

幸福 心计学

改变命运就要从心修炼

郑淑宁◎著

XINGFU XINJI XUE



聪明交心·看透人心·巧妙攻心

让你待人接物更圆融，轻松行走社会不跌倒！

从心理学的角度来讲，心计是从他人的内心出发，把握他人的心理需求，从而赢得他人的信任与支持，以及影响他人的一门学问。

害人之心不可有，防人之心不可无。

受用
一生的
幸福教科书

中国华侨出版社

幸福 心计学

改变命运就要从心修炼

郑淑宁◎著



图书在版编目(CIP)数据

幸福心计学：改变命运就要从心修炼 / 郑淑宁著. — 北京：中国华侨出版社，2012.8

ISBN 978-7-5113-2843-4

I. ①幸… II. ①郑… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第198405号

• 幸福心计学：改变命运就要从心修炼

著 者 / 郑淑宁

责任编辑 / 宋 玉

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092毫米 1/16 印张 / 14 字数 / 200千

印 刷 / 北京中振源印务有限公司

版 次 / 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2843-4

定 价 / 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮 编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 传真：(010) 64439708

发行部：(010) 64443051

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

X I N G F U X I N J I X U E

一个人不管多聪明，多能干，家庭背景多么的显赫，如果不懂得为人处世的道理，做人做事没有一点智慧，是很难事业有成的。现实生活中，为什么有的人能够将方圆之道拿捏于手掌之中，事业有成，春风得意，有些人却把自己碰得头破血流，一辈子庸庸碌碌，事事都不如意呢？生活中接连不断的困顿和坎坷，都在告诉你一个事实——当我们在与人生和命运展开较量时，只靠着一股蛮劲横冲直撞是永远也无法实现自己的目标的，有时我们更需要智慧。

本书中，我们不是教你玩阴谋诡计，不是教你背后放冷箭，而是教你懂得如何去做人处世，懂得如何在复杂的社会中保护自己，懂得去避免矛盾和冲突，懂得利用环境对自己发展更加有利，令事业更上一层楼，也让自己活得更舒心。

有智慧的人会变通，能够让自己在人生的旅途中处处



顺心；有口才的人能说会道，能够让自己在社会中左右逢源；有阅历的人做人低调智慧，能够让自己在危难中免于伤害；有人缘的人能够得到各级同事的拥戴，让自己在职场中如鱼得水，节节高升；有智谋的人精于察言观色，在生活中和爱情中得到自己的幸福。

世事洞明皆学问，人情练达即文章。我们面对任何事情都要从容应对，永远让自己立于不败之地。整天辛苦打拼的人们，抽出时间好好读一下这本书，学习里面做人处事的智慧，让自己也能在这个复杂的社会中游刃有余、左右逢源。

目录

CONTENTS

X I N G F U X I N J I X U E

第一章

有关幸福的设定——做人圆融，人际和谐

- “圆融”让你离幸福更近 /002
- 学会装糊涂，日子才好过 /004
- 会哭的孩子有奶吃 /006
- 别在一棵树上吊死 /007
- “一根筋”只会远离幸福 /010
- 无论何时，让自己忙起来 /012
- 抓住对方的心脉，巧唱“空城计” /014
- 不要轻易掺和别人的浑水 /016

第二章

精心营造社交圈子——交际是幸福列车的永动机

- 小人物也能闪光 /020
- “口渴”之前先“挖井” /022
- 经营好70%的成功路程 /025
- “投资”以情，众心归依 /027
- 主动出击，拓展你的社交圈子 /029
- 恰同学少年，珍惜缘分 /031
- 力量不足时，善于借力 /033
- 建立自己的社交沙龙 /036

第三章

言谈技巧觅得好人缘——圆通处事，才能处处招人喜欢

- “模糊表态”，不给人留话柄 /040
- 让他的“不”难说出口 /042
- 背后夸赞，喜悦更多 /044
- 言之有度，“量好尺寸”再说话 /047
- 帽子戴得巧，要求好达成 /049
- 在恭维中给对方提要求 /051
- 他人的短处莫碰触 /053
- 选好时机再说话 /055
- 将语言“软化”后，再说出来 /058

