒体报道、逸事趣闻和公开报道的例子时，即使有人被称为精神病人，在大量的评估之前我自己也不能下定论。

读者如果认为个人仅仅是因为他们出现在这些案例的某一个中，或者本书中提及的就是精神病人的话，那就大错特错了。

个体如果得到专业的评估，确认为精神病人，其影响是严重而深远的。本书仅为提供信息，不作为任何类型的诊断工具。

最后，感谢詹姆斯·格兰特机构（James Grant）的妮古拉·艾比森（Nicola Ibison），感谢她在去往 PFD 的威廉·莫瑞斯经纪人公司（William Morris）的地铁上给我的启发；

感谢威廉·莫瑞斯经纪人公司的尤金妮娅·弗尼斯（Eugenie Furniss）；

感谢霍德与斯托顿出版社（Hodder & Stoughton）的夏洛特·赫考克（Charlotte Haycock），感谢她的耐心；

特别感谢乔治（George）宝贝，感谢他的高效工作。

前 言

蝎子和青蛙——寓言

溪岸上，蝎子和青蛙相遇了。蝎子想去溪对岸，于是让青蛙背它过去。

“我怎么知道你会不会蜇我呢？”青蛙小心地问。

“当然不会了，”蝎子回答，“如果我蜇了你，我也活不了。”

青蛙欣然同意了，蝎子跳到它背上。半路上，蝎子蜇了青蛙，两者都濒临死亡。

“你为什么要这么做？”青蛙临死前大声问。

“我的本性就是这样，改不了。”蝎子回答。

目 录

第一章 你的生活中有精神变态者吗? 001

生活中的精神变态者可能穿着名牌西装，也可能穿着运动服。生活中的精神变态者可能是满腔雄心壮志的高薪人士，也可能是一个5岁孩子的母亲、依靠救济度日。生活中的精神变态者可能美艳动人，也可能满脸粉刺。生活中的精神变态者可能15岁就辍学了，也可能在大学毕业后成为高素质的专业人士。

这本书就将告诉你有关精神变态者的几个方面：什么使他们生病；他们的心里和大脑在想些什么；他们为什么会那样表现以及我们能做些什么。读完这本书，你将能够觉察出一些潜在精神变态者身上所发出的警报信号，比如他们如何在不同的环境扮演不同的角色；同时，你也能够找到自我防卫的最好方法。

第二章 如何找出办公室里的精神变态者? 021

坐在你办公桌旁边的同事可能是一个精神变态者。他们每天与你一起共进午餐，夸你是一个特别靠谱的朋友以及最近表现得多么优秀。但转眼间，他们可能从你的钱包偷摸些钱，擅自篡改你电脑里的资料或背后向老板打你的小报告。

如果你和这样的人共事，那你就得提防着点了。他们利用他人的力量帮助

自己在职场上不断高升——据研究精神变态者的专家们估计，精神变态者不仅存在于罪犯人群中，还常常出现在职场或其他地方。

第三章 你正在为精神变态者老板打工吗？…………… 043

精神变态者老板可能是大公司的 CEO，掌控着公司的道德规范，承担对股东的责任。他也可能是白手起家的百万富翁，拥有队伍浩大的员工。简言之，普华永道的调查支持了心理学家的怀疑——企业高级管理层可能有许多精神变态者。较大的公司似乎更易为贪婪的罪犯所施的掠夺诡计所蒙骗。至于是这些公司对高风险和争强好胜态度的赞同营造了精神变态者氛围，还是这些公司的氛围更能吸引精神变态者，这又是另一个问题了。

如果你在为精神变态者老板打工，可能你同时也在为一个很成功的公司打工，但风险会很高。短期内可能会获得很高的报酬，尤其是金融行业，因为精神变态者老板会下大赌注以谋取高额利润。

第四章 你的死党是精神变态者吗？…………… 065

结交新朋友可能与和新的爱人交往一样令人激动：你可能发现自己一有空闲就想和他们在一起，一起聊天，你兴奋地发现越来越多的共同点，你甚至会在为未来做打算。真正的好朋友不可多得，友谊甚至比婚姻还来得长久，那个特殊的人会知晓你的所有秘密，会让你承认自己的失败而不会评判你，还会支持你的目标。

