

这年头不懂心理学的人，一定会被人看穿无处遁形！

这年头一定要会点 心理学

这年头一定要会点什么，这年头一定要会点心理学！

人生下来就有一种愿望，
总想去做比他的神经中枢原来的安排还要多的事情

深刻地理解和把握人生的真谛，
拥有健康的心理。

张铁成◎编著

**ZHE
NIANTOU**
这年头不可不读

新世界出版社
NEW WORLD PRESS



**ZHE
NIANTOU**
这年头不可不读

这年头一定要会点 心理学

张铁成◎编著



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

这年头一定要会点心理学 / 张铁成编著.

—北京: 新世界出版社, 2010. 6

ISBN 978 - 7 - 5104 - 0979 - 0

I. ①这… II. ①张… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 089628 号

作 者: 张铁成

责任编辑: 梁小玲

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: 九洲财鑫印刷有限责任公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 220 千字 印张: 20

版 次: 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5104 - 0979 - 0

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



前言

进入21世纪，我们在享受着社会发展所带来的种种益处的同时，又面临着一系列新的难题：不适应生活方式的急剧变化，对知识更新的忧虑，新旧观念引发的矛盾冲突，无处不在的竞争，人际关系的错综复杂等等。所有这些都给人们的心理健康带来了很大的压力，也给人们的心理健康带来了严重的威胁。

事实也表明，各种心理问题近年来有了明显的增加，抑郁、孤独、烦恼、空虚和无聊成为现代社会中的常见现象，遭遇心理困惑产生心理障碍的人也越来越多。如果这些人得不到及时的治疗和帮助，就有可能成为严重的心理疾病患者，丧失正常工作和生活的能力，更有甚者会在心理能量积聚到某一临界点时发生“爆炸”，酿成自杀或攻击他人报复社会的悲剧。

你会不会还是认为，这些惨案以及有心理疾病的人离自己很远？确实，它们看似离我们正常人很远，但是心理学真的跟我们没有关系吗？

这个世界很小，人们每天在狭小的家庭居室、办公室、学校、公共交通工具、商场、道路等空间上摩肩接踵，一举一动，一言一行，都是联系彼此的纽带，如果这条纽带上充满了误解、抱怨，充满了阴郁、绝望，那么，纽带两头都会是受伤的人。

善良的人经常认为，付出了真心，但收获的是冷漠，而痛苦的人也经常感到孤立无援，觉得别人雪上加霜。其实，有时并非受者不愿回报，而是我们所施的，并非别人所需。因为我们不清楚他们需要什么。盲目地施与，其实亦会伤人。

心理学的意义在于，帮我们沟通心灵的通道，扫除通道上的障碍。不

仅认识自己，更明白别人。

现在你还觉得心理学对你没有意义吗？一个健康人的标准不只是身体健康，同时还包括心理健康。我们都希望自己成为一个心理健康的人，所以就有必要去了解一些基本的心理学常识。

心理学根本不像你所想象的那样神秘，学了心理学也不知道别人心里想什么。因为心理学并非是琢磨他人想什么的学问，而是一门研究心理现象客观规律的科学，就像物理学是研究物质运动的客观规律一样。心理现象是指感觉、知觉、记忆、思维、情感、意志等心理过程和能力、气质、性格等心理特征。

心理学并非一门象牙塔里的学问，它与人们的日常生活密切相关，有着广泛的应用领域。基础心理学的原理应用于实验室以外的真实生活和工作情境，期望心理学能真正帮助人们适应并改善工作和生活质量，这一块称为应用心理学，它涉及的范围非常之广，可以对我们生活的方方面面作出指导。

看起来这么一大堆专业术语很难理解是不是？不要害怕，对于我们大多数人来说，完全没有必要去钻研高深的心理学理论，一些简明易懂的心理学读物就可以帮你了。它会告诉你一些心理疏导和心理调节的常识，可以现学现用，而本书用意也正在于此。我们力图把那些深奥的心理学理论用深入浅出的语句讲述给你，并且配上相关案例，帮你更加深入地理解那些更深层次的东西，让你生活得更明白、更理智。

