

# 當「洗腦」統治了我們



[當「洗腦」統治了我們\\_下载链接1](#)

著者:岡田尊司

出版者:遠流

出版时间:2020-1

装帧:平装

isbn:9789573286899

輿論操控、情緒勒索、發財夢詐騙……

我們活在各種「洗腦劇毒」之中！

——《商業周刊》1678期選書——

你是不是難以拒絕他人的請求？（依賴型人格）

你是不是個曾看父母臉色長大的「小大人」？（依賴型人格）

你最近是不是迷上催眠？（高暗示感應性）

你是不是追尋普世價值，心中高舉理想大旗？（自戀失衡心理）

你是不是乍看之下融入社會，其實內心長期壓抑，感到生存不易？

你是不是處於高壓狀態，缺乏出口？或者處於孤寂之中，需要安全基地？

——其實，你有容易「被洗腦」的特質！

## ■ 洗腦的本質——欺騙

暢銷書作家【岡田尊司】說：「現代社會的結構是『便於欺騙也容易上當』。」我們正處於一個「洗腦社會」，日常生活中「洗腦」無所不在——它可以用於潛能開發、自我成長、戒除惡習、自我暗示療法，也可以拿來操控輿論、吸金、恐攻、騙選票、奴役勞工。

難道是我們奴性太重嗎？

會上當受騙的只有「傻子」而已嗎？

不！父母的親情綑綁、伴侶的情緒勒索、教育的思想灌輸、企業的血汗奴役、商人的推銷手法、媒體的帶風向……都充斥著洗腦的要素。

洗腦的本質是「欺騙」，這樣的欺瞞卻包裹在「榮譽」「團體壓力」「自我認同」「渴望被愛」等各種糖衣之下，洗腦方甚至偽裝成「夥伴」或「好心人」，給予你「忠告」，其實是變相的控制。

## ■ 洗腦的真相——雙方合意

一位奧姆真理教信徒說：「我不是被洗腦，是我自己想要的。」洗腦之所以猖狂，是建立在每個人內心深處的黑洞：

●今天，你可能是個剛來到大城市的學生，找不到同伴與自我認同。

●今天，你或許在社會上表現傑出，但是長年以來沒有與父母、家人和解。

●今天，我們日日夜夜、分分秒秒都溺斃於資訊的大海中。

●今天，我們嘲笑政客、教主的誇大，指責○粉、信徒的愚蠢，其實也身陷「洗腦劇毒」卻不自知？

——你真的做得了自己的「主人」嗎？

——還是只是容易被洗腦的待宰羔羊？

——甚至是自願上繳自由的心靈奴隸？

## 本書特色

1. 暢銷書作家【岡田尊司】重磅鉅作，日本Amazon暢銷榜TOP 3長銷書，繁體中文版首度登臺！

2. 前日本外交官、伊藤潤二漫畫《憂國的拉斯普金》原著【佐藤優】讚譽：「這是二十一世紀的必讀之書！」

3. 所有洗腦書，只要看這本——①從二大心理學完整梳理洗腦的歷史與脈絡；②拆解現代生活中潛藏的各项洗腦原理與SOP；③連結社會現狀與人性弱點，直搗「受控方」與「受洗腦方」的心理因素，反思洗腦於現代具備的意義。

## 名人推薦

★沈政男 | 精神科醫師

★蔡宇哲 | 哇賽！心理學創辦者兼總編輯

——專文推薦！（依姓名筆畫順序）

## 作者介绍:

### 作者簡介

岡田尊司 (Takashi Okada)

1960年生於香川縣。精神科醫師、作家。

東京大學文學院哲學系中輟，京都大學醫學院學士、醫學博士，於京都大學研究所高級腦科學講座神經生物學教室與腦病態生理學講座精神醫學教室從事研究。曾經任職於京都醫療少年院與山形大學客座教授，目前是岡田診所負責人與大阪心理教育中心顧問。

著作等身，包括《腦內汙染》（繁體中文版為台灣東販）；《網路遊戲上癮》（文藝春秋）；《亞斯伯格症候群》《不要說是發展障礙》（以上為幻冬舍新書）；《依戀障礙：為何我們總是無法好好愛人，好好愛自己？》（繁體中文版為聯合文學）；《母親這種病：現代人的心靈問題，可能都來自於母親？》（繁體中文版為時報出版）等。

### 譯者簡介

陳令嫻

輔仁大學日文系學士，東京學藝大學國文系碩士。喜歡閱讀、旅行與陶瓷器，希望有一天能搭時光穿越機回到古代用宋代青瓷喝杯茶。譯有《面對父母老去的勇氣》《幻想偵探社》《平松洋子的廚房道具》等等。

