

制怒：如何掌控自己和他人的情绪（用情绪智慧 激活你人生潜在的百分之90潜能）

作者：琳达·科汗

版权信息

书名：制怒：如何掌控自己和他人的情绪

作者：（美）琳达·科汗

译者：申鲁军

出版社：北京联合出版公司

出版时间：2017年4月

ISBN:9787550299238

版权所有 侵权必究

目录

【欢迎加入罗友书社，微信：whair004,得到APP，喜马拉雅，樊登读书会海量精彩好书分享】

[第一章 情绪是会传染的！](#)

[你的情绪智慧有多高](#)

[恐惧的对立面是什么](#)

[反社会人格的优势](#)

[两种情绪暴力](#)

[强烈情绪的后果——物化和投射](#)

[最暴虐的情绪武器——羞辱和责备](#)

【欢迎加入罗友书社，微信：whair004,得到APP，喜马拉雅，樊登读书会海量精彩好书分享】

[第二章 情绪的背后是信息](#)

[怎样看到情绪背后的信息](#)

[快速消散情绪](#)

[恐惧和脆弱：应对危险的情绪钥匙](#)

[愤怒和沮丧：设定界限和自信](#)

[羞愧和内疚：人们应对自己负责](#)

[羡慕和嫉妒：追求卓越和公平竞争](#)

[失望：保持理智](#)

[哀伤和悲痛：有选择和没有选择](#)

[抑郁：倾听、支持和改变](#)

[从抑郁中发掘未经利用的力量](#)

【欢迎加入罗友书社，微信：whair004,得到APP，喜马拉雅，樊登读书会海量精彩好书分享】

[第三章 身体告诉你潜在的90%潜能](#)

[隐藏的情绪](#)

[注意你的身体语言](#)

[一种被忽略的语言](#)

[什么都感觉不到](#)

[一次只传达一种信息](#)

[描绘感觉](#)

[身体会传达哪些信息](#)

[收集并应用身体信息](#)

【欢迎加入罗友书社，微信：whair004,得到APP，喜马拉雅，樊登读书会海量精彩好书分享】

[第四章 提高个人情商的16个技巧](#)

[16步，轻松提高情商](#)

[第五章 设定界限和自信](#)

[设定界限，人际沟通中给别人留出空间](#)

[尊重他人的界限](#)

[愤怒是一种警报信号](#)

[在工作中设定有效的界限](#)

[积极即时反馈](#)

[家庭关系中，切忌挑战对方的界限](#)

[区分界限设定和自信](#)

[学音乐还是学医](#)

[怎样拥有真正的力量](#)

[第六章 学会忍耐脆弱](#)

[认识自己的脆弱](#)

[掌控自己的生活](#)

[离开心理舒适区，你会害怕吗](#)

[莫要用他人的脆弱点对付他人](#)

[怎样提高对脆弱的忍耐力](#)

[第七章 做自己人生的雕刻者](#)

[让自己成为创造者，而不是作品](#)

[独裁与团队合作](#)

[意识的两种形式](#)

[拥抱生活的神秘力量](#)

[保存精力应对真正的危机](#)

[非掠夺力量比掠夺力量更强大](#)

【欢迎加入罗友书社，微信：whair004,得到APP，喜马拉雅，樊登读书会海量精彩好书分享】

[第八章 如何掌控别人的情绪](#)

[关注、赞美、再赞美](#)

[如何开展建设性会谈](#)
[学会用建设性会谈解决问题](#)
[识别当前情绪和过往情绪](#)
[开展建设性对话之前的准备](#)
[在情绪爆发前，控制再控制](#)
[第九章 培养你的情绪英雄主义](#)
[我们可以和谐相处](#)
[自控是一种英勇的表现](#)
[女性的敌对情绪](#)
[一种高级的社交智慧技能](#)
[第十章 无处不在的情绪导师](#)
[催产素的影响力](#)
[人类如何重获群体的力量](#)
[产生积极情绪的条件](#)
[最后，你需要放松](#)

第一章 情绪是会传染的！

意大利的神经科学家研究运动对大脑的影响，不经意间发现哺乳动物神经网络的一个非常奇怪而且意想不到的特征。这个发现迅速导致了关于移情的生理学作用的种种研究。我们不仅内置了经验分享的功能，而且事实证明感觉和情绪比普通感冒更具传染性。

