

超神奇

活学活用的心理学

不再碰壁的人生心理实战手册

改变人心绝对不是件困难的事！
了解对方内心深处真正想法，
远比说服来得有效。

心理学家教你最有效的心理操控术。让你知己知彼，掌握绝对的主导权！
简单的心理分析，让你不管是面对朋友、领导还是同事，都能掌握绝对的主导权，让对方从说“NO”变“YES”，讨厌变喜欢！

武进杰 \ 著

HUMAN
PSYCHOLOGY



超神奇,

活学活用的心理学

不再碰壁的人生心理

册

武进杰 \ 著

HUMAN
PSYCHOLOGY



版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

超神奇,活学活用的心理学:不再碰壁的人生心理实战手册/ 武进杰著. —北京:
北京理工大学出版社,2011. 10

ISBN 978 - 7 - 5640 - 4821 - 1

I. ①超… II. ①武… III. ①心理学-通俗读物 IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 143371 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

排 版 / 北京精彩世纪印刷科技有限公司

印 刷 / 北京泽宇印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 14

字 数 / 188 千字

版 次 / 2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷

责任校对/陈玉梅

定 价 / 29.80 元

责任印制/边心超

图书出现印装质量问题,本社负责调换

前言

人活着就有许多的事情要做，并要面对一系列的问题。在家和家人相处，出门和别人交际，在办公室和同事共事……

可为什么有些人活得春风得意，而有些人却处处碰壁？有些人什么都好，而有些人忙碌了一辈子却什么都没有？有些人整天开开心心，有些人却愁苦不堪？

这些都需要我们去探索，引导大家去认识自己和别人的内心。人性心理学懂得越多，我们就越能解释身边的现象，控制好自己的情绪。

我是一个活得很快乐的人，不管什么时候我总能保持愉悦的心境。和同事、朋友、家人相处也游刃有余，陌生人和我交流也不是问题。

所以，身边的人常常问我为什么能做到如此。让我告诉大家一些秘诀。其实秘密就在我们自己的内心，一切都是我们的心态问题。心态好了，一切问题都好办了。心态问题就是心理学研究的东西。

心理学是一门涉及范围很广的学科，很多学校设有专门的院系来研究它。我们不要求自己成为专门的心理学家，但是我们应该了解一些心理知识，这样更有利于我们了解自己和我们将要碰到或者已经碰到的人和物。

常听到“人心难测”“知人知面不知心”之类的话，的确，人是一种很复杂的生物。人有时做出一些让自己同类都感觉心寒或者是不可思议的事情，但是心理学家分析：每一种做法都是可以归类的，人类的每一种现象都是可以解释的。

以往的心理学家经过了长久的观测，细心的总结，再进行反复的试验，以此来论证他们的成果。而今天的我们是很幸运的，我们不必再苦苦

寻思一些现象的本质，因为早就有人帮我们做了这些事情了。现在我们要做的，就是学习，学会前人的理论，才能更好地应用在实际生活中。

在这本书里，我从我们生活中常见的几个方面来考虑，一共讲了九个大的问题。

第一章介绍的是掌控好我们自己的情绪。

“1%的好心情带来100%的成功!”

“光明的内心就有光明的人生，灰色的想法带来灰色的天空!”

“烦恼要像流水一般快速流走!”

“保持每一天的热情和自信!”

是的，就是这样，让你学到和我一样的平和心态、愉悦情绪，让情绪不再是你的阻碍，而是你的奴隶。

第二章介绍的是我们必要的社交心理。这个问题让你了解和陌生人交往的普遍模式、陌生人的内心所想、和陌生人交往的必要准备和注意细节。

第三章介绍的是面试问题。找工作的问题是人人都少不了的，辛苦的学习和培训就是为了能够找到一份满意的工作，可是，决定我们求职命运的到底是什么呢？

.....

