

吴思瑜◎编著

心理控制术

控制自我 与 掌控他人

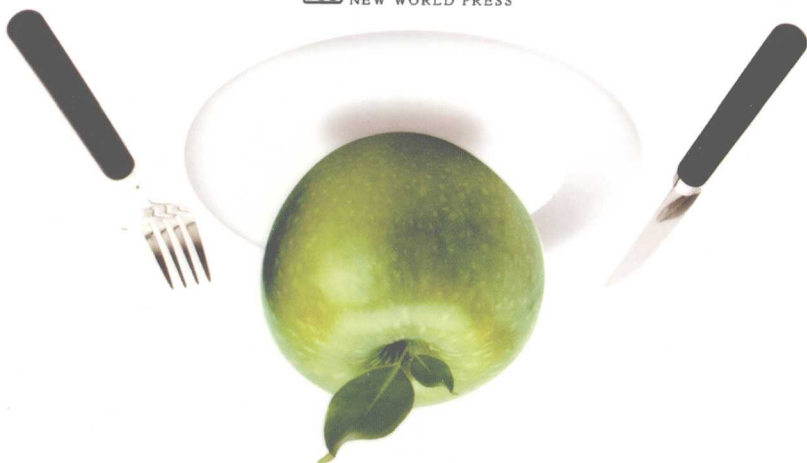
心理操纵术

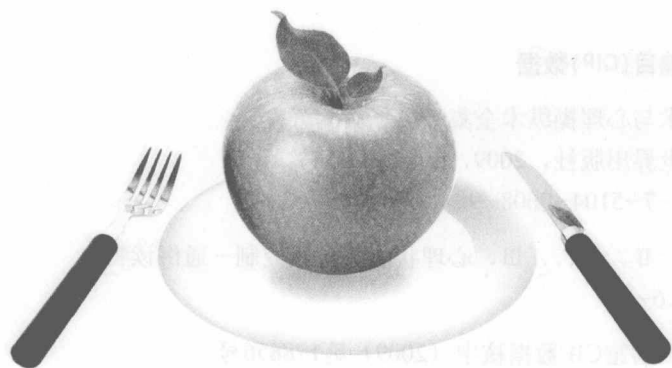
你了解自己吗？你清楚他人吗？
正确地控制自我，是成功的基础；随心操纵
他人，是成功的诀窍。

全集

如何才能更好地实现自我，创造自我价值；如
何才能和睦的与他人相处，获得支持？
这一切都需要你用心去体会，用心去改变。

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS






吴思瑜◎编著

心理控制术

控制自我 与 掌控他人

心理操纵术

全集

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS



图书在版编目(CIP)数据

心理控制术与心理操纵术全集 / 吴思瑜编著.
—北京: 新世界出版社, 2009.10
ISBN 978-7-5104-0608-9
I. 心... II. 吴... III. 心理状态—自我控制—通俗读物
IV. B842.6-49
中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第178856号

心理控制术与心理操纵术全集

作 者: 吴思瑜
责任编辑: 林欢
责任印制: 李一鸣 黄厚清
出版发行: 新世界出版社
社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)
发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)
总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)
<http://www.nwp.cn>
<http://www.newworld-press.com>
版 权 部: +86 10 6899 6306
版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn
印 刷: 三河市九洲财鑫印刷有限公司印刷
经 销: 新华书店
开 本: 787×1092 1/16
字 数: 233千字 印张: 17.5
版 次: 2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5104-0608-9
定 价: 36.00元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。
客服电话: (010) 6899 8638

序言

现如今，心理学正处在一个令人兴奋的发展阶段。不得不承认，那些因为拥有优秀的心理状态获取成功的事例，听起来是多么的神奇。心理能够在不知不觉中改变一个决定，一种行为，甚至一个人。

心理学，研究的就是人脑的机能，人脑对客观物质世界的主观反映。人类行为是大脑对外界刺激做出反应，然后将行为信息传递给人体各个组织器官的具体表现。因此，可以说，心理是人们行为的操控者，想要操控行为，就必先学会掌控心理。而事实证明，它确实有着无形中将世界改变的力量。

