



—— 最实用的日常生活技巧 ——

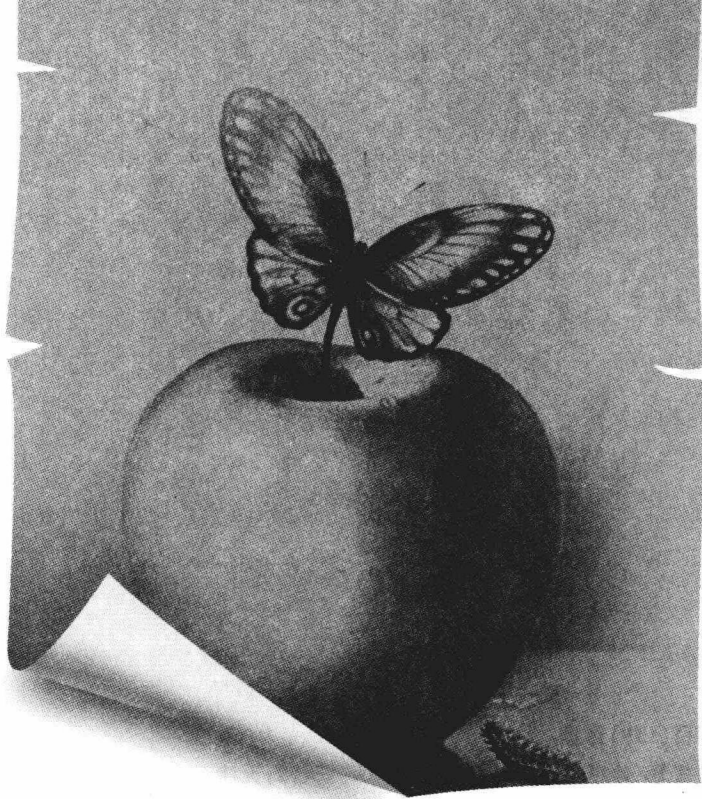
心理学中 的智慧

孙惠超 陈培霞 冯宇◎编著

心理学是打开他人心理之门的一把钥匙，
懂得心理学的人知道什么时候该说什么，什么时候该做什么，
能够察言观色、见机行事，而不会唐突地贸然触犯他人。

Xinlixue Zhong de Zhihui

天津科学技术出版社



—— 最实用的日常生活技巧 ——

心理学中 的智慧

孙惠超 陈培霞 冯宇◎编著

心理学是打开他人心理之门的一把钥匙。
懂得心理学的人知道什么时候该说什么，什么时候该做什么，
能够察言观色、见机行事，而不会唐突地贸然触犯他人。

Psychologie Long de Zhihui

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理学中的智慧/孙惠超,陈培霞,冯宇编著. —天津:天津
科学技术出版社,2009.12

ISBN 978-7-5308-5317-7

I. ①心… II. ①孙… ②陈… ③冯… III. ①心理学—通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 197165 号

责任编辑:石 崑

责任印制:白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332398(事业部) 23332697(发行)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京业和印务有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 18.25 字数 260 千字

2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价:32.80 元



在生活中，为什么有些人处处受欢迎，总使人有春风拂面之感；而有些人则感觉自己处处碰壁，好像是一个“被抛弃的人”；为什么有些人整天都眉开眼笑，笑口常开；而有些人则一天到晚都愁眉苦脸，仿佛世界末日来临……

大家都生活在同一片天空下，人与人之间的差距为什么会这么大呢？

其实，生活对于每一个人都是公平的。英国作家萨克雷说：“生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它也对你哭。”而这一切，关键就在于自己的心理状态，在于你自己是如何对待这个社会，如何对待别人的。这种差别甚至只是表现在一句话、一个动作上。一句话可以使人如沐春风，也可以使人火冒三丈；可以使你成为一个备受欢迎的人，也可以使你成为众人眼中的“公敌”。

