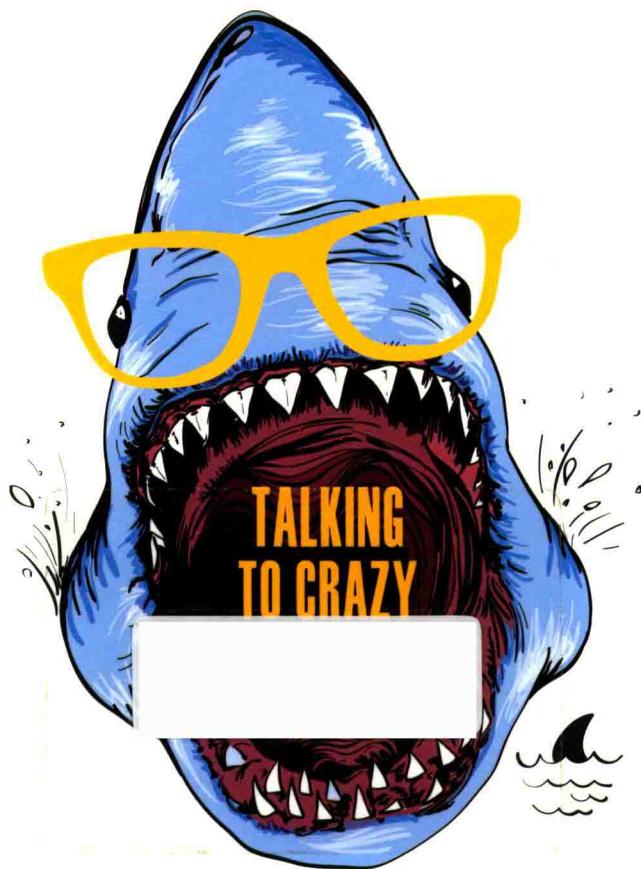


别让“神经病” 把你逼疯了

怎样搞定失去理智和不讲道理的人

[美] 马克·郭世顿 笨苹果 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

别让“神经病” 把你逼疯了

[美] 马克·郭世顿 笨苹果 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

别让“神经病”把你逼疯了 / (美) 马克·郭世顿著;
笨苹果译. —北京: 北京联合出版公司, 2017. 2
ISBN 978-7-5502-9668-8

I. ①别… II. ①马… ②笨… III. ①人际关系学—
通俗读物 IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第018344号

Talking to Crazy: How to Deal with the Irrational and Impossible People in Your Life.
Copyright © 2015 Mark Goulston. Published by AMACOM, a division of the American
Management Association, International, New York. All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记号: 图字01-2017-0472

别让“神经病”把你逼疯了

作 者: (美) 马克·郭世顿

译 者: 笨苹果

责任编辑: 夏应鹏

出版监制: 刘 峰

产品经理: 江 泉

装帧设计: 门乃婷工作室

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)

北京嘉业印刷厂印刷

字数198千字 880毫米×1230毫米 1/32 10印张

2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-9668-8

定价: 39.80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

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。

电话: 010-57994444

声 明

第一篇 / 与“神经病”对话的基础

第1章 理解“神经病”	002
第2章 人为什么会抽疯	012
第3章 “神经病”的套路	028
第4章 有些人绝对不能搭理	038

第二篇 / 首先，面对自己的疯狂

第5章 找到自己的疯狂	050
第6章 别让“神经病”把你逼疯了	063
第7章 和“神经病”沟通，不可能一次就赢	078

第三篇 / 对付“神经病”的14个基本技巧

第8章 示弱为强：让“神经病”主导对话，化解紧张局面	090
第9章 “唉嗯哟”策略：高效而吓人的情绪炸弹	099
第10章 时光旅行：把“神经病”从过去领向未来	110

第11章	飓风之眼：找到“神经病”的理性	120
第12章	挖掘失望的根源：倾听情绪的话外之音	130
第13章	鱼缸策略：迅速穿越内心防御机制	136
第14章	被当枪使：如何应对善于挑拨离间的“神经病”	144
第15章	三“L”法：帮恐惧者应对恐慌	150
第16章	说奉承话：如何应对“百事通先生”	158
第17章	执行命令：让不会求助的人接受帮助	164
第18章	对冲法：让“神经病”的绝技为己所用	170
第19章	拒绝和温柔拒绝：对操控者说“不”	178
第20章	敌友一体：应对职场上的小人	185
第21章	我知道你在隐瞒什么：把冷血症赶出你的生活	191

