

日本最畅销的洗脑心理学著作

心理操控

マ イ ン ド ・ コ ン ト ロ ー ル

的艺术

如何运用人性的特点影响他人

[日]冈田尊司 著 兴远 译



心理操控

マ イ ン ド ・ コ ン ト ロ ー ル

的艺术

如何运用人性的特点影响他人

[日] 冈田尊司 著 兴远 译

图书在版编目 (CIP) 数据

心理操控的艺术 / (日) 冈田尊司著; 兴远译. — 长沙:
湖南文艺出版社, 2014.9
ISBN 978-7-5404-6832-3

I. ①心… II. ①冈… ②兴… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第158281号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号: 图字 18-2013-521

MIND CONTROL by OKADA Takashi

Copyright © 2012 by OKADA Takashi

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Bungeishunju Ltd., Japan

Chinese (in simplified character only) translation rights in PRC

reserved by China South Booky Culture Media Co., Ltd.,

under the license granted by OKADA Takashi, Japan arranged with Bungeishunju Ltd.,
Japan

through TUTTLE-MORI AGENCY, Inc., Japan and Beijing GW Culture Communications
Co., Ltd., PRC

上架建议: 心理学·通俗读物

心理操控的艺术

著 者: [日] 冈田尊司

译 者: 兴 远

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 刘 丹 张应娜

特约编辑: 田 宇

营销编辑: 李 颖

版权支持: 文赛峰

版式设计: 李 洁

封面设计: 吕彦秋

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1270mm 1/32

字 数: 151 千字

印 张: 6.5

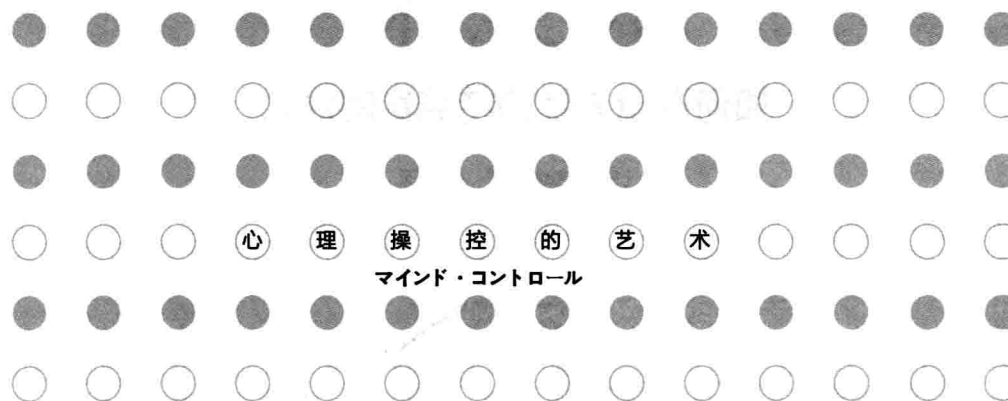
版 次: 2014 年 9 月第 1 版

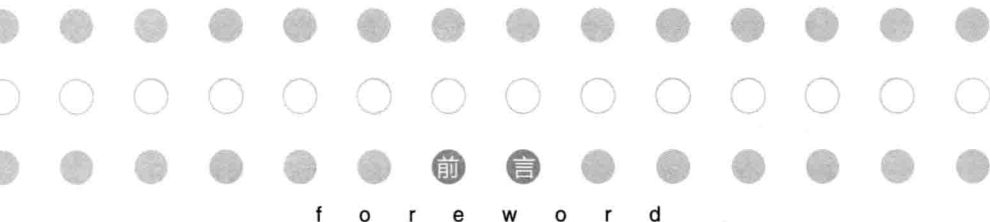
印 次: 2014 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-6832-3

定 价: 32.80 元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)





心理操控有两个方面。第一个方面是通过操控别人的心理状态，支配或榨取对方。一般说到心理操控，大多指的是这个方面的心理操控。这种心理操控的终点是通过一系列的控制达到给人“洗脑”的境界。这种心理操控包括对个人进行的心理操控，也包括对团体进行的心理操控。

