

陈青萍 / 著

精神控制论

从临床心理学视角分析膜拜现象

- 精神控制制造神秘体验的招术
- 精神控制下的神秘体验
- 精神控制中的人格特征

 人民出版社

精神控制论

从临床心理学视角分析膜拜现象

陈青萍 / 著



人民教育出版社

责任编辑:李 惠 pphlh@126.com

封面设计:王玉浩

版式设计:雅思雅特

责任校对:马 婕

图书在版编目(CIP)数据

精神控制论——从临床心理学视角分析膜拜现象/陈青萍 著.

—北京:人民出版社,2010.10

ISBN 978-7-01-009023-8

I. ①精… II. ①陈… III. ①邪教-医学心理学-研究

IV. ①D588②R395.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 111515 号

精神控制论

JINGSHEN KONGZHI LUN

——从临床心理学视角分析膜拜现象

陈青萍 著

人民出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京集惠印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月北京第 1 次印刷

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32 印张:8.75

字数:240 千字 印数:0,001-3,000 册

ISBN 978-7-01-009023-8 定价:30.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

目 录

上 篇

精神控制的背景与方法

第一章 精神控制的基本认识	3
一、精神控制的概念 / 3	
二、膜拜精神控制的概念 / 4	
三、精神控制的一般方法 / 5	
第二章 精神控制下的神秘体验	21
一、神秘体验的类型 / 22	
二、精神控制制造神秘体验的招术 / 27	
三、临床心理学破解神秘体验的分析 / 50	
第三章 精神控制中的心理特征	57
一、精神控制中的人格特征 / 57	
二、成员的心理模式分析 / 70	
三、成员的社会情感问题 / 73	

第四章	精神控制导致的危险性	82
一、借助气功制造社会不安 /	82	
二、精神控制制造心理障碍 /	85	
三、精神控制制造破坏行为 /	94	
四、分析讨论 /	109	
第五章	事例研究	115
一、事例分析 /	115	
二、分析讨论 /	121	
第六章	脱离精神控制的难度分析	131
一、参与者一般资料分析 /	131	
二、精神控制异化人的心理过程 /	145	
三、膜拜团体本身具有的诱惑性 /	150	

下篇

脱离精神控制的理论与技术

第七章	精神分析理论的基本观点与操作方法	165
一、精神分析的无意识概念 /	165	
二、精神分析的人格观 /	168	
三、精神分析的操作方法 /	169	
第八章	行为理论的基本观点与操作方法	175
一、经典条件反射的观点 /	175	

二、操作条件反射的观点 / 176	
三、行为转化的操作方法 / 177	
第九章 认知理论的基本观点与操作方法	188
一、认知理论的基本观点 / 188	
二、成员的基本认知方式 / 189	
三、认知教育的操作方法 / 194	
第十章 人本理论的基本观点与操作方法	201
一、人本理论的基本观点 / 201	
二、人本关怀的操作方法 / 205	
三、一例前成员成功转化的案例探讨 / 212	
第十一章 维护心理健康的意义	220
一、什么是心理健康 / 220	
二、什么是不健康心理 / 225	
三、什么是异常心理 / 226	
四、自我心理保健的一般方法 / 231	
五、自我心理保健的重要方法 / 234	
第十二章 关于脱离精神控制的注意事项	245
一、临床心理学专业性帮助的注意事项 / 245	
二、教育转化工作的注意事项 / 249	
三、家庭成员帮助的注意事项 / 255	
四、国外研究现状及对我国的启示 / 258	
主要参考文献 / 268	
后 记 / 272	

上篇

Shang Pian

精神控制的背景与方法

近年来,由于膜拜团体^①的出现,“精神控制”的术语在世界流行起来。关于对“精神控制”的认识,有不同的解释,有人解释为“洗脑”,也有人解释为“心理控制”、“心理操纵”,还有人解释为“意识控制”,对其概念的认识和解释是多样和模糊的。精神控制对人的危害是相当大的,国外于 20 世纪 60 年代对精神控制展开了研究,研究发现精神控制让受害者出现“DDD 症状”,即虚弱 (debility),依赖 (dependence) 和恐惧 (dread),同时在“DDD 症状”的基础上,还会出现人格偏差、认知功能紊乱以及精神病样症状。

