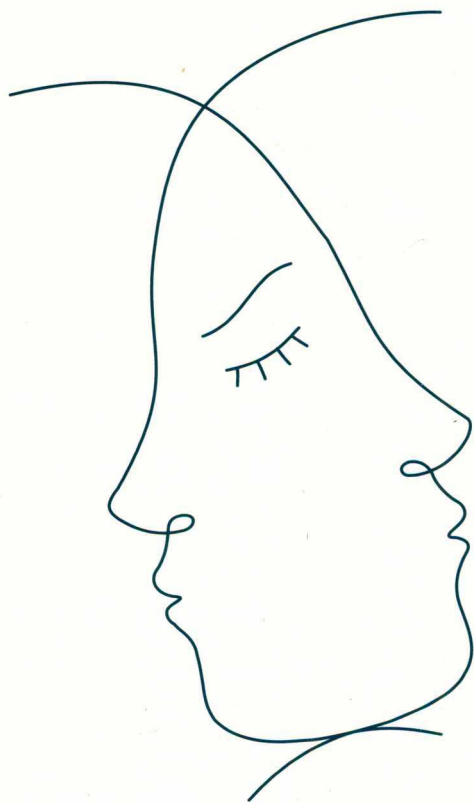


你问题丛丛的人生，很可能是身边的变态狂操纵的结果。

# 不是我失败 是有人太坏



*Find out  
who are the psychopaths  
surrounding us.  
Avoid being used by others.*

[瑞典] 托马斯·埃里克松 著  
张雨薇 译

# 不是我失败 是有人太坏



[瑞典] 托马斯·埃里克松

张雨薇 译

天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

不是我失败,是有人太坏/(瑞典)托马斯·埃里克松著;张雨薇译.--天津:天津人民出版社,2018.12  
ISBN 978-7-201-14242-5

I. ①不… II. ①托… ②张… III. ①性格-通俗读物 IV. ①B848.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第259897号

著作权合同登记 图字:02-2018-391号

SURROUNDED BY PSYCHOPATHS by Thomas Erikson © 2017  
This edition arranged with ENBERG AGENCY AB through  
Andrew Nurnberg Associates International Limited

不是我失败 是有人太坏

BU SHI WO SHI BAI SHI YOU REN TAI HUI

出版 天津人民出版社  
出版人 刘庆  
地址 天津市和平区西康路35号康岳大厦  
邮政编码 300051  
邮购电话 (022) 23332469  
网址 <http://www.tjrmcbs.com>  
电子信箱 [tjrmcbs@126.com](mailto:tjrmcbs@126.com)

监制 黄利 万夏  
作者 [瑞典]托马斯·埃里克松  
译者 张雨薇  
责任编辑 玮丽斯  
特约编辑 申蕾蕾  
版权支持 王秀荣 王香平

制版印刷 北京中科印刷有限公司  
经销 新华书店  
开本 787毫米×1092毫米 1/32  
印张 11.75  
字数 120千字  
版次印次 2018年12月第1版 2018年12月第1次印刷  
定价 49.90元



版权所有 侵权必究  
图书如出现印装质量问题,  
请致电联系调换(022-23332469)

## 这本书可以帮我们认识自己的问题模式

李雪 精神分析心理学学者，  
《当我遇见一个人》作者。

抽出时间来读这本书很有益处。我们每个人都或多或少存在一些精神病态的表现，但不等于就是精神病态者，这本书可以帮助我们认识自己的问题模式。

识别出身边的精神病态者并且及时远离或者保持清晰的界限，能给我们的生命减少很多麻烦，甚至事关生命财产安全。

识别精神病态者，说简单也简单，凭人类的直觉即可。如果你在原生家庭里体验到真实的爱，那么你天然的就会排斥精神病态者，你的直觉就会告诉你，在精神病态者身上，没有真实的情感，也没有真实的关系。

如果你的父母正好是精神病态者，那么这会很大程度增加你被精神病态者纠缠的概率，他们会在你身上嗅到这样的味道：

你的界限是可以一步步被侵蚀的，总有一种方式能够突破你的自我保护。或许是躁狂的许诺满足你的自恋妄想，或许是给你制造内疚从而操控你，或许是激发你的拯救欲来剥削你，或许向你泼污水让你自证无罪，等等。这些通常也都是童年你和父母关系模式的再现。

