

即学即用的心理策略 幸福人生的致胜秘诀

心理学^与 心理策略

看透人心|丰富人脉|玩转职场|经营情感|强大内心
最给力的40堂心理策略课

赵 铮（知名作家）◎著 京师心智（专业心理教育机构）◎组编



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



心理学^与 心理策略

赵 铮（知名作家）◎著

京师心智（专业心理教育机构）◎组编

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

心理学与心理策略/赵铮著. —北京: 中国法制出版社, 2015. 2

(心理学世界)

ISBN 978 - 7 - 5093 - 5981 - 5

I. ①心… II. ①赵… III. ①心理学 - 通俗读物 IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 308588 号

策划编辑: 陈晓冉 (chenxiaoran2003@126.com)

封面设计: 杨泽江

心理学与心理策略

XINLIXUE YU XINLI CELÜE

著者/赵铮

经销/新华书店

印刷/河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本/710 毫米×1000 毫米 16

版次/2015 年 3 月第 1 版

印张/15 字数/206 千

2015 年 3 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 5981 - 5

定价: 36.00 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfs.com>

市场营销部电话: 66033393

值班电话: 66026508

传真: 66031119

编辑部电话: 66054911

邮购部电话: 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010 - 66032926)

赵 铮

知名作家，陕西咸阳人，涉猎广泛，文笔厚重，才思敏捷，出版畅销作品多部，代表作有《北大经济课》《北大管理课》等。

京师心智

国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书开发机构。京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。凭借自身优势和丰富的经验，被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量表进学校工程”的全国唯一推广单位。

关联企业京师博仁，是一家集研究、开发、生产、销售、售后服务、培训、专家支持于一体的专业的心理学应用服务机构。

顾问委员会

孙啸海	朱桂梅	李红军	兰祁蓉	李井杰
朱 玲	段然琪	师晨晖	赵金辉	王亚雄
谢欣原	孔马兰	鲁 俊	周家全	崔 潇
刘璐薇	杨 攀	谢 琴	崔慧辉	李艳萍
杨 驰	王涑雯	刘 博	李 想	孟 龙
郝红敏	宋亚丽	陈庆峰	陈国栋	孙风兰
刘 敏	陈涛涛	鲁 芳	隋 岩	董 斌
史文建	杨珊珊	李娟娟	王星星	常振兴

心理学对很多人来说都是一个陌生而神秘的名词。其实简单地说，心理学就是研究人们心理活动的一门科学，生活中方方面面都体现着心理学的基本原理，只是我们没有意识到罢了。心理学家和我们的不同之处在于，他们可以看到我们的每一个想法、每一个动作、领导每一句讲话、情侣之间的每一个眼神背后的心理学规律，从而分析这些现象，最后为其所用。

21 世纪是一个社交的时代，信息技术的日益发展将我们每一个人联系在一起，这使得我们更需要掌握与人交往的技巧。在与人打交道之前，我们要先看清自己，认识自己、掌握自己的一些心理特征，这样才能更好地与人相处。解读人心、掌控人心是社交活动的核心，看似复杂、毫无规律可循的人际关系其实都能从心理学中找到一些踪迹。

职场如战场，这是一个和我们的日常交往有所不同的社交环境，有着其独特的心理学规则，稍不注意就会触及职场雷区。不光职员要学习心理学，一个出色的领导者也

要成为高明的心理学家，运用正确的心理学技巧，可以让员工的效率翻倍，让公司拥有一个更加美好的未来。

此外，婚姻恋爱也是我们生活的主旋律之一，很多人为情所困，深陷其中，感到十分郁闷。其实，恋爱也有其固定的心理学法则，掌握之后便会发现：爱情也是很简单的。

本书从心理学的基本原理入手，配合生动而又贴近生活的案例，详细地分析每一种心理学现象，为读者展现了从自己到别人、从生活到职场、从婚恋到人生等各个方面的心理学策略，用最朴实的语言说明最深刻的道理，深入浅出地将心理学知识教给每一个人。同时每一节最后，都会附带一些切实可行的方法介绍，让原本“深不可测”的心理学变成简便易行、一看就懂的实用方法。其实心理学并非我们想象的那么高不可攀，本书的目的就是要让心理学贴近我们每一个人，服务每一个人，走进我们的生活，让这门象牙塔里的学问成为人人皆知的生活知识，帮助我们更好地生活。

万事开头难，每门科学都是如此。刚开始接触本书，可能读者们会觉得有些难懂，但是随着阅读的深入，相信每一个读者都能找到共鸣。希望在这一系列心理策略的帮助下，大家能够向内了解一个全新的自己，向外拥有一个全新的社交圈，找到自己心仪的伴侣，在心理学的帮助下纵横职场，一步一步走向成功，拥有一个快乐的人生。