每一个人都需要学一点心理学知识，因为它能使你在社会交往中把握分寸，洞悉对方，大大提高人际能力。学习一些心理学知识，对提高生活质量，保障身心健康都是极有好处的。

另外，如果你是负责任的父母，尤其要为孩子学点心理学。因为儿童时期，兴趣是支配心理活动和行为的主要心理倾向；青少年时期，理想上升到主导地位；青年后期和成年期：人生观和世界观支配着人们的心理活动和行为。既然人生不同时期有不同的心理特征，怎么能完全按照大人的想法去要求孩子呢？而且成人的许多心理障碍，都是因为父母的教育不当形成的。为人父母者，一定要慎之又慎。

所以说，这年头一定要会点心理学。



ZHE NIAN TOU
YI DING YAO HUI
DIAN XIN LI XUE

这年头一定要会点
心理学

002



目录

第一章

做人心机，一箭洞穿他心理

俗话说“知人知面不知心”，但实际上，人的面部表情、穿着打扮、言谈举止、兴趣爱好等等，都在无形中传递着不计其数复杂而又微妙的信息，可以真实、准确地反映出对方的气质、情绪、性格、态度等等。如果你是一个心思细腻、观察力强的人，那么见到一个陌生人时，迅速收集信息、综合做出判断、洞察对方内心，一分钟足够了。

以貌取人，易识错人	3
无穷玄机，全在表情	6
个性所在，洞若观火	10
擦亮双眼，洞穿小人	13
观其为人，投其所好	17
抛砖引玉，诱其真言	20
察言观色，做其“蛔虫”	25
话题变化，风向变化	28
言语试探，看其反应	33

第二章

处世心理，明哲保身智慧大

人生是个大舞台，演好角色并不易。关键要跳出自己的躯壳，以



局外人之眼去看那个正在演戏的“你”。你周围可能正有无数双眼睛在盯着你，危险四伏、陷阱遍布，有点像电影里的地雷阵，每走一步都要小心万分。要想生存下来，就得拿好扫雷器，选准无雷区迈步，先保全自己，再图谋发展和谋利。如果你能当个局外人，以“出世”的眼光看，有多少人正在“雷区”挣扎——掉入陷阱、卷入纷争——无谓地浪费着生命。过多地耗费自己的实力是一种退步，精明的你要学的就是——先自保，再占利。

洞察隐秘，佯装不知	39
唯女子与小人难养也	42
越大权在握，越低调做人	46
派别纷争，勿轻露心迹	50
勿揭人短处，勿戳人痛处	53
勿留把柄于别人	57
分外事小，麻烦事大	60
小人可恶，小心敷衍	65
当心，别被熟人“杀熟”	68



ZHE NIAN TOU
YI DING YAO HUI
DIAN XIN LI XUE

这年头一定要会点

心理学

002

第三章

说话心理，开口是金赢人心

人好好在一张嘴上，尤其是初见面的人，你的语言就是最好的敲门砖。如果能用一两句话就可以打动对方，那可以省却日后不少的力气呢。开口是金，掌握说话的技巧，让话语变得“聪明”起来，自然会给你加上不少印象分呢！说话也是有技巧的，让别人多开口，自己则多听取；听出别人的言外之意，自己也学会委婉的表达意思；与其横冲直撞得罪别人，不如以退为进、委婉进言，博得好感。话语不仅是好用的敲门砖，也是百战百胜的利器，为你的成功助力。

言多必失，管住嘴巴	75
听出真意，弦外音更真实	79
婉转曲折，巧妙拒绝	83

以退为进，不作辩解	87
据理力争，让对方妥协	96
转移注意，巧设迷局	100
投其所好，赢得信任	104
知己知彼，以实攻心	107

第四章

做事心理，明装熊种暗使劲

有很多人我们平时看起来没有什么特别，甚至把他们忽略了。可突然有一天，他们像火山爆发一样，迸发出无限的能量，就这么风风光光地成功了。我们赞叹之余不免疑惑：“这到底是怎么一回事呢？”其实，这就是“不鸣则已，一鸣惊人”，他们表面平静，像一条缓缓流淌的河流，水面下却暗流汹涌，为的是某一天激起冲天的水柱。这是暗地里的苦功，暗中的较量，这样的人有韧劲、有耐心，让人印象深刻，堪称生活中的得道高人。

