

别让 控制型人格 绑架你

李博 著
BIERANG KONGZHIXING
RENGE BANGLIANI

一本全面解析控制型人格的
犀利之作

了解人类内心的阴暗角落，
读懂隐藏在我们身边的“小恶魔”

中国友谊出版公司



别让 控制型人格 绑架你

李丹丹 著



中国友谊出版公司

图书在版编目 (C I P) 数据

别让控制型人格绑架你 / 李丹丹著. -- 北京: 中国友谊出版公司, 2018.1

ISBN 978-7-5057-4191-1

I. ①别… II. ①李… III. ①人格心理学-通俗读物
IV. ①B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 244561 号

- | | |
|----|---------------------------------|
| 书名 | 别让控制型人格绑架你 |
| 作者 | 李丹丹 |
| 出版 | 中国友谊出版公司 |
| 发行 | 中国友谊出版公司 |
| 经销 | 新华书店 |
| 印刷 | 北京市兆成印刷有限责任公司 |
| 规格 | 880×1230 毫米 32 开
8 印张 130 千字 |
| 版次 | 2018 年 1 月第 1 版 |
| 印次 | 2018 年 1 月第 1 次印刷 |
| 书号 | ISBN 978-7-5057-4191-1 |
| 定价 | 39.80 元 |
| 地址 | 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼 |
| 邮编 | 100028 |
| 电话 | (010)64668676 |

前 言

君侧之恶：与我们如影随形的控制型人格

“观人于揖让，不若观人于游戏”，所谓“揖让”即是宾主相见的礼节，也是我们需要在人际交往中佩戴的一副面具。而观于游戏，摒除社会关系网以及人情礼节的桎梏，个人的真性情才会流露出来。

很多朋友都玩过狼人杀，游戏中面对部署的规则而体现的外在状态往往因人而异。比如对于一个游戏中的高手或者经常玩的人来说，他们更认为计谋思维，追逐胜利才是积极健康科学的游戏方式。（当然我也认为，一个人的行为是高手的“游戏技巧”还是性格本身，多玩几局也能看出。）但对于大部分人来说，其做出的判断反映均是内心性格的合理映像。这也说明了，虽然它

不能武断地判断个人的人品好坏，但是可以看出某些人的性格差异。比如：

1. 面对规则，与按部就班地推理分析相比，有些人更喜欢带乱节奏，混淆视听；

2. 面对质疑，有些人不能做到合理解释而是愤怒焦躁或者敌对反击；

3. 面对出局，若是枉死则喋喋不休，愤愤不平；若是猜中也尖酸刻薄，繁言吝啬；

4. 面对复盘，有些人只想到的是向外归因，让队友背锅，而不是总结自身是否也存在不足；

这里我们察觉到的性格因素都是偏黑色系，也就是后续本书中所讲到的“控制人格”。那些习惯把问题都推给别人的人，那些认为生活充满恶意的人，那些骄傲虚荣需要别人肯定的人，那些尖酸刻薄、嫉贤妒能的人，那些冷漠无情、为达目的不择手段的人，他们的性格中都有着明显的“暗黑因素”。我们把个人的性格黑暗面集合到一起就形成了“控制型人格”，那么我们如何进行系统的定义呢？面对有“控制人格”的人群，我们如何识别他们？如何与他们相处呢？

反观自身，我们真的有所想的那么善良吗？我们的性格中是否也拥有着同样的黑暗元素？

当事情不如意的时候，我们是不是总喜欢向下比较，而当我们洋洋得意的时候，却又不习惯于向上对比？

学生时期我们班中大多会有一个被大家排挤的人，如果仅仅因为这个人是新来的或者看着好欺负就孤立他，那么我们每个人是不是都做了一回“恶人”？

工作后我们往往会感叹明明认识的人更多了，可是朋友却越来越少，我们有没有想过事情的原因呢？

我们是不是都有过虚荣妒忌、幸灾乐祸这些阴暗情绪？看到别人好的地方忍不住妒忌，看到别人的难处忍不住庆幸？为了所谓的面子，我们有没有把他人的善意转化为利刃般的恶反抗回击？

瑞士心理学家曾以问卷形式测量了三种控制人格：心理扭曲型、超级自恋型以及不择手段型人群对于工作成就、自我满意程度的关联性。实验结果表明“不择手段”型及“超级自恋”型分别取得较高的职位及薪酬。同时学者也在结论中指出，“超级自恋”型人群更重视第一印象，尤其在面试中，因此他们往往会更

