

◆ 戏剧女皇 ◆ 病态多疑的朋友 ◆ 自私自利的老板

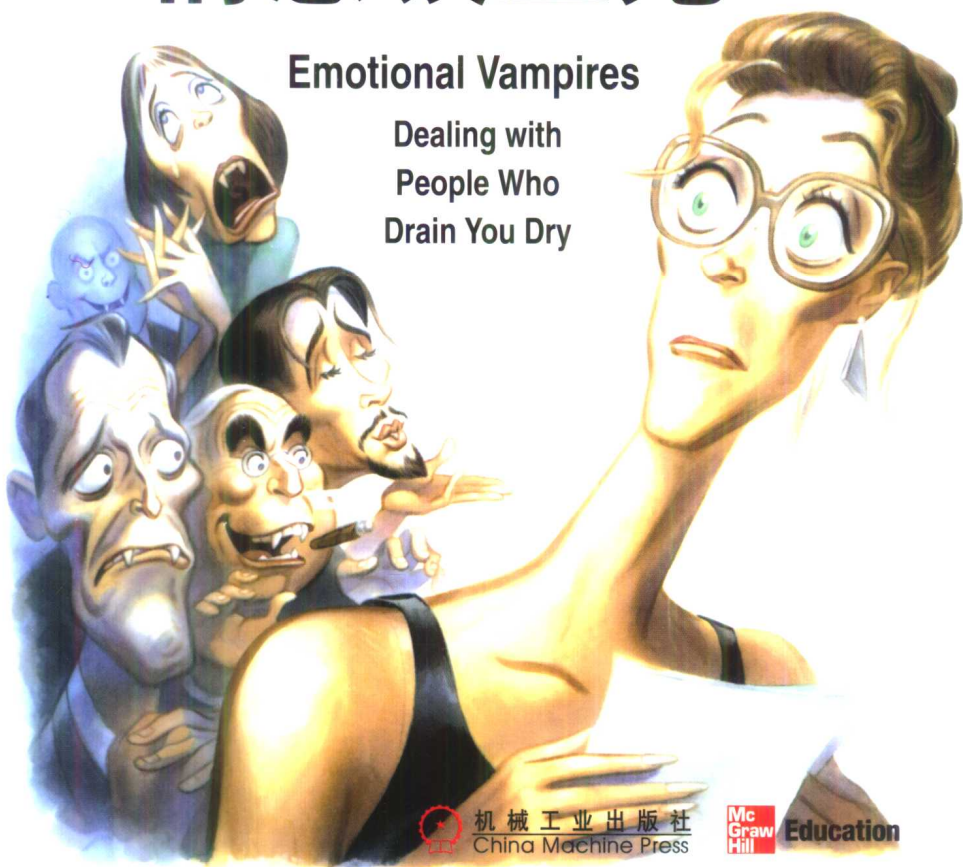
HZ BOOKS
华章经管

成功自助之人际技巧

警惕你身边的 情感吸血鬼

Emotional Vampires

Dealing with
People Who
Drain You Dry



机械工业出版社
China Machine Press



Education

(美) 阿尔伯特·J·伯恩斯坦 著 魏学明 杨悦 译

◆ 强迫—强制型同事 ◆ 不负责任的男友

成功自助之人际技巧

警惕你身边的 情感吸血鬼

Emotional Vampires

Dealing with People
Who Drain You Dry



(美) 阿尔伯特·J·伯恩斯坦 著
魏学明 杨悦 译



机械工业出版社
China Machine Press



Education

Albert J. Bernstein: Emotional Vampires: Dealing with People Who Drain You Dry.

ISBN: 0-07-135259-7

Copyright © 2001 by Albert J. Bernstein.

Authorized translation from the English language edition published by McGraw-Hill Education.

All rights reserved. For sale in the People's Republic of China only.