第四篇 / 应对疯狂家人的8个方法

第22章	不再爱了吗：如果两个人都“发神经”怎么办	200
第23章	人肉沙包：如何面对情绪化的妻子	210
第24章	模仿：如何让冷漠的配偶开口	217
第25章	选择：离婚，如何使孩子免遭其祸	221
第26章	共情：你痛苦的时候，我就在你身边	228
第27章	重建：如何修复和孩子的关系	235
第28章	单方面决定：如何让年迈的父母接受被人照顾	240
第29章	四伤四药：如何修复和疯狂家人的关系	246

第五篇 / 如果他不是“神经病”，而是真有病怎么办？

第30章	你玩不转的时候该找谁帮忙	256
第31章	如何让有病的人相信自己有病	274
第32章	如何面对想自杀的人	291
第33章	如何避免下一个校园杀手	298

Talking
to 第一篇 与“神经病”对话
CRAZY 的基础

要和“神经病”打交道，你得先知道他们为什么不正常。而且你需要明白，为什么和他们争辩、讲道理根本没用，你得深入了解疯狂的机制。

第1章

理解“神经病”

我做心理医生几十年了，认识很多“神经病”，有一些特别严重的。

有多严重？我的一个病人曾经跟踪小布兰妮，还有一个从五楼的阳台上一跃而下，因为他坚信自己会飞。还有一个更离谱的，他从多米尼加共和国的监狱里给我打电话，说自己准备在那里发起一场革命。另外，我还治疗过厌食症患者，瘦到只有36公斤的体重；吸食海洛因的瘾君子；还有精神分裂症患者，有很多幻觉，能看到常人看不到的东西；我还教解救人质的谈判员怎么让嗜杀成性的犯罪分子屈服投降。

而现在，我则指导CEO和经理们如何应对那些总是失控并威胁公司底线的人。

总之，我和“神经病”算是老朋友了。

我每天都和“神经病”打交道，因为我就是干这个的，不久前我灵光一闪，突然意识到：大家总免不了面对这样的人吧？不

是那种“从楼上跳下去的疯子”或“跟踪布兰妮·斯皮尔斯的跟踪狂”，而是“日常生活中的神经病们”。

灵光乍现时，我正在开一个会，教一群财产律师怎么帮客户解决家庭危机。本来我觉得这件事肯定挺枯燥的，其实不仅不枯燥，而且很有趣。我发现，他们跟我一样，每天都必须“和脑子不正常的人沟通”。实际上，基本在每个财产案子中，他们都得和歇斯底里的客户们讨论问题。

那些律师在写遗嘱、建委托协议时是挺得心应手的，但客户一抽疯他们就不知道该怎么办了，所以他们迫切需要知道怎么做才能阻止客户抽疯。

灵感就是这时候降临的：原来，所有人都面临这个问题，都得和“神经病”打交道。我打赌，你几乎每天都至少遇到一个“神经病”：可能是老板，习惯索要不可能的结果的老板，可能是苛刻的父母，或者处于反叛期的青少年儿女，或者喜欢掌控他人的同事，或者一个总是咄咄逼人的邻居，也可能是一个整天哭哭啼啼的女朋友，或者不讲理的客户。

而这本书只聊一件事：怎么和这些避无可避的“神经病”沟通。

现在说说“神经病”这个词，我知道听起来挺恶毒的，而且完全不专业¹。但我说“神经病”时，不是说谁真有精神病

1 “神经病”这个词，对于心理医生来说，的确非常不专业。正确的叫法是“精神病性障碍患者”。这就文雅多了。而如果医生把病人称作“神经病”，会被病人起诉，这就是污蔑。——译者注

（当然，精神疾病必然会引起疯狂行为，这会在第五篇专门讨论），我没想用这个词污蔑任何个人或团体。因为我们所有人，在某些时候、某些地点，都有可能失去理智，成为别人眼中的“神经病”。

所以，我说的“神经病”，指的是“不理性”的人。生活中你面对的“神经病”，共有四种情况：

1. 世界观狭窄，看问题总是很片面。
2. 说什么、想什么都不合常理。
3. 做出的决定和采取的行动不符合他们自己的根本利益。
4. 你越劝他们“理智些”，他们就越较劲，跟你死磕到底。