我们很容易误认为心理操控是独裁体制下的特殊产物，但实际上，在以民主为基础的民主政治下，心理操控也有很重要的意义。民主体制的基础是通过大众投票，进行决策，而在民主体制下，传播的信息会影响政治。在对大众的心理操控上，宣传和媒体也有重要的意义。从这个角度讲，无论媒体是否有意识，都会对大众进行心理操控。

另一方面，从市场的角度上看，心理操控也非常重要。事实上，左右大众的购买欲望和销售额的并不是商品本身的价值，而是商业广告和各种宣传。即使是同一件商品，因营销手段不同，可能销售一空，也可能滞销。商品在顾客心目中的形象比商品本身的价值更为重要。

无论是企业、商人，还是推销员，为了抓住顾客的心，都会使用心理操控。投入巨额资金的宣传和广告，也经常会使用心理操控。

心理操控除了这种控制他人的负面作用外，还有非常积极的一面。我们可以通过控制自己的心理状态，发挥出自己的能力，提高效率。这种心理操控技术，可以最大限度地活用自己的能力，克服各种困难和障碍，是非常实用的技术。

无论是个人层面的心理操控，还是集团层面的心理操控，只要使用方不是把他人变成玩偶，进行非人道的榨取，便有可能成为提高生活品质，提升个人素质的有效手段。从这个角度讲，心理操控是亦毒亦药的危险药品。

尽管心理操控这一课题如此重要，如此充满魅力，但是在我要以此为主题进行创作，翻阅参考文献时，却发现了一个问题。那就是虽然有很多与心理操控相关的书籍，但是其中值得一读的作品却不多，有些书籍内容古怪，接近于作者的妄想。我不知道扔了多少本这样的书。包括海外文献在内，真正有阅读价值的高品质作品，我读过的最多只有十来本。本书中尽是这些作品的精华。

本书另外一个信息来源，则是公开的审判记录和CIA的绝密资料。另外，还有一个信息来源就是我的临床经验。因为我曾长年在京都医疗少年院工作，所以接触到了很多特殊的案例，其中还包括不少反社会集团或人物通过心理操控，对患者肉体、精神、性方面进行榨取的案例。让这些年轻人恢复正常，就是解开束缚他们的心理操控。

从这些罕见的经验中，我学到了如何正确认识更为广阔的社会，从各种各样的心理操控中保持自我的方法。我想把这些方法介绍给读者。这些方法包含着很多众所周知的道理，您也会为之惊讶吧。

