

# 有毒的人

## 识别并应对 你身边的暗黑人格者

How to Resist Them and Improve Your Life

NPD、PUA、情感操控者……为什么极少数人造成了绝大多数痛苦？

基于二十余年人格心理学研究  
教你走出有毒的关系，重新掌握你的生活



# POISONOUS PEOPLE

[加] 利安娜·坦恩·布林克 (Leanne ten Brinke)

著

王利娟

译

中信出版集团

# 有毒的人

## 识别并应对 你身边的暗黑人格者 How to Resist Them and Improve Your Life

NPD、PUA、情感操控者……为什么极少数人造成了绝大多数痛苦？

基于二十余年人格心理学研究  
教你走出有毒的关系，重新掌握你的生活



# POISONOUS PEOPLE

[加] 利安娜·坦恩·布林克 (Leanne ten Brinke)

著

王利娟

译

中信出版集团

# 版权信息

COPYRIGHT

书名：有毒的人：识别并应对你身边的暗黑人格者

作者：[加]利安娜·坦恩·布林克

出版社：中信出版集团

出版时间：2026年04月

ISBN：9787521786118

字数：122千字

我将这本书献给丹。

## 读者须知

“暗黑人格”（dark personality）专用名词的译法参照教材《人格心理学（第三版）》（许燕，北京师范大学出版社）。——编者注

在本书中，我记录了多位当事人与暗黑人格<sup>①</sup>者互动而遭受伤害的真实经历。出于隐私保护与法律要求，所有人的姓名及其他可识别信息均已做更改，但故事全部属实，内容源自我在2023—2024年进行的电话与视频采访。

## 推荐序 如何与暗黑人格者共处

北京师范大学心理学部教授 王芳

“上岸第一剑，先斩意中人。”

第一次听到这句话，是在学校办公楼的楼梯间里。两个学生边走边聊，语气轻松，像在讨论周末去哪儿玩。我愣了好几秒。这句话能成为流行梗，不只因为新鲜，更是因为它说破了一个我们早已默认却始终不愿深想的规则：为了那个被许诺为“岸”的目标，爱情是可以牺牲的，关系是可以切割的，人是可以被工具化的。更可悲的是，我们对这一切已经不愤怒了，我们把某种冷酷内化成了日常。

当今社会，似乎人人都想“上岸”。但问题是，当每个人都拼命往同一个岸上游的时候，海里的生存法则就变了。你不再是同行者，你是我的竞争对手；我不想害你，但也没义务拉你一把；如果必要的话，踩你一脚、把你按下去，也是正当防卫。这套逻辑，我们太熟悉了。而很少有人追问：是谁把这套逻辑立成了规则？为什么“赢家通吃”成了默认设置？为什么那些最擅长踩着别人往上走的人，常常被赞美为“有狼性”“够果断”“能成大事”？

《有毒的人》这本书，给了一个让我沉默已久的答案。

### 那些说不清哪里不对的人

这本书的作者利安娜·坦恩·布林克是一位人格与社会心理学家。她的研究对象跨度之大，颇为罕见：从监狱里的性犯罪者，到华尔街的对冲基金经理。起初，她以为自己在研究两种截然不同的物种，但渐渐地，她意识到这两群人之间的差异并没有想象中那么大。书中呈现了一个核心发现：精神病态特质是连续分布的，并非简单的“有”或“无”。那些在心理量表上得分极高的重刑犯，与在曼哈顿写字楼里肆虐下属的CEO（首席执行官），其实共享同一套行为模式——情感冷漠、精于操控、无视规则。区别只在于，一个越过了法律的红线，一个没有。作者将这一发现命名为“精神病态的胆固醇理论”——正如胆固醇存在于每个人的血液中，暗黑人格特质也是广泛分布的连续谱系，只有当它的“浓度”过高时，才会对周围的人造成伤害。大多数人得分很低，但也有相当一部分人——大约10%~20%——得分显著偏高。而精神病态只是“黑暗四联征”中的一个，它与自恋、马基雅维利主义、施虐癖共享同一个“黑暗核心”：冷酷无情、善于操控、把他人当作工具。得分偏高的人，未必会犯下惊天罪行，他们可能是你身边那个总抢功劳的同事，那个分手后仍纠缠不休的前任，那个在各种群里拉帮结派、孤立异己的人。

读到此处，我忍不住问自己：作为中国读者，我们真的需要这样一本“识别坏人手册”吗？从小到大，我们被教导的是“严于律己，宽以待人”。遇到难相处的人，第一反应是反思自己是不是太敏感；在职场里被穿小鞋，我们安慰自己“领导也是为你好”；在感情中遭遇冷暴力，我们替对方开脱“是最近压力太大了”。我们的文化有时会把恶意稀释成“一时冲动”“性格不合”“一场误会”，在这样的语境里，善良是一种美德，也可能是一种诅咒。它让我们在受到伤害时，忙着替施害者找理由；在应该转身离开时，选择再给对方一次机会。它让那些“有毒之人”在我们的生活里畅行无阻。

正因如此，这本书不是写给那些极端案例的，而是写给被这样的人困住却始终说不清哪里不对劲的人的。它以扎实的数据和研究，提供了一套经过科学检验的工具：如何识别隐藏在日常中的暗黑人格者？如果不幸已经与之绑定，是该留下，还是离开？如果暂时无法离开，又该如何把伤害降到最低？它甚至还将目光转向我们自己——当我们愤怒、疲惫、匿名、置身群体对立时，是否也会成为临时的“情境性精神病态者”？又该如何在识别恶意的同时，守住内心的善意？

## 是谁交出了权力？

读完这本书，我意识到另一件更重要的事：我们真正需要警惕的，或许不是那10%的“有毒之人”，而是那套让他们如鱼得水的游戏规则。书中有两个观点，我反复读了很多遍。

第一个观点是：暗黑人格的“收益”极小且短暂，而代价——经济的、情感的、道德的、社会的——却由所有人承担。这其实是个有点反直觉的判断，因为我们太习惯相信“坏人会赢”了。你看那个抢功的同事升职了，那个玩弄感情的恋人从未被惩罚，那个满口谎言的政治家高票连任。证据就在眼前，怎么能说他们没有收益？作者并没有否认这些人短期内可能获利，她追问的是：然后呢？她追踪了101位对冲基金经理十年的业绩，发现精神病态特质得分越高的人，长期投资回报反而越低。她分析了美国参议员的立法效率，发现那些最擅长操纵、支配同僚的“狠角色”，反而更难推动法案通过。她查阅了数十项研究，发现那些靠冷酷无情爬上高位的人，最终往往留下一个离心离德、人才流失的烂摊子。

所以，“赢”是暂时的，代价是长期的。更可悲的是，这些代价并不只由肇事者承担。那个被职场霸凌逼到离职的员工，不会收到老板的任何赔偿；那个被折磨多年、对亲密关系失去信任的女孩，不会收到前任的道歉；那个被民粹煽动得四分五裂的社会，也别想等来政客们的半分歉意。

收益私有化，成本社会化——这是暗黑人格者最精妙的算计。但这里有一个更关键的问题：这笔账，凭什么由我们来付？书中的第二个观点给出了答案：暗黑人

格者之所以能造成巨大破坏，不是因为他们本身有多强大，而是因为多数人主动或被动地交出了权力。

这让我想起这些年观察到的很多现象。比如“内卷”。我们一边痛恨它，一边又不敢退出。为什么？因为害怕落后，害怕被那个单一的标准抛弃。我们亲手把评判自己的权力，交给了那个只认分数的系统。比如“上岸崇拜”。我们把考研、考公、考编当作人生的唯一正解，年复一年往那几根树枝上挤，哪怕明知大多数人注定要掉下去。我们亲手把定义“好生活”的权力，交给了那个制造焦虑的社会时钟。再比如“有毒职场”。那个开会时打断所有人、把下属功劳据为己有的领导，他是怎么上位的？是谁在年终考核里给他打高分？是谁在他羞辱同事时装作没听见？是谁在他把团队带崩之后，还给他升职加薪？那些真正掌握权力的人，本可以说“不”，但他们没有。而那些和他朝夕相处的同事呢？书里提到一个叫特里西娅的药剂师，她被暗黑人格者折磨了整整一年，终于鼓起勇气向公司投诉，人力资源部门让她记录证据，她记了，然后呢？没有然后。其他同事因为害怕报复，没有人愿意为她做证。特里西娅不是一个人，而我们是那一个个“其他同事”。

不是我们有意作恶。是我们以为“忍一忍就过去了”，相信“他自己会改变的”，觉得“光靠一个人的力量做不了什么”。我们甚至对那些行事鲁莽、言语出格的领导者产生一种扭曲的好感，只因他们看起来“真性情”“敢说敢做”“不拘一格”。每一次沉默，每一次纵容，每一次对这种“娱乐性”的默许和围观，都是在把自己手里的那份权力，一点一点交出去。当然，这不是想苛责谁，而只是想提醒：有时候，那些我们以为“适应环境”的、精明的、理性的选择，恰恰会固化一个我们并不期待的世界，并把我們困在其中。在权力交出去之后，“坏人”不会消失。他们只是安安稳稳地留在原地，继续他们的游戏。

## 从“抵抗”转向“耐受”

这本书给我的最大安慰是：它没有把希望寄托在“消灭坏人”上。因为坏人消灭不完。即使把那10%的人都关进监狱，明天还会有新的人长成那10%。这不是宿命论，这是统计规律。只要那套“赢家通吃、零和博弈、冷漠即强大”的文化还在，它就会源源不断地制造出适应这套文化的人。

既然无法根除，我们该怎么办？作者提出了一个完全不同的思路：从“抵抗”转向“耐受”。她讲了一个北美家雀的故事。20世纪90年代，一种致命的细菌感染开始在雀鸟中传播。研究者本以为鸟儿会进化出更强的免疫力——这是经典的“军备竞赛”路径：病菌变强，宿主变强，病菌再变强，循环往复，永无止境。但雀鸟选择了另一条路：它们进化出了对细菌的耐受性——带菌，但不发病；共存，但不致命。这不是投降，这是另一种智慧。承认我们无法生活在一个没有恶

意的世界，并不意味着我们只能任其宰割。我们可以建立清晰的边界，让越界者承担后果；我们可以重构激励方式，让善良不再被惩罚；我们可以把奖励投向那些合作、负责任的人，哪怕他们不那么“强势”；我们可以在逼仄的环境里，给自己和身边的人留一点喘息的空间。

这正是这本书最核心的主张之一：与其把全部力气花在识别和防范“有毒之人”上，不如去改变那些催生毒性的土壤。这意味着，我们要让组织的规则足够清晰透明，让善于钻空子的人无机可乘；让合作与共情成为领导力的核心评价标准，而不是嘴上说着重视团队、私下奖励那些踩着同事上位的“狼性人才”；还意味着，我们要让孩子从小有机会练习自己做决定，而不是被修剪成只会服从和竞争的考试机器；我们要重新思考“成功”的定义，让善良、仁爱和诚实成为核心品质，将操纵、欺骗和虐待逐出奖赏清单……这些都不是宏大的革命，它们是每一次“不一笑了之”、每一次“我愿意做证”、每一次“我觉得这样不对”的微小累积。无数普通人在无数个瞬间决定不再配合，就这样，曾经看似坚不可摧的东西，也可以一点点被撬动。

这种“不再配合”，正是我们与暗黑人格者共处的方式：不是你死我活的对抗，但也绝不纵容；是学会把伤害控制在可承受的范围内，不天真也不绝望——既不轻信“全世界都是好人”，也不哀叹“这个世界不会好了”；是在识别毒性的同时，保留被触动的能力；是在设立边界的同时，依然愿意为那些值得的人打开门。

这个答案也许不够爽，也不够解气，但它可能是真的。

我们无法生活在一个没有恶意的世界里，但可以选择不让恶意定义我们是谁。就像那个被反复追问的“岸”，也许真正的岸，从来不是所有人都往上爬、挤满了踩踏者的孤岛。真正的岸，是在海里也能自由呼吸的能力，是在暗流中敢向同伴伸出手的笃信，是在认清人性幽暗之后依然愿意为微光停留的勇气。

## 引言 我们身边的“有毒之人” 1959

我在本段及随后几段对克莱夫·迈克尔·布蒂利耶的叙述，主要援引自法院在 *Boutilier v. Immigration and Naturalization Service*, 387 U.S. 118 (1967) 中的判决，以及：Marc Stein, “*Boutilier v. Immigration and Naturalization Service* (1967),” *Out History*, May 22, 2017, [年，一位名叫克莱夫·迈克尔·布蒂利耶的加拿大青年，因涉嫌与一名17岁的少年发生同性性行为，在纽约市被逮捕。4年前，21岁的布蒂利耶来到美国。关于他的生平，留下的资料不多。他可能是出于经济原因移民美国：他在加拿大新斯科舍省的一个农场长大，经济十分拮据，以至于十几岁便辍学养家。家庭关系也有可能是促使他背井离乡的因素，其父母离异，母亲和继父已移居美国，其他亲戚也住在美国。不管当初为何移民，布蒂利耶到美国后似乎过着平静的生活，据说他与一名男性伴侣定居在布鲁克林，日常担任维修工，周末参加教堂活动，还经常去打保龄球。](https://outhistory.org/exhibits/show/boutilier/intro#:~:text=Notwithstanding%20the%20strong%20arguments%20made,the%201889%20Chinese%20Exclusion%20Cases; Marc Stein, “Crossing the Border to Memory: In Search of Clive Michael Boutilier,” Journal of the Canadian Lesbian and Gay Studies Association 6 (2004): 91 - 115.”</a></p></div><div data-bbox=)

美国移民归化局（INS）已经不存在了。它在2003年被正式拆分重组，其职能主要由三个新成立的机构接手：美国公民及移民服务局、美国海关及边境保卫局和美国移民及海关执法局。——编者注

犯罪指控虽然最终被撤销，却改变了布蒂利耶的一生。1963年，他申请入籍美国，移民官在面谈中旧事重提，翻出当年的逮捕记录。美国移民归化局（INS）的一名调查员随即展开调查，不仅详细询问了导致他被捕的那次性行为，还追问了他更广泛的性经历。布蒂利耶在书面证词中坦言，他从14岁起便与男性和女性发生性行为，并承认曾与一位同居于布鲁克林的男子保持长期性关系。

根据这些信息，美国政府做出了一个在当今大多数美国人都觉得骇人听闻的决定。一个名为“公共卫生服务局”的机构正式认定布蒂利耶患有“精神变态人格和性变态”，移民归化局据此拒绝了他的入籍申请，并启动遣返程序。这一决定依据的是1952年《外来移民与国籍法》，该法将“精神变态人格”列为禁止移民美国的理由；而在移民归化局的解释中，只要有过同性性行为，就足以被界定为“精神变态人格”。

Boutilier v. INS, 387 U.S. 118 (1967).  
Stein, “Boutilier v. Immigration.”

布蒂利耶不服，一路上诉至联邦最高法院，但依然败诉。1967年，在“布蒂利耶诉移民归化局”案中，最高法院以6：3的多数票维持了下级法院的判决，认定发生过同性性行为的人属于“精神病态者”，可据此将其驱逐出境。<sup>②</sup>不幸的是，就在裁决下达前不久，布蒂利耶被一辆汽车撞倒，导致永久性脑损伤。他的家人认为这是一次自杀未遂事件。1968年，他被遣返加拿大。最初他由家人照顾了一段时间，之后被送往一个集体照护机构，并于2003年去世。<sup>③</sup>

Norman Dorsen, “Introduction: Douglas and Civil Liberties,” in *He Shall Not Pass This Way Again: The Legacy of Justice William O. Douglas*, ed. Stephen L. Wasby (Pittsburgh: University of Pittsburgh Press, 2010), 65 - 67.

Ronald Dworkin, “Dissent on Douglas,” *New York Review of Books*, February 19, 1981.

Boutilier v. INS, 387 U.S. 118, 125 (1967).

虽然多数大法官不支持布蒂利耶，但仍有一位大法官——威廉·奥威尔·道格拉斯——写下了反对意见。当时美国社会普遍敌视同性恋，这一立场显得格外引人注目。作为美国最高法院历史上最具自由主义倾向的法官之一，道格拉斯一直是公民自由、隐私权、言论自由以及环境保护等诸多高尚事业的坚定捍卫者。<sup>④</sup>正如法学家罗纳德·德沃金所评价的那样：“道格拉斯站在正义一方的次数可能超过任何人。他在各类民权案件中的表现尤其令人钦佩。”<sup>⑤</sup>在此背景下，你或许会以为道格拉斯在布蒂利耶案中的异议主要是出于对少数群体和蒙受污名者的关怀。事实上，他的反对意见更多源自语义上的考量，而非出于同情。道格拉斯认为，“精神变态人格”这一概念过于模糊，不足以作为驱逐出境这种严厉处罚的依据。他写道：“‘精神变态人格’这个词，如同‘共产分子’，或更早期的‘布尔什维克’，极具危险性。这类标签被随意使用时，往往指的是那些不受欢迎的人。依据宪法标准，这个术语过于含糊，不足以作为施加刑罚或惩罚的依据。”<sup>⑥</sup>

其实在道格拉斯那个年代，心理学家已经对“精神病态”提出了临床定义。布蒂利耶案的多数意见也曾提及这一点，并指出，1952年国会制定《外来移民与国籍法》时使用“精神变态人格”一词，是把它当作“专业术语”，而非“临床诊断”。

自道格拉斯写下该反对意见以来，对精神病态的科学研究已取得了长足进展。研究人员对精神变态人格的定义、成因、影响、测评方法及最佳干预措施有了更深入的了解。<sup>①</sup>他们也更加清楚地认识到精神变态人格所涉及的自私、冷漠、欺骗与鲁莽，与自恋、马基雅维利主义、施虐癖等其他所谓“黑暗特质”（dark traits）之间复杂的关联。科学仍在发展，精神变态人格的定义依旧复杂难断。但按当前研究对这些特质的理解与界定，学界普遍认为道格拉斯的观点并不准确。“精神变态人格”并非只是模糊而带侮辱性的标签，也不是“不受欢迎者”的代名词。精神病态特质真实存在，并且可测量。当今心理学家也明确指出，同性性行为并不是精神病态的诊断标准之一。

David J. Garrow, “The Tragedy of William O. Douglas,” *The Nation*, March 27, 2003; Bruce Allen Murphy, *Wild Bill: The Legend and Life of William O. Douglas* (New York: Random House, 2003), 199.

Melvin I. Urofsky, “Conflict Among the Brethren: Felix Frankfurter, William O. Douglas and the Clash of Personalities and Philosophies on the United States Supreme Court,” *Duke Law Journal*, 1988, 71.

Murphy, *Wild Bill*, 408.

作为一名社会与人格心理学家，我在研究此案时发现了一个连我自己都深感意外的讽刺。这个讽刺就是，按照现在的定义，道格拉斯大法官极有可能是精神病态者，而布蒂利耶却不是。众所周知，那些怀有崇高理想的人并不总能以身作则。那些在事业上取得卓越成就的人，也可能在最亲近的人面前表现得极其残忍。道格拉斯大法官就是一个典型例子。他是一个经常出轨的花花公子，也是首位在任期间离婚的最高法院大法官，他还曾被指控虐待妻子，对子女冷漠甚至充满敌意。他的孩子回忆起他时，用了“可怕”这个词。据他女儿所说，他“从不为任何事道歉，即使他明显有错”。<sup>②</sup>他与同僚的关系也很紧张，最典型的是他与大法官费利克斯·法兰克福特长期不和。<sup>③</sup>许多人评价他是个极难伺候的上司，据说他曾公开表示：“法官助理是最低级的人。”<sup>④</sup>

Bruce Allen Murphy, “Fifty-Two Weeks of Boot Camp,” in *In Chambers: Stories of Supreme Court Law Clerks and Their Justices*, eds. Todd C. Peppers and Artemus Ward (Charlottesville: University of Virginia Press, 2012).

最后这句话值得深入探讨。尽管有些曾为道格拉斯工作过的人试图为他辩护，修复他的公众形象，但他在同僚中仍以“虐待助理”著称。多位前助理及其他证人

回忆称，他让下属超负荷工作，动辄严厉斥责，对他们极其冷漠，甚至屡次羞辱打压。

Murphy, Wild Bill, 424.

有时，他的行为更过分。1968年，作为最高法院大法官，道格拉斯曾要求他的年轻法官助理彼得·凯·韦斯滕起草一份关于政治活动家、“黑豹党”成员埃尔德里奇·克利弗案件的备忘录。韦斯滕仔细查阅了道格拉斯此前在相关议题上发表的所有意见，最终提出裁决建议。

我对这个故事的讲述，包括接下来几段中的引文，均出自Murphy, “Fifty-Two Weeks of Boot Camp”。

某个星期五，在韦斯滕将备忘录递交给道格拉斯后，办公桌上的蜂鸣器响起，示意道格拉斯要见他。韦斯滕一进门，道格拉斯就劈头盖脸地开骂，痛斥备忘录里的论点荒谬至极，还怒吼道：“你是在哪儿上的法学院？垃圾堆里吗？”

Murphy, Wild Bill, 422.

事实上，韦斯滕曾在加利福尼亚大学伯克利分校取得学位，并且成绩优异，是那儿的顶尖学生。在此之前，他毕业于哈佛大学。

然而，道格拉斯并不满足于在言语上羞辱韦斯滕，还暗示他脑子进水了。他当场宣布解雇韦斯滕，语气冷漠地说：“顺便说一句，我要去参加一个演讲。周一，劳动部会派一位女士来，她将成为我的新助理。希望你做好交接工作，让她顺利接手。”

韦斯滕听说过，道格拉斯有时会把助理炒掉，之后再重新聘用。

Murphy, Wild Bill, 424.

因此，韦斯滕不禁怀疑这次道格拉斯是否真的要解雇他。道格拉斯的秘书告诉他，这位大法官一向“行为乖张”，喜欢欺负下属，但她“从没见过这次的情况”。这番话让韦斯滕倍感煎熬。那个周末，他恰好要举办婚礼，而婚宴地点就定在最高法院，道格拉斯还在受邀宾客名单上。如果解雇是真的，婚宴还能照常举办吗？道格拉斯会不会到场？又会不会在婚礼上闹出什么事端？

道格拉斯的秘书建议韦斯滕先照常举办婚宴，静观其变。最终，道格拉斯果然携妻出席，举止如常，微笑着送上祝福，仿佛什么都没发生，俨然一副“慈祥恩师”的模样。其实，道格拉斯早就知道韦斯滕要结婚，却故意让他以为自己被解

雇——结果并没有。天天欺负年轻雇员已经够恶劣了，还偏偏选在人家婚礼前搞“假解雇”，让其在本该是人生最幸福的时候，还得提心吊胆。什么样的人才会做出这样的事情？

## 我们身边的黑暗

Wade C. Myers, Erik Gooch, and J. Reid Meloy, “The Role of Psychopathy and Sexuality in a Female Serial Killer,” *Journal of Forensic Sciences* 50, no. 3 (2005): 652 - 57; Tod A. Roy, Joni L. Mihura, Alan F. Friedman, David S. Nichols, and J. Reid Meloy, “The Last Psychological Evaluation of Charles Manson: Implications for Personality, Psychopathology, and Ideology,” *Journal of Threat Assessment and Management* 10, no. 3 (2022): 127 - 50.

当我们想到某个精神病态者时，脑海中浮现的往往是最极端、最可怕的案例，比如邪教头目查尔斯·曼森，或者连环杀手艾琳·乌尔诺斯，后者曾在20世纪80年代末至90年代初在佛罗里达杀害7人。<sup>④</sup>我们很少会意识到，现实中或许还有一大批“程度较轻但仍属黑暗”的人格类型在我们身边，他们可能就是我们的上司、恋人、邻居、朋友，甚至是最高法院的大法官。

绝大多数具有黑暗特质的人，并不是连环杀手或强奸犯。这些特质可能出现在那些无缘无故就喜欢骚扰我们的邻居身上，也可能出现在那些不停自吹自擂，或在背后捅刀子，只为让他们自己显得出色的同事身上，或者出现在那些对我们不忠，还试图控制和束缚我们的伴侣身上，或者出现在那些行为鲁莽、从不为自己行为负责的亲戚身上。我们或许会称这些人“善于操控”“自恋”“冲动”“反社会”“冷酷”，甚至“施虐”，但这并不全面——他们其实或多或少都有点精神病态。心理学家把很多讨厌的人格特质都归进了“精神病态”，用这个词来形容人性的黑暗面最省事。

Jane M. Murphy, “Psychiatric Labeling in Cross-Cultural Perspective: Similar Kinds of Disturbed Behavior Appear to Be Labeled Abnormal in Diverse Cultures,” *Science* 191, no. 4231 (1976): 1019 - 28; Kent A. Kiehl and Morris B. Hoffman, “The Criminal Psychopath: History, Neuroscience, Treatment, and Economics,” *Jurimetrics* 51 (2011): 355 - 97.

Rebecca Evans, Minna Lyons, Gayle Brewer, and Emily Bethell, “A Domestic Cat (*Felis silvestris catus*) Model of Triarchic Psychopathy Factors: Development and Initial Validation of the

CAT-Tri+ Questionnaire,” *Journal of Research in Personality* 95 (2021):104161; Robert Latzman, Laura E. Drislane, Lisa K. Hecht, Sarah J. Brislin, Christopher J. Patrick, Scott O. Lilienfeld, Hani J. Freeman, Steven J. Schapiro, and William D. Hopkins, “A Chimpanzee (*Pan troglodytes*) Model of Triarchic Psychopathy Constructs: Development and Initial Validation,” *Clinical Psychological Science* 4, no. 1 (2016): 50 - 66.

我大概从2005年前后就一直专注于研究暗黑人格，尤其是精神病态。我发现，暗黑人格并不是人类发展过程中偶然出现的“病变”，而是人性中固有的一部分。冷酷、操控、冲动、反社会等特质，自人类诞生起就存在，并且遍布于不同文化之中。我们在《旧约》和古希腊神话中都能看到充满敌意的角色。因纽特语和尼日利亚约鲁巴语里都有“精神病态”这个词。<sup>④</sup>甚至在黑猩猩和家猫等动物身上，也能观察到类似的精神病态特质。<sup>⑤</sup>

Stephen Porter, Leanne ten Brinke, and Kevin Wilson, “Crime Profiles and Conditional Release Performance of Psychopathic and Non-psychopathic Sexual Offenders,” *Legal and Criminological Psychology* 14, no. 1 (2009): 109 - 18.

我的科学研究最初聚焦于那些犯有暴力罪行的精神病态者。我曾发表论文，发现那些被关押的性犯罪者中，临床精神病态特质得分较高的罪犯，反而比得分低者更容易获得假释，尽管他们重犯的风险极高。<sup>⑥</sup>我还花费大量时间研读刑事案卷，试图寻找那些由精神病态者实施的性杀人案的特殊特征。这项工作令我着迷、深陷其中，却也让我极度沮丧。我承受不了那么多的痛苦与折磨，更无法想象自己的整个职业生涯都要在监狱、少管所和缓刑办公室里度过。

Paul Babiak, Craig S. Neumann, and Robert D. Hare, “Corporate Psychopathy: Talking the Walk,” *Behavioral Sciences & the Law* 28, no. 2 (2010): 174 - 93.

Leanne ten Brinke and Dacher Keltner, “Theories of Power: Perceived Strategies for Gaining and Maintaining Power,” *Journal of Personality and Social Psychology* 122, no. 1(2022): 53 - 72.

于是，我决定调整研究方向，探索精神病态特质在其他更常见的、不那么压抑的环境中的影响。在加州大学伯克利分校哈斯商学院从事博士后研究期间，我开始探究精神病态如何影响人们在职场中的谈判、投资和领导方式。一项研究发现，高管群体中精神病态者的比例约为普通人群的三倍。<sup>⑦</sup>我的研究进一步显示，制

造恐惧是精神病态型领导者最喜欢用的手段。<sup>⑫</sup>他们攻击性极强，如同掠食者，抱着“不惜一切代价也要赢”的心态。这种心态或许能换来个人成功，却也给他们身边的人带来巨大痛苦。

Cynthia Mathieu and Paul Babiak, “Corporate Psychopathy and Abusive Supervision: Their Influence on Employees’ Job Satisfaction and Turnover Intentions,” *Personality and Individual Differences* 91 (2016): 102 - 6.

Mary Bardes Mawritz, David M. Mayer, Jenny M. Hoobler, Sandy J. Wayne, and Sophia V. Marinova, “A Trickle-Down Model of Abusive Supervision,” *Personnel Psychology* 65, no. 2 (2012): 325 - 57, <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2012.01246.x>.

大多数情况下，我并不确定这些领导者是否达到了刑事司法领域常用的临床精神病态标准。但通过观察他们及其对待员工的方式，我很清楚，他们身上普遍具有明显的精神病态特质，他们的行为也给员工带来了接连不断的痛苦。事实上，法医心理学家在刑事案件中总结出的精神病态者特征，在这里同样适用。那些具有精神病态特征的商业领导者，常常让身边的人备受折磨，甚至许多员工不得不因此离职。<sup>⑬</sup>但是他们的影响远不止于此。他们败坏职场风气，侵蚀道德底线，播下恐惧与猜疑的种子。更糟糕的是，出于各种原因，身边的人还会效仿其行为，同样冷酷无情地试图操控他人。<sup>⑭</sup>

Babiak et al., “Corporate Psychopathy: Talking the Walk” ; Peter K. Jonason, Minna Lyons, Holly M. Baughman, and Philip A. Vernon, “What a Tangled Web We Weave: The Dark Triad Traits and Deception,” *Personality and Individual Differences* 70 (2014): 117 - 19.

而这些领导者往往能安然无恙。这些人精于操控，撒谎成性，却能在毫无戒备的受害者面前装得风度翩翩。他们看起来成熟自信、富有魅力、精力充沛，正符合我们心目中“强势领导者”的形象。<sup>⑮</sup>

Robert D. Hare, *Without Conscience: The Disturbing World of the Psychopaths Among Us* (New York: Pocket Books, 1993), 87.

Adelle Forth, Sage Sezlik, Seung Lee, Mary Ritchie, John Logan, and Holly Ellingwood, “Toxic Relationships: The Experiences and Effects of Psychopathy in Romantic Relationships,” *International*

Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology 66, no. 15 (2022): 1627 - 58.

Mathieu and Babiak, “Corporate Psychopathy and Abusive Supervision.”

在我离开了那个“橙色囚服”的世界，转身走入充斥着价值3 000美元高定西装的职场后，我回顾了自己在这两种截然不同环境中的研究，得出了一个发人深省的结论：带有精神病态特质的人，其负面影响远比我们想象的更严重、更隐蔽。虽然临床意义上的精神病态者只占总人口的约1%，但据估计，他们却导致了超过一半的重大刑事案件。<sup>⑩</sup>即便在亚临床水平上，精神病态特质越明显的人，也越容易出现出轨和家暴行为，给身边人留下抑郁和心理创伤。<sup>⑪</sup>数据也印证了彼得·凯·韦斯滕在道格拉斯法官办公室的遭遇：在职场中，这些人更有可能虐待下属，导致员工流失率居高不下。<sup>⑫</sup>

Paul J. Frick, James V. Ray, Laura C. Thornton, and Rachel E. Kahn, “Can Callous Unemotional Traits Enhance the Understanding, Diagnosis, and Treatment of Serious Conduct Problems in Children and Adolescents? A Comprehensive Review,” *Psychological Bulletin* 140, no. 1 (2014): 1 - 57.

Julia Dmitrieva, Lauren Gibson, Laurence Steinberg, Alex Piquero, and Jeffrey Fagan, “Predictors and Consequences of Gang Membership: Comparing Gang Members, Gang Leaders, and Non - Gang - Affiliated Adjudicated Youth,” *Journal of Research on Adolescence* 24, no. 2 (2014): 220 - 34; Mitch van Geel, Faith Toprak, Anouk Goemans, Wendy Zwaanswijk, and Paul Vedder, “Are Youth Psychopathic Traits Related to Bullying? Meta-Analyses on Callous-Unemotional Traits, Narcissism, and Impulsivity,” *Child Psychiatry & Human Development* 48 (2017): 768 - 77.

我们还在孩子身上发现了一种“初期精神病态”（proto psychopathy）现象，具体表现为在所谓的“冷酷无情”（callous unemotional）特质上得分很高。这些孩子比同龄人更具攻击性、更冲动，也更缺乏同理心。<sup>⑬</sup>这里所说的不是那种“谁家孩子都会调皮”的小毛病。相比没有这些特质的孩子，“冷酷无情”特质突出的孩子会更频繁地欺负他人、拉帮结派以及实施其他反社会行为。<sup>⑭</sup>

Craig S. Neumann, Scott Barry Kaufman, Leanne ten Brinke, David Bryce Yaden, Elizabeth Hyde, and Eli Tsykayama, “Light and Dark Trait Subtypes of Human Personality—A Multi-Study Person-Centered

Approach,” *Personality and Individual Differences* 164 (2020): 10121; Delroy L. Paulhus, Craig S. Neumann, and Robert D. Hare, “Self-Report Psychopathy Scale, 4th Edition Technical Manual,” Multi-Health Systems (2016).

如果我们将精神病态的视野扩展到更广泛的人群——那些在某些精神病态维度上得分较高但是尚未达到临床诊断标准的群体（约占总人口的10%~20%），我们会发现精神病态无处不在。<sup>④</sup>我们都认识一两个这样的人，他虽然不是新闻头条上的连环杀手，却一贯行为不端。每晚的电视里都少不了身败名裂的商人和政客。再近一点，我们或许还知道有人长期偷拿单位财物，或持续对下属进行性骚扰。尽管恶劣程度不同，但他们造成的破坏同样巨大。精神病态特质像毒素一样侵蚀社会，无论对个体还是社会，都带来了远超其人数占比的痛苦与创伤，但大多数人却并未察觉到这点。

## 关于“坏人”的好消息

Neumann et al., “Light and Dark Trait Subtypes of Human Personality.”

本书将通过数据和故事，深入剖析并清晰呈现人性的阴暗面及其造成的恶劣后果。目的并非让大家心生恐惧或沮丧，而是激发更多的希望和力量。我对精神病态的研究，后来扩展到政客和大学生，但得出的结论并没有让我感到更沮丧，反而让我更有力量。如果只有极少数人属于“极端黑暗”，稍多一些人处于“灰色地带”，那么剩下的绝大多数，即80%、90%乃至更多，都不具备临床意义上的精神病态。<sup>⑤</sup>在这个战事频发、社会动荡、气候变暖的动荡时代，人性似乎已经彻底沦丧，但我和同行们的大量研究表明，事实并非如此。真正把我们拖下水的，其实只是极少数人。

这句话的意思是：人天生带有憎恶与厌恨之心，如果任其发展，就会滋生残忍邪恶，忠信随之荡然无存。——译者注

④

Thomas Hobbes, *Leviathan* (1651; Oxford: Basil Blackwell, 1960).  
Eric Schwitzgebel, “Human Nature and Moral Education in Mencius, Xunzi, Hobbes, and Rousseau,” *History of Philosophy Quarterly* 24, no. 2 (2007): 147–68.

几千年来，哲学家们一直在探究人性的本质——人究竟性本善还是性本恶？悲观主义者比比皆是。1651年，哲学家托马斯·霍布斯在《利维坦》中写道：若任由

人类自生自灭，生活必定“肮脏、野蛮且短暂”。<sup>④</sup>而他并不是第一个持这种观点的人。公元前3世纪，中国哲学家荀子写过一篇《性恶》。在他看来，人“生而有疾恶焉，顺是，故残贼生而忠信亡焉”。<sup>⑤</sup>这样的论调，即便以法医心理学的标准来看，也足够黑暗。

Schwitzgebel, “Human Nature and Moral Education.”

当然，也有学者持更为乐观的人性观。<sup>⑥</sup>中国哲学家孟子就认为，人天生有向善的冲动，比如见他人受苦便生怜悯，遇不公便想拨乱反正。法国哲人卢梭同样主张人性本善，人们无须霍布斯所强调的那种政府强制规则，也能和谐幸福地共同生活。

Detlef Fetchenhauer and David Dunning, “Do People Trust Too Much or Too Little?,” *Journal of Economic Psychology* 30, no. 3 (2009): 263 - 76.

现代科学为“人性本善”的论调提供了有力支撑。研究发现，我们大大低估了普通人行善的意愿。在一项实验中，研究者给每位参与者5美元，如果他们愿意把这笔钱转给一个匿名对象，研究者立刻把5美元变成20美元。接下来，匿名对象可以自愿返还10美元（让双方各得10美元），也可以独占20美元。参与者事前估计，能够自愿返还的人不会超过一半。但实际上近80%的人选择了把钱返还。<sup>⑦</sup>我们总是习惯于以最坏的动机揣测陌生人，但事实证明，这种疑虑过于悲观。

Michael Tomasello and Amrisha Vaish, “Origins of Human Cooperation and Morality,” *Annual Review of Psychology* 64 (2013): 231 - 55.

Joseph Henrich and Michael Muthukrishna, “The Origins and Psychology of Human Cooperation,” *Annual Review of Psychology* 72 (2021): 207 - 40.

Carolyn Zahn-Waxler, Marian Radke-Yarrow, Elizabeth Wagner, and Michael Chapman, “Development of Concern for Others,” *Developmental Psychology* 28, no. 1 (1992): 126 - 36.

J. Kiley Hamlin, Karen Wynn, and Paul Bloom, “Social Evaluation by Preverbal Infants,” *Nature* 450, no. 7169 (2007): 557 - 59.

进化心理学家指出，利他与合作已经深深植根于人类本性，是人类高度社会化的重要基础。<sup>⑧</sup>我们之所以愿意付出代价帮助他人，可能是出于保护亲人、期待回报、维护良好声誉的需要，或者就是害怕惩罚。<sup>⑨</sup>我们会通过观察他人的善举来

学会善待他人，而且我们从年幼起就具备了诸如利他倾向、共情能力等道德基石。研究表明，两岁的孩子在看到别人痛苦时，已经会主动伸出援手。<sup>①</sup>甚至连不会说话的婴儿，似乎也能察觉谁更友善，并主动靠近这些人。<sup>②</sup>

当然，我们每个人都会有变得激进、说谎、伤害他人的时候。在压力之下，或者饮酒过度时，我们有时难免情绪失控。但绝大多数人并不会长期如此。一旦失控，我们会去道歉、尝试弥补并努力改正。因此，当我们越深入了解那些持续作恶者的个性，就越能认识到这些人在社会中只占极少数，也就越能对整个人类抱有信心。实际上，那些连基本的道德观念和同理心都没有的人，只占极少数。

## 识别有毒的人

Grant T. Harris and Marnie E. Rice, “Treatment of Psychopathy: A Review of Empirical Findings,” in Handbook of Psychopathy, ed. Christopher J. Patrick (New York: Guilford Press, 2006), 555 – 72.

精神病态相关研究已经验证了这种对人性更为乐观的看法，而这具有重要的现实意义。既然绝大多数伤害只是由极少数人造成的，那我们只要精准锁定那极少数持续施害者，就能让绝大多数伤害免于发生。然而，对策并非简单地“改造”这些恶徒。正如研究所指出的，对精神病态者进行康复矫正极其困难。<sup>③</sup>但即便暗黑人格在未来难以根除，针对这一群体的研究仍可为我们提供宝贵洞见与可行策略，从而遏制他们的反社会倾向，防止其造成严重破坏。

借助关于精神病态特质的最新研究成果，我们可以学会识别“有毒之人”，并在他们盯上我们之前及时采取规避措施。如果我们已经与他们建立了关系，可以学习如何安全脱身；如果选择继续相处，也能掌握应对策略，把伤害降到最低。如果我们意识到自身也存在某些黑暗特质，同样可以通过学习，主动调整自己的行为，既保护他人，也提升自身的幸福感。同时，我们也能学会如何防止暗黑人格者进入组织和社会的权力核心。

我们也在思考，从他们对权力的对抗性策略中，可以吸取哪些“领导力教训”：Adam Grant, “Elon Musk’s Leadership Style: What It Teaches Us About Business and Education,” New York Times, April 13, 2025.

实际上，我们自我保护的能力远比自己想象的要强。俗话说“一颗老鼠屎坏了一锅粥”，但我们并不应把全部责任都推给这些人。暗黑人格者之所以能在我们个人生活、企业以及政府中获得权力，往往是因为他们展现出了我们认为的好领导

特质。我们往往崇拜那些“强势”的领导，他们自信、有魅力、争强好胜、喜欢掌控权力，并且看起来有意愿也有能力为取得“胜利”不择手段。

这些看似无害的价值观，实际上却让我们更容易选出具有黑暗特质的人担任领导。一旦他们掌权，就会将残暴、冷酷和“赢家通吃”奉为常态，毁掉其他人的生活。他们先制造混乱，再让我们相信只有他们能解决问题。要遏制这种破坏和伤害，远不止把大屠杀者、连环强奸犯和企业阴谋家关进监狱那么简单；它需要我们主动改变自己的价值观，在投票选举、挑选上司、选择伴侣或关注社交媒体时，做出不同的选择。

Hemant Kakkar and Niro Sivanathan, “When the Appeal of a Dominant Leader Is Greater Than a Prestige Leader,” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 114, no. 26 (2017): 6734–9.

打破对大人物的固有崇拜，可能会让我们感到不适。尤其是在充满恐惧和不确定的时期，当一切都不安全、似乎人人都不怀好意时，我们更容易被那些看起来强势的人吸引。可一旦我们摆脱对暗黑人格的迷恋，回报将无比巨大。根据我作为一名心理科学家的全部经验，我相信，只要我们学会识别身边的暗黑人格，并转变看待他们的方式，就能大幅减少我们自身生活和整个社会受到的伤害与苦难。也许，要减少犯罪、净化职场环境，并不一定需要大刀阔斧的结构性变革，我们只需要在选举、追随、尊重和倾听时，把信任交给真正关心他人的人。

## 关于本书

在接下来的内容里，我将揭示关于“有毒之人”及其所造成的伤害的惊人真相——他们如何攫取权力，以及最重要的，我们可以采取哪些有效应对措施。本书的第一部分首先阐述了当前科学界对暗黑人格的认识，分析了这种人格造成的破坏及其得以造成广泛伤害的机制。在第一章，我将深入探讨科学家如何看待恶意人格特质。大多数人把精神病态者想象成邪恶的漫画形象——一个与我们截然不同、仿佛异类的怪物。事实上，这些黑暗特质不过是我们自身也可能存在的某些性格特征的极端化表现。

但即便是程度较轻的黑暗特质，同样可能造成严重危害。正如我们将在第二章中看到的，它们的破坏力远超我们的想象。初看之下，黑暗特质似乎也没那么不好。有些黑暗特质，比如冷漠、攻击性强、无所畏惧，在商界或军队等竞争激烈的环境中，反而看起来像是优点。我曾认为，这些对抗性特质虽然会伤害他人，却可能让领导者更具优势。但当我真正做了研究之后发现：暗黑人格取得的任何成功，多半是只顾自己、昙花一现，而他们给别人带来的经济、情感、道德三重创伤，足以把这点成绩瞬间淹没。暗黑人格造成的毁灭性影响，令人瞠目结舌。

第三章要回答一个关键问题：暗黑人格究竟为何能造成如此大的伤害？我提出了三条主要路径，阐释为何“一颗老鼠屎坏了一锅粥”。第一，他们精通欺骗的暗黑术；第二，他们专挑最容易拿捏的人下手；第三，他们最厉害的本事，是能够把我们这些原本无意作恶的人带偏，让我们也做出不当行为。

尽管听起来很可怕，但富有同理心且诚信可靠的大多数人仍有机会反击。在本书的第二部分，我将为你提供一套经过科学验证、行之有效的工具，帮助你在日常工作生活的各种情境中，把“有毒之人”造成的伤害降到最低。第四章中，我会先教你如何在与这类人结婚、共事、交友或投票给他之前，就识别出其暗黑人格。我会详细讲解，怎样通过观察他们的“微表情片段”，即仅用几秒钟的行为观察，就能辨别出他们的危险特质。

除了提防“有毒之人”，我们还必须警惕那些容易诱发反社会行为的场景，第五章将专门探讨这个话题。我们当中大多数人并没有明显的精神病态特质，但在某些特定情境下，也可能变得虚伪、冷漠或者冲动。意识到环境的影响，有助于我们避免急于给身边人贴上“暗黑人格”的标签——他们之所以表现恶劣可能是环境所致，不一定源自他们固有的性格。同时，这份警觉也可以帮助我们提前识别险境，并在遇到危险时有效应对。接下来，我会告诉你如何防止他人以及自己做出不良行为，并给出全身而退的实用建议。

如果你已经和“有毒之人”建立了关系，你可能会犹豫：是选择留下，期待他们有所改变，还是及时止损，选择离开？我会在第六章详细说明，具备暗黑人格特质的人，或许能通过治疗和自身努力，对某些具体行为做出调整，但他们极难改变自己的本性。他们能否调整表面行为，关键取决于他们是否愿意尝试；因此你做决定时，需要认真考虑他们的动机。我会带你看清一系列残酷的真相，帮助你权衡这段关系带来的益处到底值不值得投入大量心血，又能不能承受他们无法彻底改变的风险。

如果你决定留下，或者在某些私人场合或职场中无法断绝与“有毒之人”的关系，你也可以学会如何与之相处，将其造成的伤害降到最低。第七章整合了相关研究，以及那些在生活中成功应对暗黑人格者的亲身经历，为你提供了一份可在日常生活工作中参考的实用手册。

每个人都处在精神病态的连续光谱上，认识到这一点可以帮助我们发现自我成长的空间。第八章借助心理学家量化黑暗特质的量表，为你提供了一份行为检查清单，帮助你识别自身的恶意倾向。我会给出一些简单的行为调整建议，帮你逐步削弱这些特征。同时，我也将向你发出挑战：让我们把遏制“有毒之人”作为个人使命。如果说影响力就是权力，即我们可以通过选择把时间、注意力和忠诚投向谁，来让世界少一点戾气。我们必须重新思考：对伴侣、同事、领导而言，真

正需要的特质是什么，我们又该如何选择。最后，我们可以将理解和善意延伸至有精神病态特质的人，来限制世界上的黑暗。尽管他们曾伤害他人，但若能感受到被理解，见证过善举，并因良好行为获得回报，他们也有可能变得更好。

本书最后将以结语收尾，以更宽广的视角阐释我们为何必须认真遏制暗黑人格。那些善良的大多数正在与具有精神病态特质的人展开一场旷日持久的军备竞赛。我们可以学会识别和避开他们，但这只是暂时的，长期来看，暗黑人格者会不断进化，瓦解我们的策略，重新掌控局势。正如我将在后文解释的，这种“适者生存”的过程会使整个社会变得脆弱。为了让社会具备应对未来风险的能力，我们不仅要努力赢得这场竞赛，更要设法彻底终结它。如果能在全社会范围内施行本书提出的策略，或许就能实现这个目标。

当今世界似乎越来越黑暗，但我们对“有毒之人”的了解比以往任何时候都更深入，也拥有了更多应对工具。只要我们学会识别精神病态者，必要时远离他们，有可能的话适当给予同理心，就能逐步减少冲突与混乱，共同迈向一个更友善、更值得信任、更繁荣的未来。

# 第一章 暗黑人格的界定

我们中有些人很早就找到了自己毕生的事业，也有些人绕了一大圈才找到方向。特里西娅·亨特属于后者。她大学主修生物学，原本计划继续深造，成为一名研究人员，但一想到要用动物做实验，就打了退堂鼓。碰巧，学校的一位助教跟她提到自己准备报考药学专业。特里西娅从没想过当药剂师，但“在医疗环境里帮助他人”这个念头一下子击中了她。她后来报考了药学专业，被录取时高兴极了。

特里西娅的课业压力很大，但她刻苦钻研，成绩优异。她利用课余时间，在药房兼职打工，贴补生活。在与顾客的日常接触中，她逐渐建立起真挚的人际关系，而这样的经历也让她由衷地享受其中。采访中我能感觉到，特里西娅天生适合干这行：她不仅聪明，更难得的是富有同理心、做事一丝不苟。因心系病人安危，她总会反复核对工作细节，确保毫无差错。

特里西娅一毕业就在美国中西部某城市的大型连锁药店找到了工作，薪水颇为可观。她的工作是在各门店之间流动支援，哪里人手不足就去哪里补缺，每次短则几天，长则数周。这种工作模式并不理想——既没法在一个地方扎下根，也难以培养专业技能，但她愿意从底层干起。大约三年后，她听说附近一家专门服务养老院的药房空出一个正式编制。特里西娅心里有些忐忑：面对这个群体，她得重新学习一整套处方处理流程。但她也隐隐感到兴奋：由于这家药房不对外营业，工作会比零售药房更专注、更有规律。此外，岗位的稳定性也更高——周边养老院的用药需求始终存在，不会中断。

起初，新工作看起来挺不错。门店经理凯莉看起来活泼、精力充沛且友善，技术员和另一位药剂师也都很热情。但不到一周，特里西娅就察觉出了异样：只要凯莉不在，两位同事就谈笑风生；凯莉一出现，他们立刻噤若寒蝉，用特里西娅的话说，“像怯生生的老鼠”。凯莉金发漂亮，妆容精致，可身上却有种紧绷感——下颌收紧，眼神锐利，让特里西娅心里发毛。“我向来擅长察言观色，跟各种人都处得来，但我却完全读不懂她。”特里西娅说道。

很快，大家就发现凯莉并不像她最初表现的那样友善可亲。她经常对团队成员在言语上虐待，为一点小错就对他们大吼大叫，直呼其名，还当众奚落别人的短处。她时而正常，转眼又毫无征兆地爆发。不管特里西娅和同事怎么做，似乎都是错的。特里西娅正埋头干活，敲打着键盘，凯莉可能忽然就劈头盖脸一句：

“整天敲！吵死了！”她似乎把看别人出错当成乐趣——该教的不教、该说的信

息刻意隐瞒，等别人手忙脚乱时，她就在一旁看热闹。大家急得哭着来求助，她反而劈头盖脸地骂人家“蠢死了”。

几周过去后，特里西娅注意到凯莉身上有种说不出的“掌控欲”——她必须在任何场合都占主导权，支配他人。最明显的例子就是她不肯共享信息资料，凯莉喜欢那种“高人一等、缺我不可”的优越感。这种控制欲在其他方面也有体现。

一天，特里西娅为了给新签约的养老院整理急救药品，特意提前到岗。她清楚对方急着用这批药物，所以想提前做好准备，好让同事能尽快配送。她有办公室的钥匙，就自己开门进去了。结果凯莉一到店，就冲着特里西娅大喊大叫，责怪她未经其许可就提前上班。凯莉根本没有考虑特里西娅这么做是为团队着想，她本就有权自由进出办公室。

凯莉很清楚自己那天对特里西娅发火有点过分了，她担心特里西娅会把事情说出去，于是用一系列荒唐离谱的手段掩盖自己的过错。那天上午，特里西娅按计划要去巡视她们片区内的几家养老院。刚走进第一家，院方就告诉她：凯莉提前打来电话，说特里西娅可能情绪不稳定。凯莉还凭空编了一套与她恶劣行为无关的“内情”，用来解释特里西娅的“反常”。特里西娅怕再得罪上司，只能忍气吞声，在客户面前也不敢说出实情。

凯莉经常玩这种两面派把戏，让特里西娅本就不好过的日子更难熬。她会对特里西娅和技术员谢莉破口大骂，直到把两人骂哭；可只要总部老板或其他客户一出现，她立刻变脸，满脸甜笑、热情待人，像打了鸡血。特里西娅说：“她一下子兴致高涨，见谁都笑眯眯，热情得吓人，手舞足蹈地带人参观，夸张得要命。”事后，凯莉从没有为之前的恶行道过歉。“她完全没有同理心，跟谁都建立不了真正的情感联结。我以前也遇到过难缠的人，可她这种已经超出常理了。”

凯莉出于控制欲和贬低他人的心理，采取了一些举动，特里西娅确信这些行为正在危及药房所服务的养老院居民的安全。有一次，一家养老院暴发流感，患者面临极高风险。按照惯例，药房应该第一时间提供抗病毒药物，降低重症与死亡风险。一旦相关部门宣布疫情暴发，药品就必须立刻送达。但是，凯莉根本没教过特里西娅该如何正确分发药物。疫情暴发时，凯莉正好在休假。特里西娅焦急地打电话求助，凯莉却拒绝帮忙，让她自己想办法。当时情况危急，凯莉明知道稍有延误就有可能断送病人的性命，但她的反应不仅毫无职业操守，照特里西娅的说法，更是完全失去理智，“像疯了一样”。

把凯莉当成“地狱老板”的，远不止特里西娅和她的现同事。有一次，特里西娅遇到两位曾在凯莉手下工作过的员工。对方见到她，第一反应就是握住她的手，关切地问：“你还好吗？”另一位药剂师因为凯莉行事歹毒，干脆叫她“撒

旦”。还有更多人证实，凯莉在前几份工作里就有虐待他人的前科。事实上，公司之所以把她从更大、更核心的岗位调到这里，就是为了减少她和员工、客户的接触。如果特里西娅在面试时就知道这些，也许就能避免后来那一整年的压力和痛苦。可惜，她当时对此一无所知。

## 识别“有毒之人”

大多数人遇到像凯莉这样的人时，哪怕只是一面之缘，也很难轻易忘怀，尽管我们与其相处的时间比特里西娅和凯莉相处的时间要短暂得多。只需与暗黑人格者共处短短几分钟，就足以留下强烈而持久的印象。

2006年，我在大学读四年级时，曾在加拿大新斯科舍省哈利法克斯的一家社区矫正中心做志愿者。我的一项工作是每周参加一次针对男性性犯罪群体的治疗课程。对刚满21岁的我来说，这并不是什么有益身心的经历，但我渴望成为一名临床心理学家，这份工作让我有机会见识到真实的工作场景——不是电影里那种光鲜的法医心理学，而是真实、琐碎又充满挑战的日常事务。

每次上课时间都是在傍晚，地点在政府大楼。每次去那里，我都需要从哈利法克斯市中心的公寓出发，途经一座阴森的墓地。每逢治疗之夜，我都感觉整座城市显得比平时昏暗压抑。我总是加快步伐，紧裹衣服抵挡从哈利法克斯港吹来的寒风，心里还会隐隐担心，会不会有人突然冒出来袭击我。

我实际观察到的，可能就是精神变态人格特质的种种表现。相比家庭内部或家庭外部的性骚扰者，强奸犯更可能达到临床意义上的精神病态标准（即在PCL-R上得分不低于30分）。Stephen Porter, David Fairweather, Jeff Drugge, Hugues Hervé, Angela Birt, and Douglas P. Boer, “Profiles of Psychopathy in Incarcerated Sexual Offenders,” *Criminal Justice and Behavior* 27, no. 2 (2000): 216 - 33.

进入大楼后，两位心理学家、我，以及大约20名男子，围坐在一圈破旧的椅子上，这些椅子随意地摆在一间宽敞却简陋的办公室中央。在昏暗的荧光灯下，四周是一片深浅不一的脏米色。这些犯人中，有的因猥亵儿童被定罪，有的则是因强奸或其他暴力犯罪被判刑。即使以我这个新人视角，也能看出明显的差异：被判猥亵者显得胆怯、紧张，总是回避和别人眼神交流，声音低沉；而强奸犯则更具威胁性，是那种霸道的、大男子主义类型。

一天晚上，我们讨论了性犯罪对受害者造成的伤害。看上去大多数人都知道自己给他人造成的伤害，也表达了真诚的悔恨，但并非人人如此。我注意到，有一名

假释犯不时朝我这边偷看。他胡子刮得很干净，头发往后梳得油亮，下身是褪色的牛仔裤，上身穿的法兰绒衬衫，里面套着一件褪色的涅槃乐队T恤，整套装扮仿佛是他入狱前那个年代的缩影。

每个人都需要发言，我们依次分享自己的经历。大约20分钟后，轮到那位男子，他先讲述了自己因强奸而入狱的过程，语气冷漠、平淡，似乎还在回味当时的快感，同时极力淡化对受害者的伤害，甚至将责任归咎于受害者本人。

他继续描述那位年轻受害者的外貌，包括身高、体重、身形、眼睛颜色，嘴角带着一丝若有若无的笑，目光直锁在我身上。“其实，她长得很像你。高个子，瘦瘦的，脸型也很像。嗯，知道吗，你就是我喜欢的类型。”他的眼神中闪烁着一丝狡黠的光芒。

所有人都看向我。他的话无疑是一种隐晦的威胁——言下之意，若有机会，我也可能成为他的下一个目标。我感到自己瞬间被剥光，无处躲藏，心里发毛，而这也似乎正是他想让我产生的感受。他好像从我的局促中感到了快意，见我扭捏不安、狼狈地陷进椅子，嘴角越笑越开。这名男子就是典型的精神病态，冷酷无情、善于操控、冲动好斗，以恐吓他人之乐，彻底把自己当作捕食者，而我则成了他的猎物。

Kevin Dutton, “Would You Vote for a Psychopath?,” *Scientific American*, September 2016.

Michael Woodworth and Stephen Porter, “In Cold Blood: Characteristics of Criminal Homicides as a Function of Psychopathy,” *Journal of Abnormal Psychology* 111, no. 3 (2002): 436 - 45.

Hervey M. Cleckley, *The Mask of Sanity* (St. Louis: Mosby, 1941).

你可能已经了解，精神病态者包括连环杀手约翰·韦恩·盖西，也有泰德·邦迪这种先奸后杀的连环强奸犯，甚至像希特勒这样的种族灭绝暴君。<sup>④</sup>这些人缺乏常人的同理心、同情心和道德约束。他们谋划杀人时，就像别人解数学题那样冷静理性。<sup>⑤</sup>但他们又极其善于伪装，能够巧妙地掩饰自己的真实面目。他们能让你认为他们和常人一样，是有情感的人类，正如早期一位研究精神病态的学者所说，他们戴着“理智的面具”。<sup>⑥</sup>再加上一点表面的魅力，精神病态者便能引诱毫无防备的受害者，随即毁掉他们的生活，甚至终结这些人的生命。

这些人看起来和折磨特里西娅的药房经理，或者你曾遇到过的暗黑人格者毫无关联。凯莉再怎么冷血恶毒，至少据特里西娅所知，她并没有犯下重罪，也没有对

谁动手。凯莉的做法可能让患病老人面临风险，也确实伤害了身边的人，但跟连环杀人罪犯相比，仍有天壤之别。

关于这项测试的更多信息，参见Robert D. Hare, “Psychopathy: A Clinical Construct Whose Time Has Come,” *Criminal Justice and Behavior* 23, no. 1 (1996年3月): 25 - 54。

但差别真的这么大吗？只要把凯莉的行为模式拆开来看，你会发现她和泰德·邦迪其实有不少共同点：表面充满魅力、善于操控、冷酷无情且具有攻击性，一样不缺，只是程度轻些。实际上，我们身边的恶人往往就是暗黑人格特质得分偏高的人，尤其是跟精神病态相关的那几条。只不过他们的分数还没达到精神病态测评表规定的足够临床诊断的高分，不管是针对犯罪人员的修订版的精神病态测评量表（PCL-R）还是面向非犯罪人群的筛查版的精神病态测评量表（PCL:SV）。<sup>②</sup>但他们的得分已经明显高于常人，也经常给身边人带来严重伤害。有些烂苹果是从里开始坏的，另一些则只是局部腐烂，但后者入口也足够让人作呕。

## 精神病态的“胆固醇理论”

为了理解精神病态对我们生活的影响，首先需要转变我们对人格障碍的传统认知。我们习惯于将它们视为类似医学疾病的独立病症，比如，如果你出现寒战和发烧，可以做一个快速检测，来判断体内是否携带新冠病毒的遗传物质。如果检测结果显示体内存在这种物质，仅凭这一个条件就可以诊断感染了新冠。

美国精神医学学会的《精神障碍诊断与统计手册（第五版）》（DSM-5）将人格障碍定义为：“一种持久的心理体验与行为模式，明显偏离个体所在文化的规范与期待；该模式具有广泛性和僵化性，于青春期或成年早期出现，长期稳定不变，并导致痛苦或功能损害。” American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th ed., Text Revision* (Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2022).

