

日常生活中的心理博弈

心理学的 诡计

人生就是一场心理博弈，生活就是一场心理较量。

善用心理博弈，使我们变得更加圆融练达，更加左右逢源，
更加光彩四射，更加叱咤风云。

赵建勇◎编著



让心理学
成为
影响别人的
武器

中原出版传媒集团
中原农民出版社

心理学的 诡计

日常生活中的心理博弈

赵建勇◎编著

中原出版传媒集团
中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理学的诡计：日常生活中的心理博弈/赵建勇编著. —郑州：
中原出版传媒集团，中原农民出版社，2009.1

ISBN 978-7-80739-418-1

I. 心... II. 赵... III. 心理学—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第204615号

出版：中原出版传媒集团 中原农民出版社
(地址：郑州市经五路66号 电话：0371-65751257
邮政编码：450002)

发行：全国新华书店

印制：北京合众伟业印刷有限公司

开本：710mm×1000mm 1/16

印张：16 **字数：**200千字

版次：2009年2月第1版 **印次：**2009年2月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-80739-418-1 **定价：**32.00元

本书如有印装质量问题，由承印厂负责调换。

前言 preface

让心理学成为影响别人的武器

心理代表的是人类的内在世界，而人类的内在世界是变化多端的，波谲云诡、难以把握。于是，人们开始通过各种方式和手段去研究心理，并建立了一门学问叫做心理学。那么，我们去学习心理学，到底是为了什么呢？

我们学习心理学，探求人们的心理秘密，其实最根本的不是为了了解这些知识，而是为了通过对心理的探索，能够看穿心理诡计，善用心理博弈，把心理学的知识和规律变成我们可以影响别人的武器。因此，心理学其实是一门可以让人变得更加聪明的学问。我们不但要善于学习，更要善于运用，以此来解决我们在日常的工作和生活中的难题和困惑，达到改变自己、影响别人的目的，使我们变得更加圆融练达，更加左右逢源，更加光彩四射，更加叱咤风云。

在生活中，我们难免会遇到这样或者那样的心理诱惑，一时失去理智，掉进了别人为你设置的心理陷阱之中。在心理的博弈中，时刻以清醒的头脑来分析和看待事物，善于看到现象背后的心理秘密，才能够顺利避开雷区。

在人际交往中，我们会受到很多心理效应潜移默化的影响，使自己的言行在一定程度上出现偏差。善于利用其积极影响的一面，才能对人们的言行产生促进作用，使我们能够发挥自己的心理优势，并有效地影响别人的心理，给我们的生活带来更多的好处和便捷。

当我们的一些愿望和目标没有实现的时候，当我们遭受挫折和失败的时候，我们的内心就会处于一种失落、压抑、痛苦的状态。建立起自身的心理防线，才能把痛苦和忧伤挡在外面，使我们的心理保持平衡。

现实生活中，我们还常常会遇到一些很难处理的事情和局面，例如，我们不知道自己该做出什么样的选择，进退两难，引起了别人的情绪而不知道该如何控制。这就需要我们懂得一些心理战术，巧妙地左右对方的情绪和行为，引导其向着自己想要的方向走，从而化解尴尬的场面，解除自身的危机，赢得既有的利益。

“世事洞明皆学问，人情练达即文章。”如何才能更好地面对生活，这就需要我们拥有为人处世的心理智慧。有智慧，才能应对一切挑战；有智慧，才能融通人际关系；有智慧，才能在稳健中不断进步。人的心理蕴藏着巨大的能量，我们要学会将它挖掘出来，为自己所用。

人生就是一场心理博弈，毛泽东曾说：“与天斗，其乐无穷；与地斗，其乐无穷；与人斗，其乐无穷。”如何才能在这场人生博弈中取得胜利，那就需要我们善用心理策略和技巧，凭借自己的智慧，通过对对方心理的控制和影响，让其心甘情愿地顺服于自己，取得这场心理较量的胜利。

