

*Psycho-regulation  
Making the Most of Your Life*

# 心理 调节术

积聚心理能量 成就非凡人生

[美] 尤文·韦伯 约翰·摩根◎著

Ewing Webb John Morgan



每个人的心理都有巨大的潜能，通过心理调节把你心理的能量积聚起来，让你从心理上变得强大起来，你就能够超水平地发挥自己的能力和，从而更好地改造外在环境，获得更多的外在资源，成就自己的事业和人生。

# 心理 调节术

积聚心理能量 成就非凡人生

[美] 尤文·韦伯 约翰·摩根◎著  
Ewing Webb John Morgan

周国柱 曾慧玉◎译

## 图书在版编目(CIP)数据

心理调节术/(美)韦伯,(美)摩根著;周国柱,曾慧玉译.

-北京:中央编译出版社,2009.10

ISBN 978-7-5117-0055-1

I. 心…

II. ①韦…②摩…③周…④曾…

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 176513 号

## 心理调节术

---

出版人 和 龔

责任编辑 陈 琼

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话 (010)66509236

(010)66509360(总编室)

(010)66509405(编辑部)

(010)66509364(发行部)

(010)66509618(读者服务部)

网 址 [www.cctpbook.com](http://www.cctpbook.com)

经 销 全国新华书店

印 刷 北京凯达印务有限公司

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

字 数 270 千字

印 张 19.75

版 次 2009 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 36.00 元

---

本社常年法律顾问:北京大成律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题,本社负责调换,电话(010)66509618

## 感谢这些科学家们

为了使那些有用的心理学原理变得更加有趣、更有实用价值,作者采用了生动有趣的方式表现这些素材。同时,也感谢美国心理学协会的科学家们,是他们从一开始就支持我们使用他们的研究成果,这对我们的写作是一种及时有效的鼓励,深深地感谢他们:

PROFESSOR GORDON W. ALLPORT  
*Dartmouth College*

PROFESSOR W. C. BAGLEY  
*Columbia University*

PROFESSOR C. HOMER BEAN  
*Louisiana University*

PROFESSOR CHARLES SCOTT BERRY  
*University of Michigan*

DEAN FREDERICK E. BOLTON  
*University of Washington*

PROFESSOR FREDERICK G. BONSER  
*Columbia University*

PROFESSOR WARNER BROWN  
*University of California*

PROFESSOR WILLIAM M. BROWN  
*Washington and lee University*

DR. B. R. BUCKINGHAM  
*Harvard University*

PROFESSOR WILLIAM H. BURNHAM  
*Clark University*

PROFESSOR C. MACFIE CAMPBELL  
*Harvard Medical School*

PROFESSOR LEONARD CARMICHAEL  
*Brown University*

PROFESSOR HARVER A. CARR  
*University of Chicago*

DEAN WILL GRANT CHAMBERS  
*Pennsylvania State College*

PROFESSOR HARRY WOLVEN GRANE  
*University of North Carolina*

PROFESSOR ELMER CULLER  
*University of Illinois*

PROFESSOR A. R. GILLILAND  
*Northwestern University*

PROFESSOR SHELDON GLUECK  
*Harvard Law School*

PROFESSOR JOHN FREDERICK DASHIELL  
*University of North Carolina*

PROFESSOR JUNE E. DOWNEY  
*University of Wyoming*

PROFESSOR RICHARD M. ELLIOTT  
*University of Minnesota*

PROFESSOR HORACE B. ENGLISH  
*Antioch College*

PROFESSOR J. E. EVANS  
*Iowa State College*

PROFESSOR PAUL R. FARNSWORTH  
*Stanford University*

PROFESSOR SHEPHERD IVORY FRANZ  
*University of California*

PROFESSOR FRANK N. FREEMAN  
*University of Chicago*

PROFESSOR CORA LOUISA FRIEDLINE  
*Randolph - Macon Woman's College*

PROFESSOR SVEN FROEBERG  
*Gustavus Adolphus College*

DR. PAUL HANLY FURFEY  
*Catholic University of America*

PROFESSOR HENRY E. GARRETT  
*Columbia University*

PROFESSOR THOMAS RUSSELL GARTH  
*University of Denver*

PROFESSOR ARTHUR I. GATES  
*Columbia University*

DEAN ESTHER ALLEN GAW  
*Ohio Wesleyan University*

PROFESSOR ARNOLD GESELL  
*Rale University*

PROFESSOR SAMUEL RENBHAW  
*Ohio State University*

DR. A. A. ROBACK  
*University Extension Lecturer  
Commonwealth of Massachusetts*