如何在各种复杂的人际关系中游刃有余？无疑，心理学是你最好的帮手。

有一位心理学教授说过这样一句话：“有人的地方就有心理”。心理学是一门涵盖很广泛的学科，可以说涉及到了我们生活的方方面面，在心理学领域蕴藏着很深很广的智慧。

心理学总是被蒙上一层神秘的面纱。实际上，心理学就存在于我们日常生活的方方面面。小到一个人对于自己情绪的调节、与他人的交往，大到推销、经商、干事业，可以说，生活中的方方面面都和心理学有着密切的联系。懂得心理学的人知道什么时候该说话，什么时候不说话，能够察



言观色，见机行事而不会贸然触犯他人。

学习心理学，能使人们加深对自身的了解，知道自己为什么会做出某些行为，这些行为背后究竟隐藏着什么样的心理活动，以及自己现在的个性、脾气等特征又是如何形成的，等等。如果把这些心理活动规律运用到人际交往中，通过他人的行为推断其内在的心理活动，就能够实现对他人更准确地认知。例如，作为一位推销员，如果了解了顾客的心理特征，就可以更好地将商品卖出去，收到良好的效果。

心理学还能够向我们指出心理活动产生和发展变化的规律。人的心理特征具有相当的稳定性，但同时也具有一定的可塑性。因此，我们可以在一定范围内对自身和他人的行为进行预测和调整，也可以通过改变内在、外在的因素实现对行为的调控。也就是说，可以尽量消除不利的因素，创设有利的情境，引发自己和他人的积极行为。例如，当我们发现自己存在一些不良的心理品质和习惯时，可以运用心理活动规律，找到诱发这些行为的内外因素，积极地创造条件，改变这些因素的影响，实现自身行为的改造。

心理学是和我们的生活密切相连的科学，应用很广，大家在自己的生活和工作中都有体会，都会自觉不自觉地加以利用。我们不要求大家成为专业的心理学家，但是最好掌握一些必要的心理学知识。这样，就能够更好地了解自己，更好地了解别人，使自己更受欢迎，同时也使别人在和你交往的过程中感受到一种愉悦。应该说，这是一件非常美妙的事情。

希望每个人都能够从这本书中学习到一些东西，并且在自己的生活 and 工作中应用心理学中的这些智慧。如果对你有一点点的帮助，那么我们编写这本书的初衷就达到了。

感谢你阅读这本书，也希望你能提出宝贵意见！

编者



第一章

读懂自己，掌控自己

——情绪心理学

1. 不要让情绪影响自己 / 2
2. 用热情延伸生命 / 6
3. 不要被他人的想法左右 / 10
4. 坚持积极地思考 / 13
5. 释放自己的心理垃圾 / 16
6. 遏制冲动的魔鬼 / 19
7. 坦然面对人生的不如意 / 22
8. 莫让面子左右你的心 / 26

第二章

让周围的人更喜欢你

——社交心理学

1. 创造一个好的开端 / 30
2. 制造“自己人”的感觉 / 34
3. 缩短彼此的空间距离 / 37



4. 让自己具有亲和力 / 40
5. 用幽默为自己开路 / 43
6. 迎合对方的习惯 / 46
7. 包装不是为了炫耀自己 / 49
8. 见面次数比时间更重要 / 52

第三章

用心把握自己的前途

——求职心理学

1. 把不好意思丢到一边去 / 56
2. 展示自己的自信与微笑 / 59
3. 不要输在小动作上 / 62
4. 适当展示自己的优点 / 65
5. 不卑不亢最重要 / 68
6. 不要害怕失败和挫折 / 72
7. 敢于竞争,善于竞争 / 76
8. 学会脚踏实地 / 79

第四章

提升业绩其实全在一颗心

——销售心理学

1. 先让顾客得到一点实惠 / 84
2. 让产品有受欢迎的感觉 / 87
3. 巧妙利用权威效应 / 90
4. 愈紧俏愈热卖 / 93
5. 让顾客作出承诺 / 96



