

別生氣， 這就是人性！

你非懂不可的

54個 **心理學法則**

DON'T GET MAD,
IT'S JUST HUMANITY.

身陷**人性迷霧**的社會人士
不可不讀的**基本修練術**

作者 **陳鈺**

無論是在生活中，還是在工作中，
人的行為總是靠心理支撐的。
因此，學習心理學的理論，
掌握心理學的知識，
對人生具有十分重要的意義。
每個人在社會中扮演的角色不盡相同，
但無論你是哪種角色，
只要你活學活用心理學，
就能夠处理好錯綜複雜的關係，
成為成功的角色。



別生氣， 這就是人性！

你非懂不可的

54個 **心理學法則**

DON'T GET MAD,
IT'S JUST HUMANITY.

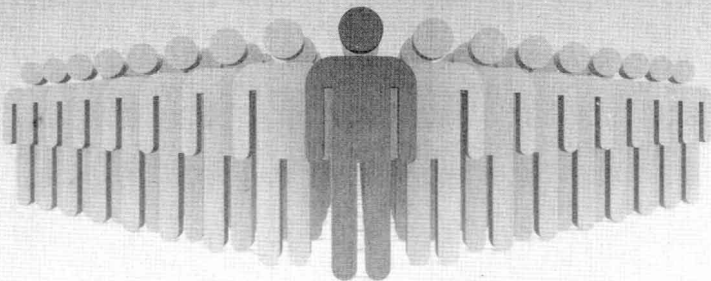
身陷**人性迷霧**的社會人士
不可不讀的**基本修練術**

作者 **陳鈺**

無論是在生活中，還是在工作中，
人的行為總是靠心理支撐的。
因此，學習心理學的理論，
掌握心理學的知識，
對人生具有十分重要的意義。
每個人在社會中扮演的角色不盡相同，
但無論你是哪種角色，
只要你活學活用心理學，
就能夠处理好錯綜複雜的關係，
成為成功的角色。



WISDOM系列



直樸文化 與人相處，為什麼你總是無法掌握人性？甚至無法控制自己的不滿與憤怒！

別生氣， 這就是人性！

你非懂不可的

54個 **心理學法則**

DON'T GET MAD,
IT'S JUST HUMANITY.

身陷**人性迷霧**的社會人士
不可不讀的**基本修練術**

作者 **陳鈺**

無論是在生活中，還是在工作中，
人的行為總是靠心理支撐的。
因此，學習心理學的理論，
掌握心理學的知識，
對人生具有十分重要的意義。
每個人在社會中扮演的角色不盡相同，
但無論你是哪種角色，
只要你活學活用心理學，
就能夠處理好錯綜複雜的關係。



【Wisdom系列】

28

別生氣，這就是人性！

：你非懂不可的54個心理學法則

作 者◎陳 鈺

總 編 輯◎馮國濤

責任編輯◎曾琬鈺 周薇琪 徐澄澄

美術編輯◎二馬達人

行銷企劃◎西 貝 史帝文

編輯製作◎白橡文化

出 版 者◎達觀出版事業有限公司

編 輯 部◎11670台北市文山區景文街1號4樓之二

Email:gwotau2004@msn.com

電話◎02-29351011, 傳真◎02-29353488

法律顧問◎永信法律事務所 林永頌律師

印 刷◎韋懋彩色印刷事業股份有限公司

總 經 銷◎永續圖書有限公司, <http://www.foreverbooks.com.tw>

221台北縣汐止市大同路三段194-1號9樓

Email:yungjiuh@ms45.hinet.net

電話◎02-86473663, 傳真◎02-86473660

劃撥帳戶◎永續圖書有限公司,18669219

初 版◎2010年1月

售 價◎NT\$199元

All Rights Reserved

有著作權・翻印必究

國家圖書館出版品預行編目資料

別生氣,這就是人性!: 你非懂不可的54個心理學法則 = Don't get mad, it's just humanity / 陳鈺作. -- 初版. -- 臺北市:達觀, 2010.01, 224面; 15*21公分. -- (Wisdom系列; 28)

ISBN 978-986-6410-25-3(平裝)

1. 應用心理學 2. 成功法

177

98020670

· 前言 ·

你不能不懂的人性心理學

有人總結說，世界有三大謎：物質起源之謎、生命起源之謎、意識起源之謎。心理學正是一門探索意識起源之謎的科學。由於第三個謎與前兩個謎的關係非常密切，就使得心理學成為比較龐大而複雜的學科領域，受到人們的普遍重視。

