

小心

无良是一种病

世界上每25个人中就有一个毫无良知，他们做坏事不觉得罪恶，对别人的痛苦无动于衷，但这种人却像老师、长辈、老板或同事一样，出现在你的生活当中，为避免自己受伤，你必须尽早辨认他们，并远离这群人！

哈佛知名心理学医师教你如何看人、如何自保

〔美〕玛莎·斯托特 著

陈雅汝 译



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

小心，
无良是一种病

THE
SOCIOPATH
NEXT DOOR

[美] 玛莎·斯托特 著

陈雅汝 译

哈佛知名心理学医师教你如何看人、如何自保

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

小心, 无良是一种病 / (美) 斯托特著; 陈雅汝译. —北京: 中信出版社, 2010.4

书名原文: The Sociopath Next Door

ISBN 978-7-5086-1936-1

I. 小… II. ①斯… ②陈… III. 人格心理学: 社会心理学—研究 IV. B848 C912.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 031837 号

Copyright © 2005 by Martha Stout.

The Simplified Chinese Translation Edition © 2010 by China CITIC Press

This translation Published by arrangement with Broadway Books, a division of Random House, Inc.

ALL RIGHTS RESERVED.

小心, 无良是一种病

XIAOXIN, WULIANG SHI YIZHONG BING

著 者: [美] 玛莎·斯托特

译 者: 陈雅汝

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)
(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 9.25 字 数: 162 千字

版 次: 2010 年 4 月第 1 版 印 次: 2010 年 4 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2007-4491

书 号: ISBN 978-7-5086-1936-1 / G · 380

定 价: 26.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84264000

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84264033

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com



本书人物均为虚构。心理治疗的核心原则就是保密，依照惯例，为了保护所有真实人物的隐私，我已经采取了最严格的防护措施。本书所提到的案例里，所有的人名都是虚构的，而且其他能够辨识当事人身份的特征也都作过修改。书里提到的一些人愿意让我在不公开他们真实姓名的情况下公布他们的故事，但这些个案也不涉及任何可能暴露他们真实身份的信息。

“土拨鼠日”那一章的故事纯属虚构。除此之外，本书提到的人物、事件和对话都取材于我25年来的心理医生执业生涯。然而，为了遵守保密承诺，本书里所描绘的人物和情境都是综合而成的，即每个案例都代表了很多。我会在概念上采纳这些人的特征和经历，但会仔细修改他们的具体事实，再综合成一个能够作为例证的人物。如果经过这样处理过的人物竟然跟真实人物有雷同之处，纯属巧合。



请想象一下

人心的差异比外貌的差异还要大。

——伏尔泰

请你想象你没有良心这种东西，一点儿都没有。不管干了什么事情，你都毫无罪恶感，也不受良心的谴责，对陌生人、朋友甚至家人的福祉漠不关心；不管你做了何等自私、怠惰、有害或是失德的举动，你的内心都不会因为羞愧而挣扎。假设你对“责任”这个概念一无所知，认为它只是个让他人毫不怀疑就照单全收的沉重包袱（你觉得这些人都是容易受骗上当的大傻瓜）。此外，请你再想象自己拥有向别人隐瞒“自己的心理结构和他们截然不同”这一事实的能力。所有人都认为良心是人类普遍共有的，因此要隐瞒你并没有良心的真相几乎不费吹灰之力。因为你没有罪恶感或羞耻心，所以不用抑制自己的

任何欲望，而别人也永远想不到你竟然是个冷血动物。流动在你血管里的是冰水，且冰冷程度远超乎其他人的想象，所以他们甚至不会有丝毫怀疑。

换句话说，你完全没有内在约束，而且你这种为所欲为、自由自在、不会被良心折磨的状态，外人是完全看不到的。你可以做任何事情，但其他人不会发现你拥有这个凌驾于大多数人之上的奇特优势——没有良心——因为他们全都受到良心的约束。

如果是这样，你准备怎样度过这一生？你要用这巨大而又隐秘的优势以及其他人会因为太有良心而吃亏的劣势干些什么事情？这个答案在很大程度上取决于你的欲望是什么，因为人并不都是一个模子刻出来的，就算是最没道德的人也不尽相同。有些人，不管他们有没有良心，喜欢生活安稳；有些人满脑子都是梦想和雄心壮志；有些人才华横溢、出类拔萃；有些人愚笨鲁钝——而大多数人，不管有没有良心，都介于这二者之间。有些人很暴力，有些人则是非暴力的；有些人嗜血成性，有些人则对此完全不感兴趣。

