

[智慧|学|丛|书]

改变千百万人命运的经典智慧锦囊

每天学点

# 心理学

本书将复杂的心理学巧妙地融入到生活中的方方面面，  
让读者在轻松的阅读过程中就能掌握心理学在生活中的妙用。  
学好心理学，从容自如地应对繁忙的工作，轻松惬意地享受幸福的生活。

张学华 / 主编



远方出版社

[智慧学丛书]

改变千百万人命运的经典智慧锦囊

# 每天学点 心理学

本书将复杂的心理学巧妙地融入到生活中的方方面面，  
让读者在轻松的阅读过程中就能掌握心理学在生活中的妙用。  
学好心理学，从容自如地应对繁忙的工作，轻松惬意地享受幸福的生活。



远方出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

每天学点心理学/张学华主编. —呼和浩特:远方出版社,2010.9  
(智慧学丛书)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 550 - 7

I. ①每… II. ①张… III. ①心理学 - 通俗读物

IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 173435 号

智慧学丛书 (全 12 册)

**每天学点心理学**

主 编:张学华

责任编辑:王 福

装帧设计:汇集山水

出版发行:远方出版社

社 址:呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

电 话:0471 - 4919981(发行部)

邮 编:010010

经 销:新华书店

印 刷:三河市华东印刷有限公司

开 本:710 × 1000 1/16

字 数:3800 千

印 张:240

版 次:2010 年 10 月第 1 版

印 次:2010 年 10 月第 1 次印刷

印 数:1—15000

标准书号:ISBN 978 - 7 - 80723 - 550 - 7

总 定 价:441.60 元(单册定价 36.80 元)

# 前 言

现代社会竞争日趋激烈,生活节奏加快,工作压力加大,疲劳将会比疾病更广泛地影响人们的学习与工作,如果自身不能通过良好的习惯或适当的放松来建立一个有效恢复的机制,则人体的主要器官在长期的非常负荷下会出现效率低下,功能减退及暂时功能障碍等。不久前,世界卫生组织在一份报告中称:“工作紧张是威胁许多在职人员健康的因素。”这一结论明确指出了过度劳累对人体的危害。随着经济的高速发展、生活节奏的不断加快,“太累”、“太疲劳”已成为人们日常生活中的“流行词”,心理疲劳也逐渐成为现代人的“隐形杀手”。

医学,心理学研究表明,心理疲劳是由长期的精神紧张压力、反复的心理刺激及复杂的恶劣情绪逐渐影响形成,如果得不到及时的疏导化解,时间长了在心理上会造成心理障碍、心理失控甚至心理危机,在精神上会造成精神萎靡、精神恍惚甚至精神失常,引发多种身心疾患,如紧张不安、失眠多梦、记忆力减退、注意力涣散等,还会引起诸如偏头痛、荨麻疹、高血压、缺血性心脏病、消化性溃疡、支气管哮喘、月经失调、性欲减退等疾病。

我们生活在一个快节奏与多元化的时代,激烈的竞争、文化的冲突和物质的诱惑无时无刻不在扰动着我们的的心灵,我们常常感到焦躁、忧愁、不安、愤怒。虽然人们也尝试用物质的方式进行调整,但往往并不能奏效:健身运动并不能减轻心中的忧虑;旅游归来却依然身心疲惫;柔软的水床并不能带来安逸的睡眠;豪华的房间也消除不了夫妻的纷争。因此有人提出,现代人要学习一种新的生存技能——学做自己的心理医生,帮助自己化解工作与生活中的各种心理压力。

心理学的研究证实,和一般人相比,“那些具有积极观念的人具有更良好的社会道德和更佳的社会适应能力,他们能更轻松地面对压力、逆境和损失,即使

面临最不利的社会环境,他们也能应付自如。”

积极心理学致力于人的积极品质,这既是对人性一种伟大的尊重和赞扬,同时在更大程度上也是对人类社会的一种理智理解。人身上一定存在着某种优于其他生命形式的源泉,这一源泉就是人外显的或潜在的积极品质。正因为拥有这种能力,不仅使得人类在激烈的生存斗争中保持着一种人的自尊,并在与其他生命形式构成的社会系统中充当着主宰,而且也使人类社会在大多数情况下能以一种万物共存的方式而不断向前发展。而现在,在世界范围内,正在风靡一股叫“积极心理学”的风潮。