人格障碍通常被描述为一个要么存在、要么不存在的明确状态。研究人员和临床医生把这些障碍定义为在个人的各个生活领域（如工作、家庭等）持续出现的思维、情感和行为的异常模式；这些模式几乎不随年龄增长而变化，并且以某种方式对本人造成负面影响。他们评估时，会考察7~9条特定人格特质是否出现（例如，自恋型人格障碍的一个特征就是极度夸大自身重要性）。要确诊人格障碍，并不需要符合所有特征，只要大致符合5条，心理学家或精神科医生就可以做出诊断。<sup>③</sup>

Martin Sellbom and Laura E. Drislane, “The Classification of Psychopathy,” *Aggression and Violent Behavior* 59 (2021): 101473.

把人格障碍贴标签式地分类——即一个人要么有，要么没有——之所以被认为有用，是因为它为是否给予治疗提供了一个简单标准：如果医生诊断某人符合5条或更多标准，就应当给予治疗，否则就不治。然而近年来，一些学者开始质疑这种非黑即白、过于简单的分类体系。❶如果只满足4条标准，我们是否就可以宣布没问题，然后欢天喜地地继续生活？恐怕不行。任何经历过焦虑或抑郁的人都知道，痛苦有程度之分；即便症状还不足以达到诊断标准，及时干预也能让我们少受折磨。

Robert D. Hare and Craig S. Neumann, “Psychopathy as a Clinical and Empirical Construct,” *Annual Review of Clinical Psychology* 4 (2008): 217 - 46.

John F. Edens, David K. Marcus, Scott O. Lilienfeld, and Norman G. Poythress Jr., “Psychopathic, Not Psychopath: Taxometric Evidence for the Dimensional Structure of Psychopathy,” *Journal of Abnormal Psychology* 115, no. 1 (2006): 131 - 44; Takakuni Suzuki, Douglas B. Samuel, Shandell Pahlen, and Robert F. Krueger, “DSM-5 Alternative Personality Disorder Model Traits as Maladaptive Extreme Variants of the Five-Factor Model: An Item-Response Theory Analysis,” *Journal of Abnormal Psychology* 124, no. 2 (2015): 343 - 54.

同样的情况也适用于精神病态。心理学家和司法系统通常将PCL-R得分30分及以上的人视为“患有精神病态”，但一个得29分或28分的人与此并无本质区别。❷事实上，心理学家越来越认为，精神病态及其他人格障碍并不是完全异于常人的特殊状态，而是正常人格特质在极端水平上的表现。❸这些障碍更像是程度上的差异，而非类别上的不同——更像胆固醇而非病毒。你血液中的有害脂质或许还没高到立刻引发心肌梗死，但它们确实一直在你血管里流动。

## 精神病态的核心特质

Robert D. Hare and Craig S. Neumann, “Structural Models of Psychopathy,” *Current Psychiatry Reports* 7, no. 1 (2005): 57 - 64. 也有模型将各种精神病态特质归为两类或三类。例如，三元模型把精神病态描述为：大胆 (boldness)、卑劣 (meanness) 和去抑制

(disinhibition)。尽管各模型对精神病态特质的归类方式与称谓不尽相同，学者们在构成精神变态人格的核心构成要素上却基本达成了共识。依循三因素与四因素模型编制的自评量表高度相关：在一套量表上得分高者，通常在另一套量表得分亦高。Christopher J. Patrick, Don C. Fowles, and Robert F. Krueger, “Triarchic Conceptualization of Psychopathy: Developmental Origins of Disinhibition, Boldness, and Meanness,” *Development and Psychopathology* 21, no. 3 (2009): 913 – 38; Laura E. Drislane, Christopher J. Patrick, and Güler Arsal, “Clarifying the Content Coverage of Differing Psychopathy Inventories Through Reference to the Triarchic Psychopathy Measure,” *Psychological Assessment* 26, no. 2 (2014): 350 – 62.

Eric W. Hickey, B. K. Walters, Laura E. Drislane, Isabella M. Palumbo, and Christopher J. Patrick, “Deviance at Its Darkest: Serial Murder and Psychopathy,” in *Handbook of Psychopathy*, ed. Christopher J. Patrick (New York: Guilford Press, 2006): 570 – 84; Christopher J. Patrick, ed., *Handbook of Psychopathy*, 2nd ed. (New York: Guilford Press, 2018); Tod A. Roy, Joni L. Mihura, Alan F. Friedman, David S. Nichols, and J. Reid Meloy, “The Last Psychological Evaluation of Charles Manson: Implications for Personality, Psychopathology, and Ideology,” *Journal of Threat Assessment and Management* 10, no. 3 (2023): 127.

让我们进一步探讨心理学家是如何界定精神病态的。罗伯特·黑尔博士及其同事提出了一种极具影响力的理论模型，将精神病态分为四大类特质，涵盖了个体与他人的关系、情感体验、风险偏好以及应对社会规则和规范的方式。<sup>④</sup>根据PCL-R量表的评估，临床诊断的精神病态者在这四个维度上通常得分都很高。像查尔斯·曼森和泰德·邦迪这样臭名昭著的罪犯，测量总分分别高达36分和34分（满分40分）。<sup>⑤</sup>但如果我们细看每个维度，就会发现，现实生活中我们遇到的暗黑人格者也会体现出这些特质，只是表现得不均衡，程度也比较轻。每个特质都存在于一个连续谱系上，你身边的“恶人”可能在某些维度得分很高，在其他维度则较低。

## 特质1：他们如何对待他人

Peter K. Jonason, Minna Lyons, Holly M. Baughman, and Philip A. Vernon, “What a Tangled Web We Weave: The Dark Triad Traits and Deception,” *Personality and Individual Differences* 70 (2014): 117 – 19.

精神病态者自私且善于操控。他们并不真正渴望与他人建立联系，而是把他人当作实现自己目的的工具。他们可能表现得非常有魅力，但那是刻意营造出来的。他们会不择手段地说任何话，撒谎的频率远高于常人，只为让你对他们印象良好或按他们的想法行事。④他们自视甚高，同时还想让你也承认他们高人一等。

James Ryerson, “Dirty Rotten Hero,” *New York Times*, April 13, 2003; Stephen B. L. Penrose, *Whitman—An Unfinished Story* (Menasha, WI: Collegiate Press, 1935).

大法官道格拉斯就是一个典型的例子。他曾出版多本回忆录，讲述自己如何从贫困出身一路奋斗成为法官，但传记作者布鲁斯·艾伦·墨菲发现，这些故事多与事实不符。他既没有像自称的那样在童年患过小儿麻痹症，也没在大学时期住过帐篷。他对自己的军旅生涯也进行了夸张描述——声称曾在第一次世界大战期间服役，甚至在《亚基马市名录》中，他的名字旁边还有个退伍军人的小旗标志。但实际上，他只是在1918年参加了惠特曼学院的学生陆军训练团，时间不过10周，他甚至从未真正使用过枪械。⑤

凯莉同样喜欢玩弄他人。她把周围人折腾得够呛，转头又费尽心机抹平痕迹。她可以前脚还在“恶魔模式”，后脚就对客户摆出甜得发腻的笑容，变脸比翻书还快。不过，这些小伎俩与其他毒性更强的人精心编织的弥天大谎相比，只是小巫见大巫。

不久前，我参加了一个单身女性的派对。参加者大多30岁左右，气氛也很融洽。请来的私人厨师手艺非常不错，准备了丰盛的冷肉拼盘、西瓜薄荷沙拉和松露油意式面包等美食。但除了这些美味佳肴，他还“端上”了另一道大餐：满桌子的谎言。

为了给我们留下好印象，他滔滔不绝地聊了整整90分钟，炫耀自己曾在哪些高端餐厅工作过。除了辉煌的厨师生涯，他还号称当过职业鼓手，先后加入过五支乐队，最近还发了张专辑。对了，他还声称曾掌管过加拿大数一数二的大麻产业。他说，自己在那段时间里骑着哈雷摩托车沿着太平洋海岸一路南下，“从加利福尼亚州到尼加拉瓜，玩遍了每个冲浪点”，还去过蒙大拿的红石露天剧场。

我问他怎么把冲浪板搬上摩托车的，他支支吾吾说了句“摩托车改装过”就岔开话题。其实他的故事处处对不上：要么含糊其词，要么不合常理，要么直接穿帮。我在丹佛住过几年，知道红石露天剧场根本不在蒙大拿，而在科罗拉多。事后我们上网搜了一圈，他提到的餐厅、公司，全都查无记录，他自称待过的乐队也压根儿不存在。这家伙就是在“炒气氛”，随口编造故事，只为了吸引我们的注意力，让我们觉得他很了不起。至于他是否真的具有临床级别的精神病态特

质，我无法确定。但我怀疑，他的精神病态特质在人际交往上的得分肯定远高于常人。

## 特质2：他们如何体验情感

John H. Johns and Herbert C. Quay, “The Effect of Social Reward on Verbal Conditioning in Psychopathic and Neurotic Military Offenders,” *Journal of Consulting Psychology* 26, no. 3 (1962): 217 - 20.

精神病态者在情感上有严重缺陷。他们能伪装出情绪，表现出热情、体贴、充满爱意，可骨子里却冷漠、麻木、毫无同理心。做错事时，他们既不会内疚，也不愿担责；但只要觉得有利可图，随时可以把懊悔和自责演得活灵活现。正如两位研究者所言，精神病态的人“只认得情绪的歌词，却听不懂情感的旋律”。

我曾采访过一位女性，这里称她为玛雅。她23岁时遇到了一个暗黑人格者——凯文。他们是同事，在几次工作接触后凯文开始主动接近她，试图和她建立恋爱关系。两人只约会了一次，关系刚比普通朋友近半步，凯文就开始加大情感攻势，告诉玛雅自己一直以来都爱着她。接下来几天，他不断进行短信轰炸，拼命表达想跟她正式在一起的渴望。有些话说得极为浓烈：“我们现在或许还不是情侣，但我敢肯定，等我死的时候，最后想见的人一定是你。”

当时的玛雅天真又脆弱，只觉得“自己很特别、被珍视”。她相信凯文对她一往情深，于是和他发生了关系。结果第二天，凯文直接“人间蒸发”——电话不接、短信不回。几周后，他又冒了出来，编了一套之前离开的理由。随后，继续把“我爱你”挂在嘴边，还开始对玛雅诉说自己与父母关系不和，仿佛在情感上彻底敞开了心扉。玛雅又相信了，再次和他发生关系，结果凯文又一次神秘消失。

这种反复无常的模式让玛雅困惑不已。她试图说服自己相信凯文的爱和那些借口。但很快，她意识到他说的一切都是谎言。那些“失踪”的日子里，凯文其实一直脚踏两条船，连台词和套路都一模一样。另一位受害女生甚至直接找上玛雅，甩下一句“离我男人远点”。回头再看，玛雅才意识到：就算聊到再撕心裂肺的话题，她也从没见凯文掉过一滴泪；他的情绪像安了开关，前一分钟还在沉痛，下一秒就莫名兴奋。他可以立刻冷到冰点，对她发火，仿佛她只是个路人。对于哄骗和撒谎，他从未表现出一丝歉意。最终，玛雅受够了他那副“永远没有正常人的情绪”的空壳，也厌倦了接连不断的闹剧，干脆彻底分手，再不回头。

参见作者与卢卡斯·波的访谈，2024年9月6日。

从玛雅的描述来看，凯文即便有情绪，也只是浮在表面，更像按需表演：别人想看见什么，他就立刻摆出什么脸色。正因为这些情绪是伪装出来的，所以他能随时切换，收放自如。凯文或许没有达到临床精神病态的诊断标准，但却明显表现出麻木不仁和毫无悔意。同样，特里西娅的“恶魔”老板凯莉也许未必是临床意义上的精神病态，但她对让年长患者陷入危险毫不在意，对伤害同事也毫不愧疚。她试图表现得像个有情感的人，实际上却冷若冰霜。大法官道格拉斯也是如此，正如他的前法官助理卢卡斯·波所说，他对别人“漠不关心”。<sup>②</sup>

### 特质3：他们如何权衡风险

Ashley M. Hosker-Field, Danielle S. Molnar, and Angela S. Book, “Psychopathy and Risk Taking: Examining the Role of Risk Perception,” *Personality and Individual Differences* 91 (2016): 123 - 32.

第三个特质与寻求刺激和冒险倾向有关。有精神病态特质的人极易感到厌倦，总在寻找下一次快感。他们做事不计后果，行为不负责任。你见过那种为未来制订详细计划、脚踏实地努力实现目标的人吗？那不是精神病态者的风格。这类人没有现实的长远目标，而是沉迷于快节奏生活——性、毒品、赌博、权力。他们极度鲁莽，目光短浅，常常依赖他人过活。当然，人们沉迷恶习的原因有很多，比如滥用酒精的人并不一定就是精神病态。但这组特质真正得分高的人，都在生活的多个领域普遍表现出冲动和冒险倾向。<sup>③</sup>

Bruce A. Murphy, “Fifty-Two Weeks of Boot Camp,” in *In Chambers: Stories of Supreme Court Law Clerks and Their Justices*, eds. Todd C. Peppers and Artemus Ward (Charlottesville: University of Virginia Press, 2012).

David J. Garrow, “The Tragedy of William O. Douglas,” *The Nation*, March 27, 2003.

M. Margaret McKeown, *Citizen Justice: The Environmental Legacy of William O. Douglas—Public Advocate and Conservation Champion* (Lincoln, NE: Potomac Books, 2022), 2.

像詹姆斯·邦德，或者《碟中谍》里的伊森·亨特这类虚构人物，都表现得勇敢无畏和热衷于冒险。我们喜欢把这类角色视为英雄，可一旦这组特质与前两组叠加起来，即使仅仅处于亚临床水平，没有达到PCL-R量表的30分诊断线，仍然可能带来严重危害。听起来也许难以置信，但有记载说，道格拉斯大法官在最高法院总是显得坐立不安，甚至对自己的工作感到厌倦。<sup>④</sup>他撰写的裁决意见书常常简

短仓促，远谈不上其他大法官具有的那种“司法典范”。<sup>⑤</sup>他最期待的事，就是每年夏天离开法院，骑着马深入偏远的喀斯喀特山脉；据目击者描述，他骑马“像开汽车一样，总是一脚把油门踩到底”。<sup>⑥</sup>

我曾采访过一位名叫金妮的女士，她向我讲述了其在科技公司工作期间一个“火箭式”上升的同事蒂姆的故事。蒂姆是一个极具个人魅力、活力十足的人，几乎所有人都乐于与他为伴。然而在他光鲜亮丽的外表之下，却隐藏着黑暗的一面。在职场中，蒂姆会巧妙地钻公司制度的空子为自己谋利，甚至直接偷公司电脑。在私人关系中，他更是一次次地辜负了金妮及其朋友们——撒谎、欺骗、借钱不还，种种行为都毫无愧疚之意。这些不良行为往往与高度冒险性紧密相关。蒂姆会在吸毒或酗酒之后驾车，第二天由于精神恍惚，完全不记得自己昨晚的所作所为。他还沉迷赌博，输钱后便向朋友借款来还赌债。更令人担忧的是，他对枪械表现出异常的兴趣。蒂姆的冲动与冒险倾向越来越严重，最终许多朋友与他断绝了往来。

拥有精神病态特质的人，常常因鲁莽行事而陷入法律纠纷。斯特拉回忆起她的前夫马蒂，两人在澳大利亚一家滑雪度假村相识。那天，马蒂展现了他单板滑雪的高超技艺，不仅能做后空翻，还能完成许多惊险动作，看起来大胆又迷人。然而，婚后马蒂的冒险行为开始让她忧心忡忡。他肆意挥霍两人的积蓄，让斯特拉总觉得生活如履薄冰。马蒂也把他的按摩师职业推向了危险边缘——给女性客户服务时，他一边与对方闲聊，一边进行不当的身体接触。最初，他只是做些小动作试探，表现得像是无意为之，之后便越发大胆，不断突破底线。最终，这些冒险行为让他付出了代价——因性侵8名女性被定罪。他这些不计后果的行为，给受害者、家人和朋友都带来了无法估量的伤害。

## 特质4：他们如何对待社会规则与规范

David J. Cooke, Christine Michie, and Stephen D. Hart, “Facets of Clinical Psychopathy,” *Handbook of Psychopathy* (2006): 91 - 106;  
Jennifer L. Skeem, Devon L. L. Polaschek, Christopher J. Patrick, and Scott O. Lilienfeld, “Psychopathic Personality: Bridging the Gap Between Scientific Evidence and Public Policy,” *Psychological Science in the Public Interest* 12, no. 3 (2011): 95 - 162.

马蒂的诸多恶行，也可以归入我们的最后一个特质——反社会性。精神病态者往往容易违反规则，而且常常以极富创意的方式挑战社会规范。你是否见过这样的人：小学时在课堂捣乱，初中高中时开始偷窃，成年后最终触犯刑法？这样的成长轨迹其实很常见。一些研究者认为，反社会乃至犯罪行为并非精神病态的核心

特质，而是操控欲、冷酷无情和冲动的副产品。④这话不无道理。正如马蒂的故事所示，不难想象，只要具备这些特质中的任何一个（更别说同时具备多个），最终很可能就会走到违法犯罪的边缘。

Murphy, “Fifty-Two Weeks of Boot Camp.”

“Nation: Impeach Douglas?,” Time, April 27, 1970.

需要说明的是，特里西娅口中的凯莉并未涉及犯罪。总体而言，凯莉遵守明文规定，却屡屡破坏职场中那些不成文的规矩。大法官道格拉斯也是如此，他对待自己法官助理的方式过于极端，令同僚难以接受。⑤他还打破了许多其他社会惯例。前文提到，他是首位在任期间离婚的最高法院法官。事实上，他在任时一共离婚三次，每一次都是背着现任妻子与下一任妻子私通。此外，他还曾在任职期间，从某个有“黑社会背景”的慈善基金会领取薪资，引发了外界对其公正性的质疑，甚至因此遭遇了一次国会弹劾——只是没成功。⑥

我一度犹豫是否要在本书中描述特朗普的行为。“戈德华特守则”明确禁止精神科医生对从未亲自检查过的人做出诊断。虽然该守则并不直接适用于心理学家，但美国心理学会颁布的《心理学家伦理原则与行为准则》仍告诫本领域从业者必须谨慎行事：心理学家“只有在已对个体进行了足以支撑其陈述或结论的充分评估之后，才可以就该个体的心理特征发表意见。若经合理努力仍无法实施此类评估，心理学家应记录其所做努力及结果，说明信息有限对意见可靠性与有效性的潜在影响，并适当限制其结论与建议的性质和适用范围……当心理学家仅进行档案审查……时，应说明此情况并交代其结论与建议所依据的信息来源”。著名精神病态研究者斯科特·利林费尔德博士指出，戈德华特守则诞生于互联网及公众人物大量行为资料可供查阅之前；他进一步认为，在涉及位高权重的公众人物时，心理学家可能实际上负有“警示公众”潜在有害心理特质的责任，并可以在充分说明前提条件的情况下，提供基于专业知识的意见。Scott O. Lilienfeld, Joshua D. Miller, and Donald R. Lynam, “The Goldwater Rule: Perspectives From, and Implications for, Psychological Science,” *Perspectives on Psychological Science* 13, no. 1 (2018): 3–27. American Psychological Association, *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct*, 2003, retrieved from <http://www.apa.org/ethics/code/>. Glenn Kessler, Salvador Rizzo, and Meg Kelly, “Trump’s False or Misleading Claims Total 30,573 Over 4 Years,” *Washington Post*, January 24, 2021.

“Donald Trump Under Fire for Mocking Disabled Reporter,” BBC News, November 26, 2015.

Luke Harding, Julian Borger, and Dan Sabbagh, “Kremlin Papers Appear to Show Putin’s Plot to Put Trump in White House,” Guardian, July 15, 2021.

James Hamblin, “The President Who Looked at the Sun,” The Atlantic, August 21, 2017.

在本书中，我们还将介绍更多像按摩师马蒂这样表现出强烈反社会倾向的人物，其中的典型代表便是美国总统唐纳德·特朗普。虽然我无法确定他在PCL: SV量表上的具体得分，但仅凭对其公开行为的粗略观察，就足以推测他在前三类特质的得分很可能偏高。<sup>⑩</sup>《华盛顿邮报》曾估算，特朗普在首次总统任期内撒谎约3万次（特质1：他们如何对待他人）。<sup>⑪</sup>他因对新冠疫情受害者缺乏同理心，以及在第一次竞选期间嘲讽一名残障记者而广受诟病（特质2：他们如何体验情感）。<sup>⑫</sup>甚至俄罗斯政府也曾评价其“冲动、精神不稳定且情绪失衡”（特质3：他们如何权衡风险）。<sup>⑬</sup>还有那次他在日食期间直视太阳的举动，是不是也很奇葩？<sup>⑭</sup>

David Montgomery, “The Abnormal Presidency,” Washington Post Magazine, November 10, 2020; Libby Nelson, “‘Grab’ Em by the Pussy’: How Trump Talked About Women in Private Is Horrifying,” Vox, October 7, 2016; Ayesha Rascoe, “A Year After Charlottesville, Not Much Has Changed for Trump,” NPR, August 11, 2018; “Gold Star Families Fault Trump on Alleged ‘Loser’ Remarks,” Associated Press, September 10, 2020; Alexandra Hutzler, “Trump Says ‘Can’t Have a Trial’ For All Migrants He Wants to Deport,” ABC News, April 23, 2025; James Fitz Gerald, “Canada Vows Swift Retaliation to ‘Unjustified’ Trump Tariffs,” BBC News, February 11, 2025.

而在特质4—他们如何对待社会规则与规范方面，特朗普的表现尤为突出。在第一个总统任期内，他对社会规范和传统的无视达到了前所未有的程度。正因如此，许多支持者才会如此拥戴他，因为他们希望看到他打破那些被视为腐败体制和既得利益集团象征的旧有规范。特朗普背离既定社会和政治规范的例子不胜枚举，包括拒绝公开纳税文件，贬低军人家庭，拒绝谴责2017年在弗吉尼亚州夏洛茨维尔游行的白人至上主义者，频繁在社交媒体上发表即兴言论，不顾正当程序、草率驱逐移民，以及突然对长期贸易伙伴加征关税，等等。<sup>⑮</sup>

Politico Staff, “Tracking the Trump Criminal Cases,” Politico, June 13, 2023.

其中一些行为甚至可能已涉嫌犯罪，比如他试图推翻2020年总统选举结果。在他之前，从未有美国总统被正式指控涉嫌刑事犯罪。截至本书撰写时，特朗普已被判定犯有34项重罪，另有数十项指控在他重返白宫后被撤销。<sup>12</sup>

同样值得注意的是，无论政治意识形态如何，政治专家与荷兰民众均认为特朗普具有显著的精神病态特质；平均而言，这两组人群给他的评分是6分，而满分是7分。Alessandro Nai and Jürgen Maier, “Can Anyone Be Objective About Donald Trump? Assessing the Personality of Political Figures,” *Journal of Elections, Public Opinion and Parties* 31, no. 3 (2021): 283 - 308.

无论你的政治立场如何，在审视特朗普的行为时，大概都能看出本章所描述的某些特质。有一项研究：让不同政治倾向的美国人评估特朗普表现出暗黑人格特质的强度。左翼分子认为他比右翼分子更倾向于精神病态，但两组的平均得分都高于量表 midpoint。从政治光谱的各个层面来看，唐纳德·特朗普在精神病态谱系中都处于较高的位置。<sup>13</sup>

我们大都认识这样一些人：他们撒谎成性，善于操控，冷漠自大，行事鲁莽，无视社会规范。他们也许是那个以当众羞辱下属为乐的老板；也许是那个背叛我们、从情感上虐待我们的伴侣；也许是那个当面一套、背后一套，在会议上拆我们台的同事；也许是那个表面友善却顺手牵羊的邻居；也许是那个在操场上无情霸凌他人却毫无悔意的中学生。

Robert R. McCrae and Oliver P. John, “An Introduction to the Five-Factor Model and Its Applications,” *Journal of Personality* 60, no. 2 (1992): 175 - 215.

宜人性为心理学大五人格理论中的一个核心维度，主要体现的是个体同他人合作的能力与亲社会的程度。宜人性水平高的人往往更有责任感，且能更好地同别人合作。宜人性低的人往往以自我为中心，缺乏合作精神。——编者注

Donald R. Lynam and Joshua D. Miller, “The Basic Trait of Antagonism: An Unfortunately Underappreciated Construct,” *Journal of Research in Personality* 81 (2019): 118 - 26.

其实，精神病态的特质并不罕见。越是深入分析，越会发现它们其实与普通人格的某些“令人不快”的部分高度相似。学者们注意到，精神病态特质与正常人格

中的某些消极特质密切相关。一种主流的人格理论将人的性格归纳为五大基本维度，每个人在这五个维度上都有相应得分。如果某人在“宜人性”维度上得分很低，心理学家就会称之为“对抗型”。这类人不重视社会和谐，更偏向于追逐个人利益。正如一篇学术论文所言，对抗型人格“包括不道德、好斗、夸大自我、冷漠和多疑等相关特质”。仔细一看，这些正是精神病态所包含的四类核心特征。研究发现，对抗型特质与精神病态的定义高度重合，对抗性本质上是暗黑人格的核心。由此可见，正常人格和精神病态之间，其实并没有我们想象的那么泾渭分明。

## 暗黑人格究竟有多少？

Robert D. Hare, *Manual for the Revised Psychopathy Checklist*, 2nd ed. (Multi-Health Systems, 2003), 8; Jeremy Coid, Min Yang, Simone Ullrich, Amanda Roberts, and Robert D. Hare, “Prevalence and Correlates of Psychopathic Traits in the Household Population of Great Britain,” *International Journal of Law and Psychiatry* 32, no. 2 (2009): 65 - 73.

心理学家估算，约1%的人口可达到精神病态临床诊断标准（PCL-R得分30分及以上）。而那些虽未达到临床诊断标准，但相关特质明显高于常人的人口更多。但幸运的是，这一群体在总人口中仍只占少数。

Delroy L. Paulhus, Craig S. Neumann, and Robert D. Hare, *Self-Report Psychopathy Scale 4th Edition* (Multi-Health Systems, 2016).

我们目前掌握的关于精神病态特质分布最可靠的数据，来自大规模问卷调查。研究者让成百上千名受试者填写调查问卷，再依据所有人的得分绘制分布图。有一组学者让俄勒冈州尤金市的638名居民回答了64道题，这些题目测量了精神病态的人际关系、情感、冒险和反社会四个维度。他们还让得克萨斯和比利时的大学学生，以及威斯康星的服刑人员完成了同一套问卷。结果毫不意外——罪犯平均得分最高，尤金市民平均得分最低。不过，即便是在尤金市，也并非所有人都没有这些黑暗特质，整体得分呈现“正偏态分布”（positive skew），也就是说，得分极高的人很少，大多数人都集中在低分区间。

分布图表明，精神病态特质呈“连续分布”，而非“有或无”。如果精神病态是离散的“有或无”现象，图中应出现两座明显的高峰：一座高峰代表得分高，是精神病态人群；另一座高峰代表得分接近零，不是精神病态者。但实际上，只有

一个低矮的小峰，代表多数人得分偏低，随后是一条缓缓下降的斜线。大多数人得分较低，但并非零分，只有极少数人得分很高。

Paulhus et al., Self-Report Psychopathy Scale, 22.

Craig S. Neumann, Scott Barry Kaufman, Leanne ten Brinke, David B. Yaden, Elizabeth Hyde, and Eli Tsykayama, “Light and Dark Trait Subtypes of Human Personality—a Multi-Study Person-Centered Approach,” *Personality and Individual Differences* 164 (2020).

进一步分析后发现，大约18%的人得分落在“偏高”或“极高”区间，也就是我们所说的黑暗特质领域。我的同事、北得克萨斯大学的克雷格·诺伊曼博士还做了两项更大规模的研究，调查了超过36 000名参与者，结果显示暗黑人格群体分别占7%和26%。综合来看，我们可以合理估算，约有20%的人口具有暗黑人格特质，不过具体比例会因所研究的群体差异而有所不同。如果调查对象是红十字会的献血者或流浪者收容所的志愿者，这一比例可能会更低；而在上文提到的监狱调查中，92%的服刑人员得分达到俄勒冈州尤金市“偏高”或“极高”的标准。

一项元分析综合考察了五组一起长大的双生子样本、一组分开抚养的双生子样本以及一组被收养者样本。数据显示，个体在自评精神病态倾向上的差异，52%可归因于遗传影响，其余48%则来自环境因素。换言之，暗黑人格的形成既源于基因，也源于个人独特的生活经历。Irwin D. Waldman, Seunghyeon Rhee, Devon LoParo, and Y. Park, “Genetic and Environmental Influences on Psychopathy and Antisocial Behavior,” in *Handbook of Psychopathy* (2006): 205 – 28.

Ben Karpman, “On the Need of Separating Psychopathy into Two Distinct Clinical Types: The Symptomatic and the Idiopathic,” *Journal of Criminal Psychopathology* 3 (1941), 112 – 37.

Rebecca Waller, Luke W. Hyde, Kelly L. Klump, and S. Alexandra Burt, “Parenting Is an Environmental Predictor of Callous-Unemotional Traits and Aggression: A Monozygotic Twin Differences Study,” *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 57, no. 12 (2018): 955 – 63.

Craig S. Neumann, Scott Barry Kaufman, and Leanne ten Brinke, “Citizens in Democratic Countries Have More Benevolent Traits, Fewer Malevolent Traits, and Greater Well-Being,” *Scientific Reports* 15, no. 1 (2025): 13346.

Ingo Zettler, Lau Lilleholt, Martina Bader, Benjamin E. Hilbig, and Morten Moshagen, “Aversive Societal Conditions Explain

Differences in ‘Dark’ Personality Across Countries and US States,” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 122, no. 20 (2025): e2500830122.

研究证据表明，精神病态的形成既受遗传因素影响，也与后天环境密不可分。<sup>②</sup>虽然基因确实起到一定作用，但童年时期遭遇诸如父母冷落或虐待等不良经历，也会促进这些特质的发展。<sup>③</sup>一项关于同卵双生子的研究发现，受到更严苛管教、缺乏父母关怀的孩子，更容易形成冷酷无情的性格。<sup>④</sup>家庭环境如此，长期所处的社会文化氛围同样会影响人格塑造。我和同事的最新研究发现，生活在专制政体下的人，自述精神病态特质的程度高于民主国家居民。<sup>⑤</sup>另有研究发现，无论是各个国家还是美国各州，在腐败、不平等、贫困和暴力方面的程度，与20年后当地居民暗黑人格特质水平呈正相关。<sup>⑥</sup>

勒温认为，要理解人类行为，必须研究完整的个人，而非割裂的片段。在其著名的“场论”中，他提出：每个人的“生活空间”——某一特定时刻作用于个体的全部内外力量——由两大因素交织而成：一是“人”（涵盖人格、动机、欲望与经验），二是“环境”（包括物理与社会环境，以及个体对该环境的主观诠释）。此外，他强调人与环境相互影响：人改变环境，环境亦塑造人。Kurt Lewin, *Principles of Topological Psychology*, trans. Fritz Heider and Grace M. Heider (New York: McGraw-Hill, 1936). 近年来，参与所谓“个人-情境辩论”的研究者进一步检验：究竟人格与情境何者更能预测行为？结果如你所料——两者皆能。David C. Funder, “Towards a Resolution of the Personality Triad: Persons, Situations, and Behaviors,” *Journal of Research in Personality* 40 (2006): 21 - 34.

除了精神病态特质得分偏高的人，我们当中大约80%真正善良、有同理心且诚实的人，在特定社会环境下也可能表现出我所称的“情境性精神病态者”

（situational psychopaths）的行为。心理学家库尔特·勒温曾提出，人的行为既由环境，也由自身特质决定。<sup>⑦</sup>你或许也有体会，身处不同环境时，自己的行为 and 状态会有很大不同。比如在咖啡馆里，你可能变得放松、健谈、随性、开放；而在压力巨大、节奏极快的办公室，你则变得安静、专注、自律。

同样，有些环境会促使原本善良的人做出伤害他人的行为。也许你压力过大，或者喝了点酒，就突然变得冲动易怒。你可能还记得，某次做错事却不觉得愧疚，或一时冲动行事。除非这类行为持续出现、成为你人格的核心部分，否则不会在PCL-R量表上得分很高。但确实有一小部分人长期潜伏着精神病态特质，他们的个

性使其在不同时间和场合都表现恶劣——这些人才是我们真正需要警惕的对象。其余的人只须主动留心周围环境，避免自己或他人陷入“情境性精神病态”。

## 黑暗四联征

Delroy L. Paulhus and Kevin M. Williams, “The Dark Triad of Personality: Narcissism, Machiavellianism, and Psychopathy,” *Journal of Research in Personality* 36 (2002): 556–63; Erin E. Buckels, Daniel N. Jones, and Delroy L. Paulhus, “Behavioral Confirmation of Everyday Sadism,” *Psychological Science* 24 (2013): 2201–9.

Peter Muris, Harald Merckelbach, Henry Otgaar, and Ewout Meijer, “The Malevolent Side of Human Nature: A Meta-Analysis and Critical Review of the Literature on the Dark Triad (Narcissism, Machiavellianism, and Psychopathy),” *Perspectives on Psychological Science* 12, no. 2 (2017): 183–204.

Angela S. Book, Beth A. Visser, Julie Blais, Ashley Hosker-Field, Tabitha Methot Jones, Nathalie Y. Gauthier, Anthony Volk, Ronald R. Holden, and Madeleine T. D’Agata, “Unpacking More ‘Evil’: What Is at the Core of the Dark Tetrad?,” *Personality and Individual Differences* 90 (2016): 269–72.

“暗黑人格”这一概念，有助于我们理解日常生活中遇到的各种不良行为。精神病态是人格心理学家所称的“黑暗四联征”（dark tetrad）之一，另外三种分别是：自恋（narcissism），以自我评价过高为特征；马基雅维利主义（machiavellianism），以操纵和利用他人为特征；施虐癖（sadism），以从他人的痛苦中获得快感为特征。这些人格特质都带着恶意，并且彼此重叠。<sup>⑩</sup>有学者认为，精神病态是一个总括性的人格类型，包含了自恋和马基雅维利主义的恶性成分；<sup>⑪</sup>也有观点认为，这些特质虽彼此相关却各自独立，只是共同拥有一个“黑暗核心”。这一核心与精神病态的前两个特质高度吻合。你可以把黑暗四联征的各种类别想象成不同口味，但它们的基础配料是一样的：操控欲与冷酷无情。<sup>⑫</sup>

Niccolò Machiavelli, *The Prince* (1532), trans. N. H. Thomson (East Bridge-water, MA: World Publications Group, 2008).

想想尼科罗·马基雅维利，暗黑人格里有一种直接用他的名字命名，其经典著作《君主论》主张应该通过暴力或欺诈获取权力。他认为，掌权者应当表现得高尚，但若真的心存善意或仁慈，反而会自毁前程。<sup>④</sup>在他看来，他人只是实现目的的工具，是可以随意摆弄的棋子。那些通过不良手段不断追求对他人控制和支配的人，会在精神病态的“人际交往”和“情感体验”特质上获得高分，但却未必冲动鲁莽。事实上，这种精心算计的操控往往需要极强的自律和克制。

Marcus Field, “Architect of Desire: Frank Lloyd Wright’s Private Life Was Even More Unforgettable Than His Buildings,”

Independent, March 8, 2009.

Charlyne Varkonyi Schaub, “Exhibiting the Master’s Works Here,” Baltimore Sun, October 23, 2018.

高自恋者同样可能缺乏同理心，又因长期沉溺于以自我为中心而夸大自身能力。美国著名建筑师弗兰克·劳埃德·赖特，因设计古根海姆博物馆和“流水别墅”而闻名，他的自负也广为人知。有人曾问他是否自恋，他著名的回复是：“年轻时我必须在真诚的傲慢和虚伪的谦逊之间做选择，我选了真诚的傲慢。”他的傲慢极大地影响了他的共情能力。一位学徒评价道：“他从不替他人着想，对别人的长处视而不见。”<sup>⑤</sup>赖特对客户同样漠不关心，他设计的房屋很快出现质量问题。客户卢德·斯皮维博士曾因房顶漏水导致办公桌被淋湿而打电话抱怨，赖特则答道：“把你的桌子挪开。”<sup>⑥</sup>

Erin E. Buckels, Daniel N. Jones, and Delroy L. Paulhus,

“Behavioral Confirmation of Everyday Sadism,” Psychological Science 24, no. 11 (2013): 2201–9.

同样，有施虐癖的人极可能对他人的福祉冷漠无视。<sup>⑦</sup>无论我们把精神病态看作人类黑暗面的总体原型，还是一系列重叠圆圈中的一个，很明显，黑暗四联征有许多共同之处。当一个人具有其中任何一种特征时，问题都很可能随之而来。

Thomas A. Widiger and Alexandra Hines, “Personality Disorders,” in Encyclopedia of Mental Health, Third Edition, eds. Howard S. Friedman and Charlotte H. Markey (Academic Press: 2023), 761–69, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B9780323914970001041>.

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th ed., Text Revision (Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2022).

除了“黑暗四联征”，精神病态在概念上还与其他几种人格障碍高度重叠。例如，反社会人格障碍者往往给他人带来巨大痛苦。美国精神医学学会将其描述为“长期漠视并侵犯他人权利”，具体表现包括“违法犯罪、欺诈、冲动、鲁莽、攻击、冷酷、无节制和不负责任”。<sup>⑩</sup>同样，与边缘型人格障碍者打交道通常风波不断；他们因冲动、情绪易爆发且人际关系不稳定，可能对周围人造成各种伤害。<sup>⑪</sup>

以反社会人格障碍（以下简称为ASPD）为例，研究发现，在司法情境下的临床精神病态者中，约80%同时符合ASPD的诊断标准；然而，在符合ASPD诊断标准的个体中，仅有约30%能达到临床精神病态的诊断标准。Hare, Manual for the Revised Psychopathy Checklist; Stephen D. Hart and Robert D. Hare, “Psychopathy and Antisocial Personality Disorder,” *Current Opinion in Psychiatry* 9, no. 2 (1996): 129 – 32; Christian Huchzermeier, Friedemann Geiger, Emelie Bruss, Nils Godt, Denis Köhler, Günter Hinrichs, and Josef B. Aldenhoff, “The Relationship Between DSM IV Cluster B Personality Disorders and Psychopathy According to Hare’s Criteria: Clarification and Resolution of Previous Contradictions,” *Behavioral Sciences & the Law* 25, no. 6 (2007): 901 – 11.

值得注意的是，一个人即便被诊断为其他人格障碍，也可能同时具备精神病态特质。具体来说，精神病态与所谓的“B群”（Cluster B）人格障碍关系密切，包括反社会型、自恋型和边缘型人格障碍。在精神病态的“人际交往”和“情感体验”两项上得分越高的人，越容易被判定为自恋型人格障碍；在“冲动莽撞”和“反社会性”两项上得分越高的人，越容易被判定为反社会型人格障碍。<sup>⑫</sup>

仿佛以上种种还不够乱，有时人们会把“社会性病态”（sociopathy）当成“精神病态”或“反社会人格障碍”的同义词；也有人用它专指因童年虐待而非遗传因素形成的那一类人，仅仅因为“社会性病态”听起来比“精神病态”少一点邪恶色彩。事实上，心理学界迄今并无被广泛认可的“社会病”临床评估工具。为了言简意赅、避免混淆，最好避免使用该词。Scott O. Lilienfeld, Ava L. Pydych, Steven Jay Lynn, Robert D. Latzman, and Irwin D. Waldman, “50 Differences That Make a Difference: A Compendium of Frequently Confused Term Pairs in Psychology,” *Frontiers in Education* 2 (2017): 37.

描述人性阴暗面的各类术语、特质和诊断标签纷繁复杂，连许多科学家都感到困惑。<sup>⑬</sup>要在混乱的概念中理出头绪，可以借助一个独立的、“大帐篷”式的概

念，把所有容易引发人际冲突的特质一并囊括进来。虽然没有哪个概念是完美的，但“黑暗四联征”——尤其是精神病态特质——无疑是最佳选择。通过关注这一连续谱系，我们便能够覆盖大多数可能遇到的暗黑人格类型。

## 少数人的暴政

所有这些关于精神变态人格特质的讨论，可能在情感上令人难以接受。毕竟，我们当中每五个人就有一个倾向于对他人造成严重伤害——这确实令人沮丧。但换个角度看，我们中有五分之四的人没有这种恶意倾向。虽然暗黑人格令人不快，他们始终只是人群中的少数。大多数人依然善良、正直且富有同情心。

Georgia Zara, Henriette Bergström, and David P. Farrington, “The Sexua Life of Men with Psychopathic Traits,” *Journal of Criminological Research, Policy and Practice* 7, no. 2(2021): 164 - 78.

Peter. K. Jonason, Bryan L. Koenig, and Jeremy Tost, “Living a Fast Life: The Dark Triad and Life History Theory,” *Human Nature* 21 (2010): 428 - 42; Olli Vaurio, Eila Repo-Tiihonen, Hannu Kautiainen, and Jari Tiihonen, “Psychopathy and Mortality,” *Journal of Forensic Sciences* 63, no. 2 (March 2018): 474 - 77;

Peter K. Jonason, Holly M. Baughman, Gregory L. Carter, and Phillip Parker, “Dorian Gray Without His Portrait: Psychological, Social, and Physical Health Costs Associated with the Dark Triad,” *Personality and Individual Differences* 78 (2015): 5 - 13; J.

Michael Maurer, Aparna R. Gullapalli, Michaela M. Milillo, Corey H. Allen, Samantha N. Rodriguez, Bethany G. Edwards, Nathaniel E. Anderson, Carla L. Harenski, and Kent A. Kiehl, “Adolescents with Elevated Psychopathic Traits Are Associated with an Increased Risk for Premature Mortality,” *Research on Child and Adolescent Psychopathology* 53, no. 1 (2025): 17 - 28.

Linda Mealey, “The Sociobiology of Sociopathy: An Integrated Evolutionary Model,” in *The Maladapted Mind*, ed. Simon Baron-Cohen (East Sussex, UK: Psychology Press, 1997), 133 - 88.

有学者认为，精神病态之所以作为一种进化的替代性生存策略得以存在，恰恰是因为大多数人本性善良。该理论认为，精神病态者通过冒险，追求短期私利，牺牲长期稳定，从而获得某些适应优势。例如，他们更早、更频繁地发生性行为，

并与多个伴侣育有更多子女，因此更有可能把自己的基因传下去。<sup>⑩</sup>但高风险和及时行乐也有代价——具有较高精神病态特质的人更容易让自己陷入危险，寿命因此更短。<sup>⑪</sup>关键在于，学者们认为精神病态作为一种生存策略，只有在被少数人采用时才有效。如果多数人都以欺骗和操控为主要方式，怀疑猜忌就会在社会蔓延，好心人会越来越少，黑暗策略将难以施展。因此，精神病态始终是少数人的标签。<sup>⑫</sup>

我之所以给出相对乐观的解读，绝不是为了淡化暗黑人格造成的伤害。虽然这类人只占极少数，却足以让大多数人受尽压迫与伤害。药剂师特里西娅的经历便是一个典型案例，她的上司凯莉恶行累累，每个与她共事的人都付出了惨痛代价。特里西娅得知，在她入职前的两年里，药房已陆续有多名员工离职，包括她的前任；而她为凯莉工作的近一年间，又有几名技师因无法忍受恶劣的工作环境相继离开。特里西娅也曾动过离职的念头，但她对患者的责任感和敬业精神让她坚持了下来。她努力调整自己，试图为凯莉的行为寻找理由，“设身处地”地理解她，同时管理好自己的情绪。然而，当这些努力都难以为继时，特里西娅最终向人力资源部门正式投诉了凯莉。人力资源部门让她记录凯莉的不当行为，她也照做了。但最终，人力资源部门并未采取任何措施。其他同事惧怕报复不敢做证，而人力资源部门也以“证据不足、各执一词”为由，让特里西娅的控诉石沉大海。

终于，特里西娅在凯莉的极端压力下崩溃了。目睹凯莉伤害他人却无能为力，又眼睁睁看着人事部门袖手旁观，这种痛苦与失望把她逼到极限。她以前也曾焦虑，但用她自己的话说，这次的焦躁“达到更高程度，完全无法正常生活，整个人都不好了”。当她求助于专业心理师时，治疗师当场告知：她不能再靠近凯莉，必须立即请病假离开。

最后，特里西娅足足休了四个月病假才恢复过来。当她终于觉得可以复工时，却震惊地发现公司竟把她调回原岗位，就坐在凯莉旁边。她拒绝再与凯莉共事，公司这才同意把她换到另一家门店。此后，她便与凯莉断了联系。后来听说，凯莉已离开公司，自己开了一家独立药房。

如今，大概十年过去了，特里西娅依然是一名药剂师，也对自己的工作感到满意。然而，那段与凯莉共事的经历依然让她心有余悸。为了缓解焦虑，她至今仍需服药和接受心理治疗。她依然害怕在行业会议或日常生活中碰到凯莉，这种反应几乎与创伤后应激障碍（PTSD）无异。“我觉得我永远也忘不了和凯莉共事时的感受，”特里西娅说，“我一直担心以后还会遇到类似的人，不管是对我自己，还是对我关心的人，我都不希望他们再经历和我一样的遭遇。有些人根本不配当管理者，他们不该拥有那样的权力。”

尽管像特里西娅这样的受害者万分伤痛，社会却往往对这些伤痛视而不见。相反，我们美化那些黑暗特质，并淡化它们造成的危害。我们或许会对这个世界上的犯罪型精神病态者感到恐惧，但对于那些拥有暗黑人格的领导者，我们却往往为之倾倒。我们欣赏史蒂夫·乔布斯或通用电气前CEO杰克·韦尔奇等人的无情与冷酷，认为在竞争激烈、零和博弈的世界里，这些特质是一种优势。我们未必愿意为这样的人工作，却将他们非凡的成就归因于他们的支配欲、为达目的不择手段的决心，以及对他人感受的漠视。此外，我们甚至对那些行事鲁莽、冲动、不顾他人的领导者产生了一种扭曲的好感，只是因为他们的行为颇具娱乐性。

我们对这些“有毒之人”的容忍是错误的。面对像特里西娅那样的受害者，我们对其创伤轻描淡写，一句“附带损伤”便轻轻带过，其实是在自降标准，让暗黑人格者的失德污染我们的思维与制度。哪怕纯粹从功利角度计算，我们也会发现，暗黑人格者带来的痛苦远大于收益。他们或许能在短期内为自己赢得成果，可代价却由所有人共同承担。暗黑人格特质的普遍性远超我们的想象，其带来的危害同样广泛——正如我们将在后文所见，这些伤害波及团队、组织、家庭、学校乃至整个社会，很多后果甚至难以完全量化。

## 第二章 少数恶人引发的代价<sup>2013</sup>

年底，我在加州大学伯克利分校做博士后时，导师达谢·克特纳曾给我一个机会，让我进入被不少人视为“精神病态者乐园”的行业——金融业。达谢了解的那家旧金山投资咨询公司，主要帮助大型机构投资者（通常是企业养老金）甄选值得托付资金的对冲基金。这家公司的首席执行官戴维在投资对冲基金时，部分参考的是投资经理的人品。通常，他倾向于投资那些他认为值得信赖的经理。但他也有一个与这一策略相悖的直觉：他也会去留意那些具有精神病态特质的“杀手型”经理，他觉得这些人可能拥有某种竞争优势。这些投资经理有着“不惜一切代价也要赢”的心态，下手够狠，敢冒别人不敢冒的风险。在他看来，只要给予适当的激励，这种人说不定能给客户带来更高回报——至少他当时是这么想的。

什么是“成功型精神病态者”？一些学者认为，只要没被关进监狱，就可算作“成功”。Sharon S. Ishikawa, Adrian Raine, Todd Lencz, Susan Bihrlé, and Lori Lacasse, “Autonomic Stress Reactivity and Executive Functions in Successful and Unsuccessful Criminal Psychopaths from the Community,” *Journal of Abnormal Psychology* 110, no. 3 (2001): 423. 凯茜·威多姆是最早把研究目光移出高墙的人：她在波士顿的报纸上刊登广告——寻找“魅力十足、敢冲敢闯、没心没肺、只顾自己且还能把人玩得团团转”的人。如果你在Tinder约会软件上看到这种自我介绍，建议直接左滑。Cathy S. Widom, “A Methodology for Studying Noninstitutionalized Psychopaths,” *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 45, no. 4 (1977): 674 - 83. 也有学者把视线投向特定职业群体，或是那些取得高社会地位的人。由于“成功”可以有多重定义，学者们对于什么才算“成功型精神病态者”并没有一致看法。但他们一致认同，严重的反社会行为和犯罪记录绝不能算作“成功”。Jason R. Hall and Stephen D. Benning, “The ‘Successful’ Psychopath,” in *Handbook of Psychopathy*, ed. Christopher J. Patrick (New York: Guilford Press, 2006), 459 - 75; Scott O. Lilienfeld, Irwin D. Waldman, Kristin Landfield, Ashley L. Watts, Steven Rubenzer, and Thomas R. Faschingbauer, “Fearless Dominance and the US Presidency: Implications of Psychopathic Personality Traits for Successful and Unsuccessful Political Leadership,” *Journal of Personality and Social Psychology* 103, no. 3 (2012): 489 - 505; Björn N. Persson and Scott O. Lilienfeld, “Social Status as One Key Indicator of Successful Psychopathy: An Initial Empirical

Investigation,” *Personality and Individual Differences* 141  
(2019): 209 - 17.

戴维希望达谢和我能帮他验证这种直觉。一开始，我也觉得可以尝试。心理学界曾经讨论过所谓的“成功型精神病态者”，他们凭借自身特质既能避开牢狱之灾，又能在高度竞争或危险的领域取得不俗成绩。例如，在企业环境中，暗黑人格者的个人魅力、冒险精神和支配欲，或许能帮助他们谈成更划算的交易、赢得更多客户，甚至更有效地激励团队成员。<sup>⑤</sup>

在刑事司法系统中研究精神病态者之后，我深知那些具有暗黑人格特质的人会变得多么咄咄逼人、冷酷自私。但是，我曾认为，这些令人不快的特质或许在某些行业反而能成为优势。我对高端金融领域一无所知，但在网上搜索了什么是对冲基金后，很快确信，这个竞争极为激烈的行业正适合暗黑人格者大展拳脚。达谢却持不同意见，他认为这些特质无论身处何种环境，最终都具有破坏性。在他的理想主义视角下，善于协作、注重团队建设的人，总能胜过那些冷酷无情、专横强势的“头狼型”领导者。

这些内容所依据的研究出自Leanne ten Brinke, Aimee Kish, Dacher Keltner, “Hedge Fund Managers with Psychopathic Tendencies Make for Worse Investors,” *Personality and Social Psychology Bulletin* 44, no. 2 (2018): 214 - 23。

我们急于弄清这个问题，于是横跨旧金山湾去采集数据。<sup>⑥</sup>戴维的公司拥有一个独特的视频资料库。这个库里没有好莱坞大片、实用的优兔（YouTube）烹饪视频，也没有搞笑的TikTok（抖音海外版），更没有其他大众愿意主动观看的内容。相反，里面收录了数百段10~15分钟的对冲基金经理访谈片段，内容涉及他们的投资策略、公司业绩，以及对整个投资环境的见解。戴维所在公司的董事们会观看这些西装革履、神情严肃的男性基金经理（是的，全部都是男性）的访谈，由此评估是否愿意把资金交由某位经理管理，再顺道跟进已投基金的最新动向。

对我和达谢来说，这座资料库就像猫薄荷，给了我们一次绝无仅有的机会，得以好好研究这些对冲基金经理的性格。研究团队把视频全部过筛，挑出了101位连续经营十年以上且历年财务数据可查的经理。整体来看，这些经理管理的公司平均资产规模超过40亿美元。

为了判断这些经理是否具有暗黑人格特质，我们对他们的视频进行了分析，也就是所谓的“编码”工作。每段视频我们都选取中间部分的两分钟“微表情片段”，观察他们在这两分钟内说了什么、如何表达，以及他们的非言语动作，寻找与暗黑人格相关的典型行为。例如，当我们看到某位经理试图通过奉承采访者

来展现积极形象时，我们就将其归为“表面魅力”类型（属于特质1）。我观看了整套视频中所有视频片段，记录我识别出的每一种黑暗特质线索的数量。在此基础上，我给每位经理在精神病态、马基雅维利主义和自恋这三项上分别打了1~7分的评分。

接着，我们将这些评分与基金经理所实现的实际财务业绩进行比较。这些经理通常负责管理多个基金，我们重点关注他们管理的“旗舰基金”在十年间的业绩，因为这些基金通常规模最大，也是经理声誉的主要来源。我们同时控制了投资策略、公司规模和成立年限等变量，以确保数据分析的准确性。

终于到了揭晓答案的时刻。我们对经理们的黑暗特质评分与实际业绩之间的关系进行了统计分析，结果发现我错了，理想主义者达谢是对的。精神病态特质得分更高的经理，其投资回报明显低于那些更友善、更富同情心的同行。最恶毒、最狡猾的经理，十年间的业绩比平均水平低了30%。也就是说，如果你真想让自己的投资回报变少，不妨把钱交给那些最冷酷、最无情的“掠食者”。而“聪明的钱”则会选择善良、富有同情心的对冲基金经理进行投资。至少在金融领域，好人的业绩并不落后，他们反而常常笑到最后。

由于我和达谢控制了经理们所采用的投资策略变量，那些精神病态得分较高的经理业绩相对较差，并不能归因于他们采取的投资策略。这些经理相对于其收益水平，并没有比同行承担更高的风险。在黑暗三联征性格特质中，唯有精神病态与年度收益率下降显著相关。不过，自恋程度越高，风险调整后的收益反而越低。如果你把钱交给一位高度（而非中度）自恋的经理打理，十年后账户余额可能与平均水平相差无几，但一路上却要忍受更多大起大落（也就是更高的波动性）。还记得你2021年查401(k)余额时的心情吗——“我发财了！”再到2022年一看——“我退休无望了？”跟着一位高度自恋的对冲基金经理投资，大概就是这种滋味。ten Brinke et al., “Hedge Fund Managers with Psychopathic Tendencies Make for Worse Investors.”

这项研究并未明确指出这些经理业绩不佳的具体原因，但我猜测，这与他们所营造的工作氛围密不可分。🔴当你的上司习惯于撒谎、操控，呈现各种暗黑人格特征时，你和其他团队成员势必会为此付出巨大代价。大家的工作积极性会明显下降，甚至变得心不在焉，经常因压力而请假。最终，许多人会选择离职。戴维公司的董事们一直非常关注对冲基金的人才流失问题，这种担忧并非没有道理。

Bennett J. Tepper, Michelle K. Duffy, Christine A. Henle, and Lisa Schurer Lambert, “Procedural Justice, Victim Precipitation, and Abusive Supervision,” *Personnel Psychology* 59 (2006): 101 – 23.

Cynthia Mathieu and Paul Babiak, “Corporate Psychopathy and Abusive Supervision: Their Influence on Employees’ Job Satisfaction and Turnover Intentions,” *Personality and Individual Differences* 91 (2016): 102 - 6.

Donald Sull, Charles Sull, and Ben Zweig, “Toxic Culture is Driving the Great Recession,” *MIT Sloan Management Review*, January 11, 2022, <https://sloanreview.mit.edu/article/toxic-culture-is-driving-the-great-resignation/>.

学者们已经记录了职场中各种不文明行为对企业造成的严重负面影响，参见 Christine Porath, *Mastering Incivility: A Manifesto for the Workplace* (New York: Grand Central Publishing, 2016), chapter 2.

大量证据表明，职场不良行为会造成巨大的经济损失。2006年的一项估算显示，虐待式管理——包括不尊重下属、抢占下属功劳、当众羞辱员工等——每年让美国企业因为人员流失、绩效下滑及其他相关问题损失近240亿美元。<sup>④</sup>更近的一项针对非营利组织员工的研究发现，领导者的精神病态倾向是员工产生离职意向的重要原因之一。人们离职的原因有很多，比如追求更高薪酬、更短通勤距离或更好的职业发展，但令人震惊的是，受访者在做出如此重大的决定时，竟然极为看重领导者的人格特质。<sup>⑤</sup>研究人员发现，与行业平均水平相比，“在预测员工流失率时，有毒的企业文化的影响是薪酬的10.4倍”。<sup>⑥</sup>当然，这些数据并不能完全反映“有毒之人”所造成的全部损失，比如疏远客户或潜在合作伙伴、在团队中制造内斗、加重同事压力，乃至腐蚀企业文化。<sup>⑦</sup>

Sarah Francis Smith, Ashley Watts, and Scott O. Lilienfeld, “On the Trail of the Elusive Successful Psychopath,” *Psychological Assessment* 15 (2014): 340 - 50; Sarah Francis Smith, Scott O. Lilienfeld, Karly Coffey, and James M. Dabbs, “Are Psychopaths and Heroes Twigs off the Same Branch? Evidence from College, Community, and Presidential Samples,” *Journal of Research in Personality* 47, no. 5 (2013): 634 - 46.

Jochem Willemsen, Julie De Ganck, and Paul Verhaeghe, “Psychopathy, Traumatic Exposure, and Lifetime Posttraumatic Stress,” *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology* 56, no. 4 (2012): 505 - 24.

如果我们进一步剖析暗黑人格者的性格，就能更好地理解其性格如何影响业绩。研究表明，某些黑暗特质，比如无所畏惧、大胆以及强烈的支配欲，确实能在特定情境下助力成功，尤其是在危险或高风险职业领域。<sup>⑧</sup>例如，拥有这些特质的

警察，更可能毫不犹豫地冲进险境，其冷漠特质也能缓冲创伤带来的负面心理冲击。此前针对服刑男性的研究发现，PCL-R（尤其是前两种特质）得分越高，出现创伤后应激障碍的概率越低。<sup>①</sup>

Diana M. Falkenbach, Sean J. McKinley, and Farren R. Roelofs Larson, “Two Sides of the Same Coin: Psychopathy Case Studies from an Urban Police Department,” *Journal of Forensic Psychology Research and Practice* 17, no. 5 (2017): 338 - 56.

但另一些关键黑暗特质，比如鲁莽、自负与自我吹嘘，却可能让警察在执勤时伤害他人，比如破坏伦理规则、自私自利、操纵同事、顶撞上级。有一组案例研究详细描述了两位拥有明显精神病态特质的警察的个性，结果显示，这些特质的绝对水平和相互之间的比例，会影响警察是否表现出反社会行为。其中，一名警察无畏且强势，屡获嘉奖，并顺利晋升，而另一位虽同样具备这些特质，但更为自私、鲁莽，在工作中屡次违规，受到纪律处分，职业发展陷入停滞。<sup>②</sup>这些发现说明，如果一个人在精神变态人格中的“冲动性”和“以自我为中心”这两项得分较低，即使其他特质得分较高，也有可能取得一定的个人成就。

Christina L. Patton, Sarah Francis Smith, and Scott O. Lilienfeld, “Psychopathy and Heroism in First Responders: Traits Cut from the Same Cloth?,” *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment* 9, no. 4 (2018): 354 - 68.

在商业环境中进行的研究同样发现，精神病态得分较高的员工虽然被认为是富有魅力且极具说服力的沟通者，却不是好的团队合作者，其绩效低于同事。Paul Babiak, Craig S. Neumann, Robert D. Hare, “Corporate Psychopathy: Talking the Walk,” *Behavioral Sciences & the Law* 28, no. 2 (2010): 174 - 93.