你或许热衷于追求金钱和权力，虽然毫无良心，但你却聪明绝顶。你有积极进取的天性和聪明过人的才智来争取巨大的财富和影响力，而且你绝对不会因为良心不安就有所动摇，但其他人却会受到良心的约束——良心会阻止他们为了出人头地而不择手段。不管你是经商、从政，还是从事法律、金融、国际事务或是其他有权力的职业，你都会以冷酷的激情来发展自

己的事业，不会忍受任何常见的道德或法律束缚。只要对你有好处，你就会篡改账目或是用碎纸机销毁证据，会在背地里伤害你的员工或是客户（甚至是选民），会为了钱而步入婚姻殿堂，会对信任你的人撒可能会害死他们的弥天大谎，会想办法毁掉很受重用或是表现优异的同人，会欺压没有发言权的弱势群体。你在做这些事情的时候完全没有受到任何拘束，十分自由；而你之所以如此自由，是因为你没有良心。

你会变得很成功，超乎想象的成功，无懈可击的成功，甚至是横扫全球的成功。有何不可？你的聪明才智异于常人，又没有良心管束你的阴谋诡计，所以你无所不能。

但或许你依然不能成功——姑且说你不是那块料吧。没错，你是野心勃勃，为了出人头地什么事情都干得出来（那些事情是有良心的人想破头也想不到的），但你并没有超群的智力和横溢的才华。你的智力可能在一般人之上，而且大家都觉得你很聪明，甚至是非常聪明，但你心里清楚，自己的才智或是创造力还不足以让你取得梦寐以求、能够呼风唤雨的权力，因此你怨恨这个世界，而且嫉妒你周遭的人。

如果你是这种人，你就会选择一个或是一系列能够控制几个人的职务，这样才能稍微满足你对权力的渴望，虽然你会因为无法满足更多的渴望而逐渐不满。你会因为没有足够的才华来实现那种你想要的终极成功而烦恼不已；有时候，你会因为没人能理解的挫败而火冒三丈，甚至暴跳如雷。

但你很喜欢能够控制少数几个人或是几个小团体的工作，

如果这些人或团体都相当无助，或都很容易受到伤害就再好不过了。或许你是老师、心理医生、专打离婚官司的律师、高中辅导员，或是某个领域的专业顾问、股票经纪人、画廊老板、社会服务机构负责人；抑或这份工作是没有薪水的，你是大楼管理委员会的主任、医院义工或是父母——不管你做什么，只要在不被炒鱿鱼或是不用负责的情况下，你就会经常并且毫无节制地操纵或是欺负那些被你控制的人。你之所以这么做，只是因为你想这么做而已，除了能让你感到兴奋，你甚至不需要其他任何理由。把别人吓得胆战心惊就表示你手握权力——反正你是这么认为的——而且欺负别人能够急剧增加你的肾上腺素，让你感到很兴奋、很刺激。这么做很好玩。

你或许当不了跨国企业的CEO，但你还是可以让一些人感到害怕，或是让他们一看见你就吓得赶紧逃走；你还可以从他们身上偷东西，或是——这可能是最好玩的一种——设法让他们觉得自己很差劲，这就是权力。最令人兴奋的事莫过于打压比你更聪明、更有成就、更有地位、更有魅力、更受欢迎、更有道德或在某方面优于你的人。这不仅仅是好玩而已，还能为自己出一口怨气。如果你没有良心的话，做这种事情简直易如反掌。你可以不动声色地跟你的老板或是你老板的老板撒谎，假惺惺地抹几滴眼泪，暗中把你同事的企划案搞砸，随便作出承诺让人上当，或是放出别人怎么查也查不到你身上的错误消息。

或者我们直接假设你是一个有暴力倾向或是喜欢看到暴力

发生的人。你可以轻易地谋杀同事，或是谋杀你的老板、你的前任配偶、你那有钱情人的配偶或是任何惹到你的人。你会小心翼翼，因为稍有差错，你就可能会被抓起来，并且受到社会体制的惩罚。但你永远都不用面对你的良心，因为你没有。如果你决定杀人，你只会碰到外在的困难——你的内在没有任何声音会提出抗议。