学会自我调控情绪和排除不良情绪,让自己在愉快的环境中度过每一天。

积极向上的情绪状态,使人心情开朗,轻松稳定,精力充沛,对生活充满热情与信心。因此生活中应避免不良情绪的发展,遇到不好的事,要换个方法变个方式思考,你将大有收获。向朋友、亲人倾诉,以疏散郁闷情绪。自我放松,多参加休闲运动。积极参加集体活动,搞好人际关系,你会发觉你的每一天都是快乐的。

积极是心胸豁达的表现,积极是生理健康的目的,积极是人际交往的基础,积极是工作顺利的保证,积极是避免挫折的法宝。年轻的朋友们,让我们积极起来吧,因为那样我们生命将会更加阳光灿烂。

编 者

2010.7

## 目 录

## 第一章 做人要懂心理学

做人做事灵活多变,还得从思想上灵活变通,也就是说“千万不要吊死在一棵树上。”不管是做什么事情,都得要开动脑筋,以一种“换条路”的思维方式来思考原来的问题,或许会“柳暗花明又一村”。

做事情不能走极端,也就是说不能钻牛角尖。有些人非要骑上一匹马把道路跑到底,弄不好跑到道路的尽头是个悬崖,也就一头栽下去了。

要灵活做人才能变通做事 .....	2
挣脱惯性的锁链 .....	5
千万别“偏执” .....	9
隐藏自己的意图 .....	14
不要对死亡恐惧 .....	18
给自己留有余地 .....	21
人生的道路要懂得转弯 .....	24
从过去走出来 .....	29
接受没法改变的事情 .....	33
成功的砝码 .....	36
驾驭生活中的负面情绪 .....	38
如何识别他人情绪的密码 .....	44
巧妙地控制他人的情绪 .....	49





## 第二章 要成功就要懂心理学

“条条道路通罗马”、“此门不开开别门”。世界上的工作千万种，对人的素质要求各不相同，干不了这个可以干那个，总可以找到自己的发展天地。只要善于经营自己的长处，并且奋力拼搏，一定会取得成功，创造辉煌。天无绝人之路，“大路朝天，各走一边”。只要你善于发掘自己的潜力，发挥自己的优势，经营自己的长处，就能找到发展自己的最佳道路。

正确地评价自己 .....	52
正确认识自己 .....	53
从一个试验开始认识你自己 .....	54
没人能击败你 .....	57
认识你自己的长处 .....	59
找到真实的自我 .....	62
学会接纳自己 .....	63
认识自我，克服自卑 .....	65
确定你成功道路的目标 .....	69
不要迷失方向 .....	74
成功的法则 .....	76
如何规划制订你的人生目标 .....	81
要变自卑为自信 .....	89



智

慧

学

从

书

## 第三章 交际要懂心理学

我们的判断常不可避免地受到情绪的影响。因此，我们试图影响别人的时候，可以先从情绪入手，努力在情感上打动对方，这会使对方更容易接受我们。

身体语言效应解读 .....	94
人际交往中的身体语言效应 .....	95

见面次数效应解读 .....	97
交往适度效应解读 .....	100
鼓励可以产生奇迹 .....	103
杜绝不良情绪“污染” .....	106
人生就是一场戏 .....	110
别只挑别人的错 .....	113
高估自己易受挫 .....	117
跟上时尚的脚步 .....	120
每个人都需要爱抚 .....	124
瀑布效应解读 .....	126

#### 第四章 销售要懂心理学

懂得销售的人都明白,把握好“上帝”的心理才是销售制胜的法宝,但是对于如何才能把握住“上帝”的心理,很多人却往往有些茫然。本书在向销售人员一一解密客户的心理的同时,还给出了一系列行之有效的操控客户心理的方法,从而掌握销售主动权,创造骄人的销售业绩!

不同人群的消费心理解读 .....	132
对你和善不等于接受你的产品 .....	133
眼睛就是客户赤裸的内心 .....	135
从人的共性上把握客户的需求 .....	137
解读客户心理信息 .....	139
了解客户的真实想法 .....	141
客户消费心理的五个阶段 .....	143
怎样业绩才会好 .....	146
学会巧借“东风” .....	148
销售人员要会使“诈” .....	150
利用客户的从众心理 .....	152







利用客户占便宜心理 .....	154
利用客户逆反心理 .....	156
透视客户心理 .....	158
嫌货才是买货人 .....	160
为客户省钱才能赚钱 .....	161

## 第五章 管理要懂心理学

管理者的工作是复杂而繁重的,困难是多种多样的,环境是变化多端的。在从事管理工作的过程中,任何一个管理者的工作都不可能是一帆风顺的,困难和挫折是不可避免的。只有具备坚强的意志,才能激励下属、带领下属不断进取、变革创新。