在尝试创作本书时，我再次感受到了心理操控这一主题的丰富性和深奥。我坚信，读者在阅读本书时，会觉得事实比小说更奇妙，比推理小说更有趣，还能接触到人性的真理。

目 录

C O N T E N T S

01

第一章

他们为什么会成为恐怖分子？

特殊的荣誉 / 002

何种经历造就恐怖分子 / 005

没有退路的人生 / 008

充满整个社会的“隧道” / 010

恐怖分子的真面目 / 012

封闭组织里的极端心理 / 015

不信任任何人的教主 / 016

做慈善和赚大钱的最终目的是一样的 / 018

02

第二章

为什么会被人操控？

销售陷阱里的心理操控 / 022

让人花高价购买产品的手法 / 023

以拯救者的姿态把产品推销给顾客 / 026

保持中立，更容易得到客户的信赖 / 027

什么人被骗得最惨？ / 029

心理操控的本质是欺骗 / 030

为什么会被骗？ / 032

哪些人容易对别人进行心理操控？ / 035

心灵导师是怎样炼成的？ / 037

控制别人的人都有膨胀的自我 / 040

特殊人生经历造就夸张的自恋 / 042

缺乏同情心与支配他人的快感 / 044

03

第三章

什么人容易被心理操控？

被心理操控的状态 / 048

依赖型人格 / 049

容易被暗示 / 057

正在或曾经遭受巨大压力 / 064

孤独或没有精神支柱 / 064

04

第四章

操控潜意识的技术

左右他人潜意识中的欲望和恐惧 / 068

暗示的力量 / 070

催眠术的兴与衰 / 071

重焕生机的催眠术 / 072

自我暗示的力量 / 074

精神分析与移情 / 077

危险的移情效应 / 080

没有出口的移情寻求什么? / 083

借助催眠和移情实施心理操控 / 084

为什么男人去抢劫银行? / 086

被反复催眠控制着的理想主义者 / 088

打开催眠之“锁” / 090

催眠的惊人时效 / 093

催眠术引发CIA关注 / 094

对抗催眠的设想 / 095

被称为“CIA之祖”的男人 / 096

催眠状态下的超常记忆力 / 099

潜意识知道答案 / 100

埃里克森疗法太好用了！ / 103

让人乖乖就范的双重保险诱导技术 / 104

消除抵触心理的技术 / 107

利用对方的对抗打动对方 / 110

05

第五章

大棒加蜜糖的心理操控

巴甫洛夫发现的新型心理操控 / 114

反复无常更能支配人 / 117

使人陷入极限状态是洗脑的关键 / 119

条件刺激可以轻易改变一个人的行为模式 / 121

洗脑技术的开发 / 124

感官被切断后的噩梦 / 125

发现洗脑原理 / 126

被信息负荷左右的大脑 / 128

改写记忆的技术 / 129

东西融合与洗脑研究的兴衰 / 137

发现潜意识 / 138

控制潜意识 / 139

心理操控是终极兵器 / 141

06

第六章

心理操控的真相

限制信息输入 & 过量输入信息 / 147

让对方的大脑陷入慢性疲劳状态 / 151

向对方保证救赎和不朽 / 155

人不会背叛认可自己的人 / 159

不允许对方独立判断，让对方处于依赖状态 / 162

07

第七章

反洗脑技术

“我是自愿的” / 166

反洗脑职业出现 / 167

无“病识”的病人需要社会拯救 / 170

如果身边的人出现这种情况 / 171

被洗脑者僵尸一般的表情表示什么? / 173

洗脑与反洗脑的对决 / 174

反洗脑也是洗脑 / 179

反洗脑的法律风险 / 180

法律允许反洗脑的情况 / 182

反洗脑的新方法 / 185

让当事人明确相反的两感情 / 187

依赖的心理学根源 / 188

重建信赖关系 / 190

重建自我价值 / 191



01

第一章

他们为什么会成为恐怖分子？

マインド・コントロール





特殊的荣誉

21世纪，恐怖袭击取代了东西方冷战，拉开了新世纪的帷幕。现在，世界各地频繁出现恐怖袭击事件。恐怖袭击对世界和平是新的威胁，也是军事弱者放弃生命、与强者对抗的手段之一。

为了履行“使命”，放弃自己生命的、疯狂的“自杀式恐怖袭击”行为不免使人想到，他们是不是受到了心理操控，这种猜疑也引发了人们的关注。为什么他们能那么决绝地牺牲于“自杀式恐怖袭击”的“使命”呢？发动自杀式恐怖袭击的人们，真的被心理操控了吗？

“9·11”恐怖袭击事件之后，人们对此越发产生了疑问。专家们对自杀式恐怖袭击者背景和心理状态的调查研究发现，他们并没有精神方面的不安，也没有异常的心理反应。他们也并非出身于信仰坚定的家庭，其本人更不是希望以身殉教的狂热教徒，甚至他们还有缺乏信仰、无神论的倾向。

恐怖分子中，多数人出生在富裕家庭，是社会的精英阶层，

只有少数人出生在未来没有希望的贫困家庭，并且大多数恐怖分子都有很高的学历，从事医生或工程师等需要专业技能的工作。此外，因为受到过严重迫害或屈辱，为报复而主动承担自杀式恐怖袭击“使命”的案例也非常罕见。

这一点与发动东京地铁沙林毒气事件^①的奥姆真理教恐怖分子相同。奥姆真理教教主麻原彰晃有视觉障碍，无法在普通学校就读，也无法进入大学，因此有自卑感和不得志的情绪。但是，除了他以外，奥姆真理教的骨干大多都是从一流大学或学院毕业的精英，更没有经历过让他们仇恨世界的屈辱。