6. 介绍产品的诀窍 / 100
7. 营造愉快的销售气氛 / 103
8. 用想象力激发购买力 / 106
9. 从顾客的角度思考问题 / 110

第五章

驰骋商海有心计

——经商心理学

1. 经商不怕项目小 / 114
2. 借助他人的力量 / 118
3. 你要金子还是大蒜 / 122
4. 不要一味跟在别人后面走 / 126
5. 有创新才有出路 / 129
6. 做到第一才有竞争力 / 133
7. 先站住,再站高 / 137
8. 信誉决定你的机遇 / 140

第六章

让下属听你的有学问

——管理心理学

1. 让对方处于信息饥渴的状态 / 144
2. 先扬后抑别人才会服你 / 147
3. 情感有时候比利益更有效 / 150
4. 用竞争激发战斗力 / 153
5. 激发员工的“内驱力” / 157
6. 喋喋不休不如简洁明了 / 160



7. 坚决杜绝小错误 / 163
8. 不要完全满足别人的愿望 / 167

第七章

左右逢源在职场

——办公室心理学

1. 对人不要过于热诚 / 172
2. 别做同事的保姆 / 175
3. 守住自己的秘密 / 178
4. 不要自我炫耀 / 182
5. 不要贪图小利 / 185
6. 和领导保持一致 / 189
7. 低调是一种美德 / 193
8. 抓住属于自己的机会 / 197

第八章

用心去成功

——成功心理学

1. 人生的精彩来自于目标的精彩 / 202
2. 将力量集中到一件事上 / 205
3. 将目标分解到每一天 / 208
4. 耐住寂寞,为了日后的所得 / 212
5. 空想与成功无缘 / 216
6. 学习改变人生 / 219
7. 用勇气去冒险 / 223
8. 用暗示的力量为自己加油 / 226

第九章

幸福是一种心态

——幸福心理学

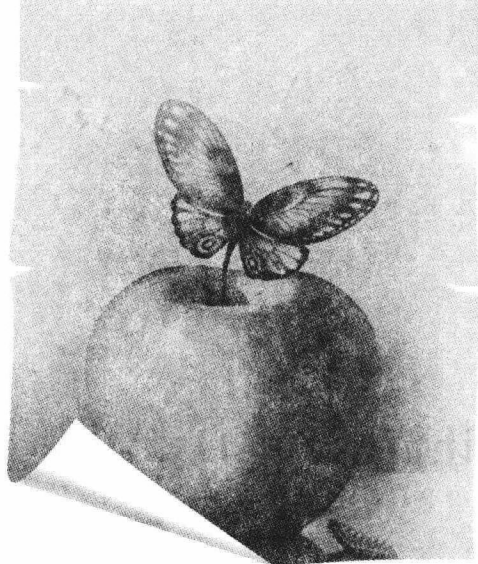
1. 人活的是一种心情 / 230
2. 欲望越高,幸福越远 / 233
3. 不必事事追求完美 / 237
4. 不要和他人作无谓的比较 / 241
5. 包容别人,幸福自己 / 244
6. 平和的心态是一笔财富 / 247
7. 幸福不是用金钱能买到的 / 251
8. 拿得起,更要放得下 / 254

第十章

长久恩爱的秘诀

——爱情心理学

1. 不要尝试改变对方 / 258
2. 婚前“睁眼”,婚后“闭眼” / 261
3. 吵个好架,婚姻更甜蜜 / 264
4. 平等的爱情才长久 / 268
5. 不要让幸福递减 / 272
6. 爱情不需要猜疑 / 276
7. 家不是讲理的地方 / 280



第一章

读懂自己，掌控自己

——情绪心理学

1. 不要让情绪影响自己
2. 用热情延伸生命
3. 不要被他人的想法左右
4. 坚持积极地思考
5. 释放自己的心理垃圾
6. 遏制冲动的魔鬼
7. 坦然面对人生的不如意
8. 莫让面子左右你的心