把团队的情绪带起来 .....	164
满足下级的需求 .....	167
下级也值得尊重 .....	171
别让下属在压抑中工作 .....	175
管理者要调整负面思维 .....	178
想象力让你思维更开阔 .....	181
怎样效率才更高 .....	186
管理者要扬长避短 .....	190
愉悦的气氛有利工作效率 .....	193
要管理好自己的情绪 .....	197
别给下级太大的压力 .....	203



智

慧

学

丛

书

## 第六章 职场中要懂心理学

工作是生命的一部分。虽然只是一部分,你也要让自己在工作中快乐,让自己在工作中实现人生的价值。

择业要一颗红心几手准备 .....	208
大城市 VS 铁饭碗 .....	209

面试你准备好了么 .....	212
职场的不健康风暴 .....	216
要赶路先扫雷 .....	219
白领心理问题解读 .....	223
高高在上的不是老板 .....	226
没有绝对的公平可言 .....	229
忠诚但不惟命是从 .....	232
我到底该去哪一家企业 .....	234
会调整心理压力 .....	236
挥之不去的厌倦 .....	238
高级打工者的路 .....	240
职场“心理奴隶”解读 .....	243
竞争与合作心理解读 .....	246
办公室里要实力不要派系 .....	248
职场中心理学经典效应 .....	250
从饰品谈心理 .....	254
从办公桌看职场个性 .....	256
借你一双慧眼吧 .....	258

## 第七章 谈判要懂心理学

真真假假,虚虚实实。谈判对信息的掌握至关重要。如果逆向运用这种需求,给对方虚假的信息,迷惑对方,能让对方做出有利于你的选择。但是切记,此法的运用需十分小心,千万不可让对方看出破绽。

寻找双方不同的需求 .....	268
以退为进化解矛盾 .....	271
以柔克刚,求活求新 .....	273
转移话题,缓和气氛 .....	274
用强硬去面对对手态度的强硬 .....	277





## 每天学点心理学

战胜强硬对手的具体方法 .....	280
给对手留足面子 .....	281
会提出合理的要求 .....	284
换位思考才能使谈判友好进行 .....	287
能放长线钓大鱼 .....	292
建立良好的双边关系 .....	295
谈判细节中的心理策略 .....	304



智  
慧  
学  
丛  
书

# MEITIANXUEDIAN ZHIHUIXUECONGSHU

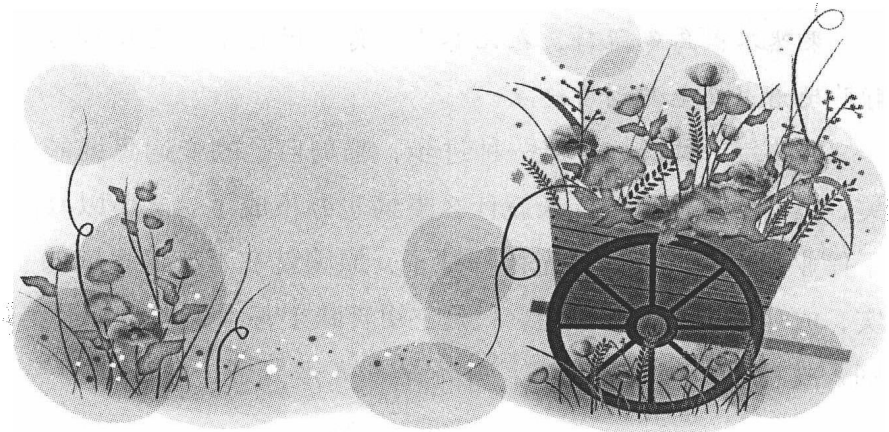
每天学点心理学

## 第一章 做人要懂心理学



做人做事灵活多变，还得从思想上灵活变通，也就是说“千万不要吊死在一棵树上。”不管是做什么事情，都得要开动脑筋，以一种“换条路”的思维方式来思考原来的问题，或许会“柳暗花明又一村”。

做事情不能走极端，也就是说不能钻牛角尖。有些人非要骑上一匹马把道路跑到底，弄不好跑到道路的尽头是个悬崖，也就一头栽下去了。





## 要灵活做人才能变通做事



在具备了同等物质基础的条件下，做起事来是多快好省，还是少慢差费，关键取决于有没有一个好的变通思路。世界上有很多人很有才华，但是他们却无法成功，无法实现自己的理想，在很多情况下，他们之所以一事无成、碌碌无为，在失意的煎熬中痛苦地生活，并不是因为他们知道的东西不够多，而是因为他们无法走出自己思想的僵局，没有尝试着去探索未知的东西。

