

像  
天才  
一样  
行动

THE GOOD  
PSYCHOPATH'S GUIDE TO  
SUCCESS

[英] 凯文·达顿 安迪·麦克纳布 著  
叶塑 译

像  
疯子  
一样  
思考



HOW TO USE YOUR INNER  
PSYCHOPATH TO GET  
THE MOST OUT OF LIFE

牛津大学心理学权威 } 联手  
前英国特种空军战斗英雄 } 出击

像

像

天才

THE GOOD  
PSYCHOPATH'S GUIDE TO  
SUCCESS

疯子

一样

[英] 凯文·达顿 安迪·麦克纳布-著

叶 塑-译

一样

行动

思考

HOW TO USE YOUR INNER  
PSYCHOPATH TO GET  
THE MOST OUT OF LIFE

重庆出版集团  重庆出版社

The Good Psychopath's Guide To Success:How To Use Your Inner Psychopath  
To Get The Most Out Of Life

Copyright © Andy McNab and Kevin Dutton 2014

Copyright licensed by Conville&Walsh Limited and Lucas, Alexander Whitely Limited  
through Andrew Nurnberg Associates International Limited

## 版贸核渝字(2015)第010号

### 图书在版编目(CIP)数据

像疯子一样思考,像天才一样行动 / (英)凯文·达顿, (英)安迪·麦克纳布著; 叶塑译. -- 重庆: 重庆出版社, 2016.11

书名原文: The Good Psychopath's Guide To Success: How To Use Your Inner Psychopath to Get The Most Out Of Life

ISBN 978-7-229-11460-2

I. ①像… II. ①凯… ②安… ③叶… III. ①心理学分析 IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第182391号

### 像疯子一样思考, 像天才一样行动

XIANG FENGZI YIYANG SIKAO, XIANG TIANCAI YIYANG XINGDONG

[英]凯文·达顿 安迪·麦克纳布 著

叶塑译

策划:  华章同人


出版监制: 陈建军

责任编辑: 陈丽

特约编辑: 余棋婷

责任印制: 杨宁

封面设计:  DESIGN  
STUDIO

 重庆出版集团 出版  
重庆出版社

(重庆市南岸区南滨路162号1幢)

投稿邮箱: [bjhztr@vip.163.com](mailto:bjhztr@vip.163.com)

三河市宏达印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行有限公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

 重庆出版社天猫旗舰店  
[cqbs.tmall.com](http://cqbs.tmall.com)

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 24.25 字数: 377千

2016年11月第1版 2016年11月第1次印刷

定价: 39.80元

如有印装质量问题, 请致电023-61520678

版权所有, 侵权必究

### 想来我的实验室看看吗？

伦敦大学伯克贝克学院<sup>1</sup>的校园占地面积庞大，约有2000个怪才学生背着塞满了书的背包在校园里奔来跑去。我是来会见凯文·达顿教授<sup>2</sup>的。他在心理学系的同事纳兹·德拉克汉教授是情感与认知控制实验室的负责人，她有一些国内最先进的仪器，凯文想利用这些仪器对我做一次测试。

付了一大笔校园停车费后，我步行穿过校区，见到了凯文。他还留着中分长发，戴着巴迪·霍利<sup>3</sup>风格的粗框眼镜，那模样更像是一个上世纪八十年代摇滚乐队的贝斯手，而不是一位教授。

---

1 伯克贝克学院是伦敦大学的一个学院，创立于1823年。学院的教学与科研都享有盛名，开设了文理科学和社会科学领域内的八十多门硕士课程，产生过4位诺贝尔奖得主，90%的教职员都承担科研工作。

2 凯文·达顿 (Kevin Dutton) 是一名精神病领域的世界级权威专家，本书作者之一。曾著有《为什么疯子比常人更容易成功》等书。

3 巴迪·霍利 (Buddy Holly) 1936年9月7日生于美国，绰号甜心霍利，美国当代著名摇滚乐歌星、摇滚乐坛最早的“青春偶像”之一。

但他还是透出了大学书呆子的气质来。

他穿着羊毛料子、蓝色格纹的宝贝熊鲁柏<sup>1</sup>式三件套西装，一件粉色衬衫扣到了脖颈，却没打领带。他就像那些传说中的疯教授，要么穿戴不齐整，要么忘记穿鞋。他做了一整晚的教授梦，就连醒来了，也还在不停思考。所有日常琐事都无法被安排进他的日程表里。

他用一口浓重的伦敦腔跟我打招呼，“嘿，老兄，一切都好吗？”

