

毒型人格

GENTE TÓXICA
Bernardo Stamateas

(阿) 贝纳铎·史达马提亚斯 著 范漫译

人生的成就 90% 来自于

你处理棘手人物的能力

阿根廷畅销 30 万册

西班牙非虚构类畅销榜第一名

本书教你彻底摆脱

毁掉你美好人生的 13 种人际毒害

巧妙处理人际关系

从此不再受他人左右

九州出版社
JIUZHOU PRESS

(阿) 贝纳铎·史达马提亚斯 著 范漫 译

毒型人格

GENTE TOXICA

Bernardo Stamatias



图书在版编目 (C I P) 数据

毒型人格 / (阿根廷) 史达马提亚斯著 ; 范浚译. —
北京 : 九州出版社, 2014. 9
ISBN 978-7-5108-3281-9

I. ①毒… II. ①史… ②范… III. ①人际关系学—
通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第224195号

GENTE T6XICA by Bernardo Stamateas

Copyright © Bernardo Stamateas, 2008

Published by arrangement with Ediciones B, S.A. Translated by agreement with International
Editors' Co., S.L., through The Grayhawk Agency.

Simplified Chinese Edition Copyright © 2014 by Beijing Xiron Books Co., Ltd.

All rights reserved.

版权合同登记号 图字: 01-2014-6247

毒型人格

作 者	(阿根廷) 贝纳泽·史达马提亚斯 著 范浚 译
出版发行	九州出版社
出 版 人	黄宪华
地 址	北京市西城区阜外大街甲35号 (100037)
发行电话	(010) 68992190/3/5/6
网 址	www.jiuzhoupress.com
电子邮箱	jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷	廊坊市兰新雅彩印有限公司
开 本	880毫米×1230毫米 32开
印 张	8.5
字 数	174千字
版 次	2014年12月第1版
印 次	2014年12月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5108-3281-9
定 价	35.00元

★版权所有 侵权必究★

跟毒型人物划清界限

人在一生当中，有时候总得跟一些问题人物（主管、朋友、家人等）打交道。放眼人类各族群，谁没碰到过总是一意孤行的控制狂？用尽心机让人日子难过的人格变态？以为自己可以二十四小时差遣员工的霸道老板？总是忌妒他人一切的某个朋友？或是喜欢东家长、西家短，并对其他住户何时出入、与谁进出了如指掌的邻居？

这些人不仅让我们苦恼，甚至会让不得不和他们交手的人忍不住要问：我该怎么办？我该如何在不让对方和自己为难的情况下与对方划清界限？我该如何避免这些“毒型人物”进入我的亲密交友圈？

本书要谈的就是这些。

我们经常不经意地就敞开自己的亲密交友圈，任由搬弄是非、心存忌妒、蛮横霸道、心理变态、傲慢无礼、平庸懒散的毒型人物闯进来，于是，这些损友动不动就要批判我们的一言一行，甚至连我们没说过、没做过的事情，他们都有意见。

这些毒型人物会强化我们的弱点，让我们肩负沉重的负担和挫败感。其实，他们总是忙着干预他人，却忘了省视自己的人生。千万别让任何人取得你的生命主导权，也不容任何人阻碍你的梦想！

多和良师益友往来，对自己要有信心，你一定能做到！一旦你有明确的目标和梦想，你就能够掌控自己的情绪，并且影响一同奋斗的战友。挑选战友时，总有问题会浮现，除非我们早早就厘清奋斗目标。

你的人生目标是你的，只有你才有权利规划。每天给自己更新、更大的挑战。有些人能够欣赏你的梦想，另一些人却对你计划的一切嗤之以鼻。别相信那些毒型人物轻视你的言语或他们给出的不当建议。

无法认同你的成就或梦想的人，随他们爱怎么说就怎么说吧！你继续朝着目标迈进，别让自己因为那些见不得你功成名就的人而陷入困顿。尽管漠视毒型人物的意见，无须理会那些批评，你就不会再受他们的言行左右。

不要打高空。

不要期待任何人做任何事。

书中的每一章都是独立的，每一章各有开头和结尾，但有个相同的议题将所有章节串起来：毒型人物。你可以从最喜欢的篇章开始阅读，或从你感同身受、说中你痛处的地方开始看，而且要记住：我们一定可以摆脱所有类型的毒型人物。你将在本书的叙述当中找到让你大展身手的诀窍。一旦你付诸行动，很快就会看见前方出现心灵自主的康庄大道，从此摆脱虚假和莫须有的愧疚感。该让自己成为出类拔萃的顶尖分子了，我们不能安于平庸。改变乃单纯之事，只要一个决定，成功就会属于你。

让我们学习谈判，但千万别出让自己的权利，善用“是”和“不”，对于解决人际关系上的各种遭遇，皆有极大帮助。我们的生活深刻融入社会，人是社交的动物，因此，我们有必要学习如何建立健全的人际关系。欢迎光临人间！共同生活不容易，但并非不可为。