生活中，我们每时每刻都拥有一种心理，并随着它的变换而改变我们的行为。我们一直在为梦想而努力奋斗，其间，难免有苦闷、焦躁、混乱、失落牵绊着成功的脚步；难免有小人的打击、奚落、拆台、欺骗。如何突破这些障碍，顺利地走向成功？心理操控术！

心理操控术就是对人们心理的控制和操纵。具体说来就是对人的心理状态进行改造、加工、利用的方法。从对象上来说，可以分为控制自我和操纵他人。一方面引导人们正确地认识自己的心理，另一方面洞察他人心理并为己所用。本书所说的控制自我是指：以认识自我，树立正确的人生观、世界观，培养良好的心理素质为目的，进行心理上的自我控制。操纵他人是指：以道德准则为原则，以建立和谐的人际关系为出发点，以更好的生活、工作为目的，对他人进行心理上的影响。

《心理控制术与心理操纵术全集》针对人们生活、工作中的各种心理运用法，从心理控制术与心理操纵术两大方面剖析心理对人生成功的意义，在结构上呈现上下两篇，每篇设置七个章节。书中列举了大量真实可考的事例，帮助读者了解并分析常见心理问题，看清人心与人性的基本特征。本书力求展现人们在为人处世时心理上的细节变化，使读者清楚地看清这些容易被忽视的成功机遇。如何调整心理状态更好地生活、处世，掌握成功的心理将梦想照进现实。这一切，尽在心理控制与操纵之中！

我们希望本书能够帮助读者看清各种人际现象，了解他人，看清自己；希望读者能够通过更真切地认识制定更合适的方法与计划；最后收获到您最需要的：积极的心态、勇敢的力量、良好的人缘、得力的助手。

目 录

上 篇

第一章 重新认识你的心

心理是个神秘的东西，人们对它始终充满着好奇。为什么有人能发挥出超常的能量，为什么有人会不攻自破，为什么有人乐知天命，又为什么人能够转危为安。我们的心理究竟蕴藏着怎样的能量，它又是如何控制着我们的行为？让我们一起探索心理的奥秘，重新认识自己的内心！

你不为人知的能量	002
让宿命论见鬼去吧！	004
自我意象的反馈效应——“我”	006
搞不懂的“虚构之丑”	008
人生没有“不可能”	011
外在影响“心理整容”来调整	013
你的潜意识思维科学	015
小变化，解除你的心理疲劳	017

第二章 把握心理，和失败说再见

创造成功的，永远是我们自己，上帝也不会为你做任何事。环境影响了我们的心理，造就了我们的个性，它们决定着命运的走向，在你人生的道路上充当着指挥官，

进、退、跑、停都在等待着它的命令。只要训练好这个指挥官，相信成功就在不远的前方。

解析失败心理	022
解析成功型心理	024
AQ的秘诀	027
敢不敢赌一把	029
自我接受，成功的基本要求	031
坚韧自信，走近成功	033
心理控制训练	035

第三章 控制机制，让内心平和

平和的心态应该成为你做任何事情的前提，内心静而不躁，才能全心投入，达到最高成效。这是自我控制的首要任务，因为心平则气和，这样的心态使我们在进行其它自我控制时，也利于执行。也许在被触怒时无法抑制，也许在犯错误后难以释怀，那就耐心继续往下看，你会得到意想不到的收获。

合理“遗忘”，让你更好地向前走	038
原谅，就是善待自己	040
不要用自己的错误惩罚自己	042
现实面前有一点逃避	044
让镇定成为你的习惯	046
处理掉残余情绪	049
放松是一道精神屏障	051
放松自己才能启动自动成功机制	053

第四章 将快乐植入你的潜意识

快乐是一种美丽的情绪，它让你感受到人生的美好，品味到世界的精致；它能赋予生活新的动力，增添思维的

活力。将快乐作为一种潜意识植入你的心里，就会保持快乐的心情。别对世界太过苛刻，也别对自己太过残忍，放开心，你就能轻松的获得快乐。

问问你的心：快乐不快乐	056
运用“快乐想法”	058
痛并快乐着	060
别再别人心口上撒盐	062
用豁达的态度容纳快乐	064
搬掉猜疑这块石头	066
知足者才能得长乐	068
将快乐变为习惯	071

