

WANDE JIUSHI XINLI

生活就是一场心理较量，能够玩转心理，
才能够玩转生活。

玩的就是 心理

姜丽君 ● 著

捕捉细微的心理秘密 避开潜藏的心理陷阱
实现有效的心理影响 获得成功的心理智慧

中国商业出版社

WANDE JIUSHI XINLI

玩的就是 心理

姜丽君 ● 著

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

玩的就是心理 / 姜丽君著. —北京 :
中国商业出版社, 2011. 12
ISBN 978 - 7 - 5044 - 7516 - 9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 251258 号

责任编辑: 张振学

中国商业出版社出版发行

010 - 63180647 www. c - cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京柯蓝博泰印务有限公司印刷

* * * *

710 × 1000 毫米 16 开 14.5 印张 200 千字

2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

定价: 28.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究

前言

玩转心理，玩转生活

人类的心理世界是极其复杂的，而且它变化莫测，难以把握。正所谓“知人知面不知心”，对方心里到底想的是什麼，可能真的很难看透。于是，生活中，人们在为人处世的过程中，就不免产生了很多误会和冲突，给别人带来了伤害，也给自己增添了烦恼。

那么，我们该如何去避免这种尴尬的情况呢？人的心理虽然复杂多变，却也是有规律可循的。心理变化不仅是人们内在世界的一种活动，同时它也能产生一种无形的力量，这种力量会在潜移默化之中影响到人们的思维和言行。有些是积极的影响，需要我们去发掘和引导；也有些是消极的影响，需要我们去规避和化解。可以说，在了解心理的基础上，我们还可以通过积极的心理引导，实现对心理的调适和控制，最终达到预期的某种效果。

在现实生活中，我们不管做什么，都会受到各种心理因素的影响。不仅我们的喜、怒、哀、乐会因为受到不同的刺激而表现出不同的状态，出现一些情绪上的波动，或者受到某种诱惑而表现出痴迷的状态，就算是在与别人交往的过程中，也会不知不觉地受到别人的影响，被别人所牵引或控制。可以说，在社会中，人与人的心理错综复杂地交织在一起，相互关联，相互影响。这就需要我们能够抓住别人的心理，善于调节自己的心理，制造出强有力的影响力去改变别人，而不是被别人所左右。

生活就是一场心理较量，能够玩转心理，才能够玩转生活。很多人对心理学感兴趣，努力去学习心理学的知识，其根本的目的就是希望通过心

理学的知识，探求人们的心理秘密，通过对心理的探索，看穿生活中的心理诡计，善用心理博弈，把心理学的知识和规律变成可以影响别人的武器。

心理学是一门可以让人变得更加聪明的学问。学习它、运用它，能够帮助我们解决日常工作和生活中的难题和困惑，并且达到改变自己、影响别人的目的，使我们变得更加圆融练达，更加左右逢源，更加光彩四射，更加叱咤风云。

在人生的大舞台上，我们玩的就是心理。想做一个出彩的自己，我们说话办事，不仅要凭自己的诚意和能力，还要有眼力和心计，只有掌控人际交往的主动权，看透别人的心理，避开心理陷阱，走出心理误区，发挥心理优势，才能使自己避免挫折和损失，有效地发挥自身的影响力，顺利地落实自己的计划，获得事业上的成功、生活上的幸福。

目 录

第一章 心理透视——发现别人心中的秘密

俗话说：“画虎画皮难画骨，知人知面不知心。”在这个大千世界里，芸芸众生，可谓各有特色，如何才能更好地读懂对方的心思呢？那就需要你善于对他人进行心理透视，捕捉其细微的心理秘密。

1. 人心如面，各不相同 002
2. 江山易改，本性难移 004
3. 为什么有些人总喜欢做白日梦 006
4. 为什么有些人喜欢打肿脸充胖子 008
5. 为什么有些人总感觉社会不公平 010
6. 为什么有些人总喜欢故意迟到 012
7. 为什么有些人对什么事都会睚眦必报 014
8. 为什么老婆总是别人的好 016
9. 为什么英雄难过美人关 018
10. 为什么有些人总是这山望着那山高 020
11. 为什么许多人渴望获得更大的权力 022
12. 为什么选择越多人们反而越无所适从 024

