

# 心理控制术与心理操纵术

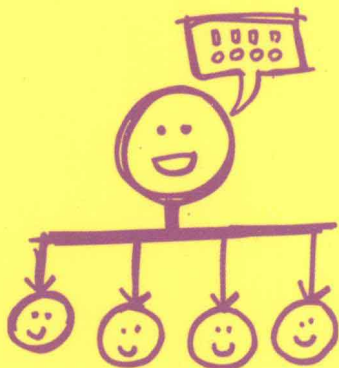
XINLIKONGZHISHISHUYUXINLICAOZONGSHU  
正确地控制自我，是成功的基础。

剖析心理  
对人生  
成功的意义

海依◎编著

你了解自己吗？你清楚他人吗？  
如何才能和睦与他人相处，获得支持？

如何才能更好地实现自我，创造自我价值？  
随心操纵他人，是成功的诀窍。



心理  
控制术 与  
心理  
操控术

海依©编著

中国商业出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

心理控制术与心理操纵术/海依编著. —北京:

中国商业出版社, 2011. 9

ISBN 978 - 7 - 5044 - 7409 - 4

I. ①心… II. ①海… 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 187685 号

**责任编辑:隋晓明**

\*

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

河北香河利华文化有限公司印刷

\* \* \* \* \*

710 × 1000 毫米 1/16 17 印张 180 千字

2011 年 11 月第 1 版 2011 年 11 月第 1 次印刷

定价:36.00 元

\* \* \* \* \*

(如有印装质量问题可更换)

## 序言

现如今，心理学正处在一个令人兴奋的发展阶段。不得不承认，那些因为拥有优秀的心理状态获取成功的事例，听起来是多么的神奇。心理能够在不知不觉中改变一个决定，一种行为，甚至一个人。

心理学，研究的就是人脑的机能，人脑对客观物质世界的主观反映。人类行为是大脑对外界刺激作出反应，然后将行为信息传递给人体各个组织器官的具体表现。因此，可以说，心理是人们行为的操控者，想要操控行为，就必须先学会掌控心理。而事实证明，它确实有着无形中将世界改变的力量。

生活中，我们每时每刻都拥有一种心理，并随着它的变换而改变我们的行为。我们一直在为梦想而努力奋斗，其间，难免有苦闷、焦躁、混乱、失落牵绊着成功的脚步；难免有小人的打击、奚落、拆台、欺骗。如何突破这些障碍，顺利地走向成功？

心理操纵就是对人们心理的控制和操纵。具体来说就是对人的心理状态进行改造、加工、利用的方法。从对象上来说，可以分为控制自我和操纵他人。一方面引导人们正确地认识自己的心理，另一方面洞察他人心理并为己所用。本书所说的控制自我是指：以认识自我，树立正确的人生观、世界观，培养良好的心理素质为目的，进行心理上的自我控制。操纵他人是指：以道德准则为原则，以建立和谐的人际关系为出发点，以更好的生活、工作为目的，对他人进行心理上的影响。

本书针对人们生活、工作中的各种心理运用法，从心理控制与心理操纵两大方面剖析心理对人生成功的意义，在结构上分为上下两篇，每篇设置七个章节。书中列举了大量真实可考的事例，帮助读者了解并分析常见的心理问题，看清人心与人性的基本特征。本书力求展现人们在为人处世时心理上的细节变化，使读者清楚地看清这些容易被忽视的成功机遇，以便调整心理状态更好地生活、处世，掌握成功的心理将梦想照进现实。这一切，尽在心理控制与操纵之中！

我们希望本书能够帮助读者观察各种人际现象，了解他人，看清自己；希望读者能够真切地认识制定更合适的方法与计划，最后收获到您最需要的：积极的心态、勇敢的力量、良好的人缘、得力的助手。

## 目 录

## 上 篇

## 第一章 读懂自己的心

在尘世喧嚣、纷繁复杂的社会里，科学发展迅猛，人也需要不断地学习，使之适应新形势发展的需要。但人与人之间的关系随着社会的变化也变得越来越复杂，读懂自己、悟透自己、认识自己变得尤为重要。正像有的人说“人的敌人不是别人，而是自己”，这句话蕴含着深邃的人生哲理。

做一个了不起的人	002
宝贵的生命并非宿命	004
给自己画一幅“肖像”	006
空虚的“整容”不可行	008
别对自己说“不可能”	011
学会为心灵“整容”	013
潜意识的力量	015
为生活注入生命力	017

## 第二章 成功需要勇敢的心

我们为了理想而在生命的道路上奔波着，这期间，会遭遇挫折、失败、痛苦、绝望……当然，也会有喜悦、收获、欢乐和希望，而对于后者，是需要鼓起勇气去做的，因为，在出发前，希望是美好的，但却是虚幻的，只有在