可能很难分辨精神变态者是不是瞄准了你想要博取友谊——毕竟，自我揭示是在任何关系的初始阶段必须要冒的风险。但有一些问题你应该问问自己：他们有没有让你帮越来越大的忙，而没有为你做什么？他们有没有在公开场合数落你的不是？他们有没有鼓励你结束与其他朋友的友谊？他们有没有利用你的联系人来扩大自己的熟人圈？真正的友谊是给予和接受，你的友谊有没

有达到平衡？

第五章 你的罗密欧 / 朱丽叶是精神变态者吗？ 085

精神变态者与你的交往与众不同，使你心跳加速，你会比你所能想象的更加容易被他们的高度亢奋所吸引，他们会第一时间告诉你他们对你呼之欲出的一片深情——如果这个时候你正好在寻觅你的罗密欧或朱丽叶，那爱情就易如反掌般将你俘获了。

总而言之，当你在约会中碰见的那个精神变态者有着足够吸引人的外在的时候，你就会更容易卸下内心的防备，因为他 / 她姣好的容貌更容易让你产生一种对你而言很危险的信赖感。尤其是在你对对方了解不够深入的情况下，千万谨记一定要保持头脑清醒，特别是在首次约会或主持面试工作的时候。

第六章 你的枕边人是精神变态者吗？ 109

如果你的伴侣是精神变态者，你很有可能不知道这一点。这是不是难以置信？你肯定是最了解你伴侣的人，因为他是你最亲近的人。然而爱是盲目的，一张没有来由的账单，或一个神秘的电话——或许随便一个借口就能把这些事给搪塞了。

作为技术高超的操控者，精神变态者会使用一系列的奖励和威胁以使受害者听命于自己。最后，当他们得到自己想要的东西之后，就会抛弃受害者，让受害者迷惑不解。在这之后，他们还会一而再再而三地找上门来——但是这种关系的原动力极易让人上瘾，不能自拔（她爱我……她不爱我……她爱我……）。

第七章 你的孩子是小天使还是小恶魔? 137

作为父母,虽然我们总是倾尽所能将最好的留给孩子们,但还是常常怕自己做得不够,并为此而忧心忡忡。我们总是试图说服自己,只要在我们无微不至的关爱下,他们会茁壮成长,最后成就辉煌,抵达人生的巅峰。虽然内心的理智一直告诉我们:从蹒跚学步的娃娃到朝气蓬勃的少年,谁家的孩子不得淘气上那么一阵儿才长大的呀?但是每当他们行为举止不端时,我们还是会情不自禁地紧锁双眉,甚至会惶惶不可终日,如临大敌。

当一个孩子不幸沦为精神变态者的悲剧发生时,我们不禁要发问,仅仅是父母一手造成的吗?还有什么其他的外在因素起着作用吗?

第八章 为什么会有“父母皆祸害”小组? 173

父母是对年幼的你影响最为深远的人物,他们也是最有可能影响你生活态度的人,这种生活态度进而会对你的终生发展造成影响。当你还是一个孩子时,他们对于你穿什么样的衣服、上什么样的学校、交什么样的朋友等方面的决定将会对你产生长远的影响。许多人成年后将他们基本的幸福感以及其他一些方面均归诸他们的父母。

记住,只要是虐待你的人,哪怕是你的父母,他们都不值得成为你生命的一部分。不要觉得给他们钱或者安顿他们的住所是你的义务。如果你已经成家了,你需要以你自己的家庭为重。

第九章 你的偶像是精神变态者吗? 193

乍一看,那些精神变态者名人对我们并没有危险,毕竟我们和他们保持着安全的距离。但是威胁暗藏于他们对你的操纵中。因为你是他们的粉丝,如果你把一个名人作为你的行为榜样,你就会受到驱使去模仿他的精神变态者特

征，导致你在你的朋友和家人之中都不会太受欢迎。

最自恋的名人就是那些真人秀明星。然而，有人发出疑问，是否这些“明星”并不只是木偶操纵者手里的玩具？他们是真的接近精神变态者边缘了，还是只是被构造了那样的形象？

第十章 你是精神变态者吗？..... 213

如果你认为自己是精神变态者，那么我想高兴地告诉你，一般认为自己是精神病的人基本上都不会是。

当然，有的时候我们是被逼出了精神病行为。在精神重压下，我们会产生类似于精神病的狭隘观念去寻求我们想要的东西，比如说从一个完美的婚礼到报复一个欺负我们的人。

但是，只有那些在任何时间、任何环境都持续地表现出精神病特征的人才被称为真正的精神变态者。

第一章
你的生活中
有精神变态者吗？

“我打算和约会对象在咖啡馆见面。这是个网友，我们一直在网上聊天。到了咖啡馆，我发现还有4个女孩分别坐在4张桌边等他。他出现了，带了5束花，给了我们每人一束。”