我国有 20 余种膜拜团体。于 20 世纪 90 年代,我国对膜拜团体“精神控制”的情况有所认识。社会上有一些组织,如黑社会组织、传销

① 习五一:解析膜拜团体——一种跨文化的研究视角,《科学与无神论》,2008 年第 1 期第 51—56 页。凤凰卫视《震海听风录》:膜拜现象:国际透视与解析,2008. 5. 8。“中国新闻网”指出:那些与传统文化相背离、有反主流文化倾向,或对社会构成一定危害的带有一定信仰倾向的组织称为“膜拜团体”,而对那些较为极端的则称为“破坏性膜拜团体”或“极端性膜拜团体”。网址:WWW. CHINA NEWS. COM.

组织、恐怖组织，特别是膜拜团体，他们通过实施精神控制，对成员进行思想束缚，使成员为其团体利益长期服务或死心塌地效命，这种效命是对社会的对抗，对社会和谐和安全构成了威胁。有学者研究认为，这些问题“是中国执政党执政以来面临的最严峻的挑战，其深刻程度超过了失业、通货膨胀和腐败”。^① 由此，我们不能不以慎重的态度和坚定的立场去分析膜拜团体及其精神控制问题了。

人容易被精神控制，这是事实。膜拜团体惯常采用“精神控制”的手段控制信徒，这也是众所周知的事实，因为其特征之一就是实行精神控制。但是，精神控制是怎样实施操纵手段的？哪些人容易被精神控制？精神控制的机制是什么？被精神控制后容易出现哪些问题？怎样脱离精神控制？这些机理却一直未能明了。这些问题也成为当前以及今后开展反对侵害，维护社会安全的关注点和难点之所在。

近年来，我国关于新兴宗教和膜拜团体的研究取得了一些成果，并逐步的向理性和学术性的研究转向，但是还缺乏比较深入和系统的研究，尤其是从临床心理学视角进行系统研究的成果几乎没有。本书上篇尝试从临床心理学专业角度，科学的探讨精神控制问题，尽可能解开上述问题的谜底，以便使人对精神控制有识别能力和抵抗能力，为教育转化工作提供一定的理论指导依据，并帮助被精神控制者从中解脱出来，回归正常的社会和家庭生活。

^① Kang, X. G., The Political Effects of the Falun Gong Issue, *Chinese Education and Society*, 2002, 35(1), 5-14.

第一章 精神控制的基本认识

精神控制,即操纵控制人的精神,使人的心理活动与行为活动发生异变。一般情况下,人都有快乐的需求,这多与性生理兴奋、物质享受、权力使用、人际关系和谐等因素有关,这是人的本性,是人向往和追求的目标,这些快乐是不需要精神控制的。但是,如果组织者要利用这些本能的快感现象,达到所谓“神圣”的目的,那就需要精神控制了。

一、精神控制的概念

精神控制的前身是“洗脑”,是 20 世纪 50 年代初在美国首先登场的语言,意思是指:“用一种特殊方法成功的打碎人头脑里的固有信念或心理定势,使其改造成为一种新的观念。”^①人的信息处理是在脑部的中枢神经系统内进行的,组织者在脑部进行认知信息处理的时候,介入一些操作手段,就可以达到控制人的思想、感情和行为的目的了。美国在朝鲜战场使用过这种方法,用于军队俘虏身上,支配他们的思想,洗掉他们原有的观念,让他们背叛,这就是“洗脑”之由来。人一旦被“洗脑”了,其一系列的心理活动便被操纵或控制了。20 世纪 70 年代后,从字面上看“洗脑”之词似乎有些血腥味儿,因此“洗脑”逐渐弃之不用,取而代之的是“精神控制”,它同样是出现于美国,其字眼比起“洗脑”来显