做事抢在别人前	115
看准目标狠下手	119
该出手时就出手	123
见缝插针巧钻空	127
明装熊种暗使劲	132
假作真时真亦假	137
让人为你做嫁衣	141
柿子要拣软的捏	146

第五章

交际心理，小投资换大回报

与人交往的过程，说白了也是用心思的过程。不要一味的什么都交、什么人都不得罪、什么人都一样的交情，那样的话，等到真有什

么事情发生的时候，你可能会觉得自己什么人都没有交到、什么有用的朋友和贵人都没有，那交往岂不是白费力气了？交际中用点心思，搞清楚什么样的人值得交，什么样的关系需要好好维护，学会将微小的关系发展成日后有大收益的关系网，就是人际交往的大学问。

人脉小投资，换来大回报	153
悄悄为“贵人”做点好事	156
让最有价值的人帮你说话	160
钱不能白花，礼不能白送	164
保持适当距离是一种智慧	168
做感情投资的效益大	172
关系当用则用，不用则废	175
舍不得孩子套不着狼	179



ZHE NIAN TOU
YI DING YAO HUI
DIAN XIN LI XUE

这年头一定要会点

心理学

004

第六章

职场心理，上下通融的奥妙

天时不如地利，地利不如人和。成大事的人向来是能够上下摆平的人。人不是圣人，都是感情的动物，都有人类的弱点，既不像电脑那么精确，也不像包公那么公正，他对你的印象、判断，暗中都受着私人感情的影响（甚至他自己都没意识到）。因此，“经营”人心是一门大学问：该怎么对待上级？该怎么对待下属？该怎么对待平起平坐的人，该如何对待“老资格”？人心是一把双刃剑，经营好了便可为你披荆斩棘，使你一路通畅；经营不好便会为你设置重重障碍，把你置于“阳光照不到的角落”。

领导面子最珍贵	187
巧对上司有原则	191
忠言可以不逆耳	195
先说 Yes 后说 No	199
懂得尊重老资格	203

善于做个和事老	206
锋芒太露风险大	209
功劳不要全独占	213

第七章

权利心理，舍小利为大谋

舍得，舍得，有舍才有得，从某种意义上说，世界上任何事物都是从一个代价过渡到另一个代价的过程，聪明人懂得仔细掂量，以较小的代价换取较大的成功。但舍小利为大谋并不是人人都做得到，它不仅需要你有敏锐的观察力，还需要超乎寻常的忍耐力，因为长远的利益不会马上显示出来，它们大多数时候是无形的，心思浮浅的人很可能占了便宜还不知道，而那些洞悉世事、清楚别人心理的人则会不动声色，悄悄地将胜利果实收入囊中，所以，舍小利为大谋实在是一门高深的学问，需要你慢慢揣摩。

做个糊涂的精明人	221
从小妥协中达到大目的	225
今天忍是为明天不用忍	229
退让的目的是胜利	233
眼前亏不吃，日后吃大亏	237
藏在背后的招才是高招	242
外力面前自己先弯	247
把优越感让给别人	251
把功让给对你重要的人	254

第八章

财富心理，通权达便获大利

想要发财的人，绝对不能傻乎乎的坐等财神来敲门。如果你没有一点策略、没有一点方法，那么财富的梦想基本就变成了空想。追求



事业和财富的途中，需要你具备一点随机应变的能力，需要几分聪明的脑筋，需要你灵活一点随时调整状态发现最适合自己的机遇。做事业要有毅力和信心，但是千万不能蛮干，这既要你遇到挫折时及时调整方向，也要你知错能改及时回到正确的轨迹上来。唯有灵活的处事，方能成功的实现财富梦想。

进什么庙烧什么香	261
不做老大做老二	264
撞了“南墙”要回头	267
将错就错跳出危局	271
好马也吃回头草	275
可以不按常理出牌	279
指东道西，歪打正着	284
轻松坐收渔翁利	288

