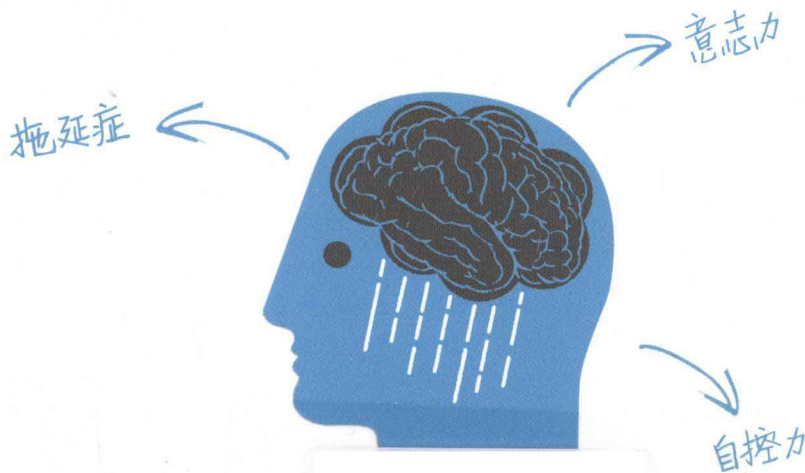


你的人生， 只是缺少心理学

Get the Edge: How Simple Changes Will Transform Your Life
改变你一生的70个心理学技巧

【英】杰夫·毕帝 (Geoff Beattie) ◎著

高子梅◎译



你常常为这些烦恼所困吗？

- ◎每天都有晚睡强迫症 ◎工作起来毫无效率 ◎非常努力上司依旧不满意
- ◎无法克服羞愧、孤单、易怒等情绪 ◎人际关系处理得一团糟 ◎感情常常陷入胶着状态
- ◎缺乏自控力，事情总拖到最后一刻 ◎常常难以避免地陷入消极、沮丧、自我怀疑

别怀疑，这一切心理学都能帮你解决！



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

你的人生， 只是缺少心理学

Get the Edge: How Simple Changes Will Transform Your Life

改变你一生的70个心理学技巧

【英】杰夫·毕帝（Geoff Beattie）◎著

高子梅◎译



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

你的人生，只是缺少心理学 / (英) 毕帝 (Beattie, G.) 著；高子梅译. —长沙：湖南文艺出版社，2013.1

书名原文：Get the Edge: How Simple Changes Will Transform Your Life

ISBN 978-7-5404-5404-3

I . ①你… II . ①毕… ②高… III . ①心理学—通俗读物 IV . ① B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 250819 号

著作权合同登记号：图字 18-2012-477

GET THE EDGE: HOW SIMPLE CHANGES WILL TRANSFORM YOUR LIFE

Copyright © 2011 GEOFF BEATTIE

This edition arranged with HEADLINE BOOK PUBLISHING LTD (HODDER HEADLINE PLC) through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright © 2013 China South Booky Culture Media Co., Ltd

All rights reserved.

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可，任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容，违者将受到法律制裁。

上架建议：心理学·通俗读物

你的人生，只是缺少心理学

作 者：(英) 杰夫·毕帝

译 者：高子梅

出 版 人：刘清华

责任编辑：丁丽丹 刘诗哲

监 制：蔡明菲 潘 良

特约编辑：汪 璐

版权支持：辛 艳

装帧设计：张丽娜

出版发行：湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编：410014)

网 址：www.hnwy.net

印 刷：北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

经 销：新华书店

开 本：880mm × 1230mm 1/32

字 数：190 千字

印 张：7.5

版 次：2013 年 1 月第 1 版

印 次：2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5404-5404-3

定 价：29.80 元

(若有质量问题，请致电质量监督电话：010-84409925)