第二章 心理影响——谁都有身不由己的时候

心理的影响力是很深刻的，而且这种影响就像双刃剑，有时会促使我们成功，有时则可能使我们迷失方向。我们需要做的则是，

努力化解消极心理的影响，发挥其积极的作用，使其为我们带来更多的帮助，而不是成为我们成功路上的绊脚石。

1. 为什么我们容易被身边的人带动或干扰 028
2. 为什么我们有时觉得一分钟很长而一小时很短 030
3. 为什么我们会被一件小事搞得心烦意乱 032
4. 为什么我们会不经意地被某些事物所胁迫 034
5. 为什么老师夸你懂事你就会变得很懂事 036
6. 为什么瞪一眼比骂一句更让人忐忑不安 038
7. 为什么有人会对某事某物上瘾 040
8. 为什么貌美的人更能获得他人的好感 042
9. 为什么身处事中就难以看清真相 044
10. 为什么相似的人更容易融洽地相处 046
11. 为什么专注于某事就会忘记其他 048
12. 为什么有人总爱钻牛角尖 050

第三章 心理陷阱——别以为自己很聪明

在生活中，我们难免会遇到这样或者那样的心理诱惑，因为自己过于专注某些东西，反而使自己心灵的视线被遮蔽，一时失去理智，掉进了别人设置的心理陷阱之中。

1. 免费赠品为何会让人们趋之若鹜 054
2. 人们为何会认为自己挑选的彩票更容易中奖 056
3. 穿高跟鞋并不舒服为什么女性还坚持要穿 058
4. 为什么人们会被算命先生所“忽悠” 060
5. 为什么陌生人对你的关心会让你格外感动 062
6. 为什么价格越高人们越抢着买 064
7. 为什么人们会觉得大家都这样做就肯定对 066
8. 为什么“一俊”能够遮“百丑” 068
9. 为什么有时人越多反而越办不成事 070

- 10. 为什么贪小便宜容易吃大亏 072
- 11. 为什么聪明反被聪明误 074
- 12. 为什么他们能够闻到假苹果的“香味” 076

第四章 心理误区——别让错误的认识误导你

人的心理是极为复杂的，很多时候我们一不小心就会因为某种诱惑而走进心理误区。心理误区是人性本身固有的弱点，我们只有科学地认识它、克服它，才会避开陷阱，走向成功。

- 1. 不要总是在失去之后才发现它的珍贵 080
- 2. 逃避并不是解决问题的最好方法 082
- 3. 如果你总认为自己不行就会真的一事无成 084
- 4. 嫉妒会使你的心胸变得越来越狭隘 086
- 5. 自闭只会让你变得更加孤独 088
- 6. 狭隘的人心中很难容纳他人 090
- 7. 沉溺于懊悔之中并不能改变过去 092
- 8. 人们渴望成功的同时也害怕成功 094

第五章 心理狡辩——谁也不愿引火烧身

在社交活动中，人们的心理是极其复杂的，很多时候，为了避免自己受到伤害，为了使自己尽量逃避责任，人们往往会为自己做一番狡辩和推脱。然而，做人需要有担当，该承担的时候还是要承担的，敢做敢当，才能得到别人的原谅和认可。

- 1. 为什么人们不愿意被他人所指使 098
- 2. 为什么有人总是喜欢发牢骚 100
- 3. 为什么人们喜欢找各种理由为自己辩解 102
- 4. 为什么人们在处理事情时总是心存侥幸 104
- 5. 为什么人们会以小人之心度君子之腹 106
- 6. 为什么人们喜欢将责任推给他人 108

7. 为什么人们习惯于向别人倾吐苦水 110
8. 为什么花捡来的钱比花挣来的钱随便 112

第六章 心理效应——你到底被谁所左右

在现实生活中，我们会受到很多心理效应潜移默化的影响，使自己的言行在一定程度上出现偏差。不同的心理效应会对人们产生不同的影响，有消极影响，也有积极影响。善于利用心理效应积极影响的一面，才能给我们的生活带来更多的好处和便捷。

1. 为什么上司拍拍你的肩膀竟会让你如此振奋 116
2. 为什么专家的话会格外令人信服 118
3. 为什么过多的物质奖励会削弱人们的积极性 120
4. 为什么得了对方的好处不自觉就想回报他 122
5. 为什么可能失去比能够得到更让人在意 124
6. 为什么人们对习惯了的事情感觉比较迟钝 126
7. 为什么已经获得的成功会给人带来更大的成功 128
8. 为什么越禁止反而越会激发人们的探知欲 130
9. 为什么人们在关键时容易发挥失常 132
10. 为什么孕妇眼里看到的全是孕妇 134

