

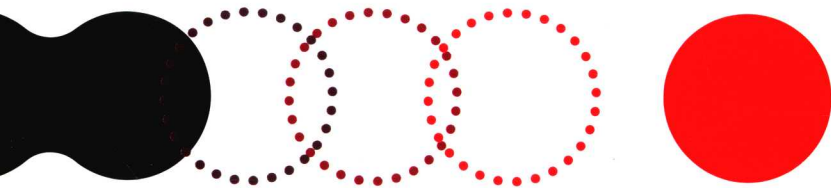
PSYCHOPATH
FREE

Jackson MacKenzie

如何 不喜欢一个人

[美] 杰克森·麦肯锡 —— 著

高娃 —— 译



PSYCHOPATH FREE

如何 不喜欢一个人

[美] 杰克森·麦肯锡 —— 著

高娃 —— 译

PSYCHOPATH FREE

图书在版编目 (CIP) 数据

如何不喜欢一个人 / (美) 杰克森·麦肯锡著; 高娃译. — 北京: 北京联合出版公司, 2017.4
ISBN 978-7-5502-9674-9

I. ①如… II. ①杰… ②高… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第018357号

PSYCHOPATH FREE by Jackson MacKenzie
Copyright 2015 by Jackson MacKenzie
Published in arrangement with The Fielding Agency, LLC through The Grayhawk Agency.

如何不喜欢一个人

作者: 杰克森·麦肯锡(美)	译者: 高娃
责任编辑: 喻静	产品经理: 夏至
特约编辑: 程彦卿	版权支持: 张婧

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)
北京联合天畅发行公司发行
北京世嘉印刷有限公司印刷 新华书店经销
字数: 192 千字 880mm×1230mm 1/32 印张: 10.5
2017 年 4 月第 1 版 2017 年 4 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5502-9674-9
定价: 42.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究
如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-68210805

多少姑娘，喜欢用包容的名义做纵容的事情，喜欢以爱情的名义掩饰不忍割舍的愚痴。说到底，是不肯好好改造自己，不肯把生活切入正轨。远离渣男，就是对渣男最好的改造，也是对自己最好的改造。

——畅销书作家 王路

引言 一场冒险 ×1

PART 1 如何识别具有“毒型人格”的恶情人 ×5

三十面示警小红旗 ×6

小心“秃鹫” ×20

恒定量 ×24

PART 2 捏造的“灵魂伴侣” ×29

为受害者量身打造的诱导过程 ×30

对自我认同的侵蚀 ×51

大结局 ×105

PART 3 疗伤之路 ×129

为什么疗伤需要那么长时间？ ×130

悲伤的心理阶段——第一部分 ×138

悲伤的心理阶段——第二部分 ×167

PART 4 重获自由 ×211

向后看，向前走 × 212

自省与不安全感 × 222

尊重自己 × 239

三十个力量的象征 × 254

灵性与爱 × 263

“愚者”与世界 × 278

更广阔的视界 × 284

后记 ×304

致谢 ×306

资料来源参考 ×310

附录 ×316

引言 一场冒险

摆脱和心理变态的恶情人之间的纠缠，无疑会是一场人生中的大冒险，它会开拓你对一些事物的眼界：比如人类的天性、我们这个日渐崩坏的社会，或许还有最重要的——你自己的心灵。这必定是一段阴暗的旅程，一路上你总会受一些恼人的魔咒困扰，比如抑郁、狂怒和孤单。它会揭露你内心深处潜藏的不安，让你的每一次呼吸都被挥之不去的空虚感萦绕。

但是你要记住，这段旅程会治愈你，最终你会强大得超乎自己的想象，你会明白自己注定要成为什么样的人，并为曾经走过这段曲折的路而感到庆幸。一般来说，我这样讲，别人是不会相信的——至少一开始不信，但是我向你保证，这段旅程绝对值得一走，它会让你的生活发生永久的改变。

所以到底什么样的人才是心理变态呢？什么样的人自恋狂或者反社会人格？他们都是控制欲极强并且毫无同情心的人，他们会

不带任何责任感与负罪感地蓄意伤害他人。虽然这几种心理异常之间互有差别，但是在和他们的交往中，到最后都会呈现出一种极其固定的循环模式：先是理想化，再贬低，最终狠心抛弃。

几年以前，这种循环模式曾经让我感觉自己这辈子都不可能再幸福了。那段恋情几乎抹杀了我全部的自我意识，它没有让我变得快乐或充满信任，而是把我变成了一个自己都认不出来的可怜虫，饱受焦虑与不安全感的困扰。

可是我现在的的生活就要有趣得多啦——哪怕只是穿着泳衣到处乱逛或者吃吃比萨什么的。而这都要归功于一次幸运的谷歌搜索，它让我了解了心理变态的存在，并认识了一群挽救了我生命的朋友，我们一起组建了一个小小的在线疗伤互助社团，而如今它每个月都能帮助数以百万计的“幸存者”。

