

成功心理学书系

CHEAP PSYCHOLOGICAL TRICKS

心理学的诡计

——赢得成功的 62 个招数

What To Do When
Hard Work
Hopes and
Perseverance Fail



原著：[美] 佩里·巴芬顿

插图：[美] 米兹·卡迪

翻译：胡明亮

书海出版社

成功心理学书系

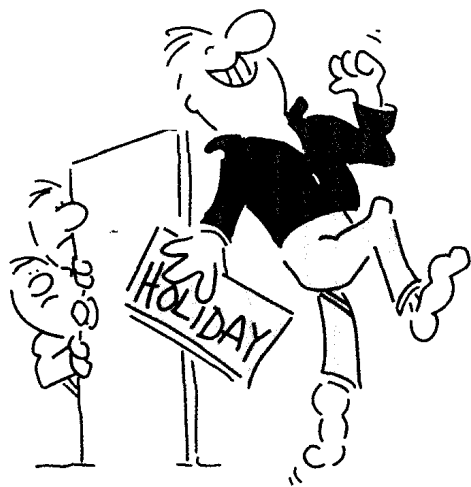
原著：[美] 佩里·巴芬顿

插图：[美] 米兹·卡迪

翻译：胡明亮

心理学的诡计

——赢得成功的 62 个招数



书海出版社

责 编：徐兴梅

复 审：石凌虚

终 审：杭海路

Original title: Cheap Psychological Tricks

Copyright ©2000 by PEACHTREE PUBLISHERS

图书在版编目(CIP)数据

心理学的诡计/(美)巴芬顿著;(美)卡迪绘;胡明亮译. —太原:书海出版社,2003.1

ISBN 7-80550-492-X

I. 心… II. ①巴…②卡…③胡… III. 心理学-通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 096407 号

心理学的诡计

原著:[美]佩里·巴芬顿

插图:[美]米兹·卡迪

翻译:胡明亮

*

书海出版社出版发行

030012 太原市建设南路 15 号 0351-4922102

<http://www.sxep.com.cn> E-mail: sxep@sx.cei.gov.cn

新华书店经销 山西新华印业有限公司人民印刷分公司印刷

*

开本:889×1194 1/32 印张:4.125 字数:55 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月山西第 1 次印刷

印数:1—6 000 册

*

ISBN 7-80550-492-X

G·451 定价:9.50 元

序 言

你还记得上次找上司要求提薪未果，自己也不知道是为什么吗？可惜，那时你还没有学习一些心理学的小招数，这些小招数往往可以帮你提工资，而且提的幅度你比预料的还多。

你还记得上次因为放任自己暴食暴饮而感到惭愧吗？如果应用心理学的知识，保证你每顿少吃一口。

你晚上是不是睡不着觉？或者早晨起不了床？不论那种问题，都可以用心理学的招数来解决。

本书讨论的问题很多，你一定会找到适合自己的内容，其中有：

——音乐如何影响你买什么和买多少；

- 如何避免超速罚单；
- 如何训练小男孩用马桶；
- 如何利用尴尬；
- 如何不用功也能考出好成绩。

所有的问题都分门别类，便于查找。你可以直接翻到需要的那个招数，也可以逐条翻阅。所有的招数均基于科学研究。阅读本书，你一定会更了解自己，了解他人，而这些了解会让你吃惊，使你震撼。当然，也给你带来消遣。

目 录

序言	(1)
第一篇 简单易行的招数	(1)
招数 1:知足常乐	(1)
招数 2:家庭气息	(3)
招数 3:省钱小计	(5)
招数 4:超速免罚	(6)
招数 5:抗噪婴儿	(9)
招数 6:适应变时	(11)
招数 7:乘车不晕	(12)
第二篇 工作事业的招数	(15)
招数 8:成功演讲	(15)
招数 9:加薪窍门	(17)
招数 10:激励下属	(20)

招数 11:一鸣惊人 (22)

招数 12:焚膏继晷 (24)

招数 13:人际关系 (25)

招数 14:考取高分 (27)

招数 15:站着说话 (29)

第三篇 生理健康的招数 (31)

招数 16:看人“眼色” (31)

招数 17:用洗手间(限男性) (33)

招数 18:散步解难 (34)

招数 19:自言解气 (37)

招数 20:睡眠周期 (38)

招数 21:颜色减肥 (41)

