

# 比 PUA 还要更可怕 远离 NPD!

近几年,PUA (Pick-up Artist) 这个词特别火,是指一方通过刻意扭曲事实,采用持续打压、否认、欺骗等方式,对另一方进行情感控制。但其实,还有一个比 PUA 更可怕的类型,那就是:NPD。

那什么是 NPD? 1968 年心理学家科胡特基于自恋的概念提出了自恋型人格障碍一词 (Narcissistic Personality Disorder)。NPD 有着明确的诊断标准。根据美国精神人格诊断与统计手册第五版 (DSM-5), NPD 的核心特征包括: 夸大自我重要性、沉浸于成功幻想、渴求他人赞赏、自我膨胀感、特权意识、剥削人际关系、缺乏同理心等。

## NPD 的 8 个常见表现

通常来说,有 NPD 的人都有这 8 特点。

### 1. 大狂

他会想尽一切办法夸自己的成就、才能、人际关系和社会经验的行为模式。哪怕没有的事情,他也能说得像真的—样,经常说自己认识谁谁谁,酷爱编故事。而且他还坚信自己比任何人都更尊贵,认为别人都该围着她转。正是因为自大,所以他不能接受别人对他的批评,一旦有人批评他,他就会觉得愤怒、羞愧或感到耻辱。

### 2. 尚锅侠

他们总是喜欢甩锅,好事都是他一个人做的,坏事情都是别人做的。他会把自己做的错事,想方设法安在另一半的头上。比如明明是他出轨,但是他却不断地扭曲事实,贼喊捉贼,让你觉得自己是一个“坏人”,是因为你的原因才导致他出轨。他们还特别擅长服从性测试,利用以前的“错误”制造愧疚,达到操控别人的目的,每次都能把你折磨得精疲力尽。

### 3. 控制狂

他对自己没有太多的要求,但会要求别人,更会对伴侣进行控制。比如,就连花瓶里的花没有按照他的要求摆放,也会批评。会监控你的行踪,时不时地确认你和谁在一起,窥视你的微信,审视你的穿着,对你的工作指指点点,不考虑你个人的意见。你做的一切都必须要符合他的要求,过度控制其实是一种虐待。

### 4. 撒谎精

他们特别爱说谎,想要通过说谎来摆脱困境,免受指责。但撒了一个谎,就要用无数的谎言来圆,而这些谎言又特别容易拆穿,让你再也不敢信任他说过的话。

### 5. 嫉妒怪

NPD 还喜欢嫉妒别人,习惯于把一切人当成自己的假想敌。喜欢打听别人的存款、工资,说出来后就破防了,发现

你比他的高,就不高兴。他们见不得别人好,所以还会诋毁你,批评你,贬低你的成功。他总是贬低你,老说你或你喜欢的东西不好,让你觉得自己很差劲,同时显得他很了不起。

### 6. 表演型

他们擅长伪装和表演,立虚假人设。在社交上很会装,在朋友、同事面前是一个“好人”,性格好,照顾别人情绪,但在家里,才是他真实的自己。当你跟别人诉说他在家的那一面时,别人都不相信你说的,因为他的表演把所有人都蒙蔽了。

### 7. 剥削家

他只会满足自己的需求,把其他人当成满足他需求的工具,作为他的伴侣、朋友,仿佛就是一个终极道具。所以,他会指使别人。你要是不帮他做事,他就责备你。像一个吸血鬼一样,对你无限度的索取。甚至还会夸大自己的不幸,让受害者同情自己,从而控制受害者为自己做事。在他看来,你存在的意义就只有一个,那就是为他的需要服务。

### 8. 没同理心

他们没有同理心,根本不认同或认可他人的经历和感受,也不关心别人,更不在乎自己的言行会对他人产生影响。例如,你因为亲人朋友去世了,感到难过,他却嫌弃你声音太吵。你很难受,他却认为你打扰到他睡觉。要是他不开心了,就认为所有人都应该跟他一样不开心,他就像一个情绪黑洞一样,会散发自己的负面情绪,传染给你,直到拖垮你。要是他开心了,你因为一些事情有些难过,就指责你破坏他的心情。甚至还会出现反应性虐待的情况,平时不关心你,等你受不了发火了,就站在高处指责受害者,让受害者觉得自己才是错的那个。

## 如何应对 NPD

NPD 会刺伤你,那么该怎么办呢?