针对急救人员的研究也显示，同样的黑暗特质既可以带来积极影响，也可能导致消极后果。一项研究将急救人员与普通市民进行对比，研究者起初假设前者会更具有利他精神和勇气，结果确实如此；但同时，急救人员在精神病态特质上的得分也高于普通市民。在该群体中，英雄式行为与“大胆”“自恋”等特质存在正相关。但令人意外的是，那些表现更英勇的急救人员也更频繁地违反规定、破坏职场纪律。研究者指出：“至少部分利他行为，尤其是与英雄主义有关的行为，似乎与反社会行为同源。”<sup>③</sup>那些可能带来优势的精神病态特质，同时也会带来不可忽视的代价。<sup>④</sup>

要想回答“精神病态者是否真正能够获得成功”这一问题，我们必须更加谨慎地界定“成功”的含义，全面评估这些人格特质所带来的利弊。在评估利弊时，我们不仅要考虑这些暗黑人格本身，还要关注他们周围的人和所处的环境。在某些情境下，精神病态特质确实可能帮助人们获得一定的社会地位，但也常常给他人带来巨大痛苦与不幸。

## 悄无声息的危害

Marty Steinberg and Scott Cohn, “Bernie Madoff, Mastermind of the Nation’s Biggest Investment Fraud, Dies at 82,” CNBC, April 14, 2021.

许多人会将黑暗特质与犯罪联系起来，事实上，这一领域也确实让我们清晰地看到了这些人格特质对社会造成的严重损害。以2008年被捕的金融诈骗犯伯纳德·麦道夫为例，他策划并实施了美国历史上最大规模的投资骗局，诈骗了数以万计的客户，涉案金额高达650亿美元。这一罪行如此恶劣，以至于法官最终判处麦道夫150年监禁。<sup>④</sup>然而，虽然650亿美元的数字令人震惊，但它远远无法涵盖所有损失，包括为处理麦道夫案件所耗费的律师和法官的时间，以及将他长期关押所付出的社会成本。更重要的是，这个数字根本无法衡量数万名受害者及其家人所经历痛苦与折磨。

Clive R. Boddy, “Insights into the Bernie Madoff Financial Market Scandal Which Identify New Opportunities for Business Market Researchers,” *International Journal of Market Research* 66, no. 1 (2023): 1 – 19. 其他学者对该作者用来评估精神病态的量表提出质疑，认为它主要聚焦于第一类和第二类（人际关系和情绪特质），而忽略了第三类和第四类（冲动与反社会特质），参见Daniel N. Jones and Robert D. Hare, “The Mismeasure of Psychopathy: A Commentary on Boddy’s PM-MRV,” *Journal of Business Ethics* 138 (2016): 579 – 88.

麦道夫极具个人魅力，成功塑造了一个值得信赖的投资大师形象。他自私自利、自高自大，对自己的恶行毫无悔意。他毫无疑问是个骗子，最终在被抓后承认了自己的谎言。他还极具支配性，让许多人心生畏惧。简而言之，他身上具备许多精神变态人格的典型特质。虽然我们无法确定麦道夫是否曾接受过PCL-R评估，也不清楚具体得分，但有学者分析认为，除冲动性外，他符合多项精神病态的标准。<sup>⑤</sup>

Robert D. Hare, *Without Conscience: The Disturbing World of the Psychopaths Among Us* (New York: Pocket Books, 1993), 87.

Ralph C. Serin and Nancy L. Amos, “The Role of Psychopathy in the Assessment of Dangerousness,” *International Journal of Law and Psychiatry* 18, no. 2 (1995): 231 - 38.

麦道夫案是一个轰动性的例子，但这种造成巨大负面伤害的犯罪模式并非个例。临床意义上的精神病态者约占犯罪人口的20%，却实施了多达一半的重大犯罪。<sup>①</sup>更令人担忧的是，约80%已经犯罪的精神病态者会再次犯罪。<sup>②</sup>而每次犯罪，社会都要为之付出高昂代价。

David A. Anderson, “The Aggregate Cost of Crime in the United States,” *Journal of Law and Economics* 64 (November 2021). 例如，一起典型谋杀案带来的直接与间接成本约为800万美元。具体犯罪成本数据请参见Kathryn E. McCollister, Michael T. French, and Hai Fang, “The Cost of Crime to Society: New Crime-Specific Estimates for Policy and Program Evaluation,” *Drug and Alcohol Dependence* 108, nos. 1 - 2 (April 2010): 98 - 109.

2021年有一项估算，计算了“如果美国所有法律都被严格遵守，社会本可以避免的全部成本”，其中不仅包括直接的经济损失和政府、企业在警力、安保等方面的支出，还涵盖了犯罪者和受害者因缺勤、受伤或死亡造成的各类损失。最终得出的结论是：社会每年付出的总成本高达5万亿美元。<sup>③</sup>如果将其中的20%归因于犯罪型精神病态者，他们每年至少让社会损失1万亿美元。但要注意，监狱中的精神病态者所犯的罪行远多于其他服刑人员。如果他们的罪行占据全部犯罪的40%~50%，那么相关损失可能高达1.5万亿至2.5万亿美元。我们这里讨论的，是已经达到精神病态临床诊断标准的罪犯。倘若再把那些虽然未达到临床诊断标准，但暗黑人格特质明显偏高的人所犯下的罪行纳入计算，这一损失还会大幅攀升。

Fischer Elias ten Brinke在PCL-R测量中得分为零。

但即便如此，这些数字依然无法涵盖“有毒之人”给我们造成的全部伤害。2017年，我在丹佛大学工作。有一天，我把车停在学校，跳下车随手关上车门，却忘记了钥匙还在车里。当时我和丈夫刚刚领养了一只名叫菲舍尔的金毛幼犬。<sup>④</sup>随着自动锁“嘀”的一声和锁扣“咔嚓”一响，我心里一沉，只见菲舍尔透过后窗满眼期待地望着我，丝毫不知自己已被困在车内。原本为了防盗而设计的自动门锁，此刻却成了我的大麻烦。更糟糕的是，我的手机也被锁在了车里，只能步行去附近的校园健身房，借电话联系汽车公司的道路救援。结果并不乐观，对方说

至少要几个小时才能赶来。得知有狗被困后，工作人员建议我直接拨打“911”求助。

于是我照做了。45分钟后，一辆巨大的云梯消防车驶到现场，六位壮实的消防员跳下车来。我感到非常羞愧，毕竟他们本应去抢救生命，却因我这个粗心的教授被耽搁了。而他们只花了30秒就把车门打开。

事后回想，我认识到自己当时是太分心了，于是暗下决心以后一定要更专注。可越想越觉得，这件小事其实折射出犯罪在我们社会中无孔不入的影响——哪怕我们并非直接受害者。如果没人砸车，我们就用不着把锁门当成日常习惯，汽车也不会默认一停车就自动落锁，我更不至于耽误六位消防员宝贵的救援时间。

我们都明白，犯罪对受害者来说可能是毁灭性的，甚至足以改变人生。也请再想想，你有多少时间都在担心自己成为受害者。想想你每个月仔细查看信用卡账单、举报可疑扣费时浪费的时间，再想想你在身份被盗或网站被黑后，为了把一切恢复正常而承受的压力。

再想想，多少次你因防范过度把自己反锁在车外或家门外，或因担心误触警报而小心翼翼；多少次路遇陌生人，你选择低头快步走开，而不是主动问好；多少次因为担心孩子被绑架或遭遇不良分子，不敢让他们独自参加活动。犯罪在悄无声息中全方位拉低了我们的生活质量。它一点点蚕食社区里的信任与人情味。而因为具有精神病态特质的人制造了远超其比例的罪行，我们完全有理由把这笔账的大头算到他们头上。

## “有毒之人”如何塑造公共生活

Rolfe Daus Peterson and Carl L. Palmer, “The Dark Is Rising: Contrasting the Dark Triad and Light Triad on Measures of Political Ambition and Participation,” *Frontiers in Political Science* 3 (2021): 657750; Philip Chen, Scott Pruysers, and Julie Blais, “The Dark Side of Politics: Participation and the Dark Triad,” *Political Studies* 69, no. 3 (2021):577 – 601; William Hart, Christopher John Breeden, Joshua Tripp Lambert, and Charlotte Kinrade, “Who Wants to Be Your Next Political Representative? Relating Personality Constructs to Nascent Political Ambition,” *Personality and Individual Differences* 186(2022): 11 1329.

Alessandro Nai, “Disagreeable Narcissists, Extroverted Psychopaths, and Elections: A New Dataset to Measure the Personality of Candidates Worldwide,” *European Political Science* 18 (2019): 309 – 34.

Craig S. Neumann, Scott Barry Kaufman, Leanne ten Brinke, David Bryce Yaden, Elizabeth Hyde, and Eli Tsykayama, “Light and Dark Trait Subtypes of Human Personality – A Multi-Study Person-Centered Approach,” *Personality and Individual Differences* 164 (2020): 110121.

要真正理解“有毒之人”对我们生活造成的巨大伤害，不能只局限于犯罪行为，还要关注他们如何塑造公共生活。政治领域正是精神病态特质滋生的温床。研究显示，黑暗特质得分较高的人更热衷参与政治，而且更有可能在选举中获胜。<sup>⑧</sup>这不仅仅在美国如此。一项对几十个最高政治职位的候选人（包括美国的唐纳德·特朗普、希拉里·克林顿，法国的埃马纽埃尔·马克龙，巴西的雅伊尔·博索纳罗，德国的安格拉·默克尔，俄罗斯的弗拉基米尔·普京等）的研究发现，精神病态特质与赢得选民支持的能力之间存在微弱的联系。<sup>⑨</sup>同样，我与同事的研究也发现，在美国参议院中，行为中更多展现黑暗特质的参议员，往往任期更长、选举胜率也更高。<sup>⑩</sup>

以下段落介绍的研究出自Leanne ten Brinke, Christopher C. Liu, Dacher Keltner, and Sameer B. Srivastava, “Virtues, Vices, and Political Influence in the U. S. Senate,” *Psychological Science* 27, no. 1 (2016): 85 – 93.

然而，正是这些帮助“有毒之人”赢得选举的黑暗特质，却会在他们上任后阻碍其表现。2014年，我和导师达谢随机选取了151位参议员在参议院发言的片段，每人截取一分钟，作为微表情片段。<sup>⑪</sup>我们像分析对冲基金经理一样，细致地记录他们的精神病态、自恋和马基雅维利主义行为特征。团队其他成员则统计了每位参议员能拉拢多少同僚共同联署法案。我们据此评估他们在“发挥影响力”这一核心职责上的表现——毕竟，能动员更多同僚签字，法案最终通过的可能性也更大。

结果显示，最具有精神病态特质的参议员在升任有影响力的委员会主席职位后，反而影响力下降。他们倾向于操纵和支配他人，把政治看作是零和博弈、“适者生存”的竞争，这并没有为他们赢得更多的影响力，而是适得其反。从更宏观的角度来看，这一发现说明，赋予暗黑人格者更多权力，会削弱民主制度中的协作精神，助长近年来愈演愈烈的政治极化与机制失灵。

Alessandro Nai, “The Electoral Success of Angels and Demons: Big Five, Dark Triad, and Performance at the Ballot Box,” *Journal of Social and Political Psychology* 7, no. 2: 830 – 62; Alessandro Nai, “Disagreeable Narcissists, Extroverted Psychopaths, and Elections.”

Alessandro Nai and Jürgen Maier, “Dark Necessities? Candidates’ Aversive Personality Traits and Negative Campaigning in the 2018 American Midterms,” *Electoral Studies* 68 (December 2020): 102233.

具有黑暗特质的政客还会以其他方式腐蚀民主进程。他们渴望胜利，很少受道德约束，常常以恶劣言辞攻击对手，或者通过恐吓、煽动宣传，激发选民的本能恐惧与冲动。<sup>②</sup>2018年美国参议院中期选举期间，约有70%的竞选广告都以人身攻击为主。后续分析发现，被认为黑暗特质得分较高的候选人，竞选风格往往更为负面。<sup>③</sup>

Alessandro Nai and Ferran Martínez i Coma, “The Personality of Populists: Provocateurs, Charismatic Leaders, or Drunken Dinner Guests?,” *West European Politics* 42, no. 7 (2019): 1337 – 67.

Alessandro Nai and Emre Toros, “The Peculiar Personality of Strongmen: Comparing the Big Five and Dark Triad Traits of Autocrats and Non-auto-crats,” *Political Research Exchange*, 2 (2020): 1707697.

此外，暗黑人格特质还与近年威胁全球民主的民粹主义煽动行为紧密相关。<sup>④</sup>相关研究还发现，独裁者在黑暗特质上的得分，明显高于右翼和左翼的非独裁领袖。<sup>⑤</sup>

Scott O. Lilienfeld, Irwin D. Waldman, Kristin Landfield, Ashley L. Watts, Steven J. Rubenzer, and Thomas R. Faschingbauer, “Fearless Dominance and the U.S. Presidency: Implications of Psychopathic Personality Traits for Successful and Unsuccessful Political Leadership,” *Journal of Personality and Social Psychology* 103, no. 3 (2012): 489 – 505. Ashley L. Watts, Scott O. Lilienfeld, Sarah Francis Smith, Joshua D. Miller, W. Keith Campbell, Irwin D. Waldman, Steven J. Rubenzer, and Thomas J. Faschingbauer, “The Double-Edged Sword of Grandiose Narcissism: Implications for Successful and Unsuccessful Leadership Among U.S. Presidents,” *Psychological Science* 24, no. 12: 2379 – 89.

“有毒政客”对民主规范的破坏绝非新鲜事。这些破坏性领导人的存在，会削弱我们的公共生活并使之变得粗鄙。但如果回顾从乔治·华盛顿以来的历任美国总统，你会发现类似于前文提到的急救人员的结果：精神病态特质，尤其是渴望胜利、极力主导他人的倾向，与某些表现指标呈现正相关，比如良好的沟通能力和说服大众的本领。在危急时刻，具备这些人格特质的人更容易表现出强大的应对能力。然而，政客若兼具其他黑暗特质，比如冲动、反社会行为和极端自恋，则更容易遭到弹劾，也更常纵容其团队搞不道德的花招，甚至他们自己也会滥用权力。<sup>②</sup>

Nir Grinberg, Kenneth Joseph, Lisa Friedland, Briony Swire-Thompson, and David Lazer, “Fake News on Twitter During the 2016 U.S. Presidential Election,” *Science* 363, no. 6425 (2019): 374–8. Claire E. Robertson, Kareena S. del Rosario, and Jay J. Van Bavel, “Inside the Funhouse Mirror Factory: How Social Media Distorts Perceptions of Norms,” *Current Opinion in Psychology* 60 (December 2024): 101918.

Evita March, “Psychopathy, Sadism, Empathy, and the Motivation to Cause Harm: New Evidence Confirms Malevolent Nature of the Internet Troll,” *Personality and Individual Differences* 141 (2019): 133–7.

毒性同样可以通过数字渠道蔓延。一项研究显示，推特平台上80%的假新闻来自0.1%的用户。<sup>③</sup>尽管这些内容的制造者人数极少，且往往匿名，但由于算法优先推送那些吸引眼球的信息，最终会将其展示给数以百万计的用户，破坏力极为惊人。<sup>④</sup>毫不意外，网络喷子普遍具备黑暗三联征（dark triad）性格特质。正如一项研究描述：“网络喷子冷酷无情，喜欢旁观，也热衷于伤害他人，能够精准预判哪些内容会伤害他人情感，完全没有同理心，行为的动力正是让社会陷入混乱。”<sup>⑤</sup>现在，你或许已经察觉，这些特质恰是精神病态性格的典型标志。

## 家庭中的暗黑人格

“有毒之人”并不总是陌生的匿名掠食者，有时恰恰是我们最熟悉的人。史黛西是一位30多岁的母亲，育有两个孩子，从八年级开始就与一个暗黑人格者纠缠。这个人叫克雷格，他比史黛西年长几岁，极具魅力，几乎全镇的人都喜欢他。但史黛西很快便发现，克雷格内心潜藏着一种黑暗能量，这种阴影伴随了她数十年。他会做出一些鲁莽的行为——偷窃、危险驾驶、吸毒，还趁大人不在时单独

把史黛西叫到家，事后又向父母和其他大人撒谎掩盖。他试图掌控史黛西的一举一动，只要她敢自作主张，便以威胁或惩罚相向。

在交往初期，史黛西就意识到自己陷入了一段糟糕的关系，渴望脱身。当她提出分手时，克雷格竟以死相威胁。当时他们正坐在他的车里，他猛地踩下油门，直直地朝码头冲去，声称宁愿同归于尽也绝不放手。情急之下，史黛西只得慌乱地收回分手之意，安抚他说愿意继续在一起。事后，克雷格又逼她保密，威胁说如果她把这件事告诉别人，他就自杀，让所有人都认为是她的错。

接下来的几年，史黛西陷入了无尽的折磨与混乱，即便在两人高中毕业、各自升入大学后，这种痛苦仍未结束。克雷格为她办理了手机号，将史黛西的号码纳入自己的通话套餐，以便随时监控她和谁通话。有一次，史黛西试图为自己辩解，他便把她带到城外偏僻的林地，将她独自丢在黑暗森林中，任其自生自灭。还有一次，他强行阻止她离开自己的公寓。更有甚者，他将她锁在自家阴暗的地下室长达数小时，自己则出去看电影。

史黛西经常因为克雷格而缺课、错过考试。她原本很聪明，但成绩却一落千丈。她经常被迫撒谎为他打掩护，这让她感到无助、孤独和屈辱。多年来，她一直饱受头痛和消化系统问题的折磨，她认为这些症状都源于克雷格持续施加的心理压力。

史黛西尝试用比较隐晦的方式向他人求助，但始终未能奏效。她既羞愧又害怕，不敢直接说出克雷格对她的虐待。而克雷格精心营造出受人欢迎的形象，镇上没有人怀疑他有如此强烈的控制与虐待倾向。19岁那年，她试图通过与一个年长许多的男人交往来摆脱克雷格，那个男人承诺会保护她。很快，她几乎就搬进了新男友的公寓里。经过一段时间断联后，克雷格给她打来电话，语气阴森地说：“现在先放过你，但如果你结婚，我就杀了你的丈夫和孩子。”史黛西惊恐万分，经历了多年的虐待、操控与冷酷无情的对待后，她完全相信克雷格所说绝非虚言。

幸运的是，史黛西与克雷格的关系至此彻底结束了。她自己也不明白什么原因，反正后来再没见过他。真是谢天谢地！但即便如此，当我在2023年夏天采访史黛西时，克雷格依然是她心里无法驱散的阴影。2011年，史黛西结婚，后育有两子，但克雷格的死亡威胁始终萦绕心头。每当夜深人静、家人熟睡时，她总是守在门口直到天亮，担心克雷格突然出现。“那段时间真的越来越糟，”她说，“我一直非常焦虑，总觉得他随时就会闯进来伤害我们。”经过密集的心理治疗，史黛西的状况有所缓解，但回想与克雷格的过往，她仍充满悲伤与遗憾。“我常常想，如果当初没有和他在一起，现在的我会是什么样子。”多年后她对我说，“我确实想过，那段经历在多大程度上改变了我。显然，改变了很多。”

关于暗黑人格与出轨的关联，请参见Daniel N. Jones and Dana A. Weiser, “Differential Infidelity Patterns Among the Dark Triad,” *Personality and Individual Differences* 57(2014): 20 - 24; Bari Sevi, Betul Urganci, and Ezgi Sakman, “Who Cheats? An Examination of Light and Dark Personality Traits as Predictors of Infidelity,” *Personality and Individual Differences* 164 (2020): 1 10126; Liane J. Leedom, “The Impact of Psychopathy on the Family,” in *Psychopathy: New Updates on an Old Phenomenon*, ed. F. Durbano (BoD - Books on Demand, 2017), 139 - 68.

具有精神病态特质的人，无法成为充满爱意、富有同情心的伴侣。他们会以冷酷、操控甚至暴力的方式折磨和伤害亲密对象。研究发现，暗黑人格者比普通人更容易对伴侣不忠，分手率也更高。❶另一项研究还表明，精神病态与多种虐待行为密切相关。

Courtney Humeny, Adelle E. Forth, and John Logan, “Psychopathic Traits Predict Survivors’ Experiences of Domestic Abuse,” *Personality and Individual Differences* 171 (2021): 1 10497. Adelle Forth, Sage Sezlik, Seung Lee, Mary Ritchie, John Logan, and Holly Ellingwood, “Toxic Relationships: The Experiences and Effects of Psychopathy in Romantic Relationships,” *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology* 66, no. 15 (2022): 1627 - 58.

在一项针对数百名与精神病态者有过恋爱关系的人的研究中，50%的受访者表示曾遭受身体暴力，80%的人经历了伴侣对其经济的控制，96%的人曾被欺骗，98%的人经历过情感虐待。❷伴侣的黑暗特质越明显，受害者所遭受的伤害就越严重。这些虐待行为带来的后果非常严重。受害者不仅要应对各种负面情绪，还常常出现创伤后应激障碍等症状。在身体方面，他们更容易患高血压、偏头痛等疾病；在行为上，则可能出现成瘾、失眠等问题。更严重的是，长期的伤害往往导致他们在后续关系中很难再信任他人。❸

## 育儿书没告诉你的真相

Eva R. Kimonis and Kathleen Armstrong, “Adapting Parent - Child Interaction Therapy to Treat Severe Conduct Problems with Callous-

Unemotional Traits: A Case Study,” *Clinical Case Studies* 11, no. 3 (2012): 234 - 52.

Donald R. Lynam, Avshalom Caspi, Terrie E. Moffitt, Rolf Loeber, and Magda Stouthamer-Loeber, “Longitudinal Evidence That Psychopathy Scores in Early Adolescence Predict Adult Psychopathy,” *Journal of Abnormal Psychology* 116, no. 1 (2007): 155 - 65. 这项研究发现, 13岁时表现出的精神变态人格特质与25岁时完成的PCL-R得分存在关联; 换言之, 这些特质从青少年到成年具有相当的稳定性。心理学家通常会把冷酷无情特质与人格障碍诊断一并评估。综合来看, 人格障碍所特有的冲动与反社会行为, 再加上冷酷无情特质, 非常接近我们在成年人身上所说的精神病态。Paul J. Frick, James V. Ray, Laura C. Thornton, and Rachel E. Kahn, “Can Callous-Unemotional Traits Enhance the Understanding, Diagnosis, and Treatment of Serious Conduct Problems in Children and Adolescents? A Comprehensive Review,” *Psychological Bulletin* 140, no. 1 (2014): 1 - 57.

养育一个暗黑人格正在萌芽的孩子所带来的冲击与痛苦, 往往和与成年暗黑人格者交往同样令人崩溃。有一个案例报道了一个名叫“卢克”的5岁男孩, 他行为问题异常严重, 以至于被送往精神科求诊。④尽管他已被诊断出其他障碍, 但一项广泛应用的心理测试却显示, 他在“冷酷无情”特质方面分数极高——这正是成人精神病态的前兆。⑤据他的母亲描述, 卢克难以体验情感, 几乎没有同理心, 情绪转换非常快, 经常上一秒还在尖叫, 下一秒就突然冷静得像块石头。他有所欲为, 毫不在乎后果, 也常常撒谎。对于自己的恶劣行为, 他很少表现出悔意, 有时甚至觉得自己的恶作剧很好玩儿。

卢克的行为令身边人深感恐惧。他并不是那种不收拾房间、听不进话的普通孩子。这孩子曾用气枪指着父母, 往姐姐身上浇汽油, 甚至在家里放火。当妈妈问他为什么这样做时, 他直言: “我就是想吓唬你们。”有一次, 他没能得到心仪的玩具, 竟在家具上撒尿来惩罚母亲。

“A Parent’s Story: How Do You Sum Up a Lifetime of Abuse in 700 Words?” *Psychopathy Is*, September 26, 2020, <https://psychopathyis.org/personal-stories/parent-psychopathy-story/>.

像卢克这样的孩子, 常常让父母背上巨大的压力。有一位有同样遭遇的母亲匿名发帖: “我儿子的暴力行为令人发指, 我经常被他弄伤。他还非常善于操控别

人，逼得人怀疑自己是不是疯了。没有任何一本育儿书能教我，如何面对一个会操纵他人并将他人逼疯的孩子。”

Kostas A. Fanti and Luna C. Muñoz Centifanti, “Childhood Callous-Unemotional Traits Moderate the Relation Between Parenting Distress and Conduct Problems Over Time,” *Child Psychiatry & Human Development* 45 (2014): 173 - 84.

Jennifer Kahn, “Can You Call a 9-Year-Old a Psychopath?,” *New York Times Magazine*, May 11, 2012.

研究证实，孩子表现出“冷酷无情”特质与育儿压力密切相关——这看似无害的学术用词，实则轻描淡写得近乎残忍。让父母倍受煎熬的，不仅是这些孩子的不良行为，这些孩子表现出的冷漠和毫无悔意更加重了父母的痛苦。面对一个不仅破坏一切，还喜欢看身边人遭受折磨的孩子，父母往往只能通过情感上的疏离来回应，而这可能导致孩子陷入恶性心理循环。有位母亲在接受《纽约时报》采访时坦言：“虽然说出来很残忍，但作为母亲，我的确筑起了心墙。那感觉就像每天都在战壕里面对枪林弹雨，必须让自己变得坚不可摧，才能抵御那些情绪爆发和满腔仇恨。”

Roxanne Khan and David J. Cooke, “Risk Factors for Severe Inter-Sibling Violence: A Preliminary Study of a Youth Forensic Sample,” *Journal of Interpersonal Violence* 23, no. 11 (2008): 1513 - 30; Leedom, “The Impact of Psychopathy on the Family”; Jim Snyder, Lew Bank, and Bert Burraston, “The Consequences of Antisocial Behavior in Older Male Siblings for Younger Brothers and Sisters,” *Journal of Family Psychology* 19, no. 4 (2005): 643 - 53.

“Police: Boy Calm as Friend Drowned,” *Orlando Sentinel*, July 24, 2021. It’s not clear whether the toddler was a sibling.

Barbara Bradley Hagerty, “When Your Child Is a Psychopath,” *The Atlantic*, June 2017.

Kahn, “Can You Call.” 研究证实，冷酷无情特质与虐待动物行为之间存在相关性。Mark R. Dadds, Clare Whiting, and David J. Hawes,

“Associations Among Cruelty to Animals, Family Conflict, and Psychopathic Traits in Childhood,” *Journal of Interpersonal Violence* 21, no. 3 (2006): 411 - 29.

当一个具有冷酷无情特质的孩子在家里肆意妄为时，家中没有人能够幸免于难。研究显示，与普通孩子相比，具有冷酷无情特质的孩子更有可能对兄弟姐妹实施身体虐待，他们甚至可能怂恿年幼的弟弟妹妹一起做出反社会行为。<sup>①</sup>有个具有冷酷无情特质的孩子，为了看一下溺水场面，竟将一个幼儿推入游泳池。<sup>②</sup>另一个6岁的孩子试图掐死她两岁的弟弟，并且对母亲说：“我想杀了你们所有人。”<sup>③</sup>家里的宠物也难逃厄运，在一个令人发指的例子中，一个孩子出于好奇，竟切掉了猫的一段尾巴。<sup>④</sup>

Leedom, “The Impact of Psychopathy on the Family.”

Laura C. Thornton, Paul J. Frick, Elizabeth P. Shulman, James V. Ray, Laurence Steinberg, and Elizabeth Cauffman, “Callous-Unemotional Traits and Adolescents’ Role in Group Crime,” *Law and Human Behavior* 39, no. 4 (2015): 368 - 77.

See, for instance, Kostas A. Fanti, P. J. Frick, and S. Georgiou, “Linking Callous Unemotional Traits to Instrumental and Non-instrumental Forms of Aggression,” *Journal of Psychopathology and Behavior Assessment* 31 (2009): 285 - 98; Rebecca S. Levine, Kelly Smith, and Nicholas J. Wagner, “The Impact of Callous-Unemotional Traits on Achievement, Behaviors, and Relationships in School: A Systematic Review,” *Child Psychiatry & Human Development* 54, no. 6 (2023): 1546 - 66.

Levine et al., “The Impact of Callous-Unemotional Traits.”

Levine et al., “The Impact of Callous-Unemotional Traits.”

精神科医生利安妮·利德姆博士曾写道：“精神病态显然是一种家族性障碍（主要指基因与遗传），也是一种家庭系统障碍（主要指家庭成员关系）。家庭功能失调会加剧精神病态，而精神病态也会进一步破坏家庭关系。”<sup>⑤</sup>但痛苦并不止于家庭内部。这些“坏苗子”走到哪里，哪里就会遭殃。具有冷酷无情特质的青少年更容易加入帮派，甚至策划和主导帮派犯罪。<sup>⑥</sup>在学校里，他们比其他孩子更具攻击性，经常霸凌同龄人。<sup>⑦</sup>即便他们不是霸凌者，也往往支持霸凌行为，而不是为受害者伸张正义。<sup>⑧</sup>此外，这些孩子也不太可能表现出友善或助人的行为，难以配合教师营造良好的学习环境。<sup>⑨</sup>

Jennifer L. Allen, Amy Morris, and Celine Y. Chhoa, “Callous-Unemotional (CU) Traits in Adolescent Boys and Response to Teacher Reward and Discipline Strategies,” *Emotional and Behavioural Difficulties* 21, no. 3 (2016): 329 - 42.

一项研究请老师描述他们与冷酷无情特质儿童相处的经历。一位老师说，这些孩子“总是不断挑拨其他学生……会在老师听不到的时候小声辱骂别人，或是凭空捏造谎言。他们在课外表现得更具暴力性和操控性，有时会挑拨两个人打架，自己在一旁袖手旁观。”<sup>④</sup>另一位老师则表示，这些孩子“对他人漠不关心，也不在乎别人怎么对待他们”。老师们常常无所适从，常规的纪律手段对他们不起作用。

Rachel E. Kahn, Paul J. Frick, Eric Youngstrom, Robert L. Findling, and Jennifer Kogos Youngstrom, “The Effects of Including a Callous-Unemotional Specifier for the Diagnosis of Conduct Disorder,” *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 53, no. 3 (2012): 271–82。值得注意的是，本研究采用了一份经过充分验证的自评筛查工具——“儿童症状清单-4”（Children’s Symptom Inventory-4）来评估品行障碍。同样，家长和教师也使用另一份经过充分验证的工具——“反社会过程筛查量表”（Antisocial Process Screening Device）对冷酷无情特质进行评分。尽管这些工具具有很高的近似度，但正式诊断仍需由心理学家或精神科医生完成评估。Paul J. Frick and Robert D. Hare, *Antisocial Process Screening Device* (Toronto, ON: Multi-Health Systems, 2001); Kenneth D. Gadow and Joyce N. Sprafkin, *Manual for the Child Symptom Inventory*, 4th ed. (Stony Brook, NY: Checkmate Plus, 1994).

令人忧虑的是，拥有冷酷无情特质的孩子其实并不罕见，他们带来的负面影响蔓延甚广。一项涵盖1 000多名儿童的研究发现，约5%的孩子被老师或家长评定为患有行为障碍（以破坏性或攻击性行为为特征），并对他人的感受漠不关心。另有7%的孩子虽无行为障碍，但表现出严重的冷酷无情特质。也就是说，在一个25人的班级里，极可能至少有一名孩子存在行为障碍或冷酷无情特质，甚至两者兼有。<sup>④</sup>

## 察觉难以量化的痛苦

我们之所以低估暗黑人格所带来的毁灭性影响，原因之一在于：痛苦难以被简单量化。我们可以量化其中很小一部分，但总体伤害如此之深、如此之广，识别和追踪的难度极大。在具体案例中，我们常常无法直接观察到伤害，更谈不上应对。而一旦我们静下心来思考，便会发现它就在那里，像一种暗物质，贯穿社会的核心。

本段主要依据J. Scott Sanford and Bruce A. Arrigo, “Policing and Psychopathy: The Case of Robert Philip Hanssen,” *Journal of Forensic Psychology Practice* 7, no. 3 (2007): 1 - 31; “Devoted Father of 6 Lives Modestly,” *Tampa Bay Times*, February 21, 2001; Niles Lathem, “Neighbors Wondered Where He Got The \$\$,” *New York Post*, February 21, 2001。

20世纪90年代，居住在弗吉尼亚州维也纳郊区塔利斯曼大道的居民，或许并未特别留意他们的一位邻居——罗伯特。他看起来是一位传统的家庭男人，住在普通的复式住宅，供职政府机关，开着福特金牛座轿车，周日去教堂。他把自己的六个孩子都送进私立学校，看起来也很爱妻子。虽然他并不特别友好，生活也略显奢侈，但整体上看，罗伯特的表现还算“正常”。<sup>②</sup>

Sanford and Arrigo, “Policing and Psychopathy: The Case of Robert Philip Hanssen”; Sanford and Arrigo, “Devoted Father”; Lathem, “Neighbors Wondered.”

由于罗伯特隐藏得很深，他的邻居和同事都不知道，他多年来一直在为苏联从事间谍活动。“罗伯特”就是罗伯特·汉森，历史上最臭名昭著的间谍之一。汉森的国际间谍活动登上了新闻头条，除此之外，他的人生还充斥着其他反社会行为：对妻子进行性操纵和情感操纵，一连串不堪的婚外情，与同事发生肢体冲突，两次潜入大学行政机构篡改自己的学籍记录，以及危险驾驶。<sup>③</sup>

David Ensor, “What Made the American Turncoat Tick,” *CNN*, May 10, 2002.

我们不妨将汉森的行为与精神病态模型进行对比。首先，他在人际交往方面表现出撒谎、自私、操控、表面魅力和过度自信等特征。他曾在芝加哥警察局工作，因才华未受认可而愤然离职。在联邦调查局（FBI）任职期间，据其传记作者戴维·维斯介绍，他“觉得自己的才华被忽视，自认为比身边同事更聪明”。<sup>④</sup>他早在1979年就开始向苏联出售机密，直至2001年被捕，维持了数十年的双重生活。在他从事间谍活动几年后，他的妻子察觉到了异常，他轻描淡写地承认了自己的过错并承诺收手，并把从苏联那里得来的钱捐给了慈善机构——这又是他的一个谎言。为了转移妻子的注意力，他蓄意操纵她本就脆弱的情绪，不断放大她的被害妄想症；与此同时，他又在邻居面前维持一副再正常不过的模样。

David A. Vise, *The Bureau and the Mole: The Unmasking of Robert Philip Hanssen, the Most Dangerous Double Agent In FBI History* (New York: Grove Press, 2002), 230.

在“体验情感”方面，汉森冷酷无情、毫无同理心。一个有同理心的人，绝不会像他那样虐待妻子；入狱后，他对自己的恶行也毫无悔意。尽管他嘴上说“对不起家人”，却从未向联邦调查局、向国家、向那些被他置于险境甚至因此丧命的人表示过一丝歉意。<sup>④</sup>

Sanford and Arrigo, “Policing and Psychopathy: The Case of Robert Philip Hanssen.”

此外，汉森表现出一种寻求刺激的行为模式（“冒险倾向”）。他在年轻时危险驾驶，在间谍业务中寻找刺激，并且参与危险的性行为。他在性方面的“冒险”有的已触犯法律，例如，他未经妻子同意，将两人卧室的视频画面实时分享给一位朋友观看。<sup>⑤</sup>至于“反社会”特质，他长期的犯罪行为已经说明了一切。他不遵守社会规范或法律，一生都在从事各种反社会行为。

Lindsay Whitehurst, “Former FBI Agent Robert Hanssen, Who Was Convicted of Spying for Russia, Dies in Prison,” Associated Press, June 5, 2003.

“Robert Hanssen, Called the Most Destructive Spy in U.S. History, Dies at 79,” NPR, June 7, 2023.

Peter Barker, “Robert Hanssen, F.B.I. Agent Exposed as Spy for Moscow, Dies at 79,” New York Times, June 5, 2023.

我们又一次看到了一位精神病态特质极为突出的人，也再次目睹了其造成的巨大危害。因汉森之故，苏联得到了约6 000份机密文件，这些情报直接导致至少三名为美方工作的苏联人员被处决。<sup>⑥</sup>苏联还掌握了美国对其进行监控的手段、所有为美方工作的苏联间谍名单，以及一旦爆发第三次世界大战美国政府的应急预案等重要情报。<sup>⑦</sup>在《纽约时报》为汉森撰写的讣告中，负责该案的政府检察官评论道：“汉森所犯罪行的严重程度无以复加，是美国历史上最严重的背叛行为之一，必将遗臭万年。”<sup>⑧</sup>

Josh Lederman and Jill Lawless, “US, Allies Band Together to Expel Russians Over Spy Case,” Associated Press, March 26, 2018.

汉森造成的损害远不止于此。地缘政治关系因此受到冲击——在他被捕后，美国和俄罗斯两国都相互驱逐了数十名外交官。<sup>⑨</sup>此外，美国联邦调查局及其他国家安全机构内部的信任也遭受重创：在这样的环境下，谁还敢确信自己的同事不是间谍？

“Damage Assessment: Convicted Spy Robert Hanssen,” PBS News Hour, May 10, 2002.

然而，在盘点汉森造成的负面影响时，那些无法量化的部分似乎远超能够统计的数字。即便像他这样被详尽记录且大肆报道的案例，仍有大量伤害隐没于视野之外，尽管我们确信它们存在。正如媒体所指出的，美国政府始终无法确切掌握汉森泄露情报的全部内容。尽管汉森承认了十余项间谍罪名，但最终未被判处死刑——政府是为了日后有需要时能再次审讯他。2002年，《时代》杂志国家安全记者伊莱恩·香农曾表示：“他的审讯过程并不顺利。测谎师不满意，司法部和中情局也不满意。他的智商如此之高，却表现得异常健忘，这非常可疑……”<sup>10</sup>

公众只能猜测政府确实掌握的大约6 000份文件里究竟包含了什么，更不要说他可能泄露的其他机密。我们对于如此庞大的情报外泄给外交关系和国家安全造成的实际损害几乎一无所知。汉森的罪行不仅令社会为可见的损失买单，更在我们难以想象的深层和多元领域造成了隐性伤害。

事实上，任何“有毒之人”都可能带来类似的隐蔽危害。比如，一位具有精神病态特质的上司，其造成的伤害，我们或许只知冰山一角，但他一生中所犯下的无数大大小小的恶意行为，我们却无从知晓。我们很难真正理解，这样的人在多年乃至数十年间，对父母、朋友、同事乃至陌生人造成的连锁伤害，以及这些伤害不断扩散的深远影响。在如此难以估量的巨大代价面前，社会却常常美化这些具有暗黑人格的人，将其个人成就视为值得赞赏的资本。但与所有已知和可能的危害相比，精神病态特质带来的所谓“益处”其实微乎其微。

面对“有毒之人”，我们还常常犯另一个错误：以为自己只能被动承受他们的魅力、操控和伤害，仿佛整个世界都由他们主宰，我们只是其中的配角。然而，恰恰是这种思维限制了我们的主动权。事实上，当我们深入剖析这些暗黑人格为何能够造成如此巨大的破坏，会发现，许多伤害之所以发生，正是因为我们的放任与纵容，让他们有机可乘。令人惊讶的是，我们很容易被他们的魅力俘获，让他们成为我们的恋人，在企业中提拔他们，甚至投票让他们担任公职。为了减少他们对我们自身生活和社会的伤害，我们可以重新夺回控制权，提升对“有毒之人”的识别能力，并采取切实措施遏制他们的破坏力。

### 第三章 毒性的传播方式

设想这样一个场景：你参加了一个积分游戏，然后被分配了一个陌生的搭档，共同积累积分。你们彼此毫无交集，也不会有机会见面。某一刻，游戏组织者将你叫到一旁，告知你可以决定这场游戏的最终结果。你有三种选择：第一种，你获得500分，搭档仅得100分；第二种，你们二人各得500分；第三种，你得到550分，而搭档获得300分。

第一种方案下，你的积分远远压倒搭档，获得了绝对优势；第二种方案，你们积分相同，各得500分；而第三种方案，你得到的积分是在这三个选项中最多的，但你和你的搭档之间的差距比第一个选项要小，你赢了对方，但对方也没有输得太惨。

如果是你，你会如何选择？

Paul A. M. Van Lange, Ellen De Bruin, Wilma Otten, and Jeffrey A. Joireman, "Development of Prosocial, Individualistic, and Competitive Orientations: Theory and Preliminary Evidence," *Journal of Personality and Social Psychology* 73, no. 4 (1997): 733 - 46.

这个场景是心理学家用来测量“社会价值取向”（social value orientations）的方法，也就是考察一个人愿意与他人分享利益的倾向。☛多数人会选择第二种方案——双方各得500分。为什么？因为这既公平，又最大化了你们的总积分，是双赢的结果，人人都满意。

在149名参与者中，仅有6人在该任务的多次试验中始终选择“选项一”来压制搭档。这对社会而言是个好消息——只有极少数“害群之马”！但对统计检验却不太友好，因为选择选项一（ $n = 6$ ）、选项二（ $n = 90$ ）和选项三（ $n = 43$ ）的人数极不均衡。在那篇论文里，我们把选项一和选项三合并，形成一个更大的“竞争型”群体；但那些执意要支配搭档的少数人，其精神病态得分更高（均值 = 10.50），远高于选择“小胜”者（均值 = 8.54）或选择与搭档平分积分者（均值 = 7.59）。Leanne ten Brinke, Pamela J. Black, Stephen Porter, and Dana R. Carney, "Psychopathic Personality Traits Predict Competitive Wins and Cooperative Losses in Negotiation," *Personality and Individual Differences* 79 (2015): 116 - 22.

但暗黑人格者的选择则截然不同。他们倾向于选择第一种方案：自己得500分，搭档仅得100分。即便第三种方案能让他们获得更高的分数，他们依然愿意舍弃那部分额外收益，只为了在相对优势上彻底压倒对方。<sup>④</sup>这种选择暴露了他们内心的真正诉求。那些精神病态特质更明显的人，并不关心如何让大家（包括自己）获得最大利益，他们更在意的是支配他人。

Andrea L. Glenn, Leah M. Efferson, Ravi Iyer, and Jesse Graham, “Values, Goals, and Motivations Associated with Psychopathy,” *Journal of Social and Clinical Psychology* 36, no. 2 (2017): 108 - 25.

在真实世界中，精神病态者确实喜欢支配身边的人，这也是他们造成极大伤害的一个重要方式。他们渴望权力、地位和财富，比其他人更倾向于认为拥有物质财富就能过上美好生活。<sup>⑤</sup>他们贬低他人，因为在他们眼中，最重要的是自己的相对地位。

Niccolò Machiavelli, *The Prince* (1532), trans. N. H. Thomson (East Bridgewater, MA: World Publications Group, 2008), 105.

Kristoph J. Brazil and Adelle E. Forth, “Psychopathy and the Induction of Desire: Formulating and Testing an Evolutionary Hypothesis,” *Evolutionary Psychological Science* 6, no. 1 (2020): 64 - 81; Liane J. Leedom, Emily Geslien, and Linda Hartoonnian Almas, “Did He Ever Love Me? A Qualitative Study of Life with a Psychopathic Husband,” *Family and Intimate Partner Violence Quarterly* 5, no. 2 (2012): 103 - 35.

这种支配欲有多种表现：虐待或侮辱他人，打断并压制别人的发言，甚至干涉他人的生活。正如我们在第一章中所提到的，政治哲学家马基雅维利曾主张，领导者应不择手段获取权力——撒谎、欺骗、操控、威胁，甚至更极端。他曾说过：“如果只能二选一，被人畏惧总比受人爱戴更安全。”<sup>⑥</sup>暗黑人格者对这种做法尤为推崇。起初，他们可能显得迷人、体贴、富有同情心（恋爱关系中俗称“轰炸式求爱”），然而一旦毫无防备的受害者上钩，他们便开始施以虐待，逼迫对方屈服。<sup>⑦</sup>正如我们所见，暗黑人格者会通过一系列行为来控制他们的伴侣，包括身体暴力、情感虐待、经济控制等。

对因暴力犯罪入狱的男性的研究发现，那些精神病态得分更高的人，能更准确地识别出曾经受害的女性和男性。他们捕捉的是细微的行为线索，比如姿势或步态。Angela Book, Kimberly Costello, and Joseph A. Camilleri,

“Psychopathy and Victim Selection: The Use of Gait as a Cue to Vulnerability,” *Journal of Interpersonal Violence* 28, no. 11 (2013): 2368 - 83. 暴力程度较低的“坏苹果”同样具备这种“超能力”，对大学生的研究也证实了这一点。S. Wheeler, Angela Book, and Kimberly Costello “Psychopathic Traits and Perceptions of Victim Vulnerability,” *Criminal Justice and Behavior* 36, no. 6 (June 2009): 635 - 48.

Kevin Wilson, Sabrina Demetriooff, and Stephen Porter, “A Pawn by Any Other Name? Social Information Processing as a Function of Psychopathic Traits,” *Journal of Research in Personality* 42, no. 6 (2008): 1651 - 6.

“有毒之人”之所以擅长操控，部分原因在于他们更具掠夺性，更能察觉并利用他人的弱点。研究发现，他们善于发现脆弱的人，并主动与这些人建立关系。<sup>⑩</sup>他们甚至能对潜在受害者形成更持久的记忆，储存这些信息以便日后利用。<sup>⑪</sup>精神病态者如同狩猎中的狮子，当他们巡视四周时，敏锐的本能使他们能够锁定最弱小的羚羊。但事情并不止于此。事实上，我们自身也在他们获取权力的过程中发挥了至关重要的作用——很多时候，我们是在不知不觉中主动赋予了他们权力。即使我们具备识别“有毒之人”的能力，依然会在无意间支持他们，让他们获得更大的影响力，实现对我们的支配。

保罗是国家警察系统的一名退休中级警官，无论怎么看他都不像会帮助暗黑人格者获得权力的人。他恪守职业道德，是公认的好人。此外，作为资深警察审讯专家，他擅长识别不良分子，了解各种心理操控手法。他善于揣摩人心、识破谎言，能诱导不情愿的审讯对象吐露重要信息。尽管如此，他仍然被一个暗黑人格者蒙蔽，亲手促成了对方在组织中的晋升。最终，这给警察系统带来了耻辱，也让保罗丢了工作。

大约20年前，保罗首次结识了这位名叫德克的暗黑人格者，当时德克是保罗所在机构的一名卧底特工。两人曾一起探讨审讯技巧，保罗对德克的评价极高：“他简直是个天才，不仅口才卓越，而且态度积极。”更不用说他极具个人魅力和亲和力。保罗对德克十分欣赏，甚至主动向上司和同事推荐他，力促德克调入审讯团队。

成为同事后，德克确实如保罗所认为的那样聪明能干。但很快，德克的真实面目浮出水面——他是一个冷漠、无原则的自我吹嘘者。为了推动自己的职业发展，他一味讨好上司肯特，同时暗中孤立保罗。每当其他警员表现出同情或悔意，德克总是流露出轻蔑。他表面上关心他人，其实这不过是伪装。只要仔细观察就会

发现，正如保罗所说，“他谁都不在乎”。最严重的是，德克在工作中不但缺乏职业道德，还极度鲁莽，为了破案和提高自己的声誉，他甚至不惜触碰法律底线。

起初，保罗尽量回避与德克发生冲突，但最终，出于职业道德以及维护嫌疑人合法权益的决心，他不得不正面质疑德克。事情发生在保罗准备审讯一名年轻的谋杀案嫌疑人时，他正在等待法律顾问到场。德克觉得时间已经够久了，便让保罗直接开始讯问。保罗非常清楚，这样做就是越界，到了法庭上无法为自己的行为辩护，于是当场拒绝，并在全队面前指责德克这一不道德的做法。从那以后，德克将保罗视为敌人，开始挑拨肯特和其他人与保罗的关系，破坏他的职业生涯。

“暗箭开始齐发，我明显感受到他的态度发生了很大的改变。他就是想赶我走。”保罗说。

德克成功让其他人开始质疑保罗的能力，并有意让他在工作中被边缘化。原本保罗经常负责重要任务，现在却只能做些杂活。德克的打击让保罗身心俱疲，他开始借酒浇愁，这又让德克找到了更大的可乘之机。肯特受德克影响，将保罗踢出团队，强制要求他去戒酒中心治疗，这一决定明显是惩罚而非关怀。“完全没有同理心。”保罗回忆道，“对我来说，这简直是毁灭性的打击。”另一位警员明确告诉保罗，这意味着他被彻底赶出了团队。治疗结束后，保罗只能在机构内部另谋职位。德克已经把他挤出了工作岗位。

保罗设法在另一个部门找到了新的职位。在接下来的十年里，他眼睁睁看着德克一路高升，还时不时遥控削弱他在组织里的权限。保罗对德克握有的权力感到窝火，最终选择提前退休，离开警队。直到今天，一想起跟德克共事的经历，他心里还直发紧：“每次听到他的名字，我就浑身难受。”

其他人也有同样感受。德克的行为从未收敛，反而越发肆无忌惮。某次，他的公然违法行为引发了丑闻，甚至让机构面临诉讼风险。然而，机构高层没有公开否定德克，也没有撤销他的职务，反而将他升职并调往一个偏僻的地方，企图掩盖他的恶行和组织的包庇。

德克之所以能够掌控权力、制造混乱，正是因为周围的人选择了放纵。保罗无意中让这个充满黑暗能量的人进入自己的圈子；保罗的上司和同事同样被德克迷惑，没有阻止他不断揽权；最终，机构高层为了省事，选择将德克和他的问题一同隐藏起来，而不是从根本上解决问题。实际上，这些人本有能力阻止“有毒之人”晋升并腐蚀组织，却都没有采取行动。

## 占座效应

暗黑人格者往往能对我们施加某种影响。近年来，科学家提出了不少发人深省的理论来解释我们为何容易受其左右。其中一个主流观点认为，这与人类对支配行为的反应密切相关。想象你在地铁上，身边坐着一个人，他突然开始大幅度伸展四肢，占据了你们之间的公共空间。你会做何反应？你是也伸展身体，试图守住自己的空间？还是下意识地收缩身体，让自己占更小的地方？

Judith A. Hall, Erik J. Coats, and Lavonia Smith LeBeau, “Nonverbal Behavior and the Vertical Dimension of Social Relations: A Meta-Analysis,” *Psychological Bulletin* 131, no. 6 (2005): 898 - 924.

Larissa Z. Tiedens and Alison R. Fragale, “Power Moves: Complementarity in Dominant and Submissive Nonverbal Behavior,” *Journal of Personality and Social Psychology* 84, no. 3 (2003): 558 - 68.

研究非言语行为的心理学家发现，人体的扩张姿势传递的是支配信号，而收缩身体则表示顺从。<sup>11</sup>无论有意还是无意，那个“占座者”其实是在进行一场隐秘的权力争夺。更有趣的是我们的反应。在一项研究中，参与者被安排与另一名“参与者”搭档，而这位搭档其实是研究团队的内线。当这位内线摆出扩张性姿势时，大多数参与者并没有做出同样的伸展动作，反而收缩身体。研究人员指出，这种反应并非出于理性权衡。参与者并不是为了避免冲突而选择收缩身体，而是如研究者所说，“人们似乎并未意识到这些影响”。<sup>12</sup>

Frans de Waal, *Chimpanzee Politics: Sex and Power Among Apes* (Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1982); Tiedens and Fragale, “Power Moves.”

人类对社会等级结构有着一种独特而敏锐的感知。面对支配行为，大多数人都会选择顺从。动物也是如此。下次你去动物园参观时，不妨观察一下黑猩猩群体。你可能会注意到其中一只外形格外健硕——毛发竖立、昂首挺胸、步伐沉稳，仿佛拳击手走上擂台。你会看到其他黑猩猩都略显胆怯，身体缩起来，实际上是在向这个主导者低头。科学家推测，这种行为有助于维护黑猩猩世界的和平与和谐。如果其他黑猩猩在面对支配行为时不选择顺从，往往就会发生冲突，而冲突的场面极为激烈。<sup>13</sup>

Paul Babiak, Craig S. Neumann, and Robert D. Hare, “Corporate Psychopathy: Talking the Walk,” *Behavioral Sciences & the Law* 28, no. 2 (2010): 174 - 93.

把视线从动物世界转向同样“弱肉强食”的企业董事会，我们就能理解，为什么有远超正常比例的商界领袖，其精神病态程度已接近临床水准。<sup>④</sup>这些人格外张扬，行为高调且粗鲁。他们常常打断他人发言，对社交礼仪漠不关心。为了争夺权力，他们毫不畏惧地威胁甚至伤害他人。在组织中，他们主动争取管理职位，以便指挥和控制他人。而其他成员往往并没有抗拒，反而主动为这些暗黑人格者扫清障碍，让他们轻松掌控权力并牢牢据为己有。

Cameron Anderson and Gavin J. Kilduff, “Why Do Dominant Personalities Attain Influence in Face-to-Face Groups? The Competence-Signaling Effects of Trait Dominance,” *Journal of Personality and Social Psychology* 96, no. 2 (2009): 491 - 503.

我们也很容易被这些渴望权力的人影响，误以为他们很有能力。有一项研究将100名大学生分为25个四人小组，让他们共同解决数学题。研究者要求学生评估组内其他成员的能力和影响力，并填写问卷以测量各自的人格特征。结果发现，组内被认为最有影响力的人，往往拥有更强的支配型人格。这些“头狼型人物”总是第一个抢答问题，虽然他们的答案并不一定准确。但由于他们反应迅速、自信满满，其他成员更容易认为他们智力超群。<sup>⑤</sup>

Gerben A. Van Kleef, Astrid C. Homan, Catrin Finkenauer, Seval Gündemir, and Eftychia Stamkou, “Breaking the Rules to Rise to Power: How Norm Violators Gain Power in the Eyes of Others,” *Social Psychological and Personality Science* 2, no. 5 (2011): 500 - 507.

即便我们对暗黑人格者的人际交往方式感到反感，觉得他们专横无礼、令人讨厌，却也忍不住欣赏他们的领导才能。他们符合我们对领导者的刻板印象：领导者应该具有支配性、大胆、自信、冷酷无情。实际上，这种刻板印象如此深入人心，以至于很多人把领导者的不良行为视为其权力的象征。有一项研究让参与者观看两个视频，视频中一个普通男子在咖啡馆里坐着。在其中一个视频中，这个人举止粗鲁，把烟灰弹在地上，将脚搁在旁边椅子上，对服务员大声呵斥；而在另一个视频中，他行为得体，将烟灰弹进烟灰缸，脚正常放在地上，非常有礼貌地向服务员点餐。令人惊讶的是，参与者反而更倾向于认为前者更有实力。<sup>⑥</sup>我们在赋予他人权力时，不仅会忽略他们的不良行为，甚至正因为他们行为恶劣，才认定他们很有实力。

Golnaz Sadri, Todd J. Weber, and William A. Gentry, “Empathic Emotion and Leadership Performance: An Empirical Analysis Across

38 Countries,” *The Leadership Quarterly* 22, no. 5 (2011): 818 – 30.

Rebecca Schaumberg and Francis J. Flynn, “Uneasy Lies the Head That Wears the Crown: The Link Between Guilt Proneness and Leadership,” *Journal of Personality and Social Psychology* 103, no. 2 (2012): 327 – 42.

Karen P. Leith and Roy F. Baumeister, “Empathy, Shame, Guilt, and Narratives of Interpersonal Conflicts: Guilt-Prone People Are Better at Perspective Taking,” *Journal of Personality* 66, no. 1 (February 1998): 1 – 37.

事实上，暗黑人格特质对团队极其有害。富有同理心的领导者的绩效表现远胜于冷漠、专横的领导者，因为他们更容易赢得团队成员的尊重，建立坚实的信任关系。❶容易感到愧疚的领导者也比冷漠者更具优势。愧疚感体现了对他人的责任感，同样能够赢得下属的好感。❷这些领导者甘愿为了他人的利益牺牲自己，也会更努力地去体会团队成员的感受。容易内疚的人往往更善于理解他人的立场，在处理人际冲突时，能想出更有效的解决办法。❸

Barbora Nevicka, Femke S. Ten Velden, Annelies H. B. De Hoogh, and Annelies E. M. Van Vianen, “Reality at Odds with Perceptions: Narcissistic Leaders and Group Performance,” *Psychological Science* 22, no. 10 (2011): 1259 – 64.

Emily Grijalva, Timothy D. Maynes, Katie L. Badura, and Steven W. Whiting, “Examining the ‘I’ in Team: A Longitudinal Investigation of the Influence of Team Narcissism Composition on Team Outcomes in the NBA,” *Academy of Management Journal* 63, no. 1 (2020): 7 – 33.

具有暗黑人格特质的领导者，其表现往往在诸多方面都低于预期，只是我们很少意识到这一点。实验研究表明，工作团队中的成员会认为自恋型领导者更有成效，但实际上，这类领导者的性格反而会导致决策质量下降。❹原因在于，自恋型领导喜欢独占风头，阻碍团队成员分享有价值的信息。同样，研究也发现，球队明星如果太自负，反而会影响球队成绩，哪怕他们个人得分能力极强。自恋程度越高的运动员，与他人的协作越差，球队获胜概率也越低。❺

Jeff Pearlman, “Barry, It’s Time to Tell the Truth,” ESPN, accessed July 20, 2025; Larry Brown, “Barry Bonds Tries to Explain Why He Was Such a Bad Teammate,” *Yardbarker*, August 5, 2023.

CC Sabathia and Ryan Ruocco, R2C2 (podcast), “The One and Only Barry Bonds,” June 30, 2023, 47 min.

Seth Trachtman, “The Best MLB Players Who Never Won a World Series,” *Yardbarker*, July 14, 2024.

棒球传奇巴里·邦兹素以自私、自恋和“糟糕队友”而著称。资深体育记者杰夫·珀尔曼曾指出，邦兹不仅会对索要签名的孩子恶语相向，还“挟持球队，拒绝帮助有需要的队友”，甚至违反联盟规定服用兴奋剂。<sup>①</sup>就连邦兹自己也承认他“并不是最受欢迎的更衣室伙伴”。<sup>②</sup>他在赛场上的表现确实出类拔萃，尤其是在化学药品的辅助下。但他不是一个能够激发他人潜能、带领团队取得卓越表现的领导者。或许并非巧合，尽管邦兹个人赢得了包括七次最有价值球员奖在内的无数荣誉，但他所在的球队却从未夺得过世界大赛的冠军。<sup>③</sup>

22 Jessica A. Kennedy, Cameron Anderson, and Don A. Moore. “When Overconfidence Is Revealed to Others: Testing the Status-Enhancement Theory of Overconfidence,” *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 122, no. 2(2013): 266 – 279.

遗憾的是，大多数人都忽视了自恋、自私型领导者带来的危害。即使我们之前已经知道他们的自信远远超过实际能力，仍然会把过度自信错当成卓越领导力。<sup>④</sup>不过，这并不是“有毒之人”能够渗透进组织并长期扎根的唯一原因。暗黑人格者还会激活另一种机制，无论有心还是无意，这种机制同样至关重要。

Jill Lobbestael, Arnoud Arntz, Marisol Voncken, and Michael Potegal, “Responses to Dominance Challenge Are a Function of Psychopathy Level: A Multimethod Study,” *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment* 9, no. 4 (2018): 305 – 14.

Toshisada Nishida and Kazuhiko Hosaka, “Coalition Strategies Among Adult Male Chimpanzees of the Mahale Mountains, Tanzania,” in *Great Ape Societies*, eds. William C. McGrew, Linda F. Marchant, and Toshisada Nishida (Cambridge, UK: Cambridge University Press, 1996), 114 – 34.

Jon K. Maner and Charleen R. Case, “Dominance and Prestige: Dual Strategies for Navigating Social Hierarchies,” *Advances in Experimental Social Psychology* 54 (2016): 129 – 80.