第一章

第一步/第一印象

如何完美现身_005

如何让别人在瞬间跟你有投缘的感觉_007

如何让对话顺畅_008

如何赞美_009

如何在十分之一秒内“判读”对方_011

如何找到完美的另一半_015

要怎么笑才能达到你要的效果_017

如何变得更有气质_019

第二章

对别人的评断

如何分辨故事真假_024

如何从别人的笑容里判断对方对你有没有好感_027

如何分辨真笑还是假笑_031

如何解读肢体的触碰_034

如何利用你的直觉_038

如何察觉有人在撒谎_040

如何解读别人的心思_041

如何诠释双脚的语言_042

第三章

心情：有起有落

- 如何摆脱你低落的情绪_048
- 如何保持快乐心情_054
- 如何唤起快乐的童年记忆_057
- 如何心平气和_067
- 如何更珍惜当下_071
- 如何引起共鸣_073
- 如何阻止自己的脑袋发怒_077
- 如何化瞬间为永恒_079
- 如何在五秒钟内让人开心起来_081

第四章

自我振作/别自怨自艾

- 如何修补破碎的心_084
- 如何化解别人对你外貌的批评_087
- 如何克服羞愧_091
- 如何对抗孤单_095
- 如何宽恕和遗忘_098
- 如何让自己不会积怨成疾_104
- 如何不再受懊悔的折磨_106

第五章

亲密感的培养

- 如何逗到别人愿意跟你发生亲密关系_112
- 如何靠一个简单（心理上）的步骤来达到更好的调情效果_115
- 如何让另一半在关系上与你更亲密_118
- 如何让别人不知不觉地喜欢你_122
- 如何在男人眼中变得更有魅力_125

第六章

婚姻与感情

- 如何拥有幸福美满的婚姻_128
- 如何察觉感情出了问题_133
- 如何让别人别太苛求你_135
- 如何知道你的婚姻是不是快没救了_137
- 如何道歉_140
- 如何说服另一半打扫房子_142
- 如何挽救变淡的感情_146
- 如何让你们的感情更好_147
- 如何知道另一半是否在撒谎_148

第七章

工作

- 如何有更大的视野_150
- 怎么知道自己事业会不会成功_153
- 如何更有效地着手某项计划_158
- 如何让别人不忘记你刚说过的话_161
- 如何让一天有好的开始_165
- 如何训练自己对工作任务抱持不懈态度_167
- 如何新的工作岗位上充分发挥所长_170
- 如何在二十秒内提升一个人的自信_172

第八章

面试

- 如何不开口就看起来很聪明_178
- 如何在工作面试里帮自己一把_181
- 面试时如何让自己放轻松_182
- 如何得到全世界最棒的工作_184
- 如何让自己在十分钟内变得更聪明_188
- 如何解读握手的方式_189

第九章

孩子们

如何帮助自己的孩子学业有成_194

如何帮助你的孩子学习_196

如何增进你孩子的智商_199

如何选择考试用笔_201

如何帮自己的孩子提高情绪智商_203

第十章

永远的朋友

要如何八卦才有效果_206

如何在公开秘密的同时也帮自己一把_208

如何让自己（或你的孩子）不被朋友带坏_212

第十一章

再次活出完整的自我

如何哄骗你的脑袋，让人生再次圆满_216

感谢 _229

Get the Edge:
How Simple Changes
Will Transform Your Life

你的人生
只是缺少心理学

第一章

第一步 / 第一印象



“我不看本领来评断人，他们的杰出成就才会令我刮目相看。”

《日记》(*Journal* , 一八四一年二月十八日), 作者: 梭罗 (Thoreau)

为什么有些人天生就能与陌生人自在地打交道，有些人偏偏不行？这问题有办法解决吗？让我先从自己的故事开始说起。

从前我是个很害羞的小孩，不过倒是在贝尔法斯特（Belfast）那几条工厂林立、我自小长大的街上交了不少要好的朋友。我在陌生人面前很害羞，尤其是面对不认识的大人。礼拜六下午，我会和母亲到市中心去。她在那里经常遇见一些老朋友，都是我不认识的人，可能是她和我父亲结婚前或交往前就认识的朋友。我常被介绍给对方，然后就杵在那里，低头看着地下通道上的裂缝，拒绝与任何人有目光接触，感觉自己笨拙又僵硬——其实我已经不记得当时自己的脑袋到底在想什么，不过那副模样倒是还记得（部分原因是常被拿出来讨论），还有肢体僵硬的感觉。“他是个可爱又害羞的小男孩。”母亲的友人通常会这样说，但不知怎么搞的，“害羞”和“可爱”被画上等号，即便在那时我也认为这可能有某种含意。另外，我还会紧握双拳放在背后。就我现在所知，当时之所以会有这样的举止，不是因为自己有什么潜在的攻击冲动，而是不喜欢接受陌生人的钱，但问题是，这在当时是一种交流方式。虽然现在的我回想起来，还蛮喜欢以前那种社交习惯，但当年还是小毛头的

