

Train yourself to be a
PSYCHOLOGIST

做自己的心理专家

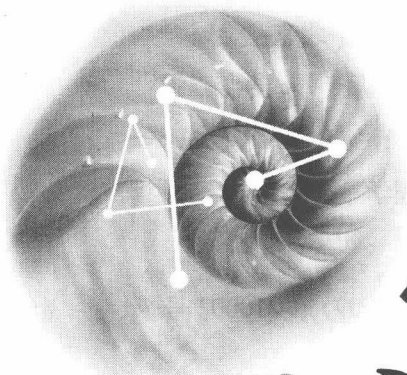
肖嘉铭◎主编

10天时间
80个策略
让你成为自己的
最贴心顾问

◎第1天 想一辈子成功，你必须做自己的心理专家●心理学，无处不在，人人皆需●只有你才了解你的内心●欣赏你的优点，审视你的缺点●找到最适合你的位置●跨过你的瓶颈，推开虚掩之门●带着放弃去收获●区分九型人格，不为表象所迷惑●掌握心理战术，积极透析人心◎第2天 手握升职宝典，做自己的工作心理专家●同时上下班，为什么升职的却是别人？●矫正心态，你是在为自己工作●工作中的二八定律●时刻让自己处于“U”状态●低头做事，更要抬头看人●小事能栽你，亦能覆你●只做老粉盼明事，升职必为鸡中皇●光说不说，不如会做●第3天 掌握快乐节拍，做自己的情绪心理专家●积极管理情绪，宽待它放任自流●不聚别人的情绪来污染你●自信，成功的保障，快乐的源头●安插“避言针”，为不良情绪做疏导●期望适度，不要让自己摔得更痛●热情与希望是情绪的兴奋剂●阿Q精神，最好的心理“止痛药”●“酸葡萄”和“甜柠檬”的妙用◎第4天 提升幸福指数，做自己的生活心理专家●珍惜今天，就等于珍惜生命●积极调整自己，打破幸福递减定律●自我激励，给自己装上“取动器”●微笑是一张永久的通行证●把握当下，知足常乐●多等一刻，你能多享阴功●谦虚多一点，人生高一点●积极暗示，幸福如期而至◎第5天 充实人脉账户，做自己的社交心理专家●人脉，生活与事业的必需品●利用首因效应，第一次就闪亮登场●亲和力就是吸引力●幽默是交际的利器●保持适度距离，不要对人热过头●待人接物，先冷水，后热水●运用光环效应，借势上位●发挥近因效应，忘事常登三记◎第6天 熟识人性弱点，做自己的攻心专家●欲了解他人，先了解他的内心●面子跟前，人的智商约等于零●人人都相信“老实人”●学会靠近，让陌生人也愿和你说话●倾听与表达，才是最有效的沟通●赞美，打动他人最有利的武器●大棒加胡萝卜，才能相得益彰●临门效应，欲进尺，先得寸◎第7天 培养健康心态，做自己的心理诊疗师●心理疾病的危害大于原子弹●乐观者一马平川，悲观者遍地沟壑●坚定信念，让你成为打不倒的人●放下苛刻标准，别做过于清高之人●闲言闲语莫计较，佛指也被论是非●感恩，慰藉别人，抚慰自己●豁达处世，学会宽容●感谢挫折，它是成功的资本◎第8天 树立鸿鹄之志，做自己的成功心理专家●每个人都有成功的权利●即刻效应，想成功就必须与成功者为伍●信心是成功最强劲的动力●唯有汗水才能浇灌出成功的果实●摆做朝三暮四，不遇井底之蛙●紧盯目标，不做“聪明的糊涂”●成功就是由肯定到肯定的循环●寻找标杆，把对手当作榜样◎第9天 精通驭人之法，做自己的管理心理专家●发挥权威效应，羊群效应●激励自己的主力，勇当出头鸟●制造感动，收买人心不花钱●坚持共赢原则，以合作促发展●尊重一切人，哪怕他远不如你●逆反心理，强迫不如疏导●外部干扰能够刺激内部情感●多给下属留面子●第10天 珍惜身边一切，做自己的情感心理专家●爱情，比蜂蜜更甜，比毒药更毒●守望爱情，双方都明要好习惯●差差烈烈是假象，平平淡淡才真实●包办婚姻，不如自由恋爱●好珍惜●选择你爱的人，还是选择爱你的人？●理解与支持，让夫妻情感更加深厚