心理學是一門既古老又年輕的科學。說它古老，是因為人類探索自己的心理現象已有兩千多年的歷史，從西元前4世紀古希臘亞理斯多德的《論靈魂》起，人們就在哲學的範疇開始對心理學進行研究；說它年輕，是因為它在19世紀中葉才開始從哲學中分出來，成為一門獨立的學科，至今只有百餘年的歷史。

無論是在生活中，還是在工作中，人的行為總是靠心理支撐的。因此，學習心理學的理論，掌握心理學的知識，對人生具有十分重要的意義。

學習心理學有助於我們在認識他人的同時，客觀地認識自己，擢升個人修養。我們在工作、學習和生活中，難免會碰到諸如戀愛問題、婚姻問題、自卑問題、人際關係問題以及失眠、焦慮、憂鬱等等心理問題，學了





心理學，就能很好地進行自我分析和調節，不致於陷入心理困惑中難以自拔，導致心理疾病，甚至是精神病。學習心理學，能開闊人的視野，尤其是從事文學、哲學、美學、醫學等學科的工作者，多學一些心理學知識，對於所從事的工作具有重要的指導意義和支撐作用。

每個人在社會中扮演的角色是不盡相同的，但無論你是哪種角色，只要你活學活用心理學，就能夠處理好錯綜複雜的關係，成為成功的角色。如果你是企業管理者，活學活用心理學，你就會藉著掌握員工的心理和需要，適時地調整管理方式，給予員工恰當的關心和尊重，激發員工的工作積極性，挖掘其潛能，使其為企業創造出更多的效益。如果你是做父母的，活學活用心理學，你就會根據孩子的心理特徵，適時地調整教育策略，對孩子提出積極的期望，在獎懲孩子時也能恰到好處，讓孩子在快樂中健康成長。如果你是普通員工，活學活用心理學，你就能儘快地進入角色，融入職場，化解各種衝突，在職業生涯中如魚得水，遊刃有餘。

每個人的一生或多或少會經歷一些困惑，甚至是磨難，也會取得一些輝煌，只要從心理學的角度認識、把握，就會使自己保持積極健康的心理、保持樂觀的人生態度，就能使自己的生活在充滿陽光、使自己的事業有所成就。因此，活學活用好心理學，實在是人一生的重要課題。