第五章 释放自我，有个性才有发展

在心理学中，个性就是一个区别于他人的，在不同环境中显现出来的，相对稳定的，影响人的外显和内隐性行为模式的心理特征的总和。不过分的抑制自己的个性，是对自身发展的要求。没有个性的人，在人海中很难被人发现重用。自我抑制、胆怯，都会埋没我们的个性。释放自我，你才能更好的表现自己，才能让他人看到更完善的你。只有用个性获得他人的认同与赞赏，才会获得更多的发展机遇。用个性成就自我，是你成功发展的一条途径。

解除过度抑制，释放自我	076
良知让我们成为胆小鬼	078
勇气是个性的先行兵	080
好个性加实力，成功更近一步	082
自我表现非道德问题	084
敢于创新，成就自我	086
控制自我意识，成全你的个性	088
做最好的自己	090

第六章 保持自信是战胜一切的前提

自信是让种子从瓦砾中生根发芽的成长力，是让鲤鱼坚持不懈越过龙门的跳跃力。自信是一种力量，一种信念也是一种健康心理。相信自己行，发自内心的肯定自我是你迈向成功的第一步。自信不能停留在想象上，而是要从心理到行动，由内而外的巩固自己的信心，完善自己的能力。培养自信，然后走向成功。

品味胜利的感觉	094
抱以希望，别给心打上死结	096
让“胆量”助你一臂之力	098
放下你的自卑心理	101
不用比较，你是独一无二的	103
积累自信，构建成功模式	105
别向消极情绪低头	107
用信心渡过危难	109

第七章 用积极的心面对每一天

积极的面对生活才能不留遗憾，使生命充实圆满，才能解决所有的困苦。积极的面对，就是学会自我鼓励，看准一个方向，然后只须风雨兼程，不在乎风霜雨雪的寒冷，不理睬闲言碎语的无情。时间是转瞬即逝的，机会是游离不定的，积极的心态能帮你挽留住时间的脚步，定格下机会闪现的那一刹那。

自我鼓励：一剂“强心剂”	114
最坏的结果又怎样	116
不要为人生设限	118
生活还要继续	120
你始终握有选择权	122
牢记你心中的目标	125
拂去心弦上的浮躁	127

下 篇

第一章 直击心理迅速掌握他人信息

想要操纵他人，你必要先了解他人，而要想真实全面的了解他人，你必须尽可能多的掌握他人信息。

所谓“三思而后行”，掌握信息就是这思前需要达到的首要条件，掌握好了他人信息，才能更真切的理解、他人的行为和思想。

行为是由心来决定的，而要掌握他人心理，我们也必需付出行动。利用好的你一切资源，掌握他人信息易如反掌。

温柔地撬开他人话匣	130
让“他”成为谈话的主角	132
寻共同话题，探更多信息	134
说话要主动，听话要认真	137
表现出兴趣，提问方式很重要	140
倾听如观弈，别随意插嘴	143

第二章 着手细节洞察他人内心

人心所思的一切，都无法完全隐藏。俗话说：“若要人不知，除非己莫为”。否则，一定有蛛丝马迹留存在某个角落，只是我们没有去寻找罢了。心里的事儿，同样也会体现在人们细小的动作或表情中，只要善于去发现，就一定能够找到。从细节着手，他人的内心就能真实地展现。走进观察室，看看这神奇的现象吧！

面部表情，揣摩他人内心	148
肢体语言，你看懂了吗	150
听声音，辨性格	153
暗中考察，得到的也许更真实	155
“暗访”，不是耍花招	157

解开话语背后的心思	160
小事入手，主动探测他的内心	162
将心比心，换位思考	164

第三章 用心理的钥匙获取好感

获得他人好感，首先要取得他人信任。只要能够取信于人，你的操纵术就可以随时应用。因此，可以说获得他人好感，是操纵术得以成功的一个准备工作。万事开头难，从陌生到产生好感，或者从仇恨到好感，都是一件不易实现的事，一开始总得费点功夫。心理是最奇妙的一个东西，利用好了，好感自然来。

帮助有讲究，小心他的自尊心	168
从他人得意的事入手	170
以德报德，友善待人	171
真诚的赞美他人	174
避免争吵，给他人留面子	177
摘下虚伪的面具，待人以诚	179
拿自己“开涮”，消除距离感	181