在我们的psychopathfree.com论坛上，每天都会有新成员加入，每个人都带着看似无路可逃的绝望，还有似曾相识的悲惨故事；每个人都心碎又迷茫，不知道自己还能不能再找到幸福。

而就在短短一年之后，那个悲伤的人就彻底改头换面了。取而代之的是一个美丽的陌生人，他（她）会挺身而出，帮助他人走出阴影；会因为自身的美好品质——诸如同情心、悲悯与善良之类而自豪；会勇敢地表达自尊与个人空间的边界意识；会通过自省来战胜内心中蛰伏的恶魔。

那么这一年中都发生了些什么呢？

当然是许许多多美好的事情啦——多到我不得不为此来专门写一本书。我可能——或者说肯定——是有点粉丝心态作祟，因为我觉得psychopathfree.com的疗伤互助过程是最酷的。我们相信教育、开诚布公的对话、事实验证与自我探索。我们的用户群独特而又鼓舞人心，拥有极强的适应能力，并充满了真诚的友谊。

对，友谊真的很重要。因为与心理变态纠缠的这段旅途虽然私人化却也多少拥有一些普遍性。不管那是一场龙卷风一般来得快去得更快的恋情、一位腹黑心机的同事、一位有虐待狂倾向的家庭成员，还是一桩令人身心俱疲的风流韵事，一段和心理变态共处的关系到最后总是相似的：你的思绪会变得纷乱不清，你会感觉自己毫无价值，你会对那些曾经给你带来快乐的事物麻木不仁。

我无法为你修复一段恶劣的情感关系（因为那些卑鄙无耻的人是无法改变的），但是我能帮助你重新开始，并向你保证你最终会重新快乐起来，你会学着相信你自己的直觉，并携带着幸存者的智慧与“梦想家”温柔的奇迹在这个残酷的世界上继续勇敢前行。

但是首先你要学着遗忘那些你以为自己了解的人性，因为理解心理变态需要你暂时放下最基本的情感本能。你要记住，那是一些如猛兽般掠食宽仁之心的人，你的包容只会助长他们的恶行，他们会把他人的同理心操控、玩弄于股掌之间，并压榨你的同情心为己

所用。心理变态们从最开始就是主动向他人宣战的，他们会以羞辱那些善良而毫无戒心的受害者为乐——那些从来没有要求这一切发生的人，那些直到结束才意识到这场战争发生过的人。

但这一切都将发生改变。

所以就让我们与那些三角关系、言辞闪烁的信、自我怀疑和人为造成的焦虑挥手作别吧。你再也不用绝望地等待爱人一条迟迟不回的短信；再也不用因为恐惧失去一段“完美”的关系而约束自己的心灵；再也不用在分析一些亟须分析的事情时被骂“想太多”。你再也不是心理变态的棋局中一枚无关紧要的小卒，你是自由的。

而现在你的大冒险即将启程。

爱你的杰克森

如何识别具有 “毒型人格”的恶情人

敏锐的直觉是你对付控制狂最有效的防御。这是一项用之不竭的技能，一旦掌握，受益终生。

三十面示警小红旗

关于心理变态的典型行为特征，有许多杰出的研究成果。对学术研究有兴趣的读者不妨找找哈维·米尔顿·克莱克利博士的《心理变态鉴定标准》或者罗伯特·D.哈尔博士的《心理变态症状备忘录》（详见参考书目）。至于我们在这本书里所说的小红旗，则可以看作对这些专业资料的补充。

所以下面列这个清单又有什么特别的呢？好吧，首先，它主要是和情感关系有关的，而且它也主要和亲爱的读者你有关：以下列举的每一点都需要你的自我意识与自省精神。因为如果你想要发现具有“毒型人格”的恶情人，就不能把所有关注都只放在他们的行为本身上——这不过是这场战役的前半程。你也得学会注意到自己心中升起的预警信号，这样你才算做好了充分的准备。

1. 他们会无限放大你的缺点，并让你看起来像不正常的那个。

他们会公然否认自己各种控制狂的行为，并且对你拿来与其对质的证据视而不见。一旦你试图用事实揭露他们的伪装，他们就会突然拿出一副轻蔑的姿态在你身上挑起刺儿来。到最后，你往往会发现错都变成了你的，是你表现得“太敏感”，是你在“发神经地疑神疑鬼”，而他们自己的错就这么被敷衍过去了。这种有毒的人会让你相信，你们之间的问题并不是他们对你的虐待本身，而是你对这种虐待做出的反应。

2. 他们不会跟任何人换位思考。

你会发现自己总得近乎绝望地向他们解释，如果把他们对待你的方式用在他们自己身上，他们可能会是什么感觉。而他们唯一的反应只是面无表情地盯着你。你会逐渐放弃跟他们沟通你的想法，因为他们不是表示这样很烦，就是干脆不理你。

3. 他们都是些彻头彻尾的伪君子。

“照我说的做，别照着我的样子学。”他们对忠诚、尊敬和仰慕有着很高的需求。但是在对这段关系的理想化过程结束之后，他们对你的这些付出不会做出任何回报。不管他们怎么欺骗、撒谎、对你挑三拣四乃至直接操纵你，你都得在他们面前保持完美，否则你就会被视作“不稳定”，并且马上被替换掉。

