

DAY

3

用最短的时间最全面地了解心理学

最新升级版

畅销4版

三天读懂 心理学

京师心智（知名心理教育机构）◎著

观心——掌握心理洞察的秘密

控心——掌握心理操纵的秘密

交心——掌握心理沟通的秘密

养心——掌握心理调节的秘密

强心——掌握增强心理力量的秘密

治心——掌握心理治疗的秘密

人民网 强国博客
blog.people.com.cn

sina 新浪读书
book.sina.com.cn

搜狐读书
book.sohu.com

腾讯读书
BOOK.qq.com

网易读书
book.163.com

联合推荐

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



DAY

3

3天读懂

心理学

三天读懂

心理学

3天读懂心理学



作者：[作者姓名]

译者：[译者姓名]

出版社：[出版社名称]

ISBN：[ISBN号]

定价：[定价]

出版日期：[出版日期]

ISBN 7-309-05000-0 定价：25.00元

中国社会科学出版社

CHINA SOCIAL SCIENCE PRESS



DAY

3

三天读懂 心理学

用最短的时间最全面地了解心理学

京师心智 ©著

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

三天读懂心理学：用最短的时间最全面地了解心理学：畅销4版/京师心智著. —4版. —北京：中国法制出版社，2015.3

ISBN 978 - 7 - 5093 - 6076 - 7

I. ①三… II. ①京… III. ①心理学 - 普及读物
IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 026079 号

策划编辑：刘 峰 (52jm.cn@163.com)

责任编辑：陈晓冉

封面设计：周黎明

三天读懂心理学

SANTIAN DUDONG XINLIXUE

著者/京师心智

经销/新华书店

印刷/河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本/710×1000 毫米

版次/2015 年 3 月第 4 版

印张/16 字数/226 千

2015 年 3 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 6076 - 7

定价：36.00 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址：<http://www.zgfs.com>

市场营销部电话：66033393

值班电话：66026508

传真：66031119

编辑部电话：66054911

邮购部电话：66033288

(如有印装质量问题，请与本社编务印务管理部联系调换。电话：010-66032926)

目 录

第一章 观心术——掌握心理洞察的秘密

知己知彼才能百战不殆，现实社会中到处充斥着谎言和保护色，单纯通过语言交流来了解一个人已经变得不那么行之有效了。那么，还可以通过什么途径去了解一个人、看透一个人的内心世界呢？

其实，上帝在为我们关上一扇门的时候，早已为我们打开了一扇窗。语言可以说谎，眼神和习惯却难以掩饰。除了语言，肢体行为、服饰变化、颜色喜好，无不透露出每个人的独特性格。本章将为你讲述如何从细枝末节之处洞察对方真实的心理变化，窥探一个被遮蔽的内心世界。

从细微处观察一个人 / 012

从口头禅看穿对方 / 014

眼睛是心灵的窗户 / 019

从宠物看性格 / 021

以偏概全是人们不可避免的错误 / 024

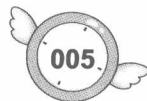
通过喝酒洞察人心 / 027

人们很容易屈服于惯性思维 / 030

衣服出卖了你 / 032

小测试：从衣服看你的性格

音乐会说话 / 036



颜色晴雨表 / 041

小测试：测试你的个性

面子大于生命 / 046

第二章 控心术——掌握心理操纵的秘密

攻城为下，攻心为上。本章将为你解读人际交往中可能会遇到的各种心理问题和心理现象，并对此进行详细的解答和分析；教会你操纵对方心理的技巧；让你在人际交往中，能够顺利地攻心略地，牢牢把握主动权，让对方为你所用。

让自己穿上华丽的外衣 / 052

与众不同，让对方注意你 / 054

独特成就未来 / 057

要让别人感觉你很忙 / 059

微笑为你赢得一切 / 063

集中强调一点，让对方加深印象 / 066

对不同性格的人采取不同的方法 / 069

用疲劳打倒强敌 / 073

不按常理出牌，打乱对方的部署 / 076

“心理除法”让目标不再遥远 / 080

激发对方的同情心 / 084

先甜后苦，让人埋单 / 086

第三章 交心术——掌握心理沟通的秘密

“人之相识，贵在相知；人之相知，贵在知心。”人与人交往，最高层面就是交心。俗话说得好，“得人心者得天下”，只有赢得了对方的心，才能赢得对方的信任和认可，这样，成功的彼岸就不再遥远。



那么，怎样才能获得这样一种神奇的魔力呢？如何让沟通变得顺畅，让我们的生活变得随心所欲，工作变得游刃有余呢？如果你想知道这些问题的答案，那么不妨随我们一起去探索这个神奇的魔方。相信，你会在本章找到自己想要的力量。