假如没有人强行阻止你，你就可以为所欲为。如果你生逢其时，继承了家里的一些财富，并且天生就很会激起其他人的敌意或是让他们有被剥夺的感觉，你就可以谋杀大批毫无戒心的人。如果有花不完的钞票，你甚至可以在千里之外做这些事，而且还能安全舒适地靠在椅背上，心满意足地欣赏自己的杰作。事实上，恐怖分子（从远方实施恐怖活动的）就是既嗜血又没有良心的人的最佳职业，因为如果你干得够好，或许能够把一个国家都搞得鸡飞狗跳，不得安宁。如果这不算是权力，那什么才是权力？

或者，我们假设完全相反的极端情况：你属于那种没有太多欲望的人，对权力一点儿兴趣也没有。你唯一的愿望就是不要辛苦过日子。你不想跟其他人一样辛勤地工作。如果你没有良心，你可以打打盹儿、搞自己的爱好、看电视或是整天鬼混。只要将就着点儿，再加上亲朋好友的接济，这种日子就可以无限期地过下去。大家或许会交头接耳地说你没出息，或者说你实在太消沉了，是个可怜虫；如果他们受不了，或许会抱怨你是个懒鬼；等到他们更了解你之后，他们会大发雷霆，骂你是

个废物、寄生虫——但他们绝对想不到你其实没有良心，你的心智跟他们的心智是截然不同的。

你从来都不会因为做了亏心事而内疚恐慌，这种感受从来都不曾压迫你的内心，或是让你在夜深人静时惊醒过来。尽管你过着没有良心的生活，但你从来都不觉得自己很不负责任或有什么好丢脸的，虽然有时候你会表面上假装感到很丢脸。如果你还很会观察他人以及他们的反应，你甚至会面无愧色地跟他们说你对过这样的生活感到很羞愧，觉得自己很糟糕。而你之所以这么做，只是因为这样大家就会认为你不过是意志消沉，就不会老是冲着你叫骂，或是逼你去找工作。

你会注意到，有良心的人在对他们认为“意志消沉”或是“生活混乱”的人说教的时候，会很有罪恶感。事实上，他们通常会觉得自己有责任去照顾这种人，这就给了你可乘之机。哪怕你穷得要死，只要你能够跟某个人建立某种性关系，那么这个人——毫不怀疑你的真面目——就会觉得自己对你有责任，必须好好照顾你。而既然你的心愿只是不用工作，那么你的靠山就不用特别有钱，他只要受到良心的约束就可以了。

我想你应该无法想象自己是这种人，你会觉得他们都是疯子，都很危险。但这种人确实存在，而且还有专门的名称。精神卫生方面的专业人士把这种没有多少良心或是完全没有良心的状况称为“反社会人格障碍”（antisocial personality

disorder)^①，这是一种无法矫正的性格缺陷。目前的研究认为，大约有4%的人属于这种情况，也就是说25个人当中就有1个。这种“缺乏良心”的状况还被普遍称为“反社会人格”(sociopathy)，或是大家更常听到的“精神病态”(psychopathy)。“无罪感”(guiltlessness)其实是精神病学确认的第一种人格障碍，过去100年来，其使用过的名称还包括“病态人格性低劣”(psychopathic inferiority)、“悖德症”(moral insanity)和“道德低能”(moral imbecility)。

根据当前精神病学的权威机构——美国精神病学协会(American Psychiatric Association)发布的《精神疾病诊断与统计手册(第四版)》(*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders IV*)，如果一个人拥有下面7个特征里的3个或3个以上特征，那么这个人在临床上就足以被诊断为具有“反社会人格障碍”：

1. 无法遵守社会规范
2. 惯于欺骗和操纵他人
3. 易冲动，无法事先计划
4. 易怒，对他人具有攻击性
5. 毫不顾及自己或他人的安危
6. 总是不负责任

^① 指患者的性格太过僵化、无法变通，不能很好地适应社会，从而造成自己或他人的痛苦。——译者注

7. 在伤害、虐待他人或是偷他人的东西之后不会感到悔恨

许多其他研究人员和临床医师认为，美国精神病学协会的说法更像是“犯罪”（criminality）的定义，而不是对“精神病态”或“反社会人格”的定义。他们指出，反社会人格还有其他特征，其中一个比较明显的特征就是这种人很会花言巧语，也很会做表面文章，从而能够把别人迷得团团转。他们的这种个人光辉和魅力让他们看起来比周遭那些正常人更加迷人。他们比其他人更随性、更热情、更“复杂”、更性感，或是更有趣。有时候，具有这种“反社会人格魅力”的人会一直吹嘘自己有多好——“有一天这个世界将会了解我有多特别”或是“你要知道，没有人会比我对你更好”——一开始大家可能会信以为真，但相处久了就会觉得他们这么吹嘘实在很奇怪，甚至很好笑。