金城出版社
GOLD WALL PRESS



Train yourself
to be a 做自己的
心理专家
PSYCHOLOGIST

主编 肖嘉铭

编委 刘改红 沈琳 胡庆 任新艳
董立新 王迪 吴军 宋晓冬

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

做自己的心理专家 / 肖嘉铭主编. —北京: 金城出版社, 2009. 12

ISBN 978-7-80251-272-6

I. ①做… II. ①肖… 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 210002 号

做自己的心理专家

作 者	肖嘉铭
责任编辑	朱策英
开 本	710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张	16.5
字 数	213 千字
版 次	2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷
印 刷	三河市鑫利来印装有限公司
书 号	ISBN 978-7-80251-272-6
定 价	29.80 元

出版发行	金城出版社 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013
发 行 部	(010)84254364
编 辑 部	(010)84250838
总 编 室	(010)64228516
网 址	http://www.jccb.com.cn
电子邮箱	jinchengchuban@163.com
法律顾问	陈鹰律师事务所 (010)64970501



前言

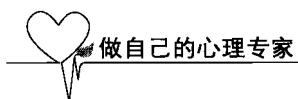
Preface

目前，社会竞争激烈，人们生活节奏加快，每个人都处于一种紧张的工作、学习状态。复杂的人际关系、无法抗拒的生活压力，让人们在闲暇之余，想尽一切办法来排遣，试图让自己心里轻松一点，愉悦一点。可是，山珍海味不能减轻心中的忧虑；旅游归来依然身心疲惫；柔软的水床并不能带来安稳的睡眠；豪华的房间也消除不了心里的烦乱……

一个人的情绪、性格和心理等，对他的人生有着至关重要的影响。平稳的情绪、健全的性格和健康的心理，是事业成功的基础，家庭幸福的根基，人际关系和谐的保证，更是人生美满的护身符。一句话，让生活失去色彩的并不是客观世界的磨难，而是内心世界的困惑；让脸上失去笑容的不是生活的压力，而是心灵的自我禁锢。

在现实面前，没有谁的心灵永远一尘不染，身体会生病，心理也会生病。面对“心病”，只有用积极的态度去认识它，用正确的心态去对待它，勇敢面对内心的困惑，学做自己的心理专家，才能让生活充满阳光。

但是，如何放松心情，如何调整好自己的心态，如何保持心理健康？这些，并不是每个人与生俱来就会的，需要我们关心自己的心理，了解别人的心理，多学习一些心理学知识；了解人的心理现象，在生活中逐步提高自己的心理素质；学会自我调节，学会心理自助；在面对各种各样复杂的人际关系，无法排除的心理困惑时，能够做自



己的“心理专家”，让自己的心理能时刻处于一种健康的状态。

无数事实告诉我们，只有那些经历过生活的磨难，内心无比坚韧，积极面对生活中的困难，靠自己的力量解决一个又一个问题的人，才能拥有真正的心理健康。这种健康源于他们不断地积极解决自身出现的一些心理困惑。这些困惑通过学习或切身经历后，没有成为生活的羁绊，反而让他们的思想更加开阔了，行为模式更加合理了，促使他们一点一滴地走出了自身的心理阴影，让自己的心灵更加坚强。

本书从人的性格、意志、情绪、人格、爱情、工作等方面剖析人的心理，将枯燥的心理学常识融入各种经典案例当中，让您用10天时间轻松学习80个心理策略，从而更好地认识自我，排除心灵的迷茫，科学调适身心，保持心理健康，形成良好的处世心态，以便成功地融入社会，享受生活。

希望本书在关键的时刻能给予您智慧和信心，帮助您正确应对纷繁复杂的心理困惑，轻松掌控心理，赢得圆润生活，从而迈向成功的人生。

● 第1天 想一辈子成功，你必须做自己的心理专家

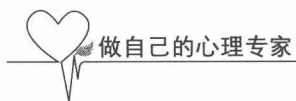
怎样放松心情，如何调整好自己的心态，保持心理健康？这需要我们了解心理学知识，关注自己的内心世界，做自己的心理专家。

1. 心理学，无处不在，人人皆需002
2. 只有你才了解你的内心005
3. 欣赏你的优点，审视你的缺点007
4. 找到最适合你的位置010
5. 跨过你的极限，推开虚掩之门013
6. 带着放弃去收获015
7. 区分九型人格，不为表象所迷惑019
8. 善施心理战术，积极透析人心023