- 得人心者得天下 / 092
- 要橄榄枝不要大棒 / 094
- 帮别人做事就是帮自己做事 / 097
- 对自己的朋友感兴趣 / 101
- 平等地进行交流 / 103
- 运用“示弱效应”，让对方喜欢你 / 106
- 利用“首因效应”，成就完美第一次 / 108
- 善用“近因效应”，改变不良印象 / 111
- 巧用“移情效应”，建立感情纽带 / 114
- “阿伦森效应”，让你赢在起跑线 / 117
- 相互信任才能互惠互利 / 121
- 多见面才能成为好朋友 / 124
- 关注对方的真实需求 / 126
- 成功属于有准备的人 / 129

第四章 强心术——掌握增强心理力量的秘密

有的人觉得自己在命运面前是那样的可怜、无助，自己是那么的渺小无依，在强大的宿命面前是那样的不堪一击。

然而，事实果真如此吗？答案当然是否定的。每个人身体里都有一座巨大的金矿，暗藏着无限的可能，只要你能唤醒心底的渴望，挖出这座宝藏的冰山一角，那么，成功就不再是一个传说。本章中，作者将带你去寻找打开宝藏的密钥，开启你人生的金矿。



镜子的魔力 / 134

给自己积极的心理暗示 / 135

信念让你释放无限能量 / 139

多从自己找原因 / 143

读书，拓展心灵的力量 / 145

静坐让你产生力量 / 148

像孩子一样对待生活 / 151

做人要有“野心” / 153

有压力才有动力 / 157

开发你身体里的金矿 / 159

第五章 养心术——掌握心理调节的秘密

生活中，不如意事十之八九，遇到困难、挫折或是不幸，我们应该如何自处？是任由悲伤、无助和愤怒占据我们的人生，还是打开心灵之窗，勇敢面对，学会接受和调节，让阳光来驱走阴霾，走向新的起点？

就像硬币有正反两面一样，我们的人生也拥有正反两面——幸福、快乐、希望、光明是正面，痛苦、绝望、悲观、失望是反面。选择反面会让你的人生陷入万劫不复的深渊，选择正面就会为你迎来鲜花和掌声，最终走向金字塔的顶端。

乐观是后天学来的 / 164

“比较”出来的烦恼 / 167

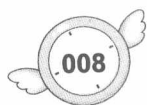
走自己的路，让别人说去吧 / 169

怎样面对批评 / 171

学会管理自己的情绪 / 173

他们其实没有那么关注你 / 176

成长需要破茧为蝶的蜕变 / 178



培养自己的专有嗜好 / 180

生命在于运动 / 182

在打击中清醒 / 185

想唱就唱 / 188

小测试：气质类型调查表

心有大志，不必广而告之 / 194

爱的力量 / 196

缺点，我所特有的个人标志 / 199

自嘲是一种智慧 / 201

第六章 治心术——掌握心理治疗的秘密

孔子说：“仁者不忧，智者不惑，勇者不惧。”一个人内心的强大可以化解生命中的许多遗憾，相反，如果一个人内心软弱，那么就会被各种生理和心理疾病困扰。

抑郁、烦躁、焦虑、猜疑……越来越多的心理疾病开始骚扰着我们的内心世界，让我们的生活变得一片混乱，那么怎样才能克服这些心理疾病，成为不惧、不惑、不忧的勇者、智者、仁者呢？正所谓“心病还须心药医”，要解决这些心理问题，还得从心理治疗开始。本章中，我们将为大家推荐一些心理治疗的妙法偏方，让心理疾病来有影去无踪。

自卑的小孩 / 206

小测试：测测你的自信心

我的心情很烦躁 / 212

小测试：最近，你烦躁了吗？

今天，你抑郁了吗 / 215

小测试：你是否有抑郁症？

特别推荐：中医治疗抑郁的方法



远离失眠，让自己睡个好觉 / 220

特别推荐：食物治疗失眠

不要让猜疑毁了自己 / 225

小测试：你是不是个多疑的人？

让嫉妒的火焰熄灭 / 230

小测试：你的嫉妒心理有多强？

轻松告别强迫症 / 237

小测试：你有强迫症吗？

不要总想着报复别人 / 242

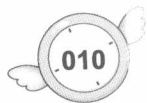
小测试：你的报复心理严重吗？

做人不要太自私 / 247

小测试：你有自私自利的心理吗？

你也可以是交际高手 / 251

小测试：你是否有社交恐惧症？



早懂心理学，早过好日子

作为一种社会性的群居动物，人们在日常生活中，每天面对最多的就是自己的同类——人，不管是从事何种工作，做任何事情，都必须跟人打交道。戴尔·卡耐基说过，一个人的成功，只有15%靠他的专业技术，而85%则要靠人际关系和他的为人处世技巧。

