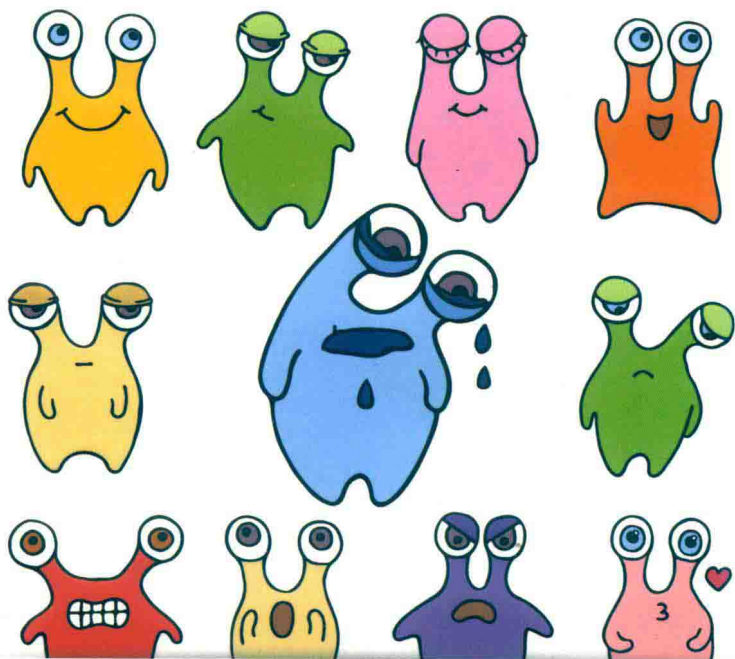


心理励志文丛

为心「疗伤」

杨玉琴 / 主编

心理学与 做事技巧



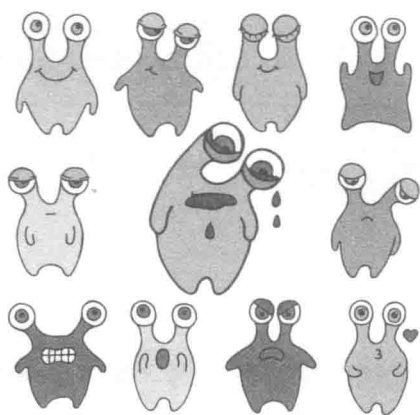
做事懂点心理学
把握方寸之间
做人懂点成功学
决胜千里之外

会做事的人，
总会有一万种方式
让枯燥的生活开出花来



团结出版社

心理励志文丛 | 为心「疗伤」



心理学与 做事技巧

杨玉琴 / 主编

图书在版编目(CIP)数据

心理学与做事技巧 / 杨玉琴主编. —北京: 团结出版社, 2019.1

ISBN 978-7-5126-6599-6

I. ①心… II. ①杨… III. ①成功心理-通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 206832 号

出版: 团结出版社

(北京市东城区东皇根南街 84 号 邮编: 100006)

电话: (010)65228880 65244790(出版社)

(010)65238766 65113874 65133603(发行部)

(010)65133603(邮购)

网址: <http://www.tjpress.com>

E-mail: 65244790@163.com(出版社)

fx65133603@163.com(发行部邮购)

经销: 全国新华书店

印刷: 三河市金轩印务有限公司

开本: 640 毫米×920 毫米 16 开

印张: 15

印数: 5000 册

字数: 200 千字

版次: 2019 年 1 月第 1 版

印次: 2019 年 1 月第 1 次印刷

书号: 978-7-5126-6599-6

定价: 39.80 元

前言

Preface

在生活中，我们常常因为一句无心的话，让我们身边的人伤心难过；工作中，常常因为一个小小的举动让我们丢了一笔大单。我们努力去维系自己的亲情，尽管分身乏术，但结果还是貌合神离；我们努力去经营自己的工作，尽管精疲力尽，但结果还是不尽人意。我们迷茫，我们真切地感受到环境给我们施加的人情压力，我们艰难地做着每一件事情，在成功的路上踽踽独行，困难重重。

