

★★★
超值金版
29.00
★★★

控制自我心理，改变人生命运

心理控制术

大全集

成功人士之所以能够成功，是因为他们的心理比常人更加成熟。他们拥有比常人更为丰富的心理控制经验，更多的心理控制方法。我们想要成功做事，就要学会控制自己的心理，掌控自己的情绪。

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

控制自我心理，改变人生命运

心理控制术

大全集

陈立之 孙良珠◎编著

成功人士之所以能够成功，是因为他们的心理比常人更加成熟。他们拥有比常人更为丰富的心理控制经验，更多的心理控制方法。我们要想成功做事，就要学会控制自己的心理，掌控自己的情绪。

图书在版编目(CIP)数据

心理控制术大全集/陈立之,孙良珠编著. —北京:新世界出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5104-1813-6

I. ①心… II. ①陈… ②孙… III. ①心理状态-自我控制-通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 082072号

心理控制术大全集

作 者: 陈立之 孙良珠

责任编辑: 鲍翠芳

排版设计: 刘 杰

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

发 行 部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 河北固安保利达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 520千字

印 张: 24.5

版 次: 2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-1813-6

定 价: 29.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前 言

先处理好心情，再处理事情。心情不好，做什么事情都不会顺心的。成功人士都能很好地管理自己的情绪，都能控制好自己的心理。

做大事需要各方面的能力都很突出，但是，良好的心理控制力是必备的基础。当年，诸葛亮在城楼上焚香抚琴，靠的就是出色的心理控制术，如果他的心理控制力不够强的话，那么他的一举一动就会被司马懿看出破绽，也就不会有“空城计”这一说了。

在历史上的诸多战事中，我们看到的是战场上的厮杀，实际上，在将士厮杀的背后，是两军统帅的心理战，谁能赢得战争，不光是看两军的实力，更要看哪一方的统帅心理控制力更强。

心理控制力强的人，做事更容易成功。他们有坚强的意志，顽强的毅力，稳定的心理。他们不容易被外界的环境所干扰，不容易被不良情绪所困扰，他们更容易驾驭自己的情绪，更懂得控制自己的心理的重要性。

情绪管理，心理控制，其实同属于心理学范畴。现如今，心理学正处在一个令人兴奋的发展阶段。不得不承认，那些因为拥有良好心理状态获取成功的事例，听起来是多么的神奇。心理能够在不知不觉中改变一个决定，一种行为，甚至一个人。

心理学研究的就是人脑的机能，人脑对客观物质世界的主观反映。人类行为是大脑对外界刺激作出反应，然后将行为信息传递给人体各个组织器官的具体表现。因此可以说，心理是人们行为的操控者，想要操控行为，就必须先学会控制心理。而事实证明，它确实有着将世界改变的无形力量。

生活中，我们每时每刻都拥有一种心理，并随着它的变换而改变我们的行为。我们一直在为梦想而努力奋斗，其间，难免有苦闷、焦躁、混乱、失落牵绊着成功的脚步；难免有打击、奚落、拆台、欺骗的小人。如何突破这些障碍，

顺利地走向成功？这就需要我们学会运用心理控制术。

鉴于此，我们编纂了本书。希望各位能通过阅读本书，掌握控制心理的方法，提高控制心理的技能，为各自的交际活动提供有效的帮助。在本书的编写过程中，得到了众多师友的鼎力相助，在此一并表示感谢！

目 录

第一篇 控制负面心理，踏上快乐旅途

第 1 章 驱散抑郁，开朗乐观——摆脱忧郁的心理控制术

清除心灵垃圾术	2
赶走悲观乐观术	3
微笑面对生活术	4
笑声解除忧愁术	6
直面生活悲喜术	7
沉着应对失意术	8
看淡生活不平术	10
通过运动解忧术	12
转换心境生活术	13

第 2 章 缓解焦虑，释放压力——操纵情绪的心理控制术

心理按摩放松术	15
操纵情绪转换术	17
宁静化解情绪术	19
正面面对应激术	21
饱满精神状态术	22
音乐舒缓情绪术	24
忙时释放自己术	25
适当调整计划术	27
背负适当压力术	28
抛弃无谓压力术	30
掌握节奏有度术	32
远离工作低潮术	33

