

不应该错过的私密日记
动人心弦又步步惊心
13天教会你成为一个隐秘的情感吸血鬼
职场情场生意场满堂花开
身边小人恶人老好人立马现形

人心操控术

13天情感吸血鬼秘密修炼日记

谁可以拥有强大的隐秘力量去识破人心操控人心
不是大众情人，不是心理医生，而是情感吸血鬼

[美] 阿尔伯特 J. 伯恩斯坦 (Albert J. Bernstein) 著

弥生 译



机械工业出版社
China Machine Press



湖南大学图书馆 ZS0874947



Emotional Vampires

人心操控术

[美] 阿尔伯特 J. 伯恩斯坦 (Albert J. Bernstein) 著

弥生◎译



机械工业出版社
China Machine Press

Albert J. Bernstein. Emotional Vampires: Dealing with People Who Drain You Dry.
ISBN 978-0-07-138167-3

Copyright © 2001 by The McGraw-Hill Companies, Inc.

This authorized Chinese adaptation edition is jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) and China Machine Press. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

Copyright © 2012 by McGraw-Hill Education (Asia), a division of the Singapore Branch of The McGraw-Hill Companies, Inc. and China Machine Press.

No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including without limitation photocopying, recording, taping, or any database, information or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字改编版由机械工业出版社和麦格劳－希尔教育（亚洲）出版公司合作出版。

版权 © 2012 由麦格劳－希尔教育（亚洲）出版公司与机械工业出版社所有。

此版本经授权仅限在中华人民共和国境内（不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区）销售。未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、信息或可检索的系统。

本书封底贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签，无标签者不得销售。

封底无防伪标均为盗版

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书版权登记号：图字：01-2011-6611

图书在版编目（CIP）数据

人心操控术 /（美）伯恩斯坦（Bernstein, A. J.）著；弥生译．—北京：机械工业出版社，2012.4

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

ISBN 978-7-111-37639-2

I. 人… II. ①伯… ②弥… III. 心理交往—通俗读物 IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 038534 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：赵艳君 版式设计：刘永青

北京诚信伟业印刷有限公司印刷

2012 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

147mm×210mm·9.5 印张

标准书号：ISBN 978-7-111-37639-2

定价：35.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 68995261；88361066

购书热线：(010) 68326294；88379649；68995259

投稿热线：(010) 88379007

读者信箱：hzjg@hzbook.com

目录

第1章 遇见神秘人 1▶▶

我不得不承认，遇见科波拉是生命旅程中重要的事情，他改变了我的轨迹，可是他的到来却是这样的悄无声息又意外。

第2章 回访伯爵阁下 15▶▶

他让我考虑，可是三秒钟后，我就做出决定，既然世界这样险恶，人心如此复杂，我为什么不做一个内心强大的情感吸血鬼呢？

第3章 情感吸血鬼修炼第1课： 初识情感吸血鬼 27▶▶

当你和讨厌鬼打交道时，注意自己的大脑和身体有什么反应。如果你感到头疼，与你打交道的人很有可能是个吸血鬼。如果你颈部后面的毛发竖起来，那毫无疑问，他就是个吸血鬼。

第4章 情感吸血鬼修炼第2课： 见识混世太保型情感 吸血鬼 47 ▶▶



这位吸血鬼点燃香烟并深深地吸了一口，“时间还早呢。”他拍了拍坐在摩托车后座上的女孩肩膀，“为什么我们不出去兜兜风呢？”在他的夹克背上印有这样一句话：人生苦短，何不及时行乐？

第5章 情感吸血鬼修炼第3课： 抗击恃强凌弱型情感 吸血鬼 73 ▶▶



恃强凌弱型吸血鬼说他们不爱找茬儿，只是不能听任他人任意摆布。实际上，当他们怒火中烧时，根本不把他人当人看，而是一些障碍，说得更严重一点，这些人让他们颜面尽失。

第6章 情感吸血鬼修炼第4课： 拒绝推销员型情感 吸血鬼 95 ▶▶



大多数游说都是从天生的礼貌回应开始的——推销员型吸血鬼给你展示样品，在你

还没反应过来时，已被他咬了一口，这就是你的下场。他们撒谎、行骗、行窃，目的是为了得到他们想要的。

第7章 情感吸血鬼修炼第5课： 打败戏剧型情感 吸血鬼 119 ▶▶



戏剧型情感吸血鬼认为活着就是要引起公众的注意，出风头是他们的强项。他们无论饰演何种角色都非常投入，会忘了自己到底是谁和自己实际的感受。他们真正的情感体现在肢体语言、嗓音以及不经意的措辞中。

第8章 情感吸血鬼修炼第6课： 警惕超级两面派型情感 吸血鬼 145 ▶▶



超级两面派型情感吸血鬼渴望被认可。如果你有求于他们，他们总能做到他们应该做的，你也许会不理解这么正派的人怎么还会给别人制造麻烦呢？答案很简单：因为他们不知道什么会伤害他人，他们的攻击可以说都是被动型的。