在19世纪80年代，帕尔玛大学的研究员把电极安到猕猴的运动前皮层，希望发现手部和嘴巴的运动会上触发哪些神经元。他们很快就锁定了一个细胞，这个细胞只有在猴子举起手臂时才会激活。显然，他们反复进行了这个实验想要确定结果——科学家都会这么做。但是，我很想看到他们当时的神情，因为当一个实验室助理在其中一个实验期间把冰激凌蛋卷送到猴子嘴边，这个动作激活了那只猴子的某些细胞。随后的研究揭示了我们的大脑里布满微小的镜像神经元，让我们可以模仿其他生物的行为，最终能使我们通过观察他人的举止推测他们的情绪。【欢迎加入罗友书社，微信：whair004,得到APP，喜马拉雅，樊登读书会海量精彩好书分享】

2008年9月，哈佛商业评论的文章《社交智慧和领导生物学》（Social Intelligence and the Biology of Leadership）中，丹尼尔·戈尔曼（Daniel Goleman）和理查德·伯亚斯（Richard Boyatzis）两人共同总结了我们来激励、启迪和鼓舞周围其他人的方法：“镜像神经元对组织来说尤为重要，因为领导者的情绪和行为会刺激下属模仿他们的情绪和行为。这种刺激下属大脑里的神经回路产生的作用会是非常强大的。”

在戈尔曼和伯亚斯引用的一个很有趣的研究中，研究员玛丽·达斯不若（Marie Dasborough）观察到两种管理方式的影响。第一组员工得到消极的表现反馈和积极的情绪信号——足够多的微笑和点头认可；另一组员工则得到积极的反馈和消极的情绪信号——皱眉头或者眯起眼睛。结果显示，第一组得到消极的表现反馈和积极的情绪信号的员工比另一组得到积极的反馈和消极的情绪信号的员工更乐观。“实际上，”戈尔曼和伯亚斯总结道，“传递方式比信息本身更重要。每个人都知道，当人们感觉更好时表现更好。所以，如果领导者希望他的员工做出更大的成果，他就要继续严格要求，但要在团队中培养一种积极的氛围。那种传统的胡萝卜加大棒政策并不能让神经起到这样的作用。”

像马敏锐察觉非语言信号一样，人类对话语背后的情绪信号的反应比对话语的内容和含义的反应更大。但是声音的语调、身体语言和镜像神经元都只是冰山一角。

在《兽医学报》（Veterinary Journal）2009年发表的一篇文章中，瑞典农业科技大学的研究者开展了一项简单、有意义的研究：一个紧张的骑手对其坐骑的心率的影响。不同品种、不同年龄的二十七匹马由二十七名骑手领着或骑着。每一组的成员都戴着心率监视器，并分别四次通过两个长达三十米的跑道。然后，在最后一次，助理告诉下一个经过跑道的人，站在路边的一个人会在马经过时打开雨伞。

现在，像我这样和一匹活跃的骏马在一起多年的人，在看到这个小小的威胁时心里都吓了一跳。我是说，就是现在，坐在电脑前，一想到伞打开的声音我就心生畏惧，特别是当我注意到这就发生在距离我那匹阿拉伯骏马五英寸之外地方的时候。如果镜像神经元参与了这样明显的生理反应，它们就会在我脑海里浮现出画面。很有意思的是，这些研究者最终衡量的是想象的作用。这些科学上的恶作剧者并未打开雨伞（马投保的保险公司知道后会长舒一口气）。尽管如此，当骑手和马经过这个可疑而且冷酷的实验室助理身旁时，他们的心跳都忽然加速了。更惊人的是，马和牵引人之间没有观察到任何的行为差别，仅仅是牵引人将缰绳缩短了一点，这个可怕的信息就传达出来了。所以，当人牵着马走过时，人仅仅对伞将会打开的思考就足以使马产生警惕。毕竟我觉得那匹马应该听不懂瑞典语或其他语言的警告。