Christine A. Kirkman, “From Soap Opera to Science: Towards Gaining Access to the Psychopaths Who Live Amongst Us,”

当暗黑人格者感到自己的权力受到威胁时，他们会制造公开冲突来应对。当遇到同样强势的人，他们的本能并不是退让。④如果让一个具有精神病态特质的人与另一个同样想占据主导地位的人对抗，你常常会看到一场“斗气比赛”，双方都想压过对方，互不相让。“有毒的人”还会通过制造分裂来应对威胁。这是一种我们在真人秀比赛中常见的经典策略，节目中充满了背后中伤和各种阻止对手结盟的手段。在黑猩猩群体中也是如此，一只占主导地位的雄性往往会变得激动，并攻击两只看起来正在结盟的较弱雄性。⑤在组织中，专横的领导者会试图孤立那些他们认为可能威胁到自己地位的有能力的下属，阻止他们与他人沟通和建立友谊，哪怕这会损害团队的整体表现。⑥在家庭中同样如此。在一项关于曾与重度精神病态者交往的女性研究中，75%的人表示她们被禁止与家人或朋友沟通或见面，或者被强行与外界隔离。⑦

Hemant Kakkar and Niro Sivanathan, “When the Appeal of a Dominant Leader Is Greater than a Prestige Leader,” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 114, no. 26 (2017): 6734 - 9.

无论是“斗气比赛”，还是制造分裂的政治操弄，都会引发混乱，而混乱又让我们更倾向于屈从黑暗势力。这在政治领域格外明显。过去十年间，美国、巴西、土耳其和印度等国家的强势领导者相继赢得选举，这绝非偶然。研究者结合选举结果与经济数据发现，经济越不稳定，人们对强势领导者的支持度就越高。⑧当我们所处的世界动荡不安时，我们会本能地渴望那些看似拥有力量与掌控能力的领导者，期待他们能够扭转局势。然而，实际上，正是这些领导者凭借他们的攻击性、冲动和自私行为，进一步加剧了社会的不稳定。

暗黑人格者占据主导地位，我们被动顺从。他们在巩固和扩张权力的过程中不断制造混乱与不确定性。随着混乱加剧，我们对这些领导者的依赖反而更加强烈。如此循环往复，最终我们发现，手握权力的人往往倾向于追求零和博弈，而不是双赢或妥协。民主制度逐渐被侵蚀，专制政权乘势而起，而背后的推手，正是那些暗黑人格者。

## “轻信”的诅咒

Timothy R. Levine, “Truth-Default Theory (TDT): A Theory of Human Deception and Deception Detection,” *Journal of Language and*

Social Psychology 33, no. 4 (2014): 378 - 92.

Charles F. Bond Jr. and Bella M. DePaulo, "Accuracy of Deception Judgments," *Personality and Social Psychology Review* 10, no. 3 (2006): 214 - 34.

我们之所以容易被“有毒之人”伤害，除了顺从强权，还因为我们与生俱来的善良。人类天性倾向于信任他人，<sup>①</sup>同时期望别人公平待己。这种信任并非毫无依据——毕竟，大多数人确实值得信赖。但这种被心理学家称为“信任默认”

(truth default)的心理状态，却让我们在面对暗黑人格者时变得脆弱。即使我们预料到对方可能撒谎，识破谎言仍然是一大难题。<sup>②</sup>正因如此，我们常常在毫无察觉的情况下，被“有毒之人”利用，听信了他们太多的谎言，成为其伤害他人的帮凶。

Lyn Garrity, "Five Fake Memoirs That Fooled the Literary World," *Smithsonian*, December 20, 2010; Annie Lowrey, "Don't Build Schools in Afghanistan," *Slate*, May 5, 2011.

普罗大众被名人欺骗的例子随处可见：安娜·索罗金骗得纽约名流为她买单；比利·麦克法兰让无数音乐迷为法伊尔(Fyre)音乐节投入巨资；西蒙·列维耶夫在Tinder交友软件上骗取女性数百万美元。还有那些我们买来的畅销自传，后来被揭露至少部分内容造假，比如詹姆斯·弗雷的《百万碎片》和葛瑞格·摩顿森的《三杯茶》。<sup>③</sup>再加上各类网络钓鱼攻击，不断诱使毫无防备的受害者点击链接，最终导致个人或机构遭受盗窃与欺诈。

我自己的研究也证实了我们识别谎言的能力之差。你或许在电视上见过这样的场景：失踪者的亲属恳切呼吁亲人平安归来。我的博士生克里斯·冈德森曾带领一项研究，让参与者观看这些寻人求助的视频。研究人员让他们观看每段视频，然后评估自己对求助者的同情程度，还让他们假设自己会为寻找失踪者的众筹平台GoFundMe捐款。每位参与者一共观看了12段满含深情的求助视频。

Christopher A. Gunderson, Alysha Baker, Alona D. Pence, and Leanne ten Brinke, "Interpersonal Consequences of Deceptive Expressions of Sadness," *Personality and Social Psychology Bulletin* 49, no. 1 (2023): 97 - 109.

实验结束后，我们询问参与者是否察觉到什么可疑之处。结果，近300人中只有约6%（即19人）怀疑其中一些求助者可能在撒谎。实际上，每位参与者都看了6段撒谎视频，正是视频中的求助者害死了他们在寻找的亲人。参与者目睹了一个又一个谎言，却毫无察觉！<sup>④</sup>

Peter K. Jonason, Minna Lyons, Holly M. Baughman, and Philip A. Vernon, “What a Tangled Web We Weave: The Dark Triad Traits and Deception,” *Personality and Individual Differences* 70 (2014): 117 – 19.

Christopher A. Gunderson, Thanh Viet Anh Vo, Benjamin Harriot, Chloe Kam, and Leanne ten Brinke, “In Search of Duping Delight,” *Affective Science* 3, no. 3 (2022): 519 – 27.

具有精神病态特征的人，正是利用了我们善良和轻信的本性。研究发现，暗黑人格特征越突出的人越倾向于说谎。<sup>⑩</sup>他们不会像普通人那样会因欺骗他人而感到内疚，反而乐在其中。心理学家称之为“欺骗的快感”（duping delight），这种快感可能成为一种内在的欺骗奖励，强化了欺骗行为，也增加了精神病态者继续撒谎的可能性。<sup>⑪</sup>

Jessica R. Klaver, Zina Lee, Alicia Spidel, and Stephen D. Hart, “Psychopathy and Deception Detection Using Indirect Measures,” *Legal and Criminological Psychology* 14, no. 1 (2009): 171 – 82; Zina Lee, Jessica R. Klaver, and Stephen D. Hart, “Psychopathy and Verbal Indicators of Deception in Offenders,” *Psychology, Crime & Law* 14, no. 1 (2008): 73 – 84.

Kristoph J. Brazil, Chantelle J. Dias, and Adelle E. Forth, “Successful and Selective Exploitation in Psychopathy: Convincing Others and Gaining Trust,” *Personality and Individual Differences* 170 (2021): 110394; Kristoph J. Brazil and Adelle E. Forth, “Psychopathy and the Induction of Desire: Formulating and Testing an Evolutionary Hypothesis,” *Evolutionary Psychological Science* 6, no. 1 (2020): 64 – 81.

不过，我们不要认为精神病态者一定比其他人更擅长撒谎。关于这一点，研究结果并不一致。有些研究表明，精神病态者比大多数人更不可信，因为他们讲的故事前后不一致，而且在撒谎时表现出费力思考的模样。<sup>⑫</sup>另一些研究则认为，他们比大多数人更擅长操控他人，尤其是在恋爱关系中。例如，“性剥削假说”（the sexual exploitation hypothesis）认为，精神病态特质使男性得以用谎言掩藏真实自我，恰好呈现出女性眼中值得追逐的魅力。<sup>⑬</sup>

Courtney Shea, “Meet the Women Trying to Catch One of Canada’s Most Prolific Romance Scammers,” *Chatelaine*, March 27, 2023.

2018年，一位名叫乔迪的女性在重新尝试约会时，亲身经历了“性剥削假说”。她收到了一个名叫安迪的男士发来的信息。在接受《主妇》（*Chatelaine*）杂志记者考特尼·谢伊采访时，她坦言：“他的每一句话都说到了我的心坎上。”<sup>⑧</sup>安迪表现得很贴心，他们有着相似的经历和兴趣；他自称已经在工程师岗位上干出了一番成绩，目前正处于离职休假状态。虽然他宣称自己资产丰厚，但资金暂时因投资金条而无法使用。起初，他借钱的数额并不大，比如，需要500美元参加新工作所需的再认证考试，需要现金支付分包商的工钱以及新工作地点附近的住宿费用，并承诺很快归还。

正如人格定义所示，欺骗与展现表面魅力显然是沃图尔的一贯模式。就在他从乔迪的生活中消失、卷走她大笔金钱的当天，他又在温哥华对罗茜（化名）故技重施。而这两名女性远非沃图尔欺骗的全部对象。他的犯罪记录可追溯到几十年前，罪名涵盖诈骗、持有赃物、汽车盗窃及身份盗用。

然而，安迪的真实身份其实是加拿大著名诈骗犯马塞尔·安德烈·沃图尔，他卷走了乔迪近5万美元。最终，沃图尔于2022年10月被捕。虽然我们无法确定他在人格测评中的具体得分，但他的行为高度符合精神病态特征，尤其是那些与欺骗、表面魅力和寄生式生活方式相关的特征。<sup>⑨</sup>在职场中，这些特质可能表现为一个自称是你“好朋友”的同事，暗地里却为升迁而向老板诋毁你，心机深藏。在政界，则可能是一位政客，言辞恳切地为受害者祈祷、声称感同身受，却因金主的收买，转而投票反对本可保护受害者的法案，背叛了原本的承诺。

无论精神病态者是否更擅长撒谎，仅凭他们极高的撒谎频率，就足以搅乱周围环境——而我们大多数人因善良和信任，难以察觉他们的谎言。换句话说，他们正是利用了“信任默认”的心理机制。明白这一点后，我们或许会觉得自己不过是无辜的受害者，唯一的罪过是太过单纯。然而，真实情况远比这复杂，甚至略显不堪。我们不仅会相信这些“有毒之人”的谎言，还可能渐渐表现得和他们一样。“一颗老鼠屎能坏掉一锅粥”这句老话确实有道理。

## 马基雅维利式的妈妈

戴安娜对这句老话体会颇深，她是一位居住在美国东海岸高端社区的全职妈妈。几年前，她将5岁的女儿送入一所全美知名的顶尖私立学校。初次与其他家长接触时，戴安娜发现，一个名叫肯德拉的妈妈俨然是学校的“蜂后”。肯德拉长相出众，她的丈夫来自显赫的家族。每次活动，她都如众星捧月，身边围满了对她阿谀奉承的妈妈。她表现得热情友好，但戴安娜总觉得她的友善很假——“我就是

有种很不好的感觉。”戴安娜回忆道。尽管如此，其他家长几乎都对肯德拉赞不绝口，于是戴安娜把自己的直觉藏在心里，甚至开始怀疑是否自己多虑了。

事实证明，戴安娜的直觉没错。在接下来的几年里，她目睹肯德拉为了维持在妈妈圈里的主导地位，行事越发恶毒。肯德拉习惯于背后中伤他人，表面热情，暗地里却恶语中伤。她还擅长制造分裂，经常用一些看似无关紧要的话挑拨离间，让妈妈们之间产生隔阂和不信任。

肯德拉的所作所为，简直像是从马基雅维利权谋手册里搬出来的：凡是她看不顺眼或者觉得可能动摇她地位的妈妈，她一律打压、孤立。比如，当她的丈夫负责组织一支篮球队时，她让丈夫把她最好朋友的女儿排除在外（其实肯德拉一直对这个朋友心怀怨气），同时让人觉得是联赛组织者而非她丈夫在阻止女孩参赛。还有一次，在一家高档乡村俱乐部——很多妈妈都在那儿打网球——有位广受欢迎的妈妈逐渐“侵入”了肯德拉的社交领域，肯德拉竟写匿名信给俱乐部管理层，要求拒绝该妈妈的入会申请，理由竟是她打球时“发出不雅的声音”。虽然那位妈妈最终还是成为正式会员，但这封信却成功地羞辱了她。

肯德拉的恶意逐渐蔓延。戴安娜说，一位本就不自信、渴望肯德拉友谊的妈妈成了她的“跟班”，专门按她指示散播恶意流言。同样，在乡村俱乐部排挤竞争者时，肯德拉还说服另一位妈妈拒绝对方使用网球场。戴安娜说：“她非常狡猾，善于把责任推给别人，自己却全身而退。她让别人去做那些肮脏的事，结果大家都觉得是那些人坏，她却毫发无损。”作为局外人，戴安娜看着这一切，感到非常震惊。“眼看着这些人在我面前被欺负，却没人察觉，真让人沮丧。偶尔我试图暗示别的妈妈多留神，但她们总是说：‘肯德拉是个大好人。’”

随着时间推移，肯德拉的朋友圈彻底腐化。在学校和俱乐部，妈妈们争吵不断，常常为一些琐事闹得不可开交。戴安娜形容“就像中学生斗气”，堪比真人秀。可没人觉得有什么不对，既没有人敢与肯德拉对抗，也没人离开这个圈子——她们已经对争执与恶意习以为常了。

这种不和显得格外刺眼，因为学校里其他妈妈群体的关系要和谐得多。同样，在肯德拉没有参与自己孩子班级家长社交活动时，聚会氛围明显改善。肯德拉在场时，大家都“装腔作势”，只为得到她的认可；她一旦缺席，妈妈们变得更友善，彼此关系更融洽，还结交了新的朋友。

少数几个暗黑人格者，就能造成大范围伤害，因为他们让我们内心的“恶魔”变得张扬——让人更容易作弊、偷窃、撒谎、欺凌，甚至突破自己的道德底线。不知不觉间，我们开始偏离自身的价值观，让他们的恶习渗透进自己的行为。你有没有发现，那些在公共场合行为不当的人，事后常会道歉，说“这不是我本来的

样子”或“我其实可以做得更好”？或许他们真的是更善良的人，只是无意间被暗黑人格者影响了。

## 在文化中蔓延

Albert Bandura, Dorothea Ross, and Sheila A. Ross, “Transmission of Aggression Through Imitation of Aggressive Models,” *Journal of Abnormal and Social Psychology* 63, no. 3 (1961): 575–82.

在商业世界里，“有毒之人”如果身居高位，甚至能腐蚀整个团队乃至整个组织。科学研究揭示了这种现象的发生机制。我们都见过或者听说过孩子模仿父母不良行为的例子。心理学家阿尔伯特·班杜拉曾通过一系列著名实验，证实了榜样效应：当孩子看到成年人因打波波玩偶而获得奖励时，他们也更愿意去揍那个玩偶。<sup>13</sup>

Mary Bardes Mawritz, David M. Mayer, Jenny M. Hoobler, Sandy J. Wayne, and Sophia V. Marinova, “A Trickle-Down Model of Abusive Supervision,” *Personnel Psychology* 65, no. 2 (2012): 325–57.

受到这一研究的启发，德雷塞尔大学心理学家玛丽·巴尔德斯·莫里茨及其同事发现，“有样学样”（monkey see, monkey do）的现象同样存在于职场上下级之间。他们调研了288个工作小组，涵盖员工及中层管理者，结果发现：当中层管理者的上级作风粗暴时，他们也更倾向于以同样的方式虐待下属。反过来，遭遇虐待的员工也更容易在工作中表现粗鲁，公开羞辱或咒骂同事。如果工作环境本就充满毒性，那么虐待行为层层传递的概率就会更高。<sup>14</sup>

Tatiana Siegel, “‘Everyone Just Knows He’s an Absolute Monster’: Scott Rudin’s Ex Staffers Speak Out on Abusive Behavior,” *Hollywood Reporter*, April 7, 2021.

Anne Victoria Clark, Jackson McHenry, Lila Shapiro, Gazelle Emami, Helen Shaw, Tara Abell, Nate Jones, E. Alex Jung, and Megh Wright, “Scott Rudin, as Told by His Assistants, A Portrait of a Toxic Workplace,” *Vulture*, April 22, 2021.

暗黑人格者至少通过三种方式把毒性传给善良且富有同理心的人。第一种方式是，拥有权力的精神病态者往往会扭曲组织原本的行为规范。以好莱坞制片人斯科特·鲁丁为例，他被业内称为“彻头彻尾的恶魔”，据《好莱坞报道者》深度揭露，他所创造的企业文化“失控到了新高度”。<sup>15</sup>但问题并不止于最高领导者

——那些被他虐待的高层管理者也会将同样的恶劣行为传递给其他人。一位前员工回忆说，鲁丁身边的一位高管曾在发脾气时把桌上的东西扔得到处都是。另一位初级创意主管向《纽约杂志》表示，能在团队中坚持留下来的员工，往往都具有某种对抗精神，敢于和鲁丁硬碰硬。<sup>⑩</sup>

Clark et al., “Scott Rudin, as Told.”

当鲁丁因愤怒而将笔记本电脑或玻璃碗摔在地上，或是对下属大声辱骂时，他无论是有意还是无意，都在鼓励别人也采用同样的行为。久而久之，员工开始将他的行为视为常态，即使他表现得很激烈或有暴力倾向，也不会特别在意。至少有一位前助理记得，鲁丁实际上是在训练他们模仿自己的行为方式。这位员工说：“他会让我在电话里对别人大喊大叫。有一次，我在办公室给他打电话，向他传达了一个他不喜欢的信息，他非要我用恶毒的话侮辱相关的人，当我用稍微温和的方式表达时，他却开始冲我大喊，非要我照着他的原话说——‘告诉他，他的智商还不如一个盘子或烤土豆’，或者‘告诉他，他没脑子！’，他就是想让我替他发泄怒火。”<sup>⑪</sup>

Gerben A. van Kleef, Michele J. Gelfand, and Jolanda Jetten, “The Dynamic Nature of Social Norms: New Perspectives on Norm Development, Impact, Violation, and Enforcement,” *Journal of Experimental Social Psychology* 84 (2019): 103814.

研究人员已在学生学术作弊领域记录了这种现象：身边同伴的作弊行为会腐蚀规范，使更多学生倾向于作弊。Donald L. McCabe, Linda Klebe Trevino, and Kenneth Butterfield, “Cheating in Academic Institutions: A Decade of Research,” *Ethics & Behavior* 11, no. 3 (2001): 219 - 32.

社会规范具有强大的约束力，可以抑制我们最恶劣的行为倾向，即使这些规范看起来不太合理，我们依然会遵守。<sup>⑫</sup>当礼仪、利他和诚信等行为规范被破坏时，恶劣行为就会蔓延开来。<sup>⑬</sup>我曾目睹这种情况。2010年前后，我在旧金山湾区生活时，曾受邀到一家创业孵化器，为企业家和风险投资人讲解如何识别谎言。我给他们提供了一些实用的建议，有些内容后面还会在本书中详细介绍。我希望帮助理想主义的创业者识破谎言，远离不良分子。

Arwa Mahdawi, “30 Under 30-Year Sentences: Why So Many of Forbes’ Young Heroes Face Jail,” *Guardian*, April 7, 2023.

但在场的有些人目的并不单纯。有人主动上前问我，能否教他们如何通过测谎仪测验。我回答：“可以，但我不愿意教。”这位权威人物，实际上在传递一种信

息：只要不被发现就可以说谎。在高科技创业融资圈这个精英汇聚的环境中，如果有人带头破坏底线，其他人效仿也在所难免。事实上，《福布斯》“30位30岁以下精英榜”中就出现了不少作弊者，包括因加密货币丑闻而名誉扫地的萨姆·班克曼-弗里德、生物科技诈骗犯伊丽莎白·霍尔姆斯，以及臭名昭著的药贩子马丁·施克雷利。<sup>①</sup>

Christine H. Hansen and Randal D. Hansen, “Finding the Face in the Crowd: An Anger Superiority Effect,” *Journal of Personality and Social Psychology* 54, no. 6 (1988): 917–24; Tiffany A. Ito, Jeff T. Larsen, N. Kyle Smith, John T. Cacioppo, “Negative Information Weighs More Heavily on the Brain: The Negativity Bias in Evaluative Categorizations,” *Journal of Personality and Social Psychology* 75, no. 4 (1998): 887–900; Felicia Pratto and Oliver P. John, “Automatic Vigilance: The Attention-Grabbing Power of Negative Social Information,” *Journal of Personality and Social Psychology* 61, no. 3 (1991): 380–91.

Andrea K. Bellovary, Nathaniel A. Young, and Amit Goldenberg, “Left-and Right-Leaning News Organizations Use Negative Emotional Content and Elicit User Engagement Similarly,” *Affective Science* (2021) 2, no. 4 (2021): 391–6.

人类的心理机制也在无形中为这些不良分子扭曲规范提供了助力。受进化影响，我们对负面信息格外敏感，<sup>②</sup>负面事物可能对我们造成伤害，如果我们能提前意识到并做好准备，就能更好地生存。然而，过度关注负面信息会扭曲我们对世界的认知。在组织内，我们很容易因为注意到几次恶劣行为，就误以为这是常态，从而降低自己的行为底线。当我们和其他人开始效仿不良行为时，规范就会进一步瓦解。在更广泛的范围内，媒体又进一步放大了这种效应，频繁报道暗黑人格者的故事，尽管他们其实只占少数。<sup>③</sup>

Cynthia Mathieu, Craig S. Neumann, Robert D. Hare, and Paul Babiak, “A Dark Side of Leadership: Corporate Psychopathy and Its Influence on Employee Well-Being and Job Satisfaction,” *Personality and Individual Differences* 59 (2014): 83–88.

Jennifer S. Lerner and Dacher Keltner, “Fear, Anger, and Risk,” *Journal of Personality and Social Psychology* 81, no. 1 (2001): 146–59; Tamar Kugler, Terry Connolly, and Lisa D. Ordóñez, “Emotion, Decision, and Risk: Betting on Gambles Versus Betting

on People,” *Journal of Behavioral Decision Making* 25, no. 2 (2012): 123 – 34.

有毒人格扩散毒性的第二种方式是，通过激发受害者的情绪，进一步腐化组织文化。当组织成员遭受暗黑人格者的伤害时，往往会感到愤怒和压力，这些情绪又会推动恶劣行为的蔓延。比如，一个典型的例子是，员工在公司被上司斥责，回家后却把气撒在自家的狗身上。学者们也发现，精神病态型上司会让员工的工作与家庭冲突加剧，工作压力甚至蔓延到家庭生活。<sup>④</sup>研究还表明，愤怒会让人更容易冲动冒险。当我们被暗黑人格者伤害时，也可能沾染他们冲动鲁莽的行为特质。<sup>⑤</sup>

Amit Goldenberg and James J. Gross, “Digital Emotional Contagion,” *Trends in Cognitive Sciences* 24, no. 4 (April 2020): 316 – 28.

Mike Isaac, “Uber’ s C.E.O. Plays with Fire,” *New York Times*, April 23, 2017, see Robert Eames, “Uber: Kalanick’ s Tumultuous Era,” *Ivey Business School Case Study W18144*, 2018.

Mike Isaac, “Inside Uber’ s Aggressive, Unrestrained Workplace Culture,” *New York Times*, February 22, 2017.

Caroline O’ Donovan and Priya Anand, “How Uber’ s Hard-Charging Corporate Culture Left Employees Drained,” *BuzzFeed News*, July 17, 2017.

情绪极具传染性，愤怒很容易扩散，导致更多人表现出攻击性、鲁莽或不道德行为。<sup>⑥</sup>还记得前文提到的支配行为吗？由此带来的恐惧同样会蔓延。前优步首席执行官特拉维斯·卡兰尼克以咄咄逼人、控制欲强、冷酷无情著称，并且建立了一种暗黑人格者能够肆意滋长的企业文化。<sup>⑦</sup>正如其员工对《纽约时报》所说，公司内部盛行冷酷无情的文化和“霍尔布斯式环境”：为了晋升，可以肆意践踏和伤害他人。<sup>⑧</sup>人们遭受的恶劣对待会在心里留下长久的阴影。例如，有一位领导曾给数千名团队成员发邮件，严厉斥责一名工程师的失误。多年过去，这一事件依然令人记忆犹新，恐惧感挥之不去。<sup>⑨</sup>越来越多的员工陷入恐惧之中，这种氛围反过来又进一步巩固并助长了部分人的支配行为。

Hemant Kakkar and Niro Sivanathan, “The Impact of Leader Dominance on Employees’ Zero-Sum Mindset and Helping Behavior,” *Journal of Applied Psychology* 107, no. 10 (2022): 1706 – 24.

暗黑人格扩散毒性的第三种方式是，植入一种残酷竞争的思维模式。专横的领导者会在下属心中灌输“零和逻辑”，<sup>④</sup>让人相信只有让别人失败，自己才能获得成功。于是大家变得更加冷漠，甚至表现出反社会倾向。一切变成了残酷的竞争。我们不再为他人的成功感到高兴，反而将其视为对自己的冒犯，于是压抑了原本想要分享资源、帮助他人的天性。在竞争激烈的环境中，如果身边充斥着撒谎、欺骗和偷窃的人，我们若坚持原则，就很可能吃会吃亏。为了出人头地，我们也必须采取卑劣手段——正如许多人所做的那样。

Irwin D. Waldman, Seunghyeon Rhee, Devon LoParo, and Y. Park, “Genetic and Environmental Influences on Psychopathy and Antisocial Behavior,” in *Handbook of Psychopathy*, ed. C. J. Patrick (New York: Guilford Press, 2006), 205 - 28.

See, for example, Soroush Vosoughi, Deb Roy, and Sinan Aral, “The Spread of True and False News Online,” *Science* 359, no. 6380 (2018): 1 146 - 51; Bellovary et al., “Left and Right-Leaning News Organizations Use Negative Emotional Content and Elicit User Engagement Similarly” ; Almog Simchon, William J. Brady and Jay J. Van Bavel, “Troll and Divide: The Language of Online Polarization,” *PNAS Nexus* 1, no. 1 (2022): 1 - 12.

Jin Woo Kim, Andrew Guess, Brendan Nyhan, and Jason Reifler, “The Distorting Prism of Social Media: How Self-Selection and Exposure to Incivility Fuel Online Comment Toxicity,” *Journal of Communication* 71, no. 6 (2021): 922 - 46; Jeremy A. Frimer, Harinder Aujla, Matthew Feinberg, Linda J. Skitka, Karl Aquino, Johannes C. Eichstaedt, and Robb Willer, “Incivility Is Rising Among American Politicians on Twitter,” *Social Psychological and Personality Science* 14, no. 2 (2022): 1 - 11.

在社会层面，暗黑人格者会推动有害行为的广泛蔓延。具有精神病态特质的父母，更容易把自己的不良行为传递给下一代，尤其是那些本身有遗传倾向的孩子。<sup>⑤</sup>在政治领域，暗黑人格候选人更倾向于使用肮脏的竞选手段，导致对手也不得不以类似方式应对。在社交媒体上，虚假、极端和煽动性强的帖子比真实、温和、平实的信息传播得更快。<sup>⑥</sup>这一现象既源于人们更倾向于关注负面信息的心理机制，也与社交媒体算法的推送逻辑有关。平台算法优先推送能迅速吸引注意力的内容，而极端言论正好符合这一标准。由于社交媒体公司依靠吸引流量销售广告，算法会不断把这类帖子推到用户面前，相当于为恶毒言论提供了扩音器。与此同时，充满毒性的评论会激发更多人以同样的方式回击，进一步恶化公共讨论的氛围。<sup>⑦</sup>

尽管我们不愿承认，我们常常不自觉地放任自己的行为与价值观被腐蚀。好人袖手旁观，规矩便一点点烂掉。我们变得愤怒、恐惧，要么攻击他人，要么甘愿被支配。我们干脆甩出一句“去他的”，于是为赢而不择手段，把零和逻辑当成自己的信条。就这样，我们自己也成了恶行的传播者。

## 拿回我们的权力

我们可能只是模糊地意识到，将权力交给“有毒之人”会带来何等深远的影响。回想一下肯德拉的例子。大多数妈妈多年来都没有察觉她在暗中挑拨离间；她制造了彼此间的隔阂，而那些被她指使去做坏事的人，也并未意识到自己其实被她操控。据戴安娜回忆，有些妈妈即使遭到肯德拉的恶劣对待，仍不愿正视她的真实面目。

Matthew E. K. Hall and James N. Druckman, “Norm-Violating Rhetoric Undermines Support for Participatory Inclusiveness and Political Equality Among Trump Supporters,” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 120, no. 40 (2023): e2311005120.  
Eduardo Rivera, Enrique Seira, and Saumitra Jha, “Apex Corruption Erodes Democratic Values,” May 5, 2025, Stanford University Graduate School of Business Research Paper No. 4166, available at <https://ssrn.com/abstract=4828243> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.4828243>.

如果仅仅一个有毒的妈妈造成的隐性伤害的影响范围都能如此广泛，那么当暗黑人格者掌控整个国家时，后果只会更加严重。许多人将2021年1月6日美国国会大厦骚乱归咎于唐纳德·特朗普，指责他号召支持者前往国会抗议。其实，他对民主的腐蚀远不止于此。一项研究发现，特朗普的支持者在阅读他关于选举舞弊和媒体腐败的推文后（相较于阅读他账号上相对温和的内容），对民主理念的支持明显下降。他们更不赞同“参与政治和选举的人越多越好”或“政府绝不该区别对待不同宗教成员”等观点。<sup>④</sup>即使你并不支持暗黑人格的国家领导人，你对民主的信任也可能随之减弱。研究发现，在17个拉丁美洲国家中，高层政客的腐败行为与更激烈的抗议活动、对政治人物及邻里信任的下降，以及选民投票率的降低密切相关。<sup>⑤</sup>

然而，这些恶意领导者并非不可战胜，日常生活中的暗黑人格者亦然。在肯德拉的案例中，其他妈妈最终还是发现了真相。戴安娜认为，转折点是肯德拉写了一封匿名信，恶意攻击一位申请加入乡村俱乐部的妈妈。那位被针对的妈妈为人善

良，这是大家公认的事实，因此这封信格外令人不齿。当大家发现幕后黑手是肯德拉后，她在俱乐部的声誉和社会地位瞬间崩塌。学校那边也一样，校长直接把她叫到办公室，让她别再搅事。“一切终于结束了，”戴安娜说，“但这个过程持续了好几年。”而在这期间，肯德拉已经造成了巨大伤害。

心理学研究告诉我们，我们有能力在毒性扩散之前阻止它。既然“有毒之人”的权力是我们赋予的，我们也可以选择把这个权力收回来。第一步，提高认识，认清暗黑人格者的动机与手段。只有真正理解这些恶意类型，以及我们让他们在生活中轻易立足的原因，同时明确希望自己和身边的人如何行事，才能为自己筑起坚固的心理防线，抵御毒性的侵袭。

另一个重要的预防措施，是培养识别暗黑人格的“心理雷达”。我们已经了解了精神病态的典型模式，但如果能洞察这些特质所伴随的更隐秘的行为，就能及时抵御“有毒之人”的影响，甚至彻底避开他们。正如下一章将要介绍的，只要多掌握一些知识，我们就能够在抵制黑暗的同时，让我们内在的乐观、慷慨和善良占据上风。

## 第四章 10秒内识别暗黑人格<sup>2008</sup>

年，我在新斯科舍省哈利法克斯读研究生。那年，在距学校约一小时车程的布里奇沃特镇，12岁的女孩卡丽莎·布德罗失踪了。她母亲彭妮称，她开车带着女儿去当地一家杂货店，她停好车后去买吃的，回来后女儿已经不见了。

“Mother Charged in Death of 12-Year-Old Karissa Boudreau,” *Globe and Mail*, June 14, 2008.

“The Tragic Story of Karissa Boudreau | True Crime Documentary,” posted September 8, 2023, by Real Crime Explained, YouTube, 25 min., 7 sec. In a second press conference a few days later, Boudreau likewise appealed for Karissa to come home. “Karissa, I just want to tell you that you have lots of people who love you and want you home.... Please just reach out to someone. At least call us and let us know you’re okay.”

彭妮表现得极为焦虑。当时是1月，卡丽莎失踪时只穿着牛仔裤、连帽衫、背心和洞洞鞋——根本不足以御寒。<sup>①</sup>失踪两天后，彭妮在新闻发布会上痛哭流涕，恳求女儿早日平安归来。她一边用纸巾擦拭脸上的泪水，一边哽咽着解释说她和女儿确实有过争执，但绝没有严重到会使她离家出走的地步。“卡丽莎，我们爱你，”她在镜头前呼唤，“姥姥姥爷都在找你，我们所有人都在找你。我不知道你在哪儿，求求你赶紧回家，哪怕来个电话也好。求你了。”<sup>②</sup>

“Mother Charged in Death,” *Globe and Mail*.

新闻发布会上，警方曾表示尚无证据表明案件涉及犯罪。然而10天之后，卡丽莎的遗体被发现在附近一处被积雪覆盖的河岸上。她不是离家出走，而是被残忍杀害。消息一出，整个社区都沉浸在悲痛之中，镇上的居民无法想象，在这个一向宁静的小镇上竟会发生如此恶性的案件。<sup>③</sup>

Stephen Porter and Leanne ten Brinke, “Reading Between the Lies: Identifying Concealed and Falsified Emotions in Universal Facial Expressions,” *Psychological Science* 19, no. 5 (2008): 508–14.

就在案件发生的前一年，我刚开始研究欺骗行为。我尤其关注当人们说谎时，脸部会出现哪些细微的变化。为了识别和分析这些欺骗线索，我邀请了一些本科生志愿者，向他们展示能够激发各种情绪（如快乐、悲伤、厌恶等）的图片，并要求他们要么流露真实情感，要么刻意伪装或压抑自己的感受。我希望能他们在他们伪装某些情

绪时，从面部表情中发现微妙的差异——事实证明，我们的确找到了些许端倪。<sup>⑫</sup>但毕竟这些都是实验室内的人工情境。在诸如政府背景调查、法律案件证人接受审查等高风险、真实场景中，撒谎的人会不会因为极短暂的面部动作而露馅？

起初，我完全没头绪该怎么验证。现实世界里，研究说谎者面部表情的学者寥寥无几，原因很简单：离开实验室，我们很难确切知道谁在说谎，谁又在说真话。

Aldert Vrij and Samantha Mann, “Who Killed My Relative? Police Officers’ Ability to Detect Real-Life High-Stake Lies,”  
*Psychology, Crime & Law* 7, no. 2 (2001): 119 - 32.

后来，我读到了英国朴次茅斯大学阿尔德特·弗里伊与萨曼莎·曼在2001年发表的一篇论文。<sup>⑬</sup>为了测试警察识别谎言的能力，两人给一组警察播放了几段新闻发布会片段，录像里正是像彭妮·布德罗那样当众哀求公众帮忙寻找失踪亲人的家属。弗里伊和曼挑选的案例都有个重要前提，这些案子后来都已定罪。录像里声泪俱下的“家属”其实就是凶手本人，他们面对镜头的动情呼吁正是高风险的谎言。这篇文章恰好给了我灵感。我也可以利用这些“已定罪凶手”的公开录像，不过我的关注点不是警察识别谎言的能力，而是说谎者本身的行为特征。

弗里伊和曼慷慨地把他们的录像交给了我，我又从全球各地的新闻里补齐了一批“寻亲”片段：有人对着镜头哀求，后来却被定罪——正是他们参与制造了亲人的失踪；也有人同样泣不成声，而他们确实无辜——后来真凶落网，或亲人平安归来。把这两拨人放在同一时间轴上，一帧一帧比对面部动作，我希望这样能确定出“说谎脸”独有的模式。

David Matsumoto, Dacher Keltner, Michelle N. Shiota, M.  
O’ Sullivan, and M. Frank, “Facial Expressions of Emotion,”  
*Handbook of Emotions* 3 (2008): 211 - 34.  
Paul Ekman, Gowen Roper, and Joseph C. Hager, “Deliberate Facial  
Movement,” *Child Development* 51 (1980): 886 - 91,  
<https://doi.org/10.2307/1129478>; Pierre Gosselin, Mélanie Perron,  
and Martin Beaupré, “The Voluntary Control of Facial Action Units  
in Adults,” *Emotion* 10 (2010): 266 - 71,  
<https://doi.org/10.1037/a0017748>.

研究进行到一半时，我正仔细地逐帧记录和分析这些人的面部动作，恰好在电视上看到了彭妮·布德罗的新闻发布会。那一刻，我立刻察觉出了异样。正如我正在研究的其他已证实说谎的人一样，她脸上的表情与她试图传达的情绪并不一致。一般来说，当我们感到悲伤时，通常会嘴角下拉，做出撇嘴的表情，同时把眉毛内侧向

上并向中间聚拢，形成典型的皱眉模样。<sup>②</sup>这样的眉部动作至关重要，因为它很难主动伪装。而在彭妮的脸上，我却看不到这种表情。<sup>③</sup>相反，她整个眉毛都向上扬起——这更像是惊讶时的表情，而且很容易伪装。你可以自己试试：先抬眉毛，再假装悲伤，就能体会到其中的不同。

William E. Rinn, “The Neuropsychology of Facial Expression: A Review of the Neurological and Psychological Mechanisms for Producing Facial Expressions,” *Psychological Bulletin* 95 (1984): 52 – 77, <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.1.52>.

我对彭妮第一次新闻发布会视频进行了全面的逐帧分析。在2 000帧画面中，只有140帧展现出了典型的悲伤表情，而且这些表情仅涉及她面部下半部分肌肉——这一区域更容易被人为控制。<sup>④</sup>她的整张脸，从未真正流露出悲伤。我不禁开始怀疑，彭妮对于女儿的失踪，是否真的像她宣称的那样悲痛？我的分析还发现，她的上半脸表现出厌恶，下半脸则出现了恐惧和愤怒——这些情绪显然不是一个祈求女儿平安归来的母亲该有的表现。于是我推断，彭妮极有可能在说谎，甚至可能直接参与了女儿的失踪事件。

上一段复述了我在最初那封邮件中描述自己分析时所使用的原话。

我对彭妮·布德罗案的兴趣请参见Maria Konnikova, “How to Tell When Someone Is Lying”, *New Yorker*, April 23, 2014.

Blair Rhodes, “Penny Boudreau Granted More Passes from Prison 16 Years After Killing Daughter,” *CBC News*, April 29, 2024.

我迅速把调查结果整理成邮件，发给了导师。<sup>⑤</sup>他也觉得可疑，但我们俩都觉得，手里还没有确凿的证据能证实彭妮在撒谎。毕竟，我们在处理这类数据方面还缺乏经验，也没有太多相关的科学研究可供参考。归根结底，这更像是一种“有根据的直觉”。<sup>⑥</sup>不过，几个月后，警方逮捕了彭妮，并以谋杀女儿的罪名对其提起公诉。她最终认罪，承认了杀人事实，被判处终身监禁。<sup>⑦</sup>

环境和人格共同决定我们的行为，包括我们是否犯下滔天罪行。一项对近百名犯下谋杀罪的女性进行的研究发现，有些人在PCL-R测试中得分极高，而另一些人得分很低，甚至为零。Ghitta Weizmann-Henelius, Hanna Putkonen, Matti Grönroos, Nina Lindberg, Markku Eronen, and Helinä Häkkänen-Nyholm, “Examination of Psychopathy in Female Homicide Offenders—Confirmatory Factor Analysis of the PCL-R”, *International Journal of Law and Psychiatry* 33, no. 3 (2010): 177 – 183.

近年来，研究人员发现了一些有科学依据的技巧，帮助我们识别谎言。这对任何想避免被“有毒之人”伤害的人来说都是个好消息，因为说谎正是精神病态者的核心行为特征之一。当然，彭妮未必就具备高度精神病态特质，有些人虽然犯下了可怕的罪行，在PCL-R量表上得分却很低。<sup>⑤</sup>但许多惯于说谎的人，的确拥有暗黑人格。如果我们能够迅速识别出他们的谎言，就能在被他们诱骗和伤害之前远离他们。即便在某次互动中未能当场识破谎言，研究还揭示了其他方法，只需几秒钟的敏锐观察，我们便能捕捉到暗黑人格的蛛丝马迹。

## 怎样一眼识破骗子

Jon Meacham, “The Presidents on the Presidents: How They Judge One Another,” *Time*, February 16, 2014.

The Global Deception Research Team, “A World of Lies,” *Journal of Cross-Cultural Psychology* 37, no. 1 (January 2006): 60 - 74.

美国总统哈里·杜鲁门曾公开宣称理查德·尼克松是“一个该死的、眼神飘忽的骗子”。<sup>⑥</sup>对许多人来说，游移不定的眼神似乎是识别谎言最可靠的信号。人们普遍认为，如果一个人不敢直视你的双眼，那他一定在掩饰什么，害怕被识破。有一项研究调查了来自几十个国家的2 000多名受访者，让他们说出最能联想到说谎的行为。结果显示，三分之二的人认为，说谎者会回避目光——这是目前最普遍的看法。<sup>⑦</sup>

Nixon himself admitted lying: James M. Naughton, “Nixon, Conceding He Lies, Says ‘Let the American People Down,’ Denies Any Crime on Watergate; ‘Impeached Myself’ ; In TV Interview with Frost Former President Says Motives Were Political,” *New York Times*, May 5, 1977.

Bella M. DePaulo, James J. Lindsay, Brian E. Malone, Laura Muhlenbruck, Kelly Charlton, and Harris Cooper, “Cues to Deception,” *Psychological Bulletin* 129, no. 1(2003): 74 - 118.

Richard Bandler and John Grinder, *Frogs into Princes* (Moab, UT: Real People Press, 1979).

Richard Wiseman, Caroline Watt, Leanne ten Brinke, Stephen Porter, Sara-Louise Couper, and Calum Rankin, “The Eyes Don’ t Have It: Lie Detection and Neuro Linguistic Programming,” *PLOS One* 7, no. 7 (2012): e40259.

杜鲁门说尼克松撒谎没有错，但“眼神飘忽”这个判断标准却靠不住。<sup>④</sup>一项综合了30多项研究的元分析发现：人说真话时也可能回避眼神，说谎时也可能直视对方——两者并无差别。<sup>⑤</sup>同样，有学者认为，说谎者比说真话的人更频繁地朝右上方看。<sup>⑥</sup>我和几位同事曾分析过彭妮·布德罗等人在电视上的求助录像，发现这招同样分不出真假。<sup>⑦</sup>

Samantha Mann, Aldert Vrij, and Ray Bull, “Detecting True Lies: Police Officers’ Ability to Detect Suspects’ Lies,” *Journal of Applied Psychology* 89, no. 1 (February 2004): 137 - 49.  
Vrij and Mann, “Who Killed My Relative?,” ; Jaume Masip and Carmen Herrero, “Police Detection of Deception: Beliefs About Behavioral Cues to Deception Are Strong Even Though Contextual Evidence Is More Useful,” *Journal of Communication* 65, no. 1(2015): 125 - 45.

另一个流传甚广的观点是，说谎者会紧张得小动作不断，这个说法也站不住脚。在一项研究中，研究者请99名英国警察观看嫌疑人接受审讯的录像，并判断哪些陈述是真、哪些是假。每段录像里都既有真话也有谎言。结果发现，那些自称更关注嫌疑人小动作的警官，反而在识破谎言方面表现更差。事实上，警官们越依赖非言语信息，判断的准确率就越低。<sup>⑧</sup>虽然警队历来训练警员依靠这些线索识别谎言，但研究证明，他们的判断准确率其实与随机猜测无异——即使是经验丰富的老警员也不例外。<sup>⑨</sup>

谁都希望世界上有一根像匹诺曹的鼻子那样“一撒谎就现形”的明显标记，来帮助我们可靠、快速识别谎言，可惜现实中并不存在。这也好理解：如果谎言这么容易被揭穿，那撒谎就失去意义了。幸运的是，我们可以通过留意口头线索——即人们在交流时说的话——来判断对方是否在说谎。具体来说，我建议你留意两类语言线索：一是对方的陈述有多详细，二是这些陈述之间是否自相矛盾，或者是否与他们的非言语行为一致。

Bruno Verschuere, Chu-Chien Lin, Sara Huismann, Bennett Kleinberg, Marleen Willemsse, Emily Chong Jia Mei, Thierry van Goor, Leonie H. S. Löwy, Obed Kwame Appiah, and Ewout Meijer, “The Use-the-Best Heuristic Facilitates Deception Detection,” *Nature Human Behaviour* 7 (May 2023): 718 - 28.

阿姆斯特丹大学的布鲁诺·费尔许雷博士做过一项研究：他让参与者忽略各种行为线索，而是只关注两点——对方说得有多详细，以及这些细节能否被核实，然后看看测谎效果如何。有些人在讲述事情时会给出大量细节，比如某人的汽车颜色、发型，或者接电话的具体时间；而有些人则叙述得很模糊。同时，有些细节是可以核

查的，比如可以问问其他目击者，或调取监控录像。费尔许雷博士和同事发现，关注这些线索后，识别谎言的准确率可以从原本的50%左右——也就是和掷硬币没什么两样——提高到65%~70%。虽然还不算完美，但仅通过专注于言语细节，就能大大提升判断准确率。<sup>⑩</sup>

Aldert Vrij and Pär-Anders Granhag, “Eliciting Cues to Deception and Truth: What Matters Are the Questions Asked,” *Journal of Applied Research in Memory and Cognition* 1, no. 2 (2012): 110–17;  
Aldert Vrij, Ronald P. Fisher, and Hartmut. Blank, “A Cognitive Approach to Lie Detection: A Meta Analysis,” *Legal and Criminological Psychology* 22, no. 1 (2017): 1–21.

在实际应用这种方法时，一定要多提出开放性问题。仅仅问“是”或“否”这样的判断题，不管对方撒谎还是说真话，你都得不到多少细节。如果对方对开放性问题只给出简短回答，不妨礼貌地请他多说一些。诚实的人一般不会介意补充细节，而说谎者则会觉得难以应对。更进一步，可以提出意料之外的问题。<sup>⑪</sup>无论是初次约会、求职面试还是政治竞选，很多想通过说谎蒙混过关的人都会提前准备标准答案。如果抛出他们未曾准备过的问题，就能打破他们的预设套路。

Vrij et al., “A Cognitive Approach to Lie Detection: A Meta-Analysis”; Aldert Vrij, Samantha A. Mann, Ronald P. Fisher, Sharon Leal, Rebecca Milne, and Ray Bull, “Increasing Cognitive Load to Facilitate Lie Detection: The Benefit of Recalling an Event in Reverse Order,” *Law and Human Behavior* 32 (2008): 253–65.

比如说，你怀疑一位应聘者简历中自称“在加利福尼亚州伯克利市的苹果专卖店工作了5年”有水分。对方可能已经准备好应对诸如“请谈谈你在伯克利苹果专卖店的主要职责”这类常规问题，却可能不会想到你会问：“你在伯克利苹果专卖店工作时，中午最喜欢去附近哪家餐馆吃饭？”如果他真的在那里工作了5年，回答这样的问题自然不在话下；若并非如此，他可能就很难编造出具体的、经得起核实的回答。正因为应对有难度，对方往往会露出马脚，比如说话变慢、语句磕磕绊绊，或明显一副努力思考的样子。<sup>⑫</sup>

如果你看过2013年环法车手兰斯·阿姆斯特朗在奥普拉·温弗瑞节目上的那场“坦白一切”的专访，就会发现这些线索比比皆是。阿姆斯特朗因战胜癌症并连续七次获得环法自行车赛冠军而闻名，遗憾的是，他靠服用兴奋剂赢得了这些荣誉。虽然他多年来一直否认作弊，但在温弗瑞的节目中，他已经做好了坦白服药的准备，只是没想到会被问及是否曾对队友施压，逼迫他们也服用兴奋剂。

“Lance Armstrong & Oprah Winfrey: Interview Transcript,” BBC Sport, January 18, 2013.

“United States Anti-Doping Agency v. Lance Armstrong: Reasoned Decision of the United States Anti-Doping Agency on Disqualification and Ineligibility,” October 10, 2012, <https://www.usada.org/wp-content/uploads/ReasonedDecision.pdf>.

当奥普拉引用前队友克里斯蒂安·范德维尔德的指控（说阿姆斯特朗曾威胁“不嗑药就滚出车队”）时，他的回答顿时卡壳：“那……那不是真的。当时只是……呃，有一种期望。我们期望大家保持状态，能够顺利参赛。”<sup>④</sup>句子断断续续，停顿和填充词（“呃”“只是”）频出，明显是在边想边编。这些迹象本身并不能百分之百证明他在撒谎，但足以亮起红灯。果不其然，后续官方反兴奋剂报告确认：他“强制并反复逼迫”队友用药，不服从者就被踢出车队。<sup>⑤</sup>

Sindri Eldon, “Why Iceland Swapping Out Its Prime Minister Won’t Change Anything,” Vice, April 13, 2016.

You can watch part of that interview here: “Iceland PM Storms Out of Interview When Questioned Re. Tax Haven,” interview, April 3, 2016, posted April 4, 2016, by Euronews, YouTube, 1 min., 59 sec.

See also Ryan Chittum, “Iceland Prime Minister Tenders Resignation Following Panama Papers Revelations,” International Consortium of Investigative Journalists, April 5, 2016.

偶尔，提问者会如此巧妙地抛出一个意料之外的问题，以至于你几乎能看见对方脑子里的齿轮开始转动——那一刻，他意识到自己彻底完蛋了。2016年，“巴拿马文件”的公布揭露了利用离岸账户藏匿资产以逃避本国税收的富豪与公职人员的身份。其中涉及时任冰岛总理西格蒙杜尔·戴维·贡劳格松。当被问及是否与离岸公司存在关联时，他含糊其词地表示：“冰岛政客极少被问这种问题。”<sup>⑥</sup>瑞典电视台记者斯文·伯格曼随后追问贡劳格松与“温特里斯”这家特定离岸公司的关系，令其在长达30秒的煎熬中语无伦次。他的原话是：“这个……呃……是家公司……如果我没记错的话……它曾与我担任董事的一家企业存在关联，而且……那个……该公司……如我所说……其账户自成立起就始终……在税务……呃……税务账户有备案。”贡劳格松于2009年进入议会时，未按规定披露其持有的温特里斯公司股份，这一隐瞒行为既违反道德规范，又构成未公开的利益冲突。事件引发抗议后，贡劳格松最终辞去总理职务。<sup>⑦</sup>

DePaulo et al., “Cues to Deception.”

Maria Hartwig, Pär-Anders Granhag, Leif A. Strömwall, and Ola Kronkvist, “Strategic Use of Evidence During Police Interviews:

When Training to Detect Deception Works,” *Law and Human Behavior* 30, no. 5 (2006): 603 - 19.

第二个能帮我们识破潜在谎言的语言特征，是所听到内容的“一致性”。<sup>④</sup>如果你仔细聆听他人的讲述，常常会发现其中的信息并不完全相符。例如，一位同事声称自己毕业于某所大学，但当你追问那所大学所在的小镇时，他却表现得毫无印象；又或者，孩子踢足球时遇到的另一位家长说自己上周去度假了，但几分钟后却随口提到上周在本地餐厅用过餐。如果你已经对某人的诚实产生怀疑，不妨有策略地进行提问。假设你的朋友说看到你的新伴侣在镇上出现，而你原本认为对方在外地开会，这时你可以问你的伴侣：“你这周工作怎么样？”而不是直接质问：“为什么桑德拉星期一在星巴克看到你，你不是去外地开会了吗？”不要在问题中透露自己已知的信息，而是先听听对方的回答。这样，你就能判断朋友所见是否有合理解释（比如伴侣的航班延误了一天）。<sup>⑤</sup>如果你在提问时暴露了自己的怀疑，善于撒谎的人就能根据你的信息编造出看似合理的答案；你若把底牌捂紧，撒谎的人更容易露出马脚，说出和已知事实不符的话。

The Canadian Press, “Slain Girl’s Mother Charged,” *Toronto Star*, June 14, 2008.

有时，谎言的破绽还体现在言语内容和情感表达之间的不一致。比如电视镜头前，彭妮·布德罗被问及，作为母亲，女儿卡丽莎失踪是什么滋味，她回答：“说白了，就是彻头彻尾的地狱。不知道孩子在哪里太痛苦了。她出门从不离开我，所以我过去一直清楚她的去向。”<sup>⑥</sup>听到这些话，你本能地会期待她流露出悲伤、愤怒或恐惧的情感，但彭妮的脸上却并无这些表情。她反而显得有些吃惊，眉毛高高扬起，而不是像悲伤时那样紧锁。这种惊讶并非真情流露，而更像是她努力装悲伤却没装成的表现。

Kim B. Serota and Timothy R. Levine, “A Few Prolific Liars: Variation in the Prevalence of Lying,” *Journal of Language and Social Psychology* 34, no. 2 (2015): 138 - 57.

Peter K. Jonason, Minna Lyons, Holly M. Baughman, and Philip A. Vernon, “What a Tangled Web We Weave: The Dark Triad Traits and Deception,” *Personality and Individual Differences* 70 (2014): 117 - 19.

除了上述线索，判断谎言还应考虑撒谎者的动机。大多数人撒谎并不频繁，即便偶尔说谎，也多是出于善意，譬如为了不伤害他人的感情，而很少编造那些自吹自擂或过分夸张的谎言。<sup>⑦</sup>相比之下，具有精神病态特征的人不仅谎话连篇，且往往带着明确目的，譬如树立“头号人物”地位、逃避恶劣行为的惩罚，或诱骗他人发生

性关系等。<sup>②</sup>因此，除了关注言语线索，我们还可以自问：“此人在此情境下说谎，会得到什么好处？”如果你认为对方的谎言很可能让他们实现暗黑人格者常见的目标，那就应当对这些说辞保持高度警觉。

下次遇到陌生人时，请专注于他们说的话，重点关注细节以及前后内容是否一致。如果对方表述模糊、细节无法核实，或者说法自相矛盾，甚至言语和情感表达不符，就可以运用你新学到的调查式提问技巧了。通过提问出其不意的问题，并巧妙运用你的知识，可以让欺骗的线索更明显，提升识别谎言的准确率。如果你发现对方谎言频出，而且这些谎言明显有利于他们追求自私自利的目标，这就是危险信号——他们很可能就是“有毒的人”。

## 通过第一印象判断

Tobias Greitemeyer, Niklas Weiß, and Tobias Heuberger, “Are Everyday Sadists Specifically Attracted to Violent Video Games and Do They Emotionally Benefit from Playing Those Games?,” *Aggressive Behavior* 45, no. 2 (2019): 206 – 13.

除了频繁撒谎，还有其他一些明显信号，可以帮助我们识别可能存在的暗黑人格，无论是初次见面，还是在远处，或者在日常交往中。首先，让我们来看看与陌生人初次见面的情景。实际上，在你与新认识的人见面之前，最好先考虑一下你们相遇的环境氛围。例如，在“仁人家园”志愿者活动中遇到的人，往往比普通人更具同理心和关怀之心；而那些在暴力电子游戏聊天室里炫耀自己击杀数量的玩家，则更可能展现出冷漠、残忍等暗黑人格特质。<sup>③</sup>

Cathy Spatz Widom, “A Methodology for Studying Noninstitutionalized Psychopaths,” *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 45, no. 4 (1977): 675.

如果你正打算寻找新的恋爱对象或商业伙伴，那么也务必留意自己正在传递的信息。在一项关于精神病态特质的早期研究中，哈佛大学的凯茜·威多姆博士在波士顿一家“反主流文化”报纸上刊登了一则广告，内容是寻找“魅力十足、敢冲敢闯、没心没肺、只顾自己且还能把人玩得团团转”的人。<sup>④</sup>她发现，这则广告的确吸引来一群特定类型的人——那些拥有严重黑暗特质的群体。甚至有应征者直接问她：“你是在招妓女，还是想把波士顿所有的反社会分子都列个名单？”

Jonathan Gay, Scott B. Jackson, and Nicholas Seybert, “Seductive Language for Narcissists in Job Postings,” *Management Science* 71,

no. 5 (2024), <https://doi.org/10.1287/mnsc.2024.05254>.

同样，最新研究也发现，如果招聘广告强调要找“善于策略沟通”“能够跳出常规思维”“以结果为导向”的人才，这类岗位更容易吸引自恋倾向的应聘者；而如果广告强调“坦率沟通”“团队协作”“过程导向”，则吸引自恋者的概率会降低。

因此，如果你真的在寻找一位大胆、迷人、洒脱的伴侣或员工，就需要意识到，这些词语往往成了暗黑人格特质的委婉表达，而与这些特质相伴的，往往还有许多你未必希望看到的性格。你或许应该重新考虑自己的用词，或者至少在筛选时，对可能出现的黑暗特质提高警惕。

Katherine A. Fowler, Scott O. Lilienfeld, and Christopher J. Patrick, “Detecting Psychopathy from Thin Slices of Behavior,” *Psychological Assessment* 21, no. 1 (2009): 68 – 78.

幸运的是，研究表明，即使是没有经验的普通人，在稍加引导后，也能用几秒钟时间识别出陌生人身上的黑暗特质，尤其是那些与精神病态相关的特征。2009年，埃默里大学和明尼苏达大学合作进行了一项研究，邀请本科和研究生阶段的心理学专业学生，观看了一组佛罗里达监狱在押人员的访谈视频片段。这些片段取自一项对精神病态特质的科学评估（PCL-R），每段视频都很短，分别是5秒、10秒或20秒的“微表情片段”。研究人员要求学生对这些囚犯表现出精神病态特质的程度进行评分。

在评分之前，学生们会先阅读一份简要的观察指引。例如，说明中写道：“精神病态者表面上通常极具魅力、令人愉悦，但他们常常为了达成目的而操控、欺骗、利用他人，且没有任何愧疚感，而且从不追求公平正义。他们普遍缺乏责任感，控制冲动的能力也很弱。”此外，学生们还会看到第一章中提到的具体精神病态特征的描述：一类强调人际交往和情感层面的特质，另一类则突出冲动性和反社会行为。具体来说，学生们了解到，精神病态者“自我价值感膨胀”“缺乏同理心”“极少为自己的过错承担责任”，而且“冲动性强，容易无聊而频繁寻求刺激，缺少切实可行的长期目标，经常依赖父母、朋友或性伴侣的资助来生活”。

结果显示，这些未经专业训练的学生给出的评分，与囚犯实际的PCL-R分数高度吻合。研究者认为，这些判断“相当可靠且有效”。要知道，PCL-R的评分是由经过专业培训的心理学家，经过数小时面对面访谈并查阅囚犯档案后得出的。也就是说，只要有一定的基础知识，我们凭第一印象做出的判断，实际上很可能并不逊色于专业人士。

我很好奇，人们是怎么靠短短几秒的视频片段识别出精神病态特质的？为此，我与该研究团队一起进行了后续研究。我们有团队成员逐一分析了这些囚犯在视频中的

言语和非言语行为，并将这些数据与学生在前期研究中的评分进行了比对。我们想知道，那些精神病态特质更突出的人，其行为是否真的与众不同？如果确实如此，学生们是不是正是通过这些行为线索来识别精神病态？

Leanne ten Brinke, Stephen Porter, Natasha Korva, Katherine Fowler, Scott O. Lilienfeld, and Christopher J. Patrick, “An Examination of the Communication Styles Associated with Psychopathy and Their Influence on Observer Impressions,” *Journal of Nonverbal Behavior* 41, no. 3 (2017): 269 – 87, <https://www.healthline.com/health/duchenne-smile>.

Gunderson et al., “In Search of Duping Delight.”

事实证明，拥有更多精神病态特质的个体确实表现出一些典型行为。他们更容易露出看似真诚的微笑——那种嘴角上扬、眼角起褶的笑容，科学界称之为“杜彻尼微笑”（Duchenne smiles），以最早描述它的法国神经学家杜彻尼命名。<sup>④</sup>此外，这些人使用愤怒语言的频率更高，表达时的手势也更多。你或许会觉得奇怪，为什么他们既喜欢微笑，又常常表现出愤怒？其实，这很可能是因为在有意操控他人、管理自身形象，或者在欺骗过程中感到了某种快感。<sup>⑤</sup>

在我们将学生的第一印象与囚犯实际的行为数据进行统计分析后发现，学生的确是在利用这些言语和非言语线索来判断对方是否具有精神病态特质。但有趣的是，学生们还会关注一些实际上并不代表精神病态特质的行为。例如，他们会观察囚犯是否能自如地避免谈话中的停顿，并据此判断对方是不是“表达流畅、极具魅力”的人，从而推断其精神病态特质水平。乍看之下，这种推理似乎合理，但数据并不支持这一关联。换句话说，如果学生们不刻意寻找“能言善辩”的迹象，反而能更准确地识别出真正的精神病态者。

不只是你会从一些框架原则中受益，即使是受过训练的专业人员——心理学家、精神科医生等——在判断他人“危险性”（即风险评估）时，如果有一套指导原则来辅助决策，也会做出更准确、更可靠的判断。William M. Grove and Paul E. Meehl, “Comparative Efficiency of Informal (Subjective, Impressionistic) and Formal (Mechanical, Algorithmic) Prediction Procedures: The Clinical – Statistical Controversy”, *Psychology, Public Policy, and Law* 2, no. 2 (1996): 293 – 323; J. Monahan, “The Prediction of Violent Behavior”, *American Journal of Psychiatry* 141, no. 1 (1984): 10 – 15.