在这本书里，我会分享解决这四种“神经病”的最佳办法。我用这些方法高效地解决过很多事，从化解办公室政治到挽救婚姻，一切的一切，而你也可以用来应对生活中的“神经病”。

捅开疯狂大脑的钥匙

要使用我在这本书中分享的工具，是需要一些胆量的，因为

你得直面“神经病”和他的疯狂，否则无法应对；试图讲道理甚至争吵，都是无效的。你得从他们的角度来看问题。

很多年前，有人跟我分享过一条经验，关于被狗咬住了手该怎么办。如果你本能地把手往回缩，狗牙就会陷进肉里去。如果你反过来往狗嘴里一捅，狗就会松嘴。为什么？因为，咬的下一步是吞咽，而为了完成吞咽动作，它必须先松开嘴。这时才是把手缩回来的最佳时机。

这个策略同样可以用来和“神经病”打交道。

如果你认为他们脑子进水了，你坚持自己的正常人思维，他们就会把“神经病”的思维逻辑贯彻到底，而且会打得你毫无招架之力。反之，如果你进入他们的逻辑，你就彻底改变了局面。我这里有个例子。

那是糟糕的一天，可以说是我一生中最倒霉的一天。我下班开车回家，开着自动挡，满脑子都是一天的烂事。不幸的是，这在加州的交通高峰期是很危险的。在进入圣费尔南多谷，向南拐进塞普尔韦达大道时，我不小心别了一辆皮卡，车上是一个壮汉和他老婆。他愤怒地朝我猛按喇叭，而我挥手示意很抱歉。

然后又开了半英里，我像白痴一样又别了他一次。

这次，他没再放过我，超到我前面踩了个急刹车，逼我靠边停。我停下车，能看到他妻子狂乱的动作，叫

他别下车。但他没听，很快就下车了。这个人将近两米高，看起来足有两百六七十斤。他怒气冲冲地走过来，猛敲我的侧窗玻璃，大骂脏话。

我迷迷糊糊的，竟然摇下车窗听他说什么。然后我就听着，一直等到他骂累了暂停。这时，趁他停下来喘气的机会，我对他说：“不知道你有没有经历过这么倒霉的一天，你只想找个人拔枪干掉你，好结束你的悲伤？你是我找的那个人吗？”

他把嘴张大了。“你说啥？”他问。

这时我才开始恢复理智，然后，我做了一件很棒的事。无论如何，我一团糨糊的脑子感觉自己说得恰如其分。我并没有努力和这个吓人的壮汉讲道理，否则，他的下一步行动肯定就是把我从车里拽出来，一拳打在我的脸上。但我没有反击，而是钻进了他的逻辑，把失去理智的一面扔还给了他。

他眼睛睁得大大的。我又开口了：“是的，实话实说。我不常别人家的车，更没连续别过人家两次。今天，不管我做什么或遇到谁——包括你，我都好想把所有事搞砸。你会仁慈地帮我结束这一切吗？”

他立刻发生了改变，开始变得会安慰人、鼓励人：

“啊，别这样，朋友。”他说，“都会好起来的，真的，

放松，会好的。每个人偶尔都会有这种时候。”

我激动地继续：“你说起来容易！我今天把所有事情都搞砸了。我整个人都感觉不好了。我只想解脱，你不能帮我一把吗？”

他继续热忱地说：“不能，真不能。我说实话。会好起来的，放松一下就行。”

我们又聊了几分钟。然后他回到他的卡车上，和妻子聊了两句，在我的后视镜里向我摆摆手，好像在说：

“现在记住，放松。会好起来的。”

然后，他开走了。

这事不值得我在这里吹嘘，皮卡司机显然也不是当天路面上唯一的“神经病”。但这正是我要说的地方。他本来可以把我一拳打晕的。如果我跟他辩解甚至和他理论，这事就八九不离十了。但是，我是在他的“事实”中与他相遇的。他看到的事实是：我是个坏人，他有足够正当的理由打我。但是心理医生的本能让我使用了一个叫作“示弱为强”的技术（第8章我会细聊），他在一分钟内从敌人变成了朋友。

