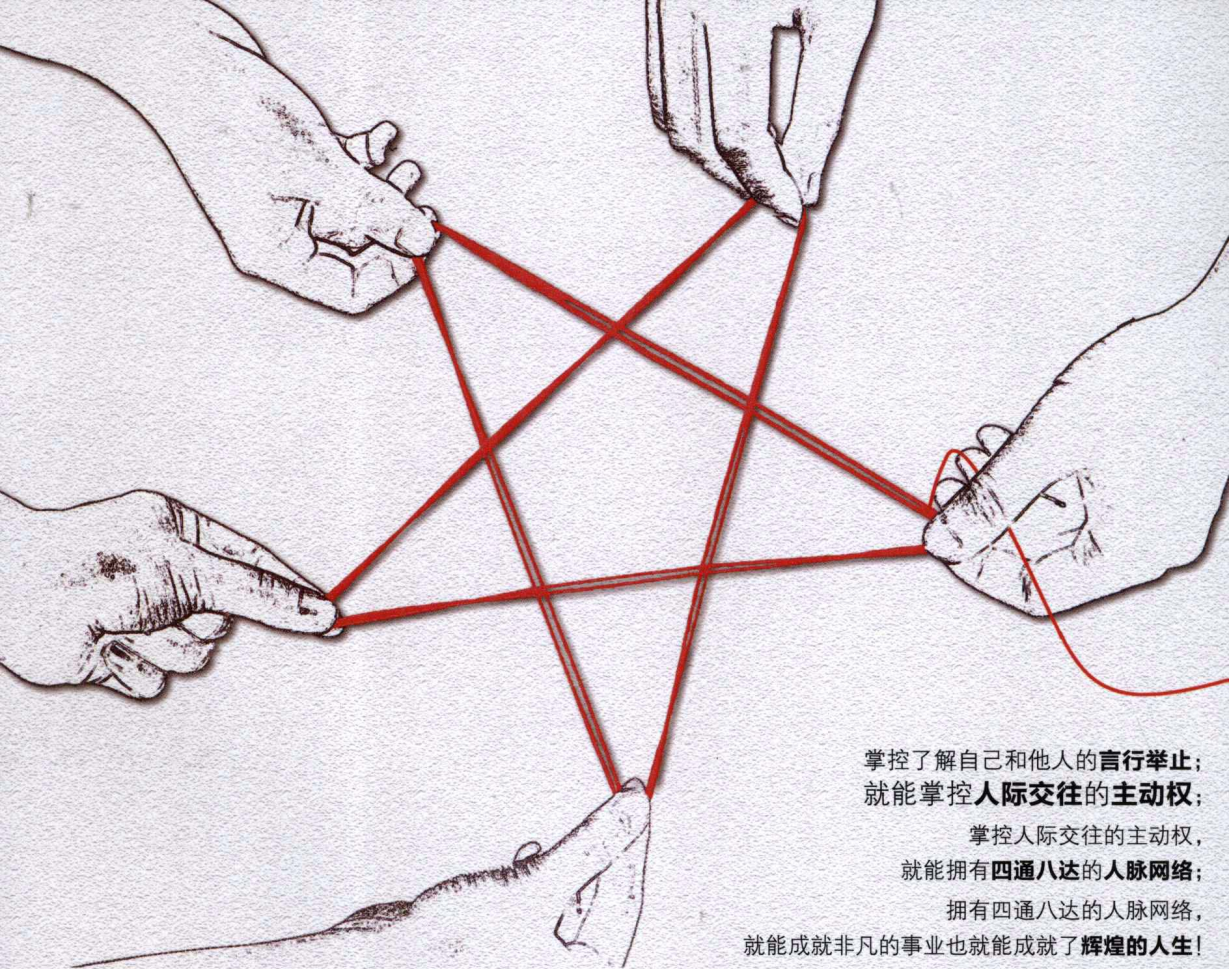




掌控了解自己和他人的言行举止；
就能掌控人际交往的主动权；

掌控人际交往的主动权，
就能拥有四通八达的人脉网络；

拥有四通八达的人脉网络，
就能成就非凡的事业也就能成就了辉煌的人生！

蜕变

庞晓东◎编著

改变命运的72个
心理妙招



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

命运变奏

改变命运的72个
心理妙招

庞晓东◎编著



记

华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

变变变 改变命运的 72 个心理妙招 / 庞晓东 编著.

