

20代で絶対学んでおくべき心理術

世纪畅优

发“21647”到
106900292251

成为世纪畅优会员,可阅读更多图书,获得增值在线课程(教学资源)。

CHANGE

改变你 一生的心理 技巧



年轻人必须懂得的
沟通、交流和心理技巧

(日)内藤谊人 著
袁 斌 译



電子工業出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

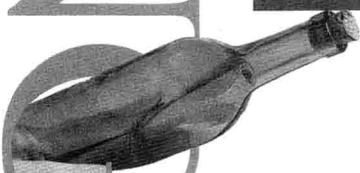
CHANGE

改变 你一生的 心理技巧

20代で絶対学んでおくべき心理術

年轻人必须懂得的
沟通、交流和心理技巧

(日)内藤谊人 著
袁 斌 译



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

20-DAI DE ZETTAI MANANDEOKUBEKI SHINRIJUTSU

by Yoshihito Naito

Copyright © 2011 Yoshihito Naito

All rights reserved.

Originally published in Japan by TOYO KEIZAI INC.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged
with TOYO KEIZAI INC. through THE SAKAI AGENCY.

本书中文简体字版由 TOYO KEIZAI INC. 授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2013-4387

图书在版编目（CIP）数据

改变你一生的心理技巧 /（日）内藤谊人著；袁斌译. —北京：电子工业出版社，2014.1

ISBN 978-7-121-21647-3

I. ①改… II. ①内… ②袁… 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(2013)第 241095 号

责任编辑：马晓云

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：880×1230 1/32 印张：6.875 字数：86 千字

印 次：2014 年 1 月第 1 次印刷

定 价：32.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言



本书讲述了年轻读者在 20 岁时绝对要学会的心理技巧。

不管是在艺术界、体育界，还是在商界中，都有一定要抓住眼前机会的“直觉”。知道这一点的人和不知道这一点的人有着天壤之别。

那么，本书为何要着眼于“20 岁”呢？

难道 30 岁就不行吗？40 岁是否就不适合了？

从结论上来说，必须要 20 岁才行。其原因就在于，如果不在 20 岁时学会这些重要的技巧，那么到了 30 岁、40 岁时，经常会出现“为时已晚”的情况。

不知各位读者是否听说过“临界期”这个词？



磨炼某项技术，拓展某种能力，是存在最适合的时期的。如果白白浪费了那段时间，学习就会无法顺利进行。这就是临界期。

比方说，在罗猴出生3~6个月的这段临界期里，将它与其他同伴隔离开来的话，即使之后再把它放回群体中，它也无法与其他猴子一同玩耍，无法与母猴进行交配。如果错过了在这宝贵的临界期中学习的机会，那么之后的学习就会变得极为困难。

人也同样存在临界期。普遍认为要学习一门语言，熟悉掌握绝对的音感，3岁之前的时期是最为适合的。当然了，虽然3岁以后也同样能够学习外语、磨炼音感，但学习的进展就不会那样顺利了。

商务人士也同样存在临界期。

这个临界期，就是20岁。

如果不在20岁的时候学会与他人交流相处的方式方法，到了30岁的时候，就会为此吃尽苦头。20岁时做不到的事，是不可能在30岁的时候突然变得能

够办到的。所以社交技能最好还是在 20 岁的时候彻底掌握。

在这个时间段里，如果能够尽可能多地和人接触，不去有意地区分自己喜欢的人和讨厌的人，留意训练自己与他人交往的方式，那么即使到了 30 岁、40 岁，也不会因此而感到困惑了。

工作也一样。怎样才能让自己鼓起干劲？怎样才能让自己工作轻松？怎样才能事半功倍？解决这些问题的最适合时期，同样也是在 20 岁前后。

“我已经 30 岁了，是不是就不行了？”

“我已经 40 岁了，还有办法补救吗？”

或许，也有这样的读者。

的确，人是具有充分的可塑性的，未必到了三四十岁就再也无法改变了。但可以确定的一点是：一旦过了 30 岁，那么人就很难再改变自己了。

美国国家老龄化研究所（National Institute on Aging）的安东尼奥·特拉查诺博士曾在其研究结果中



表明，人一旦过了 30 岁就再难改变了。与之类似的研究可谓不胜枚举。

我认为，学习新事物、让自己成长的最佳时期，也就是所谓“商务人士的临界期”，就是 20 岁。

常言道“趁热打铁”。毫无疑问，锻炼自我，让自己不断成长的最佳时期正是 20 岁。因此，我才会希望各位读者能够有效地度过自己的 20 岁。为此，作为具体的实践指南，各位读者若能在本书中找到启示，那就是我的荣幸。

我自己已经年近 40 岁。虽然 30 岁的时候，我也曾经学习过不少的东西，但心中却也时常会萌生“可恶，要是我能在 20 岁就学会这些事该多好”的想法。

眼下还依旧处在 20 岁的各位读者，各位的面前是无限的可能性。

为了将这些可能性释放出来，我们必须在 20 岁时学会只有 20 岁时才能学到的东西。如此一来，等到各

位到了 30 岁的时候,就不会出现我心中的这种懊悔了。

那么接下来,就请各位读者陪伴我,一同走到本书的最后吧。

目 录



第 1 章	20 岁时应该学会的交流技巧	1
	为何要学会构筑人际关系的技巧	2
	良好的人际关系对一生的影响	6
	人际关系需要长期磨炼	9
	自己动手创造机会	12
	别对对方抱有期望	16
	尽快抛弃“还有下次”的天真想法	19
	主动问候对方	23
	切勿轻易背叛他人	26
	学会对话的基础	30

