



看透一个人，不要看他说什么做什么，而要看他为什么企求什么

FBI

微欲望心理学

处处占先机的心理策略

人是受欲望控制的。
识别对方欲望，操控对方心理，
在不为人知的情况了解和影响对方行为。

金圣荣◎著



FBI

微欲望心理学

处处占先机的心理策略

Wei Yu Wang Xin Li Xue

金圣荣◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

FBI微欲望心理学/金圣荣著. —北京: 民主与建设出版社, 2016.7 (2017.3重印)

ISBN 978-7-5139-1173-3

I. ①F… II. ①金… III. ①心理学 - 通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第141971号

© 民主与建设出版社, 2016

FBI微欲望心理学

FBI WEIYUWANG XINLIXUE

出 版 人: 许久文

作 者: 金圣荣

责任编辑: 李保华

封面设计: 久品轩

出版发行: 民主与建设出版社有限责任公司

电 话: (010)59419778 59417745

社 址: 北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心B座601室

邮 编: 100102

印 刷: 固安县保利达印务有限公司

版 次: 2016年10月第1版 2017年3月第2次印刷

开 本: 720 × 1000mm 1/16

印 张: 14.25

字 数: 160千字

书 号: ISBN 978-7-5139-1173-3

定 价: 35.00元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

前 言

随着互联网的发展，出现了一大批利用计算机、网络等高科技手段为个人谋取经济利益的人。这些人大都有着高学历、高收入，有着普通人难以企及的社会地位，因此，他们常常趁职务之便进行各种犯罪活动，如操作股票市场、出卖经济情报、贪污、诈骗等。针对这一社会现象，美国 FBI 将工作重点做了调整——工作重心由打击暴力事件转为打击高智商白领犯罪。以往，FBI 对反恐事务尤为警惕，但在经济衰退的形势下，他们也同时开始重视社会上的经济犯罪，尤其是白领犯罪。

近年来，美国发生的几起重大经济案件震惊了世界，如纳斯达克股票市场公司董事会主席伯纳德·麦道夫卷走了全球投资者的几百亿美元资产，德克萨斯亿万富翁艾伦·斯坦福涉嫌银行欺诈 80 亿美元，等等。当然，并不是所有人面对利益的诱惑都会做出犯罪行为，同样是位高权重，为什么有人能够坚持自己的原则和底线，有人却利用手中的权力私下进行违法乱纪的勾当？除了大环境的影响，这与个体潜意识中的心理活动是分不开的。

据可靠消息透露，在 FBI 将工作重点转移到打击经济犯罪后不久，随



随着调查的深入，发现经济犯罪案件的数字远不止于他们想象的那样。不过，对于这项工作的开展，FBI 还是有信心的，为了打击白领经济犯罪，他们将打击恐怖分子的一些技能，经过重新开发运用到了金融方面。因此，尽管经济犯罪的记录非常多，但 FBI 人员认为，花上几年时间的调查，一定会将那些贪得无厌的家伙绳之以法。

从众多的经济犯罪案件中可以看出，贪婪使人失去理智，变得疯狂，为了聚敛更多的财富，一些高智商的人甚至不惜铤而走险。按理说，那些高智商犯罪者已经拥有了令人羡慕的高品味生活和社会地位，还有什么不满足的呢？要知道，普通人可能穷其一生都无法达到他们的高度。然而，他们还是不满意，明明知道自己的行为是违法的，一旦被发现必将受到法律的制裁，却还是要冒险用非法手段为自己谋取更大的利益。这是为什么？原因当然只有一个，那就是无限膨胀的欲望。

人类的欲望是无限的，无论是谁，都难逃被欲望支配一生的命运。不过，有的人善于合理控制自己的欲望，使自己不至于因为一时的贪念而前途尽毁。人类的欲望有很多，包括名欲、利欲、食欲、情欲等，几乎每个人都是在众多欲望的支撑下忙碌地活着。其实，人们无法对欲望作一个是非判断，欲望一方面是人类发展的动力，它推动人们不断奋斗，能促进生产力的发展，改善人类的物质生活；但另一方面，无限膨胀的欲望也造成了人类心灵的不安分，让人为了满足膨胀的胃口而走上犯罪道路。同时，对于欲望，人们也很难平衡它的存在。没有欲望或者欲望太少，人会失去活力，难以有所作为；鼓励欲望，又会使欲望膨胀，脱离人的掌控；而禁欲和纵欲，一样会带来不同的问题——纵欲会让人毁灭于贪婪，禁欲会让人感受不到人生的乐趣。那么人们到底应该如何对待欲望呢？