同时，反社会人格者对刺激的需求比正常人更大，这导致他们经常在社交、身体、经济或是法律方面冒险。他们能够诱使别人和他们一起去冒险，这是反社会人格者的特征之一。而且他们还以擅长撒谎、骗人以及利用“朋友”著称。不管这些人受了多少教育或是社会地位有多高，他们在未成年时期可能都有过行为问题，有时候还包括滥用药物或是青少年犯罪，而且他们永远都不认为他们必须对自己惹出来的麻烦负责。

此外，反社会人格者也以情感淡薄^①著称，他们或许会说

^① 公认的措辞是“情感淡薄”，但就反社会人格来说，更确切的说法应该是“缺乏感情”。

自己很有感情，但其实却麻木不仁。他们毫无同情心，也没有兴趣跟配偶谈情说爱。一旦去掉表面的光环，我们就会发现他们的婚姻是一相情愿的，完全没有爱情基础，而且几乎都草草结束。就算反社会人格者认为配偶有价值，那也是因为他们把配偶当做个人财产，一旦失去了这一财产，他们会很愤怒，但却从来不会感到难过，也从来都不认为他们必须对配偶负责。

所有这些特征，加上美国精神病学协会列出的“症状”，就是某种我们完全无法理解的心理状态——缺乏我们最重要的第七感（良心）——的行为表现。

这个世界上大约有4%的人很疯狂，很吓人，而且都真实存在。

这4%对社会到底意味着什么？一起来看看下面这些统计数据吧：厌食症的患病率估计为3.43%，就已经快要被视为一种流行病了；而精神分裂的发生率只有大约1%，仅为反社会人格的发生率的1/4。美国疾病控制与预防中心（Centers for Disease Control and Prevention）公布，美国结肠癌的发生率是每10万人当中大约有40人，这个数字已经被认为“高得惊人”了，但反社会人格的发生率却是这个数字的100倍。简而言之，我们当中的反社会人格者比厌食症患者更多，其人数是精神分裂症患者的4倍、结肠癌患者的100倍。

身为心理医生，我专门治疗受过心理创伤的幸存者。过去25年来，我治疗过数百名成年人，他们由于幼儿时受到虐待或是以前遭受过其他可怕的经历，每天都过得痛苦不堪。我已经

在《精神健全的奥秘》(*The Myth of Sanity*)一书里详细探讨过这些病例，那些有心理创伤的病人都饱受痛苦的折磨，包括长期焦虑、忧郁症、精神分裂，还有的人甚至无法忍受生活在这个世界上。他们当中很多人是在自杀未遂之后来找我的。有些人的创伤是地震、战争等自然或人为灾难造成的，但大多数都是因为受到了坏人（通常是反社会人格者，有时候是有反社会人格的陌生人，但更典型的是有反社会人格的双亲、长辈或是兄弟姐妹）的控制或是心理摧残。我在协助病人及其家人面对他们这一生所受到的伤害，以及研究他们的病史的过程中发现，我们身边的反社会人格者对他人造成伤害的现象十分普遍，其伤害程度通常深远而持久，而且非常致命。我治疗了几百名幸存者，这让我确信，公开且直接地面对反社会人格的相关问题是我们所有人的当务之急。

25个人里面大概就有1个反社会人格者，即所谓的没有良心的人。这种人并不是无法理解好坏之间的分别，而是就算理解，也无法限制自己的行为。是非对错在理性上的差别并不能给他们带来任何感性上的波动，也不会让他们像正常人一样敬畏上帝。25个人当中就有1个人完全没有罪恶感或是悔意，而这种人什么事情都做得出来。

反社会人格在人类社会中的高发生率，对这个星球上的其他正常人有着深远而广泛的影响，就算对临床上并没有受过创伤的人来说也不例外。那4%的人会把我们的人际关系、银行账户、成就、自尊和我们的太平日子毁个一干二净。然而令人

惊讶的是，还是有很多人对这种疾患一无所知，或者就算有所认识，也只会想到“暴力型精神病态”（杀人凶手、连环杀手、大规模杀戮狂）——这种人一再犯法，他们如果被抓到就会被关起来，或许还会按照法律制度被处死。但一般人意识不到，也分辨不出我们身边的非暴力型反社会人格者——这类人为数更多，但通常不会公然犯法，从而法律也拿这些人没办法。