David S. Kosson, Brian L. Steuerwald, Adelle E. Forth, and Katherine J. Kirkhart, “A New Method for Assessing the Interpersonal Behavior of Psychopathic Individuals: Preliminary

Validation Studies,” *Psychological Assessment* 9, no. 2 (1997): 89 - 101.

归根结底，你或许比自己想象中更有能力识别身边的恶意人格，但最有效的方法，是采取结构化的观察方式，专注于那些真正能够反映暗黑人格特质的行为线索。<sup>④</sup>事实上，正如前面提到的2009年那项研究所显示的，关注关键线索十分重要。研究人员不仅让学生们对精神病态特质进行了大致评分，还要求他们填写了一份筛查精神病态的问卷，即“精神病态人际测量”（IM-P）。<sup>⑤</sup>虽然PCL-R测试在细致程度上更胜一筹，但IM-P通过考察21项具体行为，同样能够帮助心理学家识别精神病态特质。当未经专业训练的学生利用IM-P对囚犯的“微表情片段”进行评估时，他们的判断更加准确。

基于IM-P的核心内容，我整理出了一套实用问题，帮助你判断某人是否具有精神病态特质。同时，我还补充了识别黑暗四联征的其他三项特质（马基雅维利主义、自恋和施虐癖）的相关问题。建议你在社交前先熟悉这些题目，并在实际互动时有意识地关注相关表现。无论是初次约会，还是和潜在新上司面谈结束后，都可以花几分钟回想这些问题，对对方的行为做一番梳理。若连续多个问题的答案都是“是”，那么基本可以断定，你遇到了一位“有毒的人”。

## 识别暗黑人格

### 言语与非言语线索

1. 他们是否经常打断你的发言，却无法容忍你打断他们？
2. 他们是否经常无视个人或职业边界？
3. 他们说话是否经常离题，东拉西扯，谈论一些奇怪或毫无关联的话题？
4. 他们是否表现得异常镇定？
5. 他们是否给人一种自命不凡、道貌岸然的感觉？
6. 他们是否在任何领域都自诩为权威？
7. 他们是否表现出不寻常的愤怒？
8. 他们在回答你的问题时，是否常常即兴、冲动、缺乏思考？
9. 他们是否给人一种强硬、好斗甚至残忍的印象？
10. 他们是否与你进行强烈的眼神交流，仿佛要洞悉你的内心？
11. 他们是否缺乏与内省相关的情感，比如羞耻或尴尬？举例来说，是否很少见到他们脸红或低头？
12. 他们是否总是表现出主导地位，比如抬高下巴，或用居高临下的目光看你？
13. 他们是否喜欢炫耀，比如穿着暴露或刻意引人注目？
14. 他们是否在不合时宜的情境下对你调情？
15. 他们是否总是只谈论自己，对了解你明显缺乏兴趣？
16. 他们是否言语粗鲁或总是贬低他人？
17. 当他人经历痛苦或失败时，他们是否会微笑或大笑？
18. 当他人陷入困境时，他们是否会对此觉得有趣、不耐烦或无聊？

Dana R. Carney, C. Randall Colvin, and Judith A. Hall, “A Thin Slice Perspective on the Accuracy of First Impressions,” *Journal of Research in Personality* 41 (2007): 1054 - 72; Peter Borkenau, Nadine Mauer, Rainer Riemann, Frank M. Spinath, and Alois Angleitner, “Thin Slices of Behavior as Cues of Personality and Intelligence,” *Journal of Personality and Social Psychology* 86, no. 4 (2004): 599 - 614.

研究表明，非心理学专业人士不仅能识别精神病态特质，还能觉察到人格的其他层面，即所谓的“大五人格”特质：开放性、尽责性、外倾性、宜人性和神经质。<sup>④</sup>不过，研究也提醒我们，第一印象并不总是完全准确。非专业人士在观看异性大学生互相认识的5秒视频片段时，确实能够部分辨别出片中人物的五大特质。但如果观察时间更长，识别能力也会相应提升。换句话说，第一印象虽有一定参考价值，但我们不能指望通过一次短暂的交流就对对方有全面认识。

这套问题可以帮助你初步筛查暗黑人格特质，但切忌仓促下结论。人格是一种长期的行为模式，就算是最敏锐的观察者，也难以在短短10秒之内洞悉一个人的全部。如果我们过早定性，就容易误判，还可能错失原本有益的社交机会。最明智的做法，是将这些基于科学的洞见视为动态假设，在不断相处和观察中，及时修正和补充对他人的认知。当然，如果你确实需要在极短时间内做出决策，比如是否答应第一次约会，或是否建议某位候选人进入下一轮面试，那就务必关注这些潜在的危险信号。尽管信息不可能很充分，10秒钟的有意识观察，总好过毫无准备地做决定。

## 在日常互动中识别

在许多情况下，如果我们并非初次与人相识，我们其实有很长一段时间可以收集有关对方性格的线索。这个人可能是邻居、在健身房常碰见的人、别的部门的同事，或偶尔在聚会上遇到的朋友的朋友。在决定是否把关系推进一步之前，我们可以先打开“人格雷达”，观察对方的行为模式，判断他是否潜藏暗黑人格。这时，同样建议采用经科学验证的结构化方法。

Delroy L. Paulhus, Erin E. Buckels, Paul D. Trapnell, and Daniel N. Jones, “Screening for Dark Personalities: The Short Dark Tetrad (SD4),” *European Journal of Psychological Assessment* 37 (2020): 208 - 22, <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000602>. 尽管该工具最初是为自我评估而开发，但研究发现，自我评分与好友、家人及伴侣给出的评分高度一致。只要你对某人足够了解，就能大致推断他人会如何评价其人格的“黑暗程度”。Marta Malesza Leuenberger and Magdalena Claudia

Kaczmarek, “The Convergent Validity Between Self-and Peer-Ratings of the Dark Triad Personality,” *Current Psychology* 39 (2020): 2166 - 73. 需要说明的是，这项研究是在第四种暗黑人格——施虐癖——被纳入之前完成的，但没有理由认为同伴对施虐癖的评判会与另外三种特质有本质不同。

Hilary B. Bergsieker, Lisa M. Leslie, Vanessa S. Constantine, and Susan T. Fiske, “Stereotyping by Omission: Eliminate the Negative, Accentuate the Positive,” *Journal of Personality and Social Psychology* 102, no. 6 (2012): 1214 - 38.

2020年，不列颠哥伦比亚大学的德尔罗伊·保卢斯及其同事发表论文，验证了一种简明的暗黑人格特质评估工具——简式黑暗四联征量表（Short Dark Tetrad, SD4）的价值。<sup>④</sup>基于这一工具，我整理出了一份行为模式清单，以帮助你在日常与熟人互动中捕捉可疑特征。有些行为或许一看就懂，说明你已经具备一定的心理学敏感性。但很多时候，我们会下意识回避这些迹象，甚至主动美化它们，不愿说他人坏话。<sup>⑤</sup>借助下列“黑暗行为扫描器”，你可以识别那些值得警觉的行为模式，以及我们可能用来自我安慰或为他人开脱的常见说辞。

## 黑暗行为扫描器

### 精神病态

1. 他们是“勇敢”，还是：热衷于追逐刺激和冒险？比如喜欢飙车、酗酒、吸毒、滥交，以及在工作中奉行“要么全力以赴，要么干脆放弃”的极端态度？
2. 他们是“独立”，还是：与权威人士（如上司、父母或警察）关系紧张、对立甚至反抗？
3. 他们是“进取心强”，还是：为了满足自己的欲望而不择手段，包括说谎或操控他人？
4. 他们是“好胜”，还是：总把生活看作零和博弈，行为自私、漠视他人利益？
5. 他们是“有原则”，还是：常常表达要“报复”那些他们觉得亏欠自己的人，并且对自己的报复行为毫无愧疚或悔意？

### 马基雅维利主义

6. 他们是“会来事儿”，还是：习惯性地“向上管理”，一心只想巴结手握权力的上司或关键人物？
7. 他们是“精明能干”，还是：在与人交往时，表现得狡诈自私，擅长牢记他人的失误或过错，以便日后加以利用？或者有选择性地与自己认为有用的人建立关系，而对那些无法为其带来好处的人视而不见？
8. 他们是“有策略”，还是：会精心策划社交场合，以操控在场人的思想和情感？

## 黑暗行为扫描器

9. 他们是“善于说服”，还是：自以为只要条件合适，别人都能被他们说服、按其意愿行事？

### 自恋

10. 他们是“风趣幽默”，还是：总是让自己成为众人关注的焦点，以成为聚会的灵魂人物为傲，并在别人抢风头时感到不快？

11. 他们是“果断强势”，还是：总要掌控全局，非担任领导不可？

12. 他们是“自信满满”，还是：喜爱获得他人的称赞，只是在对自己有利时才主动夸奖别人？

13. 他们是“极度自信”，还是：自认为“最优秀”“天生领导者”“卓尔不群”“天才”“与众不同”？当别人并不这样看待他们时，会因此愤愤不平？

### 施虐癖

14. 他们是“强硬”，还是：喜欢欺负或恶劣对待他人，偏爱那些充斥暴力画面的电影、体育赛事或电子游戏？

15. 他们是“爱搞恶作剧”，还是：以他人受伤或失败为乐，喜欢看别人受苦？

16. 他们是“敢于直言”，还是：喜欢用言语伤害他人，并乐于看到由此带来的后果？常在社交媒体上发表刻薄甚至恶毒的言论，并以此为乐？

Alessandro Nai and Jürgen Maier, “Can Anyone Be Objective About Donald Trump? Assessing the Personality of Political Figures,” *Journal of Elections, Public Opinion and Parties* 31, no. 3 (2021): 283 - 308; Aidan P. J. Smyth, Johanna Peetz, and Adrienne A. Capaldi, “Ex-appraisal Bias: Negative Illusions in Appraising Relationship Quality Retrospectively,” *Journal of Social and Personal Relationships* 37, no. 5 (2020): 1673 - 80.

像这样的问卷不可避免地会存在局限。我们无法仅凭这些问题的答案，就断定某个身边的人具有暗黑人格，尤其无法据此判断其是否符合精神病态或自恋型人格障碍的临床诊断标准。这需要专业人士借助专门的测评工具进行判断。同时，我们也必须警惕自身的认知偏差，这种偏差往往相当明显。例如，研究发现，我们常常对伤害了亲密朋友的人抱有最坏的看法；回忆起前任时，往往比当时的实际感受更为负面；对立政党的政客在我们眼中似乎总比自己支持的政客更恶劣。<sup>④</sup>此外，社会环境也会影响个体行为。因此，我们必须确认所观察到的那些令人担忧的行为模式，到底是稳定的人格特质，还是一时的情境反应。毕竟，你可能在不同场合与同一个人互动，却发现其行为模式截然不同。尽管如此，“黑暗行为扫描器”依然能为我们提供宝贵线索，要是对它视而不见，那就太不明智了。

Rebecca Woods, “Ian Paterson: Surgeon was ‘Psychopathic like Shipman’,” BBC News, April 28, 2017.

如果英国医生伊恩·佩特森的患者当初能借助“黑暗行为扫描器”，或许就能避免无数的心碎和痛苦。佩特森身上有不少看似迷人的特质和能力。他是所在医院最忙碌的外科医生，别的医生做一台乳腺癌手术的时间，他能完成两三台。他还自创了一种“乳沟保留”式的乳腺切除术，并说服上级相信这种做法很安全。他举止优雅，极富个人魅力，自信满满，让许多焦虑的患者倍感心安。有患者回忆道：“他在我们眼中简直就是神。”<sup>⑤</sup>

尽管佩特森医生表面看起来像个圣人，但他的所作所为非但谈不上圣洁，简直就是恶魔。他那所谓的创新手术，实际上会残留很多病变组织，导致患者癌症复发的风险大大增加。他还通过夸大癌症风险，诱导患者接受本不必要的、创伤性的外科手术。他在手术中的高效率，其实是偷工减料的结果，反而让患者面临更大风险。

佩特森之所以能长期逍遥法外，很大程度上是因为那些脆弱的患者把他的黑暗特质误认为优点。患者被他的气场和权威所折服，轻信他的谎言，纷纷接受了危险且不必要的治疗。他在该医疗系统共为4 424人实施手术，致使数百人的身体受到损伤，无数人饱受身心折磨。

“Nottingham Crown Court Sentencing Remarks of Mr. Justice Jeremy Barker, R v. Ian Stuart Paterson,” Judiciary of England and Wales, May 31, 2017, <https://www.judiciary.uk/wp-content/uploads/2017/05/r-v-paterson-sentencing-remarks-mr-justice-jeremy-baker-20170531.pdf>.

最终，他的恶行东窗事发。相关部门对其提起刑事诉讼，陪审团裁定他犯有17项蓄意伤害罪以及其他多项罪名。法官在宣判时说：“我毫不怀疑，正如你的支持者所

言，你确实是一个富有魅力、极具吸引力的人；然而遗憾的是，正是这些特质，被你在本案中蓄意滥用，用来操控患者，让他们相信你的所谓建议。”

我们无法确定，如果当初有一套系统的方法来评估佩特森的行为，是否真的能让患者及时识破他的伪装。但可以肯定的是，如果对暗黑人格特质有更高的警觉，也许能为患者争取到一线生机。

## 何时该听从你的“扫描仪”

在将某人认定为“有毒之人”之前，请务必确保你所发现的行为确实是反复出现的稳定模式。首先，要了解一个人的本质，必须在多种社会情境下收集有关他的信息。假设你是一家公司的中层管理者，而你想要评估的那位熟人，是另一部门的经理。那么，当他与高层领导沟通时，或是在外与客户交流时，他的那些黑暗行为模式是否依然存在（可能表现方式略有不同）？还是这些行为只出现在与同级同事交往时？他们在与家人相处，或者与朋友外出时，是会有所收敛，还是依旧如常？我们每个人都会偶尔表现得有些反常，但人格特质通常在不同时间和场合都相对保持稳定。

Dachen Keltner, Gerben A. Van Kleef, Serena Chen, and Michael W. Kraus, “A Reciprocal Influence Model of Social Power: Emerging Principles and Lines of Inquiry,” *Advances in Experimental Social Psychology* 40 (2008): 151 - 92.

Alex Press, “It’s Time to Weaponize the ‘Whisper Network,’ ” *Vox*, October 17, 2017.

要解答这些问题，一个有效办法就是去咨询他周围的人。八卦常被人诟病，它确实可能伤害无辜之人；但与此同时，它也能阻止某些不应获得地位或权力的人上位，从而保护整个群体。一项针对姐妹会成员的研究发现，八卦者确实更喜欢针对那些行为有害、具有反社会倾向的人。同样，组织内部的“小道消息”往往能发挥积极作用，比如，提醒女性警惕那些别有用心的男同事。当然，我并不是说应该毫无分辨地把传闻当作事实并随意传播。我们有责任对听到的信息做出批判性思考，避免用闲言碎语伤害别人。但如果我们已察觉到某人的异常行为，那么留意相关八卦则能够印证自己的判断，并促使我们采取自我保护措施。在某些情况下，我们甚至有责任提醒他人，让他们也远离潜在的伤害。

Kosson et al., “A New Method for Assessing the Interpersonal Behavior.”

另一个可以帮助我们评估他人的信息来源，就是我们自己的情绪反应。如果你观察到某人反复出现可能预示精神变态人格特质的行为，不妨自问你对这个人有什么感觉。你在他身边时会感到紧张或不安吗？你对他是否本能地产生反感，怀疑他的话是否可信？他的行为是否让你感到困惑、难以捉摸？这些情绪反应本身就是宝贵的数据。相关研究发现，负责进行PCL-R访谈的专家，对于那些精神病态特质评分较高的人，更容易产生这些负面情绪。●这类人格总让人隐隐约约觉得不对劲，我们能察觉到某种异常。如果你自己有明显的负面反应，并且社会上也在流传，同时你能指出他们反复出现的黑暗行为模式，那么你的判断就更加准确了。

### 何时应当远离某位同事或熟人

- ☑ 你运用“黑暗行为扫描器”观察时，发现对方存在令人担忧的行为模式，甚至在初次见面时就察觉到暗黑人格的迹象。
- ☑ 你可以在不同的社交场合验证这些模式，并通过与身边人的交流获得印证。
- ☑ 你通过审视自己的情绪，发现内心有强烈的不适和警觉信号。

## 修正我们的“偏见”

即便满足了以上三条标准，你可能仍会对自己的结论犹豫不决——自己真的看清事实了吗？还是因为某种偏见，对对方过于苛刻？既然你希望以善意和尊重对待他人，是否应当给对方一个机会？这些问题值得思考，但我们不能只警惕那些让我们过快下负面结论的“偏见”。在某些情况下，我们的“偏见”其实会偏向于正面。

“肯”和“芭比”是美国美泰公司出品的经典玩偶，代表着一种理想化、无瑕疵的甚至是有些肤浅的“美国式”青春与美丽。“肯和芭比杀手”特指那些“天使面孔，魔鬼心肠”的杀人犯。——编者注

Nathan Place, ‘ ‘Who Were The ‘Ken and Barbie Killers’ ? The Shocking Crimes of Karla Homolka and Paul Bernardo,’ ’ Independent, December 14, 2021.

Christoph Klebl, Joshua J. Rhee, Katharine H. Greenaway, Yin Luo, and Brock Bastian, “Beauty Goes Down to the Core: Attractiveness Biases Moral Character Attributions,” *Journal of Nonverbal Behavior* 46 (2022): 83–97; Alice H. Eagly, Richard D. Ashmore, Mona G. Makhijani, and Laura C. Longo, “What Is Beautiful Is Good, But...: A Meta Analytic Review of Research on the Physical

Attractiveness Stereotype,” *Psychological Bulletin* 110, no. 1 (1991): 109 – 28.

一眼看去，保罗·贝尔纳多和卡拉·霍穆尔卡怎么也不像会残忍强奸并杀害年轻女孩的人。20世纪90年代早期，这对金发碧眼的俊俏情侣，堪称青春无邪的典范。然而，正是这对被媒体称作“肯和芭比杀手”<sup>④</sup>的男女，不仅实施了暴力犯罪，甚至还将作案过程拍摄下来。<sup>⑤</sup>我们常常认为“美即是善”，但这种逻辑会误导我们，让我们错误地认为外表好看的人更诚实、更值得信赖、更宽容、更有原则、更无私或者更负责任，而这些判断很可能与事实相悖。<sup>⑥</sup>

Delroy L. Paulhus, “Interpersonal and Intrapyschic Adaptiveness of Trait Self Enhancement: A Mixed Blessing,” *Journal of Personality and Social Psychology* 74 (1998):1 197 – 1208; Mitja D. Back, Stefan C. Schmukle, and Boris Egloff, “Why Are Narcissists So Charming at First Sight? Decoding the Narcissism – Popularity Link at Zero Acquaintance,” *Journal of Personality and Social Psychology* 98, no. 1 (2010): 132 – 45.

Kristoph J. Brazil and Adelle E. Forth, “Psychopathy and the Induction of Desire:Formulating and Testing an Evolutionary Hypothesis,” *Evolutionary Psychological Science* 6, no. 1 (2020): 64 – 81; Liane J. Leedom, Emily Geslien, and Linda Hartoonian Almas, “ ‘Did he ever love me?’ A Qualitative Study of Life with a Psychopathic Husband,” *Family and Intimate Partner Violence Quarterly* 5 (2012): 103 – 35.

同样，当自恋者的自信适度流露时，也常常招人喜欢。某项针对学生学习小组的研究发现，具有自恋型人格特质的学生，最初给人的印象是能力更强、更好相处、心理更成熟，也更受欢迎。但经过七周的相处后，其他成员对他们的看法发生了变化，认为这些自恋的成员变得咄咄逼人、防御心强、傲慢自大。<sup>⑦</sup>那些曾与精神病患者有过亲密关系的人也表示，对方一开始表现得十分迷人、几乎完美，但随着时间推移暴露出真实的一面。<sup>⑧</sup>由此可见，当危险信号不断出现，而你却迟迟无法下定决心时，不妨思考一下：那些积极的第一印象，是否部分来自对方的谎言和刻意的自我包装？我们应该像科学家那样，在强有力的数据面前，及时更新自己的判断。

拥有值得信赖的知己也能帮助我们做出明智判断。我采访过一位名叫塞西莉亚的女性，她从小就饱受暗黑人格继父的折磨。长大后的她非常漂亮，在感情生活上也屡屡碰到不怀好意的男人。但她有一件“秘密武器”——身边那些纯粹的男性朋友。她说，他们“帮我把事情看得一清二楚，再也不上那些坏人的当”。由于这些男性

朋友曾亲耳听过、亲眼见过其他男人公开谈论对待女性的手段，塞西莉亚觉得，他们给出的建议往往比闺蜜更靠谱。

有一次，塞西莉亚重新联系上了她以前的一位同事。她一直觉得这个男人非常有魅力，甚至曾把他当作“完美男人”的典范。虽然那位同事已婚，他却试图说服她上床，这让塞西莉亚颇感意外。塞西莉亚拒绝了，因为她原则上并不接受一夜情，尽管如此，她仍然和他保持联系。她想也许可以慢慢来，等他离婚后，再发展一段真正的关系。他看起来在婚姻里并不幸福，似乎快要离婚了，而她不久前也经历过类似的处境。塞西莉亚虽然怀疑他可能具有暗黑人格，但仍然被他吸引、无法自拔。

塞西莉亚意识到自己需要重新审视这段关系，于是向两位男性朋友征求意见，询问是否应该与前同事发展恋情。两个朋友都劝她远离那个人。其中一位朋友“帮我看清了这个男人其实是在用捕食者的方式接近我，并且详细为我解析了他的套路”。

最终，塞西莉亚与这位前同事保持了安全距离。随着时间推移，她有机会更加细致地观察他的行为，逐渐意识到他真正想要的只是性。此外，如果“完美男人”意味着善良、体贴和慷慨，那么他则恰恰相反——自私自利、只顾自己。当两人约定见面时，他拒绝配合塞西莉亚的时间安排，自认为太忙、太重要，没必要迁就她的计划。他还觉得自己的判断力远胜于她，讥讽塞西莉亚太幼稚、过于理想主义。“虽然我对他依然有感觉，但能及时抽身真是万幸。”她说，她的顾问们帮了大忙，“在我感到迷惑与困扰时，他们让我看清了现实。”

Thomas L. Griffiths and Joshua B. Tenenbaum, “Optimal Predictions in Everyday Cognition,” *Psychological Science* 17, no. 9 (2006):

767 - 73; Joyce E. Berg, Forrest D. Nelson, and Thomas A. Rietz,

“Prediction Market Accuracy in the Long Run,” *International Journal of Forecasting* 24, no. 2 (2008): 285 - 300.

Nadav Klein and Nicholas Epley, “Group Discussion Improves Lie Detection,” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 112, no. 24 (2015): 7460 - 5.

Andrew Beer, “Group Personality Judgments at Zero Acquaintance: Communication Among Judges Versus Aggregation of Independent Evaluations,” *Journal of Research in Personality* 47, no. 4 (2013): 385 - 89.

在预测政治选举等未来事件时，集体智慧往往优于个人。<sup>⑤</sup>而在人际互动中，集体的判断同样更具洞察力。相比个人，团队更善于识别谎言，<sup>⑥</sup>也更能准确评估一个人的人格特质。<sup>⑦</sup>本章介绍的科学工具虽然非常厉害，但它们并不完美，部分原因

在于我们自己的局限。朋友们能够帮助我们发现自己未曾觉察的隐患，让我们更笃信自己的直觉。

与他人建立更紧密的关系可以为我们提供保护，同样重要的还有锻炼我们自身的社交技巧与直觉。我前面说的“雷达系统”，无非就是利用我们人类天生的能力，去洞察他人的想法、感受、动机和立场。精神变态人格者试图利用我们的善良和信任，去实现他们的阴暗目标，而我们最强的防御，是一种借力打力的柔术，回归我们的合群天性，调动自己理解与连接他人的能力，将其化为力量的源泉。

识别“有毒之人”虽能帮助我们远离伤害，却并不能完全保护我们。因为人的行为还会受到环境因素的影响，我们还必须警惕那些容易诱发恶劣行为的社会情境。即使一个人本性善良，也可能在特定环境下表现失常。正如我之前提到的，哪怕是最善良的人，在某些环境下也可能变成情境性精神病态者。本书稍后会探讨如何磨平自身天性中那些可能使我们行为失范的棱角。现在，我们先来看看如何避免那些常见的可能让好人伤害我们的情境。

## 第五章 一时之恶

我的朋友马丁从事着一份堪比好莱坞惊悚片的工作。他效力于一家顶尖执法机构，通过招募线人、指挥深度卧底探员来打击大型贩毒集团、恐怖组织和恋童癖犯罪网络。马丁是身处黑暗世界的好人，与极端恶劣的人周旋。为了在这片混乱中占据优势、守护大众安全，他花了数十年研究暗黑人格。

为了写这本书，我采访了马丁，希望了解他曾经招募过或绳之以法的暗黑人格者。马丁非常配合，还额外分享了他们培养新人的一个有趣内幕。新成员要想获得这份工作，必须聪明、心理稳定，并且在各项技能上表现出色。但正如马丁所说，更重要的是必须有原则。最优秀的探员不仅具备强烈的道德感，还要严格遵守规则。即便身处高压、危及生命的情境，他们也不会轻易背叛良知，倒戈变节。

为了确保选到合适的人才，马丁的组织会在培训期间对新成员进行一系列精心设计的心理测试。每一次互动，都是深入了解新成员的机会。某天上午，教官可能会故意给一名新特工施加压力：交给他一项必须在当天完成的紧急任务，并告诉他必须和一名初级职员密切配合。如果这名初级职员不能替他完成几项关键工作，他就无法按时交差。下午，距离截止时间还剩几小时，教官会让新特工进入休息室，只有他和那位初级职员在场，教官则通过隐藏的摄像头和麦克风进行观察和监听。初级职员会向新特工表示歉意——她没有完成他布置的任务，原因是中午与朋友外出吃饭，时间没把握好，回办公室时已经晚了。所以她只完成了三项任务中的两项，而且并不清楚这些任务对他有多重要。

这样的消息会让新特工陷入情绪紧张。他本来指望对方，却被辜负了。此时无人旁观，他是会变得愤怒、苛刻甚至咄咄逼人，威胁对方“马上完成，否则后果自负”，还是会采取更有同理心的应对方式，比如理解初级职员没有意识到任务的重要性，主动提出一起寻找解决办法？随后，第二道道德测试随之而来。新特工进入另一个休息室，发现几名同批学员正在抱怨那位初级职员。这时，他会为了融入群体而加入贬低同事的行列，还是坚守忠诚，拒绝参与，体谅对方只是不小心犯了错？

这些测试看似琐碎，但正如马丁所说，特工们的应对方式其实意义重大。因为他们在实际工作中经常会遭遇伦理难题。比如，为了瓦解一个暴力贩毒集团，特工可能需要先与毒贩成为朋友，借此将更多团伙成员送进监狱。或者，有时候他们必须适度扭曲事实，才能说服那些惯犯与自己合作。但真正优秀的特工始终清楚道德与法律的界限，无论压力多大都绝不越界。相反，如果一名正接受培训的特

工在压力并不大的情况下就能被人操控，放弃自己的道德原则，甚至贬低或诋毁团队成员，那么他在更复杂、更关键的情境下也很可能做出更严重的不当行为。

Lee Ross, “The Intuitive Psychologist and His Shortcomings: Distortions in the Attribution Process,” *Advances in Experimental Social Psychology* 10 (1977): 173 - 220.

看到执法部门竭尽全力维护正派和道德准则，真令人欣慰。更耐人寻味的是，他们已经认识到社会情境对人类行为的巨大影响。我们在日常生活中往往忽略环境因素，总是倾向于把一个人的行为直接归因于其性格或品行。这种偏见如此普遍，以至于科学家将其命名为“基本归因错误”（fundamental attribution error）。<sup>④</sup>然而，如果我们真的想清除身边的有毒行为，仅仅靠远离那些精神病态特质水平高的人是不够的。我们还必须关注那些可能让人变成“情境性精神病态者”的外部条件。这些因素可能影响任何人，包括我们自己。

## “女孩们的周末”翻车记

Donald L. McCabe and Linda Klebe Treviño, “Academic Dishonesty: Honor Codes and Other Contextual Influences,” *Journal of Higher Education* 64 (1993): 522 - 38.

Simon Gächter and Jonathan F. Schulz, “Intrinsic Honesty and the Prevalence of Rule Violations Across Societies,” *Nature* 531, no. 7595 (2016): 496 - 99; Agne Kajackaite and Uri Gneezy, “Incentives and Cheating,” *Games and Economic Behavior* 102 (2017): 433 - 44.

许多情况都可能让原本善良的人做出不良行为。我们都知道，身边的圈子很容易左右自己的行为。当群体中的不良行为变成常态时，我们即使明知道不妥，也会不自觉地随波逐流。例如，当作弊变得常态化时，学生作弊的现象就会更加严重。<sup>⑤</sup>在那些逃税、腐败及各种违规现象猖獗的国家，人们甚至在玩色子游戏等普通场合也更容易违规。<sup>⑥</sup>

即使不良行为尚未成为常态，环境中的其他因素也可能激发人的反社会倾向。心理学研究指出，有三类情境尤其容易让人做出与自身性格不符的出格行为。

John Dollard, Leonard W. Doob, Neal E. Miller, Orval H. Mowrer, and Robert R. Sears, *Frustration and Aggression* (New Haven, CT: Yale University Press, 1939); Leonard Berkowitz, “Frustration-

Aggression Hypothesis: Examination and Reformulation,”  
Psychological Bulletin 106, no. 1 (1989): 59 - 73.

第一类情境是：我们身边人陷入了某种挫败。心理学家把“挫败”界定为一种客观状态，即你在达成目标时受阻，而非单纯的情绪。<sup>④</sup>我们每个人都会在实际实现各种或大或小的目标的过程中受挫，而挫败带来的情绪压力常常让我们做出事后悔恨的举动。

2009年，我和妈妈、妹妹一起自驾，从我在不列颠哥伦比亚省基洛纳的家出发，前往温哥华。我早忘了那天广播里播的什么歌，只记得我们仨对即将到来的“女孩们的周末”兴奋不已。我开的车是那辆大众“城市高尔夫”，室友塔拉给它起了个绰号——“破高尔夫”。这辆车配有定速巡航，我把它设定在比限速高几公里的速度上，脚便离开了油门。

高速公路沿途风景壮丽，穿越高耸的山脉，在一段平坦的长路上，我驶入快车道，超越了一辆卡车，随后又回到慢车道。不久后，遇到陡峭的上坡，我的车明显动力不足，定速巡航也无济于事，速度一下子慢了下来，艰难地爬着坡。卡车超过我们，驶入前方的慢车道。等到路面再次变得平坦，我的车才恢复到设定速度。

当我再次超过那辆卡车时，卡车司机显然火了。他把我的变速当成故意挑衅，加速贴上来，冲我竖中指。紧接着，他猛地向右打轮，整辆车横切进我的车道，硬生生把我逼上应急车道。天哪，这家伙简直要把我挤下公路！我们仨齐声尖叫，我妈死死拽住车门把手，眼珠子都快要瞪出来了。我的心几乎要蹦出胸膛。我猛踩刹车，把卡车甩到远远的前方。这个家伙显然是个“有毒之人”，完全被冲动和愤怒控制——可是，情况真的是这样吗？

Johan Bjureberg and James J. Gross, “Regulating Road Rage,”  
Social and Personality Psychology Compass 15 (2021): e12586.  
Bjureberg and Gross, “Regulating Road Rage.”

攻击性驾驶，包括“路怒症”，是一个严重的社会问题。根据一些统计，它造成了三分之二的车祸死亡。<sup>⑤</sup>司机一旦觉得被挡道或被冒犯，就容易爆发路怒。他们常常把别人的举动解读成故意使坏，以为别人就是要为难自己。但如果我们进一步观察，会发现事情远没有那么简单。也许他刚被老板劈头盖脸骂了一顿，也许后座的孩子吵得他头疼，也许他正赶时间去接人，也许他刚收到一封闹心的邮件，也许他天生讨厌开车……这些压力层层叠加，他对挫折的忍耐度越来越低，情绪调节能力也随之下落，只要再遇到一个导火索，情绪就会彻底失控。<sup>⑥</sup>

Clare Anderson and Charlotte R. Platten, "Sleep Deprivation Lowers Inhibition and Enhances Impulsivity to Negative Stimuli," *Behavioural Brain Research* 217, no. 2 (2011): 463 - 66.

Els van der Helm, Ninad Gujar, and Matthew P. Walker, "Sleep Deprivation Impairs the Accurate Recognition of Human Emotions," *Sleep* 33, no. 3 (2010): 335 - 42; Iris B. Mauss, Allison S. Troy, and Monique K. LeBourgeois, "Poorer Sleep Quality Is Associated with Lower Emotion-Regulation Ability in a Laboratory Paradigm," *Cognition & Emotion* 27, no. 3 (2013): 567 - 76.

Amie M. Gordon and Serena Chen, "The Role of Sleep in Interpersonal Conflict: Do Sleepless Nights Mean Worse Fights?," *Social Psychological and Personality Science* 5, no. 2 (2014): 168 - 75; Ellen T. Kahn-Greene, Erica L. Lipizzi, Amy K. Conrad, Gary H. Kamimori, William D.S. Killgore, "Sleep Deprivation Adversely Affects Interpersonal Responses to Frustration," *Personality and Individual Differences* 41, no. 8 (2006): 1433 - 43.

Michelle A. Short and Nathan Weber, "Sleep Duration and Risk-Taking in Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis," *Sleep Medicine Reviews* 41 (2018): 185 - 96; Aimee K. Hildenbrand, Brian P. Daly, Elizabeth Nicholls, Stephanie Brooks-Holliday, and Jacqueline D. Kloss, "Increased Risk for School Violence-Related Behaviors Among Adolescents with Insufficient Sleep," *Journal of School Health* 83, no. 6 (2013): 408 - 14; Mary Grace Umlauf, John M. Bolland, and Brad E. Lian, "Sleep Disturbance and Risk Behaviors Among Inner-City African-American Adolescents," *Journal of Urban Health* 88 (2011): 130 - 42; Meghan L. Royle, Eric J. Connolly, Sara Nowakowski, and Jeff R. Temple, "Sleep Duration, Sleep Quality, and Weapon Carrying in a Sample of Adolescents from Texas," *Preventive Medicine Reports* 35 (2023): 102385.

Brad Zuckerman, James Stevenson, and Veira Bailey, "Sleep Problems in Early Childhood: Continuities, Predictive Factors, and Behavioral Correlates," *Pediatrics* 80, no. 5 (1987): 664 - 71.

Rikuya Hosokawa, Riho Tomozawa, Megumi Fujimoto, Sumire Anzai, Mai Sato, Haruko Tazoe, and Toshiki Katsura, "Association Between Sleep Habits and Behavioral Problems in Early Adolescence: A Descriptive Study," *BMC Psychology* 10, no. 1 (2022): 1 - 11; Børge Sivertsen, Allison G. Harvey, Ted Reichborn-Kjennerud, Leila Torgersen, Eivind Ystrøm, and Mari Hysing, "Later Emotional and

Behavioral Problems Associated with Sleep Problems in Toddlers: A Longitudinal Study,” *JAMA Pediatrics* 169, no. 6(2015): 575 – 82; Perri Klass, “Which Came First? The Behavior Problems, or the Poor Sleep,” *New York Times*, October 17, 2016.

人在有压力时更难保持良好行为，各种形式的压力都可能引发攻击性。仅仅一晚睡不好，就会让我们在面对负面刺激时更容易冲动。<sup>⑩</sup>研究发现，睡眠不足不仅会降低我们的共情能力，还会削弱辨识他人情绪和自我调节的能力。<sup>⑪</sup>把一个疲惫的人放在紧张的环境中，他会变得更容易推卸责任，更难化解冲突。<sup>⑫</sup>在青少年群体中，疲劳还与多种高风险甚至危险行为密切相关。例如，研究发现，睡眠不足的青少年更可能携带武器。<sup>⑬</sup>尤其是儿童，睡眠不佳会导致他们情绪不稳定，对小挫折反应过度。<sup>⑭</sup>在这种恶性循环中，睡眠障碍和冲动行为相互促进，问题只会越来越严重。<sup>⑮</sup>

Viren Swami, Samantha Hochstöger, Erik Kargl, and Stefan Stieger, “Hangry in the Field: An Experience Sampling Study on the Impact of Hunger on Anger, Irritability, and Affect,” *PLOS One* 17, no. 7 (2022): e0269629.

Jennifer K. MacCormack and Kristen A. Lindquist, “Feeling Hangry? When Hunger Is Conceptualized as Emotion,” *Emotion* 19, no. 2 (2019): 301.

其他生理压力也会让我们更容易冲动。比如，饥饿会让人变得更生气、更易激惹。<sup>⑯</sup>血糖水平下降，会促使身体分泌应激激素皮质醇，带来强烈的身心俱疲感。饥饿的人更容易以负面视角看待周围的一切，他们会误以为因饥饿产生的不适是环境造成的。一项研究发现，受试者饥饿时会感受到更多“憎恨”，也更容易觉得别人对自己充满批判，这些认知偏差极易引发冲突与攻击行为。<sup>⑰</sup>

Catherine A. Anderson, “Temperature and Aggression: Ubiquitous Effects of Heat on Occurrence of Human Violence,” *Psychological Bulletin* 106, no. 1 (1989): 74 – 96.

Leonard Berkowitz, “Pain and Aggression: Some Findings and Implications,” *Motivation and Emotion* 17 (1993): 277 – 93; James Rotton and J. Frey, “Air Pollution, Weather, and Violent Crimes: Concomitant Time-Series Analysis of Archival Data,” *Journal of Personality and Social Psychology* 49, no. 5 (1985): 1207 – 20.

Jenessa Sprague, Edelyn Verona, Will Kalkhoff and Ashley Kilmer, “Moderators and Mediators of the Stress-Aggression Relationship:

Executive Function and State Anger,” *Emotion* 11, no. 1 (2011): 61 - 73.

高温也会让我们变成“情境性神经病态者”。心理学家克雷格·安德森的一份权威研究综述提供了有力证据：无论是在炎热的日子、年份，还是气候较热的国家，攻击性行为都会增加，包括凶杀、性侵、家庭暴力以及骚乱等。<sup>④</sup>除此之外，环境中的其他因素，比如接触污染空气或难闻的气味，甚至身体疼痛，也会提高我们的攻击倾向。<sup>⑤</sup>如果压力长期存在、持续不断，而我们又恰好缺乏或尚未发展出足够的自我调节与平复能力，那么我们的行为就会受到压力的强烈影响。<sup>⑥</sup>

Edelyn Verona, Naomi Sadeh, and John J. Curtin, “Stress-Induced Asymmetric Frontal Brain Activity and Aggression Risk,” *Journal of Abnormal Psychology* 118, no. 1 (2009): 131.

Claude M. Steele and Lillian Southwick, “Alcohol and Social Behavior: I. The Psychology of Drunken Excess,” *Journal of Personality and Social Psychology* 48, no. 1 (1985): 18 - 34.

压力之所以容易催生攻击，是因为它促使我们进入“准备行动”的状态。研究显示，压力会让大脑额叶的左右活动出现不对称，这种偏侧化被研究者称为“趋近动机”（approach motivation）。<sup>⑦</sup>当我们处于紧绷状态且遭遇挑衅，就远比放松时更容易爆发。平日里那些自我刹车机制，比如“那个人其实也没多糟”“我是不是过头了”“真动手我怕是要吃亏”，此刻全被挤到脑后。同样，在喝醉或吸毒时，我们的自控力也会被大幅削弱。<sup>⑧</sup>

回忆起那次“路怒症”事件，当时我们都觉得卡车司机的举动简直难以理喻，什么人会做出那样的事？但现在我认识到，真正的问题或许不是“什么人”，而是“为什么”。我想知道，在这个司机的生活中，还可能发生了什么事，使得他会因为几个陌生人在一点小事上冒犯或惹恼了他，就让他们陷入生命危险。那时经济正值衰退，也许他正担心失业；也许他已连续开车10小时，只吃了个在加油站买的卷饼；抑或他的伴侣因他长期在外工作而刚刚离开他……可能性数不胜数，也许所有压力都在暗中累积，直到一辆小汽车反复超车，终于让他彻底爆发。

## 千万别招惹对家球迷

Tim Newburn, “The Causes and Consequences of Urban Riot and Unrest,” *Annual Review of Criminology* 4 (2021): 53 - 73; Matthew

Radburn and Clifford Stott, “The Psychology of Riots—And Why It’s Never Just Mindless Violence,” *Conversation*, November 15, 2019.

即使身边的人没有受到刺激或挫折，另一类情境也可能让他们表现得像“情境性精神病态者”，那就是“我们vs他们”的对立场面。骚乱往往源于群体认同和对某个“他者”（如警察、某个族群或体制系统）的敌意。群体之间的仇恨会激发“灭绝人性”的过程，使我们对对方成员的同理心大幅降低。整个20世纪，我们一次又一次看到这种机制在各类大屠杀中上演，如犹太人大屠杀、卢旺达种族大屠杀等。

你可能会把这种极端缺乏同理心的情况视为精神病态的典型特征，但事实上，许多人在看到敌人遭受痛苦时，同理心会暂时减弱，甚至还会产生一点施虐的快感。人们甚至会认为，伤害那些被视为“他者”的人理所应当。

Mina Cikara and Susan T. Fiske, “Their Pain, Our Pleasure: Stereotype Content and Schadenfreude,” *Annals of the New York Academy of Sciences* 1299 (2013): 52 - 59; Mina Cikara, Matthew M. Botvinick, and S. T. Fiske, “Us Versus Them: Social Identity Shapes Neural Responses to Intergroup Competition and Harm,” *Psychological Science* 22, no. 3 (2011): 306 - 13.

我们喜欢看外部群体吃苦头，并不只在极端的战争环境里才如此。棒球迷都知道纽约扬基队和波士顿红袜队之间的竞争有多激烈。在一项有趣的研究中，研究者挑选出两队最忠实的球迷，调查他们观看比赛录像时的感受。结果发现，比起看到巴尔的摩金莺队在与其他球队比赛时失分，他们更享受看到自己主队的主队的劲敌失利。进一步用功能性磁共振成像扫描，他们发现这种愉悦感有生理基础：当劲敌失分时，球迷大脑的奖励中枢会被激活。相反，当看到自己的主队在与劲敌比赛中失分时，球迷感受到的痛苦也更强烈，大脑中与“受惩罚”相关的区域也会被激活。当我们的劲敌击败我们时，我们的确会感到痛苦，而击败他们则会带来强烈的满足。研究还发现，这种内心情绪会转化为不良行为。在扫描后的调查中，无论是扬基队还是红袜队球迷，都表示自己更有可能辱骂劲敌球迷，比如出言不逊或大声威胁，而对金莺队球迷则不这样。

## 当心匿名环境

Russell Spears, “Social Influence and Group Identity,” *Annual Review of Psychology* 72 (2021): 367 - 90; Tom Postmes and Russell

Spears, “Deindividuation and Antinormative Behavior: A Meta-Analysis,” *Psychological Bulletin* 123, no. 3 (1998): 238 – 59.  
Regina v. Jonathan Mahoney, “Excerpts from the Proceedings Reasons for Sentence of the Honourable Judge D. St. Pierre,” Vancouver, British Columbia, August 15, 2013.  
Regina v. Timothy Tin-Chew Kwong, January 3, 2013, <https://www.canlii.org/en/bc/bcpc/doc/2013/2013bcpc8/2013bcpc8.html>.

有关路怒症与体育赛事的讨论将我们引向第三类会唤醒我们内心精神病态的情境：那些让我们融入某个群体并且能隐匿其中的场景。<sup>⑩</sup>2011年6月15日晚，29岁的蒂莫西在加拿大温哥华的一家俱乐部里与朋友们一起喝酒。当晚，温哥华加人队正在国家冰球联盟（NHL）斯坦利杯决赛中对阵波士顿棕熊队。比赛结束，棕熊队夺得冠军，温哥华球迷的情绪瞬间失控，爆发了大规模骚乱，数十人受伤，其中包括9名警察。法官在庭审骚乱参与者时评价：这场骚乱是“国内罕见的严重民众骚乱的恶劣典型”。<sup>⑪</sup>蒂莫西说，他正好在骚乱发生时出去抽烟，看到一大群人正在掀翻汽车，并将其中一辆点燃。他注意到附近有一个毛绒玩偶，便拿起它，用打火机点着，扔向那辆被掀翻的车。由于汽油正从车里外泄，这只毛绒玩偶引发了熊熊烈火，瞬间吞没了整辆车。<sup>⑫</sup>

蒂莫西其实并不是一个蓄意作恶、故意伤害他人的人。主审法官在庭上说，他在得知自己被摄像机拍到后，第二天便主动向警方自首——事实上，他是数千名闹事者中第一个投案自首的人。虽然这一行为未必完全出于利他动机，但蒂莫西表现出了明显的悔意。他不仅在社交媒体上为自己的行为公开道歉，还积极尝试弥补过错。在法院宣判之前，他已主动完成至少26小时的社区服务，包括加入了一个城市清洁公益组织，并且主动接受了心理辅导。

R. v. Kwong, 2013.

正如法官所说，蒂莫西是“品行良好”的人，这一点“毋庸置疑”。他没有任何犯罪记录，还提交了多封来自社区成员的证明信，信中不仅称赞他为“好人”，还证实他因自己的行为深感“羞愧”和“尴尬”。<sup>⑬</sup>可见，这是一个原本普通、正派的人，喝醉之后，闯进了一个“谁都不认识谁、规矩好像暂时作废”的场合，情绪一上头便失了控，事后深感懊悔。

Julia Davidson, Mary P. Aiken, Kirsty Phillips, and Ruby Farr, “European Youth Cybercrime, Online Harm and Online Risk Taking: 2022 Research Report,” Institute for Connected Communities,

University of East London, 2022,  
[https://www.researchgate.net/publication/366016611\\_European\\_Youth\\_Cybercrime\\_Online\\_Harm\\_and\\_Online\\_Risk\\_Taking\\_2022\\_Research\\_Report](https://www.researchgate.net/publication/366016611_European_Youth_Cybercrime_Online_Harm_and_Online_Risk_Taking_2022_Research_Report)

许多人在感到自己身份被隐藏或身处一个默许不道德行为的群体时，也可能做出不当行为。比如，平时挺友善的孩子，看到一群小混混欺负同学，也会跟着冒出一句恶言；深夜的司机剐蹭了路边停着的车辆，见四下无人便一脚油门溜走，而不是留下联系方式；还有无数人在网络上借用虚拟的用户名，参与恶作剧或网络暴力。

Joseph Henrich and Michael Muthukrishna, “The Origins and Psychology of Human Cooperation,” *Annual Review of Psychology* 72 (2021): 207 - 40; Martin Daly and Margo I. Wilson, “Violence Against Stepchildren,” *Current Directions in Psychological Science* 5, no. 3 (1996): 77 - 80; Lisa M. DeBruine, “Facial Resemblance Enhances Trust,” *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences* 269, no. 1498 (2002): 1307 - 12; Lisa M. DeBruine, “Trustworthy but Not Lust-Worthy: Context-Specific Effects of Facial Resemblance,” *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences* 272, no. 1566 (2005): 919 - 22.

你或许很想痛斥那些一旦身份隐藏就违背道德规范的人，但科学研究表明，这种行为其实源于人类的进化本能。我们天生更倾向于善待熟悉的人而非陌生人。在世代更替中，只有更好地让自身基因延续的个体才能存活下来。帮助与我们有血缘关系的人，有助于我们的基因传承，哪怕只是部分基因。虽然大多数人在决定帮助或伤害他人时，并不会有意计算彼此的基因相似度，但我们的行为却印证了这种趋势。例如，人们往往更信任与自己相貌相似的人；而父母虐待与自己无血缘关系的子女的概率，也高于对亲生子女的虐待。

Charlotte S. L. Rossetti and Christian Hilbe, “Direct Reciprocity Among Humans,” *Ethology* 130 (2024): e13407,  
<https://doi.org/10.1111/eth.13407>.  
Henrich and Muthukrishna, “The Origins and Psychology of Human Cooperation.”

即便抛开血缘关系，我们也会对熟悉的人更友善，因为这样做对我们更有利。比如，我们在邻居度假时帮忙铲雪，是希望将来自己外出时，对方也能帮忙照看房屋或修剪草坪。除了这种直接互惠，我们对身边亲近的人更友好，还因为这有助

于维护自身声誉，尤其是在常见的小型亲密社群里。④当他人看到我们乐于助人时，对我们的评价就会更高，从而提升我们的声誉。良好的声誉会带来他人的尊重与回报。然而，一旦我们处于匿名状态，这些好处便不复存在。没有人会见证我们的善举，也无人知晓我们是谁，声誉自然无从提升。⑤失去身份后，维持良好行为的内在压力也随之瓦解。

Joanna M. Berg, Scott O. Lilienfeld, and Irwin D. Waldman,  
“Bargaining with the Devil: Using Economic Decision-Making Tasks  
to Examine the Heterogeneity of Psychopathic Traits,” *Journal of  
Research in Personality* 47, no. 5 (2013): 472 - 82.

经济学研究也证实了利他行为与身份之间的这种联系。在一项被称为“独裁者博弈”（the dictator game）的实验中，研究人员将参与者按两人一组进行分组，给每组一笔钱，并指定其中一人为“独裁者”。这位独裁者拥有分配权，可以决定如何分这笔钱：可以五五开，也可以全部据为己有。结果毫不意外——那些精神病态特质得分高的人，会把更多的钱留给自己。⑥但实验还发现，参与者是否匿名，同样会显著影响他们的行为。

Eryk Krykowski and James Tremewan, “Why Does Anonymity Make Us  
Misbehave: Different Norms or Less Compliance?,” *Economic Inquiry*  
59, no. 2 (April 2021): 776 - 89

有一项研究让两组参与者分别进行该游戏，每组给10欧元。其中一组参与者被告知游戏结束后会揭晓彼此身份，另一组则被告知身份完全保持匿名。结果是，在身份随后会公开的组别，独裁者最常给出的金额是5欧元，体现了最大程度的公平；而在匿名组，最常见的选择则是独占全部资金。可见，匿名状态下，人们的行为会变得更自私、更不公平。⑦身份被隐藏时，人们仿佛暂时摆脱了羞耻和内疚带来的自我约束，行为也更接近那些在任何情况下都缺乏这些情感的精神病态者。

## 远离黑暗力量

既然我们已经了解了哪些情境会把原本善良的人变成“情境性精神病态者”，接下来就该谈谈如何应对。研究指出，主要有两条策略：第一种策略，提升“情境觉察力”——学会识别自己可能陷入的危险情境，并及时抽身。比如，当进入公司的年终派对时，先看看大家是不是已经喝了第四杯蛋酒，醉意渐浓；当刚步入新的工作岗位，看看这里的企业文化是否容许甚至鼓励通过作弊来获得晋升；当

加入了某个网络论坛时，观察大家是在用真实姓名发表评论，还是都藏在晦涩的网名和虚拟头像背后；又或者，在参加一场摇滚音乐会或观看足球比赛时，看看群体的互动和匿名状态是否正在悄然影响着人们的行为。

许多父母会警告青少年远离酒精和毒品。但实际上，父母更应该帮助孩子认识各种可能引发失控的情境，并意识到多个风险因素可能会同时出现。如果孩子能够觉察那些匿名或个人责任感被削弱的环境，他们就不太容易因为同学都在作弊而随波逐流、动摇底线。如果他们能识别“局内人-局外人”（insider-outsider）对立并且情绪高涨的场合，或许也会更加谨慎，在与朋友外出时主动避开可能出现危险的场合。

对情境因素的认知，也能让我们在别人犯错时多一些理解。“基本归因错误”让我们总是用环境因素来替自己开脱（“我在论坛骂人是因为匿名”），却把别人的失态归结为人品（“他们骂人是因为骨子里恶毒”）。

如果我们能意识到情境因素的影响，就能在判断和惩罚他人时更加宽容。无论是作为父母、老师还是上司，这些事件都可以成为宝贵的教育契机，帮助当事人识别有害环境，并学会避免重蹈覆辙。

Edward Diener, Scott C. Fraser, Arthur L. Beaman, and Roger T. Kelem, “Effects of Deindividuation Variables on Stealing Among Halloween Trick-or-Treaters,” *Journal of Personality and Social Psychology* 33, no. 2 (1976): 178 - 83.

我们还可以采取第二种策略来保护自己免受“情境性精神病态者”的伤害：主动改变自身所处的环境。例如，在匿名场合，只需主动介绍自己，就能打破隐身的状态。20世纪70年代的一项关于万圣节的研究印证了这一点。研究者扮成西雅图的一位住户，有时会在孩子喊“不给糖就捣蛋”时询问他们的姓名和住址，有时则什么都不问。他让孩子自己从碗里拿糖，然后借故离开。结果，不少孩子趁机“多拿多占”，形同偷窃；而那些先报上姓名、家庭住址的孩子，几乎没人再多拿一颗糖。❶

当大家都隐匿身份时，主动让自己变得“可见”往往能带来切身好处。如果你正在上一堂几百人的大课，你就主动去结识朋友；在你所住的小区，主动和邻居打招呼，成为小区引人注目的房主；打电话给客服时，先自报姓名，再聊两句家常。即使对方未必回应，分享一些个人信息也能带来积极影响。

Anuj K. Shah and Michael LaForest, “Knowledge About Others Reduces One’s Own Sense of Anonymity,” *Nature* 603, no. 7900

(2022): 297 - 301.

我们总以为“我认识的人，一定也认识我”。在大多数真实关系里——彼此相识并且有深入交流——这确实成立；但即使只是向陌生人透露极少量信息，也会让他们觉得我们不再那么陌生。一项实验给受试者提供了互动对象的基本资料：年龄、婚姻状况、工作地点和住址，他们就会认为对方更能识别谎言，也更不可能说谎。<sup>④</sup>同样，纽约市的一项实地调研发现，只要给公寓住户发一张传单，写上他们片区警察最爱吃的食物和业余爱好，就会发现该区域报告的犯罪数量明显下降。了解别人，会让我们感到自己不再匿名、更加透明，一旦做错事就更容易被揪出来。

One study of soccer players found that they were penalized more for bad behavior when they were playing rival teams. Gavin J. Kilduff, Adam D. Galinsky, Edoardo Gallo, and J. James Reade, “Whatever It Takes to Win: Rivalry Increases Unethical Behavior,” *Academy of Management Journal* 59, no. 5 (2016): 1508 - 34.

此外，我们还应关注激烈竞争中出现的“局内人-局外人”关系。<sup>⑤</sup>当我们感受到自己所在的群体正在与其他群体激烈争夺有限资源时，往往会对对方产生敌意和偏见。幸运的是，社会心理学已给出化解外部群体仇恨的有效方法。

Muzafer Sherif, “Experiments in Group Conflict,” *Scientific American* 195, no. 5 (1956): 54 - 59.

20世纪50年代中期，研究者把一群12岁左右的男孩带到俄克拉何马州强盗洞穴州立公园附近的夏令营，并随机分成两队，进行为期三周的活动。<sup>⑥</sup>第一周，工作人员让两队完全隔离，彼此不知道对方的存在。各队的孩子们在共同完成营地活动的过程中，迅速形成了强烈的“我们团队”的群体认同感。

Samuel L. Gaertner, John F. Dovidio, Brenda S. Banker, Missy Houlette, Kelly M. Johnson, and Elizabeth A. McGlynn, “Reducing Intergroup Conflict: From Superordinate Goals to Decategorization, Recategorization, and Mutual Differentiation,” *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice* 4, no. 1 (2000): 98 - 114.

第二周，组织者安排两队进行团体竞技比赛，彼此成为对手。这场竞争让双方成员频繁发生冲突，紧张局势迅速升级，男孩们甚至用挑衅性的言语互相辱骂。双方还互扔食物，甚至突袭对方宿舍。到了第三周，组织者给孩子们设置了一些需

要共同完成的更高难度目标，比如他们必须合作修理一个堵塞的阀门，以恢复营地供水；他们需要集体凑钱合租一部任何一队都无法单独负担的电影；他们还齐心协力发动一辆熄火的卡车。完成这些任务必须团结协作，双方也从竞争者转变为一个整体，原本的敌意逐渐消散。<sup>16</sup>

Todd Ashker, “Summary: Todd’s Short Bio.” Todd Ashker (blog), August 2015.

如果你觉得20世纪50年代那群小男孩在树林里“化敌为友”的故事略显老套，那就看看另一个例子——托德·阿什克。他可不是什么童子军，而是白人至上暴力帮派“雅利安兄弟会”的成员，因谋杀罪被判终身监禁，关在安全级别最高的北加州鹤鹑湾监狱。阿什克已经在禁闭室里待了25年，与敌对帮派成员完全隔绝。<sup>17</sup>然而，这种“强制分离”反而让他们越走越近。

Tom Gilovich, Dacher Keltner, Serena Chen, and Richard E. Nisbett, *Social Psychology* (New York: W. W. Norton, 2018), 409 - 10.  
单独监禁的囚犯常表现出精神崩溃的征兆，并出现幻觉。他们将自杀视为逃离监禁的一种方式。Craig Haney, “Restricting the Use of Solitary Confinement,” *Annual Review of Criminology* 1, no. 1 (2018): 285 - 310.

这些帮派成员无法见面或接触，但能听到彼此的声音。随着交流的展开，他们渐渐熟悉起来，分享各自的家庭故事、生活环境和过往经历。<sup>18</sup>他们还谈论了在禁闭室中的痛苦生活——每天有23小时被单独关在狭小、无窗的牢房里，几乎与世隔绝。这样的严酷环境让许多人遭受心理创伤，甚至动过自杀的念头。<sup>19</sup>共同遭受的苦难促使他们团结起来，共同致力于纠正单独监禁的种种虐待行为。

M. Alex Johnson, “Almost 30,000 California Inmates in Second Day of Hunger Strike,” NBC News, July 9, 2013.

2013年7月8日，阿什克率先发起绝食，抗议加州长期实施单独禁闭。他的抗议行动通过口耳相传迅速扩散，最终吸引了加州超过3万名在押人员加入绝食行列。<sup>20</sup>随后，一批律师以“违反美国宪法禁止残酷与非常规刑罚的规定”为由起诉加州。2015年，法院裁定囚犯胜诉。

Robyn K. Mallett, Timothy D. Wilson, and Daniel T. Gilbert, “Expect the Unexpected: Failure to Anticipate Similarities Leads to an Intergroup Forecasting Error,” *Journal of Personality and Social Psychology* 94, no. 2 (2008): 265 - 77.

Morton Deutsch and Mary Evans Collins, *Interracial Housing: A Psychological Evaluation of a Social Experiment* (Minneapolis: University of Minnesota Press, 1951); Ernest Works, “The Prejudice-Interaction Hypothesis from the Point of View of the Negro Minority Group,” *American Journal of Sociology* 67, no. 1 (1961): 47 - 52; Thomas F. Pettigrew and Linda R. Tropp, “A Meta-Analytic Test of Intergroup Contact Theory,” *Journal of Personality and Social Psychology* 90, no. 5 (2006): 751. Sarah E. Gaither and Samuel R. Sommers, “Living with an Other-Race Roommate Shapes Whites’ Behavior in Subsequent Diverse Settings,” *Journal of Experimental Social Psychology* 49, no. 2 (2013): 272 - 76. Emile Bruneau, Boaz Hameiri, Samantha L. Moore-Berg, and Nour Kteily, “Intergroup Contact Reduces Dehumanization and Meta-Dehumanization: Cross-Sectional, Longitudinal, and Quasi-Experimental Evidence from 16 Samples in Five Countries,” *Personality and Social Psychology Bulletin* 47, no. 6 (2021): 906 - 20.

