

LES MANIPULATEURS
PARMI NOUS



我为什么 要听你的

(加拿大) 伊莎贝尔·那扎尔-阿卡◎著
彭馨瑶◎译

教你识别、摆脱身边的**操纵者**
他们无处不在，他们如影随形……

也许TA是你的至亲好友 也许TA看起来温文尔雅
也许TA总是一片至诚 也许TA说一切都是为你好

我为什么要听你的

〔加拿大〕伊莎贝尔·那扎尔-阿卡◎著
彭馨瑶◎译

教你识别、摆脱身边的**操纵者**

他们无处不在，他们如影随形……

图书在版编目 (CIP) 数据

我为什么要听你的：教你识别、摆脱身边的操纵者 / (加) 那扎尔-阿卡 (Nazare-Aga, I.) 著; 彭馨瑶译. --北京: 中国画报出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5146-1016-1

I. ①我… II. ①那… ②彭… III. ①心理学-通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第086586号

Les manipulateurs sont parmi nous

Copyright©2004, Éditions de L'Homme, division of Groupe Sogides inc. (Montréal, Québec, Canada)

First edition : ©1997

中文简体版由打开版权代理有限公司代理

著作权合同登记号: 图字: 01-2014-3478



我为什么要听你的：教你识别、摆脱身边的操纵者

出版人：田 辉

著 者：(加) 那扎尔-阿卡 (Nazare-Aga, I.)

责任编辑：张文杰

出版发行：中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号，邮编：100048)

电 话：010-88417359 (总编室兼传真) 010-88417409 (版权部)

010-68469781 (发行部) 010-88417417 (发行部传真)

网 址：<http://www.zghbcbs.com>

电子信箱：cpph1985@126.com

经 销：新华书店

海外总代理：中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷：三河市九州财鑫印刷有限公司

监 印：焦 洋

开 本：16开 (700 × 1000)

印 张：17.25

版 次：2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5146-1016-1

定 价：35.00元

致我的母亲

致丽莲以及阿兰·瓦奈特博士

众人皆看你的表象，少有人知晓你的本质。

——马基雅维利

致 谢

感谢我的患者以及参加培训的学生，多谢他们提供故事，尤其感谢帕特里克、克莱尔、乔治特、娜塔丽、瓦拉里、贝昂翠丝、赛西儿、西尔维亚和卡娜丽。他们都影响了本作品的创作。

同样感谢西尔维亚·布雷格和玛丽-劳尔·布鲁亚尔帮助录入手稿。他们专注的态度和意见让我对作品做出了一些修正，以便让所有读者都能理解。

感谢皮埃尔·格兰尼亚-德弗利，他直爽地向我讲述了他如何凭借自身经历，在其电影作品《一桩怪事》中准确地刻画人物性格。

还要感谢我的朋友阿兰·乌埃尔的鼓励，他是《如何面对难相处的人》（*Comment faire face aux gens difficiles*）的作者。

最后，尤其要感谢卡洛尔·奥莱蒂桑、吕多维克·让、弗洛伦斯·爱尔兰德三位好友，他们对本书的创作给予了很大的帮助和支持。

前 言

当你进入一个新的行业、一家新的公司、一个新的家庭或者加入一个新的朋友圈子时，可能会自信满满、自认能力突出。但是，也有可能，你会经历一些此前从未碰到过的人际交往难题。

这时，怀疑的情绪见缝插针，压力开始啃噬你的内心。你身边的某一个人总是在脑海中挥之不去，还被你有意或无意地提及——经常，多次。这到底是为什么？这个人对你到底有什么影响？他们会让你渐渐地失去自信，让你不断怀疑自己的能力，甚至自己的人品。一种低人一等的感觉慢慢产生，这让你不再自信，不再善于交流。接着就会出现一些生理和心理问题，诸如失眠、呼吸困难、头痛、腹痛以及皮肤病，甚至会出现抑郁症……

很不幸的是，在现实生活中，我们常常会碰到此类问题，对于我们中的大部分人来说，它也是很多忧虑、烦恼的根源。这个问题就是我们所谓的人际关系中的操纵者。

在这里，我不会涉及与广告、销售以及政治有关的操纵者。这些专业领域的操纵者运用一些心理学中著名的说服影响技巧，只是为了达到一个

目的：让人购买产品、提高销售额，或者在选举中获得更多投票。这种情况中很少考虑到深层次的心理变化。但是，人际关系中的操纵者，则会将考量人的心理变化作为其战略基础！几年来，在我作为心理医生和培训师从业生涯里，很多案例反复验证了一个惊人的事实：一些生活充满苦恼的成年人经常发现，在他们周围的人群里，至少存在一个操纵者，深刻地影响着他们的行为。

