

像疯子一样思考，像天才一样行动

作者：[英]安迪·麦克纳布,[英]凯文·达顿,叶塑 译

目录

[前言 想来我的实验室看看吗？](#)

[第一章 别害怕，我是优质精神病态者](#)

[第二章 好的、坏的、招人喜欢的](#)

[精神病态者的调音台](#)

[才能与个性](#)

[优质精神病态者与劣质精神病态者的差别](#)

[精英和败类](#)

[一切皆有可能](#)

[詹姆斯·邦德对阵戈登·盖柯](#)

[汉尼拔·莱克特对阵德克斯特·摩根](#)

[调节“精神病电流”的旋钮](#)

[被晒黑的人格](#)

[消除误解](#)

[第三章 优质精神病宣言](#)

[巴士站的难题](#)

[灰色地带](#)

[不可思议的能量](#)

[未出世的天生杀手](#)

[新手工具包](#)

[自由的眩晕](#)

[塔兰货币寓言](#)

[战胜内心的恶魔](#)

[学会失败](#)

[打破模式](#)

[每个人心中都住着一个超人](#)

[荒谬而残酷的真相](#)

[滚动巨石](#)

[哲学之旅的纪念品](#)

[七大制胜法宝](#)

第四章 尽管去做

一个让人倍感压力的问题

过一会儿再说

三种拖延症

大脑的基本结构

为什么总是吃力不讨好

带着信念纵身一跃

五个克服拖延的实用建议

完成它，不求完美

第五章 沉着、冷静，拿下它

司机的收入

拿走，还是留下

阴暗面里的积极面

勇者胜

成功的六个关键

第六章 坚持做自己

小戏法

这不是魔法，是心理学

潜意识的作用

线条实验

群体中的安全感

如何套近乎？

从一致到不一致

欺骗、思考并快乐着

精神病态人格起源

要么领头，要么从众，要么滚开

鼠标男的故事

学会拒绝

把压力当作赞美

建立你的基本自信

第七章 做个黑带级别的超级劝服者

系好安全带

说服力的核心要素

[简洁性](#)

[个人利益](#)

[失谐性](#)

[信心](#)

[同情心](#)

[来自优质精神病态者的建议](#)

[第八章 别人的诋毁？那都不是事儿！](#)

[盯准球](#)

[不屈服的反弹力](#)

[囚徒困境](#)

[还记得最初的目标吗？](#)

[培养防火能力](#)

[预防胜过抢救](#)

[火花](#)

[原材料](#)

[氧气](#)

[第九章 活在当下](#)

[刽子手悖论](#)

[毫不犹豫，立刻开始](#)

[正念](#)

[你担心的事99%不会发生](#)

[认同现在](#)

[跳，还是不跳](#)

[道德困境](#)

[关注收获，而非损失](#)

[当下是份礼物](#)

[醒来闻到咖啡香](#)

[按下复位键](#)

[别再想它](#)

[脑中的想法不等于外部现实](#)

[大目标与小胜利](#)

[正面应对](#)

[第十章 将行为与情感分离](#)

[是达顿先生叫的出租车吗？](#)

[情感治疗](#)

[关于作者](#)

The Good Psychopath's Guide To Success: How To Use Your Inner Psychopath

To Get The Most Out Of Life

Copyright © Andy McNab and Kevin Dutton 2014

Copyright licensed by Conville&Walsh Limited and Lucas, Alexander Whitely Limited through Andrew Numberg Associates International Limited

版贸核渝字（2015）第010号

图书在版编目（CIP）数据

像疯子一样思考，像天才一样行动/（英）凯文·达顿，（英）安迪·麦克纳布著；叶塑译.--重庆：重庆出版社，2016.11

书名原文：The Good Psychopath's Guide To Success: How To Use Your Inner Psychopath to Get The Most Out Of Life

