

每天进步一点点



全新插图版

每天3分钟 读懂心理学



用最短的时间轻松读懂心理学!

京师心智 著
(知名心理教育机构)

学会洞察和操纵人心
当好自己的心理医生

激发沉睡已久的潜能
练就办公室“心术”

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



全新插图版

每天3分钟 读懂心理学

京师心智 著

(知名心理教育机构)

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目（CIP）数据

每天3分钟，读懂心理学：全新插图版/京师心智著.
—3版.—北京：中国法制出版社，2013.1
ISBN 978-7-5093-4162-9

I. ①每… II. ①京… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第261429号

策划编辑：刘峰（52jm.cn@163.com）

封面设计：杨泽江

每天3分钟，读懂心理学

MEITIAN SAN FENZHONG, DUDONG XINLI XUE

著者/京师心智

经销/新华书店

印刷/河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本/710×1000毫米

版次/2013年1月第3版

印张/16 字数/226千

2013年1月第1次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-4162-9

定价：36.00元

北京西单横二条2号 邮政编码100031

网址：<http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话：66017726

传真：66031119

编辑部电话：66034985

邮购部电话：66033288

京师心智

国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书开发机构。京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。凭借自身优势和丰富的经验，被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量表进学校工程”的全国唯一推广单位。

关联企业京博仁，是一家集研究、开发、生产、销售、售后服务、培训、专家支持于一体的专业的心理学应用服务机构。

顾问委员会

| | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 孙啸海 | 朱桂梅 | 兰祁蓉 | 李红军 | 李永康 |
| 陈志卫 | 李井杰 | 张馨月 | 赵金辉 | 周家全 |
| 崔潇 | 师晨晖 | 孙鹏 | 孟玲 | 刘彩琴 |
| 李艳萍 | 刘卫平 | 潘光琳 | 杨攀 | 王亚雄 |
| 陈庆峰 | 陈国栋 | 孙凤兰 | 刘敏 | 鲁芳 |

前 言

当一个人捂着嘴、触摸鼻子、搓着双手、叉开双脚的时候，你知道他（她）在传递什么样的信息吗？你知道女孩子为什么喜欢把书本抱在胸前吗？你知道如何从一个人的行为举止来看穿他（她）的谎言吗？这是心理洞察术要教给你的。

你知道算命先生实际上是心理操纵的高手吗？怎样才能让一个人心甘情愿地接受你的想法？如果别人想从心理上操纵你，他（她）会怎么做？欲擒故纵、以退为进，制造共同的敌人，利用从众心理，这些是心理操纵术要向你展示的。

当情绪低落、内心痛苦、头脑不冷静的时候，你知道如何调节自己吗？在每个人的内心里都有一个受伤的小孩，你知道如何安抚他吗？当心魔肆虐的时候，你能渡过难关吗？最经济、最有效的心理调节方式是什么？好心情能吃出来吗？这是心理调节术要告诉你的。

身体会感冒发烧，或者患上各种疾病，心灵也一样。如果心灵感冒了，你会及时察觉吗？你会给心灵吃一服感冒药吗？如果心灵受伤了，你会给它贴上创可贴吗？面对抑郁症、强迫症和种种病态心理，你知道怎么去战胜它吗？学学心理诊疗术吧，做自己的心理医生。



在生活中，你会觉得自己无能、无力、无助吗？难道自己一无是处，只能做一个失败的人，庸庸碌碌地过一生？你愿意接受这样的结果吗？其实，每个人都有巨大的潜能，关键是能否找到开启内心小宇宙的钥匙，释放自己的潜能。读读潜能激发术，或许你能找到让自己精神焕发、面貌一新、突破生活困境的钥匙。

在职场上，你可以不去玩弄权术，但一定要懂得办公室心术——洞察他人内心和调节自己情绪的心理策略和技术。你知道怎么把话说到别人的心坎上吗？怎样避免成为同事眼红和嫉妒的对象？看看职场心理学吧！