“看起来要比你强点啊，”我回答。“你从哪儿搞来的这套西装——迪斯尼乐园？”

凯文领我走进他身后的一座大楼。走廊两侧是白墙，地板上铺着油毡，走在上面会咯吱作响。“安迪老兄，谢谢你能来。我们邀请到的志愿者越多，对科学研究就越有帮助，你懂我的意思吗？”

推开一扇厚厚的木门，我们走进一间白色的无菌实验室。六七位青年研究员正忙碌地四处走动，他们穿着白色的无菌大衣，和房间很相配。照理说这样的实验室里该摆着一张及腰高的试验台，但本生灯<sup>2</sup>已经被挪到了旁边，取而代之的是三张长桌上的监控仪、硬盘驱动和一些打印材料。一大团接线从那堆硬件的背后被拉扯出来，落到地面时它们被拢到一起并用封箱胶带从那里开始固定住，沿着锃亮的地面一直拉到一个橡胶头罩和一管 KY 胶<sup>3</sup>旁。头罩的旁边摆着一把类似牙科诊所的座椅，面前的墙上挂着一块 50 寸的平板显示屏。凯文自豪地点了点头。

“欢迎来到我的地盘：大脑科学中心。而我，是你的折磨师。”

随后他指了指那张面对着墙壁和显示屏的椅子，有更多线从椅子里接出来，和先前的那团线一起被封箱胶带固定在地板上。

宝贝熊鲁柏非常满意他的这些硬件设备。“那个位置，安迪，是你的地盘。你过会儿就坐在那儿，我们会把 KY 胶和头盔给你安上，然后观察你的

---

1 宝贝熊鲁柏(Rupert the Bear)是英国画家 Mary Tourtel 在 1920 年所创的经典卡通角色。

2 本生灯是科学实验室常用的高温加热工具之一，以德国化学家罗伯特·威廉·本生的名字命名。

3 KY 胶是一种润滑剂。

大脑在压力面前发生的变化。我会在屏幕上放出一些令人相当不适的画面，同时播放持续的噪音，来测试你的反应。很简单，对吧？你只要坐在那里就行了，这些女孩会把你安顿好的。你就想象自己置身于一家美发沙龙里。”

我接受了指令，坐进高背椅里，任由两个穿白大衣的女孩用 KY 胶拨弄我的头发。在我享受着美发服务的同时，其他几个白衣人解开我的衬衫扣子，把心脏监测感应器粘到我的胸口上。接着他们拿来了一个骇客帝国式的头罩。头罩内侧附着大约二十个电极，电极的连线从头罩的后部接出来，垂落到地面，看起来像一头超级长发。“这是 EEG（脑电波）记录仪，”凯文解释道，“是用来测量脑电活动的设备。”这时，两个女孩向下挤压头罩，让它尽量包裹住我的脑袋，这样所有电极都能接触到我头上的 KY 胶。另外一个白衣人将维可牢尼龙搭扣<sup>1</sup>绕在我的手指上，它的接线连到了桌上的一个黄色盒子内。这些是 GSR（皮电反应<sup>2</sup>）测量仪，凯文解释道，它能够评估人的压力水平，这是皮电活动的一个功能。等到所有学生都收拾妥当了，我看起来就像被困在了一个巨大的电信接线盒里。

“我感觉自己活像汉尼拔·莱克特<sup>3</sup>，”我笑道。

凯文也笑了。他笑得太厉害，连手上拿着的耳机都掉了下来，摔打在我耳朵上。他大概以为我戴着耳机就听不见外界的任何声音了，所以他将身子前倾，大声对我说话。

“老兄，你很快就能欣赏到连汉尼拔都会为之自豪的作品了。不过我现在要转入教授模式，不能跟你说笑了。咱们不谈私事了，明白吗？”

现在我面对着那个屏幕，它就挂在离我大约两尺远的墙上。凯文轻叩开关，噼啪一声，画面活动起来。耳机里飘进健康水疗馆的电梯里常放的那种音乐，屏幕上浮现出如丝缎般的湖面涟漪，忽明忽暗，闪着微光。看着有点

---

1 尼龙搭扣，由两条尼龙带组成，按压而黏合在一起。

2 人体由于交感神经兴奋，导致汗腺活动加强，分泌汗液较多。由于汗内盐成分较多使皮肤导电能力增高，形成大的皮肤电反应，也叫皮电反应。皮电反应可以作为交感神经系统功能的直接指标，也可以作为脑唤醒、警觉水平的间接指标，但无法辨明情绪反应的性质和内容。

