

他们表面迷人和蔼，私下精明无情；
既要得偿所愿，还要形象高大。



披着羊皮的狼

如何与控制型人格相处

IN SHEEP'S CLOTHING

[美] 乔治·K.西蒙◎著 李婷婷◎译



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

披着羊皮的狼

如何与控制型人格相处

IN SHEEP'S CLOTHING

[美] 乔治·K.西蒙◎著 李婷婷◎译



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

图书在版编目 (CIP) 数据

披着羊皮的狼：如何与控制型人格相处 / (美) 乔治·K. 西蒙著；李婷婷译. —北京：北京联合出版公司，2017. 8 (2017. 10 重印)

ISBN 978 - 7 - 5596 - 0559 - 7

I. ①披… II. ①乔… ②李… III. ①心理交往 - 通俗读物 IV. ①C912. 11 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 145909 号

著作权合同登记 图字：01 - 2017 - 3170 号

IN SHEEP'S CLOTHING: UNDERSTANDING AND DEALING WITH
MANIPULATIVE PEOPLE

Copyright © 1996, 2010 by George K. Simon

This edition arranged with SUSAN SCHULMAN LITERARY AGENCY, INC
Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2017 Beijing Standway Books Co., Ltd

All rights reserved.

披着羊皮的狼：如何与控制型人格相处

项目策划 斯坦威图书



斯坦威
Stanway

作 者 (美) 乔治·K. 西蒙

译 者 李婷婷

责任编辑 管 文

策划编辑 马晓娜 朱红坤

封面设计 异一设计

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)

北京市兆成印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

130 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 7.25 印张

2017 年 8 月第 1 版 2017 年 10 月第 2 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5596 - 0559 - 7

定价：39.00 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

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换

纠错热线：010 - 82561773

赞誉

我读过几本自助主题的书籍，有心理学的，也有精神病学的。我必须向你推荐这本，因为它直奔主题、干净利落。我还多买了几本送给朋友，总之十分推荐。

——E. 亚当斯 (E. Adams)，在线购买者

“不要再颐指气使了!!!”这是乔治·K. 西蒙博士所著《披着羊皮的狼：如何与控制型人格相处》一书里的一句话。对那些深陷操控关系、不断怀疑自己的人来说，这本书简直是天赐之物。

——伊奥利亚小子 (The Aeolian Kid)，在线购买者

西蒙博士向我们讲解了控制型人格者常用的策略，以及如何识别和阻止控制型人格者的攻击。此书帮我应对生活中不得不每天碰面的人，帮我真正了解发生了什么。以往，每一次“友好”谈话结束后，他都会让我感到沮丧和惭愧，但我也搞不清楚他是如何做到的。西蒙博士的指导揭示了这个人的真面目，让我能掌控局面。现在，我和那个人的关系也不算完美，但是总比之前的状态好。

——芝加哥读者

此书就像一枚神秘的指环，帮你解锁操控者五花八门的手段的秘密。看看本书吧，就当帮自己一把。

——克里斯蒂 (Christy)，密苏里州读者

这世上有那么一些人，他们的存在就是为了让周围人的生活比本该有的样子更加艰难，这实在可悲。认清这些人（无论是在家庭中，还是在工作中）是十分重要的，也是非常有益

的。西蒙博士的书清晰易懂，它告诉我们两点：一是不要逼迫自己，二是要采取正确的行动。如果今年你只读一本书，那就读这本吧。

——JA008，在线购买者

这是我读过的最好的书之一，我也建议大家去读。它提醒我如何判断一个人，帮助我成为一个更强大的人。我曾经很天真，看不透别人不可告人的动机，读完此书，我学到了很多。

——在线购买者

此书说明一点，因为我们对邪恶的本质一无所知，才会认为它是完全地放任自由。西蒙展示了那些让我们困惑的但又看似平常的互动究竟是什么样的。在他看来，老练的操控者让我们筋疲力尽、困惑不已，操控者就是邪恶的，因为邪恶需要谎言，需要操纵，需要通过欺骗弱化别人。西蒙向我们展示了如何识别操控的特征，告诉我们能做什么。一个好人有责任保持清醒的头脑、保护自己在社会中免受操控者的控制。这本书是

一个必要的开始。

——凯 (Kaye)，纽约州读者

这本书简单而有趣。乔治·K. 西蒙博士将狡猾的老板、可恶的邻居和讨厌的同事的愤怒咆哮或言语模糊的行为，总结为欺骗你的耐心、好意甚至钱财的简单的心理策略。我把这本书推荐给朋友，送给刚刚进入职场的孩子们。总之，强烈推荐！