第四章

察言观色会读心——读懂他人，就能看穿谎言

- 表情，内心活动的镜子 /062
- 用眼睛去“倾听” /064
- 下意识的小动作折射心理 /066
- 看透眼神里暗藏的深意 /069
- 从点头的方式，看真实的一面 /071
- 密切关注腿部的“潜台词” /073
- 听出对方的“弦外之音” /076
- “着装”透出个性和品位 /078
- 洞察人心是门大学问 /081
- 喜好中透露的蛛丝马迹 /084

第五章

游走职场须用心——职场得意才能活得潇洒

- 能力才是你手中的“王牌” /088
- 留点问题让上司“指点”一二 /090
- 敢于推销，让自己成为抢手货 /092
- 想当人才，先忍一口气 /095

有时吃亏就是占便宜	/097
不做“出头鸟”，只做“领头鸟”	/100
多向同事“拜师学招”	/103
与那些看似平庸的同事多“交流”	/105
打好你的职场保卫战	/108

第六章

求人办事要有心——有礼有节助你心想事成

细节，求人办事的敲门砖	/112
架子放低事才好办	/114
不把人锁定，就不会把事搞定	/117
慎选礼物，避免尴尬	/119
如何“轻礼”表“重义”	/121
心急吃不了热豆腐	/123
巧借乡情，关系更亲切	/125
求人送礼所要掌握的艺术	/128

第七章

聪明女人会攻心——有心的女人最幸福

欲擒故纵，让你的爱情游刃有余	/132
不要斤斤计较他的过去	/134
爱情三十六计之美人计	/136
聪明的女人会“装傻”	/139
英雄要过美人关，难难难	/140
似水柔情，攻克男人心	/142
吵架也是一项技术活	/144
不要太相信他的诺言	/146
下一个战场等你去冲锋	/148

第八章

低调的幸福——韬光养晦，过淡定而雅致的生活

为人处世要知深浅	/152
----------	------

- 锋芒别外露，小心栽跟头 /154
甘于充当“配角” /157
低调是为了更好地出击 /159
狂妄自大只会使你“四面楚歌” /162
夹起“尾巴”好做人 /164
人在屋檐下，必须得低头 /167
贪小便宜必吃大亏 /169
低调做人才能获得幸福 /172

第九章

有心才能有幸福——顺势而为，灵活变通是王道

- 做事莫做绝，给自己留条后路 /176
抓不住机遇，神马都是浮云 /178
装傻是一种难得的境界 /181
学会沉默，不战而胜 /183
放低自己的姿态，主动示弱 /185
凡事都要留退路 /188
保持耐心，把冷板凳坐热 /190
条条大路通罗马 /192
审时度势，识时务者为俊杰 /194

第十章

守护幸福的锦囊妙计——人心复杂，小心驶得万年船

- 学会“变脸”，见机行事 /198
轻信他人就是挑战自己 /200
别让单纯成为伤害自己的利器 /202
管好你的嘴，千万不能让它“泄密” /204
不要给自己留下后遗症 /206
人在江湖飘，防挨背后刀 /208
小距离才能产生大和谐 /210
天下没有免费的午餐 /212



第一章

有关幸福的设定——做人圆融，人际和谐

“圆融”让你离幸福更近

我们不难发现，自古至今，所有获得成功的人无不把圆融当成是自己为人处世的准则。他们之所以如此，不过是为了变通的需要，以更好地适应一时一事而已。

纪晓岚，众所周知的大才子，因学识渊博一直深受乾隆赏识。纪晓岚有一个特点就是长得胖，所以每年到了夏天，他都因炎热而倍受折磨。但按照当时的君臣礼仪，官员见皇帝时，无论什么情况，都要穿戴整齐。这让晓岚头疼不已。自己本来就怕热，大热天还要里三层外三层地穿上朝服，简直是无法忍受。

