

ДЖЕЙМС
СКОТТ

ТЕМНАЯ
ПСИХОЛОГИЯ
И МАНИПУЛЯЦИИ

МИРОВОЙ
БЕСТСЕЛЛЕР

САМОЕ ГЛАВНОЕ

Самое главное. Мировые бестселлеры
в кратком изложении (Эксмо)

Джеймс Кэмпбелл Скотт

**Темная психология и
манипуляции: самое главное**

«Эксмо»

2026

УДК 159.922
ББК 88.52

Скотт Д.

Темная психология и манипуляции: самое главное / Д. Скотт —
«Эксмо», 2026 — (Самое главное. Мировые бестселлеры в
кратком изложении (Эксмо))

ISBN 978-5-04-250636-9

Манипуляторы окружают вас повсюду – дома, на работе, в продуктовом магазине через дорогу. Вопрос лишь в том, хотите ли вы плясать под их дудку или давать решительный отпор. Эта книга станет вашим незаменимым гидом в лабиринтах темной психологии. На реальных примерах вы научитесь распознавать самые изощренные методы влияния на психику и противостоять им.

УДК 159.922
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-250636-9

© Скотт Д., 2026
© Эксмо, 2026

Содержание

Введение	6
Глава 1. Основы темной психологии	7
Убеждение и манипуляция	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Джеймс Скотт
Темная психология и
манипуляции: самое главное

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2026

Введение

В этой книге собраны все возможные способы влиять на сознание людей. Убеждение, манипуляции, НЛП, гипноз. Они окружают нас повсюду: на работе, в личных отношениях, в компании друзей, в СМИ, в интернете. Каждый из нас хотя бы раз в жизни чувствовал, что им манипулируют. Так и есть! И это происходит чаще, чем мы думаем.

Как психотерапевт я постоянно сталкиваюсь в своей работе с последствиями воздействия на психику людей, и знаю, какими разрушительными они бывают. Чтобы оставаться хозяином своих мыслей – нужно уметь защищаться. Этому мы и будем учиться на страницах этой книги.

Здесь нет занудной теории, хотя я, как преподаватель, не мог отказать себе в паре формулировок. Основное внимание уделено приемам и техникам темной психологии. Зная, как они работают, вы сможете распознать попытки воздействия и противостоять им.

Приятного чтения!

Глава 1. Основы темной психологии

Я всегда думал, что сам принимаю решения, пока однажды не купил три упаковки шпината, который никто в моей семье не ест. Все потому, что его продавала симпатичная и убедительная в своих аргументах девушка. После этого случая я задумался: как часто мы подвергаемся воздействию? И пришел к выводу: почти ежесекундно. На нас воздействуют все, от членов семьи до СМИ.

Моя жизнь превратилась в бесконечные попытки вывести окружающих на чистую воду. Я проверял каждую мысль: это точно мое желание? Невыносимо! Поэтому я решил пойти другим путем: подробно изучить методы и приемы воздействия. Узнать врага в лицо, научиться отражать атаки и не сходить с ума от тотальной подозрительности.

Эта книга – результат моих изысканий. В ней собраны самые распространенные способы влияния. Все они относятся к темной психологии – разделу науки, который изучает методы воздействия и манипуляции.

Почему «темная»? Далеко не все приемы, которыми оперирует эта область знаний, лежат в плоскости морали. Основная цель воздействия в темной психологии – подчинить людей своей воле и получить от них то, что нужно, даже если это идет вразрез с их интересами.

Для чего изучать такую науку? Темная психология (далее в тексте я буду сокращать ее до ТП) окружает нас повсюду. Стоит включить телевизор или выйти в интернет – и мы становимся ее объектами. Нужно уметь распознавать скрытое воздействие.

В основе большинства методов ТП лежат два базовых понятия – убеждение и манипуляция.

Убеждение и манипуляция

Убеждение – самый безобидный вид воздействия. Методы убеждения не нанесут особого вреда тому, на кого направлены, но способны повлиять на его решения. Это происходит не за счет открытых аргументов, а посредством скрытых доводов. Человек сам не замечает, как его подводят к нужной мысли.

Люди пытались воздействовать на окружающих еще на заре цивилизации. Сегодня убеждение приобрело поистине колоссальные масштабы, в первую очередь благодаря доступности информации.

Манипуляция – более агрессивное воздействие. Так называют влияние с помощью лингвистических уловок, хитроумных схем, подсознательных и обманных методов, которые могут привести как к психологическому, так и к физическому насилию. Манипулирование часто происходит с помощью лжи во всем ее неприглядном многообразии.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.