另外，恐怖分子并不孤独，也没有被孤立在社会之外。根据对基地组织恐怖分子的调查研究，他们中四分之三的人有配偶，三分之二的人有子女。

而且，一般人都认为他们是在被心理操控的状态下发动自杀式恐怖袭击的，但其实并非如此。通过和自杀式恐怖袭击的失败者面谈得知，这些恐怖分子大多都是理性的人，他们能清楚地说出自己成为恐怖分子的过程和理由，发动恐怖袭击也是他们自愿接受的任务。

大多数人认为，邪教组织和政治派系一般都是靠劝诱的方法让人加入的，但实际调查显示，恐怖组织并没有刻意发掘、劝诱

① 1995年3月20日上午，东京地铁内发生的一起震惊全世界的投毒事件。事件发生的当天，日本政府所在地及国会周围的几条地铁主干线被迫关闭，26个地铁站受影响，东京交通陷入一片混乱。发动袭击的是名为奥姆真理教的宗教组织，因为其制造了松本沙林毒气事件及坂本堤律师一家杀害事件等而面临被取缔。其信徒于是决定袭击日本的政治心脏，向政府先行报复。

人们加入恐怖组织，人们大多是自己主动接近恐怖组织。成为恐怖组织的一分子，对他们来说甚至是一种特殊的荣誉。因为并非任何人都能加入恐怖组织，必须通过严格的审查和历练，才能得到这个资格。这种排他的伙伴意识，使恐怖组织非常团结，很难被人揭发。

密歇根大学的斯科特·阿特朗通过对参与“9·11”恐怖袭击事件幸存的恐怖分子和基地组织成员的调查得知，在养育他们的世界里，通过自杀式恐怖袭击而成为“殉教者”，与成为足球明星一样令人憧憬。很小的时候，自杀式恐怖袭击便已经在他们的心中生根发芽了。在他们看来，恐怖组织挖掘了他们不过是给他们提供了一个机会而已，其实一切都是神灵选择了自己。而在这个瞬间到来之前，他们都早已做好了准备。

日本黑社会横行的时代，也与之有类似之处。当时，有不少加入黑社会并立下功劳的年轻人都认为加入黑社会是一种荣誉。在那些年轻人生活的狭隘世界里，黑社会成员的生活方式在他们眼里都很帅，他们也都非常憧憬黑社会的生活。

日本曾经有过黑社会电影异常火爆的时代。那时候以黑社会为主题的电影，如同今日的宫崎骏动画电影一般，风靡全国。那些朝气蓬勃的年轻人，很自然地在黑社会电影中找到了自己心目中的英雄形象。

恐怖分子并不像一部分人想象的那样，是陷入催眠状态被人控制后，才做出恐怖行为的。事实上，恐怖分子的行为都是建立在自己独立做出判断、下定决心的基础上的。

只是，没有任何证据能确定这些恐怖分子被人控制着精神。因为，正常情况下，被心理操控的一方，会认为一切都是自己

做出的决定，也愿意为自己的所作所为承担责任。越是高水平的心理操控，被心理操控的人越是会认为自己的行动是自己渴望为之的。

如果控制方暴露了自己的动机，留下了欺瞒的痕迹，那这样的心理操控就是拙劣的心理操控。在这种情况下，被控制方迟早会产生怀疑，并进行反抗。

不过，在完美的心理操控下，被控制方会认为一切都是神的安排，自己是个十足的幸运儿。所做的一切也都是自己的意愿。

何种经历造就恐怖分子

从表面上看，恐怖分子大都是社会精英，或者出身富裕、前途无量。除此之外，我们仍能从他们身上找出一些重要的共同特征。究竟是什么样的人，有过何种经历才会成为恐怖分子呢？下面我就深入地研究一下他们的情况吧。

其一，他们都是非常单纯的理想主义者。其二，即使在别人眼中他们已经非常成功了，但实际上，他们却觉得自己在社会上生存得非常痛苦与艰难，或者说，他们对社会抱有强烈的不信任感。尽管他们中有些人明显不适应社会，已经跟不上社会了，但表现并不明显，周围的人也根本意识不到他们的问题。

这类人从一般人转变为恐怖分子的经历基本相似。以色列