每天3分钟，学到实实在在的心理知识，洞察心灵的奥秘。



目 录

第一章 心理洞察术——拥有洞察人心的慧眼 / 009

- 表情和动作会泄密 / 011
- 手很不老实 / 014
- 脚会背叛你的心 / 016
- 躯干有话说 / 020
- 打开心灵之窗 / 023
- 看穿活灵活现的谎言 / 026
- 认识迷幻的梦 / 028
- 有趣的“视网膜效应” / 032

第二章 心理操纵术——如何让别人听你的 / 035

- 被“算”出来的命——自我求证 / 037
 - 小测试：你有几项符合巴南教授的性格诊断测验？
- 你被操纵了——心理暗示 / 040
- 因为相似，所以相知 / 043
- 巧妙地利用从众心理 / 046
- 共同的敌人让人们团结 / 048
- 欲擒故纵，以退为进 / 051



- 怎样处理反对派 / 053
- 兴趣是最好的突破口 / 054
- 制造别无选择的困境 / 057
- 换位思考，赢得人心 / 059
- “这个想法是我自己的” / 061
- 掌握说服对方的技巧 / 064

第三章 心理调节术——自我调适的快捷键 / 067

- 快乐，因为简单 / 069
- 养成快乐的习惯 / 071
- 掌握快乐的生活法则 / 074
- 换个角度，换种心情 / 077
- 怎样才能不紧张 / 081
 - 小测试：你的紧张情绪适度吗？
- 控制你的愤怒 / 085
 - 小测试：你的怒气可以控制吗？
- 远离冲动的魔鬼 / 088
 - 小测试：你容易冲动吗？
- 坦然面对人的缺陷 / 093
- 其实，你已经很富有 / 095
- 不要奢望大家都喜欢你 / 097
- 不要被自己的情绪奴役 / 099
- 安抚内心那个受伤的小孩 / 101
- 承受心灵蜕变的痛苦 / 103
- 给自己积极的心理暗示 / 105
- 接纳自己的性格 / 108



想象力——最经济的解压方式 / 110

教你几种想象调节方法 / 113

做做想象“脱敏”练习 / 116

爱好是心灵的良药 / 117

吃出好心情 / 120

小窍门：日常生活中最能提升内心快乐感的9种食物

不要压抑自己 / 123

清除内心的沙子 / 124

第四章 心理诊疗术——做自己的心理医生 / 127

治疗抑郁的顽症 / 129

认识躁狂抑郁症 / 131

在外打拼要重视心理健康 / 133

中医药膳治癫狂 / 135

走出强迫症的阴霾 / 137

小测试：你有强迫症吗？

熄灭嫉妒的火焰 / 140

小测试：你有嫉妒心理吗？

扎破浮躁的气球 / 144

小测试：你有浮躁心理吗？

跨越自卑的栅栏 / 147

小测试：你有自卑心理吗？

走出报复的泥潭 / 151

小测试：你的报复心理是什么类型？

别被社交恐惧吓倒 / 153

小测试：你是否患有社交恐惧症？



击溃上班恐惧症 / 156

不要让猜疑蒙住眼睛 / 158

小测试：你对人的疑心适度吗？

不做心胸狭隘的人 / 163

走出失望的阴霾 / 165

赶走失眠，睡个好觉 / 168

如何战胜焦虑 / 171

克服自私的心理 / 172

小测试：你有自私心理吗？

纠正偏执心理 / 175

告别逆反心理 / 177

摆脱病态怀旧心理 / 180

摆脱懦弱的依赖心理 / 181

直面孩子的电视孤独症 / 184

直面年轻人的恐婚症 / 186

给心灵一服镇定剂 / 189

情绪的晴雨表——器官 / 191

远离厌食症 / 193

制服暴食症 / 196

第五章 潜能激发术——这辈子不能就这样 / 199

怎样开发你的巨大潜能 / 201

轻松的心态可以释放潜能 / 203

压力可以激发人的潜能 / 205

用美好的愿景来激励自己 / 207

“野心”去哪了 / 209



- 做做“镜子训练” / 211
- 在挫折中变得聪明和成熟 / 213
- 通过读书来拓展自己 / 215
- 客观地审视自我 / 217
- 信念的力量是巨大的 / 220
- 运用“超觉静思法” / 222
- 找回失去的童心 / 224