^① 引自[日]西田公昭:《マインド・コントロールとは何か》,日本名古屋大学演讲资料,2001 年 10 月。

得柔和一些,但是二者的本质是一样的。

精神活动即心理活动,其发生器官是“脑”,尤其是“大脑皮层”,它是精神活动产生的物质基础。脑位于颅腔内,它是体内外各种信息处理的“司令部”机构,它与全身各处有神经连接,其功能是对输入的各种信息进行加工、整合以及传递信息,并对人的思维与行为发挥调节与控制作用,从而对心身活动乃至行为活动进行广泛的效应管理。简言之,精神控制是建立在脑部神经系统条件反射的基础上,是通过运用一系列特殊方法打碎人原有的心理定势,以便对人的精神活动给予影响和控制,这也是一些国家的谍报机关经常使用的方法之一。通俗地说,精神控制即组织者系统的运用某种超乎常规的方法,对他人的心理活动(认知、情感和意志等)给予影响和控制,使他人服从组织者意愿的过程。

精神控制在主观方面是激发人们进入虚构的状态,即进入一种假想的世界里;在客观方面被严格地封闭在事先设计的空间环境里,陷入这种状态中的人,不分昼夜的被组织者激励着,对所发出的指令无论有理与否都不做任何判断,只是绝对的去服从,完全失去了自我,这就是被精神控制了。

二、膜拜精神控制的概念

精神控制是古今中外一切膜拜团体通用的手段,也是判断一个组织正与邪的主要依据。那么,精神控制是指什么呢?

20世纪70年代,美国研究膜拜问题的著名心理学家——玛格丽特·泰勒·辛格(Margaret Singer, 1979)博士,她用“洗脑”描述过一些组织的招募活动,认为“洗脑”是膜拜团体对信徒普遍使用的操纵技术。^① 20世纪80年代以后,反膜拜团体人士都倾向于采用“精神控制”一词来说明其组织的手段。1988年,美国的斯蒂文·哈桑出版了《反对

^① [美]玛格丽特·泰勒·辛格著,刘宇红、黄一九译:《邪教在我们中间》,湖南人民出版社2000年版。

膜拜精神控制》(Combatting Cult Mind Control)一书;1995年,辛格博士出版了《膜拜团体在我们中间》(cults in our midst)一书。他们的认识具有共同性:精神控制主要是通过瓦解人的认识,使人彻底改变对自己经历和生活的看法,然后给他们灌输新的价值观和世界观,使自己依赖于某个组织和个人,并成为该组织的工具。

2001年10月,笔者在日本名古屋大学,聆听了心理学学者西田公昭先生的《精神控制是什么》(《マインド・コントロールとは何か》)的讲演,他指出:膜拜精神控制是“组织者为了自己组织的目的,对信徒施加影响,使信徒心理过程和行为活动受到一时性或永久性的控制,使之完全接受某种特定的观念。如果这种控制程度异常强烈,就会内化演变成一种信徒自觉自愿的行为了。”^①

人的精神一旦被控制,就与现实隔离开了,人就会停止清醒的思考,移向想象的空间,陷入虚幻的追求之中。当精神控制的内容与本人的意识水平相吻合时,或者出于对某种现象的极端崇拜时,他们就会将教义、精神与本人的肉体、精神连结起来而热衷于其活动。陷入这种活动之中的人,为了信仰会狂热的把全部感情投入进去,在他们的脑子里只想到教主,想到对教主和组织尽忠献力,他们会牺牲快乐、禁欲亲情、乞求“圆满”、“上层次”和“进入天堂”。这样,他们从思维活动到躯体活动都被精神控制划定了严格遵守的界限,就失去在现实生活中应该享受的一切幸福了。

三、精神控制的一般方法

精神控制的方法各种各样,既有直接的立即见效的方法,也有在几周、几个月、甚至一年后才产生效果的方法,其方法与过程大致如下:

(一)制造感觉剥夺环境

膜拜团体最重要的认识是控制信徒与外界环境的交往,这是精神

^① [日]西田公昭:《マインド・コントロールとは何か》,日本名古屋大学演讲资料,2001年10月。

控制最常使用的方法之一,就是禁锢人的思想,让人不去对比、不去思考,不去分析、不去判断,让人无从去辨别真伪,这样就需要控制住人接受信息入脑的第一道关口——感觉。

感觉是人认识客观世界的开端,是认识过程中的初级阶段,也是意识形成和发展的基本成分,它在人的认识过程中担负着对信息进行传导和分析的任务。人们通过感觉从外界获取信息,认识和分辨事物的各种基本属性,然后在大脑皮层对这些信息进行分析和加工,并与已经存贮在脑内的既往信息进行对照,从而产生对外界事物本质属性的认识。因此,人们认识世界的过程,是在感觉获取信息的基础上进行的,其他复杂的心理活动也都是在感觉基础上展开的。对于一个正常人来说,没有感觉的生活是不可能忍受的,人需要接受一定量的感觉刺激信息,感觉刺激不仅能提供各种信息,而且还能增加大脑皮层的唤醒机制,这是激活生理系统活力而不可缺少的基本机制。

下面看一个感觉剥夺的实验:

1950年,世界上第一个做“感觉剥夺实验”的是加拿大蒙特利尔的麦吉尔大学,由心理学家赫布(D. O. Hebb)和贝克斯顿(W. H. Bexton)等人实验完成。基本内容是:把大学生志愿者置于极少有刺激作用的实验环境里,放置在被剥夺了光、声、触觉等房间里,使其极少有可能产生感觉,并要求志愿者停留的时间尽可能的长久。每人每天在实验室里可获得大约100美元的报酬,食物、水及上厕所均可以得到保证。刚开始的时候,参加实验的志愿者认为很轻松,都乐意接受这项实验。最后他们的反映是,第一天容易度过,整天睡觉,但是逐渐变得烦躁不安,情绪开始起伏波动。尽管有高额奖励,却很少有人愿意接受2—3天以上的感觉剥夺实验,几乎没有志愿者愿意在这种环境中生活一周。实验结果表明,这些大学生志愿者在感觉被剥夺的实验期间,注意力不集中、思维不连贯、条理不清、逻辑混乱、反应迟钝、情绪烦躁,甚至有的志愿者还出现了幻觉、神经症样症状或恐怖症状。有一些自愿者从实验室里出来,在描述感觉时常常说道:“我的思想似乎像一团棉花浮在我的身上”、“物体看上去是弯曲的”、“物体似乎在动”,等等。在他们眼里

的平面似乎是弯曲的,物体的大小与形状似乎都改变了。用脑电图记录这些自愿者在感觉剥夺前、后的脑电活动,发现在剥夺一段时间之后,其脑电图出现一种慢波,这种慢波通常是在成人睡眠时出现,而不是在觉醒时出现,还有主要脑区活动的节律频率也变得缓慢了,这说明大脑皮层的功能被抑制了。以后,在美国、英国和中国多次重复进行的感覺剥夺实验中都得到了类似的结果。由此证明,感觉的丧失会严重地影响人的认知过程,特别是思维活动并波及到情感和意志活动,造成心理功能紊乱乃至行为失常现象。研究者由此得出结论:对于一个人来说,适度的刺激是必要的,长期过多的感觉剥夺会严重的影响身心健康水平。

在卓别林主演的电影《摩登时代》里有一个场景,一位长时间在单调的车间里拧螺丝帽的工人,当他走出车间看见邮筒上的钉子、女性衣服上的扣子时,也当成螺丝帽上前就拧。在第二次世界大战期间,在战壕里封闭 48 小时以上的士兵会出现焦虑、烦躁和抑郁等心理症状。我们普通人坐上三天三夜的火车,也会出现“幽闭综合症”的倾向,感到昏眩、烦躁和郁闷。甲型 H1N1 流感爆发高峰期,一些人不敢出门,每天闷在家里,也会发生“幽闭恐怖症”。这些现象都说明,较长时间的相对封闭或狭小的环境,会影响人的感觉功能,可以导致思维出现幻觉等异常现象。可见,人们在日常生活中“漫不经心”的接受着各种各样信息的刺激,并由此产生的体验是多么的重要,它不仅提供人类生存的重要线索,而且使人保持较高的思维效率,形成正确的认识和反应速度,以便及时的把握客观环境,从而为维护心身功能提供必要的保障。

由上可知,感觉剥夺的含义是给予生物体感受器刺激的量减少,或者使人处于感觉刺激的强制性环境里,其刺激具有极为单调和反复持续的性质,或者给予感受器刺激的量并不一定减少,而是减少了参与其他活动的量。通俗地说,感觉剥夺就是使人尽可能少的接受信息,尽可能少的产生感觉,尽可能少的形成正确分析。如此说来,极端膜拜活动具有很强的封闭性和排他性,要求参加者长时间的在一种安静和闭锁的环境里活动,给予视觉、听觉、触觉的刺激极为单调,隔断他们与家

庭、他人和社会的联系,这种活动场面类似于感觉剥夺环境,其活动也可以被认为是处于一种自体的感觉拘禁状态。

我曾经问过一位退休后介入某功的王姓成员:

我问:你看报纸吗?