ISBN 978-7-229-11460-2

I. ①像... II. ①凯...②安...③叶... III. ①心理学分析 IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第182391号

像疯子一样思考，像天才一样行动

XIANG FENGZI YIYANG SIKAO, XIANG TIANCAI YIYANG XINGDONG

〔英〕凯文·达顿 安迪·麦克纳布 著

叶 塑 译

策 划：□华章同人

出版监制：陈建军

责任编辑：陈 丽

特约编辑：余榭婷

责任印制：杨 宁

封面设计：□

□

（重庆市南岸区南滨路162号1幢）

投稿邮箱：bjhztr@vip.163.com

三河市宏达印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行有限公司 发行

邮购电话：010-85869375/76/77转810

□

全国新华书店经销

开本：787mm×1092mm 1/16 印张：24.25 字数：377千

2016年11月第1版 2016年11月第1次印刷

定价：39.80元

如有印装质量问题，请致电023-61520678

版权所有，侵权必究

将超级聪明的头脑和精神错乱的性格集于一身，我们就得到可能诞出高效天才的条件。

这些人虽然充分了解并能够评判自身才智，却也会受到个人想法的控制，去影响这个时代的其他人，让他们变得更好，或者更糟。

威廉·詹姆斯^[1]（1842—1910），美国心理学之父

我们是朝圣者，我们理应跋涉更为遥远的路途；也许越过那大雪封锁的蓝山，也许穿过那泛着微光的狂怒之海。

这句诗来自詹姆斯·埃尔罗伊·福勒克^[2]（1884—1915）的《通向撒马尔罕的黄金之路》。如今被印刻在英国赫里福郡特种空勤团基地的钟楼上。

^[1]威廉·詹姆斯（William James, 1842—1910），美国心理学之父。美国本土第一位哲学家和心理学家，也是教育学家，实用主义的倡导者，美国机能主义心理学派创始人之一，也是美国最早的实验心理学家之一。1875年，建立美国第一个心理学实验室。1904年当选为美国心理学会主席，1906年当选为国家科学院院士。2006年，詹姆斯被美国的权威期刊《大西洋月刊》评为影响美国的100位人物之一。

^[2]詹姆斯·埃尔罗伊·福勒克（James Elroy Flecker, 1884—1915）是英国诗人、小说家、剧作家。

前言 想来我的实验室看看吗？

伦敦大学伯克贝克学院^[1]的校园占地面积庞大，约有2000个怪才学生背着塞满了书的背包在校园里奔来跑去。我是来会见凯文·达顿教授^[2]的。他在心理学系的同事纳兹·德拉克汉教授是情感与认知控制实验室的负责人，她有一些国内最先进的仪器，凯文想利用这些仪器对我做一次测试。

付了一大笔校园停车费后，我步行穿过校区，见到了凯文。他还留着中分长发，戴着巴迪·霍利^[3]风格的粗框眼镜，那模样更像是一个上世纪八十年代摇滚乐队的贝斯手，而不是一位教授。

但他还是透出了大学书呆子的气质来。

他穿着羊毛料子、蓝色格纹的宝贝熊鲁柏^[4]式三件套西装，一件粉色衬衫扣到了脖颈，却没打领带。他就像那些传说中的疯教授，要么穿戴不齐整，要么忘记穿鞋。他做了一整晚的教授梦，就连醒来了，也还在不停思考。所有日常琐事都无法被安排进他的日程表里。

他用一口浓重的伦敦腔跟我打招呼，“嘿，老兄，一切都好吗？”

“看起来要比你强点啊，”我回答。“你从哪儿搞来的这套西装——迪斯尼乐园？”

凯文领我走进他身后的一座大楼。走廊两侧是白墙，地板上铺着油毡，走在上面会咯吱作响。“安迪老兄，谢谢你能来。我们邀请到的志愿者越多，对科学研究就越有帮助，你懂我的意思吗？”

推开一扇厚厚的木门，我们走进一间白色的无菌实验室。六七位青年研究员正忙碌地四处走动，他们穿着白色的无菌大衣，和房间很相配。照理说这样的实验室里该摆着一张及腰高的试验台，但本生灯^[5]已经被挪到了旁边，取而代之的是三张长桌上的监控仪、硬盘驱动和一些打印材料。一大团接线从那堆硬件的背后被拉扯出来，落到地面时它们被拢到一起并用封箱胶带从那里开始固定住，沿着锃亮的地面一直拉到一个橡胶头罩和一管KY胶^[6]旁。头罩的旁边摆着一把类似牙科诊所的座椅，面前的墙上挂着一块50寸的平板显示屏。凯文自豪地点了点头。

“欢迎来到我的地盘：大脑科学中心。而我，是你的折磨师。”

随后他指了指那张面对着墙壁和显示屏的椅子，有更多线从椅子里接出来，和先前的那团线一起被封箱胶带固定在地板上。

宝贝熊鲁柏非常满意他的这些硬件设备。“那个位置，安迪，是你的地盘。你过会儿就坐在那儿，我们会把KY胶和头盔给你安上，然后观察你的大脑在压力面前发生的变化。我会在屏幕上放出一些令人相当不适的画面，同时播放持续的噪音，来测试你的反应。很简单，对吧？你只要坐在那里就行了，这些女孩会把你安顿好的。你就想象自己置身于一家美发沙龙里。”