第六章 职场心理学——成为办公室心术高手 / 229

- 保全同事的面子 / 231
- 帮同事打圆场 / 232
- 掌握“1.2.3”谈话法则 / 235
- 管住自己的嘴 / 238
- 别踩办公室地雷 / 241
- 把话说到别人心坎上 / 243
- 正确对待弦外之音 / 245
- 职场拒绝情绪化 / 247
- 消除同事的嫉妒心 / 249





第一章

心理洞察术

——拥有洞察人心的慧眼

人与人交往的过程中常常要接收和释放大量的、复杂的甚至是矛盾的信号。如果一个人能够更好地了解和准确地解读对方的信号，那么不论是在生活还是在工作中，都将掌握更多的主动，避免不必要的损失。

诚实之所以具有普世价值，原因就在于谎言遍地都是，从政坛精英到市井小民再到商界巨头，它成为了生活中无所不在的陷阱。不可否认，在某些特定的场合下，某些谎言是有利他性的，虽然其数量并不像说谎者说的那样多。但是说谎者不能轻率地认为，受骗的人都愿意被蒙在鼓里。

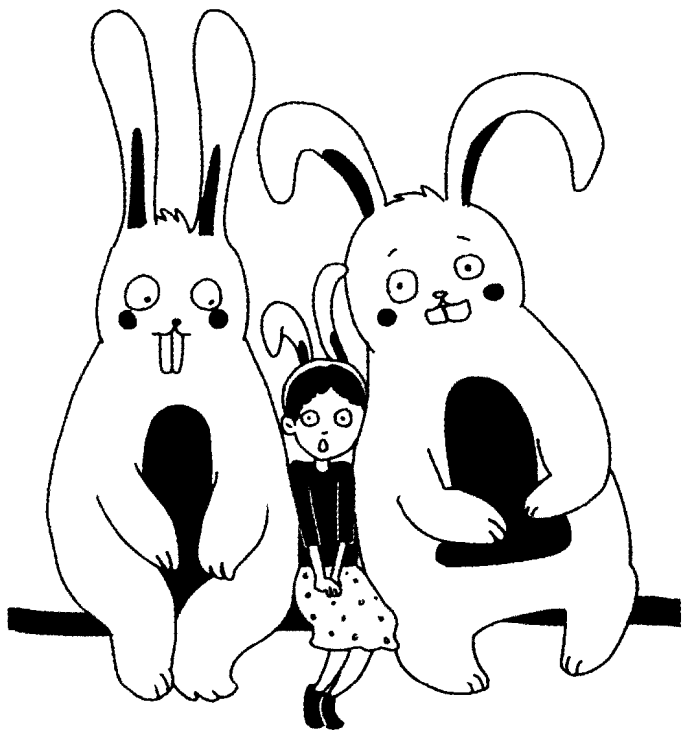
在电影中，我们经常可以看到侦探通过缜密的思维将案件推理还原出来，他们并不是什么超人，他们只是因为拥有了严密的思维逻辑、敏锐的洞察力和一点点技巧而已，而这些是任何人都可以学会的。实际上，在日常生活中我们都在某种程度上使用着心理洞察术。





表情和动作会泄密

1992年8月28日，英国财政大臣莱蒙站在财政部的门口，面对电视摄像机，又一次表达了绝不降低英镑汇率的强硬立场。他说：“英镑不可能贬值，英国不会退出汇率机制。”而正是这一次电视演讲，被索罗斯看出了问题。因为大多数人一分钟眨眼6到8次，但莱蒙面对摄像机的时候，竟然一分钟眨眼64次。索罗斯作出了判断，莱蒙缺乏信心，他在说谎。结果，国际金融投机商在短短几天内卖空了价



