

思维博弈 公开课

李林峰◎著

反向思考——在看似充满逻辑的说教中找到裂缝

掌握了思维博弈的方法，才不会被带进沟里

谈判、演讲、职场、社交、工作、家庭……

所有场合都适用的思维方法



台海出版社

思维博弈 公开课

李林峰◎著

ISBN 978-7-309-07100-2

定价：25.00元

ISBN 978-7-309-07100-2

ISBN 978-7-309-07100-2

ISBN 978-7-309-07100-2

前言

PREFACE

01

一场博弈打赢的冠军给谁看

001

李林峰◎著

001



图书在版编目 (CIP) 数据

思维博弈公开课 / 李林峰著. -- 北京: 台海出版社, 2018. 1
ISBN 978-7-5168-1695-0

I. ①思… II. ①李… III. ①思维方法—通俗读物
IV. ①B804-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第300621号

思维博弈公开课

著 者: 李林峰

责任编辑: 姚红梅

装帧设计: 末末美书

版式设计: 于苗苗

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街20号, 邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 三河市元兴印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 170mm×240mm

1/16

字 数: 225千字

印 张: 14.5

版 次: 2018年2月第1版

印 次: 2018年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1695-0

定 价: 39.80元

版权所有 翻印必究



前言 PREFACE

一场必须打赢的思维防御战

你肯定不会相信，人的大脑也可以如橡皮泥那样，在别人的手中被随意塑造。在某些特定的条件和环境中，大脑会突然“失灵”，然后不假思索地认同他人。

这仅仅是一个简单的洗脑过程——当你的大脑被植入全新的思想之后，你的所思所想将被彻底颠覆。所谓洗脑，就是利用外部影响力，将异于常规价值观的思想植入他人的大脑中，从而达到操控其行为及思想的目的。当然，这只是最简单的洗脑形式，更高层次的洗脑是运用一些“催眠语言模式”和“隐秘性的说服词汇”，在毫无征兆的情况下侵入他人的内心，让他人心悦诚服地接受我们的观点、意见、提议以及其他请求，自愿为我们的想法埋单！

在社会生活中，人不可能完全独立地存在，他无时无刻不会受到外界的影响与操纵。比如家长在不知不觉中操纵着自己的孩子；夫妻之间有意或无意地相互制约；员工之间的合作与利用等等。刚开始的时候，这些操纵可能不容易被察觉，可是它却能够切实地让我们感到左右为难、进退维谷。更严重的情况是，有些不怀好意的洗脑者，会通过一系列的控制手段，比如诱导、欺骗、威胁、混淆视听等，让我们的大脑逐渐丧失自我掌控的能力。

正因为如此，一场反洗脑革命才拉开了序幕，谁都不想被洗脑，更不想被他人操纵。

洗脑与反洗脑、操纵与反操纵、影响与反影响，这不仅是人际关系中的重要主题，也是博弈学中的永恒内容。一个人被洗脑、被操纵、被影响了，确实不是一件好事，就算你的大脑没有马上意识到被人左右的局面，你的心灵也会发出各种信号，让你努力摆脱这种困境，重新获得理性、自由、豁然开朗的人生。

在人际交往中，无论洗脑还是反洗脑，都是心灵博弈的过程。无论你扮演着什么样的社会角色，只要仍然与外界发生着人际往来或者信息交换，就无法避免洗脑与反洗脑的博弈。只有当你真正了解洗脑的原理与手段之后，才能从本质上把握洗脑的真相，从而做到“知己知彼”，顺利完成反洗脑的全过程。

本书以心理学、行为学以及博弈论等为立足点，揭示了人们在社会生活中所受到的来自商业机构、媒体宣传、社团组织的洗脑现象；还有来自朋友、父母、恋人、同事、权威人士、推销人员，甚至是陌生人对我们进行的感情操纵及心理影响……从本质上去分析洗脑者常用的手段及方法，让你了解洗脑的真相，并且学会主动出击，与洗脑者进行心理上的博弈。

