

点石成金

心理学

囊括人生百态的心理宝典，能够点石成金的处世秘诀。

青 影 / 编著



知人性，懂人心，方能点石成金。

MIDAS TOUCH
PSYCHOLOGY

陕西新华出版集团 三秦出版社

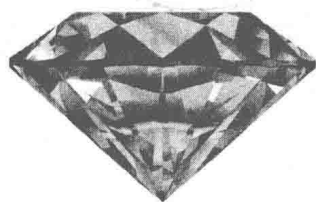
点石成金

心理学

囊括人生百态的心理宝典，能够点石成金的处世秘诀。

青影 / 编著

精装
珍藏版



知人性，懂人心，方能点石成金。

MIDAS TOUCH
PSYCHOLOGY

陕西新华出版集团 三秦出版社

图书在版编目(CIP)数据

点石成金的心理学 / 青影编著. -- 西安 : 三秦出版社, 2015.7
ISBN 978-7-5518-1007-4

I. ①点… II. ①青… III. ①心理学-通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 100211 号

点石成金的心理学

青影 编著

出版发行 陕西新华出版传媒集团 三秦出版社
社 址 西安市北大街 147 号
电 话 (029)87205121
邮政编码 710003
印 刷 北京龙跃印务有限公司
开 本 787×1092 1/10
印 张 30
字 数 300 千字
版 次 2016 年 11 月第 1 版
2016 年 11 月第 1 次印刷
印 数 8000
标准书号 ISBN 978-7-5518-1007-4
定 价 49.80 元



网 址 <http://www.sqcbs.cn>

前言

生活中处处都是科学，而心理学是众多复杂的科学中最独特的一门。心理学的研究对象是人，其研究范围之广和应用性之强决定了它的地位和作用。随着生活方式的改变和复杂化，学会一些心理学的实用知识，让自己的生活点石成金，成为每一位读者研究心理学的最大动力。

心理学有很长一段时间属于哲学范畴，直到 19 世纪初，德国哲学家、教育学家赫尔巴特才首次提出心理学是一门科学的论断，此后更多更新的心理学研究成果问世，这门科学也逐渐成熟并开始指导人们的正常生活、工作等。

作为一门基础性科学，心理学已被广泛应用到社会的各个领域，现在这门既古老又年轻的学问，正在焕发着越来越耀眼的光芒，探索着人类的灵魂世界。在社会交际方面，心理学因让你迅速找到自己的闪光点而左右逢源；在谈判桌上，心理学帮你捕捉对手的情绪变化并窥探他的真正意图，为你赢得胜利的准备条件；在婚恋方面，让你快速掌握读心术，明白爱人的心并不是像海一样深……一本实用价值极高的心理学可以让你的生活点石成金，让你不再迷茫、不再困惑，冲破表象的迷雾，享受逍遥自在的生活。

让我们一起学习那些简单而实用的心理学基本规律，推演心理变化的过程。让复杂的生活变得简单明朗，靓丽多姿。

本书的重点在于分析人性和人心的变化规律，让读者可以洞察真正的自己与观察他人的真实想法，并找到人和人之间的冲突和差异，冲破自身与现实的局限，活出真正的自己。

让我们一起踏上探索生命和深入心灵的旅程，活出真正的自己，享受美好的人生吧。

目 录

第一章 心态心理学——心态健康，享受快乐人生

你的内心是什么颜色，你的生活就是什么颜色；你拥有什么样的心态，就拥有什么样的世界。做自己心态的主人，才能更好地面对生活和工作，以最好的状态迎接成功。

态度是强大的内在驱动力	2
好的心态决定着成功	4
保持一颗平常心	6
让快乐成为生活的主旋律	9
懂得原谅自己	11
学会和自己比，其乐无穷	13
不要说自己什么都没有	15
管理自己的情绪很重要	16
做情绪的主人	18
放松自己，拥抱成功	20
那些憋在心里的话	22
顺时莫张狂，逆时莫绝望	23
没有人的一生总是一帆风顺	25
逆境不错，顺境更好	27
将烦恼写在纸上，让它随风而去	29
忘掉自私，才能完善自我	31
别把自己当“中心”，就不再为小事抓狂	33
给别人鼓掌，给自己加油	34



自卑是心灵的枷锁	35
面对伤害，保持冷静	38
跌倒后重新站起来	39

第二章 社交心理学——用心用智，做一枚人际磁石

不论你多聪明、多勤劳，只要你不懂为人处世的法则和谋略，必定会处处碰壁。这样的人，很难在无限的欲望和情绪的波动中找到出路。学会为人处世，学会交际，就能明白人们心里的需求，从而挖到人际给你带来金矿。