路途中，希望才有可能被实现。成功，真的需要一颗勇敢的心。

打败健康心理的“拦路虎”	022
绘制心中的“成功版图”	024
“逆商”的弹性科学	027
大胆地跟自己赌上一次	029
树立真实的自我意象	031
用独特的方式争取“自我”	033
自我心理情绪的控制	035

### 第三章 去除心中的枷锁

千头万绪，解开心中枷锁无处下手，世人困惑。当我们被告知可以种上美好品德的禾苗、种上高尚情操的树种，当秋高气爽之时收获的并不只是穗谷沉沉或硕果累累，那心灵枷锁已于无形间化解，这便是一种睿智的选择。

不要拖着“昨天”跑	038
用宽容的心态对待是非	040
别拿错误太当回事儿	042
短暂的逃避是一种解脱	044
心中长存沉着的力量	046
学会给心灵放假	049
做好心灵的减压	051

### 第四章 拥有一颗快乐的心

当人处于生气的状态中，心就进入了烦恼的陷阱，往往不能有效地控制自己的情绪。我们为什么会生气？多半是由我们的执著造成的。如果有人骂我们，可我们不在乎，就不会生气。反之，怒火就可能一触即发。一个

人想要不烦恼，必须拥有良好的心态，给自己一颗快乐的心吧！

学会创造快乐的氛围	054
快乐也是一种思维	056
在脆弱中坚强就是快乐	058
众人齐乐才是快乐	060
做一个豁达的人	062
增加心灵的透明度	064
知足并快乐的奋斗	066
快乐是一种性格	069

## 第五章 放飞心灵，展示个性

我们都向往美好的生活，美好的心境，美好的世界。生命，如此美丽而壮观，为何我们不能放开胸怀，让生命之歌在一次次沉沦中崛起，让心灵的翅膀背负着阴暗远去，让我们在自己有限而精彩的生命中最完美地演绎出生命的升华，在这人生的舞台上如太阳一般演绎好生命的光辉与灿烂。

掌握抑制自我的程度	074
让勇气征服束缚	076
用实力造就成功	078
别让“出风头”压制你	080
用创新挑战自我	082
管理好自我意识	084
做一个真正的成功者	086

## 第六章 让自信的种子在心中茁壮成长

每一个人都是独一无二的，各自有不同的兴趣爱好，有不同的个性特征，人生的发展过程与结果也绝不会一



样。但有一点是相同的：凡是人生精彩的人，心中必定有一颗自信的种子。在心中埋一颗自信的种子，是人人可以做到的事。因为自信属于一种信念，而信念这种东西不是别人给予的。

保持获胜的感觉	090
有希望才会有人生	092
胆量是信心的支柱	094
自卑是自信的天敌	097
找到衡量自己的标准	099
“引燃”自己胜利的感觉	101
巧妙地化解消极情绪	103
用自信征服自卑心理	105

## 第七章 保持积极的心态

积极的心态创造人生，消极的心态消耗人生。积极的心态是成功的起点，是生命的阳光和雨露，让人的心灵成为一只翱翔的雄鹰。消极的心态是失败的源泉，是生命的慢性杀手，使人受制于自我设置的某种阴影。选择了积极的心态，就等于选择了成功的希望，让我们时刻都保持一种积极的心态。

在心里鼓励自己	110
不要把得失看得太重	112
清除人生的路障	114
别让过去决定你的一生	116
把握好你选择的权利	118
给自己一个看得见的目标	121
走路要脚踏实地	123

## 下 篇

## 第一章 读懂他人的心理

在竞争的社会里，人们总是习惯掩饰自己，但是每个人的长相穿着、言行举止、肢体动作，都会泄露自己的情感趋向、思维模式、行为特征……无论你在生活中扮演什么角色，只要你善于洞悉人们的内心世界，你就可以游刃有余地行走于社会之中。

“亲切度”是你与他人心理的距离	126
不要将自己作为谈话的中心	128
用“共同点”交流	130
掌握好说话的主动和被动	133
只有你会问，别人才会说	136
倾听中的插话技巧	139

## 第二章 从细节探知他人心理

一个无意识的动作，一句不经意的话语，都能反映出深藏不露的本意。观人于细微，察人于无形，从而掌握瞬间看透人心的诀窍，轻松地洞悉人心，一眼把人看透。任何人都无法保守他内心的秘密。即使他的嘴巴保持沉默，但他的指尖却“喋喋不休”，甚至他的每一个毛孔都会背叛他！留心观察，你就能练就从小细节识人的技巧。

从表情分析内心的变化	144
从肢体语言分析内心的变化	146
从语音变化了解他人心理	149
通过考验分析他人心理	151
“探知心理”是相互的	153
听懂“弦外之音”	156
站在对方的角度考虑问题	158