- PROFESSOR HENRY HERBERT GODDARD  
*Ohio State University*
- PROFESSOR H. M. HALVERSON  
*Yale University*
- PROFESSOR SAMUEL P. HAYES  
*Mt. Holyoke College*
- PROFESSOR ARTHUR W. K. ORNHAUSER  
*University of Chicago*
- PROFESSOR HOWARD SCOTT LIDDELL  
*Cornell University*
- DR. D. I. MACHT  
*Johns Hopkins University*
- PROFESSOR MARK A. MAY  
*Yale University*
- PROFESSOR W. A. MCCALL  
*Columbia University*
- PROFESSOR MAX FREDERICK MEYER  
*University of Missouri*
- PROFESSOR WALTER R. MILES  
*Stanford University*
- PROFESSOR GEORGE HAINES MOUNT  
*University of Southern California*
- PROFESSOR SIDNEY M. NEWHALL  
*Yale University*
- PROFESSOR H. K. NIXON  
*Columbia University*
- DEAN FRANKLIN CRESSEY PASCHAL  
*Vanderbilt University*
- PROFESSOR G. T. PATRICK  
*University of Iowa*
- DEAN LOUIS A. PECHSTEIN  
*University of Cincinnati*
- PROFESSOR F. A. C. PERRIN  
*University of Texas*
- PROFESSOR WALTER B. PILLSBURY  
*University of Michigan*
- PROFESSOR A. T. POFFENBERGER  
*Columbia University*
- DR. LOUISE E. POUILL  
*Columbia University*
- PROFESSOR CHRISTIAN A. RUCKMICK  
*University of Iowa*
- PROFESSOR HENRY ALFORD RUCED  
*Columbia University*
- DEAN C. E. SEASHORE  
*University of Iowa*
- PRESIDENT WALTER DILL SCOTT  
*Northwestern University*
- PROFESSOR M. ALLEN STARR  
*Columbia University*
- PROFESSOR EDWARD K. STRONG  
*Stanford University*
- PROFESSOR JOHN W. TODD  
*University of Southern California*
- PROFESSOR CHARLES H. TOLL  
*Amherst College*
- PROFESSOR EDWARD CHACE TOLMAM  
*University of California*
- PROFESSOR M. R. TRABUE  
*University of North Carolina*
- DEAN KARL T. WAUGH  
*University of Southern California*
- PROFESSOR LOUIE WINFIELD WEBB  
*Northwestern University*
- PROFESSOR ALBERT P. WEBS  
*Ohio State University*
- PROFESSOR MARY T. WHITLEY  
*Columbia University*
- PROFESSOR R. S. WOODWORTH  
*Columbia University*
- PROFESSOR HELEN THOMPSON WOOLBY  
*Columbia University*
- PROFESSOR CLARENCE S. YOAKUM  
*University of Michigan*
- PROFESSOR KIMBALL YOUNG  
*University of Wisconsin*
- PROFESSOR PAUL THOMAS YOUNG  
*University of Illinois*

注：名单上列出的 159 位科学家，他们都赞成这本书的写作思路，即运用心理学原理解释说明成功人士为什么成功。作者请他们采用各种心理学方法来分析一下具体案例，他们都认真回信。当然在某些情况下，他们会有所分歧，见解和方法也不尽相同，不过到最后这些基本思想一般都可以达成一致。

## 译 序

本书可以让读者知道，那些大人物们是怎样调节自己心理，发挥自己的潜能去处理我们在日常生活中遇到的问题，并且对他们所采用的心理策略进行分析解说。出人意料的是，让心理强大起来并不难，只需要运用一些小小的心理策略就能取得显著的效果。

一切成功都从内心开始，外在世界的成就不过是内心世界成就的倒影。只有心理上变得强大起来，你才能战胜外在的困境。

心理学家詹姆斯说过：“人类不幸常常沦为他人情绪和想法的牺牲品。他人的想法和情绪可以快速地绕过你的思维结构，进入你的心理结构，激起你的各种情绪。这意味着，在这些时刻你在心理上处于弱势，自愿成为一个心理上的弱者。把自己的心理变成别人意志的跑马场！”