人心是一支潜力股	42
形象体面易成事	43
提高出镜率，人缘自然好	45
待人接物，先冷后热	47
善于发现别人的优点	49
抓住对方感兴趣的话题	51
选对话题，交流自然无碍	53
掌握说话方向，尽量避免争辩	56
让别人也发表观点	58
打人莫打脸，揭人莫揭短	59
尽量满足别人的需求	61
以诚待人赢人心	63
朋友是一生的财富	65
“留面子”的学问	67
谦虚，别人才会喜欢	69
宽容他人，也是宽容自己	71
热情是人际磁力	72
多结交遇难之人	74
不要带成见看人	76
距离产生美	78

和他人保持一定距离	80
与富人谈话的技巧	82
锋芒毕露是灾祸	84
没有一次性的人情	86

第三章 成功心理学——上下求索，成就非凡人生

追求成功绝不是一件轻松的事情，而是一段漫长的艰苦旅程、一个复杂的系统工程。追寻成功的过程中，要经历不断调适的心理过程。其间，有些心理环节处理不好，会对我们造成很大的影响。只有掌握了成功的法则，才能在走向成功的路上一帆风顺。

成功要有强烈的欲望	90
保持一种野心和欲望	92
在心中确定自己的明确目标	94
打破思维定式，才能迈向成功	96
敢闯敢干，但绝不乱闯乱干	98
从细微处看到大趋势	100
小本生意赚大钱的智慧	104
热情促你成就伟业	105
敬业铸就成功	107
虚心是制胜的法宝	109
禁得住诱惑，才能成就自我	111
羞怯是成功路上的绊脚石	113
自信心影响事情的成败	114
做个意志坚强的人	116
重建受挫的自信	118
勇于迎接不幸的来临	120
失败也是一种机会	121
不给自己找借口	123
学会选择转向，不要执迷不悟	126



事业需要恒心和毅力	128
要想成大事，懂得忍耐是关键	130
集精力于一点，你将力大无穷	133
爱钱，就勇敢去追	135

第四章 职场心理学——参透玄机，摆平是是非非

在危机四伏的职场，痛苦和希望并存。职场是战场，是名利场。在
职场中，稍有差池，就会战死疆场。如果你能够掌握职场生存法则，洞
悉上司和同事的心理，心有妙招，你就能前程无忧，就能成为职场
达人。

克服求职恐惧心理	138
找一个适合自己的岗位	139
使自己变得不可或缺	141
敢于要求升职	143
爱工作等于爱自己	145
要“经验”，不要“主义”	147
人人都需要一种鞭策力	149
潜伏在办公室，想叹气时就学会微笑	150
用沟通扫清职场生活中的障碍	154
培养和同事密切合作的能力	155
升职后学会与昔日同事相处	157
团队精神很重要	159
勇敢分享工作荣誉	162
老板不是高高在上的上帝	164
上司永远是最优秀的	166
主动弥补领导的不足	167
以低姿态赢得上司的好感	169



第五章 竞争心理学——灵活博弈，掌握制胜之道

许多自以为精明的人，常常在商场中马失前蹄，亏损一空。这些人不是不懂得做生意，而是不懂得商场的博弈，不懂得竞争的心理。懂得商场竞争，就可以识破顾客的心理，提前了解竞争对手的策略。作为商人，只有掌握了商场竞争之道，才能成为最大赢家。

有竞争，才有进步	172
跟你的竞争对手学习	173
果断是商人重要的素质	175
拿得起，放得下	176
商务谈判要讲究策略	177
谈判前不妨先套交情	179
了解和分析谈判对手	181
步步为营，才能百战百胜	183
底牌不要亮得太早	186
不按常理出牌，用“奇语”制胜	187
商务谈判中说不能的艺术	189
巧用回避战术——答非所问	191
积极突破谈判中的僵局	192
随具体情境而变，依具体情况而定	194
放弃眼前，才能获取长远大利	196
照顾对手的利益	198
声东击西，诱使对方出错招	199
用心理暗示术，牵着顾客的鼻子走	200



第六章 管理心理学——洞悉人性，让他人为我所用

管理者和员工被一条叫“管理”的线连在一起。这根线，即是管理者和员工共存亡的纽带，又是弓弦。每个员工都是弦上的箭，管理者是弓箭手。只有驾驭得当，利箭才能命中目标。一个成功的管理者一定要掌握管理心理学，因为只有良弓才能射出利箭。