这所有方式的背后，都是他不在乎你的感受，他只关心如何达成他的意志。这是精神病态者的核心，他们的心理发育没有进展到客体水平；他们的内心里，别人并不是跟他一样的人，只是满足他自己的工具。所以精神病态者不会真的关心别人，他们只关心如何操纵别人来满足自己，并且毫不在意这个过程会给别人造成多大的痛苦和损失。

精神病态者也分段位高低。高段位的精神病态者，经常让人觉得很迷人。因为他们身上似乎没有常人的束缚，他们根据需要切换角色的速度之快让人咋舌，他们好像没有什么固定的人格结构。但是这一切，如果你体验过真实的情感联结，精神病态者都会给你一种虚假的感觉，感觉那种快速建立的美好关系是空中楼阁。

可能你会说，可是我很难有这方面的直觉，能够觉察到情感的真伪。确实，高段位的精神病态者经常是影帝影后。那么还有一个可能更容易操作的检验方法，就是看一个人是否会为自己的行为负责任。

精神病态者，无论把话说得多么漂亮，一旦事情出现不好的后果，他们在行为上是不会去负责任的，因为在他们的感知里，任何事情都不是他的责任，都是别人的错；或者别人蠢，活该。

所以检验精神病态者，可以观察，当你和对方出现冲突的时候，对方的直接反应，是把责任推出去，还是愿意去了解问题出在哪里，负起责任。

或者你可能疑惑，有些人擅长推卸责任，但或许不至于是精神病态者？我觉得在诊断学上叫什么，其实并不重要。重要的是，无论选择朋友、工作伙伴还是伴侣，如果你希望未来的日子好过，都可以遵守这个检测方法：当发生冲突、损失的时候，看对方最关心的是证明我对你错，还是关心如何解决问题，让关系和事情朝好的方向发展。能够为自己负起责任，是交往的第一原则。

我觉得，谨守这一个原则，你的人生就能够避免大多数狗血悲剧。



2018年10月于大理

## 不是我失败，是有人太坏

请在脑海里勾勒出这样一个画面：一位符合你性取向又魅力四射的人坐在你面前，微微一笑，说：“你是我这辈子见过的最棒的人！”而你立刻认定这不是逢场作戏，这人对你所说的都是发自肺腑的真心话。这种人会问你一个又一个的问题，想要了解关于你的一切，却丝毫不提及他们自己；而那股热乎劲儿则让你觉得似乎在对方的眼里，整个世界都消失了，你是唯一。接下来他们对你全方位关注，让你感到飘飘然，感觉前所未有的好。对方对你表示钦佩和赞美，说的话全都善意满满，表达出的情感恰恰是你这辈子一直渴望得到的。这个人似乎完全读懂了你，清楚地知道你的所是、所为、所喜、所恶。那感觉就像是遇到了相见恨晚的知己。莫名其妙地，但它就是以你从未感受过的方式触动了你的心。

你脑海里想象出这样的情景了吗？你内心感受到悸动了  
吗？这场景要是真的可就妙极了，对吧？

那么问题来了：你能不能摸着自己的良心说，这种情况不  
会对你产生影响？你能不能保证自己对这种没来由的艳遇免疫，  
而且内心还会立刻警铃大作，意识到此人实际上醉翁之意不在  
酒，非图色，即图财？

回答之前还望三思。因为如果你从来没经历过这种情景，  
你永远都不会发现其中的危险。这种人会对你吐露自己的私密  
事，然后套出你的秘密来。你会对他们提出的各种试探性问题  
一一作答，然而他们这样做只不过是为了一个目的：极尽所能  
去了解你的全部。几年前我写了一本书，书名叫作《周围都  
是白痴——如何读懂那些让人无法理解的人》(Surrounded  
by Idiots - How You Understand Those Who Cannot Be  
Understood)。书中介绍了 DISA 性格测评系统<sup>1</sup>的基础知识，  
这种心理测试是全球范围内用来描述人类沟通以及行为差异的

---

1 为了分析和研究心理健康的普通人群，马斯顿博士于1928年在《常人的情绪》  
一书中提出了DISC行为模式理论。它是一种研究“人类行为语言”的理论，  
后人在其基础上逐步建立了DISC性格测评系统，也叫DISC行为风格测试。  
其中，“DISC”是测评中四种典型人格特质的英文单词的首字母缩写（见正文  
的下面一段）。虽然在不同的测试版本中，这4个字母具体代表的单词不同，  
但本质上都大同小异。在本书中，作者采用了另一个单词来指代第四种特质，  
故这一测试的名称变为“DISA”；下同。——译者注