“今天早上我打开冰箱，发现室友又把我的奶酪扫光了。我知道昨晚她又和人吵架了，因为她又一次问都没问就借走了我的另一条裙子，还给我的时候裙子上还残留着烟味，镶边脏兮兮的。更别提我催她交她那部分煤气费催了4个月。”

“最近我被同事伤害了。几周前我们俩开始熟络起来，一拍即合，几乎天天一起吃午饭。可最近他不回我的邮件，下午我还没走，他就和副经理一起有说有笑下班了。我想不通——尤其是上周他做的那次重要报告，是我花了好长时间为他写的。”

“上周我的小孩和汤米在沙坑玩，我把孩子从汤米身边拉开了。我听到他在尖叫，而汤米正平静地用他的玩具箱对着一只老鼠猛击，然后看它的腿会不会一条条掉下来。我告诫小汤米，他抬起头面无表情地看着我。‘对不起！’他的嘴里说出这三个字，但我清清楚楚地看到他在得意地笑。后来，他母亲让他解释，他无辜地否认。‘一定是他。’他说，指着我还在抽泣的孩子。”

听起来有些熟悉？我敢打赌你也遇到过这类情景。有时候你会遇到有人表现出精神变态者的主要特征。事实上，科学家估计1%~3%的人是精神变态者。因此，如果你的脸谱（Facebook）上有100名好友，可能至少有一个人符合条件（除非你的好友天生就是罪犯，如果这样，符合条件的就占一半了）。

这听起来让人害怕——事实也的确如此。不过心理学家开始认识到有“持续性精神变态”这一现象。最极端的有病态连环杀手，最轻微的有普通的“天使”，中庸的人可能不违法，但对周围的人具有极大的伤害性和破坏性。

你可能不会意识到，事实上，很可能你意识不到。精神变态者不会总是一手举着血淋淋的刀，一手提着割断的人头四处晃悠。他们比这种情况微妙得多得多。生活中的精神变态者可能是你的上司、十几岁的孩子、相亲对象、亲戚、医生、爱人。

生活中的精神变态者可能穿着名牌西装，也可能穿着运动服。生活中的精神变态者可能是男人，也可能是女人，可能是满腔雄心壮志的高薪人士，也可能是一个5岁孩子的母亲，依靠救济度日。生活中的精神变态者可能美艳动人，也可能满脸粉刺。生活中的精神变态者可能15岁就辍学了，也可能在大学毕业后成为高素质的专业人士。

事实上，精神变态者唯一的共同点就是一系列异常情绪和反社会行为，

这些情绪和行为可以对家庭、机构甚至整个社会造成严重破坏。这种状态能够抵御治疗。他们完全不关心他人，只想得到自己想要的，不在乎谁阻碍了他们的行为。他们会想尽办法，蛊惑、操纵、欺骗你，得到你的钱财，妨碍你的家庭，甚至让你爱上他们。

知道这些后，令人不解的是人们怎么会爱精神变态者。想想《闪灵》（*The Shining*）中杰克·尼科尔森（Jack Nicholson）一改以往定位，演绎了令人毛骨悚然的角色；《致命诱惑》（*Fatal Attraction*）中，格伦·克洛斯（Glenn Close）演绎了偏执而又危险的女性角色；《沉默的羔羊》（*Silence of the Lambs*）里，安东尼·霍普金斯（Anthony Hopkins）扮演食人狂魔莱达·汉尼拔博士；还有电影《猜火车》（*Trainspotting*）中罗伯特·卡莱尔（Robert Carlyle）演绎的暴力狂贝格比。所有这些电影都轰动一时，吸引大批大批的观众前来买票观看，为的就是享受背脊起冷战的特殊效果。使我们害怕到无力翻页的恐怖小说以及那些上演着连环杀手在曼彻斯特某一条鹅卵石铺就的后街上鬼鬼祟祟行走的肥皂剧都备受欢迎。就连报纸也很敏捷，能够迅速捕捉真实犯罪案例，然后拟定一个耸人听闻的标题，撰写一篇冗长乏味的分析来夺人眼球。