乌龟和兔子比赛失败后，因为不服气，又先后和兔子进行了两场比赛，但是都以失败而告终。

已经失败三次了，换别人早就认输了，可是乌龟不认输，一连几天它都没睡好觉，一直在苦思冥想：“如果只靠每天苦练恐怕还是赢不了兔子，因为我们的先天条件差得太多了，我必须想一个办法。”

“对，改变比赛路线。这一次不是轮到我选择比赛路线吗，我为什么不选择一条有水的路线呢，我会游泳，兔子不会，我自然能赢它。”乌龟因自己的高明而感到兴奋无比。

果然不出乌龟所料，在比赛中，兔子面对小河无计可施，只好眼睁睁地看着乌龟跑到了终点。

人的每一种行为，每一种进步，都与自己的变通思维能力息息相关，离开了变通思维，人就什么事情也办不成了。之所以有的人成就了伟业，有的人却碌碌无为一辈子，原因就在于变通思维的差异。其实，成功的机会无处不在，只是它更青睐于善于思考、善于变通的人。别人成功了，我们却没有，并不是别人运气好，而是他们善于思考，



对这个世界多了点观察，对自己的生活多了点思考，在事情的解决方法中就多添了一点变通。就像有人说的：这个世界不缺少能干活的人，缺少的是会思考会变通的人。许多成功人士一生不败，关键就在于他们在为人处世中精通变通之道，进退之时、俯仰之间，都超人一等。

其实人与人之间，谁比谁聪明、谁比谁幸运并不是最大的差距，最大的差距在于谁思考更深入，变通更及时。因此，我们在生活中要勤于思考，善于变通，对于一些别人解决不了的问题，我们可以换个思路去解决；对于别人想不到的事情，我们要努力想到并实现。“只有想不到，没有做不到”，这句稍显夸张的话，从某种角度讲，是有一定道理的。会思考、会变通的人是永远不会被困难阻挡的，即使前面荆棘丛生，他们也能披荆斩棘，奋勇直前。

西方有一句谚语“上帝在关上一道门时，就会在别处给你打开两扇窗。”诗人陆游讲：“山重水复疑无路，柳暗花明又一村。”只要我们不拒绝变化，并且善于运用变通的思维方式，不断改变自己的观念，我们就能抓住机会，走出困境，进入新的天地。

在18世纪的法国，土豆种植曾有很长一段时间得不到推广。宗教迷信者不欢迎它，给它起了个怪名字——“鬼苹果”；医生们认定它对健康有害；农学家断言，种植土豆会使土壤变得贫瘠。

法国著名农学家安瑞·帕尔曼切曾在德国吃过土豆，觉得土豆是一种很好的食品，于是决定在本国培植它。可是，过了很长一段时间，他都未能说服任何人。

面对人们根深蒂固的偏见，他一筹莫展。后来，帕尔曼切决定借助国王的权力来达到自己的目的。1787年，他终于得到了国王的许可，在一块出了名的低产田上栽培土豆。帕尔曼切发誓要让这不受人欢迎的“鬼苹果”走上大众的餐桌！

他要了个小小的花招——请求国王派出一支全副武装的卫队，白





## 每天学点心理学

天晚上轮流值班对那块土地严加看守。这异常的举动，撩拨起人们强烈的偷窥欲望。此举的确显得十分神秘，一块土豆地怎么会派哨兵日夜把守呢？周围的农民无不好奇，不断地趁着士兵的“疏忽”而溜进去偷土豆，小心翼翼地把偷来的土豆拿回去研究，种在自家地里，精心侍弄，看到底有何不同。哨兵对周围的农民偷土豆，表面上似乎严禁，实际上则睁一只眼闭一只眼。当周围农民种的土豆获得丰收之后，所谓的“鬼苹果”的优点也就广为人知了。就这样，通过这个巧妙的主意，土豆在法国普及开来，很快成为最受农民欢迎的农作物之一。土豆食品也盎然走进了千家万户。

世间事物千奇百怪，变幻莫测，固定、单一的思维模式是不足以应对一切复杂多变的世事的。可以说世间唯一不变的真理就是“变”。在做事的时候，只有不断变通，才可能绕开生活道路上的一切障碍，让你轻松获得成功。