然而，社会在飞速发展，人们的关系结构日趋复杂，成功的道路充满荆棘，险象环生，一不留神就会被困难击倒。若想要在社会大环境之下立于不败之地，就需要结交很多很多的朋友，建立自己牢固的关系群，开阔自己的眼界，改变自己一成不变的做事方式，加强自己的做事技巧，懂点做事的心理学。

一个人做事的方式体现着这个人的心理，而做事如果全凭个人一时好恶，不讲究一点做事的技巧，是难以收到期待的效果的。最终会陷入自己给自己画的怪圈，难以自拔。

中国社会是一个讲人情的社会，人情则需要以关系为其前提，关系则建立在做事技巧之上，懂得做事技巧会让我们做事变得事半功倍。

由此可知做事技巧的重要性。介于此，阅读本书，也许可以帮助读者朋友解决这些繁难。本书中列举了大量的案例，从实际生活出发，结合心理学，多角度展现生活中的做事技巧，帮助读者朋友走出人际关系的困境，稳固并扩散自己的人际关系网，掌握做事的要义和方法，用心享受自己的生活。

目 录

Contents

第一章 认知心理学

缺陷也是一种另类的美	001
别再给自己的人生设限	003
痛苦还可以转化为动力	005
得与失是相互依存的	007
偶尔糊涂也是一种智慧	009
旅行能带给人快乐	011
伤痛与挫折只是一段小插曲	013
不要被眼前的假象欺骗	015
争论是毫无用处的	017
接受不可改变的现实	019
“有钱，大家一起赚”	022
都是攀比惹的祸	024

第二章 人格心理学

你无法正确评价自己	027
优惠券的诱惑	029
星座运势中的美好愿望	031
不要说你没有拖延症	033
可怕的“自卑情结”	035
摆脱你的恐惧心理	037
“仇富”心理为何如此普遍	039
你的自控能力有待增强	041
忌妒让人身心俱疲	043
不良情绪的巨大危害	045

第三章 人际关系心理学

拥有好人缘的必要条件	047
向对方表现自己的友善	051
对待交情不同的人须亲疏有别	053
人际关系中的舍得之道	054
“自抬身价”时的注意事项	056
妄下结论可能会带来恶果	058
和为贵，合则全	059
在内心接纳自己	061
以务实为修身之本	063

第四章 说话心理学

说话得体是一种技能	065
说话得体能使人诚服	067
说话得体可化险为夷	069
将陌生人变成熟悉的人	070
说话停顿易激起他人的窥探欲	074
恰到好处地赞美	075
用赞美激励对方	077
幽默可以化解尴尬	078
直爽之人的禁忌	079
一定要把好“口风”	081
摆脱不受欢迎的说话方式和习惯	083
与外国人说话的禁忌	084
切忌社交场合说话啰嗦	086
学会用委婉的语言表情达意	088

第五章 交友心理学

朋友能推动你事业的发展	091
你的人生因朋友而丰富多彩	095
建立一些“私交”	097
谨交游，慎择友	100
交往的合理模式与方法	102
志趣不同的人很难成为朋友	105
警惕骤然升温的友谊	107

警惕交友时的陷阱	109
要讲客套，不能不给朋友面子	111
可以豪爽，但要有态度	114

第六章 职场心理学

改掉工作中的一些不良习惯	117
给领导一个认识你的机会	120
与领导的相处之道	123
获得领导支持的方式	126
给领导提建议要讲究方法	128
学会主动和领导沟通	130
维护领导的面子	132
悉心听取领导的批评	134
不要替领导作决定	136
让下属无条件地服命令	138
下达命令也要讲技巧	140
员工希望领导能广开言路	142
与同事谈话必须要掌握好分寸	144
清楚并理解领导的职责	148
与同事相处时，应注意什么	150
与同事们交流，要照顾到每一个人	152