伟大的哲学家卢梭曾经说过：“人生而自由，却无往不在枷锁之中。”每个人都渴望自由的生活，一切都是出于自己的意愿，而不想被洗脑、被操纵，更不想为别人而活！

从这本书开始，你的人生将由你自己主宰和支配。这也是你必须打赢的一场思维防御战。

自律，别掉进思维陷阱

002	被控制的选择，你并非完全自主决定	002
005	突然出现在大脑的不速之客	005
009	超额信息让你的大脑陷入疲惫	009
011	你越孤独、越无助，大脑的防御就越脆弱	011
012	在有效刺激下改变的行为	012
014	你的大脑并不安全，随时可能被侵入	014
018	这是一场心灵的思辨之战	018
021	你的认知可能在被重塑	021

目录 CONTENTS

第一章 / 不由自主背后的心理真相， 别掉入思维的陷阱

002	被控制的选择，你并非完全自主决定	002
005	突然出现在大脑的不速之客	005
009	超额信息让你的大脑陷入疲惫	009
011	你越孤独、越无助，大脑的防御就越脆弱	011
012	在有效刺激下改变的行为	012
014	你的大脑并不安全，随时可能被侵入	014
018	这是一场心灵的思辨之战	018
021	你的认知可能在被重塑	021

第二章 / 不在催眠中昏昏欲睡，就在兴奋中认清自我

- 024 ... 人的思维往往被熟悉的人所影响
- 027 ... 不是别人控制你，就是你制约别人
- 030 ... 抗衡控制，你需要更强大的自己
- 033 ... 连环提问让人坠入预设陷阱
- 035 ... 速度并不是越快越好
- 037 ... 语速的力量：如音乐般让人无法抗拒
- 039 ... 废话的功效：被击碎的注意力
- 042 ... 讲个好故事：不知不觉中如痴如醉

第三章 / 不容忽视的暴力心理，拒绝成为游戏的受害者

- 046 ... 认清操纵者的面具
- 049 ... 你是如何失去自主行为的
- 052 ... 有人想让你孤独无助
- 055 ... NASCR法则：让你无法抗拒的吸引力
- 059 ... 你是错的，我才是真理的化身
- 062 ... 给你的蛋糕有多大，你的付出就有多大
- 065 ... 友善，用善意的拥抱化解矛盾
- 067 ... 自我压制，无法看透真相

第四章 / 你总是无条件妥协，习惯性服从别人的安排

- 072 ... 那些活跃在你身边的洗脑者
- 075 ... 欺骗：别用谎言来代替真相
- 078 ... 最经典的谎言：这件事你不行
- 081 ... 推不掉也丢不开：无法拒绝的依赖
- 084 ... 内心的负罪感：你这样做不对
- 087 ... 被绑架的赞美：来表扬我吧
- 090 ... 带着刺的玩笑：我不是故意的
- 093 ... 阿伦森效应：被带向制高点的情绪

第五章 / 用思维的深度甄别信息，轻松分辨信息的真假

- 096 ... 根据目标选择性接受信息
- 099 ... 以知识为基础，让别人无从下手
- 102 ... 拒绝成为困境中的囚徒
- 105 ... 刺猬法则：人与人之间的四种心理距离
- 108 ... 所罗门王断案的启示
- 111 ... 维克里原则：让真话成为对方的最佳原则

第六章 / 用批判的眼光看问题，巧妙 避开思维的误区

- 116 ... 惯性思维隐藏的陷阱 116
- 119 ... 建立批判思维，粉碎操纵者的阴谋 119
- 121 ... 登门槛效应：给对方的小小承诺 121
- 124 ... 习惯性赞美对方 124
- 127 ... 站在同一条船上 127
- 130 ... 互惠：每个人都能获得好处 130

第七章 / 用逻辑来洞察真相，仔细 诊断言语中的谬误

- 134 ... 利用归纳把问题变得更明确 134
- 137 ... 在思维的常量中找出答案 137
- 139 ... 准确推理剥离操纵者的外衣 139
- 142 ... 站在操纵者的对立面 142
- 145 ... 准确的数据让对方无法辩驳 145

第八章 / 不得不学的思维策略，让你站在真相的制高点

- 148 ... 拒绝成为思维方式的受害者
- 151 ... 转换思维：换个方向寻找真相
- 154 ... 发散思维：真相与假象的隐含关系
- 157 ... 创新思维：不断发现问题，提出问题
- 160 ... 分解思维：让假象无处可藏
- 162 ... 想象思维：培养敏锐的洞察力
- 165 ... 眼神的力量：识别内心的秘密
- 167 ... 心理上的高级博弈