最后，在此感谢所有毒型人物给了我写下本书的灵感，祝大家成功！

目 录

contents

前 言 跟毒型人物划清界限 / 001

Chapter 01 怨东怨西过日子

你是怨言收藏家吗? / 002 逃避心态让人一事无成 / 003

透视抱怨狂 / 004 【解毒秘技】创造不抱怨的生活 / 007

怨言的四种等级 / 011 【解毒秘技】如何应付抱怨狂 / 014

Chapter 02 处心积虑扯你后腿

最毒的毒型人物 / 018 透视扯人后腿者的进攻模式 / 019

透视扯人后腿者的性格 / 022 扯人后腿者, 过去也曾经是苦主? / 023

捍卫你的英雄基因 / 024 别把有毒话语当圣旨 / 026

不正面冲突, 也不要学样 / 029

【解毒秘技】应付扯人后腿者的诀窍 / 031

Chapter 03 言语暴力出口伤人

唤醒人人心中的恶魔 / 036 撩起他人的恐惧，巩固自己的威权 / 037

言语暴力的特色 / 039 停止担忧，专注在目标上 / 040

【解毒秘技】应付言语暴力者的秘诀 / 042 透视言语暴力的策略 / 045

以退为进 / 050 日常生活中的暴力 / 054

摆脱羞辱和言语暴力 / 057 远离言语暴力的八个思考 / 059

Chapter 04 专横上司盛气凌人

别把员工当奴隶 / 066 拿捏行使职权的界限 / 067

【解毒秘技】如何成为成功的领导者？ / 069

为什么我就不行？ / 075

拥有一份职业，而不是一份差事 / 076

Chapter 05 流言蜚语无处不在

你可能也是流言的共犯 / 084 散布谣言的三种定律 / 085

透视谣言的类型 / 089 【解毒秘技】彻底摆脱流言的毒害 / 091

Chapter 06 处心积虑控制狂

控制狂的惯用伎俩 / 096 透视控制狂的特质 / 100

【解毒秘技】如何摆脱控制狂 / 102 别为了当滥好人而牺牲自己 / 105

Chapter 07 不平衡的变态人格

人格变态无处不在 / 108 透视心理变态者的特质 / 109

【解毒秘技】人格变态者常用的伎俩 / 114

把人格变态者当空气，才是上策 / 116

Chapter 08 见不得别人好

拥有别人的成就，人生就会幸福吗？ / 120

忌妒让人无法成为自己生命的主角 / 121

测试你的忌妒指数 / 124

忌妒之前，先看看别人付出的努力 / 126

【解毒秘技】用赞赏取代忌妒 / 130

Chapter 09 表里不一假面人

脱下借来的身份，成为真正的你 / 138

【解毒秘技】将伪装的心力转换为成功的燃料 / 141

与过去挥别，摆脱受害者角色 / 144 只有自己才能给自己安全感 / 145

用正向话语守护梦想 / 147

Chapter 10 没有人比我更优秀

过分自负，就没有进步的空间 / 152 【解毒秘技】透视自大狂 / 154

Chapter 11 疑神疑鬼的神经质

透视神经质个性 / 160 【解毒秘技】神经质的矛盾情结 / 165

在自我否定之前，抢先开创幸福 / 171

Chapter 12 庸碌苟且过一生

从重视自己开始一天的生活 / 176 别让自己甘于平凡 / 178

为什么要那么辛苦？现在这样就很好了 / 180

千万别一个人吃午餐 / 184 【解毒秘技】务必和平庸及妥协断交 / 188

恢复凝视内心的目光，放手一搏 / 190

Chapter 13 千错万错都是我的错

- 别让愧疚感壮大 / 196 愧疚是一种原罪? / 198
- 别用自责开始每一天 / 199 取悦自己才是人生要务 / 200
- 一切就看你怎么想 / 202 不要把别人的错算在自己头上 / 204
- 测试你有多爱自我牺牲? / 207 【解毒秘技】摆脱愧疚和负担 / 211

Chapter 14 语言的力量

- 能开口说“不”，才拥有健全心态 / 216 我提出的要求，我才接受 / 220
- 【解毒秘技】具有疗愈作用的“不” / 224 倾听的智慧 / 229
- 有效的谈话，正面的语言 / 230

Chapter 15 不再受他人左右

- 你交往的朋友决定你的前途 / 236 辨别外界的杂音 / 237
- 心灵捕手VS致命关系 / 240 有计划地建立黄金友谊 / 242
- 透视职场加害者 / 244 别把情绪决定权交给别人 / 248
- 毒型人物也能成为成功的助力 / 250
- 乐意付出的播种法则 / 251 【解毒秘技】彻底摆脱毒型人物 / 253