我们还是不要闪烁其词了。我们讨论的是一种温和的心灵感应，而且心灵感应（telepathy）和移情（empathy）、同情（sympathy）有着相同的词根。从字面上来讲，心灵感应是指“从远方就能感受到”。因为我们一直被教导，要把环境和身体分离。现代人也在抑制，而不是发展这种能力，但信息仍不时地通过“本能反应”和其他直觉形式反映出来。虽然经过文化洗礼的头脑随着时间的推移，不断削弱和避开理性思考的作用，大脑本能地收集和处理躯体多方面的反应，就像电脑处理一个复杂的电子表格一样，

在瞬间得到精确的信息。

虽然说逻辑有时很有用，但与梭形细胞协调下光速得出结论相比，就像吃了安眠药的蜗牛一样慢。梭形细胞是大多数脑细胞的四倍大，这些神经元的突起都特别长，使得它们可以更容易连接其他细胞，能以超高速传递对周围的印象、记忆、思想和感觉等信息。“这种情绪、信念和判断的高度连接形成了科学家口中的社会指导体系，”戈尔曼和伯亚斯强调说，“每当我们从几个选择中选择最佳反应——哪怕只是日常生活中给待办事项排优先顺序——梭形细胞都会触发神经网络并开始发挥作用。这些细胞帮我们评价一个人是否可信，是否适合这份工作。在二十分之一秒内我们的梭形细胞会载着我们对那些人的判断的信息发射出去；后续数据分析指出，这种直觉判断可能会非常准确。因此，只要领导者能感受他人的情绪，他们就无须担心根据这种判断做出行动会有什么不对。”

当然，两种方式都可行。梭形细胞、镜像神经元和马对人类想象中的威胁做出的心跳加速的反应等越来越多的科学证据表明：每个人——从你的员工到你的孩子、配偶、丈母娘到你的狗——都可以读取你的想法。但大家都是公平的，对吧？

这里有一条更有趣或者更恼人的消息，主要取决于你是否喜欢在别人面前隐藏情绪和意图。在《社交智慧：人类关系的新科学》（Social Intelligence: The New Science of Human Relationships）中，情绪智慧的先驱者丹尼尔·戈尔曼引用的研究表明，当一个人试图抑制感觉的时候，不仅他的血压会升高，和他接触的人的血压也会升高。当然，测谎仪测试的就是神经兴奋的波动。然而，你不需要连接到机器上就能显示大脑的状态。有生命的生物已经注定可以在远处发送和接收信息。我们强调语言交流的文化在经年累月间弱化了我们对这一重要能力的觉察，但是任何保留和重获这种本能的人会比其他人的精神更强大。

人们不了解的“第六感”在非掠夺性动物，比如说马的身上可以得到体现。马遇到表里不一，试图隐藏愤怒、恐惧或哀伤，而以快乐的表象出现的人时，就会特别焦躁不安。这不是马对我们隐藏自己真实想法的审判，这看起来只是情绪的生理学反应及其传染的本性。在和马一起研究人类发展技能时，我经常看到这些马反映出被抑制的情绪，然后在骑手公开承认这种感觉的瞬间冷静下来——尽管这种情绪仍然存在。我再说一遍：为了让马放松下来根本不需要改变情绪。只要认识到自己的恐惧或者愤怒，只要变得表里一致，骑手就会有效降低自己的血压，尽管只是轻微地降低，但这足以降低马的血压，这时马就会表现出嘶鸣、舔舐、咀嚼或者低头的行为。

除非你是个反社会的人，当你害怕或愤怒时，哪怕你面无表情，你的血压、心率和呼吸都会加强。科学家最近发现，隐藏这些感觉需要额外的能量，这么复杂的过程会给身体带来额外的焦虑。（必须要说明的是，马能察觉到隐藏的情绪，而我却察觉不到。很奇怪的是，有时直到马有了和自己相同的表现，这个人才意识到自己的感觉。但可以确定的是，当客户承认这份之前被抑制的情绪之后，马就会放松下来，表现出嘶鸣、舔舐和咀嚼的行为。这些超出镜像神经元范畴的东西在人类身上同样适用，不然的话，一个抑制情绪的人的血压就不会让他交往的人感到紧张。）

好消息是积极的感觉也会传染。在一个让他人身心疲惫的环境中，如果一个人真的感觉到安宁，那么他会给周围的人带来一种镇静的感觉，这就是成为伟大骑手和伟大领袖的关键技能。实际上，在马背上的时间够长，我们伟大的沟通者，罗纳德里根（Ronald Reagan）也能很轻易成为炉火纯青的马语者。他能在挑战性的环境中安抚他人，不用说很多话就能集中他人的注意力，这是大家想象不到的。