一定要把话说完整	34
“口是心非”的技巧	37
趁着年轻，学会“请客”	40
第 2 章 确保自己职场地位的心理战术	47
做“职责以外”的事	48
不要对上司分派的任务口吐怨言	52
以“不能让人认可自己的能力”为耻	55
随时做好接受重任的准备	59
准备三个或三个以上的备选方案	62
养成爱惜物品的习惯	65
切勿吐露内心的怨言	68
找出上司身上的优点	71
在他人开口前行动	74
失误一次就会降低评价	77



第3章 让十年后的你成为成功者的心理作战 85

成功者无一例外都是“好学者”	86
时刻不忘学习	89
从失败中有所得	92
要感谢凡事都不会立刻出现成果	95
为自己准备一份奖励	99
立志做个善于关心他人的人	102
从他人身上偷师学艺	106
用提问来取悦对方	109
要学会分清事情的轻重缓急	113
寻找一个能够同呼吸共命运的伙伴	116
只有“阿谀奉承”之人才能成功	120

第4章 20岁时需要养成的生活习惯 127

逃避不如正面碰撞	128
学会发现乐趣	131

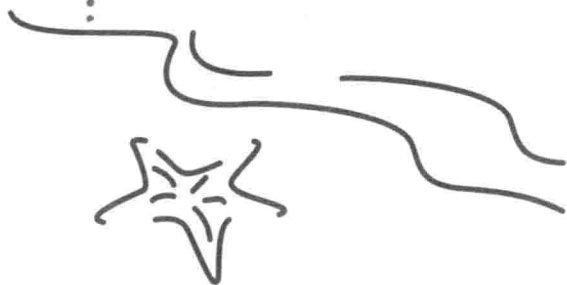
增加兴趣爱好的多样性	135
自我评价越苛刻越好	138
学会勤勤恳恳	141
趁着年轻，莽撞一些	144
学会为他人着想	147
永远保持一颗新人的心	150
学会控制心中的怒气	153
尽情展现你的洁癖	156
让你轻松学会巧妙地夸奖他人的诀窍	159
 第 5 章 成为受众人好评之人的心理技巧	 165
向你心中的 VIP 献媚	166
做一名“最佳配角”	169
调整好自己的身体状况	172
为不起眼的事感到开心	175
切勿三心二意	177
把工作当成“运动”、“游戏”	181



学会面不改色地撒谎	184
在工作中找到乐趣	188
做个另有图谋的人	191
学会分辨场面话和心里话	194
设法保持联系	197

第1章

20 岁时应该学会的交流技巧





|| 为何要学会构筑人际关系的技巧

“拿到各种证书，在工作中发挥作用。”

“有了各种证书，凡事都会方便一些。”

许多 20 岁的年轻人都会心怀这样的想法，开始学习并报考各种技能证书的考试。

这种想要学习上进的姿态，确实令人称道。

但是，我个人却对“为了拿到某证书而学习”的这种做法并不感冒。之所以这么说，是因为这些证书中，有许多都是“即使拿到证书没有任何意义”的（在这里，我就不一一列举这类证书都包括哪些了），所以即使拿出精力去学，也只是在浪费时间罢了。

技能证书也和蔬菜一样，存在“时令性”。

比方说，我们知道有一种证书叫做“国家建造师证书”。泡沫经济时期，这种证书的考试曾经是超级大热门，考生甚至超过了 40 万人。而到了今天，参加这

种考试的考生只剩下 20 万人左右了。之所以会如此，也是因为如今泡沫经济破灭，想要取得这种技能证书的人，就只剩下那些当真对此赖以生存的房地产界的业内人士了。

即使那些如今依旧走红吃香的技能资格，10 年后、20 年后，是否还能继续发挥作用呢？我想这应该很难做到吧。

我这么说，倒也并非彻底否定所有的技能资格考试，但是，从“努力过后是否一定能够有所成果”这个问题出发，我个人并不推荐参加技能资格的考试。

从这一点出发，人际关系技巧的情况又如何呢？

人际关系方面，是绝对不会出现“没有任何用处”的情况的。不管社会如何变化，人与人之间，都必然需要交流与往来。构筑人际关系的技巧，是不存在“时令性”的。从没有哪种构筑人际关系的技巧会在 10 年后变得再不需要。



的确，随着手机等移动通信工具的发展，有人指出“人际关系也开始出现了转变”，但是，人际关系的基本法则却没有任何的改变。

能够巧妙地表扬对方的人，相应地也比较容易获得他人的正面评价。而总能守时守约的人，在商界中也更容易获得他人的信任。不论社会与时代如何变化，这条基本原理恐怕都是不会改变的。

因此，20岁时应当学会的，就是人际关系的技巧。

这项技术和能力，不论到了何时，走到何地，都会发挥效用。

“怎样才能让他人感到开心？”

“怎样才能让他人感到愉悦？”

“怎样才能让他人感到满足？”

在此，作者希望各位读者能够贪婪地把这些具体方法全都学会。我敢保证，本书中的技巧在你今后的工作生活中能发挥出更大的作用。