所以，如果你不想让别人入侵你的心理，那么你就要运用理性在自己的心理上构筑一座堡垒，掌握心理调节的策略，让自己在心理上变得强大起来。

林肯的一生是在接踵不断的磨难中度过的：他出身贫寒，9岁时母亲去世，15岁才开始读书；24岁时他与人合伙做生意，因经营不善而倒闭，并因此负了15年的债；25岁时他的未婚妻安妮因病去世，这使他悲痛万分，此后经常出现抑郁情绪；32岁时他与玛丽·托德小姐结婚，婚后因妻子脾气暴躁而经常有家不归；35岁时他开始竞选公职，几乎输掉了每次的重大竞选；52岁时他当选美国总统，结果南北战争很快爆发，内战整整打了4年，令林肯饱受煎熬；56岁时南北战争终于结束，可他却在福特剧院看戏时被人刺杀……

挫折是林肯人生的主旋律。面对接踵而至的生活不幸和烦恼，林肯是如何坚强地活下去，最终成为美国历史上最伟大的总统之一呢？

对于林肯所受到的挫折，我们不能简单地用坚韧的品质或者乐观的性格来概括林肯成功的原因，因为坚韧或者乐观不足以描述林肯复杂的心理结构。

心理学家发现，通常遇到困境，人们的心理容易产生一种受害者意识，需要得到他人或者社会的补偿，心理才能平衡。但通常这只是受害者自己一厢情愿的幻想而已，它导致了无助感的产生，本质是一种逃避责任的表现，最终将导致从挫折走向失败。而林肯总是能够通过心理调节，积聚心理能量，克服一切挫折。

从作家卡尔·桑德堡所写的《林肯传》，我们可以发现林肯心理结构的四个特点：一是林肯在遇到挫折时，并不觉得自己软弱无力，相反总是觉得自己能掌握自己的命运；二是林肯从不夸大困难，在他眼里，困难总是暂时的、有限的、局部的；三是林肯从不认为挫折是自己造成的，但总是愿意承担起改善困境的责任，不推卸责任，但也不过分自责；四是林肯有幽默感，他最擅长运用自嘲与调侃来调节自我的不良情绪。对于自己的丑陋相貌，林肯经常巧做文章。有一次，林肯与道格拉斯进行辩论，道格拉斯指控林肯说一套做一套，是一个两面人。林肯回应说：“道格拉斯指控我是两面人，大家说说看，如果我有另一张脸的话，我会带这张丑脸来见大家吗？”林肯的话逗得大家哄堂大笑，道格拉斯自己也跟着笑了。

林肯的传奇就在于：他虽饱经风霜，却充满了幽默。而他那发自内心的笑声不仅是他自我平衡的重要手段，也是他招人喜欢、备受拥戴的有力武器。

每个人的心理都潜藏着巨大的心理能量，一旦正确使用这种能量，就能成就丰功伟业。相反，如果这种心理能量没有得到正确的使用，就会产生巨大的内耗，足以让你一生一事无成。

心理内耗非常普遍，不胜枚举，几乎每天都会出现在我们每个人的生

活中。例如，遇事总是怨天忧人，对未来过度地焦虑，不是去追求成功，而总是设想失败；或者因为恐惧失败而去躲避那些与成败有关的情境与任务，整天埋头做一些无关紧要的琐事；或者常常过度自责，做决定时总是犹豫不决，对自己没有足够的自信。诸如此类。这种内耗没有任何意义，只会带来更多的困顿和失意。重聚心理能量，减少心理内耗，把头脑中所存在的斗争、冲突统统消除掉，这是你拥有财富、得到幸福的关键所在，也是你成就非凡人生的唯一途径。

在现实生活中，越是成功人士越是懂得心理调节。他们能够时刻保持良好的心理状态，审视自己内心的所思所想，充分发挥自己的潜能，在外在世界中发挥自己的影响力，调动更多的资源，为自己的成功打下坚实的基础。

本书作者尤文·韦伯和约翰·摩根是著名的心理学家、美国心理学协会的会员，他们在美国心理学协会 159 位心理学家的协助下，运用心理学理论，对人类行为模式进行了一系列的研究，成就卓著。他们把许多研究成果编撰成书，与大众分享，其中《心理操纵术》已被人们奉为日常人际关系交往中的大众心理学经典之作，在全球持续热销。本书为其姊妹篇，揭示了政界精英、商界精英等社会精英成就自己非凡人生的心理能量重聚法则。