生活就是一场心理较量，心理学知识和策略会在任何时候都能派上用场。我们说话办事，不仅仅要凭自己的诚意和能力，还要有眼力和心计，掌控人际交往的主动权，看穿别人的心理诡计，避开心理陷阱，走出心理误区，发挥心理优势，使自己避免挫折和损失，有效地发挥自身的影响力，顺利地落实自己的计划，获得事业上的成功、生活上的幸福。

目 录
contents

第一章

防不胜防的心理陷阱

——小心自己落入别人的“圈套”

在生活中，我们难免会遇到这样或者那样的心理诱惑，因为自己过于专注某些东西，反而使自己心灵的视线被遮蔽，一时失去理智，掉进了别人为你设置的心理陷阱之中。在心理博弈中，时刻以清醒的头脑来分析和看待事物、善于看到现象背后的心理秘密，才能够顺利避开雷区。

1. 算命先生为什么说得那么准..... 2
2. 为什么别人的红包更诱人..... 4
3. 人们为什么总是喜欢对着干..... 6
4. 为什么人越多干活效率却越低..... 8
5. 为什么我们会购买自己并不需要的东西..... 10
6. 为什么女性都喜欢穿高跟鞋..... 12
7. 为什么“聪明”反被“聪明”误..... 14
8. 为什么“一俊”能够遮“百丑”..... 16
9. 为什么人们认为自己可以控制偶然事件..... 18

第二章

潜移默化的心理效应 ——不知不觉你就会受到影响

在现实生活中，我们会受到很多心理效应潜移默化的影响，使自己的言行在一定程度上出现偏差。不同的心理效应会对人们产生不同的影响。有消极影响，也有积极影响。我们要善于利用其积极影响的一面，使我们能够发挥自己的心灵优势，并有效地影响别人的心理，给我们的生活带来更多的益处和便捷。

1. 为什么受人关注就会表现很积极..... 22
2. 为什么有时候习惯会让人变得麻木..... 24
3. 为什么我们会对别人的话深信不疑..... 26
4. 为什么有些报酬反而会抵消人们的积极性..... 28
5. 为什么在关键场合我们往往会发挥失常..... 30
6. 为什么越得不到的东西越想得到..... 32
7. 为什么我们会不由自主地去关注别人..... 34
8. 为什么成功的越成功，失败的越失败..... 36
9. 为什么情绪发泄会使内心归于平静..... 38

第三章

不可小觑的心理暗示

——对人对己都有效的心理操纵术

真正成功的人不仅仅是去想方设法地操控别人，还要善于控制自己的心理。而最有效的一种心理操纵术就是心理暗示。心理暗示是对自身以及别人某种潜质的发掘和激发，使其发挥出最大的力量。当然，心理暗示也有消极和积极之分，我们在实践中要善于消除其负面的影响，发挥其积极的作用。

1. 不经意间你就会被别人操纵..... 42
2. 给自己一些积极的心理暗示..... 44
3. 正确地给自己贴标签..... 46
4. 为什么我们会轻易听信流言..... 48
5. 假装快乐就会使自己真的快乐..... 50
6. 为什么水可以洗去心中的罪恶..... 52
7. 原来我们真的可以“心想事成”..... 54
8. 成功并没有想象的那么难..... 56

第四章

自我保护的心理防线

——避免被人伤害的心理防身术

在现实生活中，当我们的一些愿望和目标没有实现的时候，当我们遭受挫折和失败的时候，我们的内心就会处于一种失落、压抑、痛苦的状态，这样的状态往往会给我们的身心带来很大的伤害。但是，我们自身有着一套心理防御系统，它可以帮我们筑起一道心理防线，把一些痛苦和忧伤挡在外面，使我们的心理保持平衡，而不至于被巨大的刺激冲垮。