1. 不要让情绪影响自己

你是否有过这样的体会：当你心情好的时候，会感到生活是如此的美好，充满了幸福和快乐；但是当你心情不好的时候，就会感到生活是如此的没有意思，甚至会对生活失去信心。

这个“心情”，其实就是一种情绪。情绪是一个人的心理状态在情感方面的外在反映，是人对事物的态度和体验。愉快、愤怒、恐惧等都是常见的情绪体验。情绪是人对客观事物与人的需要之间的关系的反映。一般地说，能够满足人的需要的事物，就会引起愉快、满意等肯定的情绪体验；而不能满足人的需要的事物，则引起愤怒、恐惧等否定的情绪。

情绪好像是“发电机”，它可以源源不断地产生能量，用以推动人的各种活动，使我们拥有一个积极进取的人生，如兴奋、愉快、希望、勇敢、恬静、好感、愉悦、自信、感激、同情、关怀和被爱等，这类情绪令人心旷神怡，我们称之为积极向上的情绪，或者叫做动力性情绪。

然而，情绪有好有坏，我们不可能只感受快乐的情绪，而把不快乐的情绪抛开。在我们的生命中，我们不可避免地要产生令人不快的情绪，如痛苦、惊慌、愤怒、忧郁、沮丧、失望、怨恨、急躁、不满、焦虑、恐惧、嫉妒、羞愧、内疚等，我们称之为消极低落的情绪，或者叫耗损性情绪。这类情绪在一定程度上会耗损我们的能量。如果我们的生命中充满了耗损性情绪，大部分的能量白白地浪费了，这部“发电机”就不能发挥出应有的功效。



情绪是一种巨大的神奇力量，同时也是一把双刃剑，它既可以是一个人幸福快乐、积极向上的动力，也可以成为使人自暴自弃、忧愁悲观的根源。在日常生活中，我们很多时候都受到情绪的左右，有时它使我们精神焕发，充满激情；有时它又使我们萎靡不振，心灰意冷。一旦情绪失控，就意味着言行失控，就会使人坠入不能自持的境地，任凭愤怒、妒忌、恐惧、绝望、狂热等情绪肆意膨胀，不但使已有的才能难以正常发挥，而且还会摧毁心智，甚至夺去人的宝贵生命。台湾地区著名作家三毛才华横溢，深受读者的喜爱，就是因为摆脱不了忧郁情绪的困扰，最终走进了人生的“死胡同”，给人们留下了深深的遗憾。

在我们的生活中，这样的例子还少吗？在网上看过一个“最美警花英勇救人”的故事。一个在长春打工的女孩子，因为被老板怀疑偷了手机，因此受不了别人的怀疑，心里感到非常委屈，一气之下，就爬上楼顶准备跳楼，想要以死来证明自己的清白。幸亏女警官王玉辉在关键时刻机智勇敢地一把拉住了她，才避免了一场悲剧的发生。因为一个小小的手机，控制不住自己的情绪，就要以生命为代价去换取，这是多么不值得呀。

由这件事情中也可以看出情绪对一个人的影响。当恶劣情绪来临时，应当赶快将之除去，不要让它影响到自己，甚至影响到与家人、朋友、工作伙伴间的关系。如果让恶劣的情绪一直驻留在心中，就会对自己产生消极的影响，时间久了，人会变得愈来愈消极，更严重的甚至产生忧郁症、自杀的念头。所以，应该让自己的心情保持在平稳的状态，让自己拥有快乐惬意的人生。

王小姐在一家设计公司上班。有一天，她穿上自己新买的漂亮衣服去上班，公车上的人实在是多，别人挤了她一下，把她漂亮的衣服给弄脏了。王小姐顿时火冒三丈，和人家狠狠地吵了一架，上班自然也迟到了，还挨了领导的批评。王小姐心里很不痛快，一不小心又将自己设计好的作品给搞丢了，耽误了交货时间，一个月的奖金也打了水漂。