第九章 / 适当的心理弱势，让你离成功更近一步

- 172 ... 利用感性冲动的弱点
- 174 ... 输人不输阵，假装出来的气势
- 176 ... 故意犯错，解除对方的防备
- 178 ... 压制欲望，理性才能战胜对手

第十章 / 出其不意的大脑决策术， 瞬间扰乱对方的计划

- 182 ... 你想怎么样，就下怎样的决定
- 185 ... 优秀的决策者知道自己能做什么
- 187 ... 依靠直觉破除常规
- 190 ... 及时改变，打乱对方的部署
- 192 ... 认准自己的优势，你将无法攻克
- 194 ... 快速行动起来，变被动为主动

第十一章 / 在冷静中窥见真相，警惕 头脑发热式的选择

- 198 ... 为对方着想，感化他的意志
- 201 ... 凡勃伦效应：你的关心能化解隔阂
- 203 ... 该拒绝时就拒绝，绝不拖泥带水
- 206 ... 被道德绑架的“坏人”

第十二章 / 别陷入自以为是的心理误区， 找回你的真实人格

- 210 ... 答布效应：被决定的角色
- 213 ... 米尔格兰姆实验：对权威的服从
- 216 ... 需要找回人格，做自己想做的事

不由自主背后的心理真相，
别陷入思维的陷阱

第一章

不由自主背后的心理真相， 别掉入思维的陷阱

被控制的选择，你并非完全自主决定

突然出现在大脑的不速之客

超额信息让你的大脑陷入疲惫

你越孤独、越无助，大脑的防御就越脆弱

在有效刺激下改变的行为

你的大脑并不安全，随时可能被侵入

这是一场心灵的思辨之战

你的认知可能在被重塑



被控制的选择，你并非完全自主决定

我认识一些性格“随和”的人，他们乐于助人，在很多事情上宁愿自己吃亏，也不愿意为难别人。然而，他们又时常感叹，觉得自己很“委屈”，认为自己太善良了。

在平常生活中，他们会面对各种各样的问题——连夜加班、陪客户吃饭、被女友拖去逛街、做不完的家务等等。这些事情好像都不是他们自愿去做的，而是被迫的选择。可是，有谁能强迫别人呢？大家都是现代文明人，如果不是自主决定，难道还会被控制吗？

以前的女同事秀娜是一位典型的南方姑娘，她的身材纤细玲珑，脸蛋白皙精致，看着就觉得身心舒畅。她说话的声音很甜，而且总保持在同一个音调上，一点也不犀利。她的性格也很随和，所以公司里的人都说秀娜平易近人。

一个周末，秀娜踩着高跟鞋急匆匆地冲进公司大楼，在电梯口偶遇了同事梅子。

梅子平时不爱说话，对秀娜也是冷冷的，然而那天却对秀娜异常热情，还主动帮秀娜按了电梯按钮。在等电梯时，梅子满脸堆笑说：“你再快两步，电梯就还没上！不过没关系，反正今天公司没什么事情可做……”

秀娜点头：“对啊，老大要一份报告，我做好给他就没什么事了。”

梅子笑着说：“真羡慕你啊！我手头上一堆活，等下还得去见一位客户。”

这时，电梯下来了。梅子把秀娜送进电梯，焦急道：“那我先走啦！办公桌上有一盒巧克力，是我给你准备的，记得拿去吃哦！”

说完，她便逃跑似的溜走了。

秀娜一脸茫然地走进办公室，拿起那盒巧克力，才知道梅子的“良苦用心”。

原来，巧克力盒子上贴着一张便笺：“亲爱的，老大说要两份报告，我马上去见客户，只能让你来做了。加油哦！”

秀娜皱着眉头，心想：这个梅子太会偷懒耍滑了，既然是老大安排的，肯定是给了足够的时间。既然她不想做，为什么在电梯口不说清楚呢？现在自己连拒绝的机会都没有了。

而且，秀娜根本不爱吃巧克力，她还在减肥呢！

我很同情秀娜的遭遇，虽然那天她还是做好了两份文件，可那并不是她的自主决定，而是被控制的选择。日常生活中，这样的事情不断在发生，有的人总喜欢利用便笺来请求别人完成某件事情。即使他们完全有机会和你面对面地交流，他们仍然会选择贴便笺的方式。因为他们不打算让你有机会做出回应，从而达到自己的目的。