第七章 社会心理学

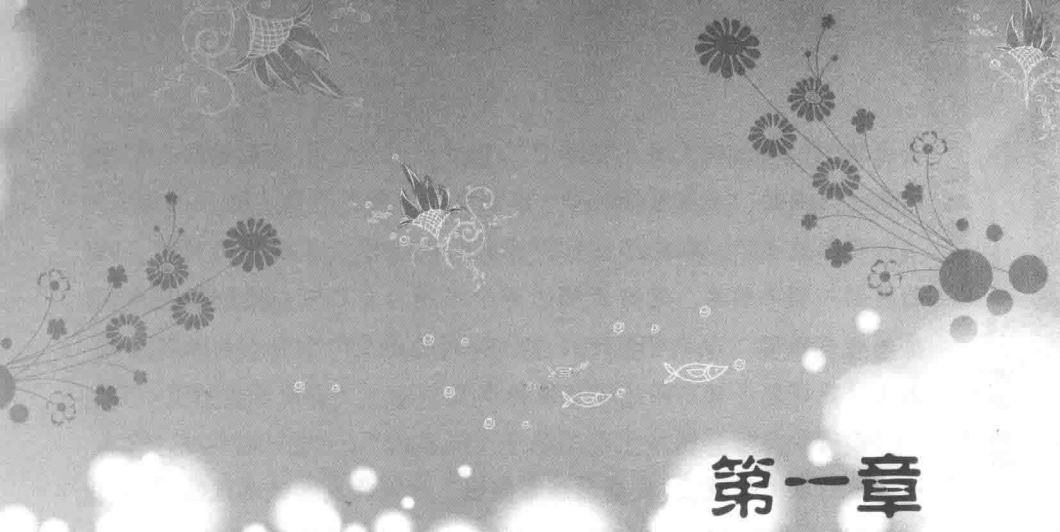
学会变通，如沐春风	155
让别人感到满足感	158

爱屋及乌的心理弊病	160
“逆鳞”碰不得	161
背后莫论他人是非	164
看破不说破	166
要学会保守自己的秘密	169
挡人财路最终害人害己	172
金字塔顶端的人也有过坎坷和屈辱	174
成功了也别得意忘形	176
姿态越高，身份越低	178
收起锋芒，保护自己	181
请不要过度地张扬个性	183
低头弯腰是为了自我保护	185
月盈则亏，福满祸及	187

第八章 做事心理学

生活中不可忽视的细节	189
做事之前权衡利弊	193
成大事者拘“小节”	196
小事可以拉近彼此的距离	200
做好细节，人际关系更融洽	201
于细微之处见乾坤	205
请人办事要深入了解对方	208
走亲访友中的学问	212
学会勇敢地说“不”	214
忘掉自己给别人的帮助	216
冲动之下不要做事	219

莫与失意之人谈论得意之事	220
做事应该有主见	222
做好小事，才可能成就大事	224
细节会让人获得一份如意的工作	227
好的小习惯是成功者的特质	229



第一章

认知心理学

缺陷也是一种另类的美

在现实生活中，有些人时刻盯着自己身上的缺陷不放，认为自己不够完美，因此产生自卑心理。这类人总是感觉自己的生活不美满，总是看着这也不顺心，那也不如意，所以，自己也会变得非常烦闷，感觉生活乏味无趣。

其实，缺陷也是一种美。一般而言，缺陷往往会给人们带来一种契机，这种契机可能会让人们看到另一种美。缺陷仅仅是生活的一个组成部分，从另外一种意义上来说，人生正是因为有了缺陷，才会变得更加丰富与充实。