清代金缨所著的《格言联璧》，指出了人与人之间的相处之道：人好刚，我以柔胜之；人用术，我以诚感之；人使气，我以理屈之。那么我们又如何知道对方到底是好刚还是好柔？是在用心还是在用术？我们是应该使气还是论理呢？

这个问题，先哲孟子给我们作出了解答，“人之相识，贵在相知，人之相知，贵在知心”。人与人交往，能够做到理解对方已经很不错了，可这离知心还有距离，只有深知对方内心的所思所想，才算得上是人际交往的最高境界。

我们生活的陆地好像宽广得看不到边际，可是在天的那一端，还有比它更为浩瀚的海洋；不过，这世界上还有一样东西比海洋更为深邃、宽广，那就是人心。海之深可测，人之心却不可量。

李白曾作《蜀道难》来极言蜀中道路之艰难险阻，可是蔡锷却曾发出“蜀道崎岖也可行，人心奸险最难平”的感叹。



人心如此难测，如此难平，那么我们真的只能选择静坐自无妄为，做一个被人心摆布的木偶吗？

答案当然是否定的，人之所以伟大，就在于他能将许多看似不可能的东西变成现实。人心看似不可测，但只要你学会一定的技巧，你会发现，人心虽不同，却各如其面。只要你有滴水穿石的决心，你会发现“人心和岩石一样，也可以有被水滴穿的孔”。

现代社会，不管是在日常生活中，还是在职场争斗、商业竞争中……为了有效地保护自己，避免遭受伤害，也为了把握先机，赢得成功，人们总是习惯给自己穿上一件防弹衣，涂上一层保护色。

有的人表面弱柳扶风，却有一颗无比刚烈的内心；有的人长得五大三粗，豪迈奔放，其实却外强中干，内心软弱；有的人对你和颜悦色，或许一转身，就将你骂得狗血淋头；当看到对手神色慌张，



手忙脚乱时，你以为自己胜券在握，其实这可能是欲擒先纵的假象……

俗话说得好，“货称主人心，宁愿付重金”，只有看穿对方真实的所思、所想，才能让对方满意，这样你才可以随心所欲地对他予取予求；只有抓住了对方的心，你才能抓住对方的人，如此，你才能在社交中表现得游刃有余，在职场中稳操胜券，在谈判桌上纵横捭阖……

虽然说“人上一百，形形色色”，每一个个体都与众不同，要看清每个人的内心世界并非易事，但是心理学还是给我们提供了许多看清自己、看清别人的心理分析方法。

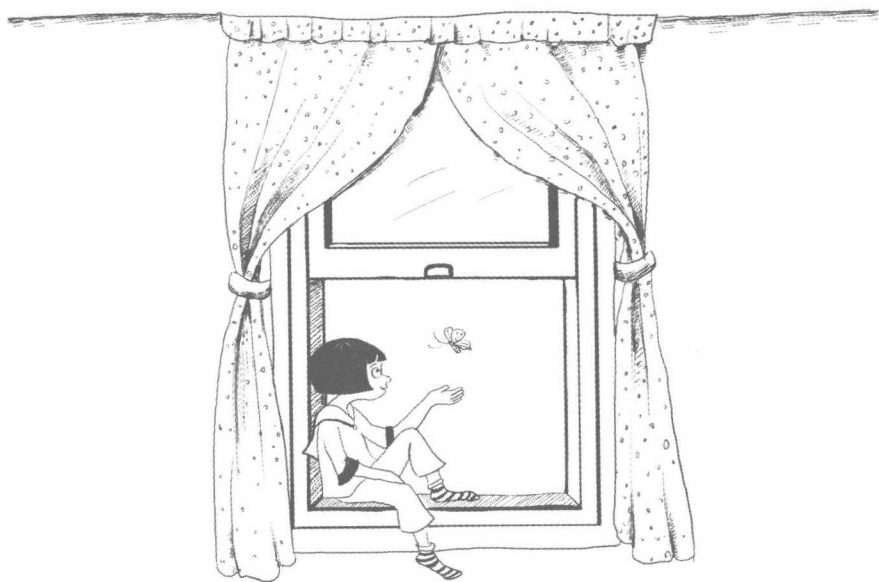
“人心只能赢得，不能靠人馈赠。”本书正是这样一本教你主动出击，学会赢得人心的宝典。在书中，没有空洞的说教，也不是简单的事例铺陈，而是将发生在身边的那些关于你我他的真实场景，重现在你面前。用一个个生动的事例，告诉你心理学并不遥远，其实它一直就在你身边。

小事例有大道理，司空见惯的日常小事，习以为常的偶然得失，也许就蕴藏着心理学中最为精妙的奥义。这不是一本故事书，也不是一本心理学专著，而是两者的完美结合，既有晦涩理论的浅显再现，也有日常小事的学术升华；既有道理的深层言说，也有实用技巧的真实呈现，还有一些有趣的小测试，让你不费吹灰之力，就能轻而易举地洞察自己、看穿他人。