她回答:不看!

我问:你与邻居交往吗?

她回答:不交往!

我问:你看电视新闻吗?

她回答:不看!

我问:为什么?

她回答:没有时间。

我问:你的时间都干什么了?

她回答:看书和练功了。

我问:都看什么书?

她回答:看“经书”。

她把练功作为生命中的重要活动,封闭了正常渠道的信息来源,切断了自己与他人及社会的有效信息交流。一个人如果限制了其他信息来源,只确定一个信息来源中心,就等于缩小了自己的客观世界,阻止了去学习认识世界的机会了。如果削弱了自己的思考分析能力,将自己束缚在只能提供一个答案的单一思维之中,这种思维只会开辟一条走向教派依赖的偏狭道路。

还是这位成员,她每天的作息时间表大致如下:

6:00 起床、拜“尊师”像、打坐练静功

6:30 看“经书”

7:30 吃早饭,饭后打扫室内卫生或做家务

9:30 练动功

10:00—12:00 出门买菜、做饭、吃饭

12:30 午休

14:30—17:30 练静功、做家务、与“功友”电话讨论、外出参加特

殊活动

17:30—19:00 做饭、吃饭

19:00 与“功友”会功,交流体会

21:00 独自在家练功

22:00 睡觉

她每天的大部分时间都用在了练功上,她长时间的独自待在一个与社会隔绝的小房间里,很少与他人接触,甚至与家人的交流也很少,内心封闭到了无以复加的地步。她说:“我就是要每天都保持在‘悟’的状态,而不是人间的琐事。”她由于长时间处于感觉剥夺状态,远离社会现实生活和正常人群,正常信息量输入减少,感觉敏锐性降低,导致思维反应迟钝,意识清晰度低下,判断能力减弱,失去了对现实世界的正常理解和识别能力,心理服从性极大的增强,对某些信息不加批判的全盘接受。“尊师”说:“应该走出去。”她立刻就会抛下所有的事情,上街去贴标语、去发传单。她之所以这样做,显然是被精神控制的结果。组织者知道,信徒与社会联系得越少,就越能建立所培植的信念,就越能高效率的改造他们的思想,并且控制他们的行为。所以,膜拜团体很重视人为的操纵成员疏远社会,疏远不相信该功的人,他们在成员的意识中制造与社会其他成员不相适应的知觉,并且以这种方式使组织得到巩固和发展。

感觉剥夺所产生心理异常的机制尚未完全明了,有人将感觉剥夺比喻为类睡眠状态,所产生的幻觉为梦境现象。也有学者认为:“正常的脑机能有赖于脑于网状结构激活系统的活动,网状结构通过上行纤维不断向大脑皮层发出张力性冲动,这是个体能够保持清醒的神经生理基础,同时还参与感觉的控制,注意力的集中,学习和习惯化的过程。”^①这些功能对于人的认知能力有重要的作用,当感觉剥夺时,通过感觉通道传入网状结构的有效信息减少,大脑皮层出现了感觉真空状态,而此时不相应的信息乘虚而入并得到不断地强化,这种强化的信息

① 参见王晓慧、孙家华主编:《现代精神医学》,人民军医出版社2002年版,第17页。

就很容易占据在大脑之中,继而刺激神经系统产生幻觉等异常现象。当然,这里所说的感觉剥夺是在人为操纵环境中长期进行的一种被动现象,而不是医学气功锻炼中的主动入静方法,后者是减弱自己对意念之外其他刺激信息的感受,以达到静心修身之目的,这与人为制造的感觉剥夺有着本质的区别。