第四章 用点心，缓和他人情绪

情绪是心理的外在表现，要想操纵他人，就要学会观其情绪猜其心理。能够影响和控制他人情绪，你就一定能掌控他人内心，即使不能，你也对他的内心了如指掌。利用好他人情绪又是成功的一大绝招。把心哄高兴了，就易使他顺从你，从而帮你达到你想达到的目的。

给他人表达情绪的机会	186
最好的倾听方式与技巧	188
欢声笑语好心情	190
善意的谎言解心结	192

甜言蜜语,“灌”出好情绪	195
命令的口吻不可取	198
维护他人自尊心	199

第五章 心理战术：让他人全力以赴

用赞美、竞争、谎言、情话、激起他奋发的雄心与动力，小心利用最为敏感的自尊更能体会它的威力。各种操纵工具，你未必都懂得使用，但只要参透了其中一二，就足以受用一生。用一言一行，一颦一笑，影响他的心理，激活他尘封的力量。

给他一个竞争的对手	204
显示自己的谦卑	206
善用激将法和攻心术	208
让他看到希望	211
让他人尝到甜头	213
示弱+人情话=打动人心	216
谎言，将未知变为现实	219
归功于他人	222

第六章 让他对你心悦诚服

《孟子·公孙丑上》：“以力服人者，非心服也，力不赡也；以德服人者，中心悦而诚服也，如七十子之服孔子也。”口服心亦服，才是真正的“服”，它能真正的指挥到他的内心思想。操纵他人，本质在于让他的思想向你的靠拢，工作中问题的解决方法，生活上方式的选择方向……使他人对你心悦诚服，你就能成为他精神上的指挥者。

丢什么也不丢诚信	226
迂回劝说更有效	228
推己及人，思考需要换角度	230

关注、关心易动心	232
巧用沉默，增强说服力	235
让人注意自己的长处	237
给说服加点“糖”	239
把握自作主张的时机	241

第七章 职场心理操纵术

职场好比江湖，有“败类”也有“侠义之士”。也许你对这浑浊不清的“江湖”还感到惶恐不安，琢磨不定。如何出淤泥而不染，如何进退两处皆得意，懂得各种“规矩”、“门道”，就能走好这“一入深似海”的风雨江湖路，玩转江湖成为强者。

有建议如何向上司提	246
拒绝，却不触动他的怒	249
以老板的心态来工作，抓住他的心	252
谦虚豁达，深藏不露	254
主动承担责任	256
表现自己的忠诚，获得垂青	258
聚精“会”神，搞好各方关系	260
防打小人，行动要从心理入手	262
办公室里的成败战术	266

上

篇

第一章

重新认识你的心

心理是个神秘的东西，人们对它始终充满着好奇。为什么有人能发挥出超常的能量，为什么有人会不攻自破，为什么有人乐知天命，又为什么人能够转危为安。我们的心理究竟蕴藏着怎样的能量，它又是如何控制着我们的行为？让我们一起探索心理的奥秘，重新认识自己的内心！

▶▶ 你不为人知的能量

一项看似无法达成的任务放在你面前，你是否会直接对它说：“我可能做不了”然后转身走开？其实，你并不能完全准确的估量自己，谁都不能，在你的身体中，还蕴藏着许多你自己都没发现的能量。

即便是千里马，也需要伯乐发现它。千里马也许知道自己有着日行千里的能力，只不过无人赏识才没能实现它的价值。人类作为自然界的主人，能够自主发挥主观能动性，这本身就好比千里马占优势。实际上，有些能量，是你自己都不知道的，并且到现在，也还没有伯乐认得它。这些潜在的能量将为你带来些什么，是我们所不能预知的，但我们相信它一定是福不是祸。要想充分的发挥自己的潜在能量，就要重新审视自己，正确的评估自己，然后大胆的去尝试！