第一章 内心强大的艺术——主宰自己的心理策略 / 001

告诉自己：“我行！”——给自己积极的暗示 / 002

我到底在担心什么？——摆脱焦虑症 / 007

做一个幸福的人，从现在开始——直面死亡 / 012

寻找一双隐形的翅膀——正视社交恐惧症 / 017

倒数 3, 2, 1——控制自己的愤怒 / 022

第二章 看透人心的技巧——掌控他人的心理策略 / 029

会说话的双眼——透过心灵的窗户读懂他人 / 030

身体背叛你的心——让你震惊的身体语言 / 035

精神操纵术——可怕的心理暗示 / 040

人人都一样——莫名其妙的从众心理 / 046

逼近 15 厘米——侵入个人空间的奥秘 / 050

第三章 人脉丰富的诀窍——人际交往的心理策略 / 057

我为人人，人人为我——换位思考朋友多 / 058

我不是万人迷——不要追求完美 / 063

给世界一个大大的 Smile——微笑的力量 / 068

付出永远比索取更快乐——高尔基先生的处世哲学 / 073

助人为乐要有限度——太好没朋友 / 078

第四章 玩转职场的秘籍——人在江湖的心理策略 / 085

把话说到心窝里——说话的艺术 / 086

人人讨厌“长舌妇”——办公室里少说话 / 092

损人不利己——嫉妒是魔鬼 / 097

我的情绪我做主——职场拒绝情绪化 / 102

开开心心上班来——击溃上班恐惧症 / 108

第五章 刚柔并济不低头——管理有方的心理策略 / 115

让他人成功——上司必知的职场秘诀 / 116

放手让员工去干——做一个聪明的管理者 / 121

一根筷子易折断，一把筷子坚如石——团队的力量 / 126

把握好奖惩的尺度——管理中的奖惩心理学 / 132

成为下一个比尔·盖茨——做睿智的决策者 / 137

第六章 一步一步向上爬——走向成功的心理策略 / 143

修炼强大的气场——自信是成功的第一秘诀 / 144

首因与近因——获得良好的人际关系 / 149

做好今天的每一件事——蝴蝶效应 / 155

天生我材必有用——我的优点我知道 / 160

阳光总在风雨后——感谢每一次挫折 / 165

第七章 问世间情为何物——婚恋情感的心理策略 / 171

真的是荷尔蒙在作祟吗？——一见钟情的秘密 / 172

如何俘获她的芳心？——风趣幽默惹人爱 / 177

女人总是喜欢像爸爸一样的男人？——“恋父情结” / 182

得不到的才最珍贵——神秘感成就幸福感 / 187

拿什么拯救你，我的爱人？——异地恋的难言之苦 / 192

女人的最爱——浪漫是爱情的保鲜剂 / 198

第八章 别等幸福来敲门——快乐人生的心理策略 / 205

你不是真正的快乐——快乐的真谛 / 206

每个人都是上帝咬过的苹果——珍爱缺陷 / 211

感恩的心，感谢有你——幸福的人有一颗感恩的心 / 216

求人不如求己——快乐的钥匙掌握在自己手中 / 221

游戏人生——快乐过一生 / 226

第一章

内心强大的艺术

——主宰自己的心理策略

告诉自己：“我行！”——给自己积极的暗示

很多年前，在华沙，一群儿童正在开心地做游戏。一个吉卜赛女巫从他们旁边经过，被其中的一个小姑娘吸引住了。她走过去，托起小姑娘的手仔细地看了一会儿，然后抬起头，对正好奇地看着她的小姑娘说：“你将会世界闻名！”说罢，她就向远方走去，继续流浪，留下小姑娘静静地站在那里。若干年后，女巫的“预言”应验了，这个小姑娘就是名闻世界的著名科学家——居里夫人。

有所谓准确的预言吗？谁也无法给出确定的答案。心理学上可以给出的解释是：心理暗示对成长发挥了非常重要的作用。所谓心理暗示，即“用含蓄、间接的方式，对别人的心理和行为产生影响。暗示作用往往会使别人不自觉地按照一定的方式行动，或者不加批判地接受一定的意见或信念。”（引自《心理学大词典》）女巫的预言向还在孩提时代的居里夫人灌输了成功的信念，让她拥有了自信和动力，这在心理学上属于“暗示”。