现在，你可以花五分钟时间去思考一个问题：生活中有哪些事情是被控制的选择，而非自主决定？是不是有很多呢？早晨根本不想从温暖的被窝里爬起来；客户长得太丑，根本不想笑着和他说话；胡子留长点很有个性啊，根本不想刮干净；每天都和不喜欢的人一起工作，根本不想有任何合作；女同事的美颜照磨了几十层皮，根本不想说好看……

每个人都有如此多被迫的选择，它们就像“便笺”一样贴进人们的生活里。在面对这些选择时，人们往往会产生委屈、烦躁、压抑、愤怒、无奈等负面情绪。当然，有这些反应也许并不是什么坏事，至少还能有所反应。

一位工作很努力的员工向老板请假几天，说自己的母亲住院了，想去医院看望一下。

老板很认真地说：“我很理解你的处境，现在你的母亲也很需要你陪在身边，可是如果她知道公司正打算提拔你，或许就能够理解你了。况且现代医学如此发达，你去了也帮不上什么忙。现在公司人手紧缺，正是需要你的时候啊！不过，你还是认真考虑一下吧！如果你实在想请假，公司就只能将接下来的业务交给小李了，你知道他也很努力，也需要一个机会！”

这位员工最后的选择是什么呢？他思考了一会儿，然后打电话告诉家人，自己

工作繁忙走不开，只能寄一笔钱回家。之后，他的内心充满了内疚感，不过想想将要被老板提拔的事情，又得到些许安慰。从上面的职场对话中，我们可以看出，老板表面上是让员工自己做选择，可事实上却控制了员工的行为——如果他选择“请假回家”，就等于“工作消极”，“放弃提拔”，这便是老板给这位员工贴的“便笺”，让他的选择被控制。

生活中，类似这样的“便笺”还有很多，它可能是一种语言、文字、行为、表情，甚至是感官。其实，每天出现在我们身边的各种成功的广告、销售、宣传策略，都是控制人们选择的“便笺”。它们会让你在“自主决定”的前提下，认同并接受它们的观点。在这个过程中，你被动地接受了别人的价值观，就像生活在奴役中而不自知一样。

人类很容易盲目地服从权威，让自己的选择被控制，从而做出一些违背自身意愿的决定。这种情况的发生，有的能够自知，有的却无法自知。所谓个人的道德意识与权威之间的斗争，对于人性来说也是巨大的考验。

如果你做出某种不符合自己意愿的选择，或者产生某些让自己难以理解的想法时，就要认真地问一下自己：“这是我自愿的选择吗？”



突然出现在大脑的不速之客

如果你身边突然出现一个充满热情、亲切友善的人，而且他还声称能够帮助你实现梦想，找到人生的正确方向，哪怕他的说法显得不切实际，你是不是也会选择去相信他呢？

他所传达的思想和理念，往往很符合你的希望，这时身边如果还有另外一些人不断附和，你对他的信任度是不是也会立刻提升呢？经过一段时间的相处，你越来越相信他，对于他所描述的“成功捷径”也深信不疑。他要求你做的也很简单，就是为他所带领的团队发展几名助手，这样才能让“公司”更加壮大。

他所在的“公司”也很不错，要么是欧洲某个家族企业，要么是美国某个上市公司。他还会给你许多印刷精美的资料，并且告诉你：“国家也很支持这个项目……”

各种有力“证据”会让你越来越相信他的话，而他会像大脑入侵者一样，渐渐控制你的大脑，主宰你的想法，让你丧失自我，完全听信于他。

如果你身边出现了这样的人，一定要小心谨慎了。因为他可能是一个洗脑者。

人们通常使用的“洗脑”是一种隐喻的解释，是指改变一个人的思想观念，给大脑进行格式化，强行推销和说服教化等等。

洗脑可能出现在政治、军事、宗教方面，也有可能出现在企业文化或非法传销组织中。如果我们不能准确地识别洗脑者，很容易就会被利用、控制，在不知不觉中落入圈套。那么，我们应该如何去识别一个人是不是洗脑者呢？

心理学家认为，可以从意图、过程和作用三个方面去识别：