—武汉:华中科技大学出版社, 2012. 2

ISBN 978 - 7 - 5609 - 7487 - 3

I. 变… II. 庞… III. 心理交往 - 通俗读物 IV. C912.3 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 232452 号

变变变 改变命运的 72 个心理妙招

庞晓东 编著

策划编辑:谢 荣 曹 霞

责任编辑:闫丽娜

封面设计:北京汇智泉文化

责任校对:孙 倩

责任监印:熊庆玉

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮政编码:430074 电话:027 - 87556096 010 - 84533149

印 刷:华中科技大学印刷厂

开 本:710mm × 1000mm 1/16

印 张:16

字 数:200 千字

版 次:2012 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定 价:28.80 元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400 - 6679 - 118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

序 言

你现在起早贪黑地忙碌和追求着的，是你最初的梦想吗？
你知道每个人对外界的信息都有一个“选择性过滤”吗？
你每天都可能看到的牙膏广告一直在对你施加心理暗示，你知道吗？
怎样在面试中搞定面试官？
怎样包装自己才更“给力”？
怎样让别人相信你？
怎样让别人顺从你？
.....

这些问题的答案就在每个人的“心”中。我们每个人除了有一个能够理性思考的大脑，更有一颗时刻直接左右我们行为、语言的心。俗话说：画龙画虎难画骨，知人知面不知心。人心是难测的，心理是微妙的。若能洞穿一个人的心理玄机，就能进一步操控他人心理。若能操控他人心理，自然就能取得交际成功。若要操控他人，就要勤于动脑，反观自己的、别人的心理现象，并进一步掌握科学的心理技巧和心理法则。切实有效的心理策略和心理技巧，会让人们在人际交往中轻松洞穿他人的内心、博得他人的好感、获得他人的帮助！好的操控心理技巧可以让管理者更精明，让员工更有效率，让谈判更顺利，让业绩有更大提升……

心理法则与人们的生活、学习、工作都有着非常密切的关系。在日常生活中，每个人的行为都受到心理的支配。不同的心理会促使人们采取不同的行动，即使在相似或者相同的情况下，如果人们的心理不同，所选择的行动也会有所不同。一个人的心理决定其行为模式。因此，能否掌控他人的内心世界，决定了能否掌控他人的言行举止；能否掌控他人的言行举止，决定了能否掌控人际交往的主动权；能否掌控人际交往的主动权，决



蜕变 改变命运的72个 心理妙招

定了能否拥有四通八达的人脉网络；能否拥有四通八达的人脉网络，决定了能否成就非凡的事业；能否成就非凡的事业，决定了能否成就辉煌的人生！本书通过对人的心理的把握，总结出 72 条简单实用的心理法则，相信它们可以让你更好地把握人心、破译人的行为密码、读懂人性的真相，运用操控法则，拥有一个无往而不利的人生。

目 录
Contents

序言 /1

第一章 自控法则——把控自己的心理,不做“迷途的羔羊”

- 1 梦想不是复制品,坚守自己的“原创”梦想 / 2
- 2 没有通往天堂的天梯——学做披荆斩棘的勇士 / 6
- 3 快乐方程式——编写自己的心理方程式 / 9
- 4 尽全力去吃最甜的那串葡萄——摆脱酸葡萄心理 / 13
- 5 爱屋及乌——走出晕轮效应的迷宫 / 16
- 6 摆脱偶像崇拜综合征——偶像应是我们自我完善的目标 / 19
- 7 忍耐心理——潜伏在职场等待姗姗来迟的机遇 / 23

第二章 自励法则——不要做盲从心理的傀儡

- 8 “选择性过滤”——构筑心灵的防火墙 / 28
- 9 期望导致偏差——如何调和期望与失望这对矛盾 / 31
- 10 跳出“速成”的陷阱——戒骄戒躁,踏实奋进 / 34
- 11 限制自我的膨胀——不做妄想的奴隶 / 37
- 12 真的应该把顾客当成上帝吗?——销售者要放平心态 / 41
- 13 什么才是我的“藏宝图”——如何掘得第一桶金 / 44