第七章 心理防御——最自主的防身术

现实生活中，我们难免会遭受挫折和失败，感到压抑和痛苦，然而我们自身拥有一套心理防御系统，会筑起一道心理防线，把一些痛苦和忧伤挡在外面，使我们的心理保持平衡，不至于被巨大的刺激冲垮。

1. 吃不到的葡萄就说它是酸的吧 138
2. 宽容才能真正化解仇恨 140
3. 适当地对自己进行善意的欺骗 142
4. 不求最好但求“差不多” 144

5. 压抑的情绪发泄之后就会归于平静	146
6. 暴露一些缺点才会更可爱	148
7. 干涉越多引发的反抗越强烈	150
8. 人需要不断地与外界相接触	152

第八章 心理暗示——最有效的操纵术

真正成功的人不仅仅是想方设法地操控别人，还要善于控制自己的心理，而最有效的一种心理操纵术就是心理暗示。当然，心理暗示也有消极和积极之分，我们在实践中要善于消除心理暗示负面的影响，发挥其积极的作用。

1. 赞美和重视会让人更加努力	156
2. 成功并没有你想象的那么难	158
3. 谎言重复一百次就会被人认为是真理	160
4. 失去目标就会失去动力	162
5. 假装快乐就会使自己真的快乐	164
6. 积极的暗示会让你变得强大	166
7. 原来我们真的可以“心想事成”	168
8. 水可以帮人洗去心中的罪恶	170

第九章 心理博弈——最高明的攻心术

人生就是一场心理博弈，如何才能在这场人生对弈中取得胜利呢？那就需要我们善用心理策略和技巧，凭借自己的智慧，通过对他人心理的控制和影响，让对方心甘情愿地顺服于自己，取得这场心理较量的胜利。

1. 先登上门槛再进屋	174
2. 制造共同体验以增进彼此的感情	176
3. 聚集人气给对方制造压力	178
4. 让对方先作出承诺然后再去执行	180

5. 通过主动让步逼对方接受 182
6. 利用时间的紧迫感扭转局面 184
7. 雪中送炭比锦上添花更打动人 186
8. 自我贬低利于拉近彼此距离 188
9. 利用共同的敌人引起同仇敌忾 190
10. 用增减法影响人们的心理 192
11. 用二选一的方法限定选择范围 194
12. 用新招吸引人们的好奇心 196

第十章 心理智慧——帮你更加从容地生活

“世事洞明皆学问，人情练达即文章。”如何才能更好地面对生活，这就需要我们拥有为人处世的心理智慧。有智慧，才能应对一切挑战；有智慧，才能融通人际关系；有智慧，才能在稳健中不断进步。

1. 真正的冒险不是赌运气 200
2. 甘做老二并不是什么坏事 202
3. 成功青睐于生活中的有心人 204
4. 退缩有时可以更好地保护自己 206
5. 与人交往要保持合适的距离 208
6. 不要总是把自己当做女王 210
7. 学会给自己闲适的生活添点危机 212
8. 生活需要恬淡的心态 214
9. 有时我们需要夹着尾巴做人 216

第一章

心理透视——发现别人心中的秘密

俗话说：“画虎画皮难画骨，知人知面不知心。”

在这个大千世界里，芸芸众生，可谓各有特色，如何才能更好地读懂对方的心思呢？那就需要你善于对他人进行心理透视，捕捉其细微的心理秘密。

1. 人心如面，各不相同

一个屋子里住着这样的两个人，他们的性情、爱好、兴趣各不相同。因此，这两个人经常为一些小事争吵不休，有时候甚至是大打出手。

一天，A从外面回来，由于天气炎热，加上赶路心情急躁，刚一进门就觉得心里不舒服，觉得屋子里闷热，于是就把门和窗都打开了。B正在睡觉，本来就感到有点冷，看到A把门窗都打开了，很生气。就责怪A没有考虑到他，要求A把窗户关上。但是A此时感到闷热难耐，如何肯关。两个人互不相让，一个非要关，一个却非要开，争持不下，闹了半天，都认为自己是正确的，吵了一下午。