在法国，不论来自哪个学校的心理医生，都没有学习过怎么详尽地描述操纵者的特点。因此，他们也很少会认为某些患者的心理失衡其实来源于这类影响。除了少数几篇论文，在法国很少有作品接触到这个主题，然而它在每个人的生活中却极其重要。根据统计得知，我们每个人都会碰到至少一个操纵者。因此，这本书不仅仅是写给人际交往学的专业人士的，也适用于每个人。为了让大家了解操纵者的面目，特别是学会如何提防他们，本书给出了一些必要的信息。同时，此书提到的新的理论也可以作为一个开放的窗口，便于读者更深入地理解或者提出一些新的提防保护方法。

为了控制压力，我们通常会教大家一些人际交往、认知领域、肢体放松和时间管理等方面的具体方法，然后强调附加上睡眠、愉悦、饮食、运动等的重要性。然而，当造成心理压力的因素来源于身边的人的时候，我将强烈地怀疑这些方法的有效性。本书中很多案例表明，在这种情况下存在压力的人，都曾经接触过至少一个真正意义上的操纵者。有鉴于此，我们必须做以下三件事：

1. 知晓操纵者所运用的手法；
2. 知道如何辨别操纵者；
3. 学会面对操纵者进行自我保护。

事实的真相是什么？被操纵者的行为、知识、情感和人际交往领域的整体都受到了干扰。我将会依据那些受害者的实际经历描述这种情况：

操纵者是如何产生操纵他人的动机，如何漠视他人宣之于口的需求，如何通过言语和行为影响他人，以及如何种下恶果，使受害者慢慢沦陷、一步步不可自拔，直至最后改变观念。我并不是在作心理分析，或者作关于操纵者无意识动机的学术讨论，尽管为了让读者更好地了解操纵者运用的手法，我也触及了其中的几个方面。

那些曾经受害于操纵者的人现在已经知道如何分辨他们了，也给我们讲述了很多相关的故事。那些故事在书中也被精确地转述了出来。故事都是真实的，读者因此也能够更好地消化、理解操纵者的手法。为谨慎起见，讲述者使用的皆为化名。

最后，这部作品的最终目标，是为人们在认知自我、处理焦虑和压力的诸多方法之外，提供补充意见，这样人们就能更自由地决定自己的想法、行为以及生活。



上篇 操纵者的面具

——一起来识别操纵者

第一章 潜伏在你身边的操纵者 / 2

——6种戴着不同面具的操纵者

热情友善的操纵者 / 2

充满吸引力的操纵者 / 7

利他主义的操纵者 / 11

有学识的操纵者 / 14

羞怯型操纵者 / 18

专制型操纵者 / 19

第二章 歪曲事实，掩盖真相 / 21

——不可不知操纵者身份特征

30个特点锁定操纵者 / 21

我们自己是操纵者吗 / 23

是什么让人成为了操纵者 / 26

我们周围有操纵者吗 / 28

操纵者是否认为自己是操纵者 / 28

操纵者自己并不受道德谴责 / 33

操纵者的非语言行为 / 34

第三章 珍惜生命，远离操纵者 / 44

——操纵者带来的身体、心理双重伤害

他抽走了我所有的能量 / 44

感觉快要崩溃，就直接去看心理医生吧 / 48

被操纵者也要负一定的责任吗 / 52

第四章 你真的错了吗 / 55

——操纵者利用他人的罪恶感达到目的

被预设的双重困境 / 63

第五章 好事全占，坏事绕行 / 68

——操纵者只要利益，不要责任

逃避责任 / 68

独占利益 / 71

嫁“祸”于人 / 72

不做决定 / 73

利用中间人 / 75

第六章 大家是怎么被绕进去的 / 77

——操纵者的交流陷阱

利用信息的不透明性 / 78

话只说半句，让人联想 / 82

拐弯抹角地请求 / 87

用虚假信息骗取真相 / 91

含糊不清的答案 / 93

择机转移话题 / 95

第七章 如果你和身边的人有了嫌隙 / 98

——操纵者的挑拨离间

散播猜忌的手段 / 98

操纵者对友谊的冲击 / 104

操纵者对爱情的冲击 / 105

第八章 让你觉得自己真不行 / 111

——操纵者贬低他人的手法

直接的批评 / 111

完美的假象 / 114

利用大道理来评价他人 / 117

嘲讽他人 / 119

嘲笑他人的无知 / 120

第九章 谁能比我更惨 / 125

——装可怜是操纵者的拿手好戏

一场“无助”的表演 / 125

晒“虚弱”的本领 / 128

第十章 东边日出西边雨 / 132

——操纵者往往视利弊善变、无常

篡改事实 / 132

言而无信 / 136

第十一章 其实，他的心里只有自己 / 139

——操纵者不会考虑他人的需求

选择性失聪 / 141

最后时刻 / 145

下篇 如何提防操纵者

——对付操纵者要干脆、坚决

第十二章 擦亮你善良的眼睛 / 152

——识别操纵者

第十三章 刷新你们之间的关系 / 155

——停止与操纵者正常的交流方式

第十四章 全面反击 / 157

——对付各个领域里的操纵者

生活类反操纵者的案例 / 161

- 工作类反操纵者的案例 / 166
- 夫妻生活类反操纵者的案例 / 168
- 家庭生活类反操纵者的案例 / 170
- 反操纵的原则 / 172
- 反操纵强化训练 / 178