第9章 情感吸血鬼修炼第7课：



洞察自恋型情感 吸血鬼 168 ▶▶

与其说自恋型吸血鬼孤芳自赏，不如说他们只关心自己的利益。他们只能感觉到自己的愿望而对其他的一切毫不关心。这些吸血鬼自认为高人一等并没有什么奇怪的，因为他们根本就不把别人放在眼里。

第10章 情感吸血鬼修炼第8课：



调教超级明星型情感 吸血鬼 199 ▶▶

超级明星型情感吸血鬼的强烈愿望，就是为了证明自己有多伟大。他们也许会不停地吹嘘自己的战利品以及丰功伟绩，但是一旦拥有或是完成了他们的壮举，得到的一切便会失去价值，他们的需求永无止境。

第11章 情感吸血鬼修炼第9课：



摆脱细节强迫型情感 吸血鬼 230 ▶▶

细节强迫型吸血鬼意识的一部分就是

穷思竭虑，再小的细节也不肯放过。他反复排练，生怕犯错误，一些小事也担心得不得了，并且对他人不注意细节愤恨不已。你能想象当这个地球上只有你一个人无所不能时，你有多么孤独吗？

第12章 情感吸血鬼修炼第10课： 狠揍偏执狂型情感 吸血鬼 263 ▶▶



偏执狂不能容忍模棱两可，一就是一，二就是二。在他们看来，世界上的一切事情绝非偶然，每一件事都有意义，而且事物之间相互联系。这种思维方式可能激发一个天才，也可能诱发心理变态。

第13章 揭开伯爵的身世 重返人间的黎明 287 ▶▶

我们的周围布满了情感吸血鬼，他们爱利用恐惧和困惑来操纵你。当你和吸血鬼打交道时，最骇人的选择往往是正确的选择。

第1章

遇见神秘人

我不得不承认，遇见科波拉是生命旅程中重要的事情，他改变了我的轨迹，可是他的到来却是这样的悄无声息又意外。

Emotional
Vampires

我叫亚米，和你一样，大概一年前，我仅仅是一个普通人，每天奔波于地铁和高楼，听老板无休止的唠叨，警惕同事们挖的一个又一个坑，生活无趣又无聊。

我有时躺在床上，想想身边的人：有人为了追求刺激，无视任何社会约束，沉溺于性和摇滚乐，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；有人极度自我膨胀，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；还有人对别人疑心重重，经常怀疑配偶、朋友或家人的忠诚，并且总是以最坏的打算来揣度他人的心思。

正是这些让人头疼的家伙，让我不知道如何可以快乐地活下去。

去年圣诞前一周，发生了一件小事，让我感到自己的无力，当时我在走廊里急匆匆追上盖尔，“盖尔，等一会儿。我要你做的计划书完成了吗？”我真的不想这个家伙出现什么闪失，从而破坏我的圣诞之旅。

“什么计划书？”

“关于洛顿公司的，我们在上周的会议上讨论过，星期二我给你发了邮件。”

“可我沒收到任何邮件啊。”

我感到颈后好像被针刺了一下，“那就是说你还未完成洛顿公司的计划书？”

“我以为杰夫会给我一份关于这家公司的分析报告。我正等着他给我答复呢。”

“盖尔！”我失态地尖叫着，“那些计划书我昨天就需要。回你的办公室去，现在就给我完成！”

“行，没问题。”盖尔说道。

两小时后，我坐在办公桌旁，慌忙地试图拼凑出一份没有任何数据的计划书。这时我接到了上司打来的电话：“亚米，我要马上见你，你的一个下属刚才对你的做法提出了强烈抗议。”

好吧，好吧，这不是盖尔第一次这样了。他简直是借口高手，在他那娘娘腔的慢声细语下，在他蓝色的细长眼睛下，我的辩白是多么苍白无力。

从他到我手下做下属这一年，我已经预感，总有一天，他要榨干我所有的好情绪。

我像逃一样提前离开了办公室，第二天借口重感冒提前开始我的圣诞假期，我想自己已经彻底不想见到盖尔这个小人了，让该死的盖尔自己去收拾残局吧。

艾伦，我相恋五年的男友兼未婚夫说我是职场上的幼稚兵，但为了安慰我，他答应陪我去英国度过一个圣诞假期，我的好友向我推荐了一个英国西部的小镇，她说那里安静至极，恰适合我们这样的情侣度假，看到那个小镇安静美丽的景致照片，我迫不及待地定了机票，一个人提前到了位于英国西部的一个安静小镇。我想我需要一个人安安静静在一个地方先待一