我，并不喜欢被人用钱收买的感觉——我可不想欠任何人人情呀！也许是我想得太多了，结果反而显得小鼻子小眼睛的。说到当时，母亲周围的那群蓝领阶级朋友也并不富裕，可他们只要身上有什么就会拿出来分享。而我拒绝伸手接受这些钱的行为，着实让他们碰了一鼻子的灰。因为我始终不肯接受他们的邀请，不愿加入这种交流，于是衍生出后续一长串的“例行仪式”——他们会想尽办法要我接受几枚铜板或一张一英镑的纸钞。所以这“仪式”一旦开始，绝对会弄得大家非常尴尬。母亲的友人会使出浑身解数只为扳开我紧握的拳头（他们以为我只是出于礼貌所以不收钱），我则会顽强抵抗、浑身发抖，就是不肯接受！而我母亲则是尴尬地看着别处，嘴里嘟囔着：“他平常不会这样。”但我一向如此，一向有我自己的主张。“平常他都拿得很快，像别的男孩一样。今天他心情好像不太好。”她会这样补充。在搭公交车回家的路上，我母亲会开始抱怨我的行为和笨拙的社交应对，说我害得别人很尴尬，还提醒我，我哥哥比尔就不会忤在那里拒绝握手、拒绝交谈，甚至拒绝接受那张一英镑的纸钞。“你这小孩一拗起来，真是够别扭的！”她常这样说，而她所谓的“别扭”是指不懂得社交应对。“你什么时候才会长大？”她甚至会这样说。

即便长大成人之后，我发现自己有好多年时间还是没办法一无拘束地走进一间满是陌生人的屋子里。幸好这段时间并没有持续很久，因为后来基于一些必要原因，我开始改变自己，改到连我母亲都快认不出来我了。当然，我主修心理学也是这个改变的重要因素之一。“我的天哪！你不再要自闭了。”她会这么说，脸上带了一抹惊讶，嘴里发出啧啧称奇的声音，“你可以和人侃侃而谈，不会再不好意思了。你终于可以随心所欲地找女人调情了。”（这里有一点要说清楚，在她的想法里，只要我能适度地以友善或迷人的态

度，与路过身边的任何一位年龄在十八岁到五十岁间的女性攀谈，便算是“调情”）我曾多次试图向她解释这其中的差异，但都没用。不过我想那是因为她觉得凡事物极必反，我改变得“太过头了”。她还说：“现在也不会拒绝接受钱了，你改变了很多。”

也许是因为自己的缺点，才促使我一开始就决定走心理学这条路。我想了解那种自我矮化、有碍个人与社交发展的自觉意识（self-consciousness）和社交互动（social interaction）之间的关系。我必须了解，那些不时出现在我脑袋里害我分神的自我中心想法，以及令我不安的自我怀疑念头与我们的人际应对行为有何关联。

你要怎么做才能和别人有效互动？当你和别人交谈时，你应该在意识上觉察到什么？还有在和别人接触及相处时，下意识过程（unconscious processes）将扮演什么样的角色？你可以操控这种下意识，让它发挥更好的作用吗？你能把它往某个重要的方向推吗？你可以自我精进人际互动技巧吗？

我花了很多时间去研究其中一些基本的社交互动过程。一开始的目的是为了取得剑桥大学的博士学位，接着是其他一流大学的博士学位，最后我终于体认到，即便是微不足道的行为也具有影响力，有时就连很小的细节都有难以置信的含意在其中，成为互动成功与否的关键钥匙。如此彻底的研究多少影响了我，而我的行为也开始有了改变——我不再害羞，别扭和口吃也不见了（我母亲会问我：“你是故意装的，好让别人同情你吗？”）。我相信它们是永远不见了。我终于明白人生苦短，不该让自己深陷在社交幽闭恐惧症（social claustrophobia）里。