6

尊重员工才能管理好员工	204
留给员工一些自主性	206
对员工的建议不要敷衍	208
最好叫出员工的名字	212
善待下属	214
一次宽容让员工懂得上进	215
重奖有功者，激励员工上进	218
人管人不如制度管人	219
执行制度要严格	221
必要时要懂得杀一儆百	223
批评前后都要赞美对方	225
适当掩藏自己，有利于管理	227
优化你的外在形象	229
性格影响领导能力	231
让更多优秀人才为自己工作	234
善用强人，成就伟业	236
做个让员工有归属感的领导	237
满足员工的不同需求	239
统驭员工要懂得感情投资	242
老板要和员工成为朋友	244
接纳不同的声音	245
伸出你的手，打员工的心	247
用“分享”笼络人心	249

点石成金

的心理

DIAN SHI CHENG JIN DE XIN LI XUE



第七章 婚恋心理学——以心悦心，收获幸福爱情

生活中，很多男女往往不能享受感情带来的美妙，相反总是被情所困。爱与不爱，总是难以控制，常常显得迷茫。其实，只要男女都掌握婚恋法则，读懂对方的心，就能获得幸福。

什么是爱情	252
了解恋爱中的心理差异	253
因为他爱我，所以我爱他	256
女人远看才美，男人近看才识	258
指引丘比特之箭的神奇力量	259
爱情其实很简单	261
消除陌生感，缩短与她的距离	262
不要一开始就满足对方所有要求	264
甜言蜜语可以说多一点	266
放弃表面的风光，注重内心的满足	268
让她甘愿被你握在手中	271
和恋人保持距离	272
三分神秘，成全他的万般想象	274
“关注”并“吸引”，将爱情进行到底	275
爱情并非完美无瑕	276
爱情像沙子，抓得越紧越会滑落	278
自我愈合情感创伤	280
明白婚姻和爱情的不同	282
夫妻吵架	283
对方发火，你就熄火	284
不要对婚后的生活期望太高	286



第一章

心态心理学——
心态健康，
享受快乐人生



你的内心是什么颜色，你的生活就是什么颜色；你拥有什么样的心态，就拥有什么样的世界。做自己心态的主人，才能更好地面对生活和工作，以最好的状态迎接成功。

■ 态度是强大的内在驱动力

喜欢篮球的人应该对伍登这个人并不陌生，他在美国是一位颇负盛名、充满传奇色彩的教练。他在加州大学洛杉矶分校担任教练时，在 12 年的全美篮球联赛中赢得了 10 次全美总冠军。这样骄人的成绩，使他在人们的心中成为公认的有史以来最成功的篮球教练之一。

他曾经被记者问道：“伍登教练，在赛场上你总是一副激情如火、精力充沛的样子，如今取得了让人羡慕的辉煌成就，是什么力量在一直支持你呢？”

伍登不假思索并愉快地回答道：“我每天晚上在睡觉以前都会做一件事情，即提起精神对自己说道：我今天有非常好的表现，不仅如此，明天将会有更好的表现！”

记者听后很是怀疑，于是又问了一句：“就仅仅是这么简短的一句话吗？”

伍登回答：“简短的一句话？我可是把这句话坚持了 20 年！问题的关键并非话短与否，而在于你是否坚持不懈地去做，这才是关键，若是没有做到持之以恒，即便是长篇大论也是没有丝毫帮助的。”

伍登不仅仅将这种积极与执着的态度表现在了篮球上，在生活上他也展现得淋漓尽致。比如，他有一次与朋友开车到市中心，大街上拥堵不堪，朋友对此十分不悦，开始抱怨起来，伍登却一脸兴奋地说：“这里真是个热闹的城市。”

朋友感觉费解，不禁好奇地问：“你的想法为什么总是与别人的不一样？”

伍登神定气闲地回答道：“这一点都不足为奇，在面对事情时我是用心中的‘眼睛’来看而不是单纯地用肉眼来看的。无论悲伤与否，机会将永远在我的生活中出现，它们的出现不会对我的悲或喜造成任何影响。面对生活中的大事小事，我只要抱着积极的态度就能做到不失时机地把握住机会，激发出更多的潜在力量。”

这种积极的生活态度使伍登在生活上获得了激情，在工作上有了动力，这不仅让他收获了成功，并且收获了一种健康的生活方式与生活态度。我们由此可以得知，存在于人体内的最大的“快乐因子”可以用我们的积极态度激发出来，使你可以始终保持乐观的心态来面对所有问题，也总能看到积极的那一面。一位专家曾经说过：一个人的生活状态和人生方向完全受控于个人的生存态度。在现