【目 錄】

• 前言 • 你不能不懂的人性心理學 / 005

【第一章】

問題的開始，是你瞭解自己多少

法則01 • 倘若不可挽回，切莫糾纏不放 / 012

法則02 • 若要知彼，必先知己 / 015

法則03 • 自信，生活處處有陽光 / 020

法則04 • 走出封閉小屋 / 025

法則05 • 自卑，使你喪失社交機會 / 028

法則06 • 自我肯定，實現突破的前提 / 032

法則07 • 要知道，沒有最好，只有最適合 / 036

法則08 • 隨時隨地自我反省 / 040

法則09 • 書籍，掌握心理戰術的捷徑 / 044

法則10 • 心理戰術需練習 / 047

法則11 • 自我改造是一項長期工程 / 050

法則12 • 恃才傲物，突破自我的大敵 / 054

法則13 • 養成虛心的習慣 / 057





法則14・學會主動去擁有人際關係 / 061

法則15・遭遇拒絕要坦然面對 / 054

【第二章】

信任他人，是藝術也是技術

法則16・學會與他人創造共鳴 / 070

法則17・深入瞭解他人 / 073

法則18・信任，人際交往的基礎 / 077

法則19・互惠互利，實現雙贏 / 081

法則20・適當迎合，槍打出頭鳥 / 085

法則21・巧用移情效應，讓彼此交情更提昇 / 089

法則22・獨善其身，避免迷失自己 / 093

法則23・常留餘地，切忌把話說死 / 096

法則24・察言觀色，讀懂上司眼神 / 099

法則25・效仿對方動作，引發對方好感 / 104

法則26・恰當批評有時比奉承更有效 / 107

法則27・利用優勢互補形成吸引力 / 111

【第三章】

鋒芒過露，囂張不會比落魄久

法則28・魅力不在完美 / 116

法則29・恰當暴露自身缺點，麻痹對手 / 119

法則30・承認錯誤，才能換取積極評價 / 122

法則31・多提反對意見，讓你價值更高 / 127

法則32・別總往自己臉上貼金 / 130

法則33・取得成就，莫忘感恩 / 133

法則34・虛心讓你學到更多 / 137

法則35・適度從眾讓你擁有好人緣 / 140

法則36・請記住：滿招損，謙得益 / 144

法則37・自嘲，讓你輕鬆搞好人際關係 / 147

【第四章】

打點好形象，成功來得快一點

法則38・形象差之毫釐，結果謬以千里 / 152

法則39・佛靠金裝人靠衣裝 / 156

法則40・熱情的形象更容易走近對方 / 160

法則41・好形象是笑傲江湖的資本 / 164

法則42・風度和氣質是暢通無阻的護照 / 167

法則43・給人良好的第一印象 / 171

法則44・個人涵養，給你的形象貼金 / 174





法則45・衣著要與職業相匹配 / 178

法則46・謹記，一個壞印象要靠十個好印象修補 / 182

【第五章】

言語與姿態，人際關係的敲門磚

法則47・語言是超好用的名片 / 186

法則48・幽默，讓你的交流暢通無阻 / 191

法則49・話要說到別人心坎上 / 195

法則50・肢體語言，讓你的表達更豐富 / 201

法則51・說話要把握時機 / 204

法則52・神態舉止，彰顯修養 / 208

法則53・微笑，讓你更易被親近 / 211

法則54・引用權威，讓他人更信服 / 215



· 第一章 ·

【問題的開始， 是你瞭解自己多少】



人最難瞭解的就是自己，自我瞭解、自我評價，能夠給自己一個恰當的判斷，這需要一種智慧。一個人要成功，如果說他連自己都不瞭解，就會盲目地去效仿別人。這樣不僅學不會別人的東西，反而很容易把自己原本的東西給丟掉了，結果是非常不利的。一個人要成功，就必須從認識自我、瞭解自我、分析自我開始。認識自我，是每個人自信的基礎與根源。即使你處境不利、遇事不順，但只要你的潛能和獨特的個性依然存在，你就可以堅信：我能行，我能成功！



法則01 倘若不可挽回， 切莫糾纏不放

美國康乃爾大學一項非常有名的關於奧運會的研究是，他們發現銅牌得主往往比銀牌獲得者更開心，理由是得銅牌的人會想「我總算得了一塊銅牌」，而得銀牌的人想的是「我差一點就可以得金牌了」。一個是比下有餘、一個是比上不足，最後就出現了這樣的結果

上述這種想法心理學上有一個專門的術語，叫做「假設思維」，指的是人們假設「如果某件事發生了（或者某件事沒有發生），結果就不一樣了」的思維過程。比如，世界杯足球賽冠亞軍決賽那場比賽，亞軍球隊隊員事後肯定不停地設想，如果那個球罰進了、如果那個射門進了，我們就贏了那場……

就像我們不可能讓世界上的每一個人都滿意一樣，我們的生活不可能處處都是鮮花，我們的成功之路也不可能一帆風順，我們也不可能事事都比別人強。那麼，在我們的人生不是一帆風順的時候，在我們的人生出現一些挫折的時候，在我們的面前不都是鮮花的時候，我們該怎麼辦？