FBI 犯罪心理分析专家指出，所有的犯罪都源于欲望。从欲望的消极意义来讲，欲望是一个很危险的东西，虽然人类需要欲望激发自己前进的动力，但如何对待欲望却是需要人们认真思考的。人的欲望有着极强的驱动力，因此，当欲望产生时，人的行为是受它支配的。人们在欲望的驱使下，会想象出一个欲望满足的场景，然后被其深深吸引，并为了把幻想的场景变成现实而不懈追寻。同时，欲望的产生源于匮乏，这种匮乏来自过去，比如人因为肚子饿，才产生了吃饭的欲望。也就是说，欲望产生的土壤既有在幻想未来时产生的吸引人的力量，也有从过去匮乏的经验中产生的推动力量。

欲望产生于个体的需求，它首先建立于需要的基础上，然后才受到外界客观条件的影响，使人自觉地提升了自我需要。人的欲望是一种主观性的东西，它与犯罪是没有直接联系的。但是，当欲望对他人和社会造成不良影响时，它就与犯罪产生了联系。也就是说，动机产生的基础是人的需要。一个人一旦有了某种需要，就会产生某种欲望，进而产生行为动机，最后导致有目标的行为发生。人的欲望得到满足后，由于体验到了欲望满足带来的喜悦感受，就又会产生另一个欲望，开始新一轮满足欲望的行为活动，犯罪行动的实施也正是在这样的发展过程中完成的。所以说，欲望是诱发一个人犯罪的主要原因，个体有了需求之后就产生了相应的欲望，然后有了行为动机，最后实施犯罪行为。由此可见，不良欲望很容易让人走上犯罪的道路。

人的不良欲望表现在：欲望过度，会导致理性的丧失，会让人产生贪婪之心；欲望太高，不切实际，会让人的心理产生超负荷现象，使人变得烦躁脆弱。这些都很容易让人走上犯罪道路。因此说，欲望是一个人犯罪



的主要因素。

叔本华说，欲望是产生痛苦的根源。人们追求欲望满足的脚步永远不会停止，但人的能力毕竟有限，当自我能力无法让欲望得到满足时，人就会产生沮丧、挫折、烦躁、绝望等情绪，陷入一种焦灼紧张的状态。于是，有些人无法摆脱欲望的纠缠，久而久之就产生了邪念，做出违法乱纪的事情。对此，FBI 心理分析专家指出，如果人们无法管控自己的欲望，任由其膨胀，必将走向痛苦的深渊，甚至走上犯罪道路。人应该懂得并学会正确对待欲望，让它成为激励我们不断奋斗的动力，以及不断完善自我和超越自我人格价值的推动力，而不是成为它的奴隶，任它驱使，让贪婪的烈焰将自己吞没。任何一个人，哪怕他所接受的教育再高，如果不能正确对待欲望，也会成为欲望的牺牲品。

人的需要并不多，只是欲望的无限膨胀让人们变得越来越贪婪，从而走上了一条难以回头的路。就像 FBI 抓捕的那些经济犯，他们终究会为自己的贪婪埋单的。

目 录

第一章 欲望解读：FBI 告诉你为什么越得不到越是想得到

1. 为什么父母越反对，他们越想要在一起2
2. 为什么东西越稀缺，人们越想得到 7
3. 为什么限量购买能够引发抢购热潮 12
4. 为什么欲擒故纵的手段总能奏效 16

第二章 降低欲望：FBI 告诉你财富的增加为什么不会让你更幸福

1. 为什么说降低欲望才是获得幸福的法宝22
2. 幸福与财富无关，与人们的欲望有关25
3. 满足物质欲望，不如满足精神欲望31
4. 财富不是幸福之源，幸福由心造35