昨天已经过去，不管以前是成功的还是失败的，都已经“飘”走了，要紧的是抓住现在和未来。本书中告诉我们：不管以后处事、工作，还是在选择上，都要有正确的评判标准，有了它才能保证我们取得成功。

希望每个人都能从这本书里面学到东西，下一次再遇见同样事情时，不用那么惊慌失措，而应变得从容不迫。愿人人都能变得更好，内心更加健康，让世界也更加和谐、更加美满。

目 录

第一章 超神奇情绪心理学——让你春风得意好心情

好心情带你上天堂，坏心情让你进牢房 / 2

说你行你肯定行，就算不行也能行 / 5

困难越想越困难，乐观面对无难关 / 8

人生难免有痛苦，要把吃苦当吃补 / 10

乐观者敞开心扉，热情者拥抱成功 / 13

情绪不受人影响，坚定意志做强者 / 17

让烦恼随风消逝，释放压力心自松 / 20

活在当下要知足，感恩现在要惜福 / 24

坚持希望和信念，切勿轻易做改变 / 28

第二章 超神奇社交心理学——让别人一分钟喜欢你

别小看第一印象的首因效应 / 32

用热情打动别人的邻里效应 / 36

像磁铁一样吸引的亲和效应 / 39

说话内容反映了生活的素养 / 42

适时展示优点切记过于浮夸 / 46

学会寻找与陌生人的共同点 / 49

让乐观和幽默深刻影响对方 / 51

善于引导对方有兴趣的话题 / 54

第三章 超神奇求职心理学——让你处处求职不碰壁

原来面试主考官都是这样的 / 60

千万别信日久见人心这句话 / 63

是金子总会发光仅是个笑话 / 66

相信我被自卑缠上会很麻烦 / 69

人们往往被小细节绊倒自己 / 72

要做出头鸟而不是个跟随者 / 75

突出优势并规避劣势 / 77

学会在比较中取胜的真本领 / 80

第四章 超神奇销售心理学——将你的业绩快速提升一倍

销售第一步是让顾客喜欢你 / 84

天地间唯有诚实能赢得信任 / 88

用布利斯定律设立目标计划 / 91

分清四种性格采取有效对策 / 95

用皮格马力翁效应提高期望 / 98

掌握主动等于控制整个局面 / 101

利用补偿心理的留面子效应 / 104

第五章 超神奇办公室心理学——让你工作轻松又愉快

学会区别办公室的各种人 / 108

学会准确看人才能谨慎行事 / 110

轻信别人的话最容易被出卖 / 113

保持和同事之间的安全距离 / 116

沟通能让老板对你青睐有加 / 119

累积资本勇敢去敲老板的门 / 122

职场上不是以谦让论定人品 / 124

第六章 超神奇经商心理学——助你在商战中“克敌致富”