你的情绪智慧有多高

1990年，心理学家彼得·萨洛威（Peter Salovey）和约翰·梅尔（John Mayer）共同引入了情绪智慧的概念，并将其定义为“社交智慧的一种形式，包括观察自己和他人的感觉和情绪，区分两者，然后用这些信息指导自己的思想和行为”。五年后，丹尼尔·戈尔曼有影响力的新书《情商：为什么情商比智商更重要》（Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ）拓展了这个理念，吸引了读者对此议题的广泛兴趣。从那时开始，无数的研究表明，甚至在科学家中，高情商在预示事业的成功时比智商和培训更重要。在建设和维持强大的人际关系中也是如此。【欢迎加入罗友书社，微信：whair004,得到APP，喜马拉雅，樊登读书会海量精彩好书分享】

最令人兴奋的研究揭示了在工作中，最简单的人际互动中的错综复杂的生物学过程。这使戈尔曼意识到领导者尤其要管理好身体反应，而且要学着去调节他人身上的那些情绪-心理学线索和反应。在2002年的畅销书《第一领导力：实现情商的力量》（Primal Leadership: Realizing the Power of Emotional Intelligence）中，戈尔曼和理查德·伯亚斯、安妮·麦基（Annie McKee）一起揭示了一个组织成功或失败的神经科学原理。作者认为“情绪是会传染的”，这个发现“让领导者有了引导员工情绪的责任，以便对收入和战略有更好的影响”。

伟大的领导者激励我们。他们点燃我们的激情，激励我们做到最好。当我们试图去解释为什么我们效率如此高时，我们谈到战略、远见和理想。但事实却更简单：伟大领袖用情绪指挥工作。

在现代组织中，这种原始的情绪任务——虽然现在基本上察觉不到——对很多领导工作来说仍是最重要的：将集体情绪向积极的方向引导，消除不良情绪带来的负面影响.....很简单，在任何人类组织中，领导者都有影响每个人情绪的最大能力。如果将人们的情绪向积极方面引导，那么员工的表现就会飙升；如果将人们的情绪向愤怒和焦虑方向引导，他们可能就会原地踏步。

在他2006年出版的《社交智慧：人际关系的新科学》（Social Intelligence: The New Science of Human Relationships）一书中，戈尔曼进一步阐明了这种现象。在他接下来和伯亚斯合作发表在《哈佛商业评论》的文章中，他简述了这个突破性理念的历史，并做出定义：“有效领导力与大脑中一个强大的社交神经回路有关。这个概念拓展了情商的理念，此前我们仅局限在了个体心理学的角度。社交智慧是更加基于人际关系的评估领导力的构想，我们将其定义为一系人际交往能力，这种能力构建在特定的神经回路（和相关的内分泌系统）上，可以让他人的表现更高效。”

借鉴了神经科学家的著作、研究、咨询事业和组织中情商研究协会的相关研究，戈尔曼和同事继续寻找方法“将新获得的关于镜像神经元和梭形细胞的知识”和其他生理学发现转化为“可以加强你和下属的神经联系的实用社交智慧行为”。

带我进入情绪和社交智慧的高级阶段的是：移情能力。当我在20世纪90年代写第一本书《马之道》（The Tao of Equus）(2001年出版)时，情绪的传染性不仅被大家忽视，而且被怀疑论者反驳，怀疑论者认为这是通灵之类的胡言乱语。但是在反复观察到马准确模仿我的来访者的不经意的表情之后，我开始为这种“情感共享”（shared emotion）的行为寻找科学依据。在那时，我只在神秘主义和新世纪的圈子外发现了一个合适的术语：人类学家E.理查德·索伦森（E. Richard Sorensen）的理念“社会官能认知”（socialsensual awareness）。在很多方面，我宁愿选择这个术语，因为这个词轻快有节奏。社会官能认知和影响传染相比，含义显然更积极。影响传染这个词是我在2001年艾利奥·弗拉塔罗利（Elio Frattaroli）的《药物治疗之泛滥，心理治疗之优越》（Healing the Soul in the Age of the Brain）中碰到的。这个词不仅解释了人们如何感觉到被他人的情绪所影响，而且其医学内涵在怀疑论中有更重要的地位。弗拉塔罗利的定义使人意识到一个人的潜在情绪可能影响他人。在他把这种事情归结为类似于传染疾病时，他认识到移情和反移情的传统咨询原则无法解释这种事——在一个案例中，他能清楚地觉察到病患潜在的自杀情绪，但正常的心理测试和其他权威的同事坚称这个人没有自杀意图。