招数 22:条件反射 (43)

招数 23:除掉怪癖 (46)

第四篇 生理节奏的招数 (48)

招数 24:生理节奏 (48)

招数 25:性欲高峰 (52)

招数 26:上午高效 (53)

招数 27:中午休息 (54)

招数 28:下午生气 (57)

招数 29:带气回家	(59)
第五篇 亲友之间的招数	(61)
招数 30:挑选礼品	(61)
招数 31:正面纠错	(63)
招数 32:对付愤怒	(65)
招数 33:如何说不	(67)
招数 34:识破谎言	(70)
招数 35:男孩学尿	(71)
招数 36:问话探密	(73)
第六篇 振作精神的招数	(75)
招数 37:驱走沮丧	(75)
招数 38:心想事成	(76)
招数 39:运动解难	(77)
招数 40:左顾右盼	(80)
招数 41:不看新闻	(82)
招数 42:比赛靠想	(83)
招数 43:想醒却睡	(85)
招数 44:阳光提神	(86)
第七篇 人际交往的招数	(88)
招数 45:不问“为何”	(88)

招数 46:对付闲话	(89)
招数 47:赶走恶人	(92)
招数 48:夸而不谄	(94)
招数 49:插队靠前	(96)
招数 50:巧用玩笑	(98)
招数 51:摘下面具	(99)
招数 52:尴尬何妨	(102)
招数 53:给人惊喜	(103)
招数 54:问出真情	(105)

第八篇 爱情婚恋的招数.....(108)

招数 55:识破情骗	(108)
招数 56:恐怖生情	(112)
招数 57:头疼偏方	(113)
招数 58:应对外遇	(113)
招数 59:婚姻成败	(116)
招数 60:爱情灵药	(118)
招数 61:埋怨客观	(121)
招数 62:爱心免疫	(122)

第一篇 简单易行的招数

招数 1:知足常乐

你觉得幸福吗？你想幸福吗？有个心理学的招数可以使你觉得更幸福：就是看电视新闻。这个招数根据的原理，就是心理学的“相对短绌”原则。奥克兰“运动”棒球队跟外野手队员胡塞·康塞科签约，给他 470 万美元年薪。可是，年薪 300 万美元的队友瑞奇·亨德森听说此事后，便拒绝参加春季训练，要求把他的工资弄“公平”点儿。显然，亨德森知道康塞科的报酬以后，提高了对自己报酬的期望值。当这一期望没有得到满足时，

他就感到不幸福。

有没有什么办法可以让你在跟别人比较时觉得幸福呢？有的。办法就是看电视的访谈节目，看别人的生活多么糟糕，多么令人沮丧。只要世界上有一个人不如你（只要找，总能找到不如你的人），那么你跟那个人比较，就会感到幸福。看起来，这不过是一个回避问题的简单小花招，但是，你如果穷困潦倒，就不妨试一试。你看别人在电视上倒苦水，并不会增加那些人的痛苦，因为他们是自愿到电视上谈自己的私事的。



心理学的招数就是：你如果并没有想像得那么不幸福，就快乐一些吧。如果跟别人相比，自己的生活稳定和幸福得多，就为此感到幸运吧。看访谈节目，可以重新看待自己在生活中的位置，重新发现生活中的有利因素。你找出各种有利因素，就会发现你得到的已经超过了期望，因此会感到幸福。退一步想，如果你的情况看起来真是那么糟糕，那么你也许已经当过访谈节目的嘉宾了。

招数 2: 家庭气息

你经常在外奔波：上飞机，下飞机，坐出租车，在旅馆开会，在旅馆食宿，然后又是坐出租车或者坐机场接送车，上飞机，下飞机。你老是在外边，连家里的狗都不认识你了。虽然出差是必要的，你也应该尽量从出差获得一些益处。

你出差时很快会发现，即使是最高档的旅馆也没有家里舒适。旅馆房间也许装饰豪华，外面的风景也许很优美，但还是没法跟家里相

比。旅馆的床也许很松软,仍然跟家里的床感觉不同。有没有办法减少离家之苦呢? 有的。采用心理学的小招数,加上你的嗅觉,就能解决出差不适的问题。

嗅觉是人类最敏锐、最原始的感觉。别的感觉信号会先送到大脑的中转站,再送到处理有关感觉的大脑中枢。而嗅觉信号则不需经过任何中转站,可直接从鼻子送到大脑的嗅觉中枢。另外,嗅觉跟记忆有直接关系,特别的嗅觉往往会激发生动的回忆。