——C. 麦卡勒姆 (C. MacCallum)，在线购买者

前言

主管声称会支持你的工作，实际上却阻挠你获得成功的一切机会；同事悄悄地破坏你在老板那里获得的青睐；伴侣自称爱护你、关心你，却好像也在控制你；孩子似乎总是知道为了如愿以偿该怎么操控你。无论操控者是以什么身份出现，他们都会像披着羊皮的狼一样，表面上迷人和蔼，私底下精明无情。他们以狡猾和微妙的方式利用你的弱点，使用聪明的技巧来占你的便宜。他们是那种会不遗余力地争取想要的一切，却又竭尽全力隐藏自己的意图的人。这就是我称其为隐性一攻击型人格的原因。

作为一名在私人诊所工作的临床心理学家，我在 20 年前就已经开始关注这一问题了。因为有些病人最初前来求助是因

为抑郁、焦虑和缺乏安全感的问题，后来我发现，在某种程度上，他们的问题是因为生活圈里有一个控制型人格者。前来咨询的不仅有被操控的受害者，还有那些操控者本人，因为他们与众不同的满足自身需求的方式和控制他人的方法失效时，也会感到痛苦。这项工作让我对操控行为的普遍影响有了更新的认识，也对它给人际关系带来的情感压力有了更多了解。

控制型人格的影响范围似乎是不言而喻的。我们大多数人都至少认识一个操控型的人，几乎每天，我们都能从报纸上读到或从广播中听到有人正设法利用或“欺骗”他人，直到他们的真实面目被揭穿。电视布道者宣扬爱、诚实和正直，却欺骗妻子、剥削信众；政治家宣誓为人民服务，背地里却中饱私囊；精神“大师”声称自己是上帝的化身，却做出了性侵儿童、恐吓质疑者的事。这个世界，是一个满是操控者的世界。

虽然“披着羊皮的狼”这样的夸张标题吸引了大众的注意力，激起了人们的好奇心，我们开始关注是什么让这些人被“标注”出来，毕竟我们接触的大多数操控者都不是什么传奇人物。相反，他们就和我们工作、合作甚至是生活在一起，他

们精明阴险、暗箭伤人、虚伪欺诈、暗中勾结，使我们生活悲惨、痛苦不已。因为真正了解他们很难，有效应对他们更难。

当受害者因为情绪困扰寻求帮助时，通常他们并没有深入了解感觉如此糟糕的原因，而只是感觉到困惑、焦虑或沮丧。渐渐地，他们意识到自己疯狂的原因与如何应对生活中的某人有关。他们并不信任控制型的人，但也找不到怀疑的原因。他们也会生气，但最后又会由于某些原因而感到内疚，当面对质也会以防守结束。他们往往会在该坚守自己的时候放弃，会因为在该说“不”的时候说“是”而感到沮丧，也会因没有做一些改变现状的事情而感到受挫。总之，操控者是让他们感到困惑、被剥削和被虐待的原因。在接受治疗一段时间后，他们最终意识到，自己不幸的原因在于持续徒劳地试图理解、应对和控制操控者的行为。

尽管很多病人都聪明机智，对基本的心理学理论也有一定的了解，但是他们了解和应对控制型行为的方式并没有达到预期效果，有时还会适得其反。不仅如此，我最初采用的那些方法也没能让事情有所改观。刚开始，我博采众长地尝试了不同

的治疗方法和策略，似乎能帮助受害者感觉上好受一些，但是没有任何一种方法能赋予他们从本质上改变自己与操控者的关系的力量。更令人不安的是，我试过的所有方法对于改变操控者本人来说都是无效的。最终，我意识到传统方法在了解和应对操控者上存在着本质的错误，我开始仔细研究这一问题，希望能够找到一种更实用和更有效的方法。

本书中，我会向大家介绍一种新的方法来理解控制型人格，而且我相信在本书中对于操控者的描述和对行为的标识会比其他方法更准确。我会解释什么是隐性一攻击，为什么隐性一攻击是大多数人际关系处理的核心。我会关注那些需要经常被关注的而又被传统理论忽视的人格维度。我还会构建一个理论框架，挑战那些对人们的行为方式的常见假设，解释为什么一些广为流传的人性观念反倒使我们沦为操控者手下的傀儡。

在本书中，我将实现三个目标，首要目标是全面了解性格障碍的本质和隐性一攻击型人格的典型特征。我会讨论一般攻击型人格的特征，也会着重介绍隐性一攻击者的独特表现。其

中会呈现一些小故事，多是来自真实的案例，帮你“体会”这类人格的特征，也会结合案例具体说明控制型人格是如何行动的。掌握识别披着羊皮的狼的技巧，提前对攻击型人格做出判断是避免成为受害者的第一步。

第二个目标是准确地解释隐性一攻击者如何不动声色地欺骗、操纵和“控制”别人。攻击者和隐性一攻击者使用精选的人际策略和技巧来获得优势，熟悉这些策略会帮助个人在操控行为发生时就将它识别出来，因而避免成为他们的受害者。我还将讨论哪些性格特点会使我们太过容易被这些策略操控。了解自己哪些方面的性格特征最有可能被操控者利用，是避免成为受害者的另一个重要步骤。