值100亿美元的英镑，迫使英镑贬值，英国退出欧洲汇率体系，而索罗斯则从中赚取了高达20亿美元的利润。

根据行为心理学的研究，人的身体和思想就像是一枚硬币的两面，它们是紧密地结合在一起的。当一件事发生在人们身上的时候，就会影响精神活动，进而反映在身体动作上。比如，当人们在说谎时，闭上眼睛的时间会比说真话的时间要长；人们兴奋起来时瞳孔就会自然而然地放大。人的任何一种思想活动都会导致身体发生相应的生理反应。因此，观察和捕捉这些外部的行为信号，就能轻而易举地揭穿生活中的骗局。

怎么才能知道对方是不是在撒谎呢？一个最重要的观察技术就是识别非语言的欺骗姿势。当我们撒谎（看见或者听见不真实、不可想象的事情）时，我们往往用手捂住自己的嘴、眼睛和耳朵。一个儿童，如果他说了谎话，他会用手将嘴捂住。如果他不愿意看到某些东西时，他们会用手或者胳膊捂上自己的眼睛。随着年龄的不断增大，人们手脸并用的姿势会变得更加精练，也不那么明显了，但仍然会有意无意地表现出来。

在所有的表情中，眼睛的信息是最丰富的。前一段时间，作者跟朋友在街上遇到了他的一个朋友，他在与他的朋友打招呼的同时眯了一下眼睛。事后我问他是怎么回事。朋友告诉我，他们曾经是同学，但现在却有一些过节儿，打招呼只是出于礼貌。

在生活中，遮住眼睛与眨眼、眯眼睛，这些表情都是头脑试图阻挡或者避免它看到的欺骗或谎言行为。如果谎言很大，人们往往故意看别处，通常是看地板，以避免听者对她们的凝视。这种非语言行为叫做“视觉阻断”。

除了表情，一些动作也值得注意。这些动作会充当叛徒，泄露人内心的秘密，戳穿谎言。

当人们试图不听谎言时，便会把手放在耳朵上面或者耳朵周围，这是成年人的一个姿势。儿童不愿听训斥时，便会用双手捂着耳朵。实际上人们把手放在耳朵附近时，就是儿童同类姿势的一个翻版。揉耳朵、用指尖来回钻耳孔、揪耳垂、揉耳朵的背面、用整个耳垂捂住耳孔，如果你看到有人有这些动作，就说明此人听腻了别人的或者他自己的谎言。

另外，在听者感到乏味时，一般会用手支撑他的头，那是一个信号，表示他必须用手支撑着他的头，以免打瞌睡。听者厌倦的程度，同他的手和臂支撑头的程度有直接的联系。当听者感到十分乏味时，他的头完全靠手来支撑。同样，用手敲打桌子和用脚不断拍打地板的动作也是乏味的信号。并且，敲拍的速度越快，此人就越不耐烦。

当人们在作出评价的时候，会用握着手支撑着脸。如果人们已经失去兴趣，那么，支撑的位置会略有变化，一般改用手掌根部来支持头。与作出评价姿势的不同在于，人们感兴趣的姿势是把手放在脸颊上，而不是用手支撑头。

当听者交叉双臂时，他们不仅对讲话内容的注意力较差，对讲演者也有比较消极的看法。双臂交叉姿势意味着防御或者否定的态度。当一个人在排队的行列、咖啡店、电梯里等处陌生人的中间时，往往采取这样的姿势。实际上，当你采取相应的态度时，任何姿势都是舒服的。这就是为什么许多人认为，他们之所以习惯于交叉双臂，是因为这样比较舒服的原因。

这是儿时的行为习惯的一种遗留。我们小时候，每当受到威胁时，