第3章 摆脱烦恼，放松从容——驱散烦恼的心理控制术	
放下包袱快乐术	35
烦恼日记宣泄术	36
放弃烦恼开心术	37
不为琐事烦恼术	39
保持积极心态术	40
激励消除紧张术	41
解除精神紧张术	42
放慢脚步生活术	45
第4章 熄灭愤怒，平和理性——保持平静的心理控制术	
从容面对指责术	48
自我调节息怒术	49
温和回答好运术	50
不受愤怒摆布术	51
心中火山休眠术	52
第5章 化解抱怨，原谅一切——永不抱怨的心理控制术	
摆脱无名绳结术	55
抛弃无谓抱怨术	56
抛却抱怨不倒术	58
妙用精神胜利术	59
第6章 告别怀旧，活在当下——善于忘却的心理控制术	
走出过失阴影术	62
不为昨天流泪术	63
学会遗忘自慰术	65
忘记过去开始术	66

第二篇 控制缺陷心理，修炼完美人性

第7章 超越自卑，增强自信——提升信念的心理控制术	
莫让自卑牵绊术	70
不让自卑控制术	72

挑战自身弱点术	73
击败最大敌人术	75
全面弥补缺陷术	77
勤为自己鼓掌术	78
自信驱走忧虑术	80
信心支撑行动术	81
相信自己不败术	83
信念力量巨大术	85
第 8 章 解除设限，自我暗示——潜能释放的心理控制术	
唤醒潜能奇迹术	88
潜能塑造自我术	90
挖掘潜力爆发术	93
意识蕴藏能量术	94
发挥最大潜能术	95
暗示引爆潜能术	98
意识自由发挥术	101
挑战极限卓越术	102
榜样铸就成功术	105
意识赋予活力术	106
第 9 章 克服自负，虚怀若谷——谦逊修身的心理控制术	
学会反省自己术	109
充分听取意见术	110
不骄不躁做人术	111
放下架子自谦术	113
荣耀送人不贪术	114
谦虚不上巅峰术	116
第 10 章 化解嫉妒，欣赏他人——驱除嫉妒的心理控制术	
嫉妒心理调节术	119
化解心理嫉妒术	121
走出嫉妒阴影术	123
微笑击败嫉妒术	125
猜疑心理调节术	126

第 11 章	摒弃自私，乐于助人——心底无私的心理控制术	
	互帮互助合作术	129
	自私心理调节术	130
	助人就是助己术	132
	与人分享快乐术	133
第 12 章	征服欲望，克制贪婪——知足常乐的心理控制术	
	甩掉贪婪包袱术	135
	不向欲望妥协术	137
	不做欲望奴隶术	139
	摆脱金钱束缚术	142
	适可而止节欲术	143
	满足内心常乐术	144
第 13 章	抛弃虚荣，诚实为人——返璞归真的心理控制术	
	放弃虚荣解脱术	146
	告别时尚奴隶术	148
	不为虚荣埋单术	150
	虚荣心理调节术	153
第 14 章	抵抗报复，宽恕大度——宽容待人的心理控制术	
	宰相肚里撑船术	155
	抛弃矛盾宽容术	156
	真诚歉意消除术	158
	包容别人错误术	159
	容忍不同意见术	160
	宽容代替指责术	161
	正确对待批评术	162
	胸怀大度待人术	163
	心胸豁达遗忘术	165
	报复心理调节术	167
第 15 章	舍弃吝啬，舍得付出——积极舍弃的心理控制术	
	放弃也是选择术	169
	不做吝啬公鸡术	170

适时舍弃退让术	171
舍得换取回报术	173
吃亏带来好运术	174
放下包袱赶路术	176
第 16 章 解开偏执，顺势而为——灵活思维的心理控制术	
跳出思维定势术	178
迂回包抄思考术	179
放弃盲目执著术	180
抓住对方心理术	181
发挥个人优势术	182
理想现实结合术	184
适应环境生存术	185
摘下有色眼镜术	186
第 17 章 正视完美，允许缺憾——改变苛求的心理控制术	
不为缺陷所累术	188
走出别人评论术	189
放弃完美解脱术	191
原谅自己缺陷术	192
第三篇 控制平庸心理，突破意志障碍	
第 18 章 正视挫折，愈挫愈奋——直面失败的心理控制术	
坚持磨砺意志术	198
苦难历练人生术	200
困难当做机遇术	201
不被一时击败术	202
坚持不懈努力术	204
不言退却忍耐术	206
坚持不断进取术	208
挫折变成游戏术	210
亡羊补牢弥补术	212
羞辱成就强者术	214