有一段时间，纪晓岚在南书房供职。因工作需要，他要经常去面见皇帝，每次他都是满身是汗的出来。所以他一回到南书房第一件事就是赶紧脱衣纳凉，等凉快完了，把衣服穿好才出宫。不知怎地，这件事被乾隆知道了，乾隆感到很好笑，就想找机会戏弄他一下。

一天，乾隆在养心殿召见纪晓岚，谈完了事情之后，纪晓岚快步回到南书房，赶紧脱衣纳凉，光着膀子就和几个同僚聊起天来。就在这时，乾隆突然走了进来。

几个同僚一见是皇上来了，连忙披起官袍，跪伏在地。纪晓岚眼神不

好，等他看清是皇帝时，已经来不及穿衣了。情急之下，他钻到桌子底下，不敢抬头。乾隆一看纪晓岚那狼狈样儿，就更想戏弄他了，于是就坐了下来，久久不走。

此时，跪在地上的同僚当然可以忍受，可是纪晓岚却是趴在桌子底下，实在是热得不行了，便轻声地问同僚：“老头子走了没有？”乾隆皇帝一听觉得好笑，却佯作恼怒的样子，大声喝道：“纪晓岚无礼，竟敢说出这种无礼的话！没穿官服还可饶恕，老头子三字做何解释？你说得有理倒也罢了，说不出理来，定斩不赦！”

纪晓岚不慌不忙地说：“臣尚未穿衣，不好回话。”乾隆叫人拿衣服给他穿上。纪晓岚穿好了衣服，乾隆又问：“大胆纪晓岚，竟然直呼朕是老头子！真是大逆不道！”纪晓岚从容答道：“万寿无疆之为老，顶天立地之为头，父天母地之为子。”纪晓岚话音未落，乾隆便哈哈大笑起来，连连称赞纪晓岚说得好。就这样，纪晓岚靠一番灵活机智的辩解化险为夷。

为人处世，适当地圆融一下没什么不好。这是交际能力的一种表现。适当地圆融可以让你脱离险境，免于尴尬，还可以让你赢得一个好人缘，这是一箭双雕的好事。

当然，圆融也是有尺度的。我们在处理具体事情的时候，可以灵活把握尺度，依情况不同而采取不同的处理方法，但是我们要时刻确保我们的内心诚实忠厚。应该坚持的事，要能坚定地表达自己的意见；可以妥协的事，要能设身处地为他人着想，做出适当让步。什么事都和别人针锋相对，会使矛盾激化；而事事附和，阿谀奉承，则会被人看成是顺风倒，遭人鄙视。

智慧典藏

成功往往都属于处事机智，为人圆融的人。如果你凡事都不肯低头，直来直去，硬拿鸡蛋往石头上撞，那么结果是不言而喻的。轻则处处碰壁，重则得罪于人，置自己于不利之地。所以为人处世，还是适当的圆融一点比较好。

学会装糊涂，日子才好过

有的人喜欢表现得聪明，可能自己并不那么厉害，却总希望每个人都不如自己，这样的人是真聪明吗？并不见得，这样的人太没有心智了。有的人看起来很平凡，平时反应都要比别人慢上半拍，却是个“心里明白”的人，这样的人才是真正的聪明人。他们的平凡在很多时候只是一种表面现象，是别人无法“看破”的伪装，这样才是为人处世的高明之处。

“装糊涂”是一种境界，是聪明人所为。其实“装糊涂”并不是让人唯唯诺诺，忍气吞声，任何事情都有它的模糊地带，“装糊涂”是换一种方式，把生活中的小事模糊处理。它是一个人为某种需要而做出适时的“伪装”之举。

人人都想表现聪明，不想自己看起来很平凡，但是聪明之人却懂得藏拙的益处。鹰立如睡，虎行似病。也就是说老鹰站在那里像睡着了，老虎走路时像有病的模样，这就是它们准备猎物前的策略。

胡适先生晚年曾说：“凡是有大成功的人，都是有绝顶聪明而肯做笨功夫的人。”石油大王洛克菲勒曾经给他儿子写过很多信，告诉他儿子做人的道理以及为人处世的方法。其中有一封是说“装傻也是一门学问”。这句话说得很好，与我们平时说的“难得糊涂”是一样的道理。