我接受了指令，坐进高背椅里，任由两个穿白大衣的女孩用KY胶拨弄我的头发。在我享受着美发服务的同时，其他几个白衣人解开我的衬衫扣子，把心脏监测感应器粘到我的胸口上。接着他们拿来了一个骇客帝国式的头罩。头罩内侧附着大约二十个电极，电极的连线从头罩的后部接出来，垂落到地面，看起来像一头超级长发。“这是EEG（脑电波）记录仪，”凯文解释道，“是用来测量脑电活动的设备。”这时，两个女孩向下挤压头罩，让它尽量包裹住我的脑袋，这样所有电极都能接触到我头上的KY胶。另外一个白衣人将维可牢尼龙搭扣^[7]绕在我的手指上，它的接线连到了桌上的一个黄色盒子内。这些是GSR（皮电反应^[8]）测量仪，凯文解释道，它能够评估人的压力水平，这是皮电活动的一个功能。等到所有学生都收拾妥当了，我看起来就像被困在了一个巨大的电信接线盒里。

“我感觉自己活像汉尼拔·莱克特^[9]，”我笑道。

凯文也笑了。他笑得太厉害，连手上拿着的耳机都掉了下来，摔打在我耳朵上。他大概以为我戴着耳机就听不见外界的任何声音了，所以他将身子前倾，大声对我说话。

“老兄，你很快就能欣赏到连汉尼拔都会为之自豪的作品了。不过我现在要转入教授模式，不能跟你说

笑了。咱们不谈私事了，明白吗？”

现在我面对着那个屏幕，它就挂在离我大约两尺远的墙上。凯文轻叩开关，噼啪一声，画面活动起来。耳机里飘进健康水疗馆的电梯里常放的那种音乐，屏幕上浮现出如丝缎般的湖面涟漪，忽明忽暗，闪着微光。看着有点像失禁尿片的广告。

“好了，”凯文那白大褂模式的声音传进耳机，“安迪，现在你面前的屏幕上，是一幅平静柔和的画面，同时伴有轻松迷人的背景音乐，一切都很美好，对吧？那么我现在要建立起一个心理基准线，之后以这条线为准，去测量你的觉醒水平。所以你只管向后靠，放轻松，老兄。”

佩戴着所有这些骇客帝国装置，我费力地点了点头。

“好好欣赏这个画面吧，因为不到一分钟，图像就要变化了，和你现在看到的大相径庭。画面将会很残暴，很恶心，真实得让你坐立难安。你想得到的，你都能看到！”

“你待会儿观看图像的时候，我们会监测你的心率、皮电传导系数和脑电信号EEG的变化，然后将其与你现在的静息水平做个对比。这一点儿不复杂。老兄，你还有什么想问的吗？”

“现在说这个有点晚了吧？”

凯文正处在大教授模式中，没心思跟我开玩笑。“好了，请准备。”

我坐在那里，看到屏幕上的画面突然发生了变化。接下来，是各种斩首行刑、酷刑折磨和断手断腿的图像，色彩如此真实鲜明。有那么一刻，我甚至因为这逼真的画面而闻到了些血腥味：那种病态的甜腻的味道，一闻到就永远也忘不了。原先轻松的背景音乐也早已消失。伴随着这些图像的，是刺耳的警笛声，还有嘶嘶作响的白色噪音，就像一部烂制科幻电影里的那种配音。

我坐着，接收了所有讯息。我不确定到底过了多长时间，但不久，湖面又出现在眼前，水疗馆的音乐又回到耳边。“实验结束了，”我心想，等着有人把我从长发公主^[10]的头发里解救出来。

但没有人走过来。那些图像和噪音又一次朝我爆发出来，直到水疗馆的音乐再次伴随着流动的湖面回到耳边，而这次，画面里还有一只低飞的天鹅！

“该死！”我心想，“这个讨厌的失禁尿片广告真要把我搞疯了！”

他们又花了大约一分多钟的时间读取数据，而后，两位白大褂女生走过来，开始给我松绑。除了头盔和胸部感应器，其他东西都很轻松地被解下来了。解那几个胸部感应器的时候，我的几根胸毛也被连带扯下来了。KY胶的黏力太强，头盔纹丝不动。最后，“啾”的一声，她们终于把它给弄下来了，而我在屏幕上看到了自己此时的倒影。汉尼拔·莱克特变成了杰德沃尔德^[11]。