● 第2天 手握升职宝典，做自己的工作心理专家

在职场当中，掌握好工作中的心理学，会使自己的职场生涯如鱼得水，游刃有余。

9. 同时上下班，为什么升职的却是别人？028
10. 矫正心态，你是在为自己工作031
11. 工作中的二八定律034



- 12. 时刻让自己处于“U”状态037
- 13. 低头做事，更要抬头看人040
- 14. 小事能载你，亦能覆你043
- 15. 只做老板吩咐事，升职必为难中难045
- 16. 光练不说，不如会练会说049

● 第3天 掌握快乐节拍，做自己的情绪心理专家

情绪是一个人行为的催化剂。成功人士大多是掌控自己情绪的高手。只有善于控制情绪，做一个快乐的人，你才会在生活和工作中做自己行为的主人，做自己命运的操控者。

- 17. 积极管理情绪，莫使它放任自流054
- 18. 不要让别人的坏情绪污染你057
- 19. 自信，成功的保障，快乐的源头060
- 20. 安插“避雷针”，为不良情绪做疏导064
- 21. 期望适度，不要让自己摔得更痛066
- 22. 热情与希望是情绪的兴奋剂069
- 23. 阿Q精神，最好的心理“止痛药”072
- 24. “酸葡萄”和“甜柠檬”的妙用075

● 第4天 提升幸福指数，做自己的生活心理专家

其实，幸福就在我们身边。只要我们坚持心理练习，如通过积极的语言暗示来调整心态，调控抑郁、不快等，就能够使自己的幸福感不断递增。

- 25. 珍惜今天，就等于珍惜生命080
- 26. 积极调整自己，打破幸福递减定律083

27. 自我施压, 给自己装上“驱动器”	086
28. 微笑是一张永久的通行证	089
29. 把握当下, 知足常乐	092
30. 多等一刻, 你能多拿两块糖	094
31. 谦虚多一点, 人生高一点	096
32. 积极暗示, 幸福如期而至	099

● 第5天 充实人际账户, 做自己的社交心理专家

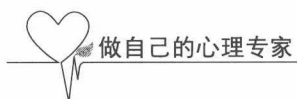
牢固的人际关系是忠诚的保障, 是拍档和团队协作的基础。好的人际能形成和谐融洽的人际氛围。掌握社交心理, 是人际交往的关键, 是事业成功的有力保证。

33. 人脉, 生活与事业的必需品	104
34. 利用首因效应, 第一次就闪亮登场	107
35. 亲和力就是吸引力	109
36. 幽默是交际的利器	112
37. 保持适度距离, 不要对人热过头	115
38. 待人接物, 先冷水, 后热水	117
39. 运用光环效应, 借势上位	120
40. 发挥近因效应, 无事常登三宝殿	123

● 第6天 熟识人性弱点, 做自己的攻心专家

能够透视人性、剖析人性, 运用人性的弱点, 有利于你达到事半功倍的效果。很多成功者都是这样的心理控制高手。

41. 欲了解他人, 先了解他的内心	128
42. 面子跟前, 人的智商约等于零	131



- 43. 人人都相信“老实人” 133
- 44. 学会套近乎，让陌生人也愿和你说话 136
- 45. 倾听与表达，才是最有效的沟通 139
- 46. 赞美，打动他人最有力的武器 142
- 47. 大棒加胡萝卜，才能相得益彰 146
- 48. 登门槛效应，欲进尺，先得寸 148

● 第7天 培养健康心态，做自己的心理诊疗师

人世间最远的距离不是此地到彼地，而是人的左脑到右脑。有很多问题，我们活了一世，都没想通究竟为何成其为问题。虽然我们 cannot 把握外在因素，但是能够控制自己的内在因素。

- 49. 心理疾病的危害大于原子弹 154
- 50. 乐观者一马平川，悲观者遍地沟壑 157
- 51. 坚定信念，让你成为打不倒的人 160
- 52. 放下苛刻标准，别做过于清高之人 163
- 53. 闲言闲语莫计较，佛祖也被论是非 166
- 54. 感恩，慰藉别人，抚慰自己 170
- 55. 豁达处世，学会宽容 173
- 56. 感谢挫折，它是成功的资本 175