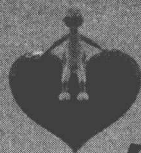


ZHE NIAN TOU
YI DING YAO HUI
DIAN XIN LI XUE

这年头一定要会点

心理学

006



.....第一章

做人心机，一箭 洞穿他心理

俗话说“知人知面不知心”，但实际上，人的面部表情、穿着打扮、言谈举止、兴趣爱好等等，都在无形中传递着不计其数复杂而又微妙的信息，可以真实、准确地反映出对方的气质、情绪、性格、态度等等。如果你是一个心思细腻、观察力强的人，那么见到一个陌生人时，迅速收集信息、综合做出判断、洞察对方内心，一分钟足够了。

▶▶ 以貌取人，易识错人

有一次，一位朋友向林肯推荐了一位才识过人的阁员，但是总统在约见他之后，却不想起用这位人才，他告诉朋友说，这个人“不修边幅、邋邋遢遢”，他本人很不喜欢这样的人，因此不会用他。

这样一位伟大、英明的总统怎么也会犯以貌取人的错误呢？这也许让人感到奇怪。那位朋友也很气愤于林肯对于面貌的偏见，于是愤怒地责怪林肯以貌取人，说任何人都无法为自己的天生脸孔负责。这时林肯说：“一个人过了四十岁，就应该为自己的面孔负责。”那位阁员固然可能在某一领域做过大量深入的研究、就某些问题有着精辟过人的见解，但是如果他连约见总统的事都不放在心上，不能做到以自己最好的一面展示给总统，那么总统又怎么能够在最短的时间内判断出这个人是可用的、是值得信任的呢？

虽然林肯以貌取人也有其可圈可点之处，我们却不能忽视第一印象的巨大影响作用，因而必须通过提高自身修养来提升自己的形象，为将来的成功奠定基础，搭好台阶。

一个人外在的形象虽然在一定程度上表示了他的品位、地位等方面，但是光以外貌取人，难免会犯错误。有时候，身份显赫的人为了保持低调而表现得平易近人，甚至穿戴平平让你一点都看不出来，如果你一不小心“狗眼看人低”就会得罪人；有时候，一些别有用心的人抓住了人们趋炎附势的心理，装出一副衣冠楚楚的样子，很容易让人上当受骗。有时以貌





ZHE NIAN TOU
YI DING YAO HUI
DIAN XIN LI XUE

这年头一定要会点

心理学

004

取人会识错人，如果要想使自己交的朋友不是烂肉，就必须从其他方面着手，而不是光以貌就能决定一个人的为人处世和品质的。

汉代扬雄曾说：“行轻则招辜，貌轻则招辱。”意思是：“行为举止轻率，就会招致罪过；衣饰相貌不整，就会招致羞辱。”这句话的确非常有道理。古往今来，大家都知道“人不可貌相，海水不可斗量”的道理。如果你仅凭外表就判定一个人，恐怕就会错失良机 and 人才。

《三国演义》中道号水镜先生的司马德操曾说：“卧龙、凤雏，两人得一，可安天下。”“卧龙”即诸葛亮，“凤雏”即庞统。两人都是可安天下之才，但两人的境遇却截然不同：诸葛亮身居草庐，受刘备三顾而出；庞士元只身无主，前后两次向孙权、刘备求荐，均遭到冷落。看来上苍实在很不公平。究其原因，其实与诸葛亮、庞统二人的形象有关。

孙权、刘备在见庞统之前，都久闻庞统大名，并都非常愿意与之相见。孙权说：“孤亦闻其名久矣。今既在此，可即请来相见。”刘备听说“江南名士庞统特来相投”，也特别的兴奋，“便教请入相见”，足见二人当时的急切心情。

但是他们两人所见到的庞统是个怎样的形象呢？庞统的相貌是“浓眉掀鼻，黑面短髯，形容古怪”，貌甚丑陋。庞统衣着是“道袍竹冠，皂袍素履”，一副寒酸打扮。见到庞统的这副“尊容”，孙权“心中不喜”，刘备“心中不悦”。看来他们所喜欢的是庞统的“江南名士”之名，而不是“形容古怪”之人。