聯絡方式：reikan0412@hotmail.com

目录: 推薦序

序言  
附記

第1章 普通人為什麼會變成恐怖分子？

出現恐怖分子的背景／顯露的共同特徵／無法反悔的機制／社會上充斥各種「隧道」／學術界象牙塔和血汗企業也是隧道／一名自殺炸彈客的故事／封閉的集團陷入「零或全部」的陷阱／教主對所有人失去信任／思想控制終獲解除

第2章 為什麼思想會遭到控制？

改運推銷／誘導消費者購買高價商品的手法／利用渴望救贖的心情／「Yes Set」手法／真正上當的人是誰？／思想控制的本質是欺騙／為什麼受騙？／控制者的特徵／「古魯」的心理特質／扭曲的自戀型人格所產生的幻覺／嚴重自戀型人格的成長背景／同理心的匱乏與控制的快感

第3章 為什麼容易受騙？

思想遭到控制的狀態／容易受到思想控制的主因——①依賴型人格／強烈的焦慮型依附／形成依賴型人格的背景／緊抓著施暴伴侶不放的心理／容易受到思想控制的主因——②高暗示感應性／幻謊與偽證／容易受到思想控制的主因——③失衡的自戀心理／容易受到思想控制的主因——④現在與過去的壓力、糾葛／容易受到思想控制的主因——⑤脆弱的心靈支柱

第4章 操作潛意識的技術

原始技術／暗示／梅斯默術的興盛與沒落／庫埃的自我暗示療法／精神分析與移情作用／無法克服移情反應的下場／沒有出口的移情反應／催眠與移情反應／男子為何成為銀行搶犯？／絕望的理想主義者病急亂投醫的結果／遭到破壞的「心鎖」／催眠效果獲得證明／情報機關的關切／「催眠使者」的可行性／中情局催眠高手／記憶力與催眠狀態／天才米爾頓·艾瑞克森與催眠／艾瑞克森的催眠法遭到濫用／雙重束縛／消弭抵抗的技巧／利用抗拒心理的手法／不控制的思想控制

第5章 思想控制與行為主義心理學

思想控制源自俄國革命／制約的原理與活用方式／均等相與反常相／消除條件反射的方法／從古典制約到操作制約／「判若兩人」的樞機主教／韓戰俘虜的奇妙行為／獲釋俘虜的真相／極權主義的心理學／洗腦技術的開發／剝奪感覺的夢魘／洗腦原理／腦部機能受到資訊量左右／改寫記憶的技術／冷戰結束與洗腦研究的衰退／闖下刺激／新的可能性／思想控制成為終極武器

第6章 思想控制的原理與應用

第1原理：資訊受限或過剩／第2原理：造成腦部慢性疲勞，剝奪思考的力氣／第3原理：充滿自信地保證救贖與永恆／「保證」救贖眾人的救世主／普世價值／相信的力量／第4原理：人類渴望被愛，恐懼背叛／第5原理：禁止自行判斷，保持依賴狀態

第7章 解洗腦的技術

「是我自己想要的」／解洗腦員／類似成癮／倘若身邊的人遭到思想控制該如何應對？／面無表情其實象徵抵抗？／新興宗教團體與解洗腦者之間的對立競爭／解洗腦所隱含的危險／社會風氣的變化／允許強制介入的狀態／脫離諮詢／釐清矛盾的心情／隱含於依賴背後的情緒／重新建立人際關係／恢復自我價值

結語

附記

重要參考文獻

• • • • • [\(收起\)](#)

[當「洗腦」統治了我們\\_下载链接1](#)

标签

台版

日本

心理学

远流

@译本

@台版

2020

## 评论

写了洗脑，解洗脑，邪教，审问等极端例子，对于充斥社会的潜移默化的舆论影响、广告引导只是蜻蜓点水。能感觉出来是命题作文，一本为了写而写的书，缺少作者本身的实践感和经历、思考。

-----  
①还可以，书里有一些之前知道但是没有这么理论化和系统的提法，看完还是有收获的。比如隧道理论和双重束缚技法②人类的两大需求“渴望与他人建立关系的社会需求”与“追求自我价值的尊重需求”③看的过程中才知道这本书湖南文艺出版社出版过，只是书名是「心里操控的艺术」④深处信息过载的现代社会，你所谓的独立思考和自由意志真的是独立和自由的么？

-----  
還不錯，以為是專門講洗腦的書，其實是各種心裡學知識的合集，只不過更側重思想控制這個方面。作者花了很大篇幅去梳理心理學控制技術的發展歷史，比如說催眠啊，心理暗示啊，都結合他們的發展史去淺談。總體來說還行，可讀性強，但是沒我想的那麼深入。

-----  
[當「洗腦」統治了我們\\_下载链接1\\_](#)

# 书评

-----  
[當「洗腦」統治了我們\\_下载链接1](#)