第 19 章 扔掉依赖，独立自主——自助自强的心理控制术

内心安装罗盘术	216
戒除依赖习惯术	218
自助独立成功术	220
心存主见创业术	222

第 20 章 放下空想，付诸行动——拒绝拖延的心理控制术

立刻动手去做术	224
行动成就卓越术	225
开工不待明日术	226
行动成就卓越术	228
化繁为简提效术	229

第 21 章 拂去浮躁，踏实做事——立足平凡的心理控制术

告别浮躁平淡术	232
树立明确目标术	234
积蓄力量奋战术	236
执行才是真理术	238

第 22 章 铲除懒惰，业精于勤——克服懒散的心理控制术

远离懒惰心灵术	240
戒掉懒散心态术	241
汗水泪水选择术	243
勤奋好学成才术	244

第 23 章 拒绝借口，全力以赴——没有借口的心理控制术

结果重于借口术	246
改掉习惯借口术	248
勇于认错担责术	249
方法替代借口术	251
自动自发工作术	252

第 24 章 告别犹豫，当机立断——果断决策的心理控制术

告别优柔寡断术	254
迅速果断决策术	255

	相机而动决策术	256
	成功抓住机遇术	260
第 25 章	克服盲从，独立思考——摒弃附和的心理控制术	
	做人要有原则术	261
	不被意见左右术	262
	选择重于努力术	264
	敢于表现自己术	265
第 26 章	驱逐恐惧，探索冒险——增强勇气的心理控制术	
	行动摆脱恐惧术	268
	敢于锐意革新术	269
	勇敢打破旧规术	271
	勇气成就梦想术	272
	逼上绝路求生术	273
 第四篇 活用心理智慧，建造高质人生 		
第 27 章	隐藏自己，韬光养晦——处世中的心理控制术	
	巧妙隐藏自己术	276
	聪明才智隐藏术	278
	暗中试探求真术	280
	不留把柄与人术	281
	敷衍应付小人术	283
	隐藏智慧保身术	285
	人情世故灵活术	288
第 28 章	以心换心，赢得真情——交际中的心理控制术	
	攀亲认友缩距术	290
	细微之处下手术	292
	避免和人冲突术	293
	大我小我平衡术	295
	自嘲自讽交际术	298
	记住他人嗜好术	299

	成全别人得意术	302
第 29 章	用心说话，改变他人——说话中的心理控制术	
	随机应变说话术	305
	恰如其分赞美术	307
	动情入理劝人术	308
	故弄玄虚激将术	310
	莫要和人争论术	312
	避免冷语伤害术	315
	背后说人好话术	316
	巧妙应对羞辱术	318
	委婉曲折拒绝术	319
	全心全意倾听术	321
第 30 章	人情练达，成事有道——办事中的心理控制术	
	激发同情薄弱术	323
	利用好胜控制术	325
	单面双面宣传术	327
	放低姿态请教术	330
	人情做足待用术	332
第 31 章	不露痕迹，征服对手——销售中的心理控制术	
	不计一时得失术	334
	充分准备占优术	335
	请求对方指导术	338
	以退为进说服术	340
	引诱对方上钩术	342
	抛砖引玉诱导术	345
	摸清底牌发力术	347
	逼迫对方妥协术	349
	把握时机推销术	351
	赢得人心赚钱术	354
第 32 章	灵活高效，管理有方——管理中的心理控制术	
	事半功倍激励术	356

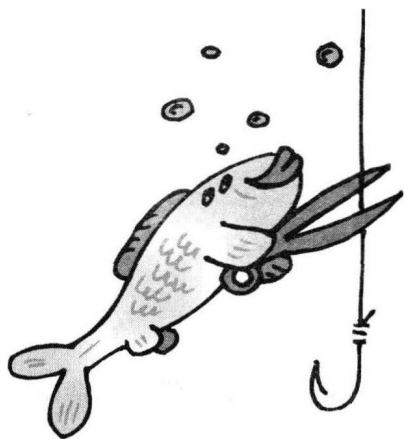
温暖法则入户术	358
刺头员工集结术	360
充分信任员工术	362
身教重于言传术	363

第 33 章 比特爱箭，射向伊人——爱情中的心理控制术

忍让促进幸福术	365
不必计较吵闹术	366
为爱点燃心灯术	367
为爱不失独立术	368
为爱保留隐私术	369
夫妻互相理解术	371
礼物不是真爱术	372
不易轻言离婚术	373