因为一件小事影响了自己的情绪，结果造成了多么坏的后果，这是多么得不偿失呀。所以，控制好自己的情绪，以极积的心态善待自己，善待生活，是非常必要的。



哲学家张岱年说：“人生需要一种生活的艺术，所谓生活的艺术主要是一种驾驭情绪的艺术。”情绪和其他心理活动一样，是受人的意志调控的，所以可以有意识地调节自己的情绪，用理智驾驭情绪，做自己情绪的主人，使自己不要受到恶劣情绪的影响。

心理学家认为，使情绪发生变化的原因，有外因和内因。外因如学习、工作、生活中遇到的各种高兴或不愉快的事情，但主要是内因，即情绪变化主要取决于本人对事情的认识和所持的态度。同一件事，从不同角度去认识和采取不同的态度，产生的情绪会完全不同。

连续六年保持世界销售第一的夏木志郎先生，曾经谈到过自己的成功经验：“每当到了傍晚六点钟的时候，我就把今天过去的一切失败忘掉，否则，对于明天的生意是会有所妨碍的。在清早起来的时候，嘴里也一定会说‘今天真是个好日子’；踏入办公室前，就想一些过去成功的事情；在与客户接洽的过程中，脑海中要想着与对方顺利签合同的情景。”

为了能够让自己有一个好情绪，也让客户有一个好心情，夏木志郎保持着一个很好的习惯。他说：“我个人感觉，在拜访顾客之前，任何的业务代表可以做一件最重要、最重要的事情——照镜子。”

他说，我每次拜访顾客之前，都要到洗手间，先把我的两个指头伸出来，伸到嘴里面去；接着开始扩张，直到感觉肌肉开始松弛；然后看着镜子开始念‘我是世界一流的，我是全世界最伟大的，我是最棒的……’

因为夏木志郎先生从来不让恶劣的情绪影响到自己，所以，他的业绩也是不断地上升，直到成为世界销售冠军。

遇事能够用理智衡量行为的善恶，能用理智克服情感，这才是最理想最健康的情绪。学会驾驭自己的情绪，对于我们走好人生之路、赢得事业成功至关重要。尤其是人在遇到挫折和不幸的时候，能不能有效地驾驭自己的情绪，往往直接关系到今后的人生走向。然而，并不是每个人都能恰到好处地驾驭自己的情绪，相反，很多人恰恰正是因为不善于驾驭自己的情绪而失去了不少走向成功的机会，甚至因此导致终生与成功无缘。至于一些人由于情绪失控而不自知，反而常常以“有个性”而洋洋自得，这就尤其可悲可叹了！

面对生活中的诸多问题，如果我们换一个角度看问题，快乐自然来。比如看窗外的景色，一个悲观的人只是看到泥泞的小路和阴霾的天空，而一个乐观的人却看到了云层里透出的阳光和远方生命的绿色。

保持乐观的人生态度，对心情也有很大的影响。遇事从正面积极的角度看问题。一件事情总是有正反二面，我们应当学会凡事从正面的角度切入，正面角度让人们心情能常保乐观进取。如果遇到事情无法以正面角度或总是从负面角度看问题，就要及时地调节自己的情绪，可以多看一些励志书籍，多接触乐观的朋友，甚至寻求专业人士的协助，让自己从持续低落的情绪中跳出，让自己的人生充满美丽的色彩。

有了好的情绪，我们人生才能收获成功，才能体验到幸福、欢乐、喜悦，我们会感到无比的快乐。

心理课堂

1. 心情好的时候，事情也做得好；反之，心情不好的时候，事情也会做得非常糟糕。

2. 内心灰暗的时候，世界会把灰暗的一面展现在你的面前；内心明亮的时候，世界就会展现给你光明的一面。



2. 用热情延伸生命

卡耐基说过：“人有热情就年轻，人有信念就充满力量”。热情是我们最重要的财富之一。在生活中，让别人感受到你的热情，那么你就会处处受欢迎。如果你对人冷若冰霜，一副拒人千里之外的样子，别人又怎么能够对你产生好感呢。