比方说，我们大多数人不会想到“策划发起一场种族清洗运动”和“毫无罪恶感地跟老板讲一个同事的坏话”之间有任何对应关系。但实际上，二者不仅存在某种心理对应关系，而且这种关系还令人不寒而栗。这种简单而深远的对应关系就是，这二者都欠缺一种我们都有内在机制：当我们作了一个在我们看来很不道德、很没伦理或很自私的决定时，这个机制就会惩罚我们。如果我们把厨房里最后一块蛋糕吃掉了，我们多少都会有点内疚感，而如果我们故意或有预谋地去伤害另一个人，就更不用说我们会有什么样的感受了。没有良心的人都属于同一类人，不管他们是爱杀人的暴君还是冷酷无情的扒手。

有或没有良心是一个很根本的划分，这种划分比智力、种族甚至性别的划分更为重要。靠他人劳动过活的反社会人格者和偶尔抢便利商店的人或是当代“强盗贵族”（robber baron）^①之间的区别，或者有反社会人格的杀人犯和普通恶霸之间的区别不仅仅在于社会地位、欲望、智力、嗜血或机会方面，而更

^① 原指中世纪抢劫路过自己领地旅客的贵族，现指巧取豪夺的资本家或企业家。——译者注

在于心理方面——反社会人格者的心里有个空洞，他们没有良心。

对96%的人来说，良心实在太根本了，根本到我们很少想到它。大多数情况下，良心的作用好比一个反射物。除非受到极大的诱惑（感谢老天，这种诱惑在日常生活里很少发生），否则我们绝对不会认真考虑每一个道德问题。我们不会很认真地问自己，今天该不该给小孩午餐钱？该不该偷同事的公文包？该不该抛下配偶一走了之？良心一直默默地、自动地为我们决定这些事情，以至于我们无法想象（就算发挥最大的想象力）没有良心的话，我们要怎么生存在这个世界上。因此，如果有人作了一个很没良心的决定，我们很自然就会替他们想出完全不正确的解释：她忘记给小孩午餐钱了；他同事应该是把公文包放错地方了；她肯定没办法跟老公过下去了。或者我们会想出很多标签来解释别人的反社会行为：他“很古怪”、“很有艺术家的气质”、“很爱跟人竞争”、“很懒惰”、“很愚蠢”或是“老是很坏”。

除了有时候在电视上看到的精神病态怪物（这些人的行为实在令人发指，以至于我们无法为他们辩解）以外，我们几乎看不到没有良心的人。我们会对自己和别人的智力很感兴趣，会因种族问题开战，但对于可能是划分人类最重要的一个特征——有没有良心——却总是不以为意。

几乎没有人——不管他们在其他方面的教育程度有多高——知道“反社会人格”这个词的意思，而且多半不知道这

这个词可以用来形容一小撮他们认识的人。就算知道了这个词的意思，大多数人还是无法想象缺乏良心是什么感觉。事实上，我们很难想象这种体验。我们能够想象完全看不见，能够想象自己得了忧郁症，能够想象自己的认知功能严重受损，能够想象中了彩票，或是其他成千上万的极端体验。我们都曾迷失在黑暗里，都曾多少有点儿忧郁，也都曾觉得自己很蠢，至少有那么一两回。大多数人早就想好了如果获得一笔意外之财的话要怎么花。而在睡梦中，我们的思想和梦境会一片混乱。

但如果我们完全不在乎自己的行为会对社会、朋友、家人、小孩造成什么样的影响，到底会怎么样？我们会怎么看待我们自己？不管是醒着是睡着，我们身上都没有任何东西能够指引我们。我们能够想象到的最接近的经历就是生理上受到极大的痛苦，以至于我们的思考能力或行为能力都暂时瘫痪。但就算受到很大的痛苦，罪恶感依然存在。我们完全无法想象绝对的无罪感是什么样的。

良心是个无所不知的严师，它为我们的行动定下规则，如果我们违反规则，良心就会施以情感惩罚。我们从来都没有要求谁给我们良心——良心自然地存在着，就像皮肤或是心脏一样，无时无刻地存在着。从某种程度来说，我们甚至无法把良心算在自己头上，而且我们也无法想象如果没有良心的话，我们会有什么样的感觉。

无罪感是一个很多人都搞不懂的医学概念。与癌症、厌食症、精神分裂症、忧郁症，甚至其他的“人格障碍”（像是自恋）