### 第三章 用心赢得他人的好感

如果你对他人微笑，对方也会回报以友好的笑脸，但在这回应式的微笑背后，有一层更深的意义，那便是对方想用微笑告诉你，你让他感觉到了你的善意与真诚。笑容永远是亲和力的催化剂，无论是爽朗的大笑，或优雅的微笑，对任何人来说，笑容的魔力都不可忽视。

用巧妙的方式帮助别人	162
在谈话中找到他人的兴趣所在	164
种瓜得瓜，种豆得豆	165
赞美别人需要真诚	168
避免与他人过激地争论	171
把虚伪和谎言丢掉	173
学会自嘲和自我批评	175

### 第四章 掌握他人的心理情绪

生活中，每个人都会遇到这样那样的情绪，无时无刻不受着情绪的影响。有什么样的情绪，就有什么样的生活。别人的情绪，有时决定于你对他的言行的解读。学会倾听他人的内心，站在他人的立场去理解，给予真诚的帮助，那么，你的人际关系必然和谐。掌握他人的心理情绪，必须时刻注意自己的方式方法。

学会让别人发泄情绪	180
让倾听成为一种习惯	182
恰当地使用幽默艺术	184
善意的谎言是一种希望	186
恰到好处地赞美别人	189
命令之言要杜绝	192
巧给对方留面子	193

## 第五章 用“高度”提升他人的激情

激情，就是人们受到外部事件冲击而引起的一种强烈激动的情感。人一旦没有了激情，就没有了兴奋点，他的精神就垮了，就会觉得生活失去了意义。史考伯说：“要使工作圆满达成，就必须激起竞争意识。我指的是激起超越他人的欲望。”我们完全可以看透别人心理的竞争意识，并利用这一点。

“出局”能让他人不断进取	198
用谦卑显示你的诚意	200
请将不如激将	202
有希望才有动力	205
有荣誉才有激情	207
“人情”不可高亢	210
能被接受的谎言是最美的	213
荣誉并不属于你自己	216

## 第六章 为自己添一份魅力

人的魅力来自于一个人的人格，实际上是一种感染力，就是发源于内心的善良、宽容，就是发源于内心的尊重别人、尊重自己。一种不知不觉的独特的力量，吸引着你，感染着你，使你羡慕，让你模仿。普拉斯曾说：“魅力有一种能使人开颜、消怒，并且悦人和迷人的神秘品质。它不像水龙头那样随开随关，突然迸发。它像根丝巧妙地编织在性格里，它闪闪发光，光明灿烂，经久不灭。”

诚信之人可成大事	220
迂回沟通胜过强迫说服	222
推己及人，百战不殆	224
关心他人，增加亲切度	226

沉默会让思维更清晰	229
展示自己的长处和魅力	231
“温柔”是一种甜蜜	233
该出手时别犹豫	235

## 第七章 巧妙地解读职场法则

职场、商场、战场，古往今来都是人们展现才能和智慧的地方，很多人会靠自己的聪明才智赢得一席之地，还有很多人四处碰壁、狼狈不堪！当提起立大志时，有人会想到企业目标，想到企业文化，想到老板慷慨激昂的演说。其实在职场上，你是独立的，你要保持清醒的头脑，不管别人有什么理想，要牢牢记住自己的大志，这才是安身立命之根本。

委婉地给上司提建议	240
拒绝但是不要伤害对方	243
用领导的心思去工作	246
君子盛德貌若愚	248
责任需要主动承担	250
培养忠诚敬业的精神	252
搞好办公室的人际关系	254
搞好周围的群体关系	256

上

篇

## 第一章

# 读懂自己的心

---

在尘世喧嚣、纷繁复杂的社会里，科学发展迅猛，人也需要不断地学习，使之适应新形势发展的需要。但人与人之间的关系随着社会的变化也变得越来越复杂，读懂自己、悟透自己、认识自己变得尤为重要。正像有的人说“人的敌人不是别人，而是自己”，这句话蕴含着深邃的人生哲理。

## ▶▶ 做一个了不起的人

一项看似无法完成的任务放在你面前，你是否会直接对它说：“我可能做不了”，然后转身走开？其实，你并不能完全准确地估量自己，谁都不能，在你的身体中，还蕴藏着许多你自己都没发现的能量。

即便是千里马，也需要伯乐发现它。千里马也许知道自己有着日行千里的能力，只不过无人赏识才没能实现它的价值。人类作为自然界的主人，能够自主发挥主观能动性，这本身就好比千里马占优势。实际上，有些能量，是你自己都不知道的，并且到现在，也还没有伯乐认得它。这些潜在的能量将为你带来些什么，是我们所不能预知的，但我们相信它一定是福不是祸。要想充分发挥自己的潜在能量，就要重新审视自己，正确评估自己，然后大胆地去尝试！