美国心理学家、作家杜利奥经过多年的研究发现，如果精神状态不佳，一切都将处于不佳状态。他因此留下了一句非常有价值的话：“没有什么比失去热忱更使人觉得垂垂老矣。”他这个研究成果后来在心理学上被称为“杜利奥定律”。

在生活中我们就不难发现，一个人热情与否意味着我们是否能被别人喜爱和接受，影响着我们的工作和生活的每一个方面。

在一个农贸市场里，有一位卖榨汁机的小伙子很引人注目。他高声喊叫着：“快来看看，不用多花钱，就能够喝上绿色无污染的鲜橙汁了！大家尝尝吧，多么新鲜的橙汁呀！”这种热情的叫卖吸引了很多人围观。

每当一个顾客买走了一台榨汁机后，他都会热情地高声叫着：“又有一位今天就能喝上鲜橙汁了！”很多人都被他热情洋溢的喊声所感染了，情不自禁地掏钱来买。

其实，他卖的榨汁机并没有什么特别之处，但是他的生意却异常火爆，原因就是因为他有热情，并用自己的热情感染了人们。

在心理学上，热情可以说是一种非常健康的心态。在这种心态下，人们往往充满乐观和朝气，做起事来更有劲头。如果你多多留心观察身边的人，就会发现：那些幸福的人都是充满热情、笑口常开的，而且他们往往



都是性格开朗、乐于助人。

一个人如果做任何事情都带着振奋与热情，那么他就会变得多姿多。因为，热情能把困难化为机会。热情具有巨大的力量，激发我们以更快的节奏迈向人生的目标。19 世纪英国著名首相狄斯雷利曾说过这样的话：“一个人要想成为伟人，唯一的途径便是做任何事都得抱着热情。”

热情是一切成功的基因。一个人如果对生活、对工作、对朋友、对家人没有热情，他一定不会有大的作为。美国大作家、思想家拉尔夫·爱默生关于热情的阐述透彻而深刻：“一个人如果缺乏热情，那是不可能有所建树的。热情像浆糊一样，可以让你在艰难困苦的地方里，紧紧地粘在这里，坚持到底。它是在别人说你‘不行’时，发自你内心的有力的声音——‘我行’。”

《福布斯》杂志公布的东南亚富豪榜上，新加坡地产业和酒店业大亨、丰隆集团主席郭令明以 28 亿美元的个人资产成为新加坡首富。他旗下的丰隆是亚洲最大的华商财团之一。

当记者问起郭令明：您认为成功商人的一个最重要的特质是什么？郭令明毫不犹豫地回答说：必须对他想做的事情有热情。如果你没有热情，就不会长期投入，也不会有创造性。一旦有了热情，就会超越自己的能力，去想怎样提升你的工作、创造更多的利润、领先竞争对手。你必须对商业有热爱和浓厚的兴趣。

被誉为“世界第一 CEO”的杰克·韦尔奇在他 20 年的任期内把美国通用电气集团带入了辉煌。韦尔奇退休后写了一本关于他的成长与成功的自传《赢》。韦尔奇在书的结尾提出了作为 CEO 的 20 多条经验总结。他认为，“成功者共有的一个品质就是他们比别人更有激情，极大的热情能够‘一美遮百丑’，激情不是浮夸张扬，而是某种内心世界的东西。”热情对于人们成功的推动作用是不言而喻的。

热情的付出与成功的收获成正比。有志者在追求成功的过程中，每每都怀有极大而持久的热情，所以他们能够成功。

著名的人寿保险推销员弗兰克·帕克原来是一位职业棒球运动员。他刚涉足职业棒球的时候，因为缺乏激情和热情，动作看起来没有一点力