不被老眼光束缚的定势思维 / 128

让对手时刻提醒的马蝇心理 / 131

努力做市场第一的印刻效应 / 134

把假象变真相的旁观者效应 / 137

谈判制胜关键的冷热水效应 / 140

制止小错成大错的破窗效应 / 143

不创新就死亡的毛毛虫理论 / 147

第七章 超神奇管理心理学——让下属心甘情愿地付出

成为领袖和榜样的权威效应 / 152

满足下属需求的马斯洛效应 / 155

用情感激励下属的感激心理 / 158

用竞争激励下属的竞争心理 / 160

用危机激励下属的危机心理 / 163

用罗密欧朱丽叶效应激励下属 / 166

目标激励让双方有相应信念 / 169

参与效应让员工增加归属感 / 171

第八章 超神奇成功心理学——帮你摆脱命运的束缚，抓住机会

善用注意力作用使力量专注 / 174

利用竞争优势效应获得双赢 / 177

持续进取心可满足人生高度 / 180

光环效应告诉你把身价抬高 / 183

卡贝定理说明放弃才能创新 / 187

登门坎效应让你一步步达标 / 190

不值得定律告知哪些不可做 / 193

卢维斯效应说明谦虚让人进步 / 196

第九章 超神奇生活心理学——构建快乐似天堂的生活

把握子女成长中的逆反心理 / 200

互补定律形成夫妻间的和谐 / 202

幸福递减是身在福中不知福 / 205

大笨蛋理论就是找更笨的人 / 208

用异性效应让生活丰富多彩 / 211

缓解工作和生活压力的方法 / 214



第一章

超神奇情绪心理学 ——让你春风得意好心情

你能控制自己的情绪吗？在平时的生活中，我们会遇到很多让我们不愉快的情绪，愤怒、悲伤、失望、内疚等！你的内心是什么颜色，那你生活的天空就是什么颜色！

情绪上保持无坚不摧的状态是完美且难以达到的，而你也不可能一下子就完全控制自己的情绪，这需要你主动地学习，透过一些行为来提高自己的处理情绪的能力。

下面我们来教你学点心理学，控制自己的情绪，做自己情绪的主人。冷静对待生活中的得意与失意，“不以物喜，不以己悲”，平静而又热情。

记住：要做自己情绪的主人，控制情绪，让它为自己服务。

好心情带你上天堂，坏心情让你进牢房

心情好则效率高，可是，如今这个快节奏的社会，似乎“心情不好”已经成为一种口头禅、流行病，影响人们的身心健康，影响人们的生活质量，也影响人们的事业成就。心情是一种持续性的情绪，可能一连几小时、几天，甚至一辈子影响一个人对事物的看法。好心情比什么都重要。马克思有句名言：“一种美好的心情要比十服良药更能解除生理上的疲惫和病理上的痛苦。”心情好，一切才好。

从心理学的角度来看，一个人心情好的时候头脑处于最活跃的时期，思维特别的灵敏，做事的效率自然比平常高出很多。其实，好心情并不一定是指兴奋，最好的心情是平静，这是一种难得的精神状态，遇事宠辱不惊，从容不迫。

美国的罗杰·罗尔斯是纽约州历史上第一个黑人州长，在他身上，就完全体现了这种好心情的重要性。他出生在纽约一个环境肮脏、充满暴力而且是偷渡者和流浪汉聚集的大沙头贫民窟，在当时，那里声名狼藉，据说在那里出生的孩子由于耳濡目染，并没有几个在长大后从事什么体面职业的，因为他们从小就学会了逃学、打架，甚至是偷窃或者是吸毒。然而，同样是在这里出生的罗杰·罗尔斯，却成了后来纽约州的州长，这还得感谢他当时所在学校的董事兼校长皮尔·保罗先生。

当年，这个校长发现，这些孩子甚至比当时最为流行的“迷茫的一代”还要无所事事，他们上课不与老师合作，也不经常去上课，每天除了打架就是和老师作对，甚至还会砸烂教室里的黑板。皮尔·保罗先生尝试了好多办法来改变这种现状，却始终无济于事。不过，校长在一段时间的

接触后发现，这些孩子都有一个共同的特点，就是非常迷信，只要是有关于迷信这方面的东西，他们都深信不疑，于是皮尔·保罗抓住这个特点，在他上课的时候给学生们看手相，并用这个办法来引导学生。终于轮到罗杰·罗尔斯了，当他把肮脏的小手递给校长的时候，校长很兴奋地拉着罗杰·罗尔斯的手说：我一看你修长的小拇指就知道，将来你是纽约州的州长。罗杰·罗尔斯被惊呆了，从出生一直到现在，还没有谁给过他这么高的评价，唯一的一次就是他奶奶说他能当个船长，不过比起纽约州的州长来说，简直是小巫见大巫。

在以后的生活里，小罗尔斯的心情顿时开朗了许多，对生活也充满了希望，他的衣服也不再是沾满泥土，说话也不再夹带污言秽语了，甚至在走路的时候也有意无意地挺直了腰杆，始终都以一个纽约州未来的州长身份来要求自己。皇天不负有心人，在51岁的那一年，罗杰·罗尔斯成功地成为了纽约州的第一个黑人州长。

在他的名言里，心情是不值钱的，但是一个乐观积极向上的心情确是非常有价值的。因此，一个良好的心态可以实现更多的自我价值，相反，一个消极的心态则会妨碍自我价值的实现。因此有人说，积极的心态是创造人生，而消极的心态则是消耗人生；积极的心态是成功的源泉，是生命的阳光，而消极的心态是失败的开始，是生命的无形杀手。