当下心理学界有一个非常重要的发现，就是人类对自我意象的揭示。通过对自我意象的认识和纠正，能够控制它为你所用，使你获得前所未有的信心和力量，获得更多成功的机会。

你一定给你的未来描绘过宏伟的蓝图，但你是否曾经在自己的心里描绘过一幅精神蓝图？它也许清晰，也许模糊，也许变幻莫测，但你不能否认，它确实存在着，它就是“心像”。

所谓“心像”就是我们的自我意象，是我们自己对“我是什么样的人”的看法，它是自我看法为基础的。这些自我看法大都是根据我们过去一点一滴的经历无意识地积累形成的，它从心理层面上构造了一个“自我”。我们从不质疑它的正确性，而是头也不回地按照它的指示去行动，就像它的确是真的一样。它告诉我们能做哪些事，不能做哪些

事，有些事无法完成，有些事轻而易举唾手可得。它决定了我们对自己能力的估计，忽视了对自己潜在能力的开发。因此，我们应该给自己的意象浇筑一层“未知就要尝试”的勇气，一种“相信就能完成”的信念。因为，在你的意象中，还有很多你不为人知的能量。

心理学中有这么一个著名的实验：

一个教育界的权威人士曾经把一个学习优秀的学生当做学习成绩很差的学生来对待，而将一个成绩很差的学生当做一个优秀的学生来教导。在期末考试的时候，两个原本成绩相差甚远的学生，在考试的成绩上竟然相差无几。

正是这位权威人士的交换对待，使两个学生的心理意象发生了变化，而这一意象的改变直接影响了他们的行为，最终产生了两个学生的成绩反向变化的结果。也许你现在只是一位“成绩较差的学生”，但是只要你给自己“优秀”的意象肯定自己，它就会促使你付诸相应的行动，使你并成为一位真正“优秀的学生”。也许你已经是一位“优秀的学生”，那就保持好你“优秀”的心理，否则，你也有可能变成一位“差学生”。

很多事情，你不曾尝试过，毕竟没有人一生下来，就知道自己能做什么，不能做什么。意象，也是随着人们的生活经历慢慢形成的。所以，面对一项你不曾尝试过的事情，不要那么快的就说出“我不行”的话。

齐格勃·梅里尔是一个著名的推销员。有一次，他指导完全日制培训课程后对齐格说：“只要你真正相信自己并投入工作，就能冲破一切困难获得成功。你有许多能力，你可以成为一个了不起的人，甚至一个全国优胜者。我绝对相信，如果你真正投入工作，真正相信自己，就能冲破一切困难获得成功。”当时，齐格惊呆了，但鉴于梅里尔的权威他相信了梅里尔的话，开始像一个优胜者一样思考、行动。在那年年底，他的推销成绩上升到公司第二，第二年成为他所在的州报酬最高的经理之一。齐格说他当时的自我意识是：“一个从小镇中出来的小人物，希望回到小镇上，一年赚5000美元。”但后来“突然有一个受尊敬的人对



我说，我能成为一个了不起的人”，使他对自己的能力有了更多的肯定，在心理上有了“有成功的能力”的一个意象。

所以，在面对一项任务或者其他需要你去做的事情的时候，请别忘了，你还有许多不为人知的能量，无论智力上，还是体力上，或是人际交往能力上，管理好你的自我意象，你就会拥有更多的成功之路，把握住更多的成功机遇！

## ►► 宝贵的生命并非宿命

命运生来就已经注定了吗？在崇尚科学的今天，也许你早已忘记了“宿命论”，但是，还有许多人依然对它俯首称臣。其实，宿命论有它科学的地方，也有它片面的地方。积极地理解宿命论，才会对心理和人生产生积极影响。

也许你常常抱怨生活的不公平、命运的不公平：“为什么我没有绝世的美貌、天才的头脑？”那么从今天起改变这种态度吧，抱怨总是没有踏实的努力来得可靠、来得有价值。别让自己成为宿命的奴隶，别让自己陷入绝望的境地。

什么是宿命论？宿命论认为人的命运是由一些客观的必然因素决定的，是可预测、可预知的，是注定的、不可改变的一种命运观。你得承认宿命论让人绝望，它无情地打击了个人奋斗的价值，淹没了拼搏和理想的意义。然而，人一生中的事情是否真的都是早已注定的、无法改变的呢？面对困难和挫折，我们真的只能听天由命，做什么都无济于事吗？答案是否定的。

从哲学的意义上说，世界是物质的，物质是运动的，运动是有规律的，规律是不以人的意志为转移的，这些推理得到的最后结果就是“世