

DAY

3

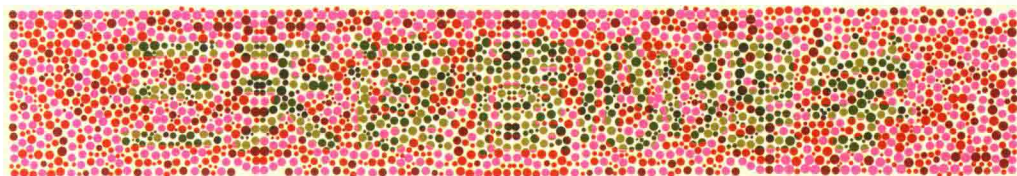
用最短的时间最全面地了解心理学

最新升级版

畅销5版

三天读懂 心理学

京师心智（知名心理教育机构）◎著



观心——掌握心理洞察的秘密

控心——掌握心理操纵的秘密

交心——掌握心理沟通的秘密

养心——掌握心理调节的秘密

强心——掌握增强心理力量的秘密

治心——掌握心理治疗的秘密

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



DAY

3

三天读懂 心理学

用最短的时间最全面地了解心理学

京师心智 © 著

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

三天读懂心理学：用最短的时间最全面地了解心理学/京师心智著. —5 版. —北京：中国法制出版社，
2016. 10

ISBN 978 - 7 - 5093 - 7830 - 4

I. ①三… II. ①京… III. ①心理学 - 通俗读物
IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 219417 号

策划编辑/责任编辑：陈晓冉 (chenxiaoran 2003@126.com)

封面设计：周黎明

三天读懂心理学：用最短的时间最全面地了解心理学

SANTIAN DUDONG XINLIXUE; YONG ZUIDUAN DE SHIJIAN ZUI QUANMIAN DE LIAOJIE XINLIXUE

著者/京师心智

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 开

版次/2016 年 11 月第 5 版

印张/16 字数/226 千

2016 年 11 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 7830 - 4

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)

早懂心理学，早过好日子

作为一种社会性的群居动物，人们在日常生活中，每天面对最多的就是自己的同类——人，不管是从事何种工作，做任何事情，都必须跟人打交道。戴尔·卡耐基说过，一个人的成功，只有15%靠他的专业技术，而85%则要靠人际关系和他的为人处世技巧。

清代金缨所著的《格言联璧》，指出了人与人之间的相处之道：人好刚，我以柔胜之；人用术，我以诚感之；人使气，我以理屈之。那么我们又如何知道对方到底是好刚还是好柔？是在用心还是在用术？我们是应该使气还是论理呢？

这个问题，先哲孟子给我们作出了解答，“人之相识，贵在相知，人之相知，贵在知心”。人与人交往，能够做到理解对方已经很不错了，可这离知心还有距离，只有深知对方内心的所思所想，才算得上是人际交往的最高境界。

我们生活的陆地好像宽广得看不到边际，可是在天的那一端，还有比它更为浩瀚的海洋；不过，这世界上还有一样东西比海洋更为深邃、宽广，那就是人心。海之深可测，人之心却不可量。

李白曾作《蜀道难》来极言蜀中道路之艰难险阻，可是蔡锷却曾发出“蜀道崎岖也可行，人心奸险最难平”的感叹。

人心如此难测，如此难平，那么我们真的只能选择静坐自无妄为，做一个被人心摆布的木偶吗？

答案当然是否定的，人之所以伟大，就在于他能将许多看似不可能的东西变成现实。人心看似不可测，但只要你学会一定的技巧，你会发现，人心虽不同，却各如其面。只要有滴水穿石的决心，你会发现“人心和岩石一样，也可以有被水滴穿的孔”。

现代社会，不管是在日常生活中，还是在职场争斗、商业竞争中……为了有效地保护自己，避免遭受伤害，也为了把握先机，赢得成功，人们总是习惯给自己穿上一件防弹衣，涂上一层保护色。

有的人表面弱柳扶风，却有一颗无比刚烈的内心；有的人长得五大三粗，豪迈奔放，其实却外强中干，内心软弱；有的人对你和颜悦色，或许一转身，就将你骂得狗血淋头；当看到对手神色慌张，



手忙脚乱时，你以为自己胜券在握，其实这可能是对方欲擒先纵的假象……

俗话说得好，“货称主人心，宁愿付重金”，只有看穿对方真实的所思、所想，才能让对方满意，这样你才可以随心所欲地对他予取予求；只有抓住了对方的心，你才能抓住对方的人，如此，你才能在社交中表现得游刃有余，在职场中稳操胜券，在谈判桌上纵横捭阖……