实生活中，我们所秉持的生存态度仿佛有一股无形的力量，我们每一次所做出的选择都被它左右着，最终我们的一生也被它决定了。

只有那些抱有积极心态，并以此努力而坚持不懈的人，才不会与成功失之交臂，这是被无数成功人士的奋斗经历证明了的。具备了积极的心态，就算遭遇困难，也可以获得帮助，事事顺心。

实际上，态度是一种力量，它可以将人体内所隐藏的潜能激发出来。任何一个人的身上都潜伏着难以想象的力量，一旦把这种能量激发出来，它将会给人生带来不可估量的成功，而激发这种能量的导火线就是态度。我们一旦意识到了这种力量的存在，就必须以更加积极的态度来运用它，使它得到最大限度的发挥，让我们取得更大的成就。

于现代人而言，每个人现在过的都是机械式的生活，每天的生活状态无非上班、下班、吃饭、休息……就这样重复着、循环着，日复一日，年复一年。生活对我们来说，似乎越来越枯燥乏味、单调无趣，我们也随之变得慵懒、散漫、懈怠，甚至消极、颓废、悲观、绝望，之所以会如此，或许是因为我们已经习惯或厌倦了，也可能是因为我们已经被生活所累。此时，我们万万不可失去对生命的感知，一旦失去这种感知，我们的生命之火也就会因此熄灭。

生活好比一支笛或一面锣，只要去吹就会有声，去敲就会有音，关键在于你是否选择积极的态度去吹去敲，去演奏属于自己生活的节奏和旋律，而唯有我们自己才能改变态度。

有一位技术精湛的医生，由于医术高超，事业如日中天。但不幸的是，有一天厄运找上了他，他被诊断出得了癌症。此时他正值事业的上升期，前途一片大好，这对他来说，无异于被推入万丈深渊。起初他什么事情都不想做，情绪相当低落，但后来他还是选择了接受这个残酷的事实，并用积极的态度来正视一切。虽然他每天都在与病魔搏斗，可他一直都坚守着自己的工作与理想，将自己的全部心力都投注在他的事业上，他就这样平静地度过了6年。很多人都为此感到惊讶和不解，有人问他，他这样坚强并且有滋有味地活着到底靠的是什么力量。医生满脸微笑地回答道：“是希望的力量。每一天我都怀抱着一个希望，我希望自己能多救一个病人，我希望更多的人能得到我传递给他们的爱心。”

由此可见，这位医生不但医术高明，做人的境界也是非常高的。反观那些整天碌碌无为、浑浑噩噩混日子的人，他们的人生哪里能谈得上有意义呢？平凡的人可以把平凡的工作做得不平凡，而平庸的人则可使崇高的事业变得卑下，这就是平凡与平庸的最大区别。为什么会有这种区别呢？根本原因就在于这两种人的心态不同，即不同的生活态度、工作态度和人生态度。

在人生的这场竞赛中，那些具备了积极的、勇于开拓进取的态度的人，他们



都能在激烈的竞争中脱颖而出，成为焦点人物，能从生活的低谷中坚强地走出来。这种态度让他们的人生发生了转变，他们确定了自己的人生目标，执着追求，点燃激情。这种态度犹如一簇火种，它能够将拼搏进取的火焰引燃，能够将信念的明灯点亮，能够将人生奋斗的路程照亮。积极正确的态度是我们迎难而上、走向成功的精神支撑，同时又是我们坚持正确前进方向的重要保证。要想成就自己的美好人生，就必须拥有坚定自信的态度，踏踏实实地刻苦磨炼。除此之外，还必须有积极正确的人生态度和事业态度作为我们坚实的支撑，这样我们才有可能在成功的路上走得更远。

➤心理小贴士

■一位哲人说过：“人生所有的能力都必须排在态度之后。”在态度这一内在力量的驱动下，我们常常会激发自身的无限潜能，而这种潜能如果被正确地用在生活、学习、工作中，结果会远远超出我们最美好的构想。的确，态度永远是你成功的基石，它永远能够承载能力，永远可以为能力导航。