当下心理学界有一个非常最重要的发现，就是人类对自我意象的揭示。通过对自我意象的认识和纠正，能够控制它为你所用，使你获得前所未有的信心和力量，获得更多成功的机会。

你一定给你的未来描绘过宏伟的蓝图，但你是否曾经在自己的心里描绘过一幅精神蓝图？它也许清晰，也许模糊，也许变幻莫测，但你不能否认，它确实存在着，它就是“心像”。

所谓“心像”就是我们的自我意象，是我们自己对“我是什么样的人”的看法，它是自我看法为基础的。这些自我看法大都是根据我们过去所有的一点一滴的经历无意识地积累形成的，它从心理层面上构造了一个“自我”。我们从不质疑它的正确性，而是头也不回地按照它去行动，就像它的确是真的一样。它告诉我们能做哪些事、不能做哪些

事，有些事无法完成，有些事轻而易举唾手可得。它决定了我们对自己能力的估计，忽视了对自己潜在能力的开发。因此，我们应该给自己的意象浇筑一层“未知就要尝试”的勇气，一种“相信就能完成”的信念。因为，在你的意象中，还有很多你不为人知的能量。

心理学中有这么一个著名的实验：

一个教育界的权威人士曾经把一个学习优秀的学生当做学习成绩很差的学生来对待，而将一个成绩很差的学生当做一个优秀的学生来教导。在期末考试的时候，两个原本成绩相差甚远的学生，在考试的下半场成绩上竟然相差无几。

正是这位权威人士的交换对待，使两个学生的心理意象发生了变化，而这一意象的改变直接影响了他们的行为，最终产生了两个学生的成绩反向的变化的结果。也许你现在只是一位“成绩较差的学生”，但是只要你给自己“优秀”的意象肯定自己，它就会促使你付诸相应的行动，使你并成为一位真正“优秀的学生”。也许你已经是一位“优秀的学生”，那就保持好你“优秀”的心理，否则，你也有可能变成一位“差学生”。

很多事情，你不曾尝试过，毕竟没有人一生下来，就知道自己能做什么，不能做什么。意象，也是随着人们的生活经历慢慢形成的。所以，面对一项你不曾尝试过的事情，不要那么快的就说出“我不行”的话。

齐格勃·梅里尔是一个著名的推销员。有一次，他指导完全日制培训课程后对齐格说“只要你真正相信自己并投入工作，就能冲破一切困难获得成功。你有许多能力，你可以成为一个了不起的人，甚至一个全国优胜者。我绝对相信，如果你真正投入工作，真正相信自己，就能冲破一切困难获得成功。”当时，齐格惊呆了，但介于梅里尔的权威他相信了梅里尔的话，开始像一个优胜者一样思考、行动。在那年年底，他的推销成绩上升到公司第二，第二年成为全州报酬最高的经理之一。齐格说他当时的自我意识是：“一个从小镇中出来的小人物，希望回到小镇上，一年赚5000美元。”但后来“突然有一个受尊敬的人对我说，我

能成为一个了不起的人。”使他对自己能力的力量有了更多的肯定，在心理上有了“有成功的能力”的一个意象。

所以，在面对一项任务或者其它需要你去做的事情的时候，请别忘了，你还有许多不为人知的能量，无论在智力上，还是体力上，或是人际交往能力上，管理好你的自我意象，你就会拥有更多的成功之路，把握住更多的成功机遇！

▶▶ 让宿命论见鬼去吧！

命运生来就已经注定了吗？在崇尚科学的今天，也许你早已忘记了“宿命论”，但是，还有许多人依然对它俯首称臣。其实，宿命论有它科学的地方，也有它片面的地方。积极的理解宿命论，才会对心理和人生产生积极影响。

也许你常常抱怨生活的不公平，命运的不公平，“为什么我没有绝世的美貌、天才的头脑？”那么从今天起改变这种态度吧，抱怨总是没有踏实的努力来得可靠、来得有价值。别让自己成为宿命的奴隶，陷入绝望的境地。

什么是宿命论？宿命论认为人的命运是由一些客观的必然因素决定的，是可预测、可预知的，是注定的、不可改变的一种命观。你得承认宿命论让人绝望，它无情的打击了个人奋斗的价值，淹没了拼搏和理想的意义。然而，人一生中的事情是否真的都是早已注定的，真的无法改变呢？面对困难与挫折，我们真的只能任其行事，做什么都无济于事吗？答案是否定的。

从哲学的意义上说，世界是物质的，物质是运动的，运动是有规律的，规律是不以人的意志为转移的，这些推理得到的最后结果就是“世