容易得到高声望工作的机会，而“不择手段”型人群会主动积极争取地位，在大型组织内晋升较为快速，自我满意度也较高。

任何事物都有它的两面性，我们讨厌上述所谓的“控制人群”，但是这样的特质在我们生活中合理运用是不是会更有效地帮助到我们呢？

江头未是风波恶，别有人间行路难。正所谓“我和所有人一样，一半是同谋，一半是受害者”，这其中有着太多需要我们学习与探索的地方，在“黑”与“被黑”之间找出问题才是正本清源的关键所在。

目 录 |

Chapter1

糟糕！你可能中了控制型人格的暗箭

- 003· 控制型人格,人类的第二大“杀手”
- 009· 马基雅维利主义:冷酷无情的权谋者
- 014· 自恋:玛丽苏,说的就是你
- 019· 精神病态:没有小邪恶就没有成功



Chapter2

他们都是控制型人格的拥有者

- 029· 霍格伍兹的噩梦——伏地魔
- 037· 食人狂魔——汉尼拔
- 043· 最控制的原力 —— 黑武士
- 048· 蝙蝠侠的另一面——小丑
- 055· 差一点打败福尔摩斯——莫瑞亚提
- 061· 疯狂变种人——万磁王
- 067· 谎言与恶作剧之神——洛基
- 071· 致命的诱惑——007

Chapter3

控制型人格素描

- 079· 所有的过错都是别人犯的
- 085· 为什么人人都对我有敌意
- 091· 没有赞美就活不下去
- 096· 就是看不惯你比我好
- 103· 抓住了他的把柄？让我打个小报告
- 109· 就是要这么刻薄
- 113· “你瞅啥？” “瞅你咋地？”
- 117· 为达目的不择手段
- 123· 所有和我作对的人都该死
- 129· 他这么弱，我为什么要同情他？

Chapter4

为何控制型人格如此“黑”？

- 137· 每个人心里都有一群小恶魔
- 143· 斯坦福监狱实验：变坏容易变好难
- 151· 高智商反社会人格是如何炼成的
- 158· 男人不坏，女人不爱？
- 162· 我就是太阳：自我中心的错觉
- 167· 石头做的心：无法感知他人的喜怒哀乐

Chapter5

如何与控制型人格者打交道?

- 175· 及时发现，及时远离
- 179· 建立一个健康的边界
- 186· 别把他们的话太当真
- 191· 学会谨言慎行，避开雷区
- 198· 应付不过来，就找一个盟友吧
- 202· 有时候，你也需要变“黑”一点

Chapter6

如果你也“感染”了控制型人格

- 209· 测一测你的暗黑成分
- 214· 列出你的快乐“清单”
- 220· 理性与克制，你的两张王牌
- 225· 以己度人，共情的力量
- 230· 也许，你不必如此敏感
- 236· 发展你的爱好，探索更远的世界

1

Chapter

糟糕！

你可能中了控制型人格的暗箭

Chapter 1

1

Introduction to the subject

Object

1.1.1. The first part of the book

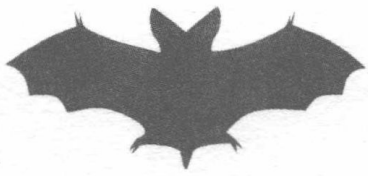
1.1.2. The second part of the book

1.1.3. The third part of the book

1.1.4. The fourth part of the book

1.1.5. The fifth part of the book

1.1.6. The sixth part of the book



■控制型人格，人类的第二大“杀手”

本章的开篇，我们先评测几场内心戏：

A.（讨论工作方案时与同事意见分歧）

我要不要和他吵一架，至少要说明白啊？唉，算了，吃力不讨好，反正最后问题出在他身上，也与我无关。

B.（面对团队中的竞争者）

嗯？这件事他做的不妥吧？算了，先不说了，反正我们是竞争关系，他犯错误才能显示我的优秀，到时候这笔账老大会算到

他头上的。

C. (参加聚会)

好像看到那个 CEO 了。啊！这个部门老总也来了。这些人以后一定对我有帮助，我要和他们熟起来。那个人就算了，没什么权力，浪费时间。

D. (和朋友或恋人吵架)

我知道自己刻薄，那又怎么样！作为我的朋友、恋人，连最起码的理解、忍让都做不到，要你们有何用，留着过年吗？

以上的内心戏你熟悉么？我们身边抑或我们自己身上多多少少都发生过或者发生着这样的事情。你可能会在自我检讨中，无奈地嘲讽“这就是人性啊”。人性都是充满自我肯定的，也就是所谓的任何一个健康的人的任何一个行为，都是服务于他自己的目的的。似乎我们性格就是这样矛盾的，有着积极向上的阳光面，也有着不可诉说的阴暗面。每个人心中都藏着一个黑暗三角地带，我们讽刺地看着它却又充满了无可奈何。

来，我们将场景扩延化：