一位哲人曾经说过：一个人的心态就是一个人真正的主人，要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你，而你的心态将决定谁是坐骑，谁是骑师。愉悦的心情是一时的，我们最重要的就是保持这种愉悦，再达到宁静的状态。宁静的心情是在长期不断地解脱忧虑、驱除烦恼、平息怒气，由心理失衡到心理平衡的过程中逐渐形成的。宁静的心情，可使人们遇事能够放开视野、纵横思考，运用自如地驾驭、把握自己的情绪，不管碰到多么不愉快的事情，都要尽可能从中寻出合理的一面，从而获得新的宁静。心情宁静者会常常为受窘的人说一句解围的话，为沮丧的人说一句鼓励的话，为疑惑的人说一句提醒的话，为自卑的人说一句自豪的话，为痛苦的人说一句安慰的话。助人为乐，自寻开心，就能长久地拥有一份美好的心情。

曾经有两个人在沙漠的黑夜中行走，水壶中的水早就喝完了，两人又累又饿，体力渐渐不支了，在休息的时候，其中一个人问另一个人，现在你能看到什么？

被问的那个人回答道：“我现在似乎看到了死亡，看到死神在一步一步地靠近。”

发问的这个人却微微一笑说：“我现在看到的是满天的星星和我的妻子儿女等待我回家的脸庞。”

最后，那个说看到死亡的人真的死了，就在快要走出沙漠的时候，用刀子匆匆结束了自己的生命，而另一个说看见星星和自己妻子儿女脸庞的人凭借着星星的指示成功地走出了沙漠，并成为人们心目中的英雄。

一个人心情开朗，则对什么事情都充满了热情，对生活充满了希望，做事情的时候都积极上进，自然就会事事顺利，心情也就会越来越好；相反，一个人的心情抑郁，整天愁眉苦脸地面对生活，不管做什么事情都不积极，甚至错误百出，那么自己的价值就会受到怀疑，别人和自我的肯定也会越来越少，这样也会使心情更加消极抑郁，形成了一个恶性循环。

人在开始本没有多大区别，心态不同却会产生不同甚至完全相反的命运，因此一个人的心情往往会关系到一个人的命运。如果你内心灰色的话，世界也会把灰色的一面展现在你面前；而你内心明亮则世界也明亮。要想时刻都过得愉快，那就得让自己的心情永远都在你的掌控之中。

❁ 超神奇思维：

1. 心情处理不好则事情也做不好。
2. 平静的好心情给你长寿和高效率。

说你行你肯定行，就算不行也能行

美国职业橄榄球联合会前主席 D·杜根曾经说过：“强者不一定是胜利者，但胜利迟早都属于有信心的人。”也就是说，如果你只接受最好的，你最后得到的往往也是最好的，只要你有信心。

普通的人在生活中总爱说：“这恐怕不行吧？”“我哪有那么厉害？”之类的话，这就是典型的不自信的表现。从心理学的角度来说，这是一种自我暗示，告诫自己不能胜任，不能完成。这是前进的巨大阻碍。有自信的人从心里就认定自己可以，没有什么畏惧。

所谓一山还比一山高，你在生活中不可能总是最强的，但是如果因此你就失去了信心的话，你也就没有了努力的动力。要勇敢地对自己说：“我一定可以的！”“我是最棒的！”

人的心理状态是很复杂的，心理暗示的影响力是很大的。当遇到同样事情的时候，你的心理状态是决定你成败的重要因素。就像学生在大考的时候，有些人总是发挥失常而有些人却能超常发挥一样，人们总是在强调要有好的心理素质，就是说在我们人生前进的道路中我们要对自己充满信心。

有世界第一 CEO 之称的前通用电气公司董事长杰克·韦尔奇出生在一个典型的美国中产阶级家庭。父母结婚 16 年后才有了这个独生子，父亲为“波士顿与缅因铁路公司”工作，早出晚归，所以培养孩子的任务就落在了母亲的肩上。

母亲教给杰克三门非常重要的功课：坦率地沟通，面对现实，并且主宰自己的命运。这是母亲始终抱持的理念。日后证明在杰克的管理生涯

中，这种禀赋被发挥得淋漓尽致。

要掌握自己的命运就必须树立自信。尽管杰克到了成年还略带口吃，可母亲说这算不了什么缺陷，只不过是想的比说的快些罢了。结果，略带口吃的毛病并没有阻碍杰克的发展，而实际上注意到这个弱点的人大都对他产生了某种敬意。美国全国广播公司新闻部总裁迈克尔对他十分敬佩，甚至开玩笑地说：“他真有力量，真有效率，我恨不得自己也口吃。”