第三章 扭断心结：FBI 告诉你摆正心态才不会被欲望恶魔所缠

1. 树立良好心态，给欲望降温40
2. 减缓自私心态，减弱贪婪欲望45
3. 适度追求完美，适量自我实现欲望50



第四章 浇灭欲念：FBI 告诉你活着的欲望大还是生活的欲望大

1. 活着是为了生活，还是为了满足内心欲望 58
2. 从生存消费到消费奴役是欲望的陷阱吗 63
3. 物质真的能够满足一个人所有的欲望吗 68

第五章 阻挡贪婪：FBI 告诉你贪婪怎样成为欲望的掘墓人

1. 消极心理是滋生贪婪的温床 74
2. 学会心理调适，斩断欲望枷锁 80
3. 克制侥幸心理，浇灭欲望之火 85
4. 拒绝贪婪，需要真诚面对现实 92

第六章 消除魔咒：FBI 告诉你怎样让狂躁的心平静下来

1. 欲望膨胀后就需要给狂躁的心“泼冷水” 98
2. 对付狂躁最好的武器就是控制欲望 103
3. 少一点浮躁，清除内心欲望里的“魔” 107
4. 为什么说欲望既是天使也是魔鬼 111

第七章 缓解欲望：FBI 告诉你怎样卸下心理的枷锁

1. 舍不得归根结底就是因为欲望的膨胀 116
2. 为什么只有懂得放弃才能不被欲望所害 121
3. 心里越放不开，就越容易失去 125
4. 存肢效应：人类天生的支配欲 129
5. 为什么说放弃才是满足欲望的唯一途径 134



第八章 铲除欲念：FBI 告诉你爱到底是情感还是欲望

1. 嫁给七旬老头：是爱情的魔力，还是欲望使然 140
2. 到底是嫁给他的人，还是嫁给自己的欲望 145
3. 铲除内心杂草，从斩断欲望开始 149
4. 对“面包”的渴求是一种欲望吗 153

第九章 心灵枷锁：FBI 告诉你怎样给欲望设定好底线

1. 设定和坚持欲望的底线，做欲望的主人 158
2. 降低欲望强度，保持心理平衡 163
3. 面对诱惑，要学会延迟满足欲望 169
4. 克制欲望，避免陷入欲望的深渊 174

第十章 寻找安静：FBI 告诉你放下欲望就能幸福

1. 放下欲望，才能拥抱幸福 180
2. 放下欲望，才能找回内心的幸福 184
3. 让内心处在安静的环境中，幸福才会到来 188

第十一章 自我价值：FBI 告诉你怎样重新定位你的价值欲望

1. 一个人的欲望体现了他的自我价值 194
2. 人类的欲望与生命价值的渊源 198
3. 为什么很多人认为钱是人生价值的体现 202
4. 延迟自己的欲望，提升个人的价值 206
5. 了解需求层次，定位个人的价值欲望 211



第一章 欲望解读：

FBI 告诉你为什么越得不到越是想得到



1

为什么父母越反对，他们越想要在一起

FBI 在从事心理分析时，在对大量罪犯的犯罪动机研究中发现，人的欲望是一个难以控制的东西，有时候人们非常钟情于那些难以接触到的东西，也就是说，对越是得不到的东西就越想去碰触。这种欲望强烈到不可控制的时候就会支配行为走向那个东西，很多罪犯就是出于这样的心理，实施了犯罪行为。事实上，在生活中人们都会有这样的心理。

19 岁的瑟琳娜来自弗吉尼亚，圣诞节的时候，她认识了 27 岁的凯文。虽然凯文和瑟琳娜心目中的男朋友没有任何交集，但瑟琳娜还是和凯文交往起来。她想，这应该和同龄女孩普遍认为的和大龄男人约会是一种时尚的心理有关。此时，瑟琳娜只是觉得好玩，对凯文也并没有多喜欢。很快，瑟琳娜的父母知道了这件事，他们得知凯文比瑟琳娜年长 8 岁，于是坚决反对瑟琳娜和凯文在一起。每次瑟琳娜从学校回家或者她给父母打电话，她的父母总是要求她立即和凯文断绝关系，而瑟琳娜随着父母反对的声音越高，就越觉得自己爱凯文，越觉得自己无法离开凯文。同样，凯文在得知瑟琳娜的父母反对他们交往的消息后，也更为坚定地要和瑟琳娜在一起。