待，然后等待我那个忙碌忙碌又忙碌的男朋友前来和我会和，一起度过这 20 天的假期。

小镇生活

我租住在一栋高级别墅旁边的一个安静的房子，到了夜晚，这里的灯都亮了起来。第一晚，狗叫声和类似蝙蝠在窗边振翅的声音扰得人无法入睡。清晨推开窗户，可以看见不远处那座精致的白色别墅，有传说它已被东欧的一位贵族买下，如果没有猜错，夜晚的那些声音一定来自那里。清晨，我精疲力竭，面容枯槁地去药店买安眠药。药店里稀稀拉拉的有几个人，有个胖胖的斯拉夫老女人小心翼翼地提醒说在我住的地方晚上会看见一些奇人怪物在夜雾里游荡，我勉强挤出一丝笑容，对她说：“我觉得怪物也不喜欢这个太吵闹的地方吧。”胖妇人有点懊恼地回应我说，那可不是一般的怪物，而可能是吸血鬼。

很多东欧人就是这样，常常对未解的事物，唯一符合事实的解释就是闹鬼，而且还是吸血鬼，吸血鬼不是只在传说里才有吗？在现代世界里，那些在晚上出没以活人为食的未死的幽灵，何处是他们的栖身之所呢？

在回来的路上，我顺带给一个盲人捡回了他不小心掉落的纸袋，这是个多么微小的细节，可是后来发生的故事让我知道，做好事终究没有错。

我回到住所，给男朋友艾伦发了邮件，顺便提了这个插

曲，我知道艾伦有时是个神秘主义者，但我不是，我在信件的末尾，敲上了一句话：“我觉得世界上不会有吸血鬼，这些是杜撰的故事，是老奶奶们用来吓唬孩子的神话。”

我花了一天时间来整理这个临时租住的地方，希望等艾伦来的时候，它显得更漂亮更浪漫一些。晚上，给自己做了好吃的烤鱼，然后蜷缩在沙发里看着无聊的肥皂剧以打发时光。

艾伦和我通了半小时电话后，我抬眼看看时钟，已经是8点了，心想不知道这个家伙为什么要三天后才能来和我度假，这时，门铃响了，我从猫眼里看到一个高个男子站在门口，“请问，是谁？”

“一个冒昧打扰你的邻居。”高个男子说。

我看他温文尔雅的笑容，想起来，我在药店买药时，他也出现在那里，唯一不同的是，那时他拿着手杖。我猜他可能就是那个所谓的东欧贵族，学习过跆拳道我颇有自信地把门打开。

高个男子进屋坐到沙发上笑道：“原谅我的冒昧，请允许我做自我介绍。小姐，我是科波拉伯爵。”他的目光炯炯有神。

“好吧。”我笑道，“幸好你是科波拉伯爵，而不是德库拉伯爵。”我们开始聊天，可爱的伯爵博学幽默，真是一个夜晚聊天的好对象。

我夸奖他是个能让人开心的绅士，科波拉先生偏着灰白头发的脑袋回复说：“其实我认为您也是一个幽默的女孩子。”

“何以见得？”我问。

“你说我不是德库拉伯爵，是的，我们两个名字很接近。”

科波拉说完，将笑容收起，问我：“亲爱的亚米，你真的以为那些是老奶奶们用来吓唬孩子的神话？”

我心头一惊，这句话这样熟悉，难道不是我今天给艾伦的邮件吗？我有点胆寒，但依然回答说：“难道你以为德库拉伯爵真的存在吗？”

“呵呵，德库拉只不过是一个吸人血的伯爵，但真正最有力量的吸血鬼是情感吸血鬼，而不是那些嗜血的家伙，只有情感是人独有的。他们吸的不是你的血，而是你的情感力量。”科波拉目光炯炯地说。

离奇的话题

好吧，情感吸血鬼，有吗？他们在哪里？靠情感生活，难道是大众情人？真是离奇的论调啊。

科波拉起身，给自己倒了一杯咖啡，“亲爱的亚米，让我来告诉你关于情感吸血鬼的一些情况吧，其实你每天都遇到他们。你以为他们和普通吸血鬼一样张牙舞爪尖牙利齿吗？不，不，不，亚米，情感吸血鬼无处不在：在我们交谈时，在宽阔明亮的大街上，在办公桌前，甚至可能在温暖的家中。他们装扮得与正常人一模一样，一个个嗷嗷待哺，伺机下手。