心理学的招数就是:外出时带上自己常用的香料,如肉桂、丁香、柑橘等。进了有发霉味的旅馆房间,就把你的“家香”喷洒一些。这样,即使在千里之外,也会有回家的感觉。这个技巧还有别的用处:身在旅途,也可以用香味把自己跟亲人联系在一起。比如,把你常用的香水洒在孩子的玩具和枕头上,洒在床上妻子睡觉的一侧。这样,他们睡觉时就会想到你。

谈恋爱的人可以像 19 世纪维多利亚时代的

恋人那样，把香水洒在情书上，给恋人寄去。当然，邮局的人也许会循着香味找到你家。但你总应该懂得，爱情投资是有风险的。另外，也可以把香水洒在情人节的礼物上。香味不浓的花篮上也可以洒一些，这样接到礼品的人会感谢花，当然还会感谢你，而且是加倍地感谢。

这个招数的原理，就是嗅觉很敏锐，可以跨越千里，让你跟亲人团聚。而且嗅觉直接联系着记忆。如果香味用得恰当，就可以勾起幸福的回忆，触发积极的想法。

招数 3：省钱小计

你想过没有，为什么很多商店要播放音乐？通常是一种叫“米尤扎克”的软绵绵的背景音乐。难道商店真心想让顾客觉得更舒适，让商店气氛更愉快吗？不见得。放音乐的动机非常实际：慢悠悠的音乐可以多卖东西。商店免费提供音乐，是为了让顾客感到更轻松更愉快。如果你逛超市买的东西超过计划，多半是因为受了这种免

费音乐的影响。听到慢节拍的音乐,顾客会放慢脚步,看得更多、更细,结果买得也更多。统计显示,慢节拍音乐可以使销售额增加 38.2%,这个道理,商店经理是完全清楚的。

心理学的招数就是：购物时带上自己的音乐。记住,饥饿时不要去采购食品。带上随身听,播放快节奏音乐(比如每分钟 108 拍的音乐),肯定会缩短你在商店逗留的时间,少买东西。用目录购物,也别忘了这个小技巧。看目录时,把慢音乐关掉,换上快节奏的音乐,也可以减少花销。

招数 4:超速免罚

避免超速罚款的最好办法,就是不要超速。但是,假如你超过了速,被警察拦住,又不想挨罚,或者认为罚得没有道理,就不妨试一试心理学的小招数。

警察有一项训条,就是尽量少跟涉案人员交谈。从法律看这是有道理的:案子也许会上法庭,所以在现场少说为妙。警察知道,一跟你聊起来,

心理上就会偏向你。所以,你想用言语劝说警察不要开罚单,肯定行不通。警察的另外一项训条,是避免感情用事。所以,你如果痛哭流涕,只能增加开罚单的机会。这是因为警察处于难堪境地时,更希望早点儿脱身。况且,你哭哭啼啼的,更容易被警察小看。

最好的方法就是缓和警察的不安心情。你因为超车被拦,将被警察处置,所以感到不安。但是警察因为对你一无所知,同样也会感到不安。他甚至因为不能预料你的举动而感到恐惧,觉得安全受到威胁。这种心理在充满暴力的今天是可以



理解的。如果能够消除警察的焦虑,就可以减少被罚的可能。方法如下:

(1)看到警车闪起红蓝灯,立刻停车。服从指挥就可以让警察放心。

(2)立刻出示双手,把手放在方向盘上或者伸出车窗致意。但不必举手过头,那样会像个投降的罪犯。

(3)跟警察打招呼,如果能看清他的姓名牌,就直呼其名。这样,就把警察变成跟自己一样的普通人,而不再是大权在握的执法人员。

(4)如果觉得罚单难以避免,就请求警察以警告信代替,并说明要求宽恕的理由。理由应该有根有据。你如果认为自己没有超速,也要在消除他的不安之后,很客气地提出来。绝不要跟他争论,争论会使他认为你在挑战警察的权威,而这场权力斗争,你必输无疑。

(5)如果警察开了警告信,没有罚款,应该马上向他问路。即使你知道怎么走,也问一问。这样,就把执法的警察变成助人为乐的好人。大多数警察都宁肯当帮忙者,而不愿当执法者。他开