弗拉塔罗利认识到自己的身体可以觉察到客户的情绪，戈尔曼对利用神经学步骤来引导他人的情绪变得更加积极的兴趣是一枚移情硬币的两面，这枚硬币已经被骑手们抛掷了几个世纪。如果你专注于训练这

些轻浮、受虐或是经验不足的马，借鉴这些相关的技能不仅有效，甚至有时对你的生存也是至关重要的。

事情是这样的。在你的马惊退、拱背或脱缰而逃的前一秒钟，它给你一种就像电流涌过身体的感觉，让你的胸口紧张、心率升高。根据情况的严重程度，在这种信息传到大脑后，你可能觉得心提到了嗓子眼儿，脖子后面毛发尽竖。有效地利用这种身体警报，能让你做到从容应对，甚至有可能扭转一个麻烦的逃窜行为。记住，梭形细胞可以在二十分之一秒内评估多种信息，然后选择最佳反应，给你足够的时间改变自己神经系统的反应，进而调整马的反应。最后，如何处理这有效的信息决定了你是否还在马背上。（如果你牵着它，它是否在背后站起来，用前腿把你踢倒在地上，用缰绳勒伤你，而它脱缰而逃，绕着农场尖叫，让整个马群发疯，甚至可能导致更不幸的连锁事件发生，包括导致附近训练场毫无准备的骑手坠马。）

经验不足的骑手会不由自主、本能地应对这么强大的情绪传染性，他们经常会缩成胎儿形状（非常不平衡），紧紧抓住马鬃，双腿夹紧马的身体。双腿的压力是“跑快点”的暗示，就像赛车手按下“涡轮增压”按钮，这会让马更快地向前冲。那些坚持挺过这个小小的过渡期的人将会体验到下一轮的反应——也就是越来越疯狂的拱背逃窜。这种反应主要是因为马要重新实现平衡，而疲惫的骑手挂在它的脖子上成了平衡的障碍。事实上，这种影响比单纯的障碍更糟：吓坏了的骑手，他高度紧张的神经系统会把自己屏住呼吸、胸口发闷、心跳加速的信息传给马，这就加强了马的战斗或逃跑反应。

打破这种危险的循环需要非语言技能。如果你的身体很紧张却大喊“赶快离开这儿”“停下”“别紧张”之类的话对马来说毫无用处。然而，正如斯蒂芬妮·阿基多（Stephanie Agito）在圣诞之后骑马过程中发现的那样，听到伙伴大喊“魔兔之夜”可能会改变事情的走向。

恐惧的对立面是什么

恐惧，特别是在社会动物中，是一种社会官能现象，作为能迅速传遍整个种族的移情警报来说是非常高效的。毕竟，马不需要转身大喊：“草丛中有一只狮子，为了安全起见，我认为应该向东逃，到那个山坡上再判断整个局势。”感受到威胁的马在一瞬间就能让上千磅的身躯进入战斗或逃跑反应，转身逃跑更不是问题，高度紧张的神经信号在神经系统中高速传递——传到附近的每一匹马、每一只鸟、每一只兔子、每一只鹿和每一个人的神经系统中。然而，这种情绪分享可能会救人一命，也可能创造一种毁灭性的镜厅效应：骑手的血压升高或肌肉紧张都会加强马的恐惧，引发不必要的恐慌。在长耳野兔出现时，轻微、片刻的担心是正常的反应。