3 食人魔汉尼拔·莱克特（Hannibal Lecter）是美国著名作家、编剧托马斯·哈里斯（Thomas Harris）笔下最出名的角色。

像失禁尿片的广告。

“好了，”凯文那白大褂模式的声音传进耳机，“安迪，现在你面前的屏幕上，是一幅平静柔和的画面，同时伴有轻松迷人的背景音乐，一切都很好，对吧？那么我现在要建立起一个心理基准线，之后以这条线为准，去测量你的觉醒水平。所以你只管向后靠，放轻松，老兄。”

佩戴着所有这些骇客帝国装置，我费力地点了点头。

“好好欣赏这个画面吧，因为不到一分钟，图像就要变化了，和你现在看到的大相径庭。画面将会很残暴，很恶心，真实得让你坐立难安。你想得到的，你都能看到！”

“你待会儿观看图像的时候，我们会监测你的心率、皮电传导系数和脑电信号 EEG 的变化，然后将其与你现在的静息水平做个对比。这一点儿不复杂。老兄，你还有什么想问的吗？”

“现在说这个有点晚了吧？”

凯文正处在大教授模式中，没心思跟我开玩笑。“好了，请准备。”

我坐在那里，看到屏幕上的画面突然发生了变化。接下来，是各种斩首行刑、酷刑折磨和断手断腿的图像，色彩如此真实鲜明。有那么一刻，我甚至因为这逼真的画面而闻到了些血腥味：那种病态的甜腻的味道，一闻到就永远也忘不了。原先轻松的背景音乐也早已消失。伴随着这些图像的，是刺耳的警笛声，还有嘶嘶作响的白色噪音，就像一部烂制科幻电影里的那种配音。

我坐着，接收了所有讯息。我不确定到底过了多长时间，但不多久，湖面又出现在眼前，水疗馆的音乐又回到耳边。“实验结束了，”我心想，等着有人把我从长发公主<sup>1</sup>的头发里解救出来。

但没有人走过来。那些图像和噪音又一次朝我爆发出来，直到水疗馆的音乐再次伴随着流动的湖面回到耳边，而这次，画面里还有一只低飞的天鹅！

“该死！”我心想，“这个讨厌的失禁尿片广告真要把我搞疯了！”

---

1 长发公主，格林童话中的角色。

他们又花了大约一分多钟的时间读取数据，而后，两位白大褂女生走过来，开始给我松绑。除了头盔和胸部感应器，其他东西都很轻松地被解下来了。解那几个胸部感应器的时候，我的几根胸毛也被连带扯下来了。KY胶的黏力太强，头盔纹丝不动。最后，“啵”的一声，她们终于把它给弄下来了，而我在屏幕上看到了自己此时的倒影。汉尼拔·莱克特变成了杰德沃尔德<sup>1</sup>。

我离开座位，走向小凯。打印机正在嗡嗡作响，他正在研究监测仪和打印纸上的数据。

我一路走到他身边，可他的双眼一直没离开过数据。“我通常会问志愿者们感觉怎样，并为他们递上一杯咖啡。不过，老兄，看看这些数据，这回是我需要一杯咖啡。”

“我反正也要喝一杯。”我说，“加奶，不加糖。”

他没有抬眼。监测仪像自动收报机一样，吐出一卷一卷的纸来，到处是曲曲折折的线条。“老兄，抱歉，我只有特浓咖啡。我们需要咖啡因来维持这种脑力工作，你明白吗？”

“特浓可以。”

其中一个年轻人点了点头，带着每个人的点单离开了。他们给我搬来一张实验室凳子，小凯也给自己找来一张椅子，和我一起坐在仪器前。随着他手所指的方向，低语声不断从我身后传来。

“老兄，在我让你做好准备的时候，你的脉搏率明显高于你平静时的数值，这很正常。这是对即将到来的未知事物所做的准备。看到那条线了吗？你的脉搏率一直上升到那里。”

我点点头表示同意，虽然对我来说不过是些弯曲上升的线条而已。

他又指了一处。“但是随着画面变化，在你大脑某处的——我不确定是哪里——一个超控开关突然打开了。你的心理数值线朝反方向跌落。你的脉搏率减慢了，GSR值下降了，EEG值也下来了。事实上，一直到视频结束，你的三项心理测量数据都降到了各自的基准线以下，汇合在一起。你看到了