一旦“局内人-局外人”的对立格局形成，主动与“外群体”——无论是不同种族、阶层、宗教还是性取向——建立联系，总能有效缓和紧张局势。人们常因担心尴尬或害怕被拒绝而回避这种接触，但如果我们始终局限于自己的小圈子，就无法接触不同的观点和真实的生活经历，刻板印象和偏见也会由此加深。实际上，不同群体间的互动往往比人们预想的要顺利得多。②研究发现，在已取消种族隔离的公租房里，黑人和白人居民对彼此的评价明显好于那些仍被隔离的社区。③大学宿舍也类似：与不同族裔同住的白人学生，日后对其他族裔态度更积极，跨种族交往也更有安全感。④哪怕只是短暂的社交互动，也能显著提升我们对“他者”的理解和认同，同样也会让他们更理解我们。⑤

Karen Huang, Michael Yeomans, Alison Wood Brooks, Julia Minson, and Francesca Gino, “It Doesn’ t Hurt to Ask: Question-Asking Increases Liking,” *Journal of Personality and Social Psychology* 113, no. 3 (2017): 430 - 52.

M. Audrey Korsgaard, David M. Schweiger, and Harry J. Sapienza, “Building Commitment, Attachment, and Trust in Strategic Decision-Making Teams: The Role of Procedural Justice,” *Academy of Management Journal* 38, no. 1 (1995): 60 - 84.

要鼓励孩子主动接触与自己不同的人。如果你有机会参加让你走出舒适区的文化节，不妨大胆去尝试，并积极提问。研究表明，表现出好奇心的人更容易被他人视为乐于回应且讨人喜欢的人。<sup>④</sup>在职场中，应创造机会让团队成员跨部门协作，培养团队的好奇心文化。你自己也可以通过提问来促进理解。有研究发现，那些善于提出澄清性问题、认真记录他人回答并展现理解和关心的领导者，更容易赢得信任，也能让团队成员更愿意支持他们的决策。<sup>⑤</sup>

Jillian D. Chown and Christopher C. Liu, “Geography and Power in an Organizational Forum: Evidence from the US Senate Chamber,” *Strategic Management Journal* 36, no. 2(2015): 177 - 96; Christopher C. Liu and Sameer B. Srivastava, “Pulling Closer and Moving Apart: Interaction, Identity, and Influence in the US Senate, 1973 to 2009,” *American Sociological Review* 80, no. 1 (2015): 192 - 217.

空间距离同样至关重要：当人们物理距离靠近时，更容易进行合作并达成一致。但把互相视为对手的几组人拉到一起之前，一定要先明确共同目标。我的同事克里斯·刘和萨米尔·斯里瓦斯塔瓦的研究发现，美国参议员在参议院内座位距离越近，思想就越趋同，也就越容易在法案投票和联合提案方面达成一致。但这种现象只在同党派内部成立，与对立党派成员靠得越近，反而投票分歧越大。<sup>⑥</sup>也就是说，若没有共同目标，单纯的距离靠近反而会让分歧加深。

当引发恶行的并非竞争或匿名环境，而是个人情绪失控时，我们可以通过“给情绪降温”来改变局势。我们无法直接左右他人的行为或感受，但可以控制我们自身的反应方式。当情绪激化时，我们可以通过调节自身行为，降低别人把矛头指向我们的可能性。有时，最有效的做法就是准确把握介入时机，该出手时就出手，该闭嘴时就闭嘴。

格洛丽亚和托妮亚在同一家律所共事。托妮亚是负责离婚和子女抚养案件的律师。由于工作压力极大，员工流动率极高，几乎没人能在这里坚持几个月。而托妮亚的行为正是导致这一现象的重要原因之一。每当压力爆发，她会怒不可遏，辱骂同事，甚至在办公室摔东西。作为独立调解人的格洛丽亚总是在托妮亚情绪平复后，以办公室“发言人”的身份出面，与她沟通并重新划定工作界限。她会对托妮亚的挫败和压力感表示理解，但绝不认同其行为：“你可以感到压力巨大，可以觉得身心俱疲，也可以觉得客户和案卷快把你压垮了，但你不能把这些情绪发泄到同事或下属身上。”

实习生简就不懂“挑时机”。她总选在托妮亚气头上冲进去抱怨被管得太严，结果火上浇油，托妮亚被激得当场把她开除。看见对方情绪爆炸时，记住：时间是

你最好的朋友。给对方一些时间冷静，既能减少被迁怒的风险，也更可能促成有效的沟通。

B. Ann Bettencourt and Norman Miller, “Gender Differences in Aggression as a Function of Provocation: A Meta-Analysis,” *Psychological Bulletin* 119, no. 3 (1996): 422 - 47.

研究也显示，只要一方先挑衅或双方互喷，冲突就会像倒塌的多米诺骨牌一样瞬间升级。但这种发展趋势是可预见的，这也意味着我们有能力打破恶性循环，关键是让自己先冷静下来，有意识地选择不回应。温哥华加人队与波士顿棕熊队那轮系列赛里，其中一场在温哥华开打，比赛结束后骚乱再度爆发。一位名叫布伦纳的受访者，自作主张地作为一名自豪的、穿着酷炫装备的棕熊队球迷到了比赛现场，却没有受到主场球迷的欢迎。现场爆发了一场单方面的“食物大战”，加人队球迷不断向布伦纳和他的妻子投掷爆米花、啤酒、冰块、热狗和比萨。幸运的是，布伦纳夫妇明白，倘若反击，只会让加人队球迷瞬间转变为彻底的“情境性精神病态者”。他们选择低着头，不做任何回应。他们意识到这身打扮引发了人群的不满，所以当两人离开球场、走上街头时，就主动脱下了棕熊队的球衣。同行的一位叫盖布的朋友就没这么识相，他转身挑衅加人队球迷，结果招致更多、更大的杂物投掷。盖布还在回酒店的地铁上与人发生了冲突，导致鼻血直流。

如果我们身处要职，不仅可以扭转已经发生的有害局面，更可以从一开始就防止此类情境的出现。我们可以通过制定规则、消除不良激励，以及亲自践行组织所倡导的价值观，来重塑社会规范。同时，在设计社交活动时，把行为因素考虑进去。例如，企业管理者在组织团建时，应确保每位成员都得到充分的休息和充足的饮食，并避免过量饮酒。

Katherine A. DeCelles, D. Scott DeRue, Joshua D. Margolis, and Tara L. Ceranic, “Does Power Corrupt or Enable? When and Why Power Facilitates Self-Interested Behavior,” *Journal of Applied Psychology* 97, no. 3 (2012): 681 - 89.

在为团队或组织挑选成员，或为孩子选择玩伴时，我们还可以主动和善良正派的人在一起。马丁所在的执法机构就做得很好，他们会淘汰那些无法承受情境压力的年轻特工。虽然环境对人的行为有很大影响，但总有人能顶住这份压力。在一项研究中，研究者要求受试者写下自己曾经感到很有权力的时刻，以激发主观权力体验；对照组则只是写下前一天做过的事情。随后，所有受试者进行“独裁者博弈”：每人有10张彩票，可任意分给另一位匿名者若干张。为激励大家争取更多彩票，研究者设置了奖励机制：彩票越多，赢得100美元的概率越高。研究者还

同时测量了每个人对道德认同的重视程度。整体来看，感受到权力的受试者比对照组更不愿意分享彩票——权力让人变得更加自私和不公平。然而，权力的影响并不适用于所有人。那些道德认同感强的人，反而在拥有权力时变得更加慷慨，愿意分出更多彩票。<sup>⑩</sup>

Solomon E. Asch, “Studies of Independence and Conformity: I. A Minority of One Against a Unanimous Majority”, *Psychological Monographs: General and Applied* 70, no. 9 (1956): 1-70。在Asch的从众实验中，只要现场出现“第一个破冰者”，参与者就更容易站出来反对多数派、给出正确答案。也就是说，哪怕这个人给出的答案同样错误，他的“异议”本身就能显著削弱群体压力，降低他人从众的概率。Brett Beasley, “Breaking Conformity: The Power of One Lone Voice,” Notre Dame Deloitte Center for Ethical Leadership, accessed July 20, 2025, <https://ethicalleadership.nd.edu/news/the-power-of-one-how-a-lone-dissenter-really-can-make-a-difference/>.

在组建团队或为孩子选择玩伴时，选择那些道德认同感强并能抵御强大情境压力的人，将会受益良多。有些人将诚实、公正和富有同情心视为自我身份的重要组成部分，因此他们更可能选择道德而非捷径。只要群体里有一人能在关键时刻挺身而出，就能打破从众的力量，甚至可能带动其他人也走上道德高地。<sup>⑪</sup>

彼得·巴克斯顿的故事就是一个很好的例子。作为美国公共卫生服务的社会工作者和流行病学家，巴克斯顿的工作是对感染性病的男性进行访谈。在工作过程中，他了解到“塔斯基吉实验”，该实验旨在观察梅毒若不经治疗，随时间推移会产生怎样的影响。巴克斯顿发现，这个实验的对象均为贫困的黑人男性，他们从未被告知自己的诊断结果，也不知实验的真实目的。即便研究人员知道青霉素可以有效治疗梅毒，也从未为这些患者提供这种药物。

Carl Elliott, “Tuskegee Truth Teller,” *American Scholar*, December 4, 2017, <https://theamericanscholar.org/tuskegee-truth-teller/>.

“Remarks by the President in Apology for Study Done in Tuskegee,” White House Office of the Press Secretary, May 16, 1997, <https://clintonwhite-house4.archives.gov/New/Remarks/Fri/19970516-898.html>.

巴克斯顿对一家公共卫生机构竟能如此冷酷无情感到震惊，于是撰写了一份报告，将美国疾控中心的行为与纳粹相提并论。<sup>⑫</sup>他把报告提交给上级，却迟迟得不到结果——他们早就知道这项实验，并且希望它继续进行。于是，巴克斯顿决

定向媒体发声。随之而来的舆论压力促使实验终止，整个科研界开始反思，并最终由比尔·克林顿总统正式为该机构的可耻行为道歉。<sup>④</sup>在这一案例中，正是这位男子的道德勇气，引发了公众对研究人员滥用职权的广泛关注，并促成了《贝尔蒙报告》的诞生，如今这份伦理准则已成为全球数百万科学家开展研究时必须遵循的指南。

Kimberly Paterson, “Tapping into the Power of Dissent,”  
Leader’s Edge, April 30, 2023.

研究表明，允许不同声音存在的组织表现更优。一项研究发现，那些营造出“鼓励辩论、包容多元观点、尊重事实、保持透明”氛围的企业发展更快、回报更多，员工敬业度也更高。<sup>⑤</sup>正如“一个烂苹果能毁掉一筐果子”，一个暗黑人格者可以改变社会规范、腐蚀群体文化，一个坚守道德原则的“好苹果”同样能阻止坏风气蔓延，营造更友善和谐的社会环境。

我们已经探讨了如何从一开始就识别出“有毒之人”，在他们盯上我们之前及时远离；也学会了如何觉察并脱离危险的社交环境，避免被情境性精神病态者折磨。如果你已经与暗黑人格者共处，科学同样能为你提供应对之道。接下来的两章将提供实用建议，教你如何与具有精神病态特质的人相处，如何做好自我保护。首先，我们要思考一个关键问题，这个问题是所有与“有毒之人”相处过的人都会思考的：我该留下，还是离开？

## 第六章 离开还是留下？

由于暗黑人格者热衷于掌控权力，我们可能认为他们不会出现在托儿所、博物馆或宗教机构这类育人环境中。然而，尼古拉斯发现，他们同样藏身其间。

尼古拉斯的两个小孩很喜欢去市里的博物馆，而尼古拉斯本人也对这座博物馆给社区带来的积极影响印象深刻。他热心公益，几年前以志愿者身份加入了馆务董事会。开始的几个月一切都很顺利，直到尼古拉斯与另一位董事克拉克在一个小型委员会共事，情况开始发生变化。

该委员会负责监督博物馆的人事和雇佣政策，包括对关键员工的考核和薪酬管理。开会时，克拉克总主导发言。他必须占上风，容不得任何反驳。更糟的是，他口是心非，会上一口答应，一转身就翻脸，说一套做一套。

尼古拉斯对克拉克的行为感到不满，但起初这并没有造成很大的破坏或伤害，直到尼古拉斯犯了一个错误——他公开反对了克拉克。前一年，博物馆馆长曾抱怨董事会对他绩效评估的方式，声称自己没有获得应得的薪酬和奖金。如今又到了绩效评估的时候，尼古拉斯主张，委员会必须彻底改革评估流程，使其更加严格、量化，减少主观性。克拉克却持不同意见。他认为根本不需要改变，只要馆长对评估结果满意就行。他们只需对他“大方”一点，一切就能顺利解决。尼古拉斯反驳道，根据他在专业工作中的经验，这个机构确实需要一套严格的评估机制。问题不仅仅关乎馆长一个人。这家博物馆接受了外部资助，因此必须对其决策过程负责。

在一次委员会的会议上，克拉克同意了尼古拉斯的提议，议题似乎就此尘埃落定。然而会后，克拉克却背着尼古拉斯，私下串联组织内的其他人，争取继续沿用原有的绩效评估办法。尼古拉斯认定此事关乎大局，于是给全体董事发去一封邮件，礼貌地提醒大家：克拉克在会上已明确表态支持改革。他一字不差地引用了克拉克的原话，并暗示克拉克正在破坏一个已经达成的共识。深知克拉克非常忌讳“被否定”，尼古拉斯字斟句酌，先把邮件拿给多位同事过目，确认措辞温和、理据充分、毫无冒犯，这才按下发送键。

克拉克勃然大怒。他在下一次委员会开会前，要求尼古拉斯去办公室谈话。结果这竟是一场伏击。尼古拉斯一进门，就发现克拉克还邀请了另外两名委员坐镇。接下来整整一个小时，据尼古拉斯回忆，克拉克与其中一人史蒂夫轮番贬低他，不仅揪住那封邮件不放，更质疑他的专业判断力和在董事会任职的资格。整个过程语气咄咄逼人且充满敌意。克拉克和史蒂夫口出恶言，其中很多话都带着操控意味，以被动攻击的方式宣泄出来。正如尼古拉斯回忆：“90%的情况下，克拉克

都会先说一句‘不是故意冒犯’，接着就甩出一句冒犯人的话；他会说‘我这不是针对你个人’，但他接下来的话却全是针对个人。”

尼古拉斯很快意识到，在这场围攻中硬撑毫无意义。克拉克和史蒂夫根本不是来对话的，而是来羞辱和恫吓他的。两人虽没有动手，却都比他高大壮实，语气里透着一股阴冷的威胁。于是他只能沉默，把一句句侮辱硬生生咽下去。在场的另一位委员也默不作声，似乎生怕替尼古拉斯说一句公道话，下一个被撕咬的就是自己。“只能用‘恶毒’来形容当时的场面，”尼古拉斯回忆道，“场面非常激烈。”那是他有生以来最恐怖的经历之一。

杰基尔和海德出自英国作家罗伯特·路易斯·史蒂文森的中篇小说《化身博士》。主角白天是温文尔雅的杰基尔医生，喝下药就变成放纵邪恶的海德先生。后来“杰基尔和海德”直接成了“双面人”“人格分裂”的代名词。

——译者注

接下来发生的事情更是出人意料。谈话刚结束，委员会既定的会议便紧跟着召开，尼古拉斯只能硬着头皮参加。一进门，克拉克和史蒂夫表现得好像什么都没有发生，克拉克甚至当众夸了尼古拉斯两句，显然是说给那些没有被邀请参加早些时候私人谈话的人听的。在第二天的会议上，情况依然如此，克拉克和史蒂夫完全否认他们之前对尼古拉斯的伏击。所有人又都突然成了朋友。“感觉极度分裂，完全无法预料。这会儿是杰基尔，下一秒又变海德？到底哪张脸才是真的？”

尼古拉斯的情绪受到了很大影响，甚至出现了失眠和注意力难以集中的症状。在接下来的几周里，他发现与克拉克和史蒂夫相处变得极其紧张，但又不知道该如何应对。他曾考虑辞去董事会的职务。他其实很热爱这个组织，真心希望它能发展壮大，也相信自己能为它做出不少贡献。他也在想，或许随着时间的推移，自己还能与克拉克和史蒂夫建立起一种起码能正常合作的工作关系——不一定要成为朋友，但至少能保证委员会有效运作。然而，尼古拉斯也必须为自己的幸福和心理健康考虑。如果他每次面对克拉克和史蒂夫都感到不舒服，尤其是如果他无法信任克拉克，那么是否值得继续留下来，就成了他必须认真思考的问题。

我们中的许多人也面临这样的窘境。与“有毒之人”相处很容易让人陷入困境。即便我们清楚他们的毒性，却仍然很难与之断绝交往，甚至在某些情况下断交很危险，于是我们说服自己留下，并淡化维持现状可能带来的风险。科学的作用在于，它厘清了一系列“残酷真相”，揭示了脱离这类关系所要经历的考验。如果我们能读懂自己心理上那些阻碍离开的因素，或许就能积攒力量，彻底离开“有毒之人”。若最终仍选择留下，也能更安心——因为这是我们睁大眼睛做出的决定。

## 残酷真相一：感到矛盾很正常

Samantha Joel, Geoff MacDonald, and Elizabeth Page-Gould,  
“Wanting to Stay and Wanting to Go: Unpacking the Content and  
Structure of Relationship Stay/Leave Decision Processes,” *Social  
Psychological and Personality Science* 9, no. 6 (2018): 631 - 44.

我们之所以在结束一段关系时犹豫不决，是因为我们内心充满撕裂感。从现实层面来说，即便明知离开暗黑人格者对自己有利，分手依然会非常艰难。我们可能觉得必须留下来——也许是因为有孩子需要照顾，分手将带来沉重的经济负担；也许是因为我们依然喜欢伴侣身上的某些特质，或者只是害怕孤独。<sup>⑩</sup>离开有毒的上司可能会让我们付不起账单，或让找新工作变得更难。董事会在考虑解雇一位具有暗黑人格的首席执行官时，可能担忧这一决定会给组织带来动荡。假如这位首席执行官业绩亮眼，投资者的反弹更是难以预料。在政治领域，即使我们不喜某位领导人的性格，但只要认同其政策，或者担心其竞争对手的政策会带来灾难或道德问题，那么把这位领导人赶下台就会让人感到危险。

John Angus D. Hildreth and Cameron Anderson, “Does Loyalty Trump Honesty? Moral Judgments of Loyalty-Driven Deceit,” *Journal of Experimental Social Psychology* 79 (2018): 87 - 94.

Dan Pilat and Sekoul Krastev, “Why Do People Support Their Past Ideas, Even When Presented with Evidence That They’re Wrong?,” *The Decision Lab*, accessed July 20, 2025.

Wendy D. Manning and Pamela J. Smock, “Measuring and Modeling Cohabitation: New Perspectives from Qualitative Data,” *Journal of Marriage and Family* 67 (2005): 989 - 1002; Samantha Joel and Geoff MacDonald, “We’re Not That Choosy: Emerging Evidence of a Progression Bias in Romantic Relationships,” *Personality and Social Psychology Review* 25, no. 4 (2021): 317 - 43.

如果你很想留下，也可以把它归因于人类的心理机制。人们往往将对他人的忠诚视为一种核心的道德价值，这种价值有时甚至会凌驾于诚实等其他准则之上。<sup>⑪</sup>我们还会受到一些常见的心理偏差的影响，使得关系一旦建立，即使不满意，也倾向于维持原状。我们可能会冲动地坚持当前的行为模式，即使它们对我们并无益处——科学家称之为“承诺偏差”（commitment bias）。<sup>⑫</sup>我们还会本能地渴望建立并加深亲密关系。在择偶时，我们往往撒下大网，但很难果断淘汰那些并不符合自己标准的人。即便收到警示信号，发现某人并不适合自己，我们也往往

选择调整自己的择偶标准，而非直接否定对方。我们常常匆忙做出重大的感情决定，比如和对方同居或把对方介绍给朋友。在这个过程中，我们对这段关系投入得越来越多，即使它后来变得有毒，也难以抽身离开。

Bella M. DePaulo and Wendy L. Morris, “Singles in Society and in Science,” *Psychological Inquiry* 16, nos. 2 - 3 (2005): 57 - 83.  
Joel and MacDonald, “We’ re Not That Choosy.”

我们如此执着于建立亲密关系，部分原因在于社会文化的压力——社会不断向我们灌输“只有拥有伴侣，人生才算完整和幸福”的观念。但我们也可以把责任归咎于人类进化。我们的祖先没有太多挑选余地，对他们来说，找到伴侣比寻找完美伴侣更有利。那些一味追求完美的人更可能最终没有子嗣，将基因留在世上的机会远少于那些信奉“完美是进步的敌人”的人。因此，我们天生更倾向于优先建立并维系某段稳定关系，而不是一味等待理想伴侣。

鉴于我们天生如此重视维系人际关系，面对离别时感到不安也就不足为奇了。我们天生就不擅长与生命中重要的人断绝关系。大多数时候，这种本能是好事，但它也可能让我们困在有毒的关系里。因此，不要因为离开一个暗黑人格者时感到恐惧，就误以为分手是个错误的决定。结束一段关系或许艰难，但这并不代表你做错了。

## 残酷真相二：暗黑人格难以改变

Ingo S. Seifert, Julia M. Rohrer and Stefan C. Schmukle, “Using Within-Person Change in Three Large Panel Studies to Estimate Personality Age Trajectories,” *Journal of Personality and Social Psychology* 126, no. 1: 150 - 74; Mark E. Olver and Stephen C. P. Wong, “Short-and Long-Term Recidivism Prediction of the PCL-R and the Effects of Age: A 24-Year Follow-Up,” *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment* 6, no. 1 (2015): 97 - 105.

Donna M. Andersen, Emma Veltman, and Martin Sellbom, “Surviving Senior Psychopathy: Informant Reports of Deceit and Antisocial Behavior in Multiple Types of Relationships,” *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology* 66, no. 15 (2022): 1703 - 25.

“有毒之人”通常不会有多大改变。按照定义，人格特质是持久稳定的。虽然我们的性格会随时间推移发生一些改变，但那通常需要数十年。数据显示，人到了中老年会变得稍微随和一点；对服刑男性的研究也发现，即便是达到临床精神病态水平的人，随着年龄增长再次犯罪的概率也会下降。<sup>⑩</sup>然而，把希望寄托在“等待坏人变老”上，多半只会让你更痛苦。一项研究随访了1 000多名长期接触精神病态者的人，询问他们这些人过了50岁后行为是否有所改善。结果93%的受访者表示，正如研究人员所描述的那样，“他们的行为在50岁后依旧如故，甚至变本加厉”。<sup>⑪</sup>

Robert D. Hare, Danny Clark, Martin Grann, and David Thornton, “Psychopathy and the Predictive Validity of the PCL-R: An International Perspective,” *Behavioral Sciences & the Law* 18, no. 5 (2000): 638. 同样有研究发现，对精神病态者而言，在“治疗性社区”中接受干预反而可能提高其暴力再犯的风险：Marnie E. Rice, Grant T. Harris and Catherine A. Cormier, “An Evaluation of a Maximum Security Therapeutic Community for Psychopaths and Other Mentally Disordered Offenders,” *Law and Human Behavior* 16, no. 4 (1992): 399 - 412.

Mark E. Olver, “Treatment of Psychopathic Offenders: Evidence, Issues, and Controversies,” *Journal of Community Safety and Well-Being* 1, no. 3 (2016): 75 - 82.

我们当然希望有一种对成年精神病态者真正有效的疗法，一颗药丸或是一种心理治疗方式就能让他们脱胎换骨。然而，目前没有任何治疗能从根本上改变精神病态者。有人寄希望于愤怒管理训练或社交技巧培训，可一项针对具有精神病态特质的罪犯的研究发现，这类干预反而会让罪犯更有可能再次犯罪。对此有一种解释是：“精神病态者在治疗中不仅没有自我反省，反而学会了新的操纵与欺骗手段；他们还能让治疗师和工作人员相信‘我已经进步很大’，而实际上毫无改变。”<sup>⑫</sup>早期的这些研究使一些心理学家认为，具有精神病态特质的人基本上是无法被治愈的。尽管近年来情况略有好转（后面会详细介绍），但研究者们依旧认为精神病态者极难治疗。<sup>⑬</sup>

Georgette E. Fleming, Bryan Neo, Nancy E. Briggs, Silvana Kaouar, Paul J Frick, and Eva R. Kimonis, “Parent Training Adapted to the Needs of Children with Callous - Unemotional Traits: A Randomized Controlled Trial,” *Behavior Therapy* 53, no. 6 (2022): 1265 - 81.

研究表明，对表现出初期精神病态特质的孩子进行干预，确实能帮助他们发展出更多共情能力。这对家长来说无疑是个好消息。但即便如此，也别指望治疗会像按下开关一样瞬间见效。但凡尝试过养成新习惯的人都明白，改变极其艰难，尤其当本人既无动力也无决心时。如果你期待某个暗黑人格者终有一天会变得充满爱意、温暖、诚实、负责且谦逊，那你很可能会大失所望。

### 残酷真相三：越往后离开的难度越大

Sara Rego, Joana Arantes, and Paula Magalhães, “Is There a Sunk Cost Effect in Committed Relationships?,” *Current Psychology* 37 (2018): 508 - 19. 我们还存在一种现状偏见，即“在感情问题上，我们往往偏爱已经拥有的”。Gul Gunaydin, Emre Selcuk, Cansu Yilmaz, and Cindy Hazan, “I Have, Therefore I Love: Status Quo Preference in Mate Choice,” *Personality and Social Psychology Bulletin* 44, no. 4 (2017): 1 - 12.

有些人觉得自己已经在这段关系中投入太多，所以无论如何也不能离开那个有毒的伴侣、老板或政治领袖。先别急着下这个定论，心理学研究发现，我们对那些投入过大量资源的项目或关系，心理上往往更难割舍。这就是所谓的“沉没成本谬误”（sunk cost fallacy），它让我们即使面对失败也不愿放手，因为无法忍受自己投入的时间、精力或金钱就此白费。

Zacchariah I. Hamzagic, Daniel G. Derksen, M. Kyle Matsuba, André Aßfalg, and Daniel M. Bernstein, “Harm to Others Reduces the Sunk-Cost Effect,” *Memory & Cognition* 49 (2021): 544 - 56.

为了克服这种谬误，我们不妨换个角度，把那些“被浪费”的资源当作我们为成长所支付的学费，用来学会以后如何避开“有毒之人”。我们可以尝试将注意力从那些已经发生、无法挽回的沉没成本，转移到未来可能不断增加的成本之上。特别是当我们考虑到，若选择继续忍耐，其他人可能因此受到伤害时，这一思路尤为有效。有一项研究让参与者设想自己正在照看侄女和侄子，并决定带他们去看一场电影。这是一笔不小的开支，仅电影票就花了50美元。可电影刚开场5分钟，其中一个孩子就被剧情吓坏了。在这种情况下，他们有多大可能坚持把电影看完？

研究发现，如果参与者认为这部电影真的会让孩子受到伤害——比如让孩子感到恐惧——他们更不容易陷入沉没成本谬误；而如果孩子只是觉得无聊，参与者反而更可能选择硬撑。同样，我们或许愿意承受一段有毒关系给自己带来的代价，

却可能极不愿意违背对他人的照护义务。如果能审慎衡量一个具有暗黑人格的老板或恋人正在对我们的孩子或其他我们所爱的人造成的影响，或许能帮助我们在沉没成本变得太高之前果断切断关系。

Giles Harvey, “What Alice Munro Knew,” *New York Times*, December 8, 2024.

如果加拿大著名作家艾丽斯·芒罗把关注点放在“未来可能对他人造成的伤害”上，或许她当年会做出更明智的选择。她的女儿安德烈娅坦言，自己多年前曾被芒罗的第二任丈夫杰拉尔德·弗雷姆林性侵。<sup>9</sup>虽然无法确定芒罗当年是否知晓此事，但在安德烈娅写信详细描述了受害经过及其毁灭性后果后，她肯定已经知晓。然而，芒罗并未站在女儿一边，反而将女儿的控诉视为对自己的攻击，只关注自己所感受到的羞辱与背叛。

Andrea Robin Skinner, “My Stepfather Sexually Abused Me When I Was a Child. My Mother, Alice Munro, Chose to Stay with Him,” *Toronto Star*, July 7, 2024.

她声称自己“知道得太晚了”，短暂离开了弗雷姆林，但仅仅几周后便又回到他身边。<sup>10</sup>这种“木已成舟”的思维定式会让我们难以抽身，继续留在一个可能带来更大伤害的关系中。安德烈娅因母亲选择与弗雷姆林继续保持关系而深受伤害。而他也确实在继续伤害她，威胁说如果她敢公开就报复。弗雷姆林把施虐的责任全推到安德烈娅身上，甚至告诉芒罗，一旦安德烈娅报警，他就杀了她。

我们也应该考虑，如果不选择离开，我们可能会失去的一切。除了可能遭受的伤害，我们还会错失那些如果我们早点放手就可以得到的种种益处。我们可能会遇到一位不会持续辱骂我们的老板，一位不会撒谎欺骗的人生伴侣，一位不再煽动仇恨和混乱的政界领袖；又或者，拿尼古拉斯来说，本可能获得一个不再让自己身心俱疲，而是真正服务社区的机会。

为了让你充分评估留下来所隐含的机会成本，请更深入地梳理利弊：想想一旦离开你可能获得的种种收益，如果留下，这些收益将与你无缘。离开暗黑人格者后，你或许会在经济、情感、社交、身体或精神等各个层面获得成长与解脱。我们很容易列出“留下”的显性好处，因为那是我们非常熟悉的现状；而在思考“离开”后的种种益处时，我们真正的挑战是去想象无数尚未展开却可能无限广阔的新现实。

试着做一个思想实验，设想一下，如果没有这个人，你的人生会怎样？放飞你的想象，别设限。你可能会做出哪些现在不敢做的疯狂决定？哪些全新的经历会向

你敞开大门？如果不再被那个对你态度恶劣的人拖累，你或许能完成哪些原本遥不可及的目标？你可能会如何看待自己？你会建立怎样的人际关系？你会追求哪些全新的梦想与抱负？这类问题的答案指向了眼前的机会，而如果你只想着已经投入的沉没成本，你可能会错失这个机会。

为了看清前方可能潜伏着什么，不妨看看梅利莎的故事。她刚开始和前夫文斯交往时，朋友们就纷纷劝阻，因为文斯总是一副什么都懂的样子，喜欢主导谈话，让周围的人感到自卑。他的身上还有一系列警示信号：工作经历断断续续，曾被同事指控性骚扰；对往事耿耿于怀，甚至常常给解雇他的前老板发邮件，内容只有一句“去你妈的”；他还时常冲动行事，沉迷于酗酒与赌博。更应该警觉的是，文斯坦言自己完全没有同理心，完全感受不到别人的痛苦。实际上，梅利莎唯一一次见他表现出类似悲伤的情绪，是在他打电话抱怨自己在股市里做高风险交易赔了10万美元时。

然而，梅利莎在他们刚开始交往的几个里月里忽视了这些警告信号，因为她后来告诉我，她很享受和文斯在一起的感觉。她还决定原谅他一次严重的错误——那次他当着朋友的面毫不留情，让她下不来台，两人发生了激烈争吵。她安慰自己说，情侣间闹矛盾在所难免，况且两人有着共同的人生目标，这让她感到安心。在第二次约会时，她就告诉文斯她想要孩子。她还透露，由于童年时接受过化疗，她怀疑自己的生育能力可能受影响，因此可能需要借助代孕来生孩子。文斯曾明确表示，他愿意以这种方式组建家庭——这对梅利莎意义重大，在两人关系出现波折的时候她始终牢记这份承诺。

可惜的是，波折比她想象的要多得多，尤其是在他们结婚之后。文斯从未对梅利莎动过手，却总在言语上打压她，让她觉得自己“很蠢”，哪怕是在她最擅长的领域。每次争吵，文斯都把自己包装成受害者，指责她自私、刻薄。梅利莎只能步步小心，生怕又踩到他的雷区，换来一顿数落。她后来回忆：“我觉得很多时候，他的性格让他表现得像个浑蛋。说到底，他也是在想办法满足自己的需求，对吧？我们都一样。只是他的方式太恶毒了。”

尽管矛盾日渐加深，她的失望也层层叠加，但她依然选择和文斯在一起，因为他们正朝着生一个宝宝的共同目标不断努力。至少，她当时是这样认为的。就在他们找到合适的代孕人选，一切准备就绪时，文斯却突然宣布不想要孩子了。这成了压倒梅利莎的最后一根稻草，她终于决定从这段关系中抽身。

当她向文斯提出分手时，情况并不顺利。“从那天起，我觉得他彻底摘下了一直戴着的面具。过去我偶尔能窥见面具下的真面目，但这一次，他再也没有动力伪装下去了——既然我要分手，他也不需要再装下去了。于是面具掉了，再也没戴上。在那之后，我迎来了人生中最痛苦、最糟糕的一年。”

文斯对她的攻击变本加厉，接连不断地发来辱骂的短信和邮件，对她进行各种指责，将一切责任都推到她身上。这些都让梅利莎备受折磨，但她选择离开，也带来了意想不到的收获。在婚姻期间，他们的财务基本上各自独立。文斯在股市亏损后，梅利莎一直以为他已经破产。事实上，她后来发现文斯悄悄攒下了一大笔钱。在离婚财产分割中，梅利莎分得了相当可观的一部分——这笔意外之财完全出乎她的预料。

她用这笔钱开了一家小小的美术用品店。如今，生意蒸蒸日上，她的生活焕然一新，身边围绕着一群支持和鼓励她的朋友与同事，再也没有像文斯那样拖累她的人。她不用再整日提心吊胆，还开始了一段新的感情——对方让她感到安全与被珍视。回想自己为何在文斯身边停留那么久，她说，正是那种矛盾的情绪“常常把人困在原地，因为总觉得‘其实也没那么糟吧？’”。可正是这种想法，让你无法想象，如果离开这段关系，生活其实可以好到什么程度。”说到底，文斯教会她的，是“我绝不想要这样的伴侣”。

## 残酷真相四：你的付出并不意味着对方会改变

即使遭受了极大的痛苦，许多有毒关系的受害者仍常常把责任归于自己，总觉得是自己的行为引发了对方的虐待，是自己制造了争端，或是自己的看法出现了偏差。受此影响，受害者往往选择坚持下去，设想只要自己不断调整态度或行为，关系就会有所改善，那个被黑暗特质掩盖的善良本性终有一天会显现。

Ekin Ok, Yi Qian, Brendan Strojcek, and Karl Aquino, “Signaling Virtuous Victimhood as Indicators of Dark Triad Personalities,” *Journal of Personality and Social Psychology* 120, no. 6 (2021): 1634 - 61.

如果你身边的“有毒之人”与我所研究的案例类似，他们通常希望你相信，你的痛苦都是咎由自取，而非他们的过错；甚至会让你觉得，是你在伤害他们。暗黑人格者比普通人更善于将自己塑造成受害者，尽管实际上他们才是真正的破坏者。他们这样做并非出于无心，而是一种精心算计的策略，借此从他人身上榨取本不该得到的资源，包括金钱、影响力等等。在亲密关系中，暗黑人格者会把自己说成受害者，只为博取你的同情，让你继续留在他们身边。

煤气灯操纵又叫煤气灯效应，是一种情感操纵和情感虐待手段，施害者通过语言和行为让受害者逐渐怀疑自己、丧失自尊，从而臣服于操纵者。在操纵的过程中，受害者常常感觉记忆扭曲、思维混乱、认知失调、精神恍惚，就像煤气灯发出的幽暗的光一样飘忽不定。——编者注

Evita March, Cameron S. Kay, Bojana M. Dini-, Danielle Wagstaff, Beáta Grabovac, and Peter K. Jonason, “ ‘It’ s All in Your Head’ : Personality Traits and Gaslighting Tactics in Intimate Relationships,” *Journal of Family Violence* 40, no. 2 (June 2023): 259 – 68.

虽然“有毒之人”造成的伤害可能显而易见，但这些心怀恶意的人却非常擅长扭曲我们对现实的认知。正如我们已经看到的，具有精神病态特质的人不仅喜欢撒谎和欺骗，还擅长“煤气灯操纵”<sup>⑤</sup>，让受害者怀疑自己的脑子有问题。明明是暗黑人格者在撒谎，但他们却反过来指责你在撒谎；他们做错了事，却说是你的错；他们有罪，却说你太多疑；他们做出了糟糕的决定，却指责你的判断力有问题；只要你反驳，他们就会批评你。<sup>⑥</sup>

为了证明自己的无辜和善良，暗黑人格者往往会引用你们曾经的美好回忆作为佐证。你可能也记得那些时刻，但这些记忆真的如表面那般纯净吗？他们当时的好意，是真的发自本心，还是一场精心的伪装？

Kristoph J. Brazil, Chantelle J. Dias, and Adelle E. Forth, “Successful and Selective Exploitation in Psychopathy: Convincing Others and Gaining Trust,” *Personality and Individual Differences* 170 (2021): 1 10394.  
Courtney Humeny, Adelle E. Forth, and John Logan, “Psychopathic Traits Predict Survivors’ Experiences of Domestic Abuse,” *Personality and Individual Differences* 171 (2021): 1 10497.

事实上，具有高度精神病态特质的人，往往擅长在有利可图时留下良好的第一印象。在亲密关系中，这类人常常采用“爱情轰炸”，即典型的“情感诱饵”套路。他们深知大多数人渴望在亲密关系中获得关爱、善意和支持，于是最初会极力表现出这些特质，但这并非出于真实情感或是想与他人建立深厚联系，而只是为了引你上钩。一旦你对他们产生情感依赖，他们便会暴露本性。有研究团队指出，“隐藏自私动机，同时让他人相信自己是真诚、值得信赖的……这或许正是精神病态者的一种‘技能’。”<sup>⑦</sup>正是凭借这种操控能力，精神病态者能够在建立长期关系的同时，对伴侣实施伤害，而且毫无愧疚或悔意。<sup>⑧</sup>

Paul Babiak, Craig S. Neumann, and Robert D. Hare, “Corporate Psychopathy: Talking the Walk,” *Behavioral Sciences & the Law* 28, no. 2 (2010): 174 – 93.

Mitja D. Back, Stefan C. Schmukle, and Boris Egloff, “Why Are Narcissists So Charming at First Sight? Decoding the Narcissism-Popularity Link at Zero Acquaintance,” *Journal of Personality and Social Psychology* 98, no. 1 (2010): 132 - 45.

Angela Book, Kimberly Costello and Joseph A. Camilleri, “Psychopathy and Victim Selection: The Use of Gait as a Cue to Vulnerability,” *Journal of Interpersonal Violence* 28, no. 11 (2013): 2368 - 83.

在职场里，具有精神病态特质的人，往往先凭个人魅力和出色的口才给人留下不错的第一印象，但随着时间推移，他们无法与他人维持良好关系的本性就会暴露无遗。<sup>②</sup>自恋者同样擅长营造良好的第一印象，但随着接触的深入，我们会发现他们极度自我膨胀，不值得信任。<sup>③</sup>正如前文所述，暗黑人格者不仅靠花言巧语混入我们的生活，更会有针对性地锁定那些情感脆弱的人，甚至会通过观察对方的走路姿态等肢体信号来确定目标。<sup>④</sup>

Donald G. Dutton and Susan Painter, “Emotional Attachments in Abusive Relationships: A Test of Traumatic Bonding Theory,” *Violence and Victims* 8, no. 2 (1993): 105 - 20.

如果我们把接触“有毒之人”初期那段短暂的美好印象当成对方的真实自我，而对随后数月乃至数年里不断累积的反面证据视而不见，那就大错特错了。那些最初表现出来的善良，往往只是精心打造的假象。即使他们偶尔展现关心或善意，也很可能只是为了抓住机会、借机剥削，目的是巩固对你的控制。在心理学上，这种现象被称为“创伤性联结”（traumabonding），即个体在经历间歇性或循环性的虐待（如暴力之后又表现出悔改或关爱）后，常常会对施虐者产生强烈的情感依赖。<sup>⑤</sup>面对这样的关系，切记不要把所有问题都归咎于自己，也不要以为只要自己更努力，关系就会变得美好。

## 残酷真相五：受害者绝不仅仅你一人

短期内影响似乎并不严重；然而，当离异家庭的孩子进入青春期与成年早期时，后果可能越发显现——他们在心理、经济与社会层面或将面临更大的困难。Paul R. Amato and Bruce Keith, “Parental Divorce and the Well-Being of Children: A Meta-Analysis,” *Psychological Bulletin* 110, no. 1 (1991): 26 - 46.

如果你与“有毒之人”共同育有子女，你可能会因为担心离婚对孩子的成长不利而犹豫不决。确实，研究发现，离异家庭的孩子在多个维度上的表现普遍不如完整家庭的孩子。❶然而，我们更应思考离婚为什么会带来伤害。孩子之所以受苦，往往是因为父母双方或其中一方的长期缺席，以及离婚导致的经济不稳定。但研究表明，最让孩子受伤的，其实是父母之间的持续冲突。

Cheryl Buehler, Christine Anthony, Ambika Krishnakumar, Gaye Stone, Jean Gerard, and Sharon Pemberton, “Interparental Conflict and Youth Problem Behaviors: A Meta Analysis,” *Journal of Child and Family Studies* 6 (1997): 233 - 47; Joan B. Kelly, “Children’s Adjustment in Conflicted Marriage and Divorce: A Decade Review of Research,” *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 39, no. 8 (2000): 963 - 73.

在成长过程中，如果孩子目睹父母不断争吵、互相辱骂、动手打架、持续冷战等，他们的情绪健康、学业表现和行为举止都可能受到负面影响。❷正如前文所述，具备精神病态特征的人会以各种方式伤害亲密伴侣。如果你是一位关注孩子成长的父母，继续留在心怀恶意的伴侣身边，可能很难营造平静安稳的家庭环境；选择离开，往往是更明智的决定。

Liane J. Leedom, “The Impact of Psychopathy on the Family,” in *Psychopathy: New Updates on an Old Phenomenon*, ed. Federico Durbano (InTech, 2017), 139 - 67.

“有毒之人”还会直接伤害家庭中的孩子。具有精神病态特质的父母更可能虐待或忽视子女。他们或许会霸凌孩子，哄骗孩子，无视孩子的基本需求，在孩子面前吸毒酗酒，对孩子进行精神操控，羞辱贬损孩子。他们还可能偏心，专门虐待某一个孩子，却对另一个孩子宠爱有加。于是，孩子既尝到温暖与爱，又遭受痛苦与伤害，这种矛盾本身就会带来极大的困惑与心理创伤。❸

为了理解与精神病态父母共同生活的感受，不妨看看查理的故事。查理在婴儿时期父母离异，童年时大多与父亲和继母生活在一起。继母待他温柔体贴，而父亲却展现出极端黑暗特质：语言粗暴，稍有不满意就对查理怒吼，再加上酗酒、吸毒，令情况更加恶化。他习惯撒谎，从不为自己的行为负责。很快，他与第二任妻子也离婚了。他疏于照顾查理，没能保护他免受哥哥的虐待，有时还长时间离家不归。后来查理才知道，父亲曾因酗酒相关指控在监狱里待过几个周末。“我的日子根本谈不上快乐，”查理说，“不是爸爸冲我吼，就是哥哥推搡我，反正就那样。”

11岁那年，查理因病在家休息，父亲当时不知道他在家。查理听到隔壁房间的父亲强行给新女友注射毒品。查理记得：“我听见她一再拒绝，说‘不要，不要，我不想要’。我只敢躺在床上，恐惧万分，最后又昏昏睡去。等醒来，他们已经离开了。”

查理明白他必须做点什么。眼前的一切“简直丧心病狂”，他不愿让这成为“生活的常态”，也不想让父亲的女友或身边其他人再受折磨。他走到隔壁房间，找到两支注射器，悄悄藏起其中一支，随即给姑姑打电话求救。姑姑赶来与父亲对质。查理回忆道：“哪怕我把注射器摆到他面前，他也死活不承认。”姑姑走后，父亲依旧骂他是骗子，并警告他再敢翻自己的东西就试试看。查理再也不想待在父亲身边，一刻也受不了。三天后，姑姑回来把他接走。查理随她搬到另一个州，与母亲一起生活，并在那里度过了整个童年。

这件事让查理与父亲的关系彻底决裂。“对一个孩子来说，鼓起勇气去做点什么已经很难了，结果还被讥讽，被指责为撒谎。从那以后，这成了我和父亲之间一辈子都碰不得的雷区。”回顾往事，查理深知与父亲生活的那些年，尤其是那次经历，对自己产生了深远影响。“我觉得那段时光几乎剥夺了我的整个童年。就在那一刻，我仿佛一下子就被迫长大了。”家庭破碎固然会对孩子造成伤害，但查理的故事也警示我们，继续留在有毒的家庭中，同样会带来严重后果。

Salar Mesdaghinia, “Why Moral Followers Quit: Examining the Role of Leader Bottom-Line Mentality and Unethical Pro-Leader Behavior,” *Journal of Business Ethics* 159 (2019): 491 - 505.  
Oluremi B. Ayoko, Victor J. Callan, and Charmine E. J. Härtel, “Workplace Conflict, Bullying, and Counterproductive Behaviors,” *International Journal of Organizational Analysis* 11, no. 4 (2003): 283 - 301.

对他人可能受到伤害的担忧，也常常让企业在处理毒性领导者时犹豫不决。高管和董事会成员担心解雇这些领导会影响团队或组织的正常运作，尤其是当这些领导业绩显著时。但必须警惕，若让具备精神病态特质的人继续掌权，后果将极为严重。拥有暗黑人格的管理者会虐待下属，致使员工大量离职，而离开的往往是那些重视道德、以善良为核心价值的优秀人才。❶职场霸凌不仅让员工压力陡增、业绩下滑，甚至导致破坏性行为的发生。❷而且，这种恶劣风气会逐渐扩散，其他人也会效仿毒性领导者的行为模式。

## 残酷真相六：治疗之路漫长且艰难

Mark E. Olver, “Treatment of Psychopathic Offenders: A Review of Research, Past, and Current Practice,” in *Psychopathy and Criminal Behavior: Current Trends and Challenges*, eds. Paulo Barbosa Marques, Mauro Paulino, and Laura Alho (London: Academic Press, 2021), 469 – 81.

其他依赖相似改变机制的疗法，即改变适应不良的思维与行为模式（包括那些源自童年的模式），也可能同样有效。暴力犯罪者（其中过半数PCL-R得分为25分）在接受为期18个月的“图式疗法”（Schema Therapy）密集干预后，再犯风险显著降低，黑暗特质得到改善。Farid Chakhssi, Truus Kersten, Corine de Ruiter, and David P. Bernstein, “Treating the Untreatable: A Single Case Study of a Psychopathic Inpatient Treated with Schema Therapy,” *Psychotherapy* 51, no. 3 (2014): 447.

也许，你生命中的“有毒之人”已经同意接受心理治疗，希望借此挽救你们的关系，而你也开始在他们的行为中看到一丝改善的迹象。虽然这种情况并不常见，但确实有可能发生。其中有一类干预方式——认知行为疗法（cognitive behavioral therapies）——甚至能够改善犯罪者的行为，包括那些精神病态特质分数极高的人。<sup>15</sup>这类疗法的核心在于帮助他们改变有问题的思维模式。举例来说，有的人在工作中遇到批评意见时会愤怒不已，而认知行为疗法能教会他们，将这些反馈视为同事真诚的善意帮助，而不是对自己的发难。通过不断练习这种重构认知的能力，暗黑人格者或许可以克制想要对同事发火或蓄意破坏报复的冲动。<sup>16</sup>

Jennifer L. Skeem, John Monahan, and Edward P. Mulvey, “Psychopathy, Treatment Involvement, and Subsequent Violence Among Civil Psychiatric Patients,” *Law and Human Behavior* 26 (2002): 577 – 603.

James R. P. Ogloff, Stephen Wong, and Anthony Greenwood, “Treating Criminal Psychopaths in a Therapeutic Community Program,” *Behavioral Sciences & the Law* 8, no. 2 (1990): 181 – 90.

James F. Hemphill and Stephen D. Hart, “Motivating the Unmotivated: Psychopathy, Treatment, and Change,” in *Motivating Offenders to Change: A Guide to Enhancing Engagement in Therapy*, ed. Mary McMurrin (Chichester, UK: John Wiley & Sons, 2002), 193 – 219.

对于犯罪型精神病态者来说，接受更长时间的治疗似乎会带来更好的效果。换句话说，显著的改善需要“足够剂量”的干预。一项研究显示，PCL-R分数较高的男性，如果完成了7次及以上的治疗课程，那么在治疗结束后的10周内，其暴力行为的发生率只有参加6次或更少治疗次数的人的1/4。<sup>⑫</sup>但问题在于，精神病态者很难长期坚持治疗——他们比其他人更容易中途放弃。<sup>⑬</sup>总体而言，这类人往往缺乏改变自身人格的动力，因为他们的想法和行为并不会让他们本人感到痛苦，所以也就缺乏改变的意愿。<sup>⑭</sup>

Hemphill and Hart, “Motivating the Unmotivated.”

尽管精神病态者未必会主动寻求治疗，我们依然可以激励他们做出一定的改变。正如下一章将要讨论的，对暗黑人格者而言，“奖励好行为”比“惩罚坏行为”更有效。他们本质上以自我为中心，关注自身利益。只要让他们觉得某件事对自己有利，他们就很有可能配合。例如，把犯罪生活描述为“低阶层”生活，宣扬自给自足的美德，这种说法可以契合暗黑人格者对地位的渴望，从而降低他们违法或选择寄生型生活方式的可能性。<sup>⑮</sup>类似地，在治疗过程中，如果能把目标与他们的利益结合起来，比如在职场中告诉“有毒之人”，接受治疗有助于更快获得晋升和加薪，也能激发他们的参与动力。

Mark E. Olver, “Treatment of Psychopathic Offenders: Evidence, Issues, and Controversies,” *Journal of Community Safety and Well-Being* 1, no. 3 (2016): 75 - 82.

即便暗黑人格者能坚持完成治疗，其进步也往往有限。虽然治疗有助于减少有害行为，但并不能完全消除风险，更无法从根本上改变他们的本性。如果你希望配偶能彻底改变性格中的黑暗面，坦率地说，这很难实现。他们依然可能缺乏共情能力，倾向于操纵他人，体验情感的能力也很差。但他们可能会变得更善于阻止这些有毒的性格特质转化为有害行为。<sup>⑯</sup>也许他们不会像过去那样频繁欺骗或背叛你，但所谓的“进步”，更多是“减少破坏”而非“彻底改变”。

我有一位从事心理治疗的朋友，专门为屡次出轨的丈夫们提供咨询。她坦言：“我不知道这些男人将来能否成为妻子们期望的那种人。他们不会突然就变成温柔体贴、富有同情心的人，但或许会停止某些行为。至于这段关系是否就能因此变得对他们或他们的配偶更有意义，我并不确定。”

Eva R. Kimonis, Paul J. Frick, Neil W. Boris, Anna T. Smyke, Amy H. Cornell, Jamie M. Farrell, and Charles H. Zeanah, “Callous-Unemotional Features, Behavioral Inhibition, and Parenting: Independent Predictors of Aggression in a High-Risk Preschool

Sample,” *Journal of Child and Family Studies* 15, no. 6 (2006): 745 - 56.

Eva R. Kimonis, Georgette Fleming, Nancy Briggs, Lauren Brouwer-French, Paul J. Frick, David J. Hawes, Daniel M. Bagner, Rae Thomas, and Mark Dadds, “Parent-Child Interaction Therapy Adapted for Preschoolers with Callous-Unemotional Traits: An Open Trial Pilot Study,” *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology* 48, sup 1 (2019): S347 - 61.

不过，这种令人沮丧的局面也有例外，那就是孩子。那些表现出冷酷无情特质的儿童，在接受治疗后可以取得显著改善，尤其是在尽早干预的情况下。理想的治疗应在父母最初察觉孩子缺乏共情能力，且更严重的行为问题尚未出现时就启动。我们已能在2~5岁的儿童中可靠地识别冷酷无情特质，比如为赢得游戏而伤害他人的行为。<sup>⑩</sup>最有前景的治疗方法之一，是培训家长示范并强化良好行为，同时消除不良行为。在某些治疗方式下，家长不仅能看到学龄前儿童行为上的改善，甚至能观察到暗黑人格特质的减少。<sup>⑪</sup>具备冷酷无情特质的孩子可以变得更友善、更具同理心。

参见作者与丹尼尔·沃什布什博士的访谈，2024年2月16日。

不过，我们也不能过于乐观。哪怕这些孩子取得了一定的进步，他们依然有很长的路要走。宾夕法尼亚州立大学临床心理学家丹尼尔·沃什布什长期研究并治疗冷酷无情特质的儿童，他指出，那些取得显著改善的孩子往往“最终表现仍然很糟糕”，因为他们的共情能力和情感体验能力本来就极差。家长也要做好心理准备，这是一个漫长且艰难的旅程。能力的培养需要时间，进展也常常断断续续、波动很大。正如沃什布什所说，进步是“不稳定的。有些日子感觉非常好，有些日子感觉毫无效果，有些日子甚至变得更糟。你并不是为了某个特定的周二、周三或周四而做这件事，而是为了两三年后的未来”。<sup>⑫</sup>

如果你决定继续与暗黑人格者保持关系，就要以务实的态度思考未来可能面临的局面。好消息是，成年人在行为上有望得到改善，儿童如果治疗得当，也有可能减少冷酷无情特质。但无论如何，这都将是一条漫长且艰难的道路。

## 残酷真相七：离开的过程可能风险很大

Jacquelyn C. Campbell, Daniel Webster, Jane Koziol-McLain, Carolyn Rebecca Block, Doris Campbell, Mary Ann Curry, Faye Gary, Nancy Glass, Judith McFarlane, Carolyn Sachs, Phyllis Sharps, Yvonne

Ulrich, Susan A Wilt, Jennifer Manganello, Xiao Xu, Janet Schollenberger, Victoria Frye, and Kathryn Laughon “Risk Factors for Femicide in Abusive Relationships: Results from a Multisite Case Control Study,” *American Journal of Public Health* 93, no. 7 (2003): 1089 – 97.

Marcus Juodis, Andrew Starzomski, Stephen Porter, and Michael Woodworth, “A Comparison of Domestic and Non-domestic Homicides: Further Evidence for Distinct Dynamics and Heterogeneity of Domestic Homicide Perpetrators,” *Journal of Family Violence* 29 (2014): 299 – 313.

离开一段有毒的关系可能非常危险，尤其是在恋爱关系中。数十年的研究表明，当恋爱关系中的受害者试图离开施暴者时，遭受严重伤害甚至死亡的风险会急剧上升。<sup>10</sup> 一项针对犯有家庭暴力杀人罪的男性的研究发现，70%的人是在关系破裂情况下杀害了伴侣。在极端暴力爆发之前，通常会出现一些预警信号。这项研究还发现，凶杀案更可能发生在那些持续嫉妒，且凶手试图控制受害者日常活动的关系中。<sup>11</sup>

“How to Plan for Your Safety if You Are in an Abusive Relationship,” Government of Canada, accessed July 20, 2025, <https://www.canada.ca/en/public-health/services/health-promotion/stop-family-violence/plan-your-safety.html>.

尽管离开的过程可能令人恐惧，但仍可以采取一些措施，更安全地退出一段关系。家暴研究领域的专家建议，首先，要制订一个具体计划。拥有一份切实可行的计划，不仅能增强断绝关系的决心，还能帮助选择最安全的行动时机。作为计划的一部分，可以收集申请住房或新工作所需的重要证件，预留一笔钱以备新生活顺利起步，同时联系好愿意提供支持的亲友或相关机构。如果未来可能涉及法律程序，还应整理好相关证据材料，例如在报警后警方出具的报警回执，并保留好相关记录、伤情照片、医院诊断证明等材料。<sup>12</sup>

Ava Green and Kathy Charles, “Voicing the Victims of Narcissistic Partners: A Qualitative Analysis of Responses to Narcissistic Injury and Self-Esteem Regulation,” *Sage Open* 9, no. 2 (2019), <https://doi.org/10.1177/2158244019846693>.

Daniel N. Jones and Delroy L. Paulhus, “Different Provocations Trigger Aggression in Narcissists and Psychopaths,” *Social Psychological and Personality Science* 1, no. 1 (2010): 12 – 18.

当真正要说再见的时候，我们还需要充分考虑暗黑人格特质者会如何反应。研究表明，自恋型伴侣在被拒绝或权威受到威胁时，往往会通过言语或肢体攻击来发泄不满。<sup>④</sup>对自恋者进行辱骂可能会引发他们的攻击行为，而对具有精神病态特质的人进行身体挑衅——比如在走出门时推他们一把——很可能会引来报复。<sup>⑤</sup>为了确保你的安全，你可能需要悄悄离开，随后通过电话或邮件告知对方你们的关系已经结束。

Justin K. Mogilski and Lisa L. M. Welling, “Staying Friends with an Ex: Sex and Dark Personality Traits Predict Motivations for Post-relationship Friendship,” *Personality and Individual Differences* 115 (2017): 114 - 9.

Courtney Humeny, Adelle Forth, and John Logan, “Psychopathic Traits Predict Survivors’ Experiences of Domestic Abuse,” *Personality and Individual Differences* 171(2021): 1 10497.

Juodis et al., “A Comparison of Domestic and Non-domestic Homicides.”