● 第8天 树立鸿鹄之志，做自己的成功心理专家

一个人无论地位高低，处境好坏，如果有远大的志向，并且能在苦难中坚定自己的修行，就能磨砺出坚强的意志和百折不挠的品格，最终获得应有的成功。

- 57. 每个人都有成功的权利 180

58. 印刻效应, 想成功就必须与成功者为伍	183
59. 信心是成功最强劲的动力	186
60. 唯有汗水才能浇灌出成功的果实	188
61. 誓做翱翔之鹰, 不当井底之蛙	191
62. 紧盯目标, 不做“聪明的跳蚤”	194
63. 成功就是由肯定到否定的循环	197
64. 寻找标杆, 把对手当作榜样	200

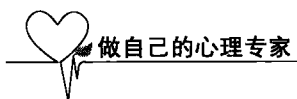
● 第9天 精通驭人之法, 做自己的管理心理专家

一个具有头狼、领头羊气质的人, 一定是有独立思考和驾驭能力的人。而这样的角色, 又必定是一位精通人性心理的专家。管理就是管人, 不洞悉人的心理, 根本不能成为领导艺术的大师。

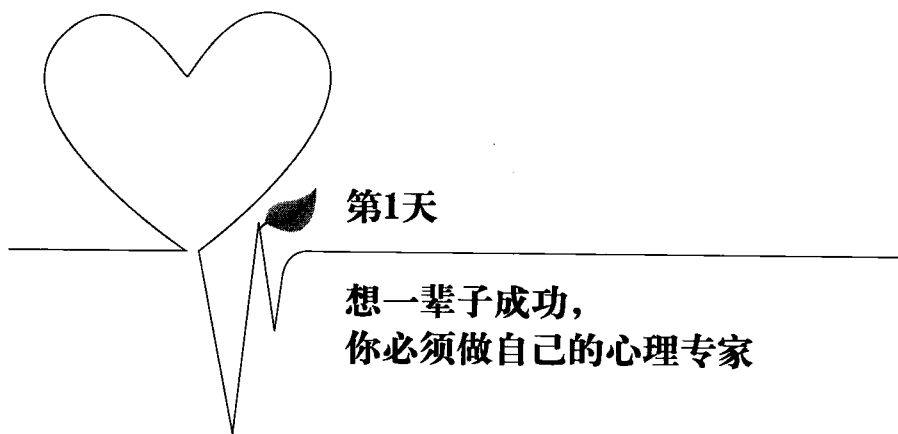
65. 发挥权威效应, 羊群胜过狮群	206
66. 相信自己的实力, 勇做出头鸟	209
67. 创造感动, 收买人心不花钱	212
68. 坚持共赢原则, 以合作促发展	216
69. 尊重一切人, 哪怕他远不如你	218
70. 逆反心理, 强迫不如疏导	221
71. 外部干扰能够刺激内部情感	224
72. 多使用“我们”, 让员工和你站在一起	226

● 第10天 珍惜身边一切, 做自己的情感心理专家

情感不是靠别人施舍的, 而是要靠自己认真抓住、用心选择。只要你懂得满足, 懂得珍惜, 幸福就不会和你擦肩而过, 你才会拥有真正的情感。

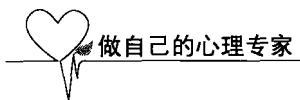


73. 爱情，比蜂蜜更甜，比砒霜更毒	232
74. 守望爱情，双方都需要好习惯	234
75. 轰轰烈烈是假象，平平淡淡才真实	237
76. 包容与尊重，是处理婚姻的基本原则	240
77. 信任是爱情的基石	243
78. 真爱难得，好好珍惜	246
79. 选择你爱的人，还是选择爱你的人？	248
80. 理解与支持，让夫妻感情更加深厚	251



第1天

想一辈子成功，
你必须做自己的心理专家



人的一生，只有懂得爱护自己的心灵才能从容穿越生活的风雨，才能在纷扰的人世间保持灿烂的笑容，才能在人与人的交往中体会真正的幸福！怎样放松心情，如何调整好自己的心态，保持心理健康？这需要我们了解心理学知识，关注自己的内心世界，做自己的心理专家。只有这样，才能拥抱幸福生活。