---

1 杰德沃尔德(Jedward)，是继苏珊大妈之后英国电视选秀大赛中出现的另一个意外明星，金发冲天的双胞胎兄弟John和Edward组成的Jedward组合。



吗？这里，它们变成一串直线了。”

他转向我，笑容满面。看来今天有人收获颇丰。

“老兄，我从来没见过这样的数据。你的大脑好像在说，‘都放马过来吧！’但是当真正的麻烦到来时，你的大脑又像一架无人飞机，转入了自动驾驶模式。你也许自嘲说像汉尼拔·莱克特，但我估计你俩之间的共同点真要比你想象的还多。”

小凯一直看着我，由于我们坐得近，他的眼睛看起来是没戴眼镜时的两倍大。他的笑容令人担忧。因为所有医生在不知情的病患身上发现异常的疖疮或恶性疾病时都会露出这种笑容。他在等我做出回应。但我没有开口，只是听他说。我听进了一半内容。

“老兄，我说这些并无冒犯之意，但如果有人给我看这些数据，并说它们来自于人类——一个活生生的人——我可能不会相信。你完全处在这个范围里……或者说，在另一个范围里。没错……”

他在自己的世界里拍起手来。

“所以这意味着什么呢？”我问，“除了我没有在观看视频时情绪激动？”

他把手放在我肩上。“老兄，你看过《银翼杀手》<sup>1</sup>吗？”

“看过。”

“你还记得 Voight-Kampff 测试吗？哈里森·福特<sup>2</sup>测试嫌犯是否为复制人时用的那个波动测谎器？”

我点点头，“不错的电影。”

“好吧，这才是真正的 Voight-Kampff 测试！你知道测试结果说明了什么吗？”

“请继续，你反正打算说的。”

小凯深吸一口气后才公布了他的发现。

---

1 《银翼杀手》(Blade Runner)是雷德利·斯科特执导的动作科幻电影，以2019年的洛杉矶为故事背景，描写一群与人类具有完全相同的智能和感觉的复制人，冒险劫持太空船回到地球，想在其机械能量即将耗尽之前寻求长存的方法。洛杉矶银翼杀手警察派遣精英戴克追踪消灭这些复制人。

2 哈里森·福特(Harrison Ford)，美国好莱坞男演员，《银翼杀手》的男主角。

“测试结果告诉我，你很可能是一个精神病人。”

他把手指插进头发里，眼睛透过厚厚的镜片聚焦在我脸上，观察我的反应。

“别担心，我不是说你会变成手举斧头的疯子之类的。精神病人的一个特征，是他们大脑开关的接通方式和其他人不一样。最受影响的一个部位是大脑的杏仁核区域。这是一个花生大小的组织——有人说像杏仁，有人说像花生，谁知道呢？谁在乎呢？——它位于大脑电路板的正中央。”

他用手指敲了敲脑壳顶部。

“现在，这个杏仁核就是大脑的情感控制塔。它管理着我们情感的领空，让我们对事物产生感觉。但是在精神病人脑中——就像你这样的人——这片领空里的一个区域，产生恐惧感的那个区域，是空的。什么都没有。空空如也。”

他伸出手，指着监测仪和打印单。“老兄，那就是你。不过别担心，你不是好莱坞电影里的那种精神病人。这里有优质和劣质的分别。明白我意思吗？”

“不明白。”

他放下了剩余的咖啡，擦了擦嘴。“阿尔弗雷德·希区柯克<sup>1</sup>让我们把精神病人都想象成每天带着狗四处游荡，在受害人淋浴时行凶，就比如汉尼拔·莱克特这样的人……有很多原因可以解释他们为什么变成这个样子，这和他们的童年、遗传基因以及大脑的组装方式都有关系。

“但如果被放在正确的环境里，他们的某些精神病态特征可以发挥积极的作用。看看那些法律界人士。这些优秀的辩护律师能够在交叉盘问环节里问倒强奸受害者，有时还能让目击证人遭受前所未有的精神崩溃。最后，他们却仍然可以回家拥抱孩子，和妻子一起外出晚餐，你认为是什么原因？”

“或者以那些银行家和政治家为例。世界金融中心和我们的领导人中充满了精神病态者——他们非常专注，也非常无情。当然了，是他们中的一些

---

1 阿尔弗雷德·希区柯克(Alfred Hitchcock, 1899—1980)，美国电影导演，编剧，制片人，尤其擅长拍摄惊悚悬疑片，是一位电影悬念大师。

混蛋把我们带入今天糟糕的处境中。但讽刺的是，也是同样的冷酷无情将我们从困境中解救出来！”