如果条件允许，一定要彻底断绝关系。暗黑人格者在分手后仍可能与旧情人保持联系，他们并非出于爱意，而是希望继续获取原有关系中的资源，比如性或金钱。<sup>⑥</sup>如果你继续和对方联系，极有可能再次陷入对方毫无悔意的操控之中。<sup>⑦</sup>更危险的是，这还会大幅增加极端事件发生的风险。研究显示，那些高度精神病态的男性杀害伴侣的行为，往往并非一时冲动，而是冷静、算计、蓄谋已久的行动。<sup>⑧</sup>

彻底断绝关系能够让我们不再把时间、精力和金钱投入一段已经结束且没有满足感的关系。如果那些暗黑人格者在分手后仍留在你的生活里，他们很有可能会设法重新掌控局面，很快你就会发现自己再次陷入本想摆脱的有毒关系中。

离开有毒伴侣后，我们可以通过改变日常作息和电话号码、安装报警系统，并主动联系当地警方或社会服务机构来保障自身安全。类似的防范措施在离开具备黑暗特质的老板时也同样适用。在职场环境里，我们担心的可能不是暴力，而是霸凌行为或恶毒上司对我们职业声誉的破坏。此时，我们同样可以制订行动计划，尽量降低受害风险，包括与人事部门沟通、让其他同事了解实情，以及申请调往其他地方。

有时，即便是那些想帮助暗黑人格受害者的人，也必须采取防范措施。离婚调解员梅根告诉我，她和律所同事曾接手一桩夫妻分居谈判。妻子艾莉森因长年遭受丈夫汤姆虐待，整个人几乎崩溃。汤姆展现出了典型的精神病态特征。最初，他

用甜言蜜语和各类浪漫举动迅速让艾莉森坠入情网，婚后则变得控制欲特别强，要求她与朋友、家人以及同事全部断绝联系。随着时间推移，汤姆的行为变得更加恶劣，他开始猥亵未成年少女，包括艾莉森与前夫所生的女儿，还强奸艾莉森本人。他甚至没收她的避孕药，强迫她为他生孩子。

1英尺约等于0.3米。——编者注

梅根说汤姆是个“怪物”“坏到骨子里的人”。每当艾莉森向梅根提起汤姆时，“她就会浑身发抖，声音发颤，浑身冒汗。她被他伤得体无完肤”，她“害怕到只想死”。随着他们的关系走向终结，汤姆试图用恐吓让梅根屈服。他会在艾莉森的屋子里留下子弹，还留下恐吓字条，上面写着诸如“我要杀了你。我真会杀你吗？我肯定会”的字样。梅根和同事们同样笼罩在恐惧之中。法院为保护艾莉森签发了限制令，禁止汤姆进入梅根律师事务所200英尺<sup>①</sup>范围内，因为艾莉森有可能会到那里。“汤姆就大概量出200英尺，然后站在那里盯着我们看。”梅根说。

梅根长期为离异家庭提供调解服务，深知汤姆绝非普通浑蛋，而是实实在在的危險。因此，她和律所的女同事们不得不采取严格的自我保护措施。律所制订了一套详尽的安全方案：起初，规定任何同事都不得独自留在办公室，而且门必须锁好；收文件时不要直接开门，而是让快递员将信封从门缝递进来，或者等有其他同事在场时再收件。后来，律所禁止任何人单独工作，并安装了应急按钮，一旦汤姆有任何威胁行为，大家可立即报警。大家还结伴前往停车场，并日常随身携带防狼喷雾。正因有了这些严密的防范措施，梅根和同事们始终安全无恙。“我猜他心里想的是‘我要端掉这一屋子的女律师’，结果选错了对象。”想要彻底摆脱暗黑人格者，绝非易事，但我们并非束手无策。只要提前做好充分规划与防护，结果就会大不一样。

## 开启新生活

理解并内化这七条残酷真相，或许能避免做出错误选择，但并不一定能让决策过程变得更轻松。离开一个“有毒的人”，哪怕并不危险，也可能令人痛苦。以本章开头的尼古拉斯为例：他在艺术博物馆做志愿者时，遭遇了一个暗黑人格者。虽然他并未面临失业或人身伤害的威胁，但内心依然充满困扰和迷茫，他犹豫了很久，不知道要不要辞职。最终，转折点出现在他与单位里一位好友交谈时——那人看过他发出的邮件。好友让尼古拉斯意识到，若继续留下，他将长期处于压力和痛苦之中，甚至可能被克拉克采取法律手段。好友劝他，无论他多热爱这个机构，留下来都得不偿失。尼古拉斯不得不承认这一点。

虽然离开让他感到难过，但尼古拉斯也因此松了一口气，因为他不用再和克拉克打交道了。此后，他依然与董事会中的部分成员保持联系，偶尔会带孩子们去博物馆参观。与克拉克共事的经历让他心有余悸，但他依然希望能够回馈社会，只是决定今后在选择新组织和新同事时，要更加谨慎、认真地提前了解相关信息。

即使我们曾受过伤，也总能找到办法，敞开心扉，建立新的关系。如果决定留下，也同样有应对之策。随着我们对暗黑人格者的了解不断加深，我们便能更好地识破他们的欺骗和操控手段，学会应对方法，最大限度地减少他们造成的伤害，重新夺回属于自己的安宁与主动权。

## 第七章 管理“有毒之人”的7条法则

切尔茜是一位善于处理多线事务、事业有成的女性，如今已年过半百，却不幸成了富豪、首席执行官弗兰克的执行助理。弗兰克风度翩翩、和善可亲，却也冷酷无情、善于操控，极尽剥削之能事。切尔茜把弗兰克的真面目看得一清二楚，可她需要这份收入，不愿冒任何丢掉稳定薪水的风险。于是，她没有选择辞职，而是决定留下来，尝试“管理”自己的老板。她采取了一种“能者多劳”的策略——她认为，若想改善与弗兰克的关系，最好的办法就是付出更多努力、投入更多心力、拿出更多耐心。如果能够顺从甚至超额完成他的各种无理要求，也许他会开始重视自己，态度也会变得友好。

然而，现实恰恰相反。随着弗兰克意识到可以随意支配她而不用承担任何后果，他的行为开始变本加厉。于是，他一次又一次地滥用权力，让她加班到深夜、周末无休，甚至让她承担职责范围之外的事务，比如打扫办公室，或者为他跑腿办私事。他还暗中威胁切尔茜，如果不照办，随时可能被替换。弗兰克经常用花言巧语哄她帮忙，却从不额外给予补偿或表扬，甚至连一句“谢谢”都没有。

转折点出现在弗兰克提出最离谱的要求时。当时，一场危险的暴风雨即将到来，巨浪可能淹没他那座满是艺术品的海边豪宅。弗兰克没有雇专业人士修筑沙袋防护墙，而是要求切尔茜下班后顶着风暴去干活，还要求她带上几位办公室同事一起去。

切尔茜像往常一样照做了，还说服了四五位同事陪她一起到弗兰克家门前的海滩。她回忆道：“那天下着瓢泼大雨，我们在沙滩上装了好几个小时的沙袋，浑身湿透了，精疲力竭，又冷又累。”你或许以为在这种全员出动的时刻，弗兰克也会加入，但切尔茜清楚记得，“他只是坐在屋里品着红酒”，而其他人在外面拼命干活。直到深夜大家终于完成任务，但弗兰克没有任何表示。第二天，他的态度依旧是：“你最近为我做了什么？”和之前一样，切尔茜和同事们没有得到额外报酬，弗兰克连顿晚饭都没请。

这件事之后，切尔茜彻底死心了。她已经把“能者多劳”策略用到了极致，于是决定辞职离开。如果我们面对的是尚有良知、能够共情并懂得感恩的人，那么切尔茜这种“能者多劳”的理想主义做法或许还站得住脚。但对于“有毒之人”，这种行为只会招来变本加厉的剥削。要想与“有毒之人”维持长期关系，就必须给自己穿上心理盔甲。先摸清他们的行为模式和惯用手段，再设法管控其破坏性冲动与行为。以下七条法则，有助于把生活中的暗黑人格者转变为我们期待的样子，或者至少让他们的行为方式达到我们能容忍的程度。

## 法则一：设立清晰的边界

Marsha M. Linehan, *DBT Skills Training Manual* (New York: Guilford Press, 2014).

我们首先需要考虑，在与暗黑人格者建立关系时，以何种方式相处最佳；或者，一旦他们的恶意倾向显露出来，该如何重新调整这种关系。我们必须明确哪些事可以做，哪些事绝对不能做。设定边界并清晰传达出去，对任何健康关系都至关重要。但当我们面对“有毒之人”时，就必须把这些规则讲得清清楚楚、明明白白，并且要讲清楚一旦违规要承担什么后果。

大多数人并不像精神病态者那样需要依赖明文规定。在社交场合中，我们的行为方式有点像羊群——这是一种褒义的说法，并不是说我们没有主见，而是我们会自觉遵循那些不成文的行为规范，跟随周围人的做法，这样有助于维持和谐的人际关系。而精神病态者则完全不同，他们的性格特征之一就是打破规则。那些没有明文规定的隐性规则，最容易被他们违反，因为这些规则本身就充满不确定性，违背后也很少有明确的惩罚。

M. E. Thomas, *Confessions of a Sociopath: A Life Spent Hiding in Plain Sight* (New York: Crown, 2013), 164.

自称“反社会者”的M. E. 托马斯女士在回忆录中坦言，她始终奉行“只遵守明文规定的原则，因为这样做最容易避开指控”。那些“不成文的规则”，她几乎从不理会，也很少因此受到惩罚。这正是重度暗黑人格者的典型表现：如果没有明确规定，他们会想：“为什么要遵守？”尤其是当违反规则对他们有利时。

L. Maxim Laurijssen, Barbara Wisse, Stacey Sanders, and Ed Sleebos, “How to Neutralize Primary Psychopathic Leaders’ Damaging Impact: Rules, Sanctions, and Transparency,” *Journal of Business Ethics* 189 (February 2024): 365–83. Originally published February 16, 2023.

职场相关研究表明，明确的规则能够约束精神病态者。在一项研究中，研究人员给某组织的管理者一笔资金，允许他们随意分配。对于部分管理者，研究人员明确告知了分配行为准则，并强调这些准则需要严格执行。管理者必须阅读一段文字说明，其中既规定了资金的分配原则，也说明了违反规则可能面临的后果：

“在工作中，我们一直要求大家彼此尊重、以礼相待。我们也希望你秉持同样的原则，公平分配资金。我们将监督你的分配过程，如果你分配不公、不当，我们

可能会介入并扣减你的奖金。”而对其他管理者，研究人员在制定规则时则宽松得多，也未表明会对其遵守情况进行监督问责。这些参与者看到的说明是：“你可以按自己的意愿分配资金。分配结果将保持匿名，且你的决定为最终结果。你决定留给自己的部分就是你的奖金。”<sup>⑤</sup>

研究人员还对这些管理者进行了精神病态特质评估。结果发现，当规则松散、监督缺位时，精神病态特质得分高的管理者，会把更多的奖金据为己有；而一旦规则清晰、问责明确，这些暗黑人格特质便被中和，所有管理者都能做到公平分配奖金。后续研究进一步发现，规则本身的明确性甚至比事后追责更能抑制有毒的管理者虐待下属。明确宣告规则意味着它们会得到执行，即使是精神病态者也会将遵守规则看作符合自身利益的行为。研究人员认为，从这个意义上说，社交环境中规则的存在可以产生一种“有益的影响”。

如果你在职场中负责管理他人，可以把那些“心照不宣”的行为规范写成条文，以职场行为规范的形式固定下来，并让所有员工都清楚知悉。这种做法看似有点小题大做，毕竟大多数人并不需要一本专门的手册来教他们如何待人接物，但这却可能有效遏制“有毒之人”的极端行为。更重要的是，一旦有人违规，你可直接援引这份规则予以处理。若无正式文件，往往难以惩戒或解雇精神病态者，因为“严格来说”，他们并未违反任何明文规定。

Amy B. Brunell, William A. Gentry, W. Keith Campbell, Brian J. Hoffman, Karl W. Kuhnert, and Kenneth G. DeMarree, “Leader Emergence: The Case of the Narcissistic Leader,” *Personality and Social Psychology Bulletin* 34, no. 12 (2008): 1663 – 76.

你还可以通过其他多种方式当场把期望和规则明确说出来。例如，在重要会议开始前提醒参会者：“希望大家既要积极发言，也要认真倾听。”把这句话大声说出来，一旦“有毒之人”主导谈话、打断别人或把讨论带偏时，你就能更有底气地及时介入。自恋者常常通过主导谈话来向他人证明自己具有领导潜质。通过主动引导和管理团队沟通，你可以防止有自恋倾向的暗黑人格者在晋升路上取得不公平优势，让更有能力和资格的同事脱颖而出。<sup>⑥</sup>

斯蒂芬·黄博士对从事精神病态犯罪者工作的心理学家提出了这样的建议：即使是受过专业训练的人员，也能从“伙伴系统”中受益。Stephen C. Wong, “A Treatment Framework for Violent Offenders with Psychopathic Traits,” in *Handbook of Personality Disorders*, 2nd ed., eds. W. John Livesley and Roseann Larstone (New York: Guilford Press, 2018), 629 – 44.

如果你正与一位暗黑人格者开始一段恋爱关系，请先写下几条基本规则，例如：“我们要彼此尊重”“不许背着对方与前任联系”“在金钱问题上坦诚相待”，同时明确违反规则的后果，划定哪些行为属于触碰“红线”并写下来，一旦对方越线，立刻终止关系。定期回顾：伴侣是否尊重你的价值观和底线？你的红线是否变模糊了？为了让自己保持清醒，可以请一位朋友监督，一旦你放松了标准，朋友应及时提醒。<sup>13</sup>

Anne Lamott, *Crooked Little Heart: A Novel* (New York: Anchor, 2011), 185.

Adam Grant, “Anne Lamott’s Thoughts on Love, Writing, and Being Judgy,” in *ReThinking with Adam Grant*, produced by TED, April 16, 2024.

作家安妮·拉莫特曾写道：“期望就是尚未爆发的怨恨。”<sup>14</sup>我的朋友、传播学学者埃琳娜·斯维捷娃博士又补上一句：“尤其是当这些期望从未被说出口时。”<sup>15</sup>这两位都是睿智的女性。面对暗黑人格者，你有额外的责任去明确并传达你在一段关系中能接受什么。如果你不这样做的话，不仅会心生怨恨，还可能遭受严重伤害。

## 法则二：不要让“有毒之人”掌控他人

在与“有毒之人”建立关系的初期，或当你试图“重启”关系时，你应该优先考虑是否赋予他们掌控他人的权力。如果你是一名老师，你自然明白，在你离开教室后绝不能让班里的霸凌者负责管理同学。在职场中，明智的授权决策意味着要防止那些具有个人魅力却心怀叵测的员工带领团队。

Katherine A. DeCelles, D. Scott DeRue, Joshua D. Margolis, and Tara L. Ceranic, “Does Power Corrupt or Enable? When and Why Power Facilitates Self-Interested Behavior,” *Journal of Applied Psychology* 97, no. 3 (2012): 681–89.

研究指出，具有精神病态特征的人会制造有毒的工作环境，降低下属的工作效率，甚至损害他们的心理健康。我们都听过“权力导致腐败，绝对权力导致绝对腐败”这句话，但事实上，权力更容易让暗黑人格者走向腐败。还记得我在第五章提到的那项研究吗？当具有高度道德自觉的人被赋予权力时，他们会变得更加慷慨。而同样的研究也发现，人们在获得权力后总体来说会更加自私，尤其是那些道德感不强的人。<sup>16</sup>

Ana Guinote, “How Power Affects People: Activating, Wanting, and Goal Seeking,” *Annual Review of Psychology* 68 (2017): 353–81.  
Andrea L. Glenn, Leah M. Efferson, Ravi Iyer, and Jesse Graham, “Values, Goals, and Motivations Associated with Psychopathy,” *Journal of Social and Clinical Psychology* 36, no. 2 (2017): 108–25.

权力会激活我们潜藏的倾向，让我们变得更像本来的自己。心理学家安娜·吉诺特曾写道，权力会“强化活跃的自我”“帮助人们追求那些自己最看重的目标”，这些目标正反映了他们珍视的观念与性格特质。<sup>④</sup>当我们手握权力，便拥有了改变世界的能力，便更能专注、果断地追逐自己的目标和兴趣。若你本性善良、慷慨大方，权力会让你更想行善；同理，我们也不必惊讶：一个暗黑人格者会利用手中的权力，去追逐他们最在意的东西——金钱、支配感、人气、快感、刺激——同时忽视那些他们本就不在乎的事情，比如他人的福祉或道德规范。<sup>⑤</sup>

“New EY US Consulting Study: Employees Overwhelmingly Expect Empathy in the Workplace, but Many Say it Feels Disingenuous,” Ernst & Young, March 30, 2023.  
Thomas, *Confessions of a Sociopath*.

如果一个暗黑人格者在职场表现出色，他们理应像其他人一样获得奖励。但如果奖励是让他们管理他人，实际上是在为失败埋下伏笔。如今大多数员工都认为，情商高的领导者表现会更好。<sup>⑥</sup>而具有精神病态特质的人，往往无法体会他人的感受，也难以做出富有同理心的回应。在回忆录中，M. E. 托马斯引用了自己博客上一位读者的信，这位读者显然也有精神病态特质，他在信中描述了其在职场中管理他人时的挣扎：“我经常被提拔到管理岗位，但我的个人风格反而成了负担。”管理他人或维系长期关系，“需要对他人的利益保持长期而细腻的敏感，而正是在这类事情上，我好像总是出错。于是我只能另寻出路，重新开始”。<sup>⑦</sup>在我采访托马斯时，她也分享了类似的经历：由于缺乏对他人的共情，她只能“假装”有同理心。当这层伪装被识破时，别人会因她“造假”而排斥她。对她而言，这就像是一个死结。

托马斯和那位读者具备自我觉察的能力，而这正是许多暗黑人格者所欠缺的。如果你让“有毒之人”管理他人，他们很少会主动承认自己不适合这份工作，反而会积极利用机会去支配和控制他人。所以，为了你自己和他人的利益，不妨用其他方式来奖励这类员工，比如给他们一个新头衔，一间看得见风景的办公室，一笔奖金，或者诚挚的赞美。

### 法则三：寻求双赢

与暗黑人格者建立关系并厘清边界后，接下来要思考的是，如何激励他们展现良好行为。2012年，我收拾行李，搬到了加利福尼亚州伯克利，开启博士后研究生生活。我的挚友塔拉陪我一同前往，她在新公寓待了两天，帮我组装宜家家具。她离开后，我倍感孤独，只能借工作来排遣。我的导师为我安排了一份很不错的工作，给她的本科组织行为学课程做助教。学期中有一课讲到“谈判”，这是我之前从未深入研究过的主题。在和学生们讨论课程内容的过程中，我意识到，许多社会交往其实都包含某种谈判，而性格特质很可能会影响我们在这些时刻的表现。这个启发带来了一个有趣的研究：精神病态特质会怎样影响一个人的谈判能力？是助力还是阻碍？

Max H. Bazerman, “The Mind of the Negotiator: The Mythical Fixed Pie,” *Negotiation* 1, no. 1 (November 2003).

Leanne ten Brinke, Pamela J. Black, Stephen Porter, Dana R. Carney, “Psychopathic Personality Traits Predict Competitive Wins and Cooperative Losses in Negotiation,” *Personality and Individual Differences* 79 (2015): 116 - 22.

我顺理成章地开始了下一步：做实验。我和研究团队召集了一组学生，先收集他们的性格数据，再让他们进行谈判练习。结果发现，精神病态特质往往能帮助人们在谈判中赚更多钱，但也并非总是如此。原因在于，这类人特别容易陷入商界所谓的“定量馅饼迷思”（myth of the fixed pie）<sup>12</sup>，他们把世界看成非赢即输的战场，赢家必然以输家的损失为代价。于是，当他们的利益与谈判对手完全对立时，他们往往会攫取超出自己应得的份额；相反，若双方利益存在部分重叠，他们反而错失潜在的利益。精神病态者不擅长权衡取舍，在他们看来，妥协与合作是失败者的行为，而他们是天生的赢家。在我们的实验里，他们无法做到舍小利而谋大利，这种僵化最终反而损害了自身利益。<sup>13</sup>

不过，我们的团队还是发现了一种例外：当精神病态者和对方追求的目标完全一致时，他们的表现就和普通人一样。人们常把谈判想象成对抗，尤其面对“有毒之人”或激烈竞争时，但其实未必如此。如果双方坦诚沟通，可能会发现彼此在某些关键点上目标一致，无须妥协就能达成双赢。在这种情况下，精神病态者能够充分争取自己的利益，同时他们的谈判对象也能实现目标。

Glenn et al., “Values, Goals, and Motivations Associated with Psychopathy.”

因此，只要你的利益与精神病态者保持一致，你就有机会避免成为受害者。与暗黑人格者合作时，关键在于主动寻找潜在的双赢机会。这意味着，你要时刻关注他们真正关心的是什么——金钱、权力、享乐、地位、刺激——并思考这些诉求如何与你的目标相契合。<sup>②</sup>

在谈判中，洞悉对方的性格特质，往往能够发现关键线索，进而有助于你把握对方的核心利益诉求。我曾采访过一位心理学家，他对精神变态人格的深刻理解在实战中发挥了极大作用。在人质谈判中，警方常常向他请教如何尽可能地和乎解决问题，或者至少为特警的到来争取时间。如果发现劫持者具有精神病态性格特征，他总会建议警方：绝不要让对方设身处地地体会人质的感受，也不要试图用道德劝说他们“做正确的事”。因为我们知道，精神病态者缺乏同理心和道德感。相反，他建议警方顺应劫持者的自利本性，把释放人质包装为对其自身有利的行为，例如，强调这样做可能有助于减少刑期。当我们能够辨识出以自我为中心的各类表现时，这一启示同样可以应用到日常生活的方方面面。我们应该思考的是：对方能从中获得什么？

假设你是一位管理者，手下有一名“毒性员工”，此人在他人眼中风度翩翩、平易近人、极富魅力。如果你知道，这位下属需要通过成为众人关注的焦点来获得自恋式的快感，而你的组织恰好也需要有人对外发声、提升曝光度，你就可以考虑将他安排到公共关系等面对媒体的前台岗位，而不是让他长期在后台工作。这样，员工获得了自己渴望的关注，你的组织则收获了声誉上的提升，从而实现双赢。

当然，你也不能一味迁就对方，甚至因此偏离自己的目标。同时，你还要警惕暗黑人格者实现共同目标的方式，务必确保这位员工真的能为组织带来积极影响，而不是损害单位利益。如果他是靠编造公司荣誉来营造良好形象，那已经触碰了你为员工行为设定的红线。但如果他只是凭借个人魅力吸引新客户，这或许正是你期待已久的双赢局面。

Rodney Perkins, “Klaus Kinski’s Legacy Lives on in Jesus Christus Erlöser,” Screen Anarchy, July 2, 2008.

20世纪七八十年代，传奇电影人沃纳·赫尔佐格导演曾与演员克劳斯·金斯基合作拍摄了五部电影。据多方说法，金斯基是个极难相处的人，情绪无常、暴力成性，还自视甚高。就在与赫尔佐格合作前不久，金斯基自编自演了一场名为《耶稣基督救世主》（*Jesus Christ Savior*）的独角戏，台词长达30页。观众起哄时，他回应道：“你们连这个基本道理都不知道吗？当有人背诵30页的台词时，你们就该闭上嘴！如果你们再起哄，就让人用锤子把这话敲进你们脑袋里！”<sup>③</sup>

Harry de Quetteville, “Widow of German Actor Klaus Kinski Sues Lunatic Asylum,” The Telegraph, July 30, 2008.

金斯基显然不是在开玩笑。在他与赫尔佐格合作的第一部电影《阿基尔，上帝的愤怒》中，他饰演一名带领队伍在亚马孙丛林中寻找金子的西班牙士兵。有一次在拍摄片场，他因情绪失控打伤了一位临时演员，对方头上至今留有疤痕。此外，他还跟踪他的戏剧赞助人并试图勒死对方，因此被送进精神病院关了一阵子。医生们给出了明确的诊断：“精神病态”。<sup>④</sup>

My Best Fiend, Werner Herzog Filmproduktion, 1999.

在秘鲁拍摄《阿基尔，上帝的愤怒》期间，金斯基一度威胁要退出剧组，如果他真的罢演，整个项目将陷入瘫痪。他之前撕毁过几十份合约，这次威胁也绝非虚张声势。赫尔佐格必须想办法让他留下。在赫尔佐格后来拍摄的一部关于两人关系的纪录片里，赫尔佐格回忆说，他平静地对金斯基说：“你不能这么做。这部电影比我们的情绪重要，甚至比我们的生命还重要。你不能退出，绝对不行。”

<sup>⑤</sup>在理性劝说之后，赫尔佐格又补充了一句威胁：“如果你敢离开，我就开枪打死你。”

这次谈话似乎奏效了。其后，金斯基在拍摄期间表现得“非常配合”。赫尔佐格认为，正是他的威胁让金斯基改变了主意，而我的看法却略有不同。我们知道，和暗黑人格者争夺主导权只会让局势更加紧张，赫尔佐格的威胁并非决定性因素。最关键的或许是他对电影重要性的强调。寥寥数语，赫尔佐格实际上提醒了金斯基，一旦电影成功上映，他将获得名声、关注和业界地位。当然，这些也是赫尔佐格自己渴望的。通过点醒金斯基“你能从中得到什么”，赫尔佐格巧妙地将局面转化为双赢，最终让金斯基重返团队。

## 法则四：用“胡萝卜”而非“大棒”

在应对暗黑人格者的行为偏差时，“利益一致”的逻辑同样适用，甚至在训练宠物犬时也是如此。我讲讲我家7岁的金毛犬阿奇的故事。命运就是这么讽刺，我现在养的就是一只有些精神病态的狗。跟我的另一只金毛菲舍尔相比，阿奇是个“索取者”。在它看来，人类的存在就是为了逗它开心、喂它吃饱，仅此而已——哦，还得欣赏它的美貌。要说狗也有自恋倾向，阿奇绝对是典型代表。你抚摸它胸口时，它会自豪而安静地抬起鼻子，仿佛天生就该被人崇拜。只要有人关注它，它就觉得一切都很美好。阿奇还毫无畏惧，必须压制它的兄弟，也要压制我们全家。它像暴君一样统治着这个家，为了第一个冲进家门，可以把别人撞翻；

为了睡个好觉，能把沙发靠垫胡乱摆放。据我所知，目前还没有专门针对宠物犬的“犬类精神病态测评”，也许真该弄一个。

R. James R. Blair, “Neurobiological Basis of Psychopathy,”  
British Journal of Psychiatry 182, no. 1 (2003): 5–7.

R. James R. Blair, Derek G. V. Mitchell, Alan Leonard, Salima Budhani, Karina S. Peschardt and Craig Newman, “Punishment Avoidance Learning in Individuals with Psychopathy: Modulation by Reward but Not by Punishment,” Personality and Individual Differences 37 (2004): 179–92.

和人类中的精神病态者一样，阿奇对惩罚毫不在意。大多数人会因害怕惩罚而调整自己的行为，但精神病态者却不一样，他们很难从惩罚中吸取教训。这种倾向可能有生物学基础。在我们每个人的大脑深处，都埋藏着一颗小小的杏仁状结构——杏仁核。它与情绪记忆和恐惧反应有关，而精神病态者的杏仁核似乎比常人更小，活跃度也更低。<sup>④</sup>这一点很重要，因为研究发现，杏仁核在“被动回避”中发挥关键作用，也就是我们会主动远离那些曾经让我们感到痛苦的事物。惩罚之所以能规范行为，就是因为它会让人产生被动回避：我们记得曾经因为某种行为受到惩罚，以后就会避免再犯。但具有精神病态特质的人缺少支持被动回避的神经结构。像阿奇一样，他们更可能对惩罚毫不在意，甚至会再次做出同样的行为。<sup>⑤</sup>

Jospeh P. Newman, John J. Curtin, Jeremy D. Bertsch and Arielle R. Baskin-Sommers, “Attention Moderates the Fearlessness of Psychopathic Offenders,” Biological Psychiatry 67, no. 1 (2010): 66–70.

Kinneret Teodorescu, Ori Plonsky, Shahar Ayal, and Rachel Barkan, “Frequency of Enforcement Is More Important than the Severity of Punishment in Reducing Violation Behaviors,” Proceedings of the National Academy of Sciences 118, no. 42 (2021): e2108507118.

当然，这并不意味着惩罚对他们毫无作用。有研究指出，如果我们刻意提醒参与者要关注惩罚，精神病态者的学习效果会更好。<sup>⑥</sup>还有证据显示，惩罚的效果关键在于“量小但持续”：惩罚不需要很严厉，但必须始终如一、每次都执行。<sup>⑦</sup>换句话说，如果你要扣掉“问题员工”的部分奖金作为惩戒，就要明确让对方知道，每次违规都会被扣除一小部分，而且每一次都会坚决执行，这样他们才更容易吸取教训，进而改善行为。

Daniel A. Waschbusch, Michael T. Willoughby, Sarah M. Haas, Ty Ridenour, Sarah Helseth, Kathleen I. Crum, Amy R. Altszuler, J. Megan Ross, Erika K. Coles and William E. Pelham Jr., “Effects of Behavioral Treatment Modified to Fit Children with Conduct Problems and Callous-Unemotional (CU) Traits,” *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology* 49, no. 5 (2019): 639 - 50.

让暗黑人格者遵守规则的另一种方法，是采取更温和的策略，少强调惩罚，多用奖励来强化良好行为。用“胡萝卜”引导他们，其实就是创造双赢，你得到想要的行为，他们也得到在意的回报。尤其是那些具有冷酷无情特质的孩子，当他们的好行为受到奖励时，往往会表现得特别积极。<sup>13</sup>

参见作者与佩维特·班萨尔博士的访谈，2024年2月23日。

要发挥正向激励的最大作用，首先要弄清楚身边这些暗黑人格者最看重什么奖励。佩维特·班萨尔博士曾在一所专门接纳冷酷无情特质儿童的夏令营担任辅导员。他告诉我，营地里设有一个类似游乐场的积分商店，每到周五，孩子们可以用自己一周的良好表现所得的积分兑换奖品。奖品种类非常丰富，“我们有一套巨大的风火轮轨道车玩具，那是大家梦寐以求的大礼包”。班萨尔回忆道：“每当有人在第六周或第七周拿到那套赛车，全营地都会惊呼：‘天啊，你居然拿到了！’不过，每个人都能找到属于自己的奖励。即使有孩子这一周表现很差，只攒了50分，也能挑到心仪的礼物。”<sup>14</sup>

Tara C. Moore Partin, Rachel E. Robertson, Daniel M. Maggin, Regina M. Oliver, and Joseph H. Wehby, “Using Teacher Praise and Opportunities to Respond to Promote Appropriate Student Behavior,” *Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth* 54, no. 3 (2009): 172 - 78.

为了确保奖励真正奏效，不妨让暗黑人格者亲自参与制订奖励方案。需要注意的是，奖励不一定非得是实物、金钱或特殊待遇，也可以是赞美或更多关注。<sup>15</sup>一旦你看到暗黑人格者有良好表现，马上给予肯定，看到一次表扬一次。

除了多用“胡萝卜”、少用“大棒”，当“有毒之人”违反规则，或更广泛地说，发生任何冲突时，你还要留意你的反应。你可能会情绪失控，大发雷霆。我的建议是，保持温和方式，用提问代替发火或逞强。把你的担忧转化成问题，对方更容易接受，也不会觉得被冒犯。比如，你和同事杰里一起工作，你发现他在你们共同的上司米歇尔面前贬低你的工作成果。你可能想说：“你太浑蛋了，也

不和我说一声，就去和米歇尔告我的状。”但你也可以换个说法：“杰里，如果你觉得我哪里做得不好，可不可以告诉我？我会及时改正。”

Chak Fu Lam, Alexander C. Romney, Daniel W. Newton, and Wen Wu, “Challenging the Status Quo in a Non-Challenging Way: A Dominance Complementarity View of Voice Inquiry,” *Personnel Psychology* 77, no. 3 (2024): 1235 - 64.

参见作者与马克·奥尔弗博士的访谈，2024年3月18日。

多项针对领导者和员工的研究发现，温和的提问比直接陈述更容易让领导者做出积极回应，尤其是对那些主导性强或好斗型的领导。<sup>10</sup>在监狱里也有类似的现象。萨斯喀彻温大学的马克·奥尔弗博士专注于治疗患有精神病态的服刑者。他告诉我，当这些犯人出现冲动行为时，采取克制、冷静的态度至关重要。因为这些人出狱后极有可能再次犯罪，所以在服刑期间需要大量心理治疗。对于那些因行为不当或不服从管理而搅乱治疗秩序的犯人，直接将他们踢出治疗项目并不可行——毕竟他们本来就是需要治疗才参加的。心理治疗师不能因为他们的恶劣表现就放弃他们，反而要给予更多理解和耐心，因为这正是他们最需要治疗的地方。面对精神病态者的各种离经叛道行径，治疗师必须保持冷静，不能被激怒。奥尔弗博士说：“在那种场合，你必须是房间里最专业的人，并以身作则示范那些你希望对方学会的亲社会行为。如果你一边期望对方改变行为，一边却对他们做出不专业的举动，这会严重损害你的可信度。”<sup>11</sup>

我们也可以在冲突场合以身作则，成为理性行为的榜样。我并不是建议大家“有毒之人”处处迁就，放任他们为所欲为；关键在于，我们要审慎地思考，如何有效表达自己的观点。除了善用提问，我们还可以巧妙地运用幽默表达自己的立场，同时缓和可能激化的情绪冲突。此外，专注倾听并怀着同理心与他们互动同样重要。奥尔弗建议：“努力理解他们的立场，这可能很有帮助。他们并不总是存心激怒你或故意制造麻烦。很多时候，他们提出的诉求本身是合理的，只是表达方式不太恰当。”

哪里有暗黑人格者，哪里往往就有冲突与纷争。然而，越是能在冲突中保持冷静、坚持自己的立场并清晰表达诉求，我们就越可能从中获益。以理解与克制迎接冲突，既是一种服务于自身利益的战略选择，也能确保我们的行为始终符合自己的原则和价值观。

## 法则五：强化共同身份

如果希望“有毒之人”表现出大家认可的亲社会行为，我们可以尝试另一种温和的策略：唤醒群体内部的凝聚力。在第五章，我们曾探讨过“我们vs他们”思维的危害，以及这种分化如何激发对他人的敌意。但事实上，我们也可以把“局内人-局外人”思维转化为优势。研究发现，创造一种共同身份，即强烈的“我们”意识，能够促进群体内成员间的亲社会行为，哪怕对象是具有精神病态特质的人。

Nathan L. Arbuckle and William A. Cunningham, “Understanding Everyday Psychopathy: Shared Group Identity Leads to Increased Concern for Others Among Undergraduates Higher in Psychopathy,” *Social Cognition* 30, no. 5 (2012): 564 - 83.

在一项研究中，研究人员要求参与者接受或放弃一系列成对的下注机会，其中一次机会关乎参与者的个人财务，赔率相当有利：他们有60%的概率赢得10分，仅有40%的概率损失1分。另一次机会则涉及陌生人的财务，赔率极为不利：只有20%的概率赢得1分，却有80%的概率损失7分。研究者想知道，具有精神病态特质的人在做决策时，是会兼顾陌生人的利益，还是只考虑自己的收益。<sup>12</sup>

正如预期，具有重度精神病态特质的参与者主要考虑个人得失，对陌生人的利益并不在意。但有一个有趣的例外：当研究人员告知参与者他们已被分配到一个团队中，并且受其下注选择影响的陌生人也是该团队成员时，这种团队身份便中和了暗黑人格者的自私。他们突然也开始在决策时关注那位陌生人的赢面。那些亚临床水平的精神病态者通常并不会出于对他人的关心而采取行动，但只要以某种方式与对方产生认同感，他们就能把别人的福祉纳入考量。

Daniel N. Jones and Delroy L. Paulhus, “Different Provocations Trigger Aggression in Narcissists and Psychopaths,” *Social Psychological and Personality Science* 1, no. 1 (2010): 12 - 18.  
Sara Konrath, Brad J. Bushman, and W. Keith Campbell, “Attenuating the Link Between Threatened Egotism and Aggression,” *Psychological Science* 17, no. 11 (2006): 995 - 1001.

寻找共同身份，还能缓解自恋型人格的攻击性反应。自恋者往往对批评极为敏感，有时会进行报复性攻击。<sup>13</sup>但研究显示，如果批评者在某些方面与他们有显著的共同点，这种攻击性会大大降低。有一项研究，研究人员让自恋型受试者知道评判他们的人与自己有相同的生日或同样罕见的指纹类型，当这些评判者给出严苛的反馈时，受试者的反应就不那么激烈。只要感觉评判者是“自己人”，局面就完全不同了。<sup>14</sup>

因此，正如这项研究所表明的，或许可以挖掘一下你与身边“有毒之人”的共同点。如果你在管理一位具有暗黑人格特质的下属，可以想想，你们是否上过同一所大学？是否支持同一支球队？是否在同一个地区长大？小时候是否听过同样的音乐？偶尔提及这些共同点，能防止他们把你当成敌人。当你知道自己即将给出批评性意见时，先聊几句彼此的共同之处再进入正题。只要提醒对方“我们其实是同一个团队的”，你就更有可能避免引发对方下意识的攻击性反应。

## 法则六：成为侦探

无论我们对暗黑人格者表现出多少善意与同情，都绝不要信任他们。我们深知他们沉迷于撒谎与欺骗，因此那句老话“信任，但要核实”在他们身上并不成立。与他们相处，必须始终坚持“只核实，不信任”。

Eric Novotny, Zachary Carr, Mark G. Frank, S. B. Dietrich, Timothy Shaddock, Megan Cardwell, and Andrea Decker, “How People Really Suspect and Discover Lies,” *Journal of Nonverbal Behavior* 42 (2018): 41 – 52, <https://doi.org/10.1007/s10919-017-0263-2>; Hee Sun Park, Timothy Levine, Steven McCornack, Kelly Morrison, and Merissa Ferrara, “How People Really Detect Lies,” *Communication Monographs* 69, no. 2 (2010): 144 – 57, <https://doi.org/10.1080/714041710>.

本书前文介绍过一些识别谎言的线索。掌握这些技巧固然重要，但这只是起点。实际调查显示，人们识破谎言，往往需要一个持续数天、数周甚至更久的过程。行为线索在早期有助于引发怀疑，但要查明真相，还需要持续跟进，像侦探一样主动搜集证据，验证自己的怀疑。要查明真相，就必须寻找证据，无论是像手机短信这样的实物证据、从第三方获得的信息、前后矛盾的事实，还是诱导出的供词，或是这些证据的某种组合。<sup>⑤</sup>

Paul Babiak, Craig S. Neumann and Robert D. Hare, “Corporate Psychopathy: Talking the Walk,” *Behavioral Sciences & the Law* 28, no. 2 (2010): 174 – 93.

在职场中，你的员工可能会自称是高效的领导者、沟通高手或团队精英。这些自我评价有可能属实，但也可能只是自恋式的妄想，甚至纯粹的谎言。引入360度评估（让团队成员以匿名方式互评绩效）可以为自我评估提供第三方验证。一项对在企业环境中采用此种评估的研究发现，拥有更多精神变态人格特质的员工，往往被下属、同事和上级评价为更具战略眼光和创新思维，但同时也是较差的团队

合作者，管理风格尖酸刻薄。同事的视角至关重要，作为管理者应当纳入考量。

在家庭环境中，孩子们也可能会声称自己上周都按时去学校并完成了作业。你可以与学校联系，核实孩子是否真的去上学了，也可以查看他们声称已经完成的作业。如果说最近对兄弟姐妹和朋友很友好，可以询问他们的兄弟姐妹的看法；如果他们放学后去了同学家，可以向那位同学的家长核实他们是否表现得得体。

如果你有青春期的孩子，可以要求他们在手机里与你共享实时位置，以便随时了解他们的行踪；也可以让他们在社交媒体上与你互加好友，并把账号密码告诉你，同时讲明你会定期查看。与其直接给零花钱，不如让他们使用你指定的信用卡或借记卡，方便随时追踪他们的消费记录。

换句话说，你可以在关系中嵌入常规的验证机制。如果你需要管理职场中的暗黑人格者，可以要求他们定期向你和团队其他成员汇报重要事项的进展，并要求他们对做出的重大决策提供合理解释。把这些信息公开，就能降低暗黑人格者对不同人讲不同版本、进而操纵他人的风险。你还可以让他们每天记录工作日志，以供定期查阅，并增加与他们及团队其他成员的例行沟通频次。你可以自己做笔记，把双方讨论并达成一致的内容留下书面记录。你也可以要求他们所有重要事项通过电子邮件沟通，以便保留书面记录。

保留文档和记录有助于揭露暗黑人格者的违规行为。第五章曾介绍过某家律所的一位恐吓前台、文员和调解员的害群之马律师托妮亚。最终让她落马的，是一项透明机制：项目审计。事实证明，她在为客户办理业务时恶意加价。每当她掌管客户大量资金时，就会拼命开账单，让客户误以为还有很多法律流程需要办理。她还把助理的工作也算成自己的工时，按远高于实际的费率向客户收费。这些行为实际是在盗取客户的钱，而所有账目都有据可查。她的出纳发现了异常，并向相关部门举报，最终托妮亚的律师执照被吊销了。托妮亚犯下了累累恶行，但最终让她栽倒的，是白纸黑字的财务违规记录。

Ruth Beer, Ignacio Rios, and Daniela Saban. “Increased Transparency in Procurement: The Role of Peer Effects,” *Management Science* 67, no. 12 (2021): 7511–7534.

不断核实他人的说法看似耗时，但把“透明”确立为职场常态，而不仅针对问题员工，会带来切实回报，足以让这番投入物有所值。公开沟通对于高效协作至关重要，它能够建立信任，并避免团队成员重复劳动。透明化同样能遏制职场中的

以权谋私行为。有研究显示，当企业将采购决策向员工公开时，员工更倾向于选择价格较低的供应商，而不是那些愿意给回扣的高价供应商。

Steven M. Norman, Bruce J. Avolio, and Fred Luthans, “The Impact of Positivity and Transparency on Trust in Leaders and Their Perceived Effectiveness,” *The Leadership Quarterly* 21, no. 3 (2010): 350 - 64; Francis J. Flynn and Chelsea R. Lide, “Communication Miscalibration: The Price Leaders Pay for Not Sharing Enough,” *Academy of Management Journal* 66, no. 4 (2023): 1102 - 22.

作为管理者、家长或教师，你也应当开诚布公地分享自己的想法、目标和决策过程。你越是公开、诚实地沟通，就越能赢得所有团队成员的信任，并发挥更大的影响力。不要试图用阴谋诡计去“以毒攻毒”地对付暗黑人格者，而应当在团队规则里明确纳入透明化原则。如果一开始就设定好规范，当你要求“有毒之人”公开自身行为时，他们也更难以推脱。

## 法则七：避免面对面协商

正如你不该信任暗黑人格者一样，在与他们谈判时也必须格外小心。尽管你可能已经做出了最大努力，但仍未必能与“有毒之人”达成一致，创造出双赢局面。此时，你们只能通过谈判共同找出一个解决方案，而这会让你暴露于他们操控性的黑暗手段之下。要保护自己并争取最佳结果，只需做一个简单调整：将协商方式由面对面交流改为书面沟通。

Stephen Porter, Leanne ten Brinke, and Kevin Wilson, “Crime Profiles and Conditional Release Performance of Psychopathic and Non-psychopathic Sexual Offenders,” *Legal and Criminological Psychology* 14, no. 1 (2009): 109 - 18.

在前文中，我曾分享过一项研究：那些具有精神病态特质的男性重罪罪犯，获得假释的概率是其他囚犯的两倍多，尽管他们的人格特征表明他们更可能再次犯罪。这些对社区构成最大威胁的人却提前获释的原因是，具备精神病态特质的罪犯在面对假释委员会时，更擅长为自己辩护，他们更有魅力，比一般罪犯更能“演戏”。

Lisa Crossley, Michael Woodworth, Pamela J. Black, and Robert Hare, “The Dark Side of Negotiation: Examining the Outcomes of

Face-to-Face and Computer-Mediated Negotiations among Dark Personalities,” *Personality and Individual Differences* 91 (2016): 47 - 51.

参见作者与迈克尔·伍德沃斯博士的访谈，2024年11月14日。

非暴力的暗黑人格者在与他人面对面沟通时，同样可能占据上风。一项研究发现，在协商演唱会门票售价时，黑暗特质得分高的学生表现优于他人，但前提是要面对面沟通。当以书面形式协商时，结果恰恰相反：黑暗特质较少的学生反而占据上风。<sup>④</sup>我曾与该研究者、资深作者、不列颠哥伦比亚大学的迈克尔·伍德沃斯博士交流过，他建议，与精神病态者谈判时应选择书面沟通而非面对面交流。这样做既能削弱他们善于说服他人的优势，又能保留沟通记录。<sup>⑤</sup>

Lyn M. Van Swol, Michael T. Braun, and Miranda R. Kolb,  
“Deception, Detection, Demeanor, and Truth Bias in Face-to-Face and Computer-Mediated Communication,” *Communication Research* 42, no. 8 (2015): 1116 - 42.

有人主张与“有毒之人”面对面谈判，因为这样可以观察其非言语信号，捕捉撒谎的线索，更便于识破对方的谎言。然而事实恰恰相反，面对面交流实际上会降低我们识别谎言的准确性。<sup>⑥</sup>我们往往过度解读眼神闪烁、举止不安等非言语行为，而这些表现其实并不能有效反映一个人是否在说谎。判断对方是否在撒谎，最准确的指标其实是言语本身。因此，最好的做法是去掉视觉干扰，要么专注于对方说的话，要么阅读他们所写的内容。

Rebecca Onion, “The CIA’s 1961 ‘Personality Sketch’ of Nikita Khrushchev,” *Slate*, February 21, 2014.

这类建议不仅能在商业场合和个人生活中帮到我们，甚至在国际舞台上同样适用。1961年，美国中央情报局（CIA）曾向总统约翰·肯尼迪提交了一份关于苏联领导人赫鲁晓夫的性格分析报告。赫鲁晓夫具有一些明显的黑暗特质——报告称他冲动、冷酷、喜欢冒险，而且有一定的自恋倾向。报告中写道：“他不止一次表现出对臆想中的个人冒犯或国家威望受损的过度敏感；而另一方面，他又爱在私下谈话，对与哪些国际政要通过信、收到过谁的礼物津津乐道。”<sup>⑦</sup>此外，赫鲁晓夫还是狡猾的操控者。他曾一度高调取消备受期待的美国电视访谈，却在最后一刻让节目照常进行，令采访记者阵脚大乱，从而牢牢掌握主动权。

报告指出，赫鲁晓夫也善于施展魅力，用花言巧语说服他人，将局势扭转到对自己有利的一面。他在即兴、面对面的对话场合中表现尤为突出。记者约瑟夫·艾尔索普就对他印象深刻。他评价道：“我认为他是我见过最有智慧、最强硬、最

务实、最精力充沛的人之一。”美国中情局的分析也指出，赫鲁晓夫像个变色龙，能根据不同场合变换不同角色。报告写道：“他的个性比他说出的话更具冲击力。”

如果中情局的分析正确，那么通过书面方式进行谈判很可能会削弱赫鲁晓夫的性格优势。与赫鲁晓夫谈判的外交官也可以有更多机会抽身出来从容分析，更加理智地思考彼此的言语，做出更有针对性的回应，并保留完整的交流记录。这样可以防止赫鲁晓夫在不同场合变换形象、改变立场，甚至对他们进行“煤气灯操纵”。

如果你是一位需要管理“害群之马”的老板，务必在年度考核中留下充分的书面记录。若你要与一位具有黑暗特质的同事启动新项目，建议优先使用电子邮件或短信等书面形式明确合作安排。同样，与具备黑暗特质的前任处理分手细节时，文字和邮件也更高效、更安全。这样的沟通方式不仅能让你在回复前有充足的时间调整情绪，还能通过保持物理距离，有效保护自己免受“有毒之人”的伤害。

## 合理预期的力量

正如这七条法则所建议的，与“有毒之人”相处必须比对待常人更冷静、更务实。实际上，他们永远不会成为我们期待的那种善良、体贴、充满爱心的人，永远不会用真挚的关怀或始终如一的坦诚打动我们，也永远不会以谦逊和自我牺牲的行为激励我们。唯有接受这些现实，我们才能与暗黑人格者尽可能地和谐相处。只要我们能够保持清醒，时刻提醒自己正在和什么样的人打交道，并据此调整应对方式，就能更好地保护自己和身边的人。

在第六章中，我们曾讲到查理的故事。他在童年时因父亲布赖恩强行给女友注射毒品而与其断绝了关系。成年后，查理搬回了布赖恩所在的城市，重新与父亲取得联系，甚至一度在父亲的公司工作。那时布赖恩已经戒毒，查理认为父子关系有望变得更健康。然而他很快发现，父亲依旧虚伪、冷漠、善于操纵，他拒不承认过去的劣行，包括与女友一同涉毒的事件，他还继续赖着查理的钱不还，并对他进行情感折磨。

起初，查理深受父亲行为所害。但随着年龄增长，他组建了自己的家庭，逐渐摸索出一套更有效的应对方式，其中就包含本章提到的若干策略。他建立了清晰的底线：凡是与父亲之间的生意往来，一律白纸黑字写清楚。布赖恩只要准备说谎，查理立刻就能看穿；父亲让他干他觉得不妥的事，就当场拒绝。有一次，布赖恩重新联系上当年那位女友，并希望查理和他们一起吃晚饭，就好像什么都没

发生过。查理毫不犹豫地拒绝了。他虽然很同情父亲那位女友，却绝不愿再把那段创伤翻出来——尤其布赖恩至今仍死不认账。

或许查理处理与父亲关系的最重要一步，就是他终于看清了父亲的真面目，并相应调整了自己的期待。查理不再指望布赖恩会善待他，也就不再向父亲寻求爱与支持。他仍会让父亲留在自己的生活里，但对父亲不会再有期待，心理上与他划清界限，遇事靠自己，也依靠那些更健康的关系。查理也下定决心，自己有了孩子后，要做一个与父亲截然不同的家长。

有个令人心酸的例子可以体现查理的这种新态度。查理脑瘤手术后在家康复期间，一场猛烈的暴风雨袭来，导致整片地区断电停暖整整一周。父亲布赖恩屡次答应送一台便携式发电机过来，以便查理重新启动暖气，但直到最后都没有露面。查理的母亲负责照顾他，他们只能靠在壁炉里生火取暖。布赖恩的漠不关心确实让查理不快，却并没有过度困扰他。查理知道这就是父亲的本性，他明白自己无法指望父亲提供支持，于是转而向别处寻求帮助，而不是让自己陷入过度的焦虑或愤怒。

现在回想起来，查理把自己过去总期待父亲能温柔体贴、充满爱心的执念戏称为“我的疯病”。他发现，接受父亲本来的样子后自己反而更快乐，两人的关系也改善了。查理不再像过去那样试图改变父亲，也不再对他指手画脚。而布赖恩似乎也开始尊重查理，变得更愿意向他敞开心扉。在临终时刻，布赖恩甚至以较为含蓄的方式，承认了自己曾经对查理造成过伤害。“他这辈子对我说过最好的一句话，”查理回忆道，“就是临终前那句：‘我对你确实有所亏欠。’”或许这句话远不足以弥补过去所有的伤害，但对查理来说，这就是一种认可，他对此心怀感激。

只要方法得当，我们就能学会与暗黑人格者相处，把他们的破坏力降到最低。哪怕只是微不足道的努力，也能减少世上些许痛苦与伤害，既造福他人，也保护自己。但我们还可以做得更多——主动关心他人，让世界变得更友善、更美好。第一步，我们可以用批判的眼光审视自己的行为。即使自认为是“好人”，我们传递的善意、同情和尊重也可能远没有自己想象的多。

## 第八章 关键在我们自己

想象一下，在过去的一年里，你在一家规模不大但业务繁忙的房地产经纪公司工作。你有机会与两位性格截然不同的同事密切合作。

你右手边工位上的安杰莉卡，是个令人愉快的同事。她在走廊遇见你时总是面带微笑，偶尔还会幽默地开个玩笑。在休息室里，她会主动关心你的近况，表现出真诚的兴趣。即使客户不在现场，她谈及他们时也始终善言善语，接听电话时还会刻意压低音量，以免影响你。她经常主动提供帮助，比如外出买咖啡时会询问你是否也需要一杯；当你为某个房产项目难以成交而苦恼时，她会安慰你，并提供有用的建议。去年圣诞节，她还自发组织了本地慈善机构的玩具捐赠活动。

而你左手边的迪尔德丽，则完全是另一种性格。她所谓的“聊天”，基本只围绕自己的生活展开——男友送的新戒指、刚成交的大单、获得的“年度经纪人”荣誉，以及大学时赢得的网球冠军。偶尔她也会问问你的情况，但很明显她并不在意。她关注的只有自己的成就。在与她短暂共事的时间里，你目睹她抢走同事的客户，还攻击那些她认为威胁到自己地位的团队成員。她对任何微小的冒犯都反应激烈，但只要有潜在客户进门，又能立刻笑脸相迎。

现在，假设某天你一到公司就得知，安杰莉卡和迪尔德丽在去看一套合租房的路上遭遇车祸，两人都受了重伤。安杰莉卡可能再也无法行走，迪尔德丽则颈部剧痛，一只眼睛永久失明。两人都需要漫长的康复才能回到工作岗位，今后的生活也将彻底改变。她们都需要善意与支持。

你对她们俩的感受一样吗？会主动给予同样的关心吗？还是你会把更多的善意留给那个你喜欢，也对你更友善的安杰莉卡？说实话！

Yiyi Wang, Paul L. Harris, Meng Pei, and Yanjie Su, “Do Bad People Deserve Empathy? Selective Empathy Based on Targets’ Moral Characteristics,” *Affective Science* 4, no. 2 (2023): 413 – 28;  
Stephen Anderson and C. Daryl Cameron, “How the Self Guides Empathy Choice,” *Journal of Experimental Social Psychology* 106 (May 2023): 104444.  
Keegan D. Greenier, “The Roles of Disliking, Deservingness, and Envy in Predicting Schadenfreude,” *Psychological Reports* 124, no. 3 (2021): 1220 – 36.

科学研究表明，大多数人会对安杰莉卡的痛苦产生更强烈的共情。尽管我们能本能地感受他人的苦难，但道德判断会影响我们共情的程度。当我们认为某些人是“坏人”时，就会对其更冷酷，对他们的痛苦也不太敏感。像迪尔德丽这样的人遭遇不幸时，我们心中可能会闪过这样一句话：“同情这样的人是不对的”，甚至是“她活该”。<sup>④</sup>有时，看到不喜欢的人倒霉，我们还会暗自高兴。这种心理，在德语中有一个专门的词——“schadenfreude”（幸灾乐祸），指的是因他人不幸而感到愉悦。<sup>⑤</sup>

Wang et al., “Do Bad People Deserve Empathy?.”

换句话说，即使我们认为自己是“好人”，我们的善意也不是无限的，更不会做到一视同仁。无须刻意思考，当面对像迪尔德丽这样的人时，我们往往会不自觉地减少善意与同情。但这种反应，同样折射出我们自身的局限。我们对暗黑人格者进行道德评判时，也会变得更加冷漠和尖刻。<sup>⑥</sup>

参见作者与阿比盖尔·马什博士的访谈，2024年2月15日。

我的意思并不是说你是坏人，但我确实希望能激发你进行一些自我反思。在阅读（坦白地说也包括写作）一本关于暗黑人格特质的书时，最大的风险在于，我们往往会过度聚焦于他人的黑暗面，而忽略自身的问题。那些暗黑人格者很容易成为我们自我安慰的对照组。正如乔治敦大学精神病态研究专家阿比盖尔·马什博士所指出的，我们之所以对黑暗特质感兴趣，恰恰是因为它们的存在反衬出我们自己的“善良”，让我们更确信自己是好人。“听到关于精神病态的故事，会让人产生一种优越感，”她说，“就像在说，‘呃，我可能不完美，但至少比那样的人强’。”<sup>⑦</sup>

有关暗黑人格的科学研究挑战了我们可能自以为拥有的道德优越感。如前所述，精神病态者与我们并没有本质区别，他们只是某些常见的人类特质水平更高而已。但这也意味着，我们与他们之间并没有根本性的差异。我们同样会因为无情、冷漠而伤害他人，虽然频率和程度远不及他们，但这种行为依然存在。如果我们真心希望遏制黑暗特质，让家庭和职场变得更美好，就不能只识别和远离身边那些“有毒的人”。更重要的是，我们要学会约束自己内心的恶。正如泰勒·斯威夫特那句深入人心的歌词所言：“我就是问题，问题在我。”

## 呵护我们内心的“善良天使”

这些年我也试着做了一些努力。某个夏天，我找了份无薪实习，遇到了一位名叫吉恩的恶劣上司。吉恩外表光鲜亮丽，颇具魅力，对下属却极为严苛，经常提出

不合理的要求，发表侮辱性的言论，还常常公然和年龄只有他一半的异性员工搭讪。他的管理方式曾不止一次把我逼哭。但如果把自己描绘成勇敢反抗毒性环境的无辜受害者，就有点不诚实了，因为我发现自己有时也在助长这种环境。

吉恩确实很擅长教授我们在职场中取胜所需的基本技能，比如提高工作效率、分析销售数据、制定制胜策略、做令人印象深刻的演讲、向客户进行有说服力的推销等。遗憾的是，这份工作并没有让我变得更好，反而在某种程度上让我变得更糟——我开始更看重竞争而非协作，有时甚至变得冷酷无情。

Hemant Kakkar and Niro Sivanathan, “The Impact of Leader Dominance on Employees’ Zero-Sum Mindset and Helping Behavior,” *Journal of Applied Psychology* 107, no. 10 (2022): 1706 - 24.

那间办公室简直就像一个高压锅。我们被要求尽可能快地完成大量工作，还要为了销量和荣誉互相竞争。正如我们前面讨论过的，强势、极度好胜的领导者会加剧下属的零和思维，这在我身上也得到了印证。渐渐地，我开始把同事视为竞争对手，而不是团队成员。每当有同事在某项任务中表现突出，我的本能反应不是欣赏他们的优点，而是挑剔和批评。有一次，有人问我对某位同事工作的看法，我竟然直接评价道：“缺乏新意，毫无亮点。”我当时以为自己是谁？这话也太恶毒了！

有一次，同办公室一位要好的朋友告诉我，其他实习生都很怕我。我当时只是一笑了之，觉得这不过是我专注时的表情太像在摆臭脸罢了。但也许问题远不止如此。或许，长期处在那样的环境里，我也渐渐变成了一个不够友善、总是在营造竞争氛围、让身边人感到紧张的人。

我并非暗黑人格者。但我们这些在黑暗特质上得分相对较低的人，有责任避免把自己置于可能沦为情境性精神病态者的环境，或者应该努力去改变这些环境。你是否正在一个有毒的工作环境里苦苦煎熬？考虑离开吧，不仅是为了避免自己受伤，更是为了防止自己变成一个令人讨厌的人。如果你发现自己处在糟糕的环境里，不妨尝试用我前面介绍的方法来改善：多参与社交活动，主动与圈外的人建立联系，寻求双赢的局面，缓和紧张氛围，管理好自己的情绪。所有这些做法不仅能保护你免受潜在的情境性精神病态者的伤害，也能防止你自己行为失范，成为问题的一部分。

我们也必须思考自己性格中那些有时会伤人的部分。我们或许并非黑暗特质爆发，但如果我们做一份性格测试，可能会发现，其中某些特质的得分比自己想象的要高。我们越能认清这些问题，就越能及时修正，一旦犯错，也能更快地承担责任并道歉。

不妨回顾一下第四章介绍的黑暗行为扫描器，对照一下自己的行为。你是否带有报复心理？是否常常为了个人利益撒谎？当你非常渴望某样东西时，会不会操控他人？你是否在对话或关系中过度主导？你是否有点过于争强好胜？

为了帮助你发现自己可能存在的低水平黑暗特质，不妨来玩一次“我从未做过……”的小测试。如果你曾经至少做过一次，就在旁边打个钩。

### 特质1：你如何对待他人

⇒ “我从未……”

- 为了达到自己的目的而撒过谎。
- 操控过家人、朋友或同事以谋取私利。
- 为了得到自己想要的东西假装喜欢某个人。
- 觉得相信我的谎言的人是“傻瓜”。
- 对人性持愤世嫉俗的看法，认为人人都愿意为达目的而不择手段。
- 渴望成为众人关注的焦点。
- 觉得自己很特别，别人都不如我。

### 特质2：你如何体验情感

⇒ “我从未……”

- 看到别人失败或受苦而感到愉快。
- 只为有趣就欺负或戏弄别人。
- 被别人评价为冷漠或无情。
- 看到他人痛苦时毫无感觉。
- 觉得自己比所有人都更坚强。
- 喜欢观看暴力的体育比赛或电影。
- 如果朋友对我没有用，就不再联系了。

- 觉得别人参加葬礼、婚礼或毕业典礼时反应过于情绪化。

### 特质3：你如何权衡风险

⇒ “我从未……”

- 主动寻求危险刺激的情境。
- 不加思考就攻击别人。
- 认为自己是个“追求刺激的人”。
- 和陌生人发生过性关系。
- 参与过大额资金赌博。
- 很容易感到无聊。
- 为了体验“活着”而危险驾驶。
- 被他人说过鲁莽或不负责任。

### 特质4：你如何对待社会规则与规范

⇒ “我从未……”

- 偷过商店里的东西。
- 吸食过非法药物。
- 与人动手打架。
- 因犯罪被逮捕或被指控。
- 因违反规定被餐厅或其他场所赶出门。
- 非法闯入过他人的汽车或建筑物。
- 骗过他人钱财。
- 被学校停学或开除。

仅仅一次的行为并不足以构成某种人格特质，但如果纸上已画满对钩，那就说明需要警惕某种行为模式。我们每个人都有改进的空间，正视自己那些不那么光彩的倾向，正是自我提升的起点。一旦我们发现有需要改进的地方，就主动逼着自己比平常更慷慨、更乐于助人、更积极配合，而不是由着自己性子来。事实上，有一些简单且已被验证有效的方法，能让我们成为更好、更让人喜欢的人。

Nathan W. Hudson, Daniel A. Briley, William J. Chopik, and Jaime Derringer, “You Have to Follow Through: Attaining Behavioral Change Goals Predicts Volitional Personality Change,” *Journal of Personality and Social Psychology* 117, no. 4 (2019): 839 – 57.