第三章 善辨法则——学会心理操控术

- 14 成功者具备哪些“成功素质”——成功的元素 / 48
- 15 成功的人大多善用权谋——学习智慧方法 / 51
- 16 善而不迂,方能善有善报——好人也要懂权术 / 54
- 17 奸而不坏,方能实现抱负——做个强悍的好人 / 57
- 18 操控其他“机器人”——成功者大多善于操控他人 / 60
- 19 百折不挠,直到达到目的为止
——做事要有屡败屡战的精神 / 63
- 20 痞子的招数最实用、最快捷、最有效
——不循规蹈矩的痞子哲学 / 66

第四章 应聘面试法则——如何在面试中反客为主

- 21 面试不是法庭——增强自信,摆脱“犯罪心理” / 70
- 22 对症下药,有的放矢——了解招聘单位的用人之道 / 74
- 23 打破沉闷氛围——反客为主,“操控”面试官 / 78
- 24 简明扼要,准确有效——取得面试官信任的谈话方式 / 81
- 25 打个漂亮的擦边球——面试时如何回答缺点问题 / 85
- 26 细节体现素质——应聘者如何注重细节表现 / 89
- 27 拥有一技之长——给面试官一个录取你的理由 / 93
- 28 善于自嘲者最有魅力——如何适度地自嘲 / 97

第五章 形象说服法则——成功的形象带来成功的事业

- 29 “形象工程”是大事——善用包装效应 / 102
- 30 用出众的仪表为能力镀金——做个秀外慧中的职场精英 / 105
- 31 成为与众不同的标志人物——善用对比法则 / 109
- 32 丑小鸭变天鹅——善用形象蜕变成为吸睛焦点 / 112
- 33 多重形象的职场精英——巧用层次效应杜绝审美疲劳 / 115

- 34 犹抱琵琶半遮面——神秘莫测,方能引人入胜 / 118
- 35 “十全九美”就很好——不必追求完美主义 / 121
- 36 瑕疵也可化腐朽为神奇——发现瑕疵之美 / 124

第六章 介入法则——成功者都是伟大的推销员

- 37 轻信心理——利用巴纳姆效应,成功推销自己的观点 /128
- 38 剖析广告心理——将广告植入对方大脑 / 131
- 39 “人微言轻、人贵言重”——用权威效应推销自己 / 134
- 40 咆哮心理的实质——虚张声势的人往往色厉内荏 / 138
- 41 社交大忌:啰嗦——最不恰当的表达方式 / 141
- 42 幽默心理——幽默是最好的人际交往润滑剂 / 144
- 43 有百害而无一利——恐吓威胁影响长远利益 / 149
- 44 理愈辩愈明——争辩是激发智慧的捷径 / 152

第七章 从容应对法则——“不倒翁”的智慧

- 45 墙头草的智慧——模棱两可,游走在立场边缘 / 156
- 46 良禽择木而栖——审时度势,站对阵营 / 159
- 47 勇于“自首”——正视错误的人将得到错误以外的东西 / 162
- 48 个人形象的危机公关——及时认错,杜绝对手穷追不舍 / 165
- 49 飞去来器效应——别人对你的攻讦是给你做的“揭短广告” / 168
- 50 一半是天使,一半是魔鬼——负面是正面的有力“推手” / 171
- 51 巧舌如簧乃是应变之道——“假逻辑”引出“真道理” / 175

第八章 施压法则——占据心理制高点才能立于不败之地

- 52 占领心理制高点——心理施压的几个方法 / 180
- 53 学会察言观色——准确的观察带来有效的沟通 / 183
- 54 我们是“自己人”——如何不露痕迹地拉近彼此距离 / 186



- 55 见什么人说什么话——沟通的黄金法门 / 189
- 56 用感性打动他人——感性是人类共有的特性 / 192
- 57 匹诺曹的鼻子——如何判断谁在说谎 / 195
- 58 转移注意力——一着冰镇对方怒火 / 198
- 59 术士的智慧——准确判断他人过去赢得信任 / 201

第九章 驾驭法则——成为他人的心理驭手

- 60 催眠无处不在——生活中的催眠效应 / 206
- 61 模仿的奥妙——利用镜面映现产生共鸣 / 209
- 62 巧用对比增强说服力——凸显心理的魔力与妙用 / 212
- 63 驯兽之道——怎样让员工心悦诚服 / 215
- 64 学习驯兽师的智慧——如何“驯服”他人 / 218
- 65 有始有终是一种驱动力——学会利用员工的“完成欲” / 221