经验丰富的骑手有时意识到，用放松、专注、愉悦和快乐的情绪传染可以抵消恐惧带来的情绪传染，从而扭转逃窜行为。从生理学的角度，这意味着当你感觉到刺激即将传到你的身体时，你要让脊椎、直觉、下巴放松。不要紧靠在马身上，也不要抓马鬃，要稳稳地坐在马鞍上，保持灵活、平衡的姿势。恰当的微笑会很有帮助。记住，不一致的情绪——比如假装一切正常、掩盖恐惧——会导致你的血压升高，进而导致马的血压升高。然而，认为一只二十磅的长耳野兔会对你身下半吨重的满身肌肉的马造成什么威胁，那就太荒谬了。想到这里我都不禁笑出声来。

在这种情况下失去和马的连接尤其危险。因为你大脑一片空白，整个人惊呆了，这样就把该怎么做和去哪里的选择留给了一匹焦虑倦怠的马。你没有优柔寡断，也没有试图断开超负荷感觉信息的连接，而是感觉正在发生的事情，并将其作为输入信息。显然，这需要勇气，也需要训练。让事情更困难的是，你必须调整自己对恐惧的生理反应以将马的情绪和注意力导向正确的轨道。如果你全身心投入，深呼吸，即使没有完全放松，身体也会重新达到均衡状态。你将坐骑的注意力集中到期望的结果上——要么从这合理的威胁中脱身，像一条威严而且愤怒的响尾蛇一样面对挑战；要么就沿着小路跑回家，就像一只野兔逃窜出来时那样。

当你有意要用恐惧的对立面影响他人时，你必须志在成功。然而，在马受到第一次惊吓的时候，斯蒂芬妮抑制的情绪被一个恰到好处的笑话缓解了，而且事情证明，欢笑是扭转毁灭性的情绪趋势的最有效的方式。正如戈尔曼和伯亚斯揭示的，人类的确有一个特别的镜像神经元集合，“镜像神经元唯一的作用就是察觉他人的微笑或者大笑，从而做出微笑和大笑的反应。”显然，马是无法笑的，但骑手开心时经历的突然的情绪波动也具有跨物种的传染性。

无论你是骑手、家长、教师还是管理者，良好的幽默感可能是终极的秘密武器。幽默感不仅可以缓解失控的战斗或逃跑反应，还能提高整体的表现。戈尔曼和伯亚斯引用了法比奥·萨拉（Fabio Sali）的研究。萨拉发现出色的领导者对员工微笑的次数要比平庸的领导者对员工微笑的次数多两倍。“其他研究者发现，好心情有助于让人更快地接受信息，并且迅速创新地做出反应。换句话说，微笑是很重要的事情。”

然而，和大多数形式的情绪智慧一样，要想有效地笑，一个好的判断力和对微小变化的敏感至关重要。比如说，讽刺从本质上来说是表里不一的表现，让人们用油嘴滑舌但可能导致分裂的方式表达内心的不满和愤怒，让争论的双方都深受其害。那些赞同你观点的人可能会被你尖锐的措辞暂时吸引，但最后可能会得到愈加激烈的冷嘲热讽和责难，最终阻碍团队合作的开展和谈判的进行。那些被嘲讽的对象所感受到的侮辱会迅速转化成愤怒。人们经常用讽刺来火上浇油而不是用来平息事端。研究表明，当血压升高时，情绪智慧和创造力就会下降。

从另一方面来说，幽默则蕴含了一种积极的传染性力量，可以缓解人们的恐惧和愤怒，换来欢乐和愉悦的感觉，让人们更高效地合作。正如温斯顿·丘吉尔（Winston Churchill）所说：“开玩笑是很严肃的事情。”在第二次世界大战最黑暗的时刻，英国首相用欢笑的力量缓解紧张情绪，在交流意见时用激励、抚慰或批评的语气。下面是些例子：“神经病就是既不肯听劝又不肯换个话题。”“政客的第一个能力在于能够预测明天、下周、下个月、明年会发生什么，第二个能力在于解释为什么预测失败了。”“绥靖者是喂鳄鱼的纵恶之人——希望鳄鱼最后一个吃他。”“勇气是不仅能站起来侃侃而谈，而且还能坐下来认

真倾听。”