怨东怨西过日子

若有补救之道，你为何仍抱怨连连？

若已无药可救，你为何还要抱怨？

/ 你是怨言收藏家吗？ /

下雨天会让他们厌烦，但艳阳高照的时候，他们也有话说；不情不愿的敷衍问候让他们生气，亲切和善的嘘寒问暖也让他们不耐烦。他们的重点是发牢骚，动不动就要找个理由指责全世界都在跟他们作对，任何人都无法了解他们的心情。

到底是谁在跟谁作对？爱发牢骚的人总是找得到理由怨东怨西。心有疑虑时，当然要抱怨几句，甚至在尚未厘清事实或问个清楚之前也一样，最重要的是抱怨！

抱怨其实是一种哀叹，一种请求，或是一种责备、厌恶，形同没完没了的召唤，其唯一成效就是让自己远离益友。谁会喜欢接近一个成天无病呻吟、自找麻烦的人？

许多人根本就是怨言收藏家。比如，他们会这样说：“他们伤了我的心。”或是说：“他们对我出言不逊。”进一步细问，是谁让他们不高兴了？他们的回答是：“我的主管。”“我表哥。”“我舅舅。”

或许，他们真的受了委屈，确实，倘若有人伤了他们的心，他们当然会因此而愤愤不平；但他们却不知道，持续不断通过抱怨来表达心中的不满，真正的解决之道只会越来越远，而他们的心态也会逐渐转变成“逃避心态”。

/ 逃避心态让人一事无成 /

你有“逃避心态”吗？让我们来回答以下这些问题：

- ❖ 你经常会有怨言吗？
- ❖ 你和很多人有相处上的问题吗？
- ❖ 在你看来，重大的计划或目标都是很难实现的吗？

只要你有其中一个问题的答复是肯定的，那就表示你具有“逃避心态”。

怨言只会挑起诸多不满、不悦、悔恨和厌恶；怨言反映的是一种封闭的情感，最终危及的不只是你的思想，你的身体也会因此而生病。

许多人把抱怨当成一种习惯、一种生活方式。他们以为，只要持续抱怨，问题自然会迎刃而解；他们相信，只要通过不断的要求，冲突自然会化解，或许，另一个善良慈悲的好人会对他们的处境起恻隐之心，因而替他们解决了问题。

这类人终日唉声叹气，但他们却不知道，这样的谈话内容只会使他们更加受困于过往和困境之中。他们一再重提过往的遗憾和哀伤，只因为当初未能及时把握机会去解决。喜欢怨天尤人者，常有恐惧、不安、焦虑、苦恼和痛苦等感受，因此成了“毒型人物”，不仅影响自己，也殃及周遭众人。

/ 透视抱怨狂 /

与他人相处常有摩擦，经常满怀愤怒过日子：所有未能妥善解决的问题，终究会波及身边的人。当你被某个人拒绝时，别因此耿耿于怀，试着静心思考，这个人一定也曾遭人拒绝，并因此而难受。我们以这样的方式对待自己，将心比心，以后也要这样对待他人。许多人内心收藏着敌意和愤怒，或许，你也是这样：也许你曾经遭受伤害、受人操控，就这样过了一年又一年，你未能及时提出问题并抚慰受创的情绪；时至今日，你却不断伤害身边的亲近好友，还有那些向你提供新契机的人。全美最杰出的医生唐·葛柏说过：“情

绪上的经历，终将变成生理上的感受。”举例而言，根据统计数据显示，美国每年消耗掉十亿颗安定、五十亿颗巴比妥、三十亿颗安非他命，以及十六亿吨阿司匹林。

“敌意”这种情绪源于敌对关系及情绪不佳，常以“坏脾气”“没耐心”和“爱抱怨”等方式表现出来。百分之二十的人拥有的敌意已达危及生活质量的等级。每十个人中就有两个人心怀禁锢的怨怒，受此影响，他们死于心脏疾病的概率，比其他人高出七倍。

参与朝鲜战争和中越战争的军人遗体经解剖后显示，他们罹患的动脉硬化衍生于参战的压力。许多人并未参与朝鲜战争或中越战争，却天天活在心灵的战火中，一天到晚跟每个人过不去，他们不思内省和检讨，也不试着解决问题，反而大言不惭地说道：“那个我不喜欢！”或是说：“你这样伤害到我了。”

芬兰一项研究发现，导致心脏疾病的主要原因里，敌意比香烟和胆固醇过高更具破坏力。

负面解读所有事情：面对重大挑战时，抱怨狂会以负面心态看待一切，接着，他们会搬出借口：“我做不到。”“我无法成为一个好父亲，因为那是一件非常困难的事情。”“我还差得远呢！”这些人总是把他人看成巨人，仿佛他们都是多么了不起的伟人。抱怨狂成天把怨言挂在嘴边，却忘了自己具备的能量。假如你正好就是这种人，请问：如果你根本没想过试着去击败那些人，你怎么知道他们是了不起的巨人？那只是你内心的执念罢了。思想会决定你的行动，当然也会决定你的成就。

逃避心态者的问题在于他和自己处不好，而这正是挑战所在：一天二十四小时和自我愉快共处，并征服所有梦想。