这本书会帮你鉴定身边的魔鬼。在你生活中的某一刻，或许你会提到你的“疯子前任”（“psycho ex”）——很可能因为他看了太多的《英国疯狂汽车秀》（*Top Gear*），或者是他把你甩掉，让你和更丑的人交往——但是我们并不真正知道这个词的含义，也不会想到可能我们正在与一个真正的精神变态者接触。

这本书就将告诉你有关精神变态者的几个方面：什么使他们生病；他们的心里和大脑在想些什么；他们为什么会那样表现以及我们能做些什么。读完这本书，你将能够觉察出一些潜在精神变态者身上所发出的警报信号，比如他们如何在不同的环境扮演不同的角色；同时，你也能够找到自我防卫的最好方法。

评定一个人是否是精神变态者，心理学家会参照严格精细的诊断标准，而外行人可以根据一些危险信号来判断生活中是否有这样的人存在。虽然这本书不能作为任何类型的诊断工具来判断某人是否是精神变态者，但它根据一些心理学原理可以给你一定的警示。你可千万不要犯错：如果你生活中有精神变态者，就尽快躲避他们。

不管你是否仍在约会，或正尝试着做一名家长，或在工作中受到欺负，抑或被你那所谓的好朋友弄得手足无措，这本书将会帮助你鉴定你所知道的魔鬼。

我第一次采访的精神变态者是他……

我是一个犯罪心理学家，有着自己经营的诊所，和我的心理学家和精神治疗医生团队一起，为各种社会机构、健康机构和刑事审判机构工作，鉴定那些可能对自己和他人造成一定威胁的人。这些机构对我们的鉴定工作很信任。我曾经在一定的安全保障下医治过精神失常的罪犯，也在高度设防的监狱里和囚犯待过，还和社区里有着高风险的人接触过，有过在刑事法庭和民事法庭的个案工作经历。从商店窃贼到连环施暴者，他们都是我工作的对象。在我的工作生涯中，我碰到过国内最臭名昭著的精神变态者罪犯，我也认识到他们中有些人是多么的老于世故，却又富有魅力、机灵聪明。

曾经在一间高度设防的监狱里，我访问过一个我最早评定的精神变态

者。在我到达他那里之前，我得走过好几扇厚实的铁门。为了确保我的安全，采访的房间里面安置有几个应急按钮，外面还守着一个狱警。我对他的评定将成为他申请假释所要参考的一部分。他因为5英镑和祖母发生争吵，结果将他的祖母捅死，因此被判了无期徒刑。但由于这是我第一次采访精神变态者，所以如果有人觉得是那个罪犯在采访我而不是我在采访他，我可以原谅。他让其他罪犯给我端茶送水，也重新布置了陈设简陋的房间，使之看上去更舒服。他还随身携带着一本笔记本，里面记载着他认为有用的讨论话题。这是第一个危险信号，警告我他的精神变态者倾向：对于被采访的精神变态者，很典型的一点就是他们在采访中想要给你留下深刻印象，并且采访一开始就会虚伪地关心你是否感到舒服。更不必说他们有着天生的优越感，他们试着去支配采访的进程，因此采访在他们看来就好比是一场记者招待会或者类似的场合。

我看过他的文件档案，对于他所犯的罪行，我不抱任何幻想。但是，鉴于他在回答我最初几个问题时所表现出来的从容，以及他“伶牙俐齿的天赋”，我觉得他还是能取悦人，并且富有魅力的。

第一天，他向我讲述了他的故事，从某种程度上说，这只是他自己的版本。他把自己塑造成一个悲剧英雄。他告诉我他的妈妈是如何殴打他，他每晚是如何哭喊着呼唤在他成长中缺席的父亲；作为一个安静、害羞的男孩，他又是如何与自己的自尊做斗争。他的故事很有说服力，我差点和他一起声泪俱下。然而，他的情绪表现转换得很快（这就是另一个危险信号）。他一会儿还在引人注意地咬嘴唇，双眼噙泪，抓着头发，一会儿又开始讲起古怪的笑话，问我是否需要抽支烟休息一会儿，甚至还表扬我的牙齿很美！

当我问起他的犯罪行为时，他告诉我他一直和73岁的祖母居住在一起，由于发脾气，就用厨刀“不锋利的那一端”捅了自己的祖母（不少于17下）。而他认为很有可能是祖母受到他反常脾气的惊吓，加上她本来就