如何集中注意力？如何培养自动成功的习惯？如何面对批评？如何战胜你的缺陷？如何控制自己的情绪？如何做出正确的决策？如何运用你的智慧？如何抓住属于你的机会？如何得到别人的帮助？如何才能受人欢迎？……这些都是我们在通往成功的道路上必须要了解的问题。本书便是从以上各个方面着手，教你挖掘和运用自己内心深处的巨大心理能量。

在竞争激烈、纷繁复杂的社会里，每个人都应该了解和掌握这些重聚心理能量的法则。这样你才能够气定神闲，胸有成竹，成为自己命运的主宰者；这样你才能够披荆斩棘，一路凯歌，成就自己的非凡人生。



## 译序

### 第 1 章

#### 提高工作热情的心理策略

- 用游戏的热情去工作 /2
- 在工作中找出“罗曼蒂克” /5
- 满怀热忱地投入工作 /8

### 第 2 章

#### 激发上进心的心理策略

- 机会属于不满足现状的人 /12
- 理想来源于自我超越 /15
- 我的位置在最高处 /18
- 获得并保持一种胜利的感觉 /21

### 第 3 章

#### 化缺点为优点的心理策略

- 不把自己的缺点看成缺点 /26
- 将缺点变成你的独特标志 /29
- 有缺点反而能取得惊人的成就 /31
- 把缺点当作进步的垫脚石 /32

- 在克服缺点中提升意志力 /36

## 第4章

### 让幸运降临的心理策略

- 幸运不是偶然的,是设计出来的 /40
- 拥有一双善于发现机遇的眼睛 /42
- 幸运或不幸取决于你的应对方法 /45
- 将不幸改写成幸运 /47

## 第5章

### 愈挫愈奋的心理策略

- 害怕批评就会成为它的俘虏 /52
- 良药苦口利于病,忠言逆耳利于行 /55
- 打击让我们更清醒地认识自己 /57
- 批评声音中必有一定的道理 /59

## 第6章

### 培养自动成功习惯的心理策略

- 失败是成功之母,成功是成功之父 /64
- 初次的幸运可以造成成功的习惯 /67
- 掩饰错误是另一个更大的错误 /69
- 不要躺在成就的安乐椅上睡大觉 /71

## 第7章

### 控制愤怒情绪的心理策略

- 冷静能挫败任何一个愤怒的对手 /76

- 别人发怒时,你应当心平气和 /78
- 把愤怒转化为自己奋斗的动力 /81
- 为他人的愤怒找巧妙的发泄途径 /84
- 为自己的愤怒找适当的发泄途径 /86

## 第8章

### 正确提问的心理策略

- 问对问题才能做对事情 /92
- 永远都别停止问“为什么” /95
- 养成喜欢讨论问题的习惯 /98

## 第9章

### 让大脑开窍的心理策略

- 坚信每个问题都有解决的方法 /102
- 从积极的方面训练你的大脑 /104
- 在某些小事上也要“斤斤计较” /107
- 用实验的方法去寻找答案 /110

## 第10章

### 做出正确决定的心理策略

- 养成凡事留有余地的习惯 /116
- 许多理由其实都是借口 /118
- 宁可前后矛盾,不可将错就错 /120
- 不在状态不好时作决定 /123
- 用概括性的原则判断事物 /125
- 要广泛征求意见,更要高瞻远瞩 /127

## 第 11 章

### 集中注意力的心理策略

- 培养对自己所做之事的兴趣 /132
- 兴趣可以一步一步地培养 /134
- 专心做事就会产生兴趣 /136
- 高度集中精力去思考重要之事 /138
- 喧闹的环境中也能专心思考 /140

## 第 12 章

### 提高工作回报的心理策略

- 在工作中体会成就感 /144
- 上司或同事的懒惰是你的机会 /147
- 竞争是促使你进步的良药 /150
- 要么不做,要做就要做到最好 /154

## 第 13 章

### 缓解压力的心理策略

- 放松的时候就要抛开一切 /160
- 重视短时间的休息 /163
- 找到适合自己的消遣方式 /165
- 用调换工作的方法来休息 /168
- 养成一种自己专有的嗜好 /170