(二)利用抽象空间技术

人的记忆基本上是按照时序系列的规律进行排列的,如果让人回忆一个月内发生的事情,大体上是从时序系列引出记忆内容。有一个估算:人脑平均能够存储 100 万亿比特的信息,^①大脑皮层管理如此大量的信息是一项非常困难的事情,而且每天都会有各种繁杂的信息不断进入,大脑皮层对记忆内容很难做到准确无误,因此人的记忆并不能准确按照时序系列的规律进行排列,可能会思维紊乱的出现一些错构记忆,由此产生失时间顺序的现象,或者产生一些记忆内容移位的现象。比如,我们在记忆里的内容有一周前、一月前、一年前的事情,当我们需要提取某个信息时,有时候会感觉到一年前发生的事情好像是昨天发生的一样,而昨天发生的事情却好像是很久以前发生似的,其原因就是因为记忆顺序没有达到精确的程度。有些人可以在静功的冥想状态里,脑海里会突然出现已经死亡了十几年的人,站在面前并与之说话的情景,这就是一种大脑空间发生记忆内容移位的现象。

人类进化至今,具有高度的思维能力,人只要用心展开想象和集中注意,就具有强化记忆的作用。具体的说,教师在黑板上写字,手指从左向右的移动,这是身体的一种运动现象,是在思维支配下而发生的动作,这种情况不是抽象思维,而是物理运动的现象。但是,为了让学生在深刻的情绪状态中记忆重要的抽象内容,而配合一些演示动作,这被称为演示法的技巧。有的教师在向学生讲述抽象性高的理论时,为了使学

① [美]理查德·格里格·菲利普·津巴多著,王垒、王甦等译:《心理学与生活》,人民邮电出版社 2004 年版,第 192 页。

要说的内容全部视觉化,使用色彩丰富和形状变化的课件展示出来;有的教师十分注意语言的声调,抑扬顿挫的制造声音临场感,还有的教师一边用语言详细地说明,一边反复的运用肢体语言做手势和动作。如此这般的运用颜色和形状、语言和声调、手势和动作,把所要讲授的抽象理论以空间有形的形式表达出来,将抽象理论在感觉强化下当作有形的东西去认识,操作这些技巧使学生强化抽象内容的记忆。当然,教学中的演示法一般是没有夸张的动作,只是按照需要将内容特征准确地表现出来就可以了。这些方法对于学生来说,通过视觉很容易记忆抽象的理论内容,教师也能够在规定时间内进行轻松愉快的讲解,这是一举两得的技巧。另外,还有一些经验精道的心理治疗师,也是运用语言使来访者进入想象体验而达到治疗目的的,比如放松训练就常常使用想象技术,让人想象美妙的风景,或者想象正躺在一片松软的沙滩上,以使心身松弛下来。人类具有自身稳定的生理机能,同时也具有不稳定的心理机能,这是发生抽象空间想象现象的基础,也是利用抽象空间技术的基础。

人类随着漫长的生物功能的进化,大脑的想象能力很强,身体也会顺应想象而产生反应并有所表现,有时候甚至会被自己的想象所控制。比如,在炎热的天气里,在房间贴上南极冰的照片,看起来就会有一种凉爽的感觉。在烈日炎炎之下,走过来一个身穿着大红色连衣裙的女孩,你就会感到飘忽过来一团火,客观环境并未发生变化,而是人的主观感觉不同,这些都是大脑皮层产生的想象力而带给人们的感觉控制。再比如,一位姑娘对玫瑰花粉过敏,当她看见一盆玫瑰花时,顿然大惊失色,立刻哮喘起来。当告诉她,这只是一盆塑料玫瑰花时,她会深吸一口气,呼吸平稳下来。这是为什么呢?显然,这是被假象迷惑住了,才会出现过敏式的哮喘症状,这也是一种精神控制,是自我精神控制的现象。有的人心理具有很强的依赖性,很容易接受别人的暗示,也有的人人坚定而有主见,很难被别人的暗示所支配,但是不被精神控制的人在这个世界上是很少的,这是现实生活中存在的事实。

每个人都有想象力,有的人在临睡前看了震撼人心的影视节目后,