有规律的篇章结构和条理性的层次划分，让你可以自由取舍，实现跳跃阅读。如果你要学会做自己内心的主人，不妨从养心术开始；如果你想看穿他人，揭开一个被遮蔽的内心世界，观心术可为你建言献策；控心术让你能够轻而易举地攻心掠地；强心术会带你

去寻找开启自己内心的金矿密钥；交心术和治心术则教会你如何去突破对方的心理防线，如何在人群中绽放光彩，如何成为不惧、不惑、不忧的勇者、智者、仁者。

本书就是要告诉你：虽然你不是心理专家，你没有信心和耐心去攻读艰深的心理学专著，但你一样能够学会驾驭自己、看穿他人的心理技巧，成为笑傲人生的达人；你一样可以发掘自己的内心潜能，让生活变得更加得心应手，让幸福来敲你的门！



目 录

第一章 观心术——掌握心理洞察的秘密

知己知彼才能百战不殆，现实社会中到处充斥着谎言和保护色，单纯通过语言交流来了解一个人已经变得不那么行之有效了。那么，还可以通过什么途径去了解一个人、看透一个人的内心世界呢？

其实，上帝在为我们关上一扇门的时候，早已为我们打开了一扇窗。语言可以说谎，眼神和习惯却难以掩饰。除了语言，肢体行为、服饰变化、颜色喜好，无不透露出每个人的独特性格。本章将为你讲述如何从细枝末节之处洞察对方真实的心理变化，窥探一个被遮蔽的内心世界。

从细微处观察一个人 / 012

从口头禅看穿对方 / 014

眼睛是心灵的窗户 / 019

从宠物看性格 / 021

以偏概全是人们不可避免的错误 / 024

通过喝酒洞察人心 / 027

人们很容易屈服于惯性思维 / 030

衣服出卖了你 / 032

小测试：从衣服看你的性格

音乐会说话 / 036



颜色晴雨表 / 041

小测试：测试你的个性

面子大于生命 / 046

第二章 控心术——掌握心理操纵的秘密

攻城为下，攻心为上。本章将为你解读人际交往中可能会遇到的各种心理问题和心理现象，并对此进行详细的解答和分析；教会你操纵对方心理的技巧；让你在人际交往中，能够顺利地攻心略地，牢牢把握主动权，让对方为你所用。

让自己穿上华丽的外衣 / 052

与众不同，让对方注意你 / 054

独特成就未来 / 057

要让别人感觉你很忙 / 059

微笑为你赢得一切 / 063

集中强调一点，让对方加深印象 / 066

对不同性格的人采取不同的方法 / 069

用疲劳打倒强敌 / 073

不按常理出牌，打乱对方的部署 / 076

“心理除法”让目标不再遥远 / 080

激发对方的同情心 / 084

先甜后苦，让人埋单 / 086

第三章 交心术——掌握心理沟通的秘密

“人之相识，贵在相知；人之相知，贵在知心。”人与人交往，最高层面就是交心。俗话说得好，“得人心者得天下”，只有赢得了对方的心，才能赢得对方的信任和认可，这样，成功的彼岸就不再遥远。



那么，怎样才能获得这样一种神奇的魔力呢？如何让沟通变得顺畅，让我们的生活变得随心所欲，工作变得游刃有余呢？如果你想知道这些问题的答案，那么不妨随我们一起去探索这个神奇的魔方。相信，你会在本章找到自己想要的力量。

- 得人心者得天下 / 092
- 要橄榄枝不要大棒 / 094
- 帮别人做事就是帮自己做事 / 097
- 对自己的朋友感兴趣 / 101
- 平等地进行交流 / 103
- 运用“示弱效应”，让对方喜欢你 / 106
- 利用“首因效应”，成就完美第一次 / 108
- 善用“近因效应”，改变不良印象 / 111
- 巧用“移情效应”，建立感情纽带 / 114
- “阿伦森效应”，让你赢在起跑线 / 117
- 相互信任才能互惠互利 / 121
- 多见面才能成为好朋友 / 124
- 关注对方的真实需求 / 126
- 成功属于有准备的人 / 129

第四章 强心术——掌握增强心理力量的秘密

有的人觉得自己在命运面前是那样的可怜、无助，自己是那么的渺小无依，在强大的宿命面前是那样的不堪一击。

然而，事实果真如此吗？答案当然是否定的。每个人身体里都有一座巨大的金矿，暗藏着无限的可能，只要你能唤醒心底的渴望，挖出这座宝藏的冰山一角，那么，成功就不再是一个传说。本章中，作者将带你去寻找打开宝藏的密钥，开启你人生的金矿。