最终目标是列出具体的操作步骤，人们可以遵照它来更加有效地应对隐性一攻击者。我会展示一些基本方法，大家可以在此基础上进行优化。我还会列举一些有针对性的工具，帮助人们走出因反控制失败而更加抑郁的恶性循环。过去的受害者使用这些工具后，会将精力投入真正的力量之源——自身的行为，了解在面对一个可能的操控者时如何做，这对于避免成为

操控者的玩偶、增加对生活的掌控至关重要。

我试图把这本书写得严谨又充实、简单且易读，它的受众既是社会大众也是心理专家，无论是谁都会从中受益。因为治疗师遵循了许多传统假设、标识技术和干预策略，无意中固守和强化了从病人这里获得的对操控者的性格和行为的一些误解，不可避免地导致受害者持续受害。因此，我会采用一个全新的视角，希望能帮助个人和治疗师避免可能的操控行为。

作者关于修订本的提醒

1996 年，本书首次广泛出版发行，之后，我收到了数以千计的电话、信函和邮件，听取了工作坊成员无数的评论和建议。这些读者仅仅是了解和采用了一个新的看待人类行为的视角，他们的生活就发生了极大的改观。读者和工作坊成员公认的是，一旦消除旧有观念，开始用全新的视角来看待行为上的问题，他们就会清楚地看到直觉驱使下的行为是正确的，确定自己的感觉是对的。同样的现象也适用于我为精神卫生专业人员开设的培训研讨中，一旦他们摒弃了对来访者行为原因的旧式解读，就能更好地帮助来访者和他们的重要他人。在写作《披着羊皮的狼》一书的 10 年前，我就已经开始开设工作坊了，在那个时候，只有少数理论家、研究人员和作家认识到需要一个全新的视角理解和应对性格障碍 [如斯坦顿·萨蒙奥 (Stanton Samen-

now)、塞缪·约克尔森 (Samuel Yochelson)、罗伯特·黑尔 (Robert Hare)], 专业人士现在所说的认知一行为疗法尚处于起步阶段。早期关于性格障碍的研究启发了我, 帮助我验证自己的观察。现在, 越来越多专业人士认识到性格障碍这一问题的重要性, 开始使用认知一行为疗法来诊断和治疗。

我们生活的时代, 经典心理学和人格理论已经得到颠覆性的发展。很大程度上, 真正的病理层面的神经官能症已经很少见了, 问题层面的性格障碍则越来越普遍。这是一个普遍的社会问题, 对这一问题的挖掘可以拓展我们的认识。在过去的 15 年里, 我与各种性格障碍者接触, 经验不断积累, 研究工作也日益健全。因此, 这一版本中, 我加入了关于一般性格障碍的问题以及性格障碍与神经症的区别的广泛讨论。

我由衷感激在良好的口碑支持下, 这一小众而独立的作品逐渐成为盛行近 20 年的畅销读物。我衷心希望修订本中提供的信息和工具, 能够帮你更好地了解 and 应对生活中的操控者。

乔治·K. 西蒙博士

2014 年 9 月

目录

第一部分 了解控制型人格的本质和独特表现

简介 控制型人格的核心特征：隐性—攻击 / 003

当操控者利用别人占据上风时，受害者们甚至都不知道
自己已经被卷入战争，直到失去大好形势才有所察觉。

第一章 熟悉控制型人格操纵他人的策略 / 021

他们在人际关系中是施虐者和剥削者，将别人视为游戏
中的棋子，也会利用对方身上的每一处弱点。

第二章 痴迷于“赢”，并时刻准备投入战斗 / 053

他们把自己的意志凌驾于别人之上，总是打着关心和担
忧的幌子进行攻击。

第三章 对权力肆无忌惮地索求 / 063

对他们而言，整个世界是盘中餐，他们擅长通过操控来满足自己对威望、地位和权力的野心。

第四章 既能优雅地迷惑别人，又有刺穿别人心脏的能力 / 073

与他们打交道就像在经受鞭打，而且受害者不知道是什么工具在打自己，直到伤痕累累。

第五章 善于隐藏自己的真实意图和攻击行为 / 081

潜在受害者从未看到即将发生的不幸，即使有所察觉，通常也为时已晚。

第六章 良知受损，从不关心别人的权利和需求 / 091

他们利用别人的弱点，让他处于低人一等的位罝并越陷越深，然后给他一条不可能拒绝的出路，以此实施操纵。

第七章 施虐与受虐的亲密关系 / 101

在一段虐待和操控的关系中，受害者即使经常想过要离开，也还是会保持现状，因为他已经在维系关系中投入了大量情感。