第一篇

控制负面心理， 踏上快乐旅途



人生几十年匆匆忙忙，如白驹过隙一般。在这几十年里，我们会经历各种各样的事情，在不同的事情面前，我们会有各种各样的心情、心理。一般情况下，我们总是能让自己处于正面、乐观的心理状态，这是一种正常的、健康的心理。但是，在遇到失意、困难时，我们的正面、乐观的心理就会被负面、消极的心理所取代，就是负面心理占据了主导位置。如果负面心理长期占据主导地位，那么，我们会处于颓废的状态，这样的人，是颓废的、不健康的。因此，我们要学会控制负面心理，让快乐、正面的心理占据主导。

第1章 驱散抑郁，开朗乐观

——摆脱忧郁的心理控制术

清除心灵垃圾术

我们为了保证环境的优美、物品的整齐，经常打扫、处理垃圾。其实，不光是我们看得见的垃圾需要清理，还有一些看不见的垃圾，也需要清理，这些垃圾就是心灵的垃圾。

南宋僧人曾作一偈：

身是菩提树，心如明镜台。

时时勤拂拭，勿使惹尘埃。

心如明镜，纤毫毕现，洞若观火，那身无疑就是“菩提”了。但前提是“时时勤拂拭”，否则，尘埃厚厚，似茧封裹，心定不会澄碧，眼定不会明亮了。

一个人，在尘世间走得太久了，心灵无可避免地会沾染上尘埃，使原来洁净的心灵受到污染和蒙蔽。心理学家曾说过：“人是最会制造垃圾污染自己的动物之一。”的确，清洁工每天早上都要清理人们制造的成堆的垃圾，这些有形的垃圾容易清理，而人们内心中诸如烦恼、欲望、忧愁、痛苦等无形的垃圾却不那么容易处理了。因为，这些真正的垃圾常被人们忽视，或者，出于种种的担心与阻碍不愿去扫。譬如，太忙、太累；或者担心扫完之后，必须面对一个未知的开始，而你又确不定哪些是你想要的。万一现在丢掉的，将来想要时却又捡不回来，怎么办？

的确，清扫心灵不像日常生活中扫地那样简单，它充满着心灵的挣扎与奋斗。不过，你可以告诉自己：每天扫一点，每一次的清扫，并不表示这就是最后一次。而且，没有人规定你一次必须扫完。但你至少要经常清扫，及时丢弃

或扫掉拖累你心灵的东西。这样，有利于清除掉无用的累赘，有利于控制自己的心理。

每个人都有扫心地的任务，对于这一点，古代的圣者先贤看得很清楚。圣者认为，“无欲之谓圣，寡欲之谓贤，多欲之谓凡，得欲之谓狂”。圣人之所以为圣人，就在于他心灵的纯净和一尘不染，凡人之所以是凡人，就在于他心中的杂念太多，而他自己还蒙昧不知。所以，圣人了悟生死，看透名利，继而清除心中的杂质，让自己纯净的心灵重新显现。

我们都有清理打扫房间的体会吧，每当整理完好自己最爱的书籍、资料、照片、唱片、影碟、画册、衣物后，你会发现：房间原来这么大，这么清亮明朗！自己的家更可爱了！

其实，心灵的房间也是如此，如果不把污染心灵的废物一块一块清除，势必会造成心灵垃圾成堆，而原来纯净无污染的内心里世界，亦将变成满池污水，让你变得更贪婪、更腐朽、更不可救药。

人的一生，就像一趟旅行，沿途中有数不尽的坎坷泥泞，但也有看不完的春花秋月。如果我们的一颗心总是被灰暗的风尘所覆盖，干涸了心泉、黯淡了目光、失去了生机、丧失了斗志，我们的人生轨迹岂能美好？而如果我们能“时时勤拂拭”，勤于清扫自己的“心地”，勤于掸净自己的灵魂，我们也一定会有“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的那一天。

勤扫心地，勤于清除心中的垃圾，此乃“正心、诚意、修身”之径。

赶走悲观乐观术

在尘世间，我们总会遇到这样那样的事情，有时是令人欣喜的，有时是令人忧郁的。不管是令人欣喜的，还是令人忧郁的，我们都要面对。但是，有些人却无法正确地面对不如意，在失意时不能端正心态，心理失衡，无法控制住自己的情绪，这种做法是非常不可取的。

人们都经历过一些小的失意，有人遇到这些失意时，无法控制自己的心理，觉得一切都不如人意，忧郁不安，悲观自怜，结果更加失意，以致失去了幸福和欢乐。正确思维应是寻找产生沮丧和悲观心理的原因，一旦找到并能做出答复，就可能幡然醒悟，得以解脱。

控制沮丧和悲观心理的一个办法是，避免老是看到自己的不足，而应突出