还有一次，A从外面买来一个纸质的年画，兴高采烈地拿回来给B看，以为B看到后会很高兴。但是刚一进家门，立刻遭到B的反对，B认为应该买绸质的或者类似油画的那种，认为那种看起来高雅，脏了还可以洗洗，挂起来也很有档次。A听到后立即反驳B，认为那种很贵，没有画的感觉，也没有这种纸质的漂亮，而且那种一张能买这种好几张，何必花那冤枉钱呢。两个人各说各的理，互不相让……

生活中，我们也常看到这样的现象，各说各的理，互不相让，都认为自己是正确的。其实这就是生活，这就是人性。俗话说，人心如面，各不相同，生活就是形形色色的人共同组成的，每个人都有每个人的特点，世界上没有两片完全相同的叶子，也没有性格完全相同的人存在。

不同性格的人构成了我们的大千世界，对于人和人之间的不同，我们要承认，也要接受，这是一个人心理成熟的外在表现，也就形成了不同的人格。人格是指持久稳定的心理特征，它受遗传和环境的影响，世界上没有两个人格相同的人，即使是同卵双生子，性格也不会完全一样。

既然生活中人的性格都是有差别的，我们就要承认这种差别的存在，接受它，还要适应它。我们要学会敞开心胸，不强迫别人一定要按照自己

的要求去做，承认和自己有不一样意见的人是存在的。在一些非原则性问题上要学会退让，不必斤斤计较，一味强求只能是自寻烦恼、钻牛角尖，要学会多角度看待问题，不能固执己见、总认为自己是正确的。孔子告诉我们“己所不欲，勿施于人”。所以，我们要学会为他人考虑，这样才能和谐相处。

这个世界是丰富多彩的，有着各种各样脾性不同的人，生活也因此变得五彩缤纷。生活中，我们常看到，有些人谦虚好学，虚怀若谷；有些人狂妄自大，刚愎自用；有些人和蔼可亲，平易近人；有些人蛮横无礼、自高自大。这些人的性格都是不同的，我们要学会接受他们，求同存异是建立彼此良好关系的基础。只有接受了人与人之间的不同，看透别人的心思，才能正确地看待事物，才能拥有良好的人际关系。

人的性格是各不相同的，但是也有一定的共同点，这就是人和人之间的共性，人们可能对很多事物有着共同的看法和观点，有着共同的价值观和世界观，这些共性，使人类形成了一个和谐的社会。所以看人不能千篇一律，学会接纳不同，才能在更加具体的环境中读懂别人，了解别人的脾性和心理，从而求同存异，有效地实现沟通和交流，建立和谐的人际关系。如果不能接受别人的不同，就可能陷入孤立的境地。

心理揭秘

人心如面，各不相同，世界就是由性格各不相同的人组成的。世界上没有性格完全相同的人，所以，我们要接受这样的事实，在生活中寻找生活的共性，在不同中寻找共同点，求同存异是和谐发展的基础。

2. 江山易改，本性难移

在一个小池塘的边上住着一只蝎子和一只小青蛙。蝎子想到池塘的另一边，但是不会游泳。于是就央求小青蛙带自己到池塘的那一边。蝎子对小青蛙说：“劳驾，你可以把我带到池塘的另一边吗？”

小青蛙回答说：“我当然能把你带到池塘的另一边。但是，目前的情况不允许我这样做，因为你可能在我游泳的时候，用毒刺扎我，那我不是死定了。”

蝎子说：“不会的，因为我在你身上，如果你死了，我也就会被淹死的，我怎么能刺呢？你就放心地带我过池塘吧。”

小青蛙听了觉得很有道理，蝎子虽然很毒，但是它的性命却在自己的身上，它至少要顾及一下自己的性命。于是小青蛙也没有过多考虑，就答应背蝎子过池塘。蝎子伏在小青蛙的身上，开始横渡这个池塘，走到一半的时候，蝎子伸出了它的毒刺，刺了小青蛙一下，受伤很严重的小青蛙大声责问蝎子：“你怎么能刺我呢，你也不想活了吗？这样对你有什么好处？”

蝎子一面下沉一面说：“我也不想刺你，但是我是蝎子，我必须要刺你，这是我的天性。”

蝎子使用它的毒刺，这就是它的天性。俗话说：“江山易改，本性难移。”每个人都有自己独特的思维方式和处世风格，这些持续稳定的品性，就是一个人的性格特征，人的性格特征也是每个人基础心理因素的体现，即人的个性。一个人的性格特征不会因时因地而改变，它会伴随人的一生。这一点，每个人可能都会有深刻的体会，一旦自己形成一个想法，别人是很难改变的。