就这样，他们的恋情竟然在瑟琳娜父母的阻挠下存活了一年之久。而瑟琳娜在和凯文分手后曾经回忆这件事说，当初如果没有父母的阻挠，她和凯文可能连一个月都坚持不下来，但正是因为父母一直从中说三道四，让她觉得自己对凯文的爱越来越多，他们才一起走过了一年的恋爱时光。

瑟琳娜的这种情况其实是罗密欧与朱丽叶效应的表现。罗密欧和朱丽叶是莎士比亚戏剧中的男女主角。罗密欧和朱丽叶来自两个彼此仇恨的家族，他们相遇后，情不自禁地陷入情网，但他们的爱情却遭遇到了来自双方家长的阻挠。为了避免被拆散，罗密欧和朱丽叶想到了双双殉情。

在观看这部戏剧的时候，人们往往不能够理解，为什么这对年轻人的感情会如此强烈，态度会如此坚决呢？他们又是怎样迅速发展出情比金坚的情感的呢？社会学家认为，这种现象之所以发生，正是由于双方父母对他们的激烈反对激起了他们的抗拒心理。罗密欧和朱丽叶最初的感情并没有多么浓烈，更没有到达能够为对方、为爱而舍弃生命的地步，但在彼此家族一再阻挠的情况下，他们越来越感觉对方对自己的重要，从而将恋情迅速发展起来。而假如没有遇到任何阻挠，他们的爱情也可能只是昙花一现呢。

尽管罗密欧和朱丽叶的故事纯属虚构，但这种效应却是真实存在的。科学家曾经对 140 对科罗拉多男女青少年进行了研究。结果发现，虽然父母的干涉会给他们带来一些问题，比如他们会以更为苛刻的态度来要求对方，会更多指责对方的负面行为，但与此同时，遭遇干涉的年轻人相爱的程度也会明显加深，他们走到一起的欲望也会更为强烈。科学家在研究过程中还发现，每当父母对孩子的感情加强干涉时，孩子的爱情体验会越来越



越强烈，而一旦这种干涉强度减弱，孩子们之间的浪漫感情也会随之降温。心理学家德斯考尔也做过类似的研究。他发现，在一定范围内，父母或者长辈对儿女或者晚辈感情的干涉，只会加剧这对恋人的感情。也就是说，如果出现干扰这对恋人爱情关系的外在力量，恋爱双方的情感会因此而变得更为强烈，恋爱关系也更为坚实。但最终，不顾压力走到一起的两个人往往是以悲剧收场。这种心理现象就是人们所谓的罗密欧与朱丽叶效应。

之所以会出现罗密欧与朱丽叶效应，一方面是由于每个人都希望自己能够独立自主，而不愿意事事听从他人的意见，或者接受他人的控制。一旦他人代替自己做出选择，并强迫自己接受这种选择的情况发生，人们就会感觉自己的自主权受到了威胁，从而从心底产生一种强烈的抵抗情绪。这种抵抗情绪的表现，一是对被迫选择的事物更加排斥，二是对被迫失去的事物更为喜欢。

美国社会心理学家布莱姆设计了一个实验。实验中，他要求一名被试从 A 和 B 两个选项中做出选择。在低压力的条件下，被试被告知其他人选择的是 A，在高压条件条件下，被试被告知他应该选择 A 选项。结果显示，低压力条件下有 70% 的被试选择了 A，而在高压条件条件下，选 A 的被试只达到了 40%。布莱姆教授从这个实验中得出结论，如果一种选择出于自愿，就会倾向于更加喜欢所选对象，而如果接收到强迫信息，需要被迫做出选择，则会降低对所选择对象的喜爱。因此，当恋爱双方在分手与在一起之间做出选择时，如果遭遇在一起的阻挠，往往就会由于高度心理抗拒而做出在一起的决定，甚至会因为遭遇外力阻挠而更加喜欢自己的恋人。