我离开座位，走向小凯。打印机正在嗡嗡作响，他正在研究监测仪和打印纸上的数据。

我一路走到他身边，可他的双眼一直没离开过数据。“我通常会问志愿者们感觉怎样，并为他们递上一杯咖啡。不过，老兄，看看这些数据，这回是我需要一杯咖啡。”

“我反正也要喝一杯。”我说，“加奶，不加糖。”

他没有抬眼。监测仪像自动收报机一样，吐出一卷一卷的纸来，到处是曲曲折折的线条。“老兄，抱歉，我只有特浓咖啡。我们需要咖啡因来维持这种脑力工作，你明白吗？”

“特浓可以。”

其中一个年轻人点了点头，带着每个人的点单离开了。他们给我搬来一张实验室凳子，小凯也给自己找来一张椅子，和我一起坐在仪器前。随着他手所指的方向，低语声不断从我身后传来。

“老兄，在我让你做好准备的时候，你的脉搏率明显高于你平静时的数值，这很正常。这是对即将到来的未知事物所做的准备。看到那条线了吗？你的脉搏率一直上升到那里。”

我点点头表示同意，虽然对我来说不过是些弯曲上升的线条而已。

他又指了一处。“但是随着画面变化，在你大脑某处的——我不确定是哪里——一个超控开关突然打开了。你的心理数值线朝反方向跌落。你的脉搏率减慢了，GSR值下降了，EEG值也下来了。事实上，一直到视频结束，你的三项心理测量数据都降到了各自的基准线以下，汇合在一起。你看到了吗？这里，它们变成一串直线了。”

他转向我，笑容满面。看来今天有人收获颇丰。

“老兄，我从来没见过这样的数据。你的大脑好像在说，‘都放马过来吧！’但是当真正的麻烦到来时，你的大脑又像一架无人飞机，转入了自动驾驶模式。你也许自嘲说像汉尼拔·莱克特，但我估计你俩之间的共同点真要比你想象的还多。”

小凯一直看着我，由于我们坐得近，他的眼睛看起来是没戴眼镜时的两倍大。他的笑容令人担忧。因为所有医生在不知情的病患身上发现异常的疖疮或恶性疾病时都会露出这种笑容。他在等我做出回应。但我没有开口，只是听他说。我听进了一半内容。

“老兄，我说这些并无冒犯之意，但如果有人给我看这些数据，并说它们来自于人类——一个活生生的人——我可能不会相信。你完全处在这个范围里……或者说，在另一个范围里。没错……”

他在自己的世界里拍起手来。

“所以这意味着什么呢？”我问，“除了我没有在观看视频时情绪激动？”

他把手放在我肩上。“老兄，你看过《银翼杀手》^[12]吗？”

“看过。”

“你还记得Voight-Kampff测试吗？哈里森·福特^[13]测试嫌犯是否为复制人时用的那个波动测谎器？”

我点点头，“不错的电影。”

“好吧，这才是真正的Voight-Kampff测试！你知道测试结果说明了什么吗？”

“请继续，你反正打算说的。”

小凯深吸一口气后才公布了他的发现。

“测试结果告诉我，你很可能是一个精神病人。”

他把手指插进头发里，眼睛透过厚厚的镜片聚焦在我脸上，观察我的反应。

“别担心，我不是说你会变成手举斧头的疯子之类的。精神病人的一个特征，是他们大脑开关的接通方式和其他人不一样。最受影响的一个部位是大脑的杏仁核区域。这是一个花生大小的组织——有人说像杏仁，有人说像花生，谁知道呢？谁在乎呢？——它位于大脑电路板的正中央。”

他用手指敲了敲脑壳顶部。

“现在，这个杏仁核就是大脑的情感控制塔。它管理着我们情感的领空，让我们对事物产生感觉。但是在精神病人脑中——就像你这样的人——这片领空里的一个区域，产生恐惧感的那个区域，是空的。什么都没有。空空如也。”

他伸出手，指着监测仪和打印单。“老兄，那就是你。不过别担心，你不是好莱坞电影里的那种精神病

欢迎访问：电子书学习和下载网站（<https://www.shgis.cn>）

文档名称：《像疯子一样思考，像天才一样行动》[英]安迪·麦克纳布, [英]凯文·达顿, 叶塑 译

请登录 <https://shgis.cn/post/583.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