第十五章 相信自己的道德与智慧 / 205

——学会抛开操纵者的评价肯定自我

- 让自己更理性，而不是那么情绪化 / 206
- 操纵者是如何利用传统道德观念的 / 214
- 拒绝是一种技术活 / 219
- 利用重复法化繁为简 / 228

第十六章 远离操纵者的好习惯 / 233

——其他一些可取的行为

- 紧急停止一切和操纵者之间的捆绑关系 / 233
- 不要再讲述你生活中的细节 / 234
- 不要答应那些表意不清的请求 / 235
- 记录下一切 / 235
- 拒绝让自己成为中间人 / 236
- 团结一致 / 236
- 谨慎地应对奉承话 / 237

附录1 希尔维特的姐姐 / 239

附录2 一个奇怪的朋友 / 253



上篇

操纵者的面具

——一起来识别操纵者

第一章 潜伏在你身边的操纵者

——6种戴着不同面具的操纵者

操纵者常常会将自己掩藏于不同的面具之下。他们会根据不同的人、不同的情况、不同的目的，驾轻就熟地改变自己各种虚假的面目，淋漓尽致地展现“变脸”的艺术。

热情友善的操纵者

这第一张面具并非常常被用到。但其实，它是最危险的。因为它完美地隐藏了操纵者的险恶用心：他笑容可掬，开朗外向，姿态优雅；他经常对别人表现出关切之情；他侃侃而谈，就站在那儿，站在自己的位置——那个原本属于你的位置，现在却自然而然地变成他的了。他入木三分地诠释了 this 形象，而我们也乐意效仿这个形象，我们希望自己也成为受欢迎

的那个人。米歇尔·皮寇利^①在皮埃尔·格兰尼亚-德弗利^②的电影《一桩怪事》中所饰演的角色，就是这类人的一个典型例子。这么一个充满魅力、拥有如此多美好品格的人，他的实质居然是一个操纵者。对于我们来讲，这确实是很难接受并承认的。但危险正在于此！

这些人操控他人的过程毫不引人注目，为了掩盖这一目的，他们用另一套姿态混迹其中。这些姿态有可能展现出他们的风趣幽默和完美的人品，至少表面上是这样的。

你有没有发现，倘若面对一个表现得很友善热情的人，我们更容易满足他的愿望和需求；同样的，通常情况下，比起陌生人的请求，我们更难以拒绝朋友的请求。因此，大部分的操纵者知晓如何利用这个简单的办法，来加强对他人的影响力。在动物界中也存在着同样的现象：一些很可怕的鱼类通过模仿某些彬彬有礼的鱼类来达到自己的目的。

比如纵带盾齿鲷便是模仿高手，它模仿的对象是条尾连鳍唇鱼^③。后者是一种清洁鱼^④，平时的工作是为其他种类的大鱼做清洁。清洁鱼和大鱼之间以特殊的移动作为交流的密码，从而相互了解。自然而然，它们之间建立了信任。因此，大鱼毫不设防，让条尾连鳍唇鱼靠近。然而，纵带盾齿鲷完美地模仿了条尾连鳍唇鱼，甚至复制了条尾连鳍唇鱼最细微的动作，尽管这些并不是它们自身家族典型的动作。通过这种方式乔装之后，

①（以下如无特别说明，皆为译者注）法国演员，1945—1955年活跃于舞台，1961年成为当红影星，擅长扮演老成世故、愤世嫉俗的角色。

② 法国著名导演，1927年出生于法国巴黎，曾有多部电影作品在柏林国际电影节上获奖，著名的电影作品有《猫》《末班车》《过江龙》《巴黎风貌》《战地医生》等。

③ Rason，又名Xyrichtys Novacula，条尾连鳍唇鱼，隆头鱼科。

④ 清洁鱼，一种生活在海洋里的鲜艳夺目的小鱼，学名霓虹刺鳍鱼，专为生病的大鱼做清洁，故又叫“鱼大夫”“鱼医生”。因受到细菌等微生物和寄生虫的侵袭而生病的大鱼前来求医时，首先张开大口，小小的清洁鱼便能进入其嘴里、喉咙里和牙缝间，清洁完毕后大鱼便舒舒服服地游走了。清洁鱼没有任何药物和器械，只凭嘴尖去清洁病鱼伤口上的坏死组织、致病的微生物以及食物残渣，而这些被“清除”的污物则是它赖以生存的食物。