时刻都要记住：最好的心理专家就是你自己！

1. 心理学，无处不在，人人皆需

一场电影之所以震撼人心，打动全场观众，是因为从编剧、导演，到演员、美工、音乐等每一个环节，所有的人都在研究怎样拍摄才能扣人心弦；一节课之所以引人入胜，让全班学生轻易地就掌握知识，且毫不烦躁，是因为教师深知怎样才能激发大家的兴趣；一个好的电子游戏之所以让玩家身临其境，欲罢不能，甚至上瘾，是因为游戏的开发者一开始就抓住了玩家的心理需求；一首美妙的音乐之所以使人忘却烦恼，百听不厌，近乎陶醉，是因为音乐契合了人们的某种内心情感；一幅精美的图画之所以能赏心悦目，让人浮想翩翩，是因为它唤醒了人们内心对美的需求……可以说，生活中的一切，都和心理学息息相关。

即便是你走进市场，买一件小物品，也需要利用心理学。卖家要研究消费者的消费心理，买家更要研究商家的营销心理，因为二者是“利益之敌”，谁忽悠了谁，自然是需要懂得一些心理学的。满大街的广告，不正是看谁能抓住消费者的心理，谁就能吸引住大众

的眼球吗？只有那些打动你的广告，你才会心甘情愿地为之掏口袋，不是吗？

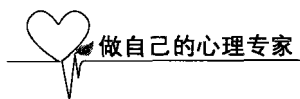
在人与人相处的人际关系中，在家庭和睦与教育子女的家庭事务中，在各类企事业单位的管理过程中，无不需要心理学。所以说，在人类的生活中，在你我生活的方方面面，心理现象无处不在，心理学也应该是无处不在的。

“智慧的人认识自己。”这句铭刻在古希腊阿波罗神庙门楣上的神谕，千百年来激励着人类对自我进行探索。在当今社会，这句话尤其具有现实意义。激烈的竞争、文化的冲突和物质的诱惑，在这个时代，无时无刻不在扰动着我们的心灵，让我们感到忧愁、焦躁、不安或愤怒。面对这些，人们尝试用各种物质的方式进行调整。然而，事实证明：健身运动并不能减轻心中的忧虑；旅游归来没多久依然身心疲惫；柔软的水床并不能带来安逸的睡眠；豪华的房间也消除不了夫妻的纷争……

于是，人们开始慢慢回归内心，向自己的内心去寻找答案。在这当中，有人提出，现代人要学习一种新的生存技能——做自己的心理专家，帮助自己化解工作与生活中的各种心理压力。

做自己的心理专家，说简单一些，就是提高自己心理调节的能力；说复杂一些，就是在自己的意识里要有一个特殊的角色，拥有精神中的“第三只眼睛”，理智地观察自己情绪的变化，寻找心理扰动的原因。就像西方传说中每个人都拥有的“守护天使”，在关键的时刻给予自己智慧，帮助自己正确应对纷繁复杂的现实，不至于迷失方向。

20世纪，英国有个名叫艾理斯的著名心理专家，他主张人们通过阅读专业的书籍、组织小组讨论和做针对性的思维训练，来学习一套特殊、合理、健康的思维方法，以应对压力造成的情绪困扰。他应该是“学做自己的心理专家”最早的提倡者，他提倡人们要像“学习一



门外语”一样学习新的思维方式。

说简单点，就是用健康的思维方式替代不健康的思维方式。例如，让两人观察同一只杯子，可能一个人注意到杯子上微小的斑点，而另一个人则注意到杯子柔和的色泽。这便是两种不同的观察方向，反映出来的也是不同的思维模式，前者的思维模式就可能比较悲观，而后者对事物积极的方面更为敏感，是一种健康、乐观的思维方式。而我们要做的，便是训练自己这种观察事物积极方面的习惯。

学做自己的心理专家，还要学会观察与压力有关的现象。比如，你最近没来由地经常感到胃痛，通常的反应就是去看消化科医生。但是，通过“第三只眼”的观察，你可能会看到，原因可能只是因为新来了个苛刻的上司。这时候，你就该知道，要想治好胃病，根本的解决之道还在于如何处理好与上司的关系。

当然，除了学会审视自己的内心之外，了解相关的心理学知识，知道心理问题也有自己解决不了的时候，就像身体的疾病，感冒了可以自己在家休息一下，但生了严重的病一定得去医院一样，适时地求助别人，也是一种明智之举。清华大学有个学生，曾有一段时间为“抑郁症”所困，严重的时候看到窗户就想跳出去自杀。因为具备一些心理学常识，他知道这种情形是心理疾病的一种表现，于是赶紧向专业人员求救，很快就得到了治疗。