他说完自己笑了笑。

“我曾经对一个神经外科医生做过测试，他的精神病态指标相当之高。他描述了自己在进行一场高难度手术之前所处的心理状态。他说感觉就像喝醉酒一样，不过感官会变得异常敏锐，而非迟钝。事实上，在危机面前最能发挥作用的是那些能够保持冷静的人，他们能够顺应形势，又同时保持一定程度的精神抽离。我得说，你就是这样的人，安迪。”

我试图做出回应，但他没有给我回答的时间。他用肩膀碰了碰我的肩膀，这是学校男生之间常有的动作。从前，每当老师开始扯一些我们听不懂的话题时，我就对班里男生做这个动作。

但小凯很清楚地知道自己在做什么。

“老兄，我猜你自己已经有所觉察。你应该非常熟悉这种多数人喝醉酒时才有的‘放马来吧’的心态。这算是一种……精神上的超凡体验，是不是？”

他看着我，点了点头。

“我说的对吗？”

我没有听进他的话。他已经给我灌输了太多信息。

“你不介意吧，安迪？你不觉得劳累，也没有情绪失控，并不是因为你不愿意合作，其实恰恰相反。你很清醒敏锐，不是吗？”

他停下，啜吸了一小口咖啡，等我回应。但我只是给了他一个微笑。他盯着蓝色瓷杯，发现自己啜饮的杯子其实是空的，困惑不解，咖啡到底去哪儿了。典型的疯教授举动。

“好吧，我明白了。你只打算听我说。那么我再说一些你遇到矛盾，呃，遇到麻烦的时候会有行为吧。”

混乱的语言，消失的咖啡：他有些犯困了，我心想。

“你感到自己的意识逐渐麻木，是吗？所有的焦虑都不见了，就好像你

喝下了十几杯神经化学<sup>1</sup>的伏特加酒。你感觉自己像是在人生之河里徜徉，对吧？大多数人从生活的理论考试里学到各种心理学知识，而这些对你来说都无关紧要，是不是？”

他知道我不会对此做出任何回应。

“好啦，你知道我是对的。何必否认呢？也许别人的噩梦在你看来只是个游戏，不是吗？又或许你对待人生的方式和一些精神病人相同——你们感觉自己是被派往地球研究人类的外星人，不理解地球人究竟在捣鼓什么，更不理解他们为何要忙碌。你搞不懂为什么他们总为点小事就上蹿下跳，是吗？”

我耸了耸肩。

“所以你是哪一种呢：人生玩家，还是外星人？”

他自顾自笑着，眼睛转向监测仪。

“老兄，想想吧，自从你来到这里，都没问过实验是否安全。你甚至没有问，如果哪里出了错，会有什么后果。你什么都没问。你觉得这正常吗？我见过很多人在那张座椅上精神崩溃，中途放弃，还试着自己拔掉那些电极。”

他冲着头盔点点头，然后把KY胶挤在一个盘子上。

“我意思是，你甚至没有问这些鬼东西是做什么用的。”

小凯向我靠过来，我们再次肩膀挨着肩膀，他低声轻语，好像我们之间有什么密谋。

也许我们确实有？

“你知道吗，有些人说，精神病人是人类进化的下一个产物。老兄，你可能就是大自然准备要变出的下一个戏法儿。你可能是上帝的选民。明白我在说什么吗？”

我笑了，实在忍不住。我成了达尔文“鱼进化为蜥蜴”理论的一个实例，听起来够好笑的。小凯也觉得滑稽，但他仍然保持着“密谋”姿势。他现在

---

<sup>1</sup> 神经化学(neurochemistry)是致力于神经化合物研究的神经科学分支。神经化合物是神经系统活动中的一个有机分子。

离我非常近，几乎要咬到我耳朵了。

“看呐，安迪”——他平静下来——“为什么不让我对你多做几个测试，了解你的认知系统和基因组合呢？有几位优秀人士参加过我们的实验，他们都是各自领域的顶级玩家。”

其中一个仪器发出“砰”的一声，于是小凯不再贴着我，他身体前倾，拿起一份数据单。平直的线条沿着纸张的底部延伸，不像活人的数据。他拿笔轻敲着纸条。

“我们可以从你的这些数据线中发现很多信息。我们还可以做更多的测试。你考虑一下吧，我要给你做一个心理测验——你知道的，打开你的大脑，看看里面到底藏着什么。”