瑟琳娜原本和凯文并没有非常坚定的感情基础，而瑟琳娜对凯文也并不



没有多少好感，她只是因为年轻人赶时髦的心理而和大她几岁的凯文结交。但在遭遇父母的阻挠后，她的情感发生了变化，父母越阻挠，她就越认为自己离不开凯文，认为自己越来越爱凯文，就是在这种心理的作用下，瑟琳娜才和凯文走了更长的路，维持了一段较长时间的感情。正如瑟琳娜所想，当初如果没有父母的干预，她可能和凯文连一个月都坚持不下去。而正是父母对她感情的干涉，加剧了她心中的逆反情绪，使得她做出了逆反行为。

罗密欧与朱丽叶效应出现的另外一个原因，则是人们对于越难以得到的东西，看得就越重，认为这种东西的价值就越大，就越被这种东西所吸引。同理，人们往往会忽视轻易得到的东西或者已经得到手的东西的价值。因此，当人们的恋情遭遇外在压力的时候，会有对失去这段恋情的恐惧心理，这就会导致他们更加珍惜对方，怜爱对方，从而导致彼此的爱情升温。

一般情况下，人们对自己行为的解释会从内外两方面来寻找理由。当内置理由消失，人们就会从外部寻找依托，反之，外在理由消失，人们则会从内部寻找依托。恋爱双方渴望接近对方，可以解释为他们内在的情感因素以及外在亲人朋友的支持。当亲人否定了恋爱双方的情感，便会导致恋爱的外在理由削弱，使恋爱者的认知出现不平衡的状况，而为了处理这种认知失衡，他们只好将内在情感因素升级，只好通过感情的加剧甚至是升华来恢复认知平衡。这也就是为什么恋爱双方在遭遇父母干涉时感情越来越好，在一起意愿越来越强烈的重要因素。

从罗密欧与朱丽叶效应中，恋爱中的男女以及他们的家人都应该有所启发。对于青年男女来说，自由恋爱当然值得鼓励，但父母有过更多人生



阅历和经验，他们的反对也可能存在一定的道理。因此，不妨理智地和父母进行坦诚交流，而不是只顾自己的心理感受，只顾父母反对的态度，而不去探究其中的缘由，单纯因为逆反心理而和父母搞对抗，甚至因此草率作出决定。在遇到外界阻挠的时候，一定要理性，因为很多由于受到外界阻力而升温的感情最终却总是惨淡收场。

对于家长来说，如果有合理的理由证明恋爱双方的确不适合在一起，那么，在对孩子进行说服教育的时候，一定要讲究方法，不能以强行命令的形式，而应该晓之以理，动之以情，让孩子慢慢领悟其中的道理。家长如果不分青红皂白地对恋爱中的孩子进行批评或者训斥，非但不会起到说服作用，而且会触发罗密欧与朱丽叶效应，使孩子因为逆反心理而作出冲动的决定，严重者，甚至会毁掉他们一生的幸福。

对此，FBI 深谙此理。为了让犯罪分子承认所犯下的罪行，他们很少对犯人进行指责，因为他们知道，指责对方，很容易激怒他，一个人一旦被激怒就会产生逆反心理，而对于一个内心充满抵触情绪的人，不要指望他会按照你的意愿行事。可见，FBI 对人类行为学的认识是非常深刻的，因此，落到他们手里的犯人，很难有不被制服的。



2

为什么东西越稀缺，人们越想得到

20 世纪 40 年代，美国全录公司生产出一种新式影印机——“全录 91 型”。全录公司的创始人威尔逊获得了生产这种影印机的专利权。第一批新式影印机出厂时，威尔逊将售价定为 29 500 美元，然而，当时全录公司的成本才仅仅为 2 400 美元。也就是说，威尔逊的定价比成本高出 10 倍多。

公司里了解内情的员工们对威尔逊的行为非常不解，他们纷纷跑来问威尔逊：“你是想成为暴发户吗？”

“那是当然！傻瓜才不想成为暴发户！”

“你真是想暴利想疯了！你想想看，你定的价格这样高，根本不会有人来买，而卖不出去，连一分钱都收不回来，还怎么获得利润呢？”

“大家请放心，我有我的想法，请大家相信我，咱们的影印机一定会赚钱的。”面对员工们的焦虑和质疑，威尔逊一本正经地做出保证。

“那……”

“不好意思，我打断一下。我知道这样高的价格可能一台影印机也卖不出去，我还知道，我把定价定得这么高，已经超出了现行法律允许的