這時候不妨後退一步，你會發現海闊天空，人生照

樣美好，天空依然晴朗，世界仍是那麼美麗。

~~~~~

西元616年，李淵被詔封為太原留守，北邊的突厥竟用數萬兵馬多次衝擊太原城池，李淵遣部將王康達率千餘人出戰，幾乎全軍覆滅。後來巧使疑兵之計，才勉強嚇跑了突厥兵。更可惡的是，在突厥的支持和庇護下，郭子和、薛舉等紛紛起兵鬧事，李淵防不勝防，隨時都有被隋煬帝藉口失責而殺頭的危險。

人們都以為李淵懷著刻骨仇恨，會與突厥決一死戰。不料李淵竟派遣謀士劉文靜為特使，向突厥屈節稱臣，並願把金銀珠寶統統送給始畢可汗！

李淵為什麼這麼做呢？其實，他早有自己的盤算。原來李淵根據天下大勢，已斷然決定起兵反隋，要起兵成大氣候，太原雖是一個軍事重鎮，但不是理想的發家基地，必須西入關中，方能號令天下，而太原又是李唐大軍萬萬不可丟失的根據地。那麼用什麼辦法才能保住太原，順利西進呢？

當時李淵手下兵將不過三四萬人馬，既要全部屯駐太原，應付突厥的隨時出沒，同時又要追剿有突厥撐腰的四周盜寇，已是捉襟見肘。而現在要進伐關中，顯然不能留下重兵把守。唯一的辦法是採取和親政策，讓突厥「坐受寶貨」，所以李淵不惜俯首稱臣。

退一步海闊天空，唯利是圖的始畢可汗果然與李淵





修好。由於李淵甘於讓步，還得到了突厥的不少資助。始畢可汗一路上送給李淵不少馬匹及士兵，李淵又乘機購來許多馬匹，這不僅為其擁有一支戰鬥力極強的騎兵奠定了基礎，而且因為漢人素懼突厥兵英勇善戰，李淵軍中有突厥騎兵，自然憑空增加了聲勢。

李淵讓步的行為，不失為一種明智的策略，它使弱小的李家軍既平安的保住後方根據地，又順利的西行打進了關中。如果再把眼光放遠一點看，突厥在後來又不得不向唐求和稱臣，突厥可汗還在李淵的使喚下順從地翩翩起舞哩！

以一種平和的心態去看待人生的不順和挫折，並非是一種消極的心態。有時候，你後退一步，尋找到一種海闊天空的人生境界，這也是一種積極的心態。起碼，它教你認識了生活，認識到人生不會一帆風順，然後，就逼著你去學習在遇到不順和挫折的時候，去怎樣對待人生對待挫折，對待你自己。



## 法則02 若要知彼，必先知己

古希臘奧林帕斯山上有一座特爾斐神殿，神殿裡有一塊石碑，上面寫著：「人，認識你自己。」一個人想要成功，首先要敢於剖析自己，進而達到全面的瞭解，發揚長處，彌補缺陷。

俗話講：「知彼知己，百戰不殆」，人的心理是一個非常微妙，難以捉摸的「黑箱」，不是說：畫人、畫虎、難畫骨，知人、知面、不知心嗎？你是不是有過這樣的經驗：明明非常喜歡對方，卻偏偏表現出討厭他的神態；父母越說不能做的事情，就越想嘗試看看；快考試了，明知道緊張發揮不出水平來，可就是無法控制；在好多人面前講話，竟然會不自覺地手腳發抖，大腦停轉……其實，所有的問題都來源於我們並不認識，也不瞭解的自己內在的某些東西。

問題越多，衝突就越激烈。我們只有更好地瞭解自己，才能減少出現這類的問題的機率；如果我們瞭解自己越多，也就能更好地對待自己，對待他人。

富蘭克林有一句名言：「有三樣東西是極端堅硬的，那就是鋼鐵、鑽石、以及認識自己。」認識自己是一段艱辛而長遠的路程，有的人用盡了一輩子的時間也未





能如願。相對而言，站在另一角度考慮，上帝是公平的，這是它對自己子民的考驗和提醒，只有那些細心且有進取心的想改變現狀的正派人士方能發現領悟其涵義。

二戰時期，有一位少年到巴黎尋找生計，這位少年家境貧寒，所以從鄉下來到巴黎，但他很快被巴黎的芭蕾舞所吸引，想學芭蕾舞，他就給父親寫信，說他想要學芭蕾舞。

父親就跟他說：「孩子，你要學芭蕾舞，爸爸不對，但是有一個原則——你不能向家裡要錢。你要解決自己的生活，才能夠去學。」

這個孩子很有毅力，白天在服裝店打工，晚上就去跳芭蕾舞，但是這樣堅持了三個月以後，他感覺疲憊不堪。於是他給當時被稱為芭蕾音樂之父的布德里教授寫了一封信，請教授指點迷津。

教授收到信以後，給這位少年回了一封信，教授是這樣說的：「你一心不能二用，要學芭蕾舞，你就要全身心地學。現在你既然不能夠全身心地學，那麼我就建議你，首先安身立命，先找一份職業，你把這份職業做穩當了，有了錢以後，再來從事你愛好的芭蕾舞吧！」

這位少年接受了布德里教授的建議，找了一份工作，在酒吧裡面做服務生，給人家端酒。

有一天，發生了一件改變他命運的事情。他在給一