第十章 操控法则——洞察他人心理

- 66 很多人对自己的智力过度自信——怎样装作没有威胁力 / 226
- 67 排队成交法——用从众心理“操纵”他人 / 230
- 68 文字游戏陷阱——用语言文字“控制”别人 / 234
- 69 更具感染力的语言——用肢体语言左右他人 / 237
- 70 利益共同体——让对方为你保守秘密 / 240
- 71 激励比惩罚更有效——恩威并施方是用人之道 / 243
- 72 三个臭皮匠,顶个诸葛亮——小人物如何掌控大人物 / 246

第一章 自控法则

——把控自己的心理，不做“迷途的羔羊”

我们往往会把来自环境的影响当成自己由衷的想法，然后不知不觉地被别人的想法所“绑架”。很多时候，我们自以为能够自我控制，却不停地掉入一个个心理陷阱。我们如此强烈地渴望财富，却是贫困缠身；如此渴望一夜成名，却是镜花水月。只有等到失去的时候，我们才想到要珍惜。红尘闹市，只有把控好自己的心理，领会自控法则，才不会在人生旅途中迷失方向。



1 梦想不是复制品，坚守自己的“原创”梦想

不要让别人的想法左右了我们前进的方向，认准自己的目标，风雨兼程去实现它。

人们通常不会把别人的伴侣当成自己的伴侣，但却往往把别人的梦想当成自己的梦想。很多人形成了习惯性的“梦想盲从”心理，不敢坚持自己的梦想，甚至失去了独立思考的能力。

股神巴菲特曾讲过一个故事：

一位石油大亨去世了，正在去往天堂的路上。这时，圣彼得拦住了他，对他说：“你确实是有资格住进天堂的，不过，天堂里为石油大亨们保留的大院已经满员了，没办法再把你塞进去，所以……”石油大亨思考了一下，然后对圣·彼得说：“我可以理解，不过，我想同里面的居民说一句话，请您允许。”圣·彼得觉得这点请求不过分，于是就同意了。

只见石油大亨用手挠起嘴，大声喊道：“地狱里发现石油了！”只听“砰”的一声，院子的大门打开了，里面的居民蜂拥而出，争先恐后地向地狱跑去。圣·彼得惊讶地看着眼前的这一幕，扭头对石油大亨说：“你太有才了，好了，现在你可以在天堂居住了，好好照顾好自己。”可是，只见石油大亨在天堂门口停住了。他望着远处奔往地狱的人群，犹豫地说：“算了，我想我还是不要进去了。大家都去了

地狱，说不定那里真的有石油，我也要去地狱。再见，圣·彼得。”
话音未落，他拔腿就往地狱狂奔而去。

就像故事中这个石油大亨一样，我们大多数人都容易犯这样的错误，不敢坚持自己的观点，不敢标新立异，总是对自己的梦想持怀疑的态度，而对别人的梦想却偏爱有加。当我们看到别人都在追逐同一个梦想时，就会忍不住想：我的方向是不是错了？我的梦想是不是太不切实际了？于是，犹豫再三，最终还是决定跟着别人的脚步走，不顾自己内心的呼唤，因为“随大溜”让我们觉得安全，误认为那样会更容易成功。

其实，我们每天都在追随无数的东西：别人上大学，我们也上大学；别人考托福，我们也考托福；别人学电脑，我们也学电脑；别人发嗲，我们也跟着发嗲；别人说瘦点儿好，我们就跟着减肥；别人说鲍鱼好吃，我们就去吃鲍鱼；别人说养猪能发财，我们就去养猪；别人买车，我们就不惜血本也要买一辆……在这个趣味善变、各种潮流涌动的时代，我们很难把控自己的心理，经常盲目地追随别人，浪费了大量的精力和时间。

小王是个工薪族，挣的钱不是很多，刚够养家糊口。这几年来，他千辛万苦攒了点钱，准备买个大大的房子。本来日子过得很平实，不料前两天他看见邻居李刚买了辆白色力帆车来代步，真是别有一番滋味在心头啊。李刚每天开着车送孩子上学，周末还不时全家出游，真是让他羡慕又嫉妒。