幸运的是，我的反应很自然，即使那天我的情况很糟糕。但作为一个心理医生，我多年都一直在试图钻进疯子的脑袋。我做过成千上万次，角度不同，但我知道这挺管用的。

而且，我知道它对你来说也管用。钻进疯狂中去是一个策

略，你可以用来和任何“神经病”沟通，你可以用这招和以下这些人沟通：

1. 朝你大喊大叫（或坚决不肯理你）的伴侣。
2. 对你说“我恨你”或“我讨厌我自己”的孩子。
3. 说“你根本就不关心我”的父母。
4. 常在办公室里失控的同事。
5. 爱找碴儿的经理。

不管你每天碰到的都是什么样的“神经病”，从他们的角度来看问题，可以帮助你破冰，触摸到你想要摸到的人的内心，而不必再用每次都失效的交流策略。你将能够进入任何紧张局面，任何剑拔弩张的局面，自信满满，镇定自若，无所畏惧。

从“非战则逃”到“理性循环”

有件事你得理解，正视“神经病”绝非出自本能，因为你的身体不想让你干这个。当你和不可理喻的人打交道的时候，你的身体会释放危险信号。仔细查看一下，你就能发现，你的喉咙紧绷，脉搏加速，肚子感觉不舒服，或者你会开始头疼。实际上，单提一下那个人的名字，你的生理指标也可能会有反应。

这是你的“爬行动物脑”（我们将在第2章细说）在告诉你：打不过就跑！如果那个人是你家庭生活或职业生活的一部分，那么或战或逃都无法解决你的问题。

现在，我要教给你一种很不一样的方法去应对，这个过程一共六步，我把它叫“理性循环”（见图表1-1）。



图表1-1 理性循环

下面是这个循环的每一步你该如何做：

1. 认清你面对的人现在无法理性地思考。而且，你意识到，那个人抽疯的原因不在当下，其根深蒂固的原因在或远或近的过

去，而你无法用辩论和讲道理的方式解决那些问题。

2. 锚定对方的套路，也就是他抽疯时的常用招数，用来把别人逼疯。他会让你感觉愤怒、内疚、羞耻、有挫败感，把你逼疯。当你理解了他那招，你就会更镇定、更理性，在你们俩的接触中更有掌控感，这时你就能主动选择正确的应对方法了。

3. 你得明白，他们疯，不说明你也得跟着疯。不要把他们的话往自己身上贴，在找他们聊之前，你得先甄别自己哪里会被惹到，然后把那个开关关上。和这个人谈话的时候，你要使用强大的精神工具以免让自己也变得不理性。这些工具能让你不被“杏仁核”劫持（丹尼尔·戈尔曼医生发明的一个词），“杏仁核”是你大脑中感知威胁的那部分，它会蒙住你的理性心灵。

4. 找“神经病”谈话时，牢记你的目的，冷静地进入他的小宇宙，钻进他的疯狂之中。

第一，你要做无罪假设。也就是你得相信，对方的本心其实不坏，任何疯狂行为背后都有原因。不要论断他，而要对疯狂行为背后的原因保持好奇。

第二，你要做好心理准备，你会陆续经历一些情绪，感觉自己被攻击、误解，然后自卫。

5. 向对方证明，你是朋友而不是威胁。方法就是，在他唠叨的同时，你只是冷静地听，表示理解。不要让他闭嘴，而是要鼓励这种发泄。不要回击（他正等着你回击呢），你要和他站在同一阵营里。实际上，你甚至需要向他道歉。当你和善地倾听，并

把理解反馈给他时，他就会开始听你的，模仿你的理智了。

6. 他冷静下来后，帮助、指导他找回理性思维。

我这本书里教的大部分策略，都遵循“理性循环”的这六步（当然，有很多变体，而应对横行霸道者、操控者和反社会人格时需要完全舍弃这条路），因为其效果就跟变戏法似的。

要注意：让自己或其他理智的人走完这条路，可不容易，也不好玩，更不会立刻见效。但做任何事情都可能遭遇失败，甚至一个非常偶然的小因素都可能把生活搞得更乱。而当你面对一个不可理喻、不讲理，甚至完全失控的人，完全不知道怎么和他们沟通时，这些策略会给你最好的弹药。

所以如果你想入局，我就陪你玩。但是，在我们开始讨论和“神经病”沟通的策略之前，我想聊一聊为什么人们会抽疯。首先，我们要看看他们目前的脑子里是怎么想的，然后分析一下他们曾经经历过什么事。