本书中文简体字版由机械工业出版社和麦格劳-希尔教育出版集团合作出版。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有，翻印必究。

本书版权登记号：图字：01-2001-3522

图书在版编目（CIP）数据

警惕你身边的情感吸血鬼/（美）伯恩斯坦（Bernstein, A. J.）著；魏学明、杨悦译。-北京：机械工业出版社，2001

（成功自助之人际技巧）

书名原文：Emotional Vampires: Dealing with People Who Drain You Dry

ISBN 7-111-09348-8

I. 警… II. ①伯…②魏…③杨… III. 病态心理学-研究 IV. B846

中国版本图书馆CIP数据核字（2001）第061269号

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037）

责任编辑：石会敏 版式设计：曲春燕

北京牛山世兴印刷厂印刷·新华书店北京发行所发行

2002年1月第1版第1次印刷

850mm×1168mm 1/32·11.125印张

定价：22.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换



译者序

性格是我们的思想、感觉和行为的模式。每个人都会在思想、感觉、决策和采取行动的特别方式中体现出自己独特的性格。人类的性格多样，正因为如此，我们的生活才丰富多彩。更多地了解自己或他人的性格会使你更易控制自己的生活，也会使你有更广阔的视野，个人的生活空间也就相应拓展了。

性格极大地决定了命运。我们的命运更多地写在我们的性格当中，而不是在星座上。性格决定了我们如何度过自己的一生。有性格障碍的人在生活的每个层面都面临诸多的困难，不仅对自己，而且对周围的人所造成的影响也不可忽视。

看看你身边的人：有人为了追求刺激，无视任何社会约束，沉溺于性、毒品和摇滚乐，恃强凌弱，蔑视权威；有人爱哗众取宠、出风头，想成为人们注意的中心并获得他人的认可和赞扬，他们的人生就像一场表演；有人自我极度膨胀，有极强的权力意识，常常无视他人的感觉和需求，孤芳自赏；有人不惜一切代价寻求完美，连最微小的细节都不放过，过着僵化和抑郁的生活；还有人对自己疑心重重，经常怀疑配偶、朋友或家人的忠诚和可信度，并且总是以最坏的打算来揣度他人的心思。这几类人都是作者讨论的主要对象。在该书中，伯恩斯坦做了一个形象生动的比喻，将这些有着明显性格障碍的人比做“情感吸血鬼”。提到吸血鬼，我们不得不提及爱尔兰作家布拉姆·斯托克（Bram Stoker）所写的恐怖小说《德拉库拉》中的主人

公德拉库拉伯爵。实际上本书正是以德拉库拉伯爵在凯菲克斯修道院的出现为引子，又以凯菲克斯修道院的日出为终结。

作为一位在心理治疗行业从业多年的心理咨询专家，伯恩斯坦以其独到的视角、通俗的语言深入浅出地分析了情感吸血鬼的特点和他们大脑的作用机制，全面描述了反社会型、戏剧型、自恋型、强迫-强制型和偏执狂型5种吸血鬼，并且针对每一类吸血鬼都提供了防止被吸干的10大要素和治疗方法。

该书不仅能帮助读者更深入地剖析和认识自我，而且还有助于了解他人，特别是当你身陷情感吸血鬼的包围之中时，对如何采取不同的策略去应对有着很强的现实指导意义。

本书在翻译过程中得到诸多老师及好友的指点和帮助：北京邮电大学语言学院院长应雅舒副教授、王斌副教授在译名的统一问题上提供了他们宝贵的意见，外交学院的陆晓红女士提供了部分参考资料；同时还有张树林老师、柳淑华老师以及好友范东宇、李赟、王利，对他们的关心和鼓励一并表示谢意。

由于本人才疏学浅，译文中难免有不妥之处，恳请读者不吝赐教！

魏学明

2001年4月24日

这是继《恐龙智慧》和《原始人在行动》之后，阿尔伯特·J·伯恩斯坦的又一心理学力作。他以独特的视角和敏锐的洞察力探讨了当今大多数读者都十分关注的一个话题：如何防止被那些隐藏在暗处嗜血如命的吸血鬼吸干。

在本书中，作者将吸血鬼分为反社会型、戏剧型、自恋型、强迫—强制型和偏执狂型5类。他们表现出来的品质既诱人又危险。如果你不理解吸血鬼，他们就能麻痹你，把你逼疯，甚至完全把你吸干。在本书中，阿尔伯特·J·伯恩斯坦博士揭示了保护自己永远不受侵害的秘诀。