针对这个无奈的处境,美国心理学博士拉马尼·杜瓦苏



拉,结合数十年的临床研究,提出了灰岩策略。

D=defend (辩护); E=explain (解释);

E=engage (参与); P=personalize (个人化)。

简而言之就是,不要辩护,不要解释,不要参与,不要个人化。

### 1. 不辩护

辩护,是面对自恋者时最容易犯的错误。当有人拿我们没做过的事来指责我们时,我们的本能是为自己辩护,澄清事实,来证明自己。当自恋的人指责你的时候,他们其实并不在听你说话,也不会在意你讲的事实。跟他们争论就像在对牛弹琴,白费力气。你一旦掉入了“自证陷阱”,你就会陷入“越自证,越可疑”的死循环。所以,一定不要辩护。

### 2. 不解释

与自恋者的感情实质上是与一个永远不会听你说话也听不到你说话的人建立的感情。当然,你也可像一个机器人一样与自恋者交流,反正自恋者不会听,也根本不在乎。爱的基础是相互被听见和看见。但他只相信自己想的,不会去理解你。因此,不要期待通过解释让自恋者理解你。你越想解释,就会越陷越深。

### 3. 不参与

在自恋的关系里,你越参与,越是满足他们的自恋需求,他们越不会回馈你。因为你任何形式的参与,都是在为他们提供单方面的自恋供养。所以,你要么表现得比他更为强势。要么,你就离他远远的,要及时止损。

### 4. 不个人化

自恋的人总爱把责任推给别人,会想方设法让你觉得,是因为你不够好,他们才这样做的。所以,你一定要清醒一点,不要为他们的行为找借口,不要觉得他们这么做,有他们的理由。更别自责,认为自己不够好。其实都是他们的错,你不要为别人的错误买单。

中南大学湘雅二医院 杨怡

## 人到晚年, 需要满足心理归宿感

近观电视剧《老闺蜜》颇有感触,剧中有关婚姻家庭亲情友情与爱情的片断,很多事好像就发生我们身边。如剧中主人公刘大夫与谭峰母子俩,感情很深,但他们的心理距离却很遥远。刘大夫多次以爱的名义干涉儿子谭峰的生活,导致谭峰心生痛苦与困惑。

刘大夫退休后去应聘被嫌弃年龄太大被拒,这对她是一个很大的打击。人都需要有一种有用感与被需要感,所以当她感到有人需要她时,当保姆她也乐滋滋。这是因为人的心理有归宿感心理需求。归宿感大致表现在以下几个方面: 1、社会归宿,即自己的小团体,如剧中的老闺蜜就是一个小团体,她们在一起很高兴融洽,并且都极力维护着这个小团体; 2、时间归宿,清闲与无聊是人的压力源,每个个体要有打发时间的方式与机会; 3、能力归宿,即有人需要自己,觉得自己是个有用的人; 4、情感归宿,即亲密无间的异性朋友。如剧中刘大夫与林青山、包教授与徐春芳之间的交往,都属于个人情感的归宿; 5、空间归宿,即在现实空间与精神空间上,都有属于自己的私密空间。剧中宋老师不敲门就进了艾琳房间,艾琳大发其火就是因为侵犯了她的私人空间,让她倍感愤怒。一个人归宿感的满足是产生快乐感的基础,也就是说,归宿感没有得到一定满足的人,是很难感受到生活的快乐。

剧中当谭峰知道母亲在给别人当保姆,觉得面子上难以接受而想办法让雇主辞退她后,刘大夫感到失落甚至痛苦。当谭峰阻止她与林青山的交往后,刘大夫内心更是纠结与痛苦。

从她们母子故事中,我觉得至少有两点值得深思。第一点是孝顺父母不仅要让老人有吃有住有穿,满足老人物质上的需求,更要让老人获得尊重、自由及心理需求上的满足,充分满足老人各方面归宿感的需求。具体来说,孝要从“顺”着手,老人高兴你就高兴,老人要的你就给,老人想做的你就帮,不给老人摔脸色,尽量顺着老人的心情来。第二点是老年人的异性交往,晚辈要理解与支持。俗话说“满堂儿女不如半路夫妻”。这其中不仅仅是长辈与晚辈两代人之间有代沟的问题,关键还有个情感问题。老年人也同样需要爱情,只是老年人的爱情是重情不重欲而已。

怀化市第四人民医院  
国家二级心理咨询师 杨司伎

### 漫言漫语



不要幻想生活总是那么圆圆满满。月满则亏,水满则溢。得到总会失去些什么,这是世之常理。

陈英远 (安徽) 作