另外，庞统的行为也很不检点，不注意必要的礼节，这也使他的整体形象受到严重的影响。他见刘备时“长揖不拜”，这对刘备来说确实有失礼节之处。

爱才如刘备、孙权都难免会犯下以貌取人的错误，不过好在刘备知错就改，挽回了才子的心，可是孙权醒悟的慢了一步，就等于将社稷人才拱

手让人了。

其实，我们都避免不了以貌取人的习惯，看着一个人的外貌久了，就会不由自主地产生感情，这也是有心理因素在作祟。托尔斯泰笔下的安娜·卡列尼娜，在她对卡列宁钟情时，觉得对方的一切都那样美好，甚至连他耳朵上的那颗痣也显得那么协调，不可缺少。但当她对卡列宁生厌时，就觉得对方的一切都那么丑恶，而耳朵上那颗痣则特别刺眼、恶心。这种心理反应，就是我们所说的晕轮效应在作祟。

我们在交往过程中，如果某人给我们留下了特别突出、特别好的第一印象，就会掩盖我们对他的其他品质和特点的正确了解。孤立地以貌取人、以才取人、以德取人、以某一言行取人、以某一长处或短处取人，都属晕轮效应，是不正确的知觉。千万不要犯“一美遮百丑”的傻瓜错误，要正确认识他人，千万不要以貌取人。

从前有一个大富翁，嗜酒如命。有一天他要去办一件非他去不可的事，可是他又担心仆人趁他不在的时候偷吃东西，或偷喝他的美酒。当然，富翁已经特别小心提防，他挑选的这个仆人长得一副呆头呆脑的模样，照理说不会太狡猾，也不懂得偷东西吃或找借口。虽然这样，但富翁还是小心翼翼，对仆人特别地不放心。

那个富翁临出门之前对仆人交代说：“你留下来看管房子。厨房里挂了一块猪肉，要看好，不要去动它。厨房旁边还有一只鸡，也不要惹它。这些都要照顾好，不要让猫狗跑进来偷吃。”他又说：“那边有一个密封起来的瓮，里面装的是老鼠药，无论如何都不能去碰它！”

然而，那个富翁刚走没多长时间，仆人便把猪肉拿下来烤，吃个精光。接着又把鸡杀来吃，同时还一边喝着酒！仆人酒足饭饱之后，觉得十分痛快，便醉醺醺地躺在沙发上呼呼大睡起来。

等富翁回来之后，看到仆人躺在沙发上睡觉，满身酒味，而且睡觉时



还把鸡骨头踢得到处都是，于是便叫醒他，问道：“喂！我的鸡和猪肉到哪里去了？还有我的酒……我是说，那边那瓮毒药到底怎么回事？”那个仆人开始号啕大哭，跪在地上说：“主人请饶了我！我确实遵照您的吩咐，尽力看管您的房子和所有东西。可是很不幸地，有一只小猫跑过来，爬上厨房的屋顶，把那块猪肉叼去吃掉了。狗看到猫的举动后，也有样学样地把鸡咬到外面吃了。我很担心主人回来后会骂我或把我杀了，因此我就把那瓮毒药喝下去，可是怎么到现在还活得好好的呢？”

由此可见，这个仆人虽然外表老实，但其实并非老实之人。所以，我们在与人交往的时候一定要小心，不要以貌取人，因为有些人尽管看起来笨笨的，但其实并不笨；有些人外表看起来很甜，却不见得如是。我们要看他们做事的方式和结果，才能从内在了解他们，不要光凭外表就断定一个人的好坏。

人不可貌相，海水不可斗量，识人要看内心，不要被别人的外表蒙蔽了眼睛。

▶▶ 无穷玄机，全在表情

每个人都有一副独特而不容混淆的脸相，而在这些独特的脸相中，隐藏着各种各样的表情，而表情是情绪的外部表现，是由躯体神经系统支配的骨骼肌运动，是感情活动的外显行为，反映的是人的心理。

表情是无声的语言。当人们交往时，不管是否面对面，都会下意识地表达各自的情绪，与此同时也注视着对方脸部的各种表情。而在几乎所有



ZHE NIAN TOU
YI DING YAO HUI
DIAN XIN LI XUE

这年头一定会点

心理学

006