在韦尔奇看来，人生所经历的一切都会成为信心建立的基石。当你被选为一支球队的队长时，当你在球场中选队员时，你就掌握了这支队伍。然后事情就这么发生了——渐渐地，你会习惯这些经验，而且人们也会信任你，给予你善意的响应。

韦尔奇的中学成绩应该可以保证他进入美国最好的大学，但因种种原因而事与愿违，只进了麻州大学。开始他感到非常沮丧，但进入大学之后，沮丧就变成了庆幸。“如果当时我选择了麻省理工学院，那我就会被昔日的伙伴们打压，永远没有出头的一天，然而这所较小的州立大学，让我获得了许多自信。我非常相信一个人所经历的一切，都会成为建立自信的基石：包括母亲的支持、运动、上学、取得学位。”事实证明杰克是麻州大学最顶尖的学生，看来没有到麻省理工学院是对的。

担任杰克大学班主任的威廉当时也看出了杰克成功的初期征兆：“看他的双眼，他总是很自信，他痛恨失败，即使在足球比赛中也一样。”

“自信”在日后成了通用电气的核心价值观之一。杰克说：“所有的管理都是围绕‘自信’展开的。”韦尔奇1981年成为GE历史上最年轻的CEO。17年来，公司的市场价值从原来的120亿美元，升到了如今的超过4000亿美元，而且一直被公认为是管理最优秀和最受推崇的公司之一。

在事业上对自己充满信心，相信自己，乃是获得成功不可或缺的前提。在具有了其他素质的时候，你最基本的条件就是自信了，自信是激励自己达到所希望的目标的积极态度。

胸怀信念，并坚信自己可以达到目标的人是了不起的，他们遇事不畏缩，也不恐惧，即使看到了和别人的差距也不会长久地不安，差距倒成了

自己超越自己的目标。

其实每个人都是喜欢成功的，不管怎么说、怎么做都是为了给自己找一个最好的结果。相信自己的人充满了力量，他们健壮而充满活力，能解决任何问题，凡事全力以赴，最终成为伟大的胜利者。

因此从现在开始，你就要学会自信，做任何事情都要有信心。昂起你的头颅，挺起你的胸脯，大声地对自己说：“我是最好的，大家都很喜欢我，我一定可以做得更好。”

☀ 超神奇思维：

1. 你不相信自己了，也就没有动力了。
2. 充满自信让你超越自己。
3. 相信自己还可以达到意想不到的效果。

困难越想越困难，乐观面对无难关

“跨栏定理”是由一位著名的外科医生提出来的，是说面前的栏越高你跳得也就越高，即一个人的成就大小往往取决于它所遇到的困难的程度。

这位名叫阿费列德的外科医生在解剖尸体时发现了一个奇怪的现象：那些患病器官并不如人们想象的那样糟，相反在与疾病抗争中，为了抵御病变，他们往往要代偿性地比正常的器官机能强。

他在给美术学院的学生治病时又发现了一个奇怪现象，这些搞艺术的学生视力大不如人，有的甚至是色盲。但缺陷没有阻碍他们，相反促使他们走上了艺术道路。阿费列德便觉得这就是病理现象在社会现实中的重复，他把自己的思维触角延伸到更为广泛的层面。

其实，按照阿费列德的“跨栏定理”，可以解释生活中的许多现象，譬如盲人的听觉、触觉、嗅觉都要比一般人灵敏，失去双臂的人平衡感更强，双脚更灵巧。所有这一切，仿佛都是上帝安排好的，如果你不缺少这些，你就无法得到他们。竖在你面前的栏越高，你跳得也越高。所遇到的困难的程度也越高。

其实这是很好理解的，人都有恐惧感，但是恐惧之后的表现呢，竖在你面前不可逾越的栏杆是让你灰心、恐惧，还是让你觉得兴奋？这是一种心态差异，同时也正是这种心态差异让人之间有了差距。勇于挑战困难的人才有能力战胜困难，把挑战困难看做是一种愿意做的事情，一种很高兴很愉悦的事情，这样你的生活才有趣。在前进的道路中才更加有力量，不会感到累，不会想到放弃。