法国著名女高音歌唱家玛·迪梅普莱有一个美丽的私人园林。每到周末，总会有人到她的园林里去摘花，采蘑菇，有的人甚至搭起帐篷，在草地上野营、野餐，弄得园林一片狼藉，脏乱不堪。

管家曾让人在园林四周围上篱笆，并竖起“私人园林禁止入内”的木牌，但均无济于事，园林依然不断遭到践踏和破坏。于是，管家只得向主人请示。

迪梅普莱听了管家的汇报后，让管家做几个大牌子立在各个路口，上面醒目地写明：如果在园林中被毒蛇咬伤，最近的医院距此15公里，驾车约半个小时才能到达。

从此以后，再也没有人闯入她的园林。

园林还是那个园林，只是变了一个思路，保护园林的难题就解决了。

法国作家大仲马的一句名言：“人的脑袋是一所最坏的监狱。”这



就是说，传统思维的最大危害就是使人自我束缚、心态消极，就是阻碍人们遵循事物的规律法则办事，尤其是阻碍人们遵循价值规律为人处世。走不出自己思维的误区，就等于将自己束缚在思维的囚笼之中，无法从更广阔的视角看问题，无法用更新颖的方式探索问题，这样是不可能灵活变通地解决问题的，也就不可能顺利地走向成功。

## 挣脱惯性的锁链



思维定式是阻碍人前进的一条铁链，它使人的思维进入无法前进的死胡同。聪明人在做事的过程中，会努力地避开思维定式和经验局限，敢于从不同的角度去思考，找到突破思维定式的方法。在现实生活中，如果我们能够努力培养敢于变通的处事风格，在实践中不断打破思维的旧框框，用一种全新的思维方式去解读、分析身边出现的各种新情况，那么我们就能够以别人无法比拟的智慧破解难题，创造奇迹。

我们经常用生活中普通的规律去看待事情，这样，我们便故步自封，画地为牢，久而久之，便形成了惯性思维，套在失败的经验中爬不起来，认为有些事自己永远办不到，却完全忽视了许多内部和外部的条件已经改变，以致失去了一次又一次唾手可得的时机。

有一艘船翻了，船上的人全部落水。

大部分人都努力挣扎着伸展四肢，浮出水面，但是船翻时所造成的强大水流，将落水的人卷入船底，使得这些人的身体都紧紧地贴在船底无法浮起，最后窒息而死。

只有一位落水者看到强大的水流，立即将身体蜷起来，让自己先沉下去，待水流离开后，再顺势伸展四肢，浮出水面。因此，他是唯







### 一的生还者。

对于困难，我们不能以一成不变的方法去面对，我们要尝试着用新的方法去应对。只有勇敢地去变通，我们才能赢得发展的机会，赢得生存的机会。

在一眼看不到尽头的大海上，一艘远洋海轮不幸触礁，沉没了。9名船员的命运须由自己主宰，他们奋力与海水搏斗，终于登上一座孤岛，才得以暂时脱离危险。

但接下来的情形更加糟糕，岛上除了石头，还是石头，没有任何可以用来充饥的东西，更让人不堪忍受的是，在烈日的暴晒下，每个人都口渴难耐，缺少可以饮用的淡水成为困扰他们的最大难题。

等啊等，没有任何下雨的迹象，天际除了海水还是一望无际的海水，没有任何船只经过这个死一般寂静的小岛。渐渐地，其中8个船员因为支撑不下去，相继渴死在孤岛上。

当最后一名船员快要渴死的时候，他在想，与其像其他船员那样渴死在孤岛上，不如就尝尝这海水的味道，说不定这里的海水能喝，可以救自己一命，于是他扑进海水里，“咕嘟咕嘟”地喝了一肚子。船员喝完海水，一点儿也感觉不出海水的苦涩咸，相反，他觉得这海水又甘又甜，非常解渴。

于是他每天靠喝这岛边的海水度日。有了海水的补给，这名船员继续同命运抗争着，终于被过往的船只解救了。后来，人们化验这里的海水发现，这儿由于有地下泉水的不断涌出，海水实际上是可口的甘泉。

谁都知道“海水是咸的”，根本不能饮用，这是基本的常识。8名船员就是因为脑海里存有这样的生活经验和思维定式，不敢去突破，不敢去做新的尝试，放弃了变通的机会，结果渴死了。只有最后一个船员在死神的威胁下，终于打破了思维的旧框框，从而饮到了可口的