心理暗示具有一种“魔力”。这种“魔力”可以创造奇迹，也能导致灾难性的后果。

二战时，纳粹在一个战俘身上做了一个残酷的实验：将战俘四

肢捆绑、蒙上双眼并告诉战俘：“现在要给你放血！”被蒙上双眼的战俘只听到血滴进器皿的嗒嗒声。战俘哀号一阵之后气绝而终。其实，纳粹并没有抽该战俘的血，滴血之声其实是自来水声模拟的。导致战俘死亡的，是“抽血”的暗示：耳听血滴之声，想着血液行将流尽——死亡的恐惧，瞬时导致肾上腺素急剧分泌，心血管发生障碍，心脏功能衰竭。

在我们的日常生活中，也有一些真实的例子。

老李最近总感觉胃不舒服，到医院做胃镜检查后，医生告诉老李：他得了“萎缩性胃炎”，并提到“萎缩性胃炎可能会发生癌变”。这句话对老李产生了心理上的暗示作用，像个挥之不去的咒语，一直盘旋在他的脑海里。亲友们知道老李得病后纷纷打电话表示关心，老李自己也找了些医学的书籍和文章看，根据上面写的症状一一对号入座。再加上到医院复诊时，医生一再嘱咐要注意癌变先兆，更让老李确信“我会得胃癌”。老李的胃病非但没有治愈，反而搞得自己情绪低落，茶不思、饭不想，终日忧心忡忡。

心理暗示的作用在我们的生活中是普遍存在的。他人的语言、表情、动作、情绪、态度、期望、判断以及某种情境，都可能对我们产生心理暗示作用，影响我们的观念、心理、行为。例如，在和领导或者同事交往时，对方态度冷淡、烦躁，或者无意中说了些

容易让你产生联想的话，就可能让你怀疑自己的工作能力或者在领导、同事心目中的印象，进而影响自己的工作态度和心情，甚至产生自卑感和逃避心理。再如，我们在朋友家里做客，主人端上来一道菜，初尝时并没有感到特殊之处。但经过主人介绍这道菜的用料、做法、口感、营养等，再去品尝，似乎就与原来有很大的不同了。这也是心理暗示在起作用。

科学研究证实：人是唯一能接受暗示的动物。这是由人的心理特性决定的。我们每个人的性格中都有一个“自我”。“自我”比较发达、健全的人就会表现得成熟、稳健和有主见。但不是每个人都拥有如此完整的“自我”，也不可能完美的“自我”。“自我”的缺陷使心理暗示有机可乘。特别是对于我们所喜欢、信任、钦佩、崇拜的人，更容易受其心理暗示的影响。而那些“自我”比较虚弱、幼稚、依赖性强的，在潜意识中存在受操纵和控制的，很容易被他人的暗示所占领和统治。

那么，我们该如何正确对待心理暗示呢？接受积极的心理暗示，拒绝消极的心理暗示。在灾难面前，人们会安慰自己，“会过去的，很快就会过去的”；当为某个目标而努力时，人们会憧憬目标实现后的美好情景，在幻想中体会成功后的喜悦心情，这些就是积极的心理暗示。在考试的时候，一再提醒自己“别紧张”的人，反而可能会紧张得大脑中一片空白；刚刚学会骑自行车的人，在马路上总是提醒自己“别撞人”，结果反而撞了人。这就是消极的心理暗示。所以，要学会识别、拒绝消极心理暗示，并自觉地给自

己一些积极的暗示。心理暗示运用得好，可以让一个人自信、坚定、心情愉悦、斗志昂扬。正所谓：“说你行，你就行，不行也行；说你不行，你就不行，行也不行。”

【延伸阅读】

以下是一些心理暗示的实用技巧：

1. 用积极、精炼、有力的语言给自己暗示。心理学家马尔兹说：“我们的神经系统是很‘蠢’的，你用肉眼看到一件喜悦的事，它会做出喜悦的反应；看到忧愁的事，它会做出忧愁的反应。”当我们想象快乐的事时，我们的神经系统就会让我们处在一个快乐的状态。当我们用积极的语言给自己暗示的时候，我们就会拥有一种积极的、向上的心理状态，让我们感到兴奋、精力充沛，对未来充满信心、跃跃欲试。

用来暗示自己的语言必须是精炼、有力的，句子要简短、清晰。这样的句子传达的是一种强烈的情感，让我们印象深刻。例如，“我行”“我身体棒”“我心情愉快”等。相反，那种冗长的、讲究逻辑的、论证性的语言缺乏情感上的冲击力，不能起到积极的心理暗示作用，而只能是一种“头脑游戏”。

