

M . E . T H O M A S

# CONFESSIONS OF A SOCIOPATH

A LIFE SPENT HIDING IN PLAIN SIGHT

## 反社會人格者的告白

善於操控人心、剝削弱點的天才

M.E. 湯瑪士 —— 著 筆鹿工作室 —— 譯

每25個人，就有  
一個反社會人格！



- ◆ 榮獲《出版人周刊》最愛選書
- ◆ 《紐約時報》、《波士頓環球報》、  
《科學美國人》、《Booklist》評論  
好評推薦

人渣文本  
楊聰財醫師

知名部落客

推薦

楊聰才身心診所院長

推薦

M . E . T H O M A S

# CONFESSIONS OF A SOCIOPATH

A LIFE SPENT HIDING IN PLAIN SIGHT

## 反社會人格者的告白

善於操控人心、剝削弱點的天才

M.E. 湯瑪士——著 筆鹿工作室——譯



反社會人格者的告白：善於操控人心、剝削弱點的天才 / M.E. 湯瑪士作；筆鹿工作室譯。-- 初版。-- 新北市：智富，2015.08

面；公分。--(Story ; 11)

譯自：Confessions of a sociopath : a life spent hiding in plain sight

ISBN 978-986-6151-86-6(平裝)

1.反社會人格 2.精神病學

415.95

104010086

## Story 11

# 反社會人格者的告白： 善於操控人心、剝削弱點的天才

作者 / M.E. 湯瑪士

譯者 / 筆鹿工作室

主編 / 陳文君

責任編輯 / 張瑋之

出版者 / 智富出版有限公司

發行人 / 簡玉珊

地址 / (231) 新北市新店區民生路 19 號 5 樓

電話 / (02) 2218-3277

傳真 / (02) 2218-3239 (訂書專線)

(02) 2218-7539

劃撥帳號 / 19816716

戶名 / 智富出版有限公司 單次郵購總金額未滿 500 元(含)，請加 50 元掛號費

世茂網站 / [www.coolbooks.com.tw](http://www.coolbooks.com.tw)

排版製版 / 辰皓國際出版製作有限公司

印刷 / 世和彩色印刷股份有限公司

初版一刷 / 2015 年 8 月

三刷 / 2017 年 2 月

I S B N / 978-986-6151-86-6

定價 / 350 元

Copyright © 2013 by M.E. Thomas

Published in arrangement with The Fielding Agency, LLC. through The

Grayhawk Agency.

合法授權・翻印必究

Printed in Taiwan

## 目錄

前言

心理評估節錄

第1章

我是反社會人格者，你也是

第2章

反社會人格的診斷

第3章

遺傳還是環境？

第4章

天生掠食者

第5章

人人都是罪人

147

第6章

悠遊權力遊戲

179

第7章

情緒與毀滅他人的藝術

221

第8章

別愛我

249

第9章

病態特質的正面力量

287

後記

311

M . E . T H O M A S

# CONFESSIONS OF A SOCIOPATH

A LIFE SPENT HIDING IN PLAIN SIGHT

## 反社會人格者的告白

善於操控人心、剝削弱點的天才

M.E. 湯瑪士——著 筆鹿工作室——譯





## 前言

本書是我的自傳剖白。在本書中，我盡力呈現最完整的真實故事，由於我缺乏對他人內心世界的認知，只透過自我中心的視角來看世界，因此記憶疏失在所難免。

本書採匿名，內文所提人物、事件、職業等皆為假名，為保護當事人隱私，事件經過重新編寫，因此與真實狀況有所出入。然而本書所述皆為真人真事，我已做最大努力不去扭曲事實。



## 心理評估節錄

M·E湯瑪士，三十歲美籍白種女性，提出人格評估需求，以心理病態症狀的具有與缺損為主。經過多重自我報告清單的評估，包括正常範圍以及病態人格特質，M·E湯瑪士所得分數在百分之九十九的正常標準值以上，各類表現可考慮為典型心理病態人格。此外，PCL:SV（註1）檢核表結果亦大幅度與此描述符合，特別是M·E湯瑪士的感情與人際項目，明顯缺乏同理心，社會人際關係的態度莽撞無禮、善於計算，但相對來說，較能抵抗負面情緒。

在M·E湯瑪士的臨床表現中，分數最高是在反社會與心理病態特質（主要為自我中心主義與刺激尋求兩大特質）、支配地位、言語攻擊、過度自尊，相對於負面情緒經驗（如：恐懼症、創傷壓力源、憂鬱症狀等）、人際養成、生活壓力事件等，則分數較低。再者，綜觀其評估結果全貌，M·E湯瑪士呈現人格特徵與人際型態的檔案，與現今病態人格概念，具有高度一致性。

M·E湯瑪士自知，自己的人格結構與他人「不同」，但自覺沒有心理疾病感，因此並不自視為「疾患」。她對自己的生活型態與軌道感到滿意，但相反地，對於會引起

他人某些程度不確定和痛苦的爭議與關注，則表現厭倦。

總歸來說，M·E湯瑪士的經歷得到客觀與主觀的負面結果，與高度心理病態有關，其中很多主要都與各種生活領域（如：學術、職場等）相關。因此可以將她描述為「適應社會的」或「成功的」心理病態人格，至少她屬於此種人格模式中「非適應不良」的變異。