那么，摆脱这种社交尴尬的秘诀究竟是什么？以我的观点来看，心理学可以透露出我们日常生活中众多的细节。在这本书里，我会从这门活泼又具

有潜力的学科里，找出一些有趣的发现加以讨论，只要你懂得善用里面的丰富小常识，就能开始改变自己，进而“掌握优势”。当然啦，我必须持平地讲，书中的部分内容看起来或许会有点个人化（编者按：指仅符合作者个人经验），但我的用意是想让大家知道，这些心理学对实际人生会有多直接的影响——包括我自己的人生在内。我多少希望能借此书证明，心理学这门学科对我们生活来说是切身有关的和重要的。

如何完美现身

首先，你可能想问的是：如何完美现身，走进社交聚会里？也许当你踏入聚会的那一刻起，已经有一堆人等着和你打招呼，并且虎视眈眈地准备好对你评头论足一番，进而在心里帮你“打分数”！这也是为什么许多人对参加派对或任何一种社交聚会，容易感到局促不安的原因。然而，如此情绪衍生出来的“后续效应”是：人们开始更加战战兢兢地注意自己的行为，并且更容易去思索别人为什么做出那样的举止——这种自觉意识的高涨曾经吓坏了我！

要想完美现身，第一件要考虑的事就是“出现的时机”。如果提早到，好处是你可以有更多时间与人攀谈，因此会和宾客较熟，相处起来也比较自在——但换个角度想，别人可能也会好奇你为什么那么早到，甚至说出“这人难道没有别的事好做吗？”之类的话。

此外，早点到达还能事先调整自己的行为节奏、适应现场的交际模式，但坏处是，你得随时暂时切断正在形成的社交关系（social bonds），以便留神那些新到的宾客。而这种举动会令你的交谈对象感到不安，心想：“为什么

他对我感兴趣？为什么老是盯着门口看？”可是如果晚到，恐怕会让人以为你不是很想来这里，或是当你想进入已建立或建立了一半的社交群时，他们不容你再插入了。因此，以时机的角度来看，最好**不要太早到，也不要太晚到**，最佳的抵达时间点是大家还有时间可以聊聊，但同时也还在期待更多人莅临的时刻。

像派对这种社交聚会通常会涉及第一印象，毕竟一般人在派对上都会很快决定（甚至瞬间决定）要和谁互动及避开谁。说到和陌生人打交道这种事，派对会比其他场合更适合冒险一试，它会比其他地方更有机会去认识新朋友。所以你必须释出善意，才能让那些陌生面孔对你留下深刻印象。“害怕被拒绝”是许多人一开始互动时最常有的情绪，它让人变得放不开。但派对里的潜规则是：**只要你来参加派对，就表示你至少对社交互动是抱持开放态度的**。因此，若有人想认识你，别让对方感到不自在，脸上要挂上亲切的笑容，并且言简意赅地赞美对方。简单地说，就是让对方觉得自己受到欢迎。微笑是最具传染力的社交语言，尤其是如果笑得自然又开朗，更有助于提升愉快的交流气氛。

你可以在派对上告诉别人有关你的事，但别太过头。男人为了定位自己的社会阶级（这往往是他们最在意的），常会急着长篇大论地介绍自己，这会令人反感。你说话的内容要有趣，但也要留意对方在说什么。你可以通过目光接触，或者利用一些响应式语言来表示你的领会，譬如“嗯”或“是啊”，这类语气词可以自然地落在对方谈话的段落里，鼓励他们继续说下去，以免出现令人尴尬的沉默。如果你能善用这类响应式语言，那么正在对着一群人侃侃而谈的那位宾客，一定会把内容慢慢往你这边引导。这将有助于你脱颖而出，因为你已经成为对方的注意焦点。

你必须把注意力放在眼前正在与你交谈的那群人身上，但同时也要注意有没有别人刚到。你的扫视动作要利落，甚至可以和正在交谈的对象聊聊，你对那些刚到的人的看法，把这件事变成一种团体活动。譬如你可以说：“我很好奇今晚有谁会来？”如果你在说这句话的同时，眼睛顺道扫视屋内四周，大概就不会被人认为，你是因为与之对话乏味才四处张望的。