2. 找到合适的自我肯定的方式。一种肯定性的暗示或许适合某个人，但对其他人可能没有任何效果。所以，要寻找适合自己的肯定性的暗示方式。如果你的暗示语言对自己没有效果，就换一种方式，直到这种暗示能让你产生积极、振奋、自在的感觉。

但必须注意，要用肯定性的语言，不要说：“我不再郁闷了”“我不再自卑”，而要说：“我快乐”“我自信”。

3. 用现在时，而不是将来时给自己暗示。不要说：“我能行”，而是说：“我行”；不要说：“我会快乐”，而是说：“我快乐”。

4. 选择最佳的时间给自己暗示。日本心理学家说：“当我们的头脑处于半意识状态时，是最愿意接受暗示的时刻。”所以，在睡前、醒后花上几分钟时间，躺在床上，全身放松，在内心和自己对话：描述自己的天赋和能力；憧憬和体验成功后的景象和感觉；用积极的语言给自己暗示。

5. 暗示要反复进行。美国心理学家威廉斯说：“无论什么见解、计划、目的，只要以强烈的信念和期待进行多次反复地思考，那它必然会置于潜意识中，成为积极行动的源泉。”事实并非像你所暗示的那样，但只有你反复地给自己积极的暗示，内心就会接受这种观念，从而充满自信，获得一个全新的自我，事情也会朝着你所期望的方向发展。

6. 进行心理暗示时，要明白我们是在创造新的事物和体验，而不是取消旧的事物和体验。否则会引起内心的冲突和矛盾。要接受现状和我们已有的情绪，包括消极的情绪，在此基础上创造崭新的自我、崭新的体验。

7. 在进行自我暗示的时候，努力营造出一种相信的感觉，一种真实存在的感觉。这样心理暗示的效果会更加明显。

我到底在担心什么？——摆脱焦虑症

李女士是一位中学英语教师，刚满25岁的她拥有着令人羡慕的生活和工作。可是近一年来，不知出于什么原因，李女士莫名地担心新婚丈夫会突然离她而去或是不幸遭遇意外，甚至，身体健康的父母在她看来也有可能遭遇意外变故。

从前那个文静、开朗、活泼的妻子变成了这副焦虑、杞人忧天的模样，李女士的丈夫真是看在眼里，急在心中，但又无能为力。眼看着妻子日渐消瘦，他只能四处求人问医，跑遍了各大医院、各个科室，但都无果而返。每位医生的诊断意见都是未见异常，这可急坏了夫妻俩，一时间手足无措。

一次朋友来访，看到此情此景，提醒他们有可能是心理疾病，可以去找心理医生看看。这如同救命稻草一般，被夫妻俩紧紧抓住。抱着试试看的态度，他们来到了心理诊所。听了李女士的描述后，医生判断李女士得了焦虑症。

在生活中，个人焦虑是不可避免的，比如身体健康的人担心生病，有钱人担心钱财流失。焦虑有一定的客观诱因，但不一定是在物质匮乏的情况下，比如案例中生活工作双丰收的李女士依然会毫无缘由地焦虑起来。也就是说，焦虑有可能不是因为外部环境引起的，而是我们自身的问题导致的。让我们再来看一个生活中的

例子。这不是某一个人的特殊情况，这样的人存在于每一个人的生活中。

我们常常会看到这样的人，刚进入社会打拼的时候十分努力，每天都憧憬着美好的未来并为之不断奋斗，生活虽不富足但也自由自在。随着时间的推移，生活水平不断提高，焦虑的魔爪也在靠近。今天忧心股市下跌，明天害怕裁员降职，每天都会为了一些生活琐事搞得自己筋疲力尽，总是处于一种焦虑的状态，渐渐成为一种习惯。闲来无事的时候便会感到忧心忡忡，你若问他具体是因为什么呢，他也说不出个所以然，就是觉得浑身上下不舒服。长此以往，自己变得焦头烂额、精神萎靡，各种疾病也随之而来，事业开始走下坡路。最后当一切都无法挽回的时候，可能还会不无感慨地唏嘘道：“我担心的果然没错，看吧，现在都成真了。”

上面所说的现象被人们称之为社会焦虑症。社会性的焦虑是一个时代的心理问题，它是一种弥漫在整个社会里的心神不宁与社会不安，是处在社会不同阶层的人所共有的。穷人为了谋财，富人则想着守财，虽有不同，但带来的焦虑却不会因为你的身份而有差别。可以说，焦虑面前人人平等。正是由于它的无差别性和普遍性，社会焦虑症无法轻易消退，不容易通过心理的辅导化解，逐渐变成了一个不能忽视的社会问题。

相信每一个人都能从上面的故事中找到自己的影子，或许你