最常见方法之一。书上市后很受欢迎，这一点倒是出乎了我的意料。我想这是因为许多人和我一样，自然而然地对他人的行为感到着迷，但最为着迷的还是自己的行为。我自己不妨也承认：我嘛，有个有趣的灵魂！至少我自己是这么认为的。

在我的这两本书中采用的行为分析体系是以马斯顿<sup>1</sup>的研究为基础，包含了四个大类，为了便于读者们记忆，我给每个大类划分了一种颜色。红色行为、黄色行为以及绿色行为和蓝色行为。红色代表支配力 (dominance)，黄色代表影响力 (inspiration<sup>2</sup>)，绿色代表稳定性 (stability)，蓝色代表分析能力 (analytical ability)。在后面的章节中你会看到这几种颜色在实际生活中所代表的含义。这个分析工具可以用于解答不少我们心中的有关人类思维、行为模式的疑问。当然了，要解答所有的疑问只靠它是不行的。

人类太复杂了，无法百分之百精细地描绘出来，但是你对

---

1 即美国心理学家威廉·莫尔顿·马斯顿博士 (William Moulton Marston, 1893—1947)，其研究方向与关注异常心理和行为的传统心理学派不同，主要研究的是正常人类的行为和情绪反应，并提出了 DISC 理论，后来的学者进一步将该理论方法发展为今日心理学界最常用的测评之一。此外，马斯顿博士还是全世界首台测谎仪的发明人，也是美国著名编剧，其代表作品有《神奇女侠》等。——译者注

2 心理学界对 DISC 中的“i”有多种释义，例如影响 (influence)、引导 (inducement)、激励 (inspiration) 等。我国国内的 DISC 测评大多采用第一种，故这里遵从国内习惯，译为“影响”；下同。——译者注

人类了解得越多，就越容易发现人与人之间显然存在着差异。这个方法或许能把整幅拼图拼出个80%，虽然已经挺不错的了，但离彻底拨开“谜”雾还差得远。而且，其他因素也必须考虑进去，例如性别视角、年龄、文化差异、驱动力、智力、兴趣、各方面经历、新入职员工还是职场老手、在兄弟姐妹中的排行，以及诸多其他因素等。为了简单起见，我们这么说吧，这幅“谜”雾拼图的碎片多得可怕。

但是，问题来了，过了一段时间我发现，有人专门把这个方法以完全错误的方式加以利用。这绝不是我的本意。我现在想做的就是让你们意识到这些人的存在。关于《周围都是白痴》这本书我经常被问到的一个问题是：有没有可能有人能具有所有四种颜色的特质呢？我收到的很多读者来信中都写着“我每种颜色都有点像”。当然会有人这么觉得了。有时候我的行为像红色，一般是黄色和绿色，但是在一些别的时候又无疑是蓝色。这一问题的答案实际上非常简单：我们都有能力按自己意愿选择做出四种行为中的任意一种，这多亏了我们是能为自己着想的智能动物。例如，随着黄色人群自我认知的提高，他们能意识到是时候闭上自己的嘴巴竖起耳朵听了。而绿色人群也能学着表达自己内心真实的想法，哪怕这么做会带来冲突。不过基本上，一个人的行为通常由两种颜色主导。

## 他们为了得到自己想要的，不择手段

《周围都是白痴》这本书出版大约一年后发生了一件诡异而令人不愉快的事情。当时我在某所大学做一场讲座，结束后有位小伙子走过来。他来到我面前，和我面对面，同时或多或少地把其他过来想问问题的听众挤到了一边。他紧紧地盯着我，说四种颜色都不像他。我问他是什么意思，他答道我描述的四种行为没有一种与他相符。他觉得他是第五种颜色。此外，他也想更多地了解一下如何才能真正适应其他颜色的人。他想知道要怎么做才行，而他的措词则耐人寻味：他想知道对他来说怎样才能充分利用好这些知识。

行吧。

由于我没有机会当时就在现场对他展开分析，所以我给了他一个模板式的回答。当这个小伙子意识到他并不会得到自己想要的答案时，就让开了。但是他并没有离开现场，而是站在离我几米远的地方，一直观察着我，直到我收拾好所有的随身物品。

实际上，“观察”这个词还不太准确。更确切地说，他用几乎下作的目光瞪着我，可能足足瞪了10分钟。我看到有人走到他跟前和他笑着打招呼。这小子也会对来人报以微笑，但是其实他根本没笑。他的微笑是装出来的。他的脸扭曲着挤出一个诡异而奇特的笑容，算是在模仿微笑吧。有些人会对他怪异的笑容做出反应，脸上浮现出了疑问，然而其他人似乎根本没发现有什么不