情感吸血鬼无处不在……装扮得与正常人一模一样。想想那些和你同住一条街的邻居，他们当面对你笑脸相迎、热情友善，可是在背后却对你说三道四、搬弄是非；还有与你一起共事的同事，她成天只关心公司的权力之争，以致于无暇顾及自己的工作——她期望你能替她完成。情感吸血鬼也许就潜伏在你家、你的办公室，或是在你的朋友圈里，他甚至可能是与你同床共枕的爱人。智慧过人、才华横溢且魅力十足，这就是情感吸血鬼。他们赢得你的信任和爱慕——然后再把你吸干。和他们交往时，务必要格外当心。当然也不一定非得如此——你对吸血鬼越了解，他们就越难控制你。

不管你是受到自私自利的自恋型吸血鬼、追求享乐的反社会型吸血鬼、摧枯拉朽的偏执狂型吸血鬼的追踪，还是受到夸张造作的戏剧型吸血鬼的侵扰，本书将告诉你如何保护自己。当他们靠近你欲加害于你之前，你已对各种类型的吸血鬼了如指掌。当你发现自己受到攻击时，你也知道如何反击。本书将从心理学的视角提供给你一些处理纷繁复杂的人际关系时有价值的建议和幽默的润滑剂。

现在你可以迎头痛击那些茹毛饮血、自我膨胀的夜半幽灵，那些认为你只为他们存在的嗜血如命的寄生虫，以及对自己行动毫不负责、面目狰狞的暴戾之徒了——驯服他们，将他们遣回黑夜去寻找新的俘虏对象。知己知彼，百战不殆。读完此书，你一定有信心有能力滴血未流地战胜生活中的吸血鬼。

作者简介

阿尔伯特·J·伯恩斯坦博士，是《恐龙智慧》、《原始人在行动》及《圣牛》的作者。作为一位临床心理学家、演说家、专栏作家和商业顾问，伯恩斯坦博士以向人们传授如何不失体面地运用智慧和幽默来面对各种困境和危险而闻名。



目 录

译者序

• 第1章 夜半顽童	1
情感吸血鬼是谁	2
他们真的是吸血鬼吗	4
反社会型吸血鬼	6
戏剧型吸血鬼	8
自恋型吸血鬼	9
强迫-强制型吸血鬼	10
偏执狂型吸血鬼	12
• 第2章 成熟与心理健康	15
如果情感吸血鬼还未成年，那么怎样才能让他成为 一个成年人呢	16
什么原因导致人们成为情感吸血鬼	18
幼稚与邪恶	19
全或无法则	20

NAH 69/03

如果发现自己也是个吸血鬼，该怎么办	20
◆ 第3章 吸血鬼的特点	23
情感吸血鬼与其他讨厌鬼的不同之处是什么	24
吸血鬼是另类的	24
吸血鬼以人为食	26
吸血鬼会变形	27
吸血鬼在镜子里看不见自己	27
吸血鬼在夜间更可怕	28
一旦被咬，你也会变成吸血鬼	28
保护自己不受吸血鬼的侵害	28
◆ 第4章 无形的力量	31
情感吸血鬼会施用催眠术。要防止他们误认为你是个 懦夫，该如何做呢	32
魔法的奥秘	33
如何识破催眠术	36
催眠的危险信号	38
催眠与诱惑	41
如果你发现自己已被催眠该怎么办	43

第一部分 混世太保：反社会型

吸血鬼47

法拉利还是丰田50

如何辨认反社会型吸血鬼52

反社会型情感吸血鬼自测量表：倾听野性的呼唤53



• 第5章 鲁莽型吸血鬼59

性感、刺激，损害你的健康60

亢奋的生理机制60

催眠壮胆术61

吸血鬼如何使你欲走还留65

与吸血鬼斗争的10大要素：拒食禁果——对付鲁莽型

吸血鬼需要一点毅力68

• 第6章 吸血鬼——二手车推销员77

他们花言巧语、圆滑世故，务必记住要读保单的附属细则78

二手车催眠术81

坦诚布公真的是最好的策略吗91

你怎么知道别人在说谎91

与吸血鬼斗争的10大要素：保护自己不受吸血鬼的侵害	
——只需对二手车推销员说不	93
◆ 第7章 恃强凌弱型吸血鬼	101
自大、威猛、强悍、愚笨，他们是一群用餐不付钱的恶棍	102
侵略的本质	102
恃强凌弱型吸血鬼的催眠术	104
如何应对恃强凌弱型吸血鬼	105
如何出其不意	108
与吸血鬼斗争的10大要素：不要被吸血鬼的气势所吓倒	
——武力解决不了任何问题	114
反社会型吸血鬼的治疗方法	123
第二部分 吸血鬼的风格——作秀：	
戏剧型吸血鬼	127
戏剧型吸血鬼的真面目	130
戏剧型吸血鬼的窘境	131
戏剧型吸血鬼自测量表：生活在肥皂剧中	131