农夫家中有两个水桶，其中一个水桶上面有一条裂缝，而另外一个水桶则完好无损。农夫经常会将这两个水桶分别挂在扁担的两

头去挑水。每当农夫将水挑到自己家中的时候，完好无损的水桶中的水总是满的，而有裂缝的那个水桶中总是所剩不多。

多年过去了，农夫依然这样每天挑两桶水，最后不出所料，只能得到一桶半的水。完好无损的那个水桶为自己可以送一整桶水而感到非常骄傲，而带有裂缝的那个水桶则总是由于自己的缺陷导致农夫只能得到半桶水而感到自卑和难过。

带有裂缝的水桶终于忍不住了。当农夫又一次去挑水时，它在小溪边对农夫说道：“我感到非常惭愧，请接收我真诚地道歉。”

“这是为何呢？”农夫不解地问道，“你为什么会感到惭愧？”

带有裂缝的水桶回答：“这么多年来，由于我身上有一条裂缝，每次你挑一桶水，最后只能得到半桶水。正是因为我的缺陷，才让你的工作事倍功半。”

农夫听完后，和蔼地说道：“在我们这次回家的路上，请你注意一下道路旁边的情况。”

在回家的路上，有裂缝的水桶感觉眼前一亮。原来，它看到在道路旁有很多绚烂缤纷的花朵，在温暖的阳光的照耀下，非常美丽。它的心情也变得愉悦。但回到家后，有缺陷的水桶又开始难过了，因为这一次它不出意外地又将一半的水漏在了路上！它再次诚恳地向农夫道歉。

农夫微笑道：“难道你没有发现，在小路的两旁，只是你的那一侧有很多漂亮的花朵，而另一侧却没有花朵吗？一直以来，我都知道你是有缺陷的，但对此，我妥善加以利用，在你的一侧的路边，我撒了各种各样的花种。每次我挑水回来的途中，你都会替我给路旁花儿浇水。多年来，美丽的花朵把我的餐桌装饰得十分美丽，我很开心看到这些可爱的花儿。这些都归功于你啊！”

通过这则寓言故事，我们可以明白：人生并不需要完美。生命当中出现了一个小小的缺口，也是一件非常美的事情，它能够给我

们追求幸福的动力。所以，正视自己的缺陷，我们可能会看到另一片美丽的风景。因此，当我们的生活出现瑕疵的时候，不要只知道哀叹，我们完全可以选择从那种不完美的心境中走出来，然后轻轻松松地面对生活。

生命中的缺陷，就像维纳斯雕像，正是由于有了断臂的缺陷，才变得更加独特典雅，美丽动人，令人陶醉。

美并不意味着完好无缺，没有一点不足；美在缺陷中得到了升华。

时刻要求自己要做到完美，是一种非常残酷的自我主义。人生当中并没有真正的完美，只有在理想中才有。如果刻意去追求完美，只会让人失望。而正是由于有了残缺，人生才拥有了希望与梦想。当你努力地追求希望与梦想的时候，你就会发现，原来缺陷也是一种另类的美。

别再给自己的人生设限

人生没有限制，请不要轻易地给自己设限。很多时候，我们都是被自己打败的。有些人之所以成功，是因为他们认为自己能做到。所以，要想让自己的每一天充满希望，就要将这种心理“高度”打破，立即停止自我设限。

几年前，刘磊来到北京，期待在北京实现自己，以他的工作经验和能力，做一个公司的管理层完全没有问题。

他的一个朋友帮他申请了某通讯公司的主管职位，该公司的人事部不久便通知他去面试。但是，刘磊认为自己没有在大公司做主管的经验，面试的时候肯定过不了，就算面试过了也不知道能

不能把工作做好，所以，最后他回绝了朋友的好意，开始自己找工作。

刘磊试着给几家用人单位发了简历，但是结果往往是“高不成，低不就”。

就这样，一个月的时间过去了，刘磊急了，他的那位朋友也为他着急。此时，朋友就将刘磊约到家中，认真地为他分析了原因，并且鼓励他去之前给他介绍的那家电信公司面试。刘磊痛定思痛，觉得朋友说得有道理，便鼓足勇气去面试，结果刘磊顺利通过，并且之后在工作中的表现很不错。