紧接着，小王发现周围买车的人越来越多，这让他心里有些矛盾了。其实，小王对车并不是那么热衷，再说他也没有那个实力。但是，“男人不开车，白在世上颠”。时间一长，小王这面子这虚荣心实在受不了了。他决定将积蓄拿出来买辆车，把买房子的事先缓一缓。他找了各种理由说服家人，最后总算买了一辆比亚迪，差不多花了六万块钱，好不心疼。接下来，小王又忙着考驾照，累得不轻。

最后，小王总算能开着车上班了。看着别人羡慕的眼光，小王很是得意了一把。不过，三个月没到，小王就想哭了，因为他发现养一辆车的成本实在太高了。小区停车要钱，公司停车要钱，加油要钱，



保险要钱。日子一下过得捉襟见肘，生活质量大幅下降。还有一些朋友总来找他借车，碍于面子又不好不借。一旦磕了碰了，小王还得自己去修。

现在，为了省钱，小王干脆把车停在车库里不开，可这也不是长久之计呀。现在小王悔得肠子都青了，早知如此何必当初。房子的梦想不但泡汤了，生活也搞得一团糟。他犹豫着是卖车还是节假日开着车去做点小买卖贴补一下家用呢？他为了追逐别人眼里的梦想，反而严重地影响了自己的生活质量。

想要把控自己的心理不是一件容易的事。由于来自周围的压力，以及自己的虚荣心作祟，我们常常会被一些热门的东西所蛊惑，无意间抛弃心中真爱的梦想，也无视自身条件与实际需求，冲过心理防线，去追逐那些貌似很有前途的事情。

文强是学天文学专业的，这专业算得上是一个冷门。但文强非常喜欢，他就爱与天文望远镜和星球打交道。文强宿舍里还有几个同学，也是因为喜欢天文才选择这个专业的，打算为中国的天文事业作出一番贡献。不过，随着社会压力的增加，这几个同学的决心渐渐动摇了，因为干天文实在没什么“钱”途。毕业时，正好社会上掀起大学生创业的热潮，他们蠢蠢欲动，也想下海捞一把，商量着合伙创业。但是，文强三思过后，决定还是去从事有关天文的工作，而他的室友则决定合伙投资做电脑生意。

毕业后几年，文强已是一个天文单位的主任，不但待遇好，工作稳定，更重要的是有福利分房，生活没有什么压力。一次，文强与室友相聚。室友们告诉他，几个合作伙伴已分道扬镳，此后又做过不同的工作，但始终不如意，如今决定还是回归专业工作。想起以前的事，室友们很后悔当初太冲动，钱没挣着，还浪费了这么多时间。

大学生初出校门，难免会受到盲从心理的诱惑。时下流行的“创业潮”其实是中国当代社会环境下的一个产物。很多人投身创业是受了环境

或他人的刺激，听多了“第一桶金”的故事，于是就一头扎进创业梦里，不顾自身条件，低估了其中的风险。事实证明，这样的创业者往往以狼狈的结局收场。

我们在每一次选择前都要独立思考一下，倾听来自心灵深处的真实声音，是否无形中受到了来自四面八方的影响，是否是我们提倡的原创的梦想。只有追求那种与你的能力相匹配的原创的梦想，才可能少走弯路。所以，在你迈出自己的脚步之前，不妨先提醒自己一下：这梦想真的是我的原创吗？



2 没有通往天堂的天梯——学做披荆斩棘的勇士

没有人能随随便便成功。世界上没有天梯可以让我们轻轻松松地叩响成功之门，大凡成功之人都是经过一番痛苦挣扎，方才小有所成的。若非一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香？所以，我们还是直面生活中的荆棘坎坷，做一个一往无前的勇士吧。

前段时间有一个新闻炒得很火爆，说是一个搬家工人深陷买彩票的泥潭而无法自拔，搞得妻离子散。好多人以前并不买彩票，总觉得中奖不是那么容易的事，可一旦听说有人中了500万元巨奖，人们便有些按捺不住了，眼红那是肯定的，一夜暴富多好啊，有了那么多钱谁还用这么辛苦地工作？别人能中奖，我为什么不能中？说不定我哪一天也能撞大运呢。很多人正是抱着这种心理去买彩票的。搬家工人的工作当然更辛苦，挣的钱也不多，他想通过买彩票来改变生活的动机是可以理解的。但是，这个搬家工人竟把买彩票当成改变命运的唯一手段。他把所有的工资都买成彩票了，但连一个二等奖也没中过。可他还是不能克制自己，每次总在想：“万一这次中了呢？只要中了500万，什么都有了。”妻子离他而去，儿子的学费也没有着落。但他有了钱还是会拼命地买彩票。他说：“不知道为什么，总觉得下一次我就会中500万的。它真的是好诱人呀！你说谁不想一夜暴富呢？”