同寻常的问题。每次“笑”完过后，这个小伙子就重新拿出他那副严肃而全神贯注的目光瞪着我。毫无疑问那很令人不悦。

那他说的对他来说怎样才能充分利用好这些知识到底是什么意思呢？

我突然意识到，这个小伙子有一句话说对了——DISA 性格测评并不真正适用于所有人。人群中有一定比例的人无法归类，也就是那些令人非常不愉快的几类人，我们应当对他们提高警惕。我们都听过这样那样的故事，什么操纵高手、老狐狸、江湖骗子。受害者们常说的一句话是，“我怎么会被他耍得团团转？为什么我没能看出来他是个大骗子？”

是啊，为什么呢？因为这些人熟知如何利用你的行为习惯来对付你。他们天生就知道如何操纵一个人去做几乎任何一件事。通过利用对受骗对象本人的了解，他们可以愚弄几乎任何一个人。而且这种人的目标永远都是一样的：得到他们想要的东西。留在他们身后的却是一片混乱无序。

问题就在这里：如果一个人并不真正具有某一种自己的人格，而总是像一面镜子一样模仿在他/她面前的人——那么，这个人到底是谁呢？他们不是红色人群，不是黄色人群，也绝对不是绿色或蓝色人群。他们是四种颜色兼备吗？是第五种颜色吗？答案是——这些都不是。他们是更糟糕的一类，这一类人无法用我们给正常人分类的方式去归类。他们没有自己的人格，他们只是模

仿他们看到的，以让自己获益。他们就像是变色龙，带着自己不可告人的目的，并且我们可以确定这些目的都是专门利己的。

其实我更想这么说：他们根本就没有颜色。因为没有真实人格的人、总在演戏的人——根本就不是一个真正的人。他们更像是个影子或者镜像，映照现实，却并不真实存在。这种人活脱脱就是行走中的诈骗犯。如果你遇到过这样的人，想必你会深有同感。

但是，我说的这种人，他们都是谁呢？什么人会像他们那样模仿别人的行为？还有，他们这么做的目的会是什么呢？

假装跟普通人一样。翻译成大白话就是：披着人皮的狼。是不是觉得听起来有点太夸张了？原因很简单：就是这么夸张！这种人会伤害绝大部分出现在他们生命中的人，而且通常受害者都意识不到自己遭遇的混乱情形是谁造成的。

亲爱的读者们，这就是变态狂——或者更准确地说，是精神病态者<sup>1</sup>的所作所为。

---

1 “精神病态者”和“变态狂”在英文中是同一个单词“psychopath”。该词在日常生活中含义较为宽泛，常被用作“变态”义，但在心理学领域是一个专业术语，特指一类人群。这类人的行为具有高度冲动性和攻击性，而对其危害社会的行为往往缺乏悔意。针对精神病态这一课题，早期的研究对象主要是精神病人和重罪犯。然而随着研究的深入，有学者指出在这两种病态研究对象之外的正常人群中也存在精神病态心理和行为。后来，这种亚临床阶段的精神病态被作为一种人格特质，为人格心理学所研究。精神病态（psychopathy）又称病态人格、反社会人格或社会病态人格。——译者注

幸运的是，这种人统统都关在监狱里。和我们正常人一样，精神病态者们散布在社会的各个角落。他们潜入公司、渗入组织，干的活比别人少得多，仅在极特殊情况下才会做出那么一丝丝贡献。聚餐时几乎从来不见他们主动买单，家庭开支需要钱时他们总是一毛钱也拿不出来。这些人往往行为不检点，爱摆布人，且两面三刀。他们是臭名昭著的骗子，其中大多数人甚至不为任何原因，就是无缘无故地撒谎。他们能愚弄所有人对其产生信任感，而后又利用你说过的话来对付你。然而，这些人通常人缘极好。好多人喜欢他们，尊敬他们，甚至崇拜他们。

你或许会问：“这怎么可能？”问得好。我们为什么会喜欢一个如此两面三刀的奸诈之人呢？你这会儿可能在想：“我可不会这样，我会从一开始就讨厌他们。”对极了，前提是你得知道他们的真面目。然而你并不知道，因为他们从不以真面目示人。运气好一点的话，或许，你能看破他们的伪装。最乐观的情况是，在丢了饭碗、众叛亲离之前，你能悬崖勒马。

“别急，等一下。”你可能又在想了，变态狂都是连环杀人犯和暴徒啊。“很显然这些疯子绝大多数都关在监狱里。”