齐国的隰斯弥去见田成子，田成子和他一起登上高台向四面眺望。三面的视野都很畅通，只有南面被隰斯弥家的树遮蔽了。田成子当时也没说什么，隰斯弥回到家里，叫人把树砍倒，没砍几下，隰斯弥又叫别砍了。他的家人问：“您怎么又这样快改变主意了。”

隰斯弥答道：“谚语说，知道深水中的鱼是不吉祥的。田成子是有篡位野心的人。如果我表现出能够在精微处察觉事情的真相，那我必然会有危险了。不砍倒树，未必有罪。而知道了别人的隐秘，那罪过和危险就不得了。所以我才决定不把树砍倒。”

“难得糊涂”历来都被推崇为高明的处世之道。只要你懂得藏拙，就并非傻瓜，而是大智若愚。做人切忌恃才自傲，不知饶人。锋芒太露易遭嫉恨，更容易树敌。功高震主不知给多少下属臣子招致杀身之祸。与上司交往最重要的技巧就是适时藏拙，不露自己的高明，更不能纠正对方的错误。人际交往，装傻可以为人遮羞，自找台阶；可以故做不知，从而达成幽默，反唇相讥；可以假痴装癫迷惑对手。

在战场上，当你与敌人交战时，不要太聪明，应学会藏拙。因为当你的对手认为你很聪明的时候，他会打起一百二十分的精神来应对你，让你头痛不已；而当你很平凡时，你的敌人会放下心来。但是胜负往往就在这一念之间。学会在敌人面前装傻，是一种示弱，但又是一种高明的策略，因为这会为你赢得时间与夺取胜利的机会，甚至是赢得敌人的友谊与宽容的机会，这样的人才更容易成功。而那些不善于适时装傻的人，到最后只有死杀硬拼，终成败将。

让人看不破并不是让你故弄玄虚，刻意制造反而招惹是非。这种行为一旦被人看破就会心生厌恶，此刻再做什么弥补都会让人觉得虚伪。

对于个人来说糊涂是一种很高的修养。该糊涂的时候，就不要顾忌自己的面子、自己的学识、自己的地位、自己的权势，一定要糊涂。而该聪明、清醒的时候，则一定要聪明。由聪明而转糊涂，由糊涂而转聪明，则必左右逢源，不为烦恼所扰，不为人事所累，这样你也必会有幸福、快乐、成功的人生。

人和人的正常交往是平等的，如果你举止不讲究，言辞不考究，居高临下，只能孤立自己，招致他人的“不屑一顾”。

越装糊涂，越幸福，我们要的就是这样一种难得糊涂，拒绝正面的强势，改走迂回路线，笑意充沛，亲切有加。

糊涂，是维护人际关系的润滑剂。糊涂的核心是：外表糊涂，内心不糊涂。这种糊涂，只是装糊涂，并不是真糊涂。装糊涂本身，是一种大智慧。

所谓“藏巧守拙，用晦如明”，人们不管是机巧奸猾还是忠直厚道，几乎都喜欢傻呵呵不会弄巧的人，这并不以人的性情为转移，所以，要达到自己的目标不可不学会装傻，懂得藏巧，这也是一种高深的制胜心机。

智慧典藏

其实要做到“藏巧守拙”这一点是非常不容易的，不是人人都可以“糊涂”得恰到好处。如果没有掌握得恰到好处，反而会弄巧成拙，必要时刻学会装傻才是真正的聪明人。客观的经验告诉我们，在交际方面不要过于“精明”，只要诚恳待人就足够了。交际应是人与人情感的沟通和交流。交际中太“精明”容易把纯朴真挚的关系，人为地弄复杂，使人感到刁钻奸猾，敬而远之。

会哭的孩子有奶吃

我们成年人用语言交流信息，而不会说话的婴儿则用哭声表达意愿。哭是婴儿的语言，他以特殊的方式告诉大人，他需要爱抚，需要温暖，需要慰藉。相反，不哭的孩子，大人就很少去关注他，因为他乖、不哭不闹、不惹人烦。因此，爱哭的孩子也是被家人抱起来抚摸关爱最多的孩子。