◆ 第8章 炫耀型吸血鬼	139
无论是性、疾病还是成功的秘诀，都是作秀	140
“炫耀”催眠	143
为自己安排一个安全的角色	146
装病	147
戏剧型吸血鬼与动机	148
与吸血鬼斗争的10大要素：如何防止与他们同流合污 ——创作一个全新的剧本，摆脱炫耀型吸血鬼的圈套	152
◆ 第9章 被动 - 攻击型吸血鬼	161
将我们从幽灵和食尸鬼的魔爪下解救出来	162
付出，直到受伤为止	168
一种疾病的表现	169
被动 - 攻击型催眠	171
互动中的被动 - 攻击型行为	171
高自尊综合症	173
与吸血鬼斗争的10大要素：忍受他们可怕的温顺——不 要对被动 - 攻击型吸血鬼发火	174
戏剧型吸血鬼的治疗方法	185

第三部分 狂妄的自我，他人心中 的小人：自恋型吸血鬼189



自恋型吸血鬼的特点192

自恋的窘境193

自恋与自尊195

自恋型吸血鬼自测量表：寻找世界上最聪明、最有才华、
最全面的人195

• 第10章 自恋型传奇英雄203

有了他们那样的才干，谁还会强出风头204

自恋型传奇英雄是如何自取灭亡的207

自恋型传奇英雄的催眠术209

自恋型吸血鬼的又一窘境213

如何与自恋型传奇英雄交往215

与吸血鬼斗争的10大要素：要有实干精神——教自恋型
传奇英雄一点职业道德217

• 第11章 超级明星吸血鬼225

爱他们，崇拜他们226



如何应对自恋型超级明星永无止境的需求.....228

特别的人期望受到特殊的礼遇231

谁在乎小人物在想什么233

自恋型超级明星的催眠术235

自恋型超级明星与性.....236

改变自恋型超级明星的作风239

自恋型超级明星的抑郁和愤怒241

与吸血鬼斗争的10大要素：如何避免被当做追星族对待
——当你和自恋型超级明星交往时，忘掉你的特殊身份 ...244

自恋型吸血鬼的治疗方法255

第四部分 过分追求完美：强迫 - 强 制型吸血鬼



.....259

强迫-强制型吸血鬼的特点.....262

怎样才算不过分呢.....263

惩罚——善与恶的交锋.....264

强迫-强制型吸血鬼自测量表：满口仁义道德.....265

• 第12章 完美主义吸血鬼与清教徒.....271

活着的人都可能是具有肛门性格的人吗272

为什么他们看上去总是闷闷不乐	273
强迫 - 强制催眠	273
结果与过程	274
当务之急	276
完美主义者	277
非完美主义者应怎样与完美主义者相处	280
清教徒	281
为什么清教徒会如此刻薄	283
心平气和地对待清教徒	284
与吸血鬼斗争的10大要素：当好人缠上你时，你该怎么办 ——向强迫 - 强制型吸血鬼证明，其实你不是坏人	288
强迫 - 强制型吸血鬼的治疗方法	295

第五部分 察他人所不察：偏执

狂型吸血鬼	299
偏执狂的纯洁	303
偏执狂型吸血鬼的特点	304
自恋 - 偏执窘境	305
偏执狂型吸血鬼自测量表：朦胧区域的临界点	306



◆ 第13章 幻想型吸血鬼和嫉妒型吸血鬼	313
灵感意味着超乎自然的想像	314
偏执狂型吸血鬼的追求	314
偏执催眠	315
幻想型吸血鬼	316
如何识破那些不切实际的想法	318
偏执狂型吸血鬼和宗教	322
嫉妒型吸血鬼	323
与吸血鬼斗争的10大要素：怎样让偏执狂型吸血鬼一眼 看破世界——不要训斥，要言传身教	328
偏执狂型吸血鬼的治疗方法	335
 凯菲克斯修道院的黎明	 339

第1章

夜半顽童