要真是那样就好了。精神病态者中确实有很多人在吃牢饭——因为他们当年没能控制住自己的冲动。他们很暴力，有时候，直白点儿说吧，很疯狂。当这种人看到什么自己想要的东西，伸手就拿了，一般还附带暴力行为，这立刻就暴露了他

们的本性。然而，大多数精神病态者并不在监狱里。他们当中有更精明的，以及不以严重暴力犯罪为主要手段的，这些人伪装成普通人，就隐藏在你我中间。他们为了得到自己想要的，可是不达目的决不罢休。你肯定遇到过这样的人。

## 读了这本书，你可能会睡不着觉

刚才我提到的讲座上的那个小伙子——他怪异的行为困扰了我好几个月。他那双死死瞪着我的眼睛，还有做作的笑容，一切都太诡异了。他后来怎么样了？这个问题的答案我前不久刚刚得到。出于各种缘由，我需要回那所大学一趟。我找到当时组织讲座的学系的系主任，向他了解那个小伙子的情况。他是谁？作为系主任对他有什么了解吗？我得到的回答让人毛骨悚然。

那个小伙子被人发现挪用公款，到系主任报警时，他已经贪污了50万瑞典克朗。但是事情还远不止如此，他还致使系里两位女性意外怀孕。然而他耍手段，成功使其中一位因被举报性骚扰（说她骚扰他！）而遭解雇，另一位则在婚外情被揭发之后试图自杀（她已结婚多年）。此外，自这人在同事中施展阴谋、制造混乱以来，系教职员工里已有两位因慢性疲劳综合征而离岗休病假。他所在部门的领导也辞职了，部门内一片混乱。大家都不知道该干什么，各自的工作目标早被忘个一干二净，

整个部门眼看就要散架。

但是，那个小伙子可是懂得如何取悦于人的。他早就学会了如何给人留下一个人见人爱花见花开的大好人印象。他戴着这副面具逍遥了两年之久才被开除。谁都未曾怀疑过他。他给每件事都找好了说辞，并且说到最后总是别人的错。

系主任带着颤抖的声音告诉我，那个小伙子被无罪释放了，因为他成功地说服了警方和检方，让他们相信他是在系主任的授意下才挪用了公款。而这位在大学校园耕耘了三十八年的系主任，差一点就被检察院提起公诉。钱反正是找不回来了，而证据又实在不清不楚，不足以支持对真正的罪犯采取任何措施。我问系主任那年轻人后来如何了。他说他刚在一个IT公司找到了份新工作，现在正负责一个涉及大笔投资的项目，即将带领全公司走上新的高度。

由此看来，那个小伙子已经弄明白了对他来说怎样才能充分利用好这些知识。

当系主任讲完了那人的故事时，泪水已爬满了他的面颊。看到这一幕，我心里也十分难过。

要是当时有时间，我本会给那个小伙子做一下心理分析。可是分析结果能是什么呢？坦白地说——我不知道。

然而最恐怖的是：他仍然逍遥法外。若是你某一天遇到他时知道要怎么应对，那就再好不过了。因为一旦他嗅出你的弱

点所在，就会采取一切可能的手段来摧毁你。这并不是因为他恨你，或者你们俩之间有什么私人恩怨，而是说，精神病态者就是这样的。他们想从你身上得到什么就径直拿走，为此不择手段。至于可能带来什么后果，他们并不在意。

这种人会引诱、蒙骗、撒谎、摆布。他们是偷窃贼，是寄生虫。他们从摧毁他人的过程中汲取能量。那是他们的主要燃料。

夸张了吗？一点也不。当你读了这本书后，你可能会睡不着觉的。如果真会这样的话，我先在这里表达我的歉意。

我将向你讲解如何识别精神病态者以及如何辨认出带有精神病态者特质的人。我还会给你展示应对这些人的措施。

## 这是一本有关变态的书吗？

《周围都是白痴——如何读懂那些让人无法理解的人》这本书出版后，我在欧洲各地举办了相关主题讲座。这本书中关注的一些事情是我本人曾一度想当然地轻视掉的。人和人是不同的。没错，这我们早知道了。但是，有多不同？又有哪些不同？还有，最重要的——我们对此能做些什么？

当年，威廉·莫尔顿·马斯顿提出了 DISC 行为语言分析理论，后来在其基础上建立的涉及四种颜色的 DISA 性格测评系统也确实解释了有关人类思维、行为习惯的不少问题。但是，