■好的心态决定着成功

心理压力的表现是过度焦虑，这对人体的免疫功能损害极大。产生这种过度焦虑的原因很多，其中最重要的是我们自身的一些不合理的思维方式。

不合理的思维方式可概括为三种：绝对化的思维、过分概括化的思维和糟糕至极的思维。

绝对化的思维是人们以自己的意愿为出发点，对某一事物怀有认为其必定会发生或不会发生的信念。这种思维模式最常见的表现有：“我必须获得成功”“别人必须公正地对待我”“生活应该是称心如意的”“我的优点应该得到别人的肯定”，等等。怀有这样信念的人极易陷入困扰。这样的小伙子会认为“我没错，我对她们好，她们就应该爱我”，实际上，他没有很好地去了解对方，不知道问题所在，只是按着自己的思路去分析，越想越委屈，心理压力也就越来越大。其实，客观事物的发生、发展都有一定规律，不可能按某个人的意志去运





转。所以，我们应该接受这样的事实：不可能事事尽如人意。

过分概括化的思维是一种以偏概全的思维方式。一方面，由于对自身不合理的评价，失败后，就觉得自己无能，自责，自卑，以致失去信心；另一方面，对别人做出不合理的评价。还有些人对别人要求极为苛刻，不能有半点差池，否则就认为别人一无是处，一味地加以责备，甚至产生敌意和愤怒情绪。应该看到，没有一个人可以达到完美无缺的境地，所以我们应接受自己和他人是有可能犯错误的事实，学会冷静、理智地分析事情的前因后果，找出可行的解决办法。

糟糕至极的思维认为如果一件不好的事发生将是非常可怕的，甚至是一种灾难。这种想法会导致自己陷入极端不良的情绪，如陷入耻辱、自责、自罪、焦虑、悲观、抑郁的恶性循环中难以自拔。实际上，任何一件事，都可能有比之更坏的情形发生，没有任何一件事情可以定义为百分之百的“糟透”。这种情绪往往是和绝对化要求相联系出现的。认为“必须”“应该”的事并未像所想的那样发生时，有的人就会感到无法接受，无法忍受，其思维甚至会走向极端，认为事情已经糟到极点了。实际上，尽管我们希望不要发生这件事，但没有理由说这件事绝对不该发生。我们应努力地去接受现实，在可能的情况下去改变现状，在不可能时，要学会在这种状况下生活。

以上所说的三种不合理的思维方式是导致人们产生过度焦虑的主要症结。心理压力越来越大，焦虑情绪反复强化，绵延不绝，便有可能发展为完全的神经失控，出现恐惧症、偏执、强迫行为及恐慌症等。所以，我们要学会给自己减压。

➤心理小贴士

■必须认识到社会生活的外因只是导火索，真正加剧人们心理压力的是自身的心理健康状态。要想减轻心理压力，就要加强自身心理状态的调适。

■ 保持一颗平常心

一般说来，人的心往往不能以常理来衡量。理论上，或许认为某种做法是对的，但人心往往朝着相反的方向走。这是一件很麻烦的事情，但仍有某种法则可循。如果你有一颗平常心，就可以心平气和地工作，心平气和地生活。

所谓平常心，就是既能不甘人后、压倒一切，又能虚怀若谷、大度包容，面对各种纷争，以从容平淡的心态处之。

有人曾问一位禅师：“什么是平常心？”禅师道：“饿了就吃饭，困了就睡觉。”

问者又追问：“不平常心又作何解释呢？”禅师道：“该吃饭时不肯吃饭，百般折腾；该睡觉时又不肯睡觉，千般计较。”

生活中，许多寿星并非都懂得养生之道，但他们多数都能保持一种平静的心态。

平常心很大程度上体现为顺其自然，不违背生理需要。大哲学家罗素活了98岁，一生几乎没生过什么大病。有人问他的长寿秘方是什么，他只说了一句话：“我吃喝随心所欲，醒不了时就睡觉。”这是一种极其豁达、平和的心态。

要拥有一颗平常心并不容易，平常心也确实不平常，然而事实上，这是一个保持身心健康的好方法。

你只要让自己的心情放松，不要让欲望牵着你到处奔跑，让脚步随着心态走走，把浮躁的心安顿下来，你就会体会到海阔天空。面对生活，你抱何种心态事关你的生活质量。我们不必如佛家人那样四大皆空，却可平常一分就是一分，这样对生活就会多一分从容和洒脱。

有一位公司总经理，他的一大嗜好就是收集各种各样的船只模型。在他家里，到处摆放着各种类型的船只模型，种类与数目之多，让人望尘莫及。他的另一个嗜好就是音乐。他个人组织了一支交响乐队，一有时间就参加演奏活动。

对他来说，这些“玩意儿”都无法使他赚到一分钱。可是，他就有兴致，乐此不疲。

其实，热衷于这种“游戏”的人，总是给人诚实、单纯的印象。尤其是男性，越有这种天真少年似的赤子之心，越令人觉得魅力无穷。赤子之心使谙于世