学习心理学，不是什么奇特的事情。现在，在欧美很多国家，一些知识分子包括年轻的大学生，都很喜欢阅读心理学方面的书籍。在这些国家的畅销书排行榜上，也总能看到心理学类的书目。这些读者绝大多数不是为了做心理咨询师，而是为了学习心理知识，促进自我的成长。这种健康的意识，很值得我们学习。

老子说：知人者智，自知者明。了解自己和了解他人一样重要。而最重要的，还是认识自己。认识自己的心理状态，合理地评估它，有利于消除心理问题，发挥自己的潜能。

2. 只有你才了解你的内心

“认识你自己”，这是古希腊著名哲学家苏格拉底的一句名言，说的就是认识自我的重要性。我们平时经常听人说：“我对自己最清楚！”“难道我对自己还不了解吗？”

其实，讲这些话的人中，某些人对自己还真不一定真正地了解，对自己的才貌、学识、成绩、贡献以及自己在别人心目中的地位等等，要么估计得过高，要么估计得过低。那么，怎样才能正确地认识自己呢？

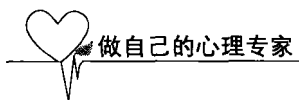
有这样一个故事：

有个小女孩叫丽莎，在她的班上，有个看起来比她更优秀的女同学总是与她作对。这个女同学叫黛娜，她总爱挑丽莎的缺点。日久天长，她把丽莎的缺点“总结”了一大串，并在同学中宣扬：丽莎长得像一只胖猫，不是好学生，讲话声音太大，而且不爱听老师的话，其实是个胆小鬼……丽莎听到这些后，怒不可遏，但她尽量克制着自己。最后，她再也忍不住了，含着眼泪和愤怒去找父亲。父亲平静地听完丽莎的申诉后，温和地问丽莎：“黛娜说的这些都是正确的吗？”

“正确？我现在只想知道怎样回击她，让她也尝尝被人背后说的滋味！”丽莎有些着急了，她想的只是如何回击黛娜，以解自己的心头之恨。

父亲平静地对她说：“丽莎，难道知道自己实际是怎么样的，不好吗？现在，你已经知道了同学对你的意见，去把她所讲的都写出来，在正确的地方标上记号，你觉得她说的不对的地方就不必理会。”

丽莎遵照父亲的话，将黛娜的意见列了出来，并对比自己的言行。她奇怪地发现，黛娜所“总结”的缺点，有一半是正确的。有一些缺点是她不能改变的，例如自己真的很胖，所以也并不在乎别人这



样说自己；另外一些缺点她都能改并愿意立即改掉它们，比如她说话声音真的很大，有时候吵到了午休的同学；有些“缺点”是她并不认可的，她并不认为自己胆小，不听话。当丽莎发现自己真的存在这些缺点的时候，她感觉有些沮丧。

后来，在父亲的引导下，丽莎又写出了自己认为优秀的地方，比如她的算术成绩总是在班上得第一，她尊重老师，等等。

在丽莎的生平中，她第一次对自己有了一个公正清晰的认识。

其实，我们每个人的认知能力是有限的，容易受到外界客观因素的干扰与蒙蔽，从而导致对自我认识存在偏差和误解。如果我们不正确地认识自己，分析自己，评价自己，很容易陷入别人的评价当中，失去自己，为别人而活。

生活中这样的现象比比皆是。在你小的时候，是否由于体形不够漂亮，别人取笑你，给你取绰号，让你以为你真的很差劲，从而陷入一种自卑的情绪中不能自拔？在大学的时候，你成绩本来很优秀，但走入社会时却没有及时找到工作，每每面试碰壁，你是否因为认为自己很没用，越来越不自信？恋爱的时候，周围追捧你的白马王子们络绎不绝，这种境况是否让你变得高傲自大，目空一切，甚至因此而失去一段诚挚的爱情？……诸如此类的事情，在每个人的生活当中不断上演。

其实，所有这些，根源都在于自己没有真正地认识和判断自己。如果我们花费了时间和努力去追求别人认为是成功的东西，忽视或者轻视我们内心灵魂深处发出的矛盾和冲突的信号，我们得到的，就将是别人认为的幸福和快乐。而实际上，自己很可能筋疲力尽，毫无快乐可言。所以，认识到什么是对自己最重要的，才是获得幸福的前提。因为只有当你认识自己之后，你才能客观地评价和正确地对待你自己的优点和缺点，对待自己的不足。然后，你才能有方法来克服这