## 第 14 章

### 增强记忆力的心理策略

- 对所要记住的事情抱有浓厚的兴趣 /176

- 细枝末节观察得越多就越容易记住 /179
- 抓住所要记住的事情的显著特征 /181
- 用行动去记忆你所要记的事情 /184

## 第 15 章

### 培养幽默口才的心理策略

- 一个人笑的时候是不会生气的 /190
- 自嘲的人必定是大度的人 /192
- 在争论中取胜的幽默 /196
- 幽默带来朋友,讽刺制造敌人 /198

## 第 16 章

### 果断抉择的心理策略

- 走自己的路,让别人说去 /204
- 将信心建立在充分的事实之上 /207
- 不勇敢践行永远无法进步 /209

## 第 17 章

### 吸纳他人建议的心理策略

- 从他人的意见里获取最大的益处 /214
- 听取他人意见之时自己要有主见 /217
- 向正确的人寻求正确的答案 /219

## 第 18 章

### 赢得支持的心理策略

- 自己提拔的人才最可靠 /224

- 不吝培养后起之秀 /226
- 不可凡事亲力亲为 /228
- 劳苦并不一定功高 /230
- 选择与你才干不同的人 /233
- 疑人不用,用人不疑 /235

## 第 19 章

### 从阅读中受益的心理策略

- 不要通过阅读来催眠 /242
- 明确自己阅读的动机和目标 /244
- 培养广泛的阅读兴趣 /245
- 知心的书就像知心的朋友 /247

## 第 20 章

### 低调做人的心理策略

- 只有心虚者才会自夸 /252
- 不因别人奉承而趾高气扬 /254
- 将做之事比已做之事更重要 /256
- 所做之事便是对自己的最好宣传 /258
- 谦恭自然会有回报 /261

## 第 21 章

### 克服自我意识太强的心理策略

- 把注意力放在他人身上 /266
- 认真专注于自己感兴趣的事 /269
- 别人没有像你想象的那样关注你 /271

## 第22章

### 精诚合作的心理策略

- 先要赢得人心,才能赢得支持 /276
- 合乎人情的做法得人心 /278
- 希望他人忠诚,自己也要忠诚 /280
- 合作共赢,而不要自私自利 /282

## 第23章

### 发展人格魅力的心理策略

- 对他人感兴趣是一种能力 /288
- 打破彼此间等级地位的差别 /292
- 人格魅力源于平等的交流 /294
- 真实的感情交流必不可少 /296

# How to **Enjoy** the Game of Living

## 第1章

# 提高工作热情的心理策略



## 用游戏的热情去工作

有一家小药店的店主，由于经营的店铺生意一直不温不火，多年以来，他一直在寻找一个能干一番大事业的机会。每个旭日东升的清晨，他都希望机会的光芒能够照耀到自己身上。然而，很长时间过去了，他苦苦等待的机会却一直没有出现。他感到很郁闷，经常独自一人到花园去散心，对药店的生意也不闻不问，任其自生自灭。

在现实生活中，我们当中许多人身上都或多或少地有些这个店主的影子，瞧不起自己正在从事的工作，好高骛远。看到别人的成功便心生艳羡、妒忌，艳羡、妒忌之余还常常自怨自叹、妄自菲薄，总以为别人的工作才是最好的，而自己做的都是没有什么希望的工作。当我们习惯把别人成功的秘诀归结为运气好时，我们也就会把希望寄托于有朝一日好运能降临到自己的头上来，而不是去做些什么。

后来，这个药店的店主终于想明白了一件事，他的这个想法很简单，那就是：无论来的是什么客人，不管他们的地位尊卑贵贱，自己都应该主动地去和他们接触。

有一天，他这样问自己：“我为什么一定要把自己的希望和奋斗目标寄托在那些自己一无所知的行业上呢？为什么不能在自己轻车熟路、得心应手的医药行业里干出一番大事业来呢？”

于是，他下定决心摆脱以前那种怨天尤人的心态，稳扎稳打地从小药店做起。他把事业当成了充满乐趣的游戏，以此来促进生意的发展。他用那种发自内心的热情告诉别人，他一直在尽量提高服务质量以赢得顾客的信赖，并乐此不疲地沉醉于自己的事业中。

“如果附近的顾客打电话来要买东西，我就会一边接电话，一边举手向店里的伙计示意，并大声地回答说：‘好的，赫士博克夫人，两条肥皂、一瓶三