1. 转移目标，获得心理补偿..... 60
2. 自我暴露，更好地保护自己..... 62
3. 别用别人的错误来惩罚自己..... 64
4. 用精神胜利法进行自我保护..... 66
5. 适当地对自己进行善意的欺骗..... 68
6. 相似的人更容易赢得彼此的好感..... 70
7. 与外界交流能够使我们获得满足..... 72
8. 恋爱被干涉之后的心理联防..... 74
9. 说脏话让我们更痛快的心理解释..... 76

第五章

神奇有效的心理战术

——左右对方情绪和行为的攻心术

现实生活中，我们常常会遇到一些很难处理的事情和局面。例如，我们不知道自己该做出什么样的选择，进退两难；引起了某人情绪的不稳定而不知道该如何控制。这就需要我们懂得一些心理战术，巧妙地左右对方的情绪和行为，引导其向着自己想要的方向走，从而化解尴尬的场面、解除自身的危机，赢得既有的利益。

1. 以众敌寡，逐渐同化 80
2. 利用时间的紧迫感扭转局面 82
3. 制造强大的共同敌人，引起同仇敌忾 84
4. 自我贬低，以退为进 86
5. 制造共同体验，使其对你产生好感 88
6. 制造别无他选的困境 90
7. 相似的经历更容易得到对方的认同 92

第六章

影响广泛的心理定律 ——成败只在于心灵的一次抉择

长久以来，在人们的生活中已经形成很多的心理固定模式，心理学家通过实验，发现了这些心理定律，而这些心理定律对人们的行为会产生很大的影响，有消极的影响，也有积极的影响，关键是看我们在一些心灵的抉择面前能否正确而理智地分析状况，做出适合自己的决定和选择，以及如何把消极影响降到最低，而将其积极作用发挥到极致。

1. 我们为什么会莫名其妙地随大流而去..... 96
2. 让你“得寸”可以“进尺”的方法..... 98
3. 是什么让你的感觉变得麻木..... 100
4. 用新招吸引人们的好奇心..... 102
5. “说你行，你就行”是怎么回事..... 104
6. 心有多高，天就有多高..... 106
7. 让自己达到全神贯注的境界..... 108
8. 给别人留下一个好印象..... 110
9. 不要总是把自己当做女王..... 112

第七章

捕捉人心的心理透视

——帮助你发现别人的心理秘密

俗话说：“画虎画皮难画骨，知人知面不知心。”在这个大千世界里，芸芸众生，各色人等，可谓是五彩缤纷，各有特色，各自有各自的心思和想法，如何才能更好地读懂对方的心思呢？那就需要你善于对其进行心理透视，捕捉其细微的心理秘密，对人们行为背后的各种心理有深刻的认识和理解。

1. 大千世界，人心各异 116
2. 江山易改，本性难移 118
3. 人们为什么喜欢做白日梦 120
4. 为什么你感觉社会不公平 122
5. 为什么有些人总是喜欢故意迟到 124
6. 人们为什么总是这山望着那山高 126
7. 为什么英雄难过美人关 128
8. 为什么老婆是人家的好 130
9. 职业病背后的态度问题 132
10. 生活中人们的权力欲望 134

第八章

有效深刻的心理影响 ——谁都有身不由己的时候

心理的影响力是很深刻的，在日常生活中，我们的很多行为都会受到某种心理的影响，使自己变得身不由己。但是，这种心理影响就像是双刃剑，有时会促使我们成功，有时则可能使我们迷失方向。我们需要做的则是，努力地化解其消极的影响，发挥其积极的作用，使其为我们带来更多的帮助，而不是成为我们成功路上的绊脚石。

1. 为什么有的人会嗜酒成性..... 138
2. 为什么当局者迷而旁观者清..... 140
3. 有他人在场对我们的影响..... 142
4. 让你无法集中精力的衍射心理..... 144
5. 我们对时间的不同感受..... 146
6. 为什么貌美的人更能获得他人的好感..... 148
7. 人为什么总爱钻牛角尖..... 150
8. 为什么有了鸟笼就要再买只鸟..... 152
9. 为什么此处无声胜有声..... 154