这些方法可以让你的现身显得完美。

提示

- 要记住，你的行为不是一成不变的，你可以改变和别人的互动方式。
- 事先想好现身派对的最佳时间点。
- 当个好听众，让别人想和你说话。
- 别急着长篇大论地介绍自己。不要过度张扬自己。你的谈话和别人的谈话两者比例要恰到好处。
- 利用响应式语言（譬如“嗯”和“是啊”）来鼓励对方继续说下去。
- 不管谁在说话，这种响应式语言都会让你成为对方的注意焦点和这场对话的重心。

如何让别人在瞬间跟你有投缘的感觉

要在瞬间和别人投缘，最快的方法就是在动作上与对方同步化。你不必完全配合对方的动作（如果没处理好，有时看起来会很怪），但必须反映出他们的节奏。这通常是一种不自觉的投缘表现，但稍加练习之后，就可以有意识地控制它。譬如：当他们拿起菜单时，你就伸手去拿杯子；当他们摸头发时，你就要碰碰自己的脸，诸如此类的行为。此外，也要注意你们之间说了些什么，以及谈话内容本身的自然节奏，这会让您们两个变得更契合。谈话刚开始没多

久，你就要抓准自己的动作节拍，尽早制造某种程度的契合感，再让谈话节奏主导你的动作，这会在短短几分钟内产生投缘的效果，有时甚至更快。

提示

●复制对方的动作节奏，建立投缘的感觉。

●专心注意谈话过程里的节奏变化，由它来帮助协调你们之间的互动同步 (interactional synchrony)，这就好像你们两个配合说话节奏一起自然产生动作（如果你想得那么快就出现，那么你可以自己制造）。

如何让对话顺畅

如果你和对方只是初次相见，那么最尴尬的事莫过于在交谈过程中，有为时不短的沉默时间（而且是感觉沉默很久，但其实只有短短的一两秒钟。我们往往是以毫秒来计算交谈的中断时间，所以才会觉得局促不安）。这种沉默通常由几个原因造成，而最重要的原因之一是，我们总是无法预期或预知对方的话什么时候才会结束。所以，若要保持对话顺畅，可以利用两个技巧让对方预知你的话何时会告一段落。第一个技巧是“三点列举”原则，譬如你可以说：“我有很多嗜好，譬如跑步、看电影和阅读。”不要在说完“看电影”之后就结束，也不要再加第四个上去，因为这有违“三点列举”原则。这样一来，你的交谈对象就能预知你在列举三点之后，话便会告一段落，于是他会立刻接上话。

第二个技巧是“两点对比”原则，譬如你可以说：“我喜欢这部电影，但它没有舞台剧出色。”一旦你开始这样建构句子，对方就能预知你的话什么时

候会告一段落，才好继续接话，避免出现令人尴尬的沉默。要是你用了“三点列举”和“两点对比”技巧之后，对话还是窘迫地停顿下来，问题可能就比较麻烦了。或许你得改变你的嗜好、外表，或者干脆换个谈话对象，因为造成这种沉默的背后原因恐怕没那么简单。

提示

- 对话时之所以常出现令人尴尬的沉默，是因为双方不知道该轮到谁说话。
- 为避免尴尬时刻的出现，你得让交谈对象预知你的谈话何时会告一段落。
- 利用“三点列举”（A、B 和 C）和“两点对比”（不是 A 而是 B）的技巧来建构你的谈话内容。

如何赞美

赞美的问题大多出在它们都谨遵一套严谨的公式，句型简单，而且词汇有限——大多是“你人真好”（you are very nice）这类句子，然而尴尬的是，几乎有四分之一的赞美都会出现“好”（nice）这个字，四分之三的赞美会出现“你”（you）这个字，于是当你不假思索地从大脑里搬出这些文字去赞美别人时，即便说者真的有心，但在听者听来就是不够真诚。我在 ITV2 电台的《呛女生捉鬼大队》（*Ghosthunting with Girls Aloud*）节目里，第一次见到雪洛（Cheryl Cole）和呛女生合唱团（Girls Aloud）的其他团员时，雪洛马上给了我一个赞美。当时女孩们都在北威尔士（North Wales）的一家餐厅里等着用晚餐，待在一间很香又很隐秘的包厢里啜饮白酒。我像往常一样差点没赶上，是最后一个才到的。当时我在林肯市（Lincoln）拍《偏食