他们吸的不是你的血，而是你的情感力量。

没错，我们现在讨论的不是每天困扰着你的烦心事，烦心事就像走廊灯光下的小飞虫，只要下定决心就可以轻松地把它统统赶走。可情感吸血鬼不是，他们是一群夜间活动的动

物，不仅能惹火你，还能对你进行催眠，让你的脑子里充满痴心妄想，直至你被他们的魔法所控制。情感吸血鬼先诱你上钩，然后再吸干你的血。

首先，情感吸血鬼看上去比一般人更具魅力。他们聪明、机智、有着罗马尼亚伯爵般的气质。你喜爱他们，信任他们，你对他们的期望比对别人的要高。你期望越多，得到越少，直至最后你被他们俘虏。他们进入了你的生活，可你却意识不到自己所犯的错误有多严重，直到某一天晚上他们消失在夜空中，留给你的是被吸干的躯壳、受伤的颈部、一洗而空的钱包以及一颗破碎的心。甚至那时，你还执迷不悟，是他们干的，还是我自找的？

不错，能这样做的，正是他们——情感吸血鬼。他们有着强大的隐秘力量。”

我摇摇头。“哦，亚米小姐不相信，来吧，让我给你看看你周围到底有多少情感吸血鬼。”科波拉打了个响指。

“亚米，请你告诉我，你是否曾遇到过这样一些人，他们给你的第一印象十分完美，可到后来，你发现他们竟然是一个十足的生活不能自理的人？你是否被他们那种像廉价霓虹灯一样的一闪一闪的魅力所蒙蔽？你是否见过他们前一天晚上信誓旦旦地对你承诺，可是天一亮却忘得一干二净？”

我的脑海中迅速地闪过一群念头，没错，是这样，可悲的是，在我闪过的念头里，竟然有艾伦的面孔，是啊，艾伦常常忘记自己信誓旦旦的誓言。

科波拉接着说道，情感吸血鬼不是在夜间从棺材里走出来

的，他们是和你住同一条街的邻居。他们当面对你笑脸相迎、热情友善，可在背后却对你说三道四、搬弄是非；情感吸血鬼可能和你同在一个垒球队效力，在未被罚下场之前，他们是队里的绝对主力，一旦被罚出场，发起脾气来，连3岁小孩都不放过；情感吸血鬼还可能与你一起共事，他们是高薪的管理人员，但因卷入政治纠纷和一些阴谋而没时间完成工作；情感吸血鬼甚至可能是你所在公司的老板，他们极力推崇权力下放和地位强化，但又往往对最细小的错误也不放过，并以解雇相威胁。

情感吸血鬼也许就潜伏在你家。想想你的姐夫，一个连工作都保不住的“天才”；还有那位神情茫然、深居简出的阿姨，她一直在用心地照顾每个人，直到有一天她那些怪异的难以根治的疾病害得你们去照料她；更不用提你那个苦口婆心，可实际上却歇斯底里的老妈，她总是在教导你要善待自己，期待的却是你应去讨她的欢心。吸血鬼甚至可能是与你曾经同床共枕的情人，他刚和你缠绵但过后却又变得冷漠无情，与你形同陌路。“亚米，告诉我，是这样吗？”

“天哪，我张大眼睛，点点头，但是说不出话来，科波拉说的事情，我真的都遇到或听到过。”

科波拉微笑了一下，“亚米，让我们来谈谈你的情人或者男朋友吧。”

“艾伦？嗯，一个努力上进的小伙，长得帅，所以我觉得自己中奖了，喜欢聚会，爱开玩笑，就是有时候觉得有点不踏实。”

“比如说？”

“总之，我觉得自己无法搞定他。”

“那是因为你了解你的男朋友是怎样的一个情感吸血鬼。”

我吓了一跳，反击道：“怎么可能？艾伦很正常，他不是你所谓的吸血鬼。为什么我要在夜晚花时间和你谈一堆莫名其妙的吸血鬼呢，还是情感吸血鬼？给我一个理由。”

“因为，亚米，我知道你疲惫至极，无论工作、生活、家庭都让你吃不消，原因就是你不知道他们很多人都是情感吸血鬼。我知道，你害怕，你不能接受，但是，请相信我，其实情感吸血鬼无处不在，你要了解他们，才能打败他们。别这么紧张，你可以把‘情感吸血鬼’这个词当做一个心理学名词，或许你能舒服点。”科波拉真诚地说道。

我开始好奇并接受和科波拉谈论这个事情了，对，那个讨厌的盖尔，会不会就是一个情感吸血鬼，我灵光一闪，同科波拉谈起与盖尔这一年麻烦的纠缠。

“科波拉，你知道吗？原来我觉得盖尔就是一个小人，但是现在我觉得他可能就是一个吸血鬼，我觉得自己的耐心和好脾气已经被他耗干了。原来我觉得他是个好人，他总是表现得那么愿意分担别人的困难，还那么彬彬有礼，只有当你和他深入合作过才知道个中滋味。”

科波拉告诉我，盖尔完全就是一个办公室的情感吸血鬼。他认为活着就是要引起公众的注意、获得别人的称赞，出风头是他的强项，其他细节都无关紧要。你务必提防他们。盖尔最喜欢装腔作势，这是他惯用的伎俩，你所看到的一切都是作