反社会人格的优势

紧张和放松——和源自这些自发的神经系统信号的多种情绪——是一种高度复杂的非文字语言的基石。这种情绪信号功能的90%（人际交流的非语言层面）是瞬间产生的，可以说是心灵感应。这个特征加强了与同事和爱人的关系，而同时保护自己免受骗子、小偷和其他坏人的伤害。但是这种有着显著的沟通和影响的能力也有不足之处。我们天生的移情能力有时让我们遵从反社会神经系统所独具的特征，让像阿道夫·希特勒（Adolf Hitler）和吉姆·琼斯（Jim Jones）^[1]之类的魅力型领导者肆虐，这在绝望的人群中更为常见。

美国精神医学学会认为反社会和精神病是官方临床术语反社会人格障碍过时的同义词。尽管如此，罗伯特·D·黑尔博士（Dr. Robert D. Hare）在19世纪90年代早期开发出的精神病清单（Psychopathy Checklist）仍然是最常用的检测工具。反社会人格障碍的主要症状包含：能说会道、肤浅、欺诈、善于控制他人，同时缺乏移情、自责、内疚和基本的感动。【欢迎加入罗友书社，微信：whair004,得到APP，喜马拉雅，樊登读书会海量精彩好书分享】

看起来，反社会的人格中缺失了关键的情绪智慧和社交智慧循环能力，而认知能力依然完好无损。这种高智商、低情商的组合让患者心思迷乱，但对社交圈子里的其他人来说就很有害了。黑尔的报告指出：“神经病经常不仅机智而且雄辩。他们可以引人发笑，可以成为娱乐大家的健谈者，随时准备好迅速、机灵地反唇相讥，而且可以讲述不现实但却可信的故事，给自己增光添彩。他们可以很好地介绍自己，并且表现得惹人喜爱、风度翩翩。”然而，他们也经常“看起来缺乏某种情绪，这限制了他们感觉的广度和深度。虽然有时他们表现得冷血和无情，但他们倾向于强烈、肤浅、短时间内表达感情。认真的观察者会认为他们在表演，表象之下几乎没有内涵”。

有反社会人格障碍的人表现出感觉能力的严重损害，更无法把情绪当作信息。在实验室，使用生物医学录像机进行的实验揭示，反社会人格的确缺乏与恐惧相关的生理反应。然而，研究这种令人讨厌的人格的心理学家已经严重低估了这种奇怪的反常的重要性。这种反常对那些有着领导野心的人来说是特别危险的天赋。

对大多数人来说，黑尔解释：“因疼痛和惩罚的威胁所产生的恐惧是一种不愉快的情绪，也是行为的强大动力。但对反社会人格来说却不是这样；他们很开心地投身其中，也许他们知道什么会发生，但他们不在乎。”

从个人安全角度来说，这种情绪感知能力缺失的危险显而易见。但一旦你明白情绪传染在社交中的重要性，这种言外之意就变得非常恼人了。比如说，邪教领导者利用那些容易被自己的感觉带着走的人——从受虐待的幸存者到高度敏感的青少年到最近经历了不可挽回的损失成年人。这种在其他感觉压力很大的环境下散发着冷静、关注和魅力的能力——同时用最迷人、雄辩和智慧的方式讲述他们爱听的话——伴随着同样无情的举动，当追随者有了独立思想和自由意志的苗头时，鞭策他们进入恐惧和愤怒的状态。加上一点聪明的操纵，反社会人格受损害的神经系统也能被错误地解释为上帝存在的证据，那些热爱和神灵沟通的人已经完全摒除了恐惧。也许这就是为什么这群人中存在一些成功而且具有终极致命性的成员，会用宗教主题来确立自己的领导地位的原因。

给一个情绪残疾的天才足够的时间、公共关注和责任，他就会最终展现出一个烂摊子，进而揭露自己的本来面目。但是如何才能区分出一个温斯顿·丘吉尔和一个阿道夫·希特勒，并发挥前者的才能，避免后者带来的灾难呢？答案是增强自身的情绪和社交智慧，同时也要提高周围每个人的情绪智慧技能。这种重要的关乎数代人的事业是我们所建造的所有教堂中最主要的支撑部分。没有它，我们只能永远把时间、金钱和生命花在团队建设和处理恐怖主义的反社会行为上。

【注释】

^[1] 美国一名基督教牧师，人民圣殿教创始人。1978年，他使九百多名信徒在集体自杀和谋杀事件中死

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

文档名称：《制怒：如何掌控自己和他人的情绪》琳达·科汗 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1261.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