其实，人的心理特征也是很复杂的。它是一个人多方面特征的综合。人的性格就像是个球体，没有具体的方向，但是会作为一个整体而存在，就像一个圆，无论怎么转都不会改变圆这个事实，具有一定的持久性。一

个将军在何时表现的都是将军的特征，一个乞丐再怎么改变，也不会表现出将军的特征。

人都有自己的个性，这种个性是长久以来积累而成的。然而，在现实生活中，我们往往希望对方成为自己想要的样子，这样就会不自觉地想要改变对方，这种心理以及衍生出来的行动，往往会刺激对方产生强烈的逆反心理，不但不能起到应有的效果，还可能产生矛盾。即使想要改变对方的一些恶习，也要选择合适的方式和方法，要循序渐进、潜移默化，而不能强制改变。

因此，在生活中，我们要学会尊重每个人的个性。例如夫妻双方都希望对方变成自己理想中的样子，都在试图改造或者改变着对方，但是这种改造是非常有限的，如果一味地想改变对方的性格，最终可能导致婚姻的失败或者出现巨大的裂痕。

生活中，每个人都有自己的个性，如果一个人想改造另一个人，想把他变为自己想要的样子，收效可能不是很大。因为人们都有自己固定的思维方式、生活态度以及观念，这些都是不愿意让人改变的。如果强行改造，就会造成感情上的冲突，甚至是不欢而散。谁想改造谁，谁想占有别人的思想，最后只能是失败的、无意义的。

这些事实都告诉我们，性格一旦形成就很难改变，所以，如果我们想拥有良好的品质和习惯，就要从小注意自己性格的培养，使自己具有良好的道德品质。同时也要尊重别人的性格特征，尊重他人的生活习惯和处世风格，只有这样，自己才能做个受人欢迎的人，拥有更多的朋友，取得更大的成功。

心理揭秘

“江山易改，本性难移。”每个人都有自己的思维方式，这种思维方式是很难被别人改变的。在生活中，我们要学会尊重别人的习惯、别人的思维方式，这样才能在生活中不断取得进步。

3. 为什么有些人总喜欢做白日梦

在现实生活中，即使大白天，有些人往往也会想一些异想天开的美事儿，还忍不住心里偷着乐，我们把这种没有依据的、一相情愿的行为，叫做“做白日梦”。即使不是睡着，想想美事儿，也会让人神魂颠倒。

比如，你坐在办公桌前，但却想象着你继承了一大笔钱，炒了老板的鱿鱼，在他惊愕的眼神中昂首而出；或者，你刚发表完一个演讲，正陶醉在暴风雨般的掌声中；或者，你正和前夫共进晚餐，许多年前，他抛弃了你，而现在他却失魂落魄，祈求与你复合……

这种情景在生活中司空见惯：看似清醒，实则心不在焉，因为你正做着白日梦。有一位律师，在参加律师资格考试的前一天中午，去超市购物。因为没有零钱，收银员就找给他两张当天晚上出号的足彩奖券。他把奖券随手塞进口袋里，回到办公室。可整个下午，他整个人却无法像往常一样工作。他的眼睛盯在文件上，脑子里却是另一副景象：自己真的中了大奖，并筹划着使用这笔巨款的每一个步骤，内心充满了欣喜与激动……这种景象反复出现，甚至让他怀疑，还有没有必要为第二天的考试做准备。

白日梦既可以让人赏心悦目，也可以令人沮丧、愧疚、抑郁或者恐惧。两种白日梦我们都会经历，这取决于我们的情绪和环境。据估计，只有3%的白日梦会集中在令人焦虑不安的情景，比如遭遇一场恐怖袭击或是丢掉工作。更多的时候，人们的白日梦往往想的都是好事。

通常人们都认为，做白日梦是痴心妄想、是浪费时间，而心理学家的观点并非如此。研究发现，人们的精神活动有一半时间会花在白日梦上，它会帮助我们实现自己的目标，揭开内心深处的希望和恐惧。白日梦是一扇通向创造力的大门，它能帮助我们解决难题，甚至帮助我们发挥潜能。

日本著名心理学家河合隼雄曾对作家村上春树说：“正是有些人不能再讲故事了，所以他们就有了心理问题。”故事的本质就是某种白日梦。