两年后，因为刘磊的成绩卓越，董事长将他从部门主管提升为部门经理……

刘磊的例子告诉我们：一个人无法品尝胜利的果实，很可能不是因为能力不足，而是因为自己在心理上给自己设定了一个不恰当的“高度”。由此可见，“自我设限”是走向成功的一个重大障碍。

在现实生活中，也有很多人不知不觉为自己设定了界限。这些人在最初凌云壮志，可一旦遇到困难挫折，他们便开始对自己的能力产生怀疑，抱怨老天的不公。慢慢地，他们不再想办法去战胜困难，而是一味地降低成功的标准，他们害怕困难与挫折，逐渐习惯了屈服。在不知不觉中，他们的心里面已经默认了一个“高度”，这个“高度”经常暗示他们：这是不可能做到的，成功是无望的。

痛苦还可以转化为动力

在现实生活中，每个人都会遇到一些令人痛苦的事情。有些人在面对痛苦的时候，会变得垂头丧气，消极低沉；而有些人在面对痛苦的时候，则会乐观积极，会努力地将痛苦转化为一种动力。很显然，后者的选择是非常明智的，因此他们终将走向成功的彼岸。

25年前，孙明只不过是一个刚刚破产的电动机厂的总经理。当他收到法院的通知，让他去法院听候破产判决的那一天，他崩溃极了，他的妻子和他离了婚，并且还带走了孩子。

破产之后，孙明不仅失去了房子与汽车，还失去了心爱的妻子与孩子，失去了能够维持他正常生活的所有条件。那时，他感到非常痛苦。昨天还在向他微笑的银行工作人员，今天就无情地将他的房子拿走了；昨天还冲着他微笑的员工，今天就在拿到了破产保证金之后都走了；昨天还属于他的汽车，今天就被放到了拍卖会进行拍卖；昨天还有一个幸福美满的家庭，今天妻子与他离婚，带着孩子离他而去……

然而，孙明并没有被这些令人痛不欲生的打击打败，他重新开始寻找能够让他睡觉的地方。刚开始的时候，他也不愿意低头，不过最后还是选择在地铁入口处睡觉。从此，在城市的地铁入口处，又多了一个只能坐着“睡觉”的男人。

在这些现实的面前，孙明经过非常慎重的思考最终选择了一条以捡破烂为生的路。每天，孙明都会背着一大袋空的可乐瓶子去废品回收站卖掉，并且每天都要对这一天成功的地方进行总结，对这

一天失败的地方进行分析。时间长了，他形成了一个非常好的工作模式，并且直到今天也没有改变，仍然在坚持着。

现在，孙明早已经成了一家规模庞大的集团的董事长。令人感到相当震惊的是，他起步所使用的全部资金，都是他捡破烂换回来的。如今，他已经成为一个拥有5亿资产的大富翁了。

经过痛苦的洗礼之后，孙明在总结成功的经验时，非常有感触地说了这样一句话：“痛苦和失败对我来说，都是非常重要的财富，虽然我不愿意常常拥有这样的财富，但是我会永远充分地利用这笔曾经属于我的财富，去创造更多的经济价值，去创造更美好的明天！”

孙明就是这样一个非常聪明的人，将自己所遇到的痛苦全部转化成前进的动力，将自己的不幸遭遇牢牢地记在心里，时刻提醒自己要好好生活，努力工作，最后终于战胜了痛苦，一步步实现了自己的梦想。

应该如何正确地面对打击与痛苦；应该如何利用失败与痛苦对自己进行激励，以便更加明确自己的奋斗目标；应该如何看待自己手中的每一分钱；应该如何更好、更有效地对每一分钱进行利用……

实际上这是决定每个人能否拥抱成功的因素。所以，不要畏惧痛苦，痛苦是通向成功的基石，你应该勇敢地面对它，然后正确地对待它，最后成功地战胜它。唯有如此，才有可能找到开启成功大门的金钥匙！