我整理着头发，回想着小凯的话。虽然我不大愿意承认，但他说的不无道理。无论我在解救人质的时候是否需要第一个破门而入，还是在德里<sup>1</sup>从事地下工作的时候需要操着南伦敦口音，又或是最近要与一家濒临倒闭的公司里那些一无所知的董事们谈话，无论面临什么困难，我总是随时做好准备，从不担心失败。

去他的，我一定能安然无恙。当我还是个孩子的时候我就一直这样想。我从不觉得有什么东西是危险可怕的。我把它看成一种乐趣——就像玩游戏通关一样。

无论是执行一个救火行动，进行一场肉搏格斗，或是躲避敌人的追捕，一旦行动开始，我会全神贯注地关注着事态变化，专注于我该怎么做。我从不考虑失败。有时我甚至会产生一种兴奋感。

小凯所说的“放马来”的心态，确实是我大部分时候的想法。

在一场争斗中，无论是身体搏斗还是口头争执，我都能从中抽离出来。就像是一边看着慢动作中的自己，一边清醒地思考着我需要做什么，该怎么做。我什么都不怕，也从不受个人情绪的干扰。

---

1 印度首都德里(Derry)分为旧德里和新德里两部分，它是印度的第三大城市。旧城区目前仍保留着许多重要古迹。新德里位于德里南部，是一座年轻的城市，始建于1911年2月，是印度现代化的象征。

小凯是对的，我一直感觉自己身上有些异于常人的地方。

为什么人们要对自己无法掌控的事情感到担忧？

为什么每个人都在思考明天，却忽视了今天，最后把事情搞砸？

为什么他们面对困难时坐立不安，而不是在分析过后着手处理呢？

在小凯的实验室待过之后，每一个疑问都逐渐有了头绪。我一直觉得自己与众不同，和我家附近的其他孩子不大一样。

但我从来没有找到原因……

# 目录

- 前 言 想来我的实验室看看吗？ / 1
- 第一章 别害怕，我是优质精神病态者 / 1
- 第二章 好的、坏的、招人喜欢的 / 15
- 精神病态者的调音台 / 18
  - 才能与个性 / 20
  - 优质精神病态者与劣质精神病态者的差别 / 23
  - 精英和败类 / 29
  - 一切皆有可能 / 31
  - 詹姆斯·邦德对阵戈登·盖柯 / 34
  - 汉尼拔·莱克特对阵德克斯特·摩根 / 36
  - 调节“精神病电流”的旋钮 / 37
  - 被晒黑的人格 / 39
  - 消除误解 / 43
- 第三章 优质精神病宣言 / 45
- 巴士站的难题 / 47
  - 灰色地带 / 49
  - 不可思议的能量 / 51

未出世的天生杀手 / 52  
新手工具包 / 54  
自由的眩晕 / 56  
塔兰特币寓言 / 58  
战胜内心的恶魔 / 62  
学会失败 / 65  
打破模式 / 67  
每个人心中都住着一个超人 / 69  
荒谬而残酷的真相 / 72  
滚动巨石 / 74  
哲学之旅的纪念品 / 76  
七大制胜法宝 / 80

#### 第四章 尽管去做 / 83

一个让人倍感压力的问题 / 85  
过一会儿再说 / 87  
三种拖延症 / 91  
大脑的基本结构 / 92  
为什么总是吃力不讨好? / 95  
带着信念纵身一跃 / 97  
五个克服拖延的实用建议 / 102  
完成它, 不求完美 / 106

#### 第五章 沉着、冷静, 拿下它 / 113

司机的收入 / 115  
拿走, 还是留下 / 117  
阴暗面里的积极面 / 119  
勇者胜 / 121



成功的六个关键 / 125

## 第六章 坚持做自己 / 145

小戏法 / 147

这不是魔法，是心理学 / 148

潜意识的作用 / 149

线条实验 / 152

群体中的安全感 / 153

如何套近乎？ / 156

从一致到不一致 / 158

欺骗、思考并快乐着 / 161

精神病态人格起源 / 163

要么领头，要么从众，要么滚开 / 166

鼠标男的故事 / 171

学会拒绝 / 174

把压力当作赞美 / 176

建立你的基本自信 / 178

## 第七章 做个黑带级别的超级劝服者 / 189

系好安全带 / 191

说服力的核心要素 / 192

简洁性 / 194

个人利益 / 203

失谐性 / 206

信心 / 214

同情心 / 222

来自优质精神病态者的建议 / 229