——約翰·伊登斯博士 (John F. Edens, PhD)

美國德州農工大學 心理系教授

註1...PCL:SV...《病態人格檢核表篩檢版》，見67頁。

## 目錄

前言

心理評估節錄

第1章

我是反社會人格者，你也是

第2章

反社會人格的診斷

第3章

遺傳還是環境？

第4章

天生掠食者

121

83

39

9

4

3

第5章

人人都是罪人

147

第6章

悠遊權力遊戲

179

第7章

情緒與毀滅他人的藝術

221

第8章

別愛我

249

第9章

病態特質的正面力量

287

後記

311



## 第 1 章

---

我是反社會人格者，你也是

假使我的人生像一齣電視劇，開場會是這樣子：美國南方一個和煦的夏日，陽光灑落在游泳池中，波光粼粼。拉門發出沙沙聲打開，走出一個年輕女子。她穿著夾腳拖和黑色 Speedo 泳裝。她的深色頭髮落在肌肉線條分明的肩膀，膚色是在公立社區泳池擔任救生員日曬而變黑。她不漂亮也不醜，中等身材，沒有特別引人注目的地方，看起來就像一個運動員。動作有些粗魯和男性化，好像情緒與身體有些脫離。她看起來似乎對身體好不好看沒有感覺，就像運動員一樣，她已經習慣經常處在半裸體狀態。

今天她要上私人教練課，她把毛巾往椅子上一拋，踢掉拖鞋。這些動作看起來好像率性地想把世界上的一切束縛擺脫掉。她注意到泳池中的漣漪，是有東西在動。

東西好小，她靠近才看清楚，是一隻小負鼠，大約一週大吧！粉紅小爪子正在狂亂地拍動著，粉紅小鼻子掙扎著想要浮出水面。想必是昨晚不小心掉進池子裡的，小東西太弱小，沒辦法游到泳池邊緣爬出去。牠精疲力竭，肌肉無力，閃爍的小眼睛透著疲倦，正在垂死邊緣掙扎。

年輕女子很快穿上拖鞋，在泳池邊的木頭地板上找到撈取泳池雜物的網子，舉向小負鼠。網子下降，攝影機打開，看見網子浸入池水中，壓著小負鼠肚子下方和後腿，不費吹灰之力就把整隻小負鼠淹沒在水中。警覺到新的危險，小負鼠疲倦的身體掙扎得更

用力，不斷吱吱尖叫著，終於脫離網子，但是還來不及爭取到一口呼吸，網子舉起又落下，不過施力不當，幾次下來，小負鼠總是成功掙脫成功。

年輕女子輕聲嘆氣，舉起網子，小負鼠才感到一線生機，又重新繼續拍動爪子才能在水裡求生。女子把網子放在泳池邊，撿起毛巾，走回屋裡，打電話給游泳課學生，告知課程臨時取消，泳池出了點問題。她去拿車鑰匙，推開前門，走下樓梯，要去開跑車，那是她十六歲生日的禮物，一直開到現在。V8引擎發出悶響，迅速發動。她打檔後退，驚險閃過車道上另一台車，又加速打檔前進，意外獲得一個自由的夏日午後，她不想浪費。

黃昏時分，她回到家，看見池底有一團黑影。她拿起網子，一把撈起，直接越過圍牆把負鼠屍體丟進鄰居院子，乾乾淨淨。然後她在泳池裡丟入一片清潔氯錠，便走回屋裡。鏡頭畫面停留在安靜的泳池，再沒有掙扎的餘波。畫面漸淡消失。

我是一個社會病態者 (sociopath)，俗稱反社會人格。無論是由於基因異常還是環境因素，我的病是現代心理學家所謂的反社會型人格障礙 (Antisocial Personality Disorder)，在《精神疾病診斷與統計手冊》(The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders



簡稱 DSM) 中屬於「對他人權益不尊重及侵犯的廣泛模式」，診斷要點是缺乏良心自責，習於欺騙，不符合社會一般規範。對於我的反社會，我喜歡定義為反應我個性的一組特徵，但別因此而定義我。我通常不受不合理情緒的糾纏；我是有策略性的，精明的，聰明的，有自信的，有魅力的，但對於他人的困惑和情緒的社交訊息 (social cues)，我卻無法適當反應。心理病態 (psychopathy) 與社會病態 (sociopathy) 在臨床上始終糾結不休，現在兩者已廣泛交叉使用，在學理上兩者的區分是基於遺傳學、侵略性等因子。我選擇自稱為社會病態，因為 psycho 這個字在大眾文化中有瘋子的負面涵義。或許我有病，但我可沒瘋。

從遺傳的角度來說，我這些特質或許可透過我父親追溯到我祖父身上。據說我的祖父個性很冷漠。從他滿臉的傷疤可以看出來，他個性衝動愛冒險、喜歡動粗。他其實應該是個了不起的田野科學家，卻老愛想像自己是個牛仔。他把所有繼承的財產都砸在一個農場上，後來卻把它搞垮了，為了繳稅最後失去了這個農場。他因為搞大祖母的肚子，被迫進入一段他不想要的婚姻，我父親出生才沒幾個月，他又突然為這段婚姻劃下句點，放棄孩子的撫養權，消失無蹤，從此再沒有回來看我父親。我對曾祖父毫無所知，不過我猜有其父必有其子。