乔伊在华尔街某公司上班后，与她一起被公司录用的年轻同事安娜违反公司规定偷偷告诉她，她的薪水仅仅是安娜的一半。“美国公司很歧视外国人。”她友善地说。乔伊几乎要气疯了，于是她跟老板们据理力争。她对大

老板说：“你也许不完全知道，与我一起雇来的员工都无经验。而且这3个月以来，我的成绩最大，一共完成3个项目，其中一个独立完成的，给公司创汇7万多美元，但被人抢了功。这您知道。”她加重语气，“而且大家有目共睹我是多努力，我的上司根本没有耐心教我任何专业知识，却把我的成绩当做他个人的功劳，在公司获取最高的待遇。在这种情况下，我的薪水还要少于他人，这让我很难接受。我相信，这也难以让您接受。如果谁因为我的种族而欺侮我、歧视我，我一定和他拼到底。”她的声音里情不自禁地带上了哭腔，“如果我是你们家庭的一个成员，你们的小妹妹，你们会这样待我吗？”最终，乔伊得到了公司的道歉，同时加薪50%，并补足原来的差额。

从心理学角度来看，同情心可以促进对方的理解，但这并不等于说马上就会下定决心。因为对方还会考虑多方面的情况，有时会处于犹豫之中。这时候的“哭”，就是要努力激发起对方的责任感。哭并不是说一定要摆出一副可怜兮兮的样子，流下几滴眼泪。关键是要设法调动对方的同情心，使听者首先从感情上与你靠近，产生共鸣，这就为问题的解决打下了基础。

智慧典藏

会哭的孩子有奶吃，这个道理用于求人办事也同样能够奏效。同样的付出和努力，懂得把自己的功劳和苦劳最大化地表现出来的人，永远比默默无语，闷不作声的人得到的多。

别在一棵树上吊死

种子落在土里长成树苗后最好不要轻易移动，一动就很难成活。而人就

不同了，人有脑子，遇到了问题可以灵活地处理，用这个方法不成就换一个方法，总有一个方法是对的。做人做事要学会变通，不能太死板，要具体问题具体分析，不要被经验束缚了头脑，要冲出习惯性思维的樊笼，执著很重要，但盲目的执著是不可取的。随机应变，灵活变通是一种智慧，这种智慧让人受益匪浅。

孙臆是我国古代著名的军事家，他的《孙臆兵法》到处蕴含着变通的哲学。孙臆本人也是一个善于变通的人。

孙臆初到魏国时，魏王要考查一下他的本事，以确定他是否真的有才华。

一次，魏王召集众臣，当面考察孙臆的智谋。

魏王坐在宝座上，对孙臆说：“你有什么办法让我从座位上下来吗？”

庞涓出谋说：“可在大王座位下生起火来。”

魏王说：“不行。”

孙臆说：“大王坐在上面，我是没有办法让大王下来的。不过，大王如果是在下面，我却有办法让大王坐上去。”

魏王听了，得意洋洋地说：“那好。”说着就从座位上走了下来，“我倒要看看你有什么办法让我坐上去。”

周围的大臣一时没有反应过来，也都嘲笑孙臆不自量力，等着看他的洋相。这时候，孙臆却哈哈大笑起来，说：“我虽然无法让大王坐上去，却已经让大王从座位上下来了。”

这时，大家才恍然大悟，对孙臆的才华连连称赞。

魏王也对孙臆刮目相看，孙臆很快就得到魏王的重用。

在处理问题时，我们总是习惯性地按照常规思维去思考，如果我们能像孙臆那样，学会灵活变通，那么你会发现“柳暗花明又一村”。

勇往直前固然是一种值得赞赏的勇气，但顺势而为、善于变通有时候也是一种不错的选择。无论顺境还是逆境，学会随机应变巧办事、凡事多走一条路，都会收到意想不到的效果。