Nathan W. Hudson, “Lighten the Darkness: Personality Interventions Targeting Agreeableness Also Reduce Participants’ Levels of the Dark Triad,” *Journal of Personality* 91, no. 4 (2023): 901 – 16.

内森·哈德森及其同事开展了一项研究，让参与者在15周内主动完成一系列提升“宜人性”的小任务，比如写下生活中让自己感恩的事情，参加志愿服务活动，或在吵架时试着换位思考。结果显示，那些坚持下来的人，性格真的变得更随和了。❶不仅如此，他们身上的暗黑人格特质也有所减弱，比如冷酷无情、操控欲强、以自我为中心。❷需要说明的是，这些结果是参与者自行报告的，难免有人高估这项挑战的作用。即便如此，这项研究还是传递出一个令人鼓舞的信号：只要愿意付出努力，我们都可以慢慢变成一个更和善、更好相处的人。

## 向善的理由

Bella M. DePaulo, Deborah A. Kashy, Susan E. Kirkendol, Melissa M. Wyer, and Jennifer A. Epstein, “Lying in Everyday Life,” *Journal of Personality and Social Psychology* 70, no. 5 (1996): 979 – 95.

Kim B. Serota and Timothy R. Levine, “A Few Prolific Liars: Variation in the Prevalence of Lying,” *Journal of Language and Social Psychology* 34, no. 2 (2015), 138 – 57.

有充分证据表明，努力变得比现在更有同理心、更友善，不仅能改善自身，还会对整个社会产生积极影响。首先，不伤害他人，有助于我们拥有更健康、更充实的人生。以说谎为例，无论我们自认为多么正直，实际上平均每天也会说一到两次谎。❸值得注意的是，这些大多属于所谓的“善意谎言”。❹比如，伴侣问自己最近是不是胖了，我们会说“没有”；朋友说了一些我们认为有点荒谬的观

点，我们也会礼貌地点头；遇到某个作者时，即使没读过他的书，我们也会微笑着说“我很喜欢你的书”。

Samantha Sprigings, Cameo J. Brown, and Leanne ten Brinke, “Deception Is Associated with Reduced Social Connection,” *Communications Psychology* 1, no. 1(2023): 19. See also our discussion in Elena Svetieva and Leanne ten Brinke, “Be Honest: Little White Lies Are More Harmful Than You Think,” *Psyche*, May 10, 2023, <https://psyche.co/ideas/be-honest-little-white-lies-are-more-harmful-than-you-think>.

我和同事的研究发现，这些谎言对我们有一种潜移默化的破坏力。一旦我们说谎，就会开始怀疑别人也在撒谎，于是对他人的信任度下降。心里会想，他们到底怎么看我？那些善意是不是只是装出来的？我们可能意识不到，一句“善意的谎言”会在心里引发连锁反应，最终损害心理健康——人际关系更难建立，孤独与疏离感随之加深。而少说谎，则正好带来相反的效果。<sup>②</sup>

Elizabeth W. Dunn, Lara B. Aknin, and Michael I. Norton, “Prosocial Spending and Happiness: Using Money to Benefit Others Pays Off,” *Current Directions in Psychological Science* 23, no. 1 (2014): 41 - 47.

Nicholas Epley and Juliana Schroeder, “Mistakenly Seeking Solitude,” *Journal of Experimental Psychology: General* 143, no. 5 (2014): 1980 - 99.

Amit Kumar and Nicholas Epley, “Undervaluing Gratitude: Expressers Misunderstand the Consequences of Showing Appreciation,” *Psychological Science* 29, no. 9 (2018): 1423 - 35.

我们还应当多做一些暖心的善事。虽然我们常常以为把钱花在自己身上会让自己更快乐，但事实上，慷慨对待他人反而更能带来幸福感。<sup>③</sup>下班通勤途中，我们可能只想独自安静一下，但如果主动和旁人聊几句，心情往往会变好。<sup>④</sup>研究还表明，表达感谢之情的影响超乎想象。人们非常喜欢被感谢。<sup>⑤</sup>表达感激能够增强彼此的关系，反过来提升我们的幸福感。

Teddy Amenabar, “Can You Apologize Too Much? Sorry, But Read This to Find Out,” *Washington Post*, April 6, 2023; Alison Wood Brooks, Hengchen Dai and Maurice E. Schweitzer, “I’ m Sorry About the Rain! Superfluous Apologies Demonstrate Empathic Concern and

Increase Trust,” *Social Psychological and Personality Science* 5, no. 4 (2014): 467 - 74.

Joost M. Leunissen, David De Cremer, Marius van Dijke, and Christopher P. Reinders Folmer, “Forecasting Errors in the Averseness of Apologizing,” *Social Justice Research* 27(2014): 322 - 39.

Michael E. McCullough, Everett L. Worthington Jr. and Kenneth C. Rachal, “Interpersonal Forgiving in Close Relationships,” *Journal of Personality and Social Psychology* 73, no. 2 (1997): 321 - 36;

Ryan Fehr, Michele J. Gelfand, and Monisha Nag, “The Road to Forgiveness: A Meta-Analytic Synthesis of Its Situational and Dispositional Correlates,” *Psychological Bulletin* 136, no. 5 (2010): 894 - 914.

我们其实也应该更常道歉。承认自己有错很难，但正如哈佛商学院教授艾利森·伍德·布鲁克斯在接受《华盛顿邮报》采访时所说：“没有任何一位道歉研究者会告诉你‘不道歉比道歉好’，也没有证据显示‘从不道歉’比‘至少道歉一次’更好。”<sup>④</sup>研究表明，道歉和承担责任其实没有我们想象的那么难<sup>⑤</sup>，而且往往会带来积极的转变——被我们伤害过的人，会因此更愿意原谅我们，减少敌意，重新接纳我们。当我们坦然道歉时，自己也会感到释然，关系也会随之改善。<sup>⑥</sup>

加布丽埃勒·亚当斯博士现任教于弗吉尼亚大学达顿商学院。Leanne ten Brinke and Gabrielle S. Adams, “Saving Face? When Emotion Displays During Public Apologies Mitigate Damage to Organizational Performance,” *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 130 (2015): 1 - 12.

如果你代表的是一家组织，真诚的道歉还可能带来实实在在的经济回报。我们都听过企业高管在丑闻曝光后发表的那些千篇一律的公开道歉。在伦敦商学院，我和组织心理学家加布丽埃勒·亚当斯博士合作，收集并分析了2007—2011年企业高管道歉的视频。我们重点分析了这些道歉者的面部表情是否真的与他们的言辞一致。<sup>⑦</sup>比如，他们是在笑着请求原谅，还是脸上写满了懊悔？为了衡量道歉行为对企业的影响，我们还追踪了道歉发布后公司股价的波动情况。在分析过程中，我们控制了多个变量，包括事件本身的严重程度、媒体对道歉的关注度，以及丑闻发生与道歉之间的时间间隔。

结果显示，当某位首席执行官一边微笑，一边为“大规模漏油污染环境”连连道歉时，公众往往会质疑其道歉的真诚度。这并不令人意外。但更值得注意的是，投资者似乎倾向于“惩罚”那些发布这种看似毫无诚意的道歉的公司。根据我们的分析，如果公司代表在道歉时面露微笑，公司股价的表现就会更糟，而且这种负面影响可能持续数月。道歉确实有助于修复关系，包括经济层面的关系，但前提是人们认为道歉是真诚的。

我们之所以要道歉、表达感激或帮助他人，不仅仅因为自身能从中受益，更在于这样做能够让整个社会变得更加美好。不良行为和消极情绪会像病毒一样传染，给我们的社会蒙上阴影。同理，我们散发出的善意也会向外扩散，把世界重新点亮。以感恩为例，当人们收到真诚的感谢时，不仅当下心情变好，也能感到自己被珍视，而这份被珍视感，又会促使他们再把善意传递出去。

Adam M. Grant and Francesca Gino, “A Little Thanks Goes a Long Way: Explaining Why Gratitude Expressions Motivate Prosocial Behavior,” *Journal of Personality and Social Psychology* 98, no. 6 (2010): 946 – 55.

Bruce Rind and Prashant Bordia, “Effect of Server’s ‘Thank You’ and Personalization on Restaurant Tipping,” *Journal of Applied Social Psychology* 25 (1995): 745 – 51.

Grant and Gino, “A Little Thanks Goes a Long Way”; Lawrence K. Ma, Richard J. Tunney and Eamonn Ferguson, “Does Gratitude Enhance Prosociality?: A Meta-Analytic Review,” *Psychological Bulletin* 143, no. 6 (2017): 601 – 35.

设想一下，你帮了某人一次，对方紧接着又开口求你帮忙，你会怎么做？实验发现，只要他们对你先前的帮忙道过一句简单的“谢谢”，你多半会愿意再帮一次。<sup>④</sup>同样，餐厅服务员在账单上写上“谢谢”，顾客往往也会多给一些小费。<sup>⑤</sup>我们每个人都渴望被他人认可，向帮助者表达感谢，就是告诉他们“你的付出对我来说很重要”。这种认可，往往会让他们更愿意继续帮助他人。<sup>⑥</sup>

Erik C. Nook, Desmond C. Ong, Sylvia A. Morelli, Jason P. Mitchell, and Jamil Zaki, “Prosocial Conformity: Prosocial Norms Generalize Across Behavior and Empathy,” *Personality and Social Psychology Bulletin* 42, no. 8 (2016): 1045 – 62; James H. Fowler and Nicholas A. Christakis, “Cooperative Behavior Cascades in Human Social Networks,” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 107, no. 12 (March 23, 2010).

当你表现出共情或善意时，就树立了榜样。其他人也会接收到这个信号，同样心生善意，做出亲社会的行为。他们并不是机械地模仿你的行为。研究发现，当人们看到他人主动助人时，也会更倾向于以不同方式慷慨待人。<sup>①</sup>善意会层层传递，甚至来回激荡。

基督教的一个社会活动组织，以街头布道和慈善活动、社会服务著称。——编者注

一位路人看到你向救世军<sup>②</sup>的募捐者捐了10美元。随后，当他看到年迈的邻居艰难地拎着几袋杂货时，也许会立刻跑过去帮忙。而那位老人在受助之后，心里一暖，回家后便给一位生病的朋友打电话，送去问候和鼓励。就这样，你一个小小的善举，可能成倍扩散，带来两倍甚至三倍的温暖与善意。

Martin L. Hoffman, “Altruistic Behavior and the Parent-Child Relationship,” *Journal of Personality and Social Psychology* 31, no. 5 (1975): 937 - 43, <https://doi.org/10.1037/h0076825>.

参见作者与斯图尔特·阿布隆的访谈，2023年9月5日。

作为父母，我们尽可能多地展现善意、共情与诚实，就显得尤为关键，因为这会深深塑造孩子的成长。孩子一直在观察我们，打量我们，捕捉我们最细微的动作和神态。正因如此，我们对孩子的温暖与回应，决定了他们将来如何对待他人。我们展现出的善意越多，效果就越好。研究显示，具有利他行为的孩子，往往有同样行为的父母，并且父母会用温暖和关爱对待他们。<sup>③</sup>正如哈佛医学院心理学家斯图尔特·阿布隆所言：“同理心是一项技能，而培养任何技能的唯一方法，就是先为孩子树立榜样，让他们知道这种行为是什么样子、什么感觉，然后再鼓励他们去实践。”<sup>④</sup>

Kathleen I. Crum, Daniel A. Waschbusch, Daniel M. Bagner, and Stefany Coxe, “Effects of Callous - Unemotional Traits on the Association Between Parenting and Child Conduct Problems,” *Child Psychiatry & Human Development* 46 (2015): 967 - 80.

Larissa N. Niec, ed., *Handbook of Parent-Child Interaction Therapy: Innovations and Applications for Research and Practice* (Switzerland: Springer, 2018).

当前针对有行为问题的儿童的治疗方法，包括阿布隆帮助开发的“协作解决问题”模式，都在教父母向孩子传递更多温暖与理解。当孩子表现出冷酷无情特质，出现违规、对抗、吼叫或偷窃行为时，家长往往为了重新掌控孩子和局面而采取严厉的惩罚措施。<sup>⑤</sup>即便孩子并不具备冷酷无情特质，面对他们的攻击或对

抗，我们也可能在挫败感中失控爆发。这样的反应虽情有可原，但并不理想。在“亲子互动疗法”中，治疗师现场指导家长怎么陪孩子玩，教他们要“及时回应，给足温暖”，同时给孩子立好清晰不变的底线。<sup>④</sup>学龄前儿童的父母要学会关注孩子对他人或玩具展现善意的时刻，复述孩子说过的友善话语，并及时表扬他们的良好行为。同时，家长还要学会用“忽视”或“暂时隔离”来减少孩子的破坏性行为。

Corey C. Lieneman, Laurel A. Brabson, April Highlander, Nancy M. Wallace, and Cheryl B. McNeil, “Parent-Child Interaction Therapy: Current Perspectives,” *Psychology Research and Behavior Management* 10 (2017): 239 - 56; Eva R. Kimonis, Georgette Fleming, Nancy Briggs, Lauren Brouwer-French, Paul J. Frick, David J. Hawes, Daniel M. Bagner, Rae Thomas, and Mark Dadds, “Parent-Child Interaction Therapy Adapted for Preschoolers with Callous-Unemotional Traits: An Open Trial Pilot Study,” *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology* 48, suppl (2019): S347 - 361. Sheila M. Eyberg, Beverly W. Funderburk, Toni L. Hembree-Kigin, Cheryl B. McNeil, Jane G. Querido, and Korey K. Hood, “Parent-Child Interaction Therapy with Behavior Problem Children: One and Two Year Maintenance of Treatment Effects in the Family,” *Child & Family Behavior Therapy* 23, no. 4 (2001). 其他治疗项目也采用类似策略（如榜样示范与操作性条件反射）来促进积极行为改变。也可参见Amy Datyner, Eva R. Kimonis, Elizabeth Hunt, and Kathleen Armstrong, “Using a Novel Emotional Skills Module to Enhance Empathic Responding for a Child with Conduct Disorder with Limited Prosocial Emotions,” *Clinical Case Studies* 15, no. 1 (2016): 35 - 52; Daniel A. Waschbusch, Michael T. Willoughby, Sarah M. Haas, Ty Ridenour, Sarah Helseth, Kathleen I. Crum, Amy R. Altszuler, J. Megan Ross, Erika K. Coles, and William E. Pelham Jr., “Effects of Behavioral Treatment Modified to Fit Children with Conduct Problems and Callous-Unemotional (CU) Traits,” *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology* 49, no. 5 (2019): 639 - 50. Lieneman et al., “Parent-Child Interaction Therapy.”

这套方法既适用于普通家庭，也适用于有冷酷无情特质孩子的家庭。<sup>⑤</sup>父母先亲身示范共情与亲社会行为，再带孩子反复练习，并及时表扬他们的点滴进步，日积月累就能看到正面变化。<sup>⑥</sup>研究还发现，无论孩子有没有行为问题，只要老师和父母学会这些技巧，孩子都可能受益。<sup>⑦</sup>如果孩子们生活中的重要成人能学会

传递更多温暖、善意与关怀，就能帮助他们培养共情能力。对于疲惫的家长和老师来说，做到这些也许并不轻松，但这份努力足以改变孩子的一生。

## 善待他人，即使对方并不友善

或许这样说显得过于理想主义，但我还想进一步强调：对所有年龄段的暗黑人格者，我们都该努力给予更多的理解与关爱。想想看，那位暗中给你使绊子的同事，那位以践踏小区规约为乐的邻居，那位咄咄逼人让你恨不得关电视的政客……我想鼓励你对他们多一份理解和关怀。并不是为了他们本人，更不是要你认同他们的所作所为，而是为了整个社会能更美好。

我在本书的第二章用了整整一章的篇幅，详细讲述了暗黑人格者会带来多大的伤害。我并不是在收回那些话。我只是想说，既然这些暗黑人格者已经出现在我们的生活里，只要我们能保证自身安全，不妨试着多给他们一些理解和关心，哪怕我们知道他们绝无可能回馈这份善意。

Ben Karpman, “Conscience in the Psychopath: Another Version,” *American Journal of Orthopsychiatry* 18 (1948): 455–91; Norman G. Poythress, John F. Edens, Jennifer L. Skeem, Scott O. Lilienfeld, Kevin S. Douglas, Paul J. Frick, Christopher J. Patrick, Monica Epstein, and Tao Wang, “Identifying Subtypes Among Offenders with Antisocial Personality Disorder: A Cluster-Analytic Study,” *Journal of Abnormal Psychology* 119 (2010): 389–400; Jennifer L. Skeem, Devon L. Polaschek, Christopher J. Patrick, and Scott O. Lilienfeld, “Psychopathic Personality: Bridging the Gap Between Scientific Evidence and Public Policy,” *Psychological Science in the Public Interest* 12, no. 3 (2011): 95–162; Irwin D. Waldman and Seunghyeon Rhee, “Genetic and Environmental Influences on Psychopathy and Antisocial Behavior,” in *Handbook of Psychopathy*, ed. Christopher J. Patrick (New York: Guilford Press, 2006), 205–28.

Ben Phillips, “‘They’ re Not True Humans’ : Beliefs About Moral Character Drive Denials of Humanity,” *Cognitive Science* 46, no. 2 (2022): e13089.

参见作者与马克·奥尔弗博士的访谈，2024年3月18日。

这些人并非想要变得冷漠无情，以至于无法体会那些对普通人而言至关重要的情感。他们有的人天生如此，有的人则是在童年遭受虐待等不幸经历后变成现在的

样子。<sup>④</sup>正因为同理心是人类的核心特质，我们往往会把那些缺乏同理心的人“非人化”，把他们视作“动物”或者“怪物”。<sup>⑤</sup>马克·奥尔弗博士数十年来一直致力于研究和帮助暗黑人格者。他指出：“归根结底，精神病态者也是人。我们常常把他们当作冷血爬行动物或某种‘异类’，但他们依然是人。”<sup>⑥</sup>

Andrew H. Hales, Matthew P. Kassner, Kipling D. Williams and William G. Graziano, “Disagreeableness as a Cause and Consequence of Ostracism,” *Personality and Social Psychology Bulletin* 42, no. 6 (2016): 782 - 97.

请记住，对暗黑人格者表现出更多的共情与善意，其实也是在维护我们自身的利益。惩罚暗黑人格者并不会有效地改变他们的行为。试图“拉黑”或公开羞辱他们，很难带来根本性转变。在当下的社会环境中，我们已习惯于一看到某人行为令人反感，便马上将其“拉黑”。不少评论者从伦理、实践或政治角度都对此提出了异议，而科学研究同样提供了反对的依据。尽管“拉黑”别人可能让我们感到一时痛快，但并不能真正解决问题。暗黑人格者很少会感到悔意，而且由于他们本身社交关系较为薄弱，也不像普通人那样有动力去道歉或修复关系。他们更倾向于一走了之，把同样的行为模式带到新的关系中。事实上，“拉黑”他们反而可能激化他们的行为。研究表明，被排斥会让人变得更粗鲁、自私、冷漠，甚至更善于操控他人。<sup>⑦</sup>

Dr. Mark Olver (professor at the University of Saskatchewan),  
interview with the author, March 18, 2024.

如果我们希望这些暗黑人格者真正改变行为，就必须采取不同的方法。这也是法医心理学家在监狱中与精神病态者打交道时所采用的思路。他们认识到，虽然相当困难，但我们确实能够通过训练，让这些人以亲社会的方式行事。而关键方法之一，就是像对待冷酷无情特质儿童一样，给予他们温暖和理解。正如奥尔弗所言，这其实是一种奇特的悖论——具备精神病态特质的人，实际上比普通人更需要温暖和理解。他说：“有意思的是，他们很不擅长表达共情，经常伤害别人，但他们其实非常需要关怀和认同。”<sup>⑧</sup>因此，与其对暗黑人格者敬而远之，不如在保护好自身的前提下，尽可能设身处地地理解他们，这样更有可能取得积极的改变。

我们大多数人都具备内在的情感机制，引导我们去做正确的事情。同理心促使我们去帮助那些正在受苦的人；内疚感阻止我们做出不当行为；恐惧让我们避免冲动行事；爱的能力使我们因他人的幸福而感到喜悦，并愿意为了共同利益而合作。然而，具有暗黑人格特质的人缺乏这些本能，因此会对他人产生有害影响。

这并不是说他们做不到以利他的方式行事，他们只是不太愿意这么做。我们可以通过以身作则，以及在他们表现出亲社会行为时给予肯定，来鼓励他们更多地朝这个方向靠拢。排斥和惩罚那些具有高水平暗黑人格特质的人，或许在道德上让人感到正当，但这并不能真正解决问题。真正的改变需要我们尽可能地与这些“有毒之人”建立联系，而不是将他们推开。

“Story from David,” Psychopathy Is, April 14, 2022,  
<https://psychopathyis.org/personal-stories/story-from-david/>.

有些暗黑人格者明确表达出了这种需求。一位化名“戴维”的精神病态者，在专门讨论该障碍的网站上讲述了自己的经历。他回忆道，自己很幸运，“因为行为问题很早就被认定为精神病态”，随后“被温柔以待”。他的学校没有像其他学校那样将他开除，而是“教会了我许多别的学校嫌麻烦、压根儿不想教的事……说到底，就是教我如何做人，如何看懂别人的脸色……怎么在不同的场合调整自己的说话方式”。帮助他的那个人“向我讲述了她对亲社会行为的热爱。我感到她是唯一一个真正关心我的人，所以我愿意认真听她说话。她用一种我能理解的方式，把生活中的各种选择分门别类，让我明白不同行为所造成的不同影响”。

随着时间的推移，“戴维”的行为逐渐得到了改善——不是因为受到了惩罚，而是因为他身边有一位善良的女士，她克制住了本能的排斥，没有把他推开，而是耐心地包容他。正如虐待会埋下暗黑人格的种子，催生新的暴力循环，我们同样有能力通过温暖和善意，建立积极向善的良性循环，尤其在我们遇到的孩子们身上。

## 选择更好的领导者

虽然我们可以用自身的良好行为点亮身边的小环境，但这远远不够。无论身处何种人生阶段，大多数人其实都在共同决定谁来掌握权力与影响力。我们会选举政治领导人，在工作中参与招聘决策，或就谁该担任团队、部门或机构的领导发表意见。许多人还会在企业或公益组织的董事会任职，负责选聘合适的首席执行官或其他高管。我们完全有能力让善良、仁爱和诚实成为组织和社会的主流价值观，将操纵、欺骗和虐待等行为排除在外。

大多数人在考察潜在领导者时，都会综合考虑各种因素。在政治领域，我们可能会关注他们的经验、个人背景、政策主张，当然还有党派归属；在商业领域，我们可能会审视他们的履历，以及他们对商业、领导力、战略等方面的见解。然而，我们常常忽略至关重要的人格特质，尤其是本书所描述的那些破坏性人格特

质。结果是，我们既没有对“有毒之人”保持足够警惕，也未能有意识地主动寻找那些善良、富有同理心的领导者。

奇普是一位企业招聘专家，他告诉我，他合作的大多数公司并不会直接评估候选人的人格特质。公司普遍声称，除了要求具备相应技能外，更看重候选人是否“契合公司文化”。但这种所谓的分析其实非常模糊，缺乏科学依据。正如奇普所说：“很多企业在塑造公司文化方面投入的时间和资源远远不够。你可以想出几句口号贴在墙上，希望大家都按照它去做，但人们并不会按照标语行事。”

由于对公司文化的认知本就模糊，奇普认为，招聘过程很容易受到其他因素的不当影响，比如面试官的个人偏见、片面的第一印象，或者与候选人是否相识。他们缺乏对候选人人格特质的清晰了解，也很难察觉那些黑暗特质。因此，一个善于操纵、极具魅力但有毒的人成功进入团队，也就不足为奇了。

Heidi K. Gardner and Mark Mortenson, “Managers Are Trapped in a Performance Compassion Dilemma,” *Harvard Business Review*, April 7, 2022, <https://hbr.org/2022/04/managers-are-trapped-in-a-performance-compassion-dilemma>.

挑选心怀善意的首席执行官和董事会成员尤为重要，因为这将为整个组织定下基调。在许多公司，中层管理者常常陷入两难：一线员工希望被善待、从事有意义的工作，而高层领导则承受着股东对财务绩效的压力。<sup>10</sup>如果在高管和董事会层面，能够引入那些把“服务他人、善待他人”视为价值核心与人生使命，并且深知共情、仁爱的领导方式与财务绩效之间紧密关联的领导者，就能大大减轻中层管理者的负担。他们会明白，公司正在优先倡导一种更温和、更友善的领导风格，从而在追求高绩效的同时，也更敢于、更愿意善待自己的团队成员。

Rune Stubager, Henrik Bech Seeberg, and Florence So, “One Size Doesn’t Fit All: Voter Decision Criteria Heterogeneity and Vote Choice,” *Electoral Studies* 52 (2018): 1-10.

Tal Axelrod, “Why Some in New Poll Still Want Trump in 2024 Even If He’s Criminally Charged,” *ABC News*, May 10, 2023.

在政治领域，许多人不太关注候选人的性格特点，而是更看重自己是否认同候选人的政策立场或过往政绩。<sup>11</sup>近年来，我们在唐纳德·特朗普总统的支持者中就看到了这种现象：他们自称清楚其性格缺陷，却仍把票投给他，因为他们认同他在堕胎、移民等热点议题上的保守立场，或与他一样对建制派精英心怀不满。对这类选民而言，即便特朗普面临法律麻烦，也不足以让他们重新审视其个性。一

位年轻选民在接受美国广播公司新闻采访时坦言：“他可能不是好人，但他是个好总统。”<sup>①</sup>

我们需要牢记：当我们选择那些具有黑暗特质的强势领导人时，实际上是在自愿陷入第三章所讨论的恶性循环。“有毒之人”会制造分裂和混乱，破坏长期沿用的规范，抛弃那些他们认为无用的合作伙伴，同时在机构与民众之间播撒不信任的种子。他们行事冲动，拒绝寻求双赢解决方案，从而制造僵局与混乱。混乱会带来恐惧，使我们误以为需要一个“强硬”的领导人来拯救局面，于是又会被那些自称“只有我能解决问题”的黑暗型领导者吸引。结果，问题不仅没有得到解决，反而雪上加霜。我们很快会发现，整个美国政府充斥着热衷于“赢学”，不愿协商、拒绝达成共识的领导者——他们宁愿让经济陷入瘫痪，也不愿与政治对手达成妥协。

谁都无法独自解决重大而复杂的问题。我们需要慷慨、富有同理心、值得信赖的领导者来推动达成共识，让各方都能被理解、都有所得，并愿意继续合作。要想留住这样的领导者，遏制暗黑人格者，我们必须允许他们施展共情能力，主动寻求与对方妥协。如果我们一味淘汰那些未能及时满足我们需求的领导者，就等于为“有毒之人”铺路，他们会开出诱人的空头支票，固化对立思维，播撒分裂的种子。同时，我们也必须改革选拔领导者的方式，把性格特点放在更重要的位置，减少对政策、履历、党派等因素的依赖。本书所呈现的数据已经非常清晰：性格特点直接影响治理成效。那些带有暗黑人格特质的政客和企业高管，其工作表现客观上都更差；我们必须权衡他们造成的混乱、破坏和文化衰退，而不能只看他们声称取得的成果。最明智的选择，是把票投给仁慈、有道德、善于凝聚共识的领导者，哪怕我们在具体议题上与他们意见相左。

除了在选拔领导者时尽量挑选那些在暗黑人格特质上得分较低的个体，我们还可以推动更广泛的政治体制改革，使那些“有毒之人”更难掌权。这里有一个思想实验：与其让选民从一组候选人中做出选择，不如直接从公民群体中随机抽取。只要达到候选年龄，无论其背景、学历如何，任何公民都有资格被选中。在这种制度下，你某天醒来可能会发现，自己被选为所在州的下一届国会议员或参议员。

Nicholas Coccoma, “The Case for Abolishing Elections,” *Boston Review*, November 7, 2022; Adam Grant, “The Worst People Run for Office. It’s Time for a Better Way,” *New York Times*, August 21, 2023.

这种设想虽然听起来有些不可思议，但却有着悠久的历史，可以追溯到民主的发源地——古希腊。雅典人坚信，治理权不应由精英垄断，而应向普通人敞开。当

然，当时的“普通人”仅限雅典男性，女性和奴隶被排除在外。显然，这一制度仍有改进空间，但不可否认，雅典人在探索民主方面确实开了先河。当时的雅典主要有两大核心机构：一是公民大会，理论上所有公民都可以参与；二是议事会，负责确定哪些议题提交大会讨论，并就如何投票提出建议。想要进入举足轻重的五百人议事会，无须拉票竞选，而是通过抽签的方式，从所有年满30岁的公民中随机选出。每位成员任期一年，届满后由新成员接替。除此之外，雅典还用抽签方式选拔政府行政官员和陪审员。<sup>⑩</sup>

Gabriel Adeleye, “The Purpose of Dokimasia,” *Greek, Roman, and Byzantine Studies* 24, no. 4 (1983): 295 - 306.

如果想让普通民众更广泛地参与国家治理，抽签无疑是一种有效的途径。雅典人早就意识到，正如我们今天依然可以看到的情形：选举极易受到金钱和权力的影响。富人可以为候选人提供大量资金，从而影响政策制定。凭借与其他富有阶层的关系，富人也更容易成为候选人，形成有利于自己的联盟。而抽签则彻底消除了金钱在选拔过程中的作用，无论贫富，每个公民的机会都完全平等。为了确保被选中的公民既有意愿也具备资格，所有人必须主动报名加入候选名单。一旦被选中，还需在大会上证明自己符合公民的基本条件（如父母均为雅典公民），并且已经履行了纳税、服兵役等公民责任。<sup>⑪</sup>

Grant, “The Worst People Run for Office.”

虽然雅典人敢于“以抽签决定国家大事”，但今天的大多数人恐怕很难接受用抽签代替投票。然而，心理学家、沃顿商学院教授亚当·格兰特博士提出了一个颇具说服力的观点。他认为，随机选拔政府官员，其实能在很大程度上防止那些暗黑人格者——即极度渴望权力、具有毒性特质的人——进入政坛。正因为权力带来的刺激感，这类人更热衷于参选，并且更容易通过个人魅力获胜。但如我们所见，他们一旦掌权，反而更难推动实质进展。尽管随机选拔可能让我们错过某些具有特殊天赋的领导者，但没有哪个制度是十全十美的。在格兰特看来，抽签至少可以帮我们规避最糟糕的结果。正如他在《纽约时报》所言：“美国拥有林肯那样的伟大领袖固然幸运，但与其赌运气找到‘最佳’人选，不如务实地控制我们遭受‘最差’人选伤害的风险。”<sup>⑫</sup>

S. Alexander Haslam, Craig McGarty, Patricia M. Brown, Rachael A. Eggins, Brenda E. Morrison, and Katherine J. Reynolds, “Inspecting the Emperor’s Clothes: Evidence That Random Selection of Leaders Can Enhance Group Performance,” *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice* 2, no. 3 (1998): 168 - 84.

Joël Berger, “How to Prevent Leadership Hubris? Comparing Competitive Selections, Lotteries, and Their Combination,” *The Leadership Quarterly* 31 (2020): 101388.

Joël Berger, Margit Osterloh, and Katja Rost, “Focal Random Selection Closes the Gender Gap in Competitiveness,” *Science Advances* 2020; 6, no. 47 (November 2020), <https://doi.org/10.1126/sciadv.abb2142>.

Johanna Hartung, Martina Bader, Morten Moshagen, and Oliver Wilhelm, “Age and Gender Differences in Socially Aversive (‘Dark’) Personality Traits,” *European Journal of Personality* 36, no. 1 (2022): 3 - 23.

研究还表明，随机产生的领导者往往能做出更理性的决策，这或许是因为他们的自我膨胀程度较低，不会因当选而过度自负。<sup>⑩</sup>抽签还有助于遏制权力滥用。如果某人因为在激烈竞争中胜出而自认为高人一等，他就更难接受行为上的约束，更容易踩踏道德红线，<sup>⑪</sup>比如公款旅游，或为亲属谋取职位。随机选拔则能最大程度减少这些不利于公共利益的行为。此外，抽签制度还能引入那些本身不喜欢竞争的人，尤其是吸引女性参与。<sup>⑫</sup>平均而言，女性的精神病态特质比男性更少，更多女性进入政坛，有助于进一步降低暗黑人格者担任领导职务的可能性。

⑬

James N. Druckman, Martin J. Kifer, and Michael Parkin, “Timeless Strategy Meets New Medium: Going Negative on Congressional Campaign Web Sites, 2002—2006,” *Political Communication* 27, no. 1 (2010): 88 - 103.

当然，我们大可不必一下子迈向抽签这种“激进”制度，适度改革现有选举流程，同样能带来不少益处。传统选举通常采用“赢者通吃”的零和博弈模式，一方获胜必然意味着对方的失败，反之亦然。这种高强度竞争，使得更具攻击性和更善于算计的候选人更容易脱颖而出。尤其在势均力敌的选举中，候选人往往会互相攻击、恶语中伤，传播负面信息。<sup>⑭</sup>结果是，选民始终得不到他们最需要的信息：这些候选人是否具备共情能力？能否与他人合作？

与此形成鲜明对比的是排序复选制（ranked-choice voting），它为候选人展现合作精神提供了空间。具体来说，选民不只投票给自己最喜欢的候选人，而是把所有候选人按偏好顺序排列。如果有候选人的第一顺位得票超过半数，他就胜选；否则，得票最少者被淘汰，投票给该人的选票自动分配给第二顺位的候选人，如此循环，直到有候选人获得绝对多数为止。在这样的制度下，候选人会减

少攻击对手的动机，因为他们需要对方支持者也能给自己较高的排名。甚至，候选人之间可以合作拉票，让各自的支持者都把对方排在前列。换句话说，这种选举方式打破了传统的零和博弈，削弱了“有毒之人”上位的机会。

Leslie Graves, “The Pathfinder: Ranked-Choice Voting Coming to More Statewide Ballots in 2024,” PBS, December 18, 2023.

“Where is RCV Used?,” Ranked Choice Voting Resource Center, accessed July 20, 2025, <https://www.rcvresources.org/where-is-rcv-used>; “Research and Data on RCV in Practice,” Fair Vote, accessed July 20, 2025, <https://fairvote.org/resources/data-on-rcv/>.

Cynthia Mathieu, Robert D. Hare, Daniel N. Jones, Paul Babiak, and Craig S. Neumann, “Factor Structure of the B-Scan 360: A Measure of Corporate Psychopathy,” *Psychological Assessment* 25, no. 1 (2013): 288 – 93.

排序复选制自20世纪初就已在全美启用，近年来更是加速推广。<sup>②</sup>截至2022年，已有数十个地方采纳，各地普遍发现该制度提升了投票率。<sup>③</sup>我最近的一项研究正是要检验：排序复选制是否有助于选出更具合作精神、分裂倾向较小的候选人。初步结果显示，人们对于获胜候选人性格特点的预期，会因选举制度不同而有所变化。我们向参与者详细介绍了传统的单选制和排序复选制的区别，帮助他们理解两种制度下的投票流程，以及各自的胜出机制。随后，请他们用B-Scan量表评估可能胜出的候选人（B-Scan与PCL-R类似，专门测量精神变态人格特征）。

②

参与者普遍认为，在传统的单选制选举中，胜出者会表现出更高水平的精神病态特质；而在排序复选制选举中，选民则倾向于选择“精神病态特征更少”的政治家。我们目前正在进行的研究要验证的是：当选举规则换成排序复选制时，人们是否会切实改变投票偏好，把更多“好人”送进政府，而把“有毒之人”挡在门外。如同随机抽选一样，排序复选制也可能在制度层面为选拔更优秀的领导者提供实现路径。

## 重新思考成功的含义

除了反思自身行为、谨慎挑选领导者，若想真正遏制身边的黑暗，我们还需要更深层的灵魂拷问。为了说明这一点，让我讲述一段几年前在曼哈顿一家顶级酒店宴会厅里的特殊经历。

那天，一家知名投资公司正在为其最大的客户——那些共同管理着数千亿美元资产的大型机构——举办年会。我并非这个圈子的人，但因为正在做某项咨询工作，恰好得以旁听。数百名来自这些机构的金融高管挤满了会场，急切地想聆听该公司高层对投资业绩的分析解读。活动伊始，那位身家丰厚的首席执行官走上舞台。他身材修长、正值中年，一双锐利的蓝眼睛，黑发一丝不乱，身着深蓝色西装，搭配亮蓝色领带，仪表堂堂，俨然一副业界巨头的风范。面对这般阵势，许多人可能会感到紧张，但他却自信甚至有些傲慢。洪亮的嗓音在金碧辉煌的大厅里回荡，他一边夸耀公司的业绩，一边嘲讽竞争对手。

短暂的开场白后，正式议程开始。首席执行官介绍了首席法律顾问——一位年过六旬、业界资深的长者，请他起身做简短发言。就在这位法律顾问准备开口时，首席执行官当众讥讽他是个“糊涂健忘的老头”。我从未见过有人如此公然羞辱同事，却丝毫没有自责或愧疚之意。那位长者虽然以笑掩饰尴尬，开始汇报，但明显受到了影响，脸颊泛红，声音也有些颤抖。

令人遗憾的是，首席执行官并未就此罢休。每隔二三十秒，他就打断发言，不断纠正所谓的“错误”，还把法律团队的所有成就都归于自己。看着他如此抢镜，我不禁为那位高管及法律团队感到难堪——似乎他们所取得的一切成就，都离不开首席执行官的“亲自指点”。本应属于法律顾问的高光时刻，被首席执行官强行夺走。他仿佛有一种永不知足——也令人难以忍受——的冲动，非要成为全场唯一的焦点。

我一度怀疑他是否专门针对这位法律顾问，但很快就发现，这是他的惯常做法。之后，其他高级经理轮流上台发言，首席执行官依然如法炮制，公然羞辱。在众人面前，他拿一位高管的领带开涮，又嘲笑另一位高管体型过于肥胖。表面上是开玩笑，实则是刻意贬低下属。而且，每当有人发言，他都频繁插嘴纠正，毫无顾忌。

一位经理正在阐述重要观点时，首席执行官的手机突然响了。“等等，等等。”他在讲台上说。令人难以置信的是，全场竟然静静等他接听妻子的电话。他完全没有透露自己正站在大庭广众的舞台上，就这样与她简短地交谈了几句。挂断后，他告诉大家，妻子在一家昂贵精品店购物却忘了带信用卡，他得让助理帮忙送去。此事他还不忘顺带嘲讽一番，仿佛他是世界上唯一靠谱的人。对他来说，仅仅在台上展现聪明、权威和财富还不够，还要贬低身边所有人，丝毫不顾对方感受。只有这样，他才能明确宣示自己的主导地位。

连在座的观众——公司最重要的客户，也未能幸免。会议进行到一半，首席执行官的团队正在发言，后门突然打开，几位迟到的宾客悄悄入场，他们本想安静地坐在后排，尽量避免打扰大家，但首席执行官却立即中断流程，公开指责他

们迟到，并“热情”邀请他们到前排空位就座。看似周到关照，实则是变相惩罚：这些宾客不得不在众目睽睽之下，羞愧地走过全场。首席执行官再次巩固了自己的主导地位，丝毫不顾他人感受。他甚至似乎从他人的羞愧与尴尬中感到一种近乎施虐的快感。那一晚，他脸上唯一可见的，便是那种得意的似笑非笑的表情。

我原以为，这样的表现会让观众反感，然而实际情况却完全相反——他们非常受用，对他的每一句话都认真聆听。每当他打断别人或开下属的玩笑，观众不但不觉得尴尬，反而笑声不断。次次如此。甚至当首席执行官接到妻子的电话并嘲讽她时，现场也是哄堂大笑。最后，当他把信用卡和手机递给助理去“拯救”无助的妻子时，全场还爆发了热烈的掌声。

Leanne ten Brinke, Aimee Kish, and Dacher Keltner, “Hedge Fund Managers with Psychopathic Tendencies Make for Worse Investors,” *Personality and Social Psychology Bulletin* 44, no. 2 (2018): 214–23.

我们已经讨论过，领导者的不当行为可能会腐蚀整个组织的行为规范，也许这里就发生了类似的情况。但我认为，这些观众的谄媚背后还有更深层的东西。在我看来，这位首席执行官的滑稽表演让在座的观众更加确信了自己对权力、权威与成功的固有看法。不知为何，他的侮辱与伤人行为并未与他的权威地位发生冲突，反而强化并印证了这种地位。他的傲慢成了投资“有保障”的标志，大家甚至相信可以依靠他的精明而获利。这个男人也许是个浑蛋，但观众却乐于知道——这是我们的浑蛋。我们的研究其实早已证明，拥有精神病态特质的领导者，实际为投资者赚的钱远不如那些没有这些特质的人，但谁在乎这个呢？<sup>④</sup>

当今社会，人们依然对那些“有毒之人”趋之若鹜，尤其是当他们身居要职时。这些让人又爱又恨的成功人士，往往是那些才华横溢、敢于打破常规的创新者。他们在会场上自信登场，凭借大胆的新理念获得了大量风险投资。他们是那些在社交媒体上口无遮拦却收获海量点赞的首席执行官，也是那些好斗张扬、咄咄逼人却让我们百看不厌的政客。我们观看的电视节目和电影，似乎都在强化一种印象：暗黑人格特质与成功之间存在某种必然联系。只要想想那些令人难忘的角色——《辛普森一家》的伯恩斯先生、《继承之战》的洛根·罗伊、《穿普拉达的女王》的米兰达·普里斯特利，以及《华尔街》的戈登·盖柯。这些例子无不印证着一种普遍却错误的观念：尽管这种行为令人不齿，但却能带来成功。

我们每个人都有能力改善自己的组织与社会，而这一切始于改变我们对成功的底层信念。我们不应仅对那些不择手段取得卓越成就的人报以微笑，而更应赞美那

些品行端正并且取得优异成果的人。我们应当拓宽“赢”的定义——不仅要看结果，也要看实现方式。

Andrew B. Blake, Vivian H. Luu, Oleg V. Petrenko, William L. Gardner, Kristie J. N. Moergen, and Maira E. Ezerins, “Let’s Agree About Nice Leaders: A Literature Review and Meta-Analysis of Agreeableness and Its Relationship with Leadership Outcomes,” *The Leadership Quarterly* 33, no. 1 (2022): 101593.

Kevin Freiberg, and Jackie Freiberg, “20 Reasons Why Herb Kelleher Was One of the Most Beloved Leaders of Our Time,” *Forbes*, January 4, 2019.

Jane Whitney Gibson and Charles W. Blackwell, “Flying High with Herb Kelleher: A Profile in Charismatic Leadership,” *Journal of Leadership Studies* 6, nos. 3-4 (1999): 120-37, 131.

无论在什么领域，总会有人不仅取得物质上的成功，更在他人生命里留下深刻而正向的改变。一项对89篇学术论文的综述发现，那些性格随和，与暗黑人格完全对立的领导者，在工作中更富同理心、更讲诚信、更善协作。<sup>②</sup>美国西南航空公司的已故联合创始人赫布·凯莱赫正是这样一位领导者。凯文与杰基·弗赖伯格在《福布斯》杂志上发表的悼文中写道，凯莱赫用实际行动证明，“关爱员工与客户，享受乐趣，赚取利润”可以并行不悖。<sup>③</sup>在一次关于其领导风格的访谈中，凯莱赫明确谴责了暗黑人格者登上高位后常用的伎俩，包括“虚假承诺、背后捅刀、撒谎欺骗”。<sup>④</sup>

Accenture, 2024 annual report, 8.

“Accenture CEO Julie Sweet Accepts ADL’s Prestigious 2024 Courage Against Hate Award,” ADL, March 11, 2024.

同样以德服人的企业领导者还有埃森哲首席执行官朱莉·斯威特。自2019年上任以来，她始终高度重视关爱员工，为员工提供有竞争力的薪酬，并创造学习与晋升的机会。她还致力于提升埃森哲的包容性，承诺在公司内部实现性别平等，并推动全球所有办公地点100%使用可再生能源。<sup>⑤</sup>她公开反对各种形式的仇恨，因此荣获反诽谤联盟2024年“反仇恨勇气奖”。<sup>⑥</sup>领奖时，她向埃森哲全体员工致敬，指出公司秉持“尊重、公平、包容所有人，对任何形式的仇恨与偏执零容忍”的价值观，并呼吁听众“筑牢信任、理解与共同人性的基石，让仇恨无从立足”。

Accenture 2010 - 2025, Macrotrends, accessed April 2, 2025, <https://www.macrotrends.net/stocks/charts/ACN/accenture/gross-profit>.

朱莉·斯威特这种更温和、更重道德的领导方式，与我们见过的其他领导者形成鲜明对比，而且她并未以牺牲业绩为代价。2019年9月至2024年3月，公司营收从约430亿美元增长至650亿美元，利润则从约130亿美元提升至210亿美元。

Rebecca L. Schaumberg and Francis J. Flynn, “Uneasy Lies the Head That Wears the Crown: The Link Between Guilt Proneness and Leadership,” *Journal of Personality and Social Psychology* 103, no. 2 (2012): 327 - 42.

与其假设最成功的人具备暗黑人格特质，不如坚定我们的理想主义信念——这一信念也得到了科学的支持——最优秀、最高效的领导者，往往怀有深厚的责任感。让我们崇尚并支持善意与合作，而非冷漠与竞争。别再把希望寄托在自私的领导者身上，妄想能在他们的个人成功中搭便车；我们要寻找那些致力于实现集体成就、希望人人都能赢的人，而非追求个人独大的领导者。让我们将利他的价值观广泛传播。如果有好莱坞编剧正在阅读本书，请多创作一些像《足球教练》这样弘扬善良的剧集，少拍一些像《继承之战》那样歌颂黑暗的作品。在此之前，我们每个人都可以用手中的“遥控器”，通过“点赞”和“关注”来投票，为有同情心的人鼓掌，对冷酷无情的人按下反对键。

如果我们渴望摆脱这些有毒影响，就必须主动承担责任，并意识到我们自身也是问题的一部分。我们必须以严苛的目光审视自身行为并努力改善，同时重新思考对“成功”的固有定义。个人、组织乃至整个社会，既可以通过打压他人来获取财富、影响力和权力，也可以通过成就他人来实现。只有当我们把所有受害者都计算在内时，才会看清那些由暗黑人格所换取的“成功”真正付出的代价。

## 结语

### 让善良的大多数成为解药

本书开篇提出了一个看似简单的问题：人性本善还是本恶？然而，社会与人格心理学的研究表明，这种善恶对立的划分并没有什么作用。它无法解释人格特质在梯度上的分布，也无法解释那些即使是临床意义上的精神病态者，在接受强化治疗后也能抑制犯罪冲动的情况。同样，它也无法解释那些原本慷慨、善良、富有同情心的人，为何会在特定情境下做出极端恶劣的行为。

当然，确实有些人比其他人表现得更为恶劣。大约20%的人口，其反社会行为不是因为偶尔失控，而是他们性格的核心组成部分。无论是基因所致，还是成长经历使然，这个群体总是渴望操控、支配和欺骗他人。

在人类历史的大部分时期，亲社会的大多数成员面对这些恶意者，往往只能摇头叹息，认定对他们的恶行无能为力。如今，情况已大为不同。经过数十年的科学研究，我们不仅能够量化人性中的黑暗面，还能深入理解其影响，并能逐步遏制与减轻其造成的伤害。虽然还未能发明一种立竿见影、彻底扭转暗黑人格的疗法，但如今我们已经掌握了一系列强有力的工具，无论是在个人生活还是社会层面，都足以将暗黑人格拒之门外。而且，这门科学每年都在精进。

“Democracy Index 2022,” Economist Intelligence Unit, accessed July 20, 2025; “Freedom in the World 2023,” Freedom House, March 2023.

Hemant Kakkar and Niro Sivanathan, “The Impact of Leader Dominance on Employees’ Zero-Sum Mindset and Helping Behavior,” *Journal of Applied Psychology* 107, no. 10 (2022): 1706–24; C. R. Hastly and J. K. Maner, “Dominance, Prestige, and Intergroup Conflict: How and Why Leadership Preferences Change in Response to Social Context,” *Evolutionary Behavioral Sciences* 19, no. 1 (2025): 85–113.

Henri C. Santos, Michael E. Varnum, and Igor Grossmann, “Global Increases in Individualism,” *Psychological Science* 28, no. 9 (2017): 1228–39.

Aidan Connaughton and J. J. Moncus, “Around the World, People Who Trust Others Are More Supportive of International Cooperation,” Pew Research Center, December 15, 2020,

<https://www.pewresearch.org/short-reads/2020/12/15/around-the-world-people-who-trust-others-are-more-supportive-of-international-cooperation/>; Jean M. Twenge, W. Keith Campbell, and Nathan T. Carter, “Declines in Trust in Others and Confidence in Institutions Among American Adults and Late Adolescents, 1972 - 2012,” *Psychological Science* 25, no. 10 (2014): 1914 - 23.  
Hemant Kakkar and Niro Sivanathan, “When the Appeal of a Dominant Leader Is Greater than a Prestige Leader,” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 114, no. 26 (2017): 6734 - 39.

与此同时，“有毒之人”也获得了比以往更多的工具和机会来制造混乱，他们甚至看似占据了上风。全球范围内，民主正在倒退，暗黑人格型政客正将世界带入一个新的威权时代。<sup>①</sup>在商业领域，专断的领导者在破坏员工之间的合作规范。<sup>②</sup>社交媒体平台让“有毒之人”进一步扩大影响力，以极低的成本和风险对大众实施精准打击，造成各种严重伤害。世界各地的人们日益强化个人主义，更多关注自我，人与人之间的联结越发淡薄；<sup>③</sup>不信任情绪加剧，合作意愿减弱。<sup>④</sup>随着冲突和经济不确定性加剧，公众越来越倾向于崇拜“硬汉”，而非好人。<sup>⑤</sup>

把眼光放远，情况其实没那么悲观。“有毒之人”或许眼下略占上风，但只是暂时的。只要能积极运用本书介绍的策略，识别并远离那些具有精神病态特征的人，我们或许很快就能扭转局面。对部分人而言，最终目标似乎就是让暗黑人格者在我们的家庭、职场乃至政府中被边缘化。

然而，仅仅“边缘化”还远远不够。一旦受挫，暗黑人格者很可能会识破这些策略，随即发展出新的应对之道，再次掌控局势。心理科学又必须设计出更新、更有效的工具。把这场博弈拉长到几十年的维度来看，无论现在还是可预见的未来，黑暗与光明都不会彻底压倒对方。人类正陷于一场永无止境的“军备竞赛”，终点遥遥无期。

Jacob Dye and E. Solomon, “Problem of Cheating,” in *Encyclopedia of Evolutionary Psychological Science*, eds. Todd K. Shackelford and Viviana A. Shackelford (Springer Nature Switzerland, 2021), [https://doi.org/10.1007/978-3-319-19650-3\\_1210](https://doi.org/10.1007/978-3-319-19650-3_1210).

这种动态，本质上是一种基本的生物学过程。在许多物种中，一些个体通过合作和亲社会行为谋求生存，另一些则依靠欺骗或搭便车。<sup>⑥</sup>随着基因和社会的演化，合作者与欺诈者不断进化各自的能力。那些既擅长合作又能有效识别和防范欺诈者的个体，会获得更大的生存优势。而最精明的欺诈者则能突破合作者的防

线，从而生存下来，并把他们的基因和策略传递下去。这又反过来促使合作者进一步提升自身的识别与防范能力。于是，双方你来我往，循环不止。

到目前为止，人类社会尚能维持光明与黑暗之间的这种“军备竞赛”，但这种平衡或许难以长久。有两种危险让我深感忧虑。第一种是，如今新出现的破坏性技术极为强大，“有毒之人”可能借此引发灾难性后果。我们都知道，单单一名持枪歹徒在小学就能造成多大伤害。倘若暗黑人格者掌控了人工智能、机器人、无人机或基因工程等技术，将会发生什么？如果某个掌握权力的暗黑人格型领导试图通过引爆核武器来彰显主权，又会带来怎样的灾难？短视、冲动和对他人漠不关心，恰恰是我们在充满风险的时代最不需要的领导特质。

第二种危险虽然更为常见，却可能更加隐蔽。当社会规范不断瓦解，善良的一方还未能发起反击时，文明就会变得异常脆弱，难以有效预防或应对可能出现的生存威胁。我们最近已经目睹了人类在应对新冠疫情时的诸多困难。倘若一种更致命的病毒席卷全球，我们该怎么办？自新冠疫情以来，“有毒之人”造成的不信任与不稳定已经四处蔓延，我们还能否做到齐心协力、众志成城？同样，如果气候变化导致大规模农作物歉收和粮食短缺，或者人工智能失控威胁到人类文明，社会在信任和合作规范被削弱的情况下，还能否有效应对？

鉴于灾难发生的可能性，人类必须找到一种方法，超越光明与黑暗之间永无休止的“军备竞赛”。善良的多数人不仅要在这场竞赛中生存下来，更要终结它。我认为，也许有一条出路，这条路同样源自生物界的启示。

Camille Bonneaud, Luc Tardy, Mathieu Giraudeau, Geoffrey E. Hill, Kevin J. McGraw, and Alastair J. Wilson, “Evolution of Both Host Resistance and Tolerance to an Emerging Bacterial Pathogen,” *Evolution Letters* 3, no. 5 (2019): 544 - 54.

20世纪90年代，对于生活在美国许多居民区的常见鸟类——北美家雀来说，是极为艰难的十年。●一种原本只感染家禽的细菌——鸡毒支原体开始传染给雀鸟。这些可怜的鸟儿患上了结膜炎，眼睛肿胀、分泌物增多，视力受损，很难觅食，也更容易成为捕食者的目标。幸运的是，雀鸟种群最终挺过了这场结膜炎危机。但它们的防御方式，并非仅靠提升免疫力来抵抗病菌，更在于进化出了对这种细菌的高耐受性，即便感染后症状也比较轻，生存能力大大增强。抵抗力与耐受性的结合，使得雀鸟最终成功度过了危机。

假如雀鸟只具备抵抗力，那么这场“军备竞赛”将永无休止。鸟儿的抵抗力增强后，大部分细菌会被消灭，但仍会有极少数细菌发生突变，逃脱雀鸟的免疫防

御。这些突变个体会迅速扩散，促使雀鸟不得不继续进化以应对新的威胁。如此循环往复，永无止境。

如果将“耐受”作为一种防御策略引入其中，局势就会发生变化。对于那些能够更好地耐受细菌的鸟类而言，病菌仍然潜伏于它们体内，但眼部肿胀的症状却明显减轻。它们确实患病，却不至于致命。具备耐受力的个体能够存活下来，与病菌共处，而不仅仅是抗拒它。这种机制打破了“军备竞赛”循环——鸟类与细菌不再不断升级侦测与规避的策略，而是进入了一种相对平衡的状态，彼此得以共存。

在人类社会与暗黑人格的较量中，也可能出现类似的情形。如果善良的大多数人只是依靠本书介绍的识别和规避方法远离“有毒之人”，这无异于宿主对病原体形成生物学抗性。随着时间的推移，那些幸存并越发猖獗的暗黑人格者，将是那些学会绕过我们策略的人。于是，一场“军备竞赛”便随之展开。

但本书也提出了与暗黑人格者共处并加以管理的策略，这就如同雀鸟进化出了耐受性。如果我们能实践这些管理方法，就能更好地与暗黑人格者共处，将其带来的伤害控制在可承受范围内。恶意者会认为自己达成了目标，而善良的大多数人则可以继续安然生活，不会严重受损。通过结合已有的识别和管理技巧，并不断吸收最新的科学方法，我们有望实现更为和谐的共处。随着时间的推移，“军备竞赛”会逐渐趋于缓和，我们将达到一种相对平衡的状态。如此一来，那些暗黑人格者占上风的时间将被最大限度地压缩，人类也就不再那么容易遭受我先前所说的那些灾难性冲击。

我多么希望科学能提供一剂又快又简单的解药，来遏制人性中最黑暗的冲动，可惜做不到。恶意行为及其带来的痛苦，仍会持续困扰我们的生活。尽管如此，只要我们积极汲取最新的科学成果，便有机会将人类命运引向更积极的方向。随着我们对暗黑人格者的理解不断加深，逐步建立起抵抗力与耐受力，他们的毒性也将逐步减弱，个人幸福感会不断提升，团队成功也更容易实现。对抗“有毒之人”的解药，不在于某种灵丹妙药，也不是颠覆式疗法，而在于我们心怀善意的大多数。你就是解药。

## 致谢

本书的创作是一段漫长且充满挑战的旅程，但我绝非独自一人。衷心感谢那些让我对这个项目充满热情、全情投入并一直怀抱希望的朋友。

能与塞思·舒尔曼合作，我深感荣幸。他总能提出最引人入胜的问题，写出最清晰流畅的文字。若没有他，本书必将大为逊色。感谢我们的编辑埃蒙·多兰，他敏锐地洞察到本书选题的价值，并不断促使我们让内容更具吸引力和实用性。感谢本·卡林，他以严谨的态度反复核查书中的每一个字。感谢西蒙&舒斯特公司的每一位同仁，是你们的专业、细致和热情促成了本书的最终出版。感谢联合精英经纪公司的阿尔伯特·李和皮拉尔·奎因，感谢你们给予我如此宝贵的机会。

这本书汇集了我本人以及无数同行开展的研究。我深深感激那些毕生致力于理解人格及其影响的心理学工作者，也感谢几十年来为研究暗黑人格贡献力量的所有研究助理与参与者。我热爱数据，但很快就发现单靠数据撑不起这本书。为了此书，我有幸采访了数十位在暗黑人格阴影里受过重伤的人，感谢你们的信任与勇气。

我对暗黑人格的兴趣始于数十年前。那时，路易丝·洛尔菲斯女士在我的高中社会学课堂上推来一台电视和录像机，播放了一集关于精神病态的《事物的本质》（*Nature of Things*）。这个契机最终将我带到不列颠哥伦比亚大学奥卡诺根校区，也让我遇见了一群最好的同事和朋友。感谢塔拉·卡彭特、帕梅拉·布莱克和阿莉莎·贝克；每个作者都需要“大姐战队”（Lady Boss Gang）在身边，我很幸运有你们相伴。还要感谢保罗·戴维斯，是他鼓励我去商学院做博士后，并一直支持我曲折的学术探索之路。在加州大学伯克利分校哈斯商学院的岁月意义非凡，尤其要感谢达娜·卡尼和达谢·凯尔特纳，他们给予我许多机会，深刻影响了本书和我的人生。

最后，我要感谢我的家人。拥有谦逊、诚实、体贴和善良的父母及兄弟姐妹，让我受益匪浅。这也许解释了为什么我对缺乏这些品质的人如此好奇。感谢我的父亲，他温柔善良，总能给我力量；感谢我的母亲，她拥有令人羡慕的幽默感、进取心和专注力，感谢你们一直陪伴我走到今天。

我还要感谢菲舍尔和阿奇，是它们陪我散步、跑步，也在书桌下蜷缩了几百个小时，陪我读书、写稿、改字。人人都该体验一下被两只金毛同时宠爱的幸福。

最后，献给我的丈夫韦恩：如果没有你坚定的爱、支持与信任，我就没有足够的勇气和力量完成这本书。感谢你始终对我的工作充满兴趣，也总是提醒我，最美

好的冒险，就是我们一起踏上旅程。