又是一个心理的牢笼。幻想不劳而获，是很多人的通病。他们总想着：“万一我要中了呢？”其实，世界上哪有多少“万一”？大多数人的

成功还是靠脚踏实地、勤学苦干才得到的。

但是，我们眼里看到的往往是那些“有背景”、“有关系”、“有人脉”的人，这些人让我们心理不平衡，觉得好运气总是降临在他们身上。俗话说：“三十年河东，三十年河西。”自己从来没有做过伤天害理的事，老天爷总该照顾自己一次吧？

有句老话教导我们：“吃得苦中苦，方为人上人。”然而，总有些“聪明人”想找到不用吃苦就能成为“人上人”的捷径，认为一旦坐上通往功名利禄、荣华富贵的直通车，便会要风得风、要雨得雨。这种心理万万要不得，不但无益于人生发展，而且有可能妨碍正常生活。

“明星情结”是大多数人都有的心理，特别是如今选秀节目的泛滥，更是令无数少男少女产生了不切实际的幻想。他们往往只看到鲜花和掌声，尖叫的粉丝，还有奢华的生活和数不尽的钞票。《士兵突击》里许三多的扮演者王宝强，从一个默默无闻的群众演员，一跃成为媒体争相报道的大明星，也成为无数怀有明星梦的人所追捧的对象。他们以为，同样的机遇也一定会降临到他们头上。于是，他们放弃了学业或工作，转而报考艺校，或者去当群众演员，梦想着自己有一天被哪个导演相中，从而一夜成名，成为像范冰冰、章子怡、成龙那样的大明星，住着别墅，开着名车，过着令人艳羡的生活。

阿丽本来是一个品学兼优的高二学生，她一直以来的理想是考上大学，成为一名出色的服装设计师。但是，看了电视上几台选秀节目以后，阿丽的想法有了很大转变。她想：我为什么不能给自己设计衣服呢？为什么不能让别人来给我设计衣服呢？加上阿丽的外形条件不错，在朋友们的鼓动下，阿丽决定去参加选秀节目。老师们劝她不要冲动，可阿丽根本听不进去。接下来，又是练歌，又是买服装，又是学表演，不但没时间学习，还常常请假。很快，阿丽的学习成绩直线下降，学期考试倒数第二。但是，阿丽觉得这一切都是值得的，哪个明星学习成绩好呢？

就这样，阿丽信心满满地参加了一次选秀节目。没想到，第一轮就被刷下来了，这让阿丽很愤懑。她觉得，自己比那些留下来的选手



实力要强得多，认为那些评委没眼光，要不就是有潜规则。但她没有放弃，总幻想着自己一定会被某个导演或某个唱片公司发现。于是，她屡败屡战，而每一次都惨遭淘汰。这期间，她高中会考没有通过，高中毕业证也没拿到，高考就更别提了。如今，阿丽待业在家，对明星梦仍不死心。每当遇到困难时，她就这样安慰自己：明星之路当然不会那么平坦，当年王宝强他们不也是一夜成名吗？总会有伯乐发现自己的。

阿丽掉入了一个虚幻的心理陷阱，还不愿意苏醒。很多年轻人都有过像阿丽这样的明星梦。其实，他们中很多人压根对演艺事业没什么追求，只是喜欢当“明星”罢了。

现在的大学生就业时也有这种心态，他们过分关注薪酬和就业单位，有业不就、频繁跳槽，实在是令人痛心。教育专家忠告大学毕业生，当前需要就业的毕业生数量非常之大，供大于求的矛盾更加突出，希望他们不要抱着一步到位、刚毕业就做高管拿高薪的想法去找工作。这种想法很浮躁，根本无益于自己的职业发展。

歌曲《真心英雄》中有句歌词写得很好：“没有人能随随便便成功。”世界上没有天梯可以让我们轻轻松松地叩响成功之门，大凡成功之人都是经过一番痛苦挣扎，方才小有所成的。所以，我们还是摆脱天梯心理的诱惑，直面生活中的荆棘坎坷，做一个一往无前的勇士吧。