4. 他们会不受控制地撒谎和给自己找借口。

他们给什么事情都能找到借口，哪怕是那些实际上不需要借口的事。他们的瞎话编得永远比你问得快。他们总是会指责别人——反正错不可能是他们的。他们会把更多时间花在解释自己的行为是如何合理上，而不会做出实际的改进。哪怕谎言当场被撞破，他们也不会表现出一丝一毫的后悔或是羞耻。有时候看起来简直像他们刻意让你把他们抓个正着。

5. 只关注你的错误，并且无视他们自己的。

如果他们迟到了两个小时，被提起来的反而是你在第一次约会时迟到了五分钟。如果你当面指出他们哪里做得不对，他们马上会掉转话锋来挑你的毛病。而你很有可能会开始慢慢接受这种过分追求完美的价值观，总是得小心翼翼地回避一切日后会被拿来针对你的错误。

6. 你会发现自己不得不对一个健全的成年男（女）人解释人与人之间最基本的尊重。

正常人都理解交往中最基本的要素，比如诚实与和善。心理变态在这方面往往看起来既孩子气又很傻很天真，但是千万不要被他们的这副面孔给骗了。成年人就不应该需要别人来告诉他（她）给

别人造成了怎样的感受。

7. 他们往往都极其自私，并且对他人的关注有着病态的渴求。

他们会耗尽你的精力、占据你生活的全部，而他们对仰慕的需求似乎永远无法满足。你也许曾经以为自己是唯一一个能给他们幸福、取悦他们的人，而到了现在这个地步，你会发现大概只要是个会喘气的就行。无论如何，没人能真正填满心理变态的恶情人内心的空虚。

8. 他们会激起你的极端情绪，然后反过来指责你。

在社交媒体这种所有人都看得见的地方高调和前任勾搭一通之后，他们往往会回过头来说你太嫉妒。他们可能会刻意好几天不理你，然后却说那是因为你缠得他们喘不过气。你所有的被他们的行为激发的情绪，都会被他们用来从下一个目标那里博取同情，用来证明你变得多么歇斯底里。你可能一直觉得自己是个非常随和的人，但是和心理变态的纠葛往往会（暂时地）让你对自己的印象发生一百八十度大转变。

9. 你会逐渐发现自己这恋爱谈得像侦探破案一样。

这在其他的关系里一般来说都属于不可能发生的情况：你突然

就开始试图深入调查那个你曾经无条件信任的人了。如果他们常用脸谱 (Facebook)，你可能会翻遍最近几年以来他们所有的状态和相册，还包括他们的前任的。你在为你自己都解释不清楚的疑虑徒劳地寻找解答。

10. 你会是唯一见识到他们真面目的人。

不管他们做过什么，似乎总有个亲友团在为他们加油助威。心理变态者会利用所谓“亲友团”的金钱、资源以及注意力——然而这些人对此毫无察觉，因为只需要一点点浅薄的赞美就可以让这位恶情人成功地在亲友团面前掩盖这个真相。他们那些流于表面的友情，维持得往往远比恋情长久。

11. 你会开始担心你们的任何一次争执都可能变成最后一次。

正常的情侣争吵都是为了解决问题，但是心理变态的恶情人总是会明确表示任何消极的对话都有可能关乎这段感情的存亡，特别是那些批评他们行为的。你所有试图让你们之间的沟通变得有效一些 的尝试，最终都会受到沉默的冷处理。这种时候你就必须马上表示道歉和谅解，因为你知道如果不这样做，他们就会失去对你的兴趣。

12. 他们会缓慢而确凿地逐渐侵蚀你的底线与边界。

他们会用居高临下、开玩笑一般的姿态批评你，并对你的自我表达报以冷笑，戏弄逐渐变成了你们之间最基本的交流方式。他们会巧妙地贬低你的智慧与能力，而如果你把这一点挑明，他们就会说你太敏感、太神经质。你可能会因此感到愤怒或者难过，但是为了维持你们之间的和平，最终你往往会选择把这些情绪压下去。

13. 他们永远不会给你足够的关注，并借此缓慢地瓦解你的自尊心。

一旦通过不断地抛撒关心与爱慕把你骗到手之后，他们几乎立刻就表现出来对你的不耐烦。他们会以沉默待你，并对你想要重新找回他们亲手营造的那段激情的愿望直白地表示厌烦。你会开始感觉自己成了他们的负担与拖累。

14. 他们不主动和你沟通，反而期待你像能读心一样准确猜出他们在想什么。

如果他们几天没联系你，那肯定是由于你居然不知道他们这几天里的安排，哪怕这些安排他们从来没告诉过你。不管发生了什么问题，他们总能找到让自己变成受害者的借口。至于关于这段关系的重要决定，他们告诉了其他所有人不会告诉你。

15. 在这样一个人身边，你总是会感到紧张、不安，但是你依然