第九章

危险重重的心理误区

——不要让错误的认识耽误自己

人的心理是极为复杂的，很多时候我们一不小心就会因为某种诱惑而走进心理误区。在生活中常会听到人们说：“我这是怎么了？”、“我为什么不能容忍别人？”、“我为什么总是这么虚荣？”其实要解决这些微呢他，必须先看看自己是否掉进了某些心理误区。心理误区是人性本身固有的弱点，而我们只有科学地认识它，克服它，才会避开陷阱，走向成功。

1. 其实不是你真的不行 158
2. 越想逃避，越逃避不了..... 160
3. 何必让自己这样孤独 162
4. 现有的才是最值得珍惜的..... 164
5. 嫉妒心理造成的悲剧 166
6. 为什么你总是无法获得成功..... 168
7. 狭隘让你的世界变得很小..... 170
8. 过去的事为什么不让它过去呢..... 172
9. 何必打肿脸充胖子 174
10. 以牙还牙，以眼还眼 176

第十章

难以避免的心理较量 ——用智慧取得人生对弈的胜利

人生就是一场心理博弈。毛泽东主席曾说：“与天斗，其乐无穷；与地斗，其乐无穷；与人斗，其乐无穷”。如何才能在这场人生对弈中取得胜利，那就需要我们善用心理策略和技巧，凭借自己的智慧，通过对其心理的控制和影响，让对方心甘情愿地顺服于自己，取得这场心理较量的胜利。

1. 让别人屈服于自己的力量..... 180
2. 让人们做出承诺并履行..... 182
3. 因为难得而愈发珍贵..... 184
4. 拿人家的不自觉就会手软..... 186
5. 巧妙让步，以退为进..... 188
6. 产生动机才会采取行动..... 190
7. 锦上添花不如雪中送炭..... 192
8. 用增减法影响人们的心理..... 194

第十一章

谁都会做的心理狡辩 ——人际博弈中的心灵推脱

在社交活动中，人们的心理是极其复杂的，很多时候，为了避免自己受到伤害，为了使己逃避责任，人们往往会为自己做一番狡辩和推脱。但是，这种狡辩和推脱却总是很难为自己带来什么好处，长此以往，还可能形成一些不良的心理习惯。因此，做人需要有担当，该承担的时候还是要承担的，敢作敢当，才更容易得到别人的原谅和认可。

1. 为什么我们总是将责任归咎于别人..... 198
2. 为什么我们常以小人之心度君子之腹..... 200
3. 为什么我们总是给自己找借口..... 202
4. 为什么选择越多我们反而无所适从..... 204
5. 为什么我们总是心存侥幸..... 206
6. 为什么我们总是喜欢发牢骚..... 208
7. 一块石头为什么可以卖到天价..... 210
8. 同样的钱为什么感觉不同..... 212
9. 为什么我们喜欢倾吐苦水..... 214

第十二章

练达人生的心理智慧

——帮你战胜生活中的一切挑战

“世事洞明皆学问，人情练达即文章。”如何才能更好地面对生活，这就需要我们拥有为人处世的心理智慧。有智慧，才能应对一切挑战；有智慧才能融通人际关系；有智慧，才能在稳健中不断进步。人的心理蕴藏着巨大的能量，我们要学会将它挖掘出来，为自己所用。

1. 发财的都是些有心人 218
2. 真正的冒险不是赌运气 220
3. 既有安全感又要有危机感 222
4. 人际交往需要“心理气泡” 224
5. 有时我们需要夹着尾巴做人 226
6. 做乌龟胜过做刺猬 228
7. 甘做老二并不是什么坏事 230
8. 生活需要恬淡的心态 232
9. 别把别人当成自己的镜子 234