虽然说“人上一百，形形色色”，每一个个体都与众不同，要看清每个人的内心世界并非易事，但是心理学还是给我们提供了许多看清自己、看清别人的心理分析方法。

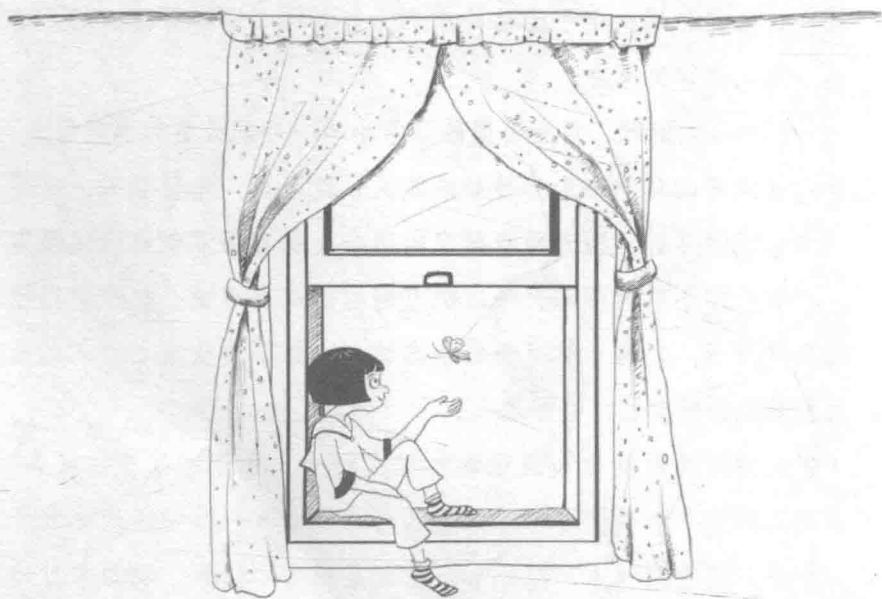
“人心只能赢得，不能靠人馈赠。”本书正是这样一本教你主动出击，学会赢得人心的宝典。在书中，没有空洞的说教，也不是简单的事例铺陈，而是将发生在身边的那些关于你我他的真实场景，重现在你面前。用一个个生动的事例，告诉你心理学并不遥远，其实它一直就在你我身边。

小事例有大道理，司空见惯的日常小事，习以为常的偶然得失，也许就蕴藏着心理学中最为精妙的奥义。这不是一本故事书，也不是一本心理学专著，而是两者的完美结合，既有晦涩理论的浅显再现，也有日常小事的学术升华；既有道理的深层言说，也有实用技巧的真实呈现，还有一些有趣的小测试，让你不费吹灰之力，就能轻而易举地洞察自己、看穿他人。

有规律的篇章结构和条理性的层次划分，让你可以自由取舍，实现跳跃阅读。如果你要学会做自己内心的主人，不妨从养心术开始；如果你想看穿他人，揭开一个被遮蔽的内心世界，观心术可为你建言献策，控心术让你能够轻而易举地攻心掠地，强心术会带你

去寻找开启自己内心的金矿密钥；交心术和治心术则教会你如何去突破对方的心理防线，如何在人群中绽放光彩，如何成为不惧、不惑、不忧的勇者、智者、仁者。

本书就是要告诉你：虽然你不是心理专家，你没有信心和耐心去攻读艰深的心理学专著，但你一样能够学会驾驭自己、看穿他人的心理技巧，成为笑傲人生的达人；你一样可以发掘自己的内心潜能，让生活变得更加得心应手，让幸福来敲你的门！



目 录

第一章 观心法——掌握心理洞察的秘密

知己知彼才能百战不殆，现实社会中到处充斥着谎言和保护色，单纯通过语言交流来了解一个人已经变得不那么行之有效了。那么，还可以通过什么途径去了解一个人、看透一个人的内心世界呢？

其实，上帝在为我们关上一扇门的时候，早已为我们打开了一扇窗。语言可以说谎，眼神和习惯却难以掩饰。除了语言，肢体行为、服饰变化、颜色喜好，无不透露出每个人的独特性格。本章将为你讲述如何从细枝末节之处洞察对方真实的心理变化，窥探一个被遮蔽的内心世界。

从细微处观察一个人 / 002

从口头禅看穿对方 / 004

眼睛是心灵的窗户 / 009

从宠物看性格 / 011

以偏概全是人们不可避免的错误 / 014

通过喝酒洞察人心 / 017

人们很容易屈服于惯性思维 / 020

衣服出卖了你 / 022

小测试：从衣服看你的性格

音乐会说话 / 026

颜色晴雨表 / 031

小测试：测试你的个性

面子大于生命 / 036

第二章 控心法——掌握心理操纵的秘密

攻城为下，攻心为上。本章将为你解读人际交往中可能会遇到的各种心理问题和心理现象，并对此进行详细的解答和分析；教会你操纵对方心理的技巧；让你在人际交往中，能够顺利地攻心略地，牢牢把握主动权，让对方为你所用。

让自己穿上华丽的外衣 / 042

与众不同，让对方注意你 / 044

独特成就未来 / 047

要让别人感觉你很忙 / 049

微笑为你赢得一切 / 053

集中强调一点，让对方加深印象 / 056

对不同性格的人采取不同的方法 / 059

用疲劳打倒强敌 / 063

不按常理出牌，打乱对方的部署 / 066

“心理除法”让目标不再遥远 / 070

激发对方的同情心 / 074

先甜后苦，让人埋单 / 076

第三章 交心法——掌握心理沟通的秘密

“人之相识，贵在相知；人之相知，贵在知心。”人与人交往，最高层面就是交心。俗话说得好，“得人心者得天下”，只有赢得了对方的心，才能赢得对方的信任和认可，这样，成功的彼岸就不再遥远。

那么，怎样才能获得这样一种神奇的魔力呢？如何让沟通变得顺畅，让我们的生活变得随心所欲，工作变得游刃有余呢？如果你想知道这些问题的答案，那么不妨随我们一起去探索这个神奇的魔方。相信，你会在本章找到自己想要的力量。

得人心者得天下 / 082

要橄榄枝不要大棒 / 084

帮别人做事就是帮自己做事 / 087

对自己的朋友感兴趣 / 091

平等地进行交流 / 093

运用“示弱效应”，让对方喜欢你 / 096

利用“首因效应”，成就完美第一次 / 098

善用“近因效应”，改变不良印象 / 101

巧用“移情效应”，建立感情纽带 / 104

“阿伦森效应”，让你赢在起跑线 / 107

相互信任才能互惠互利 / 111

小测试：谁是可以让你绝对信任的人

多见面才能成为好朋友 / 114

关注对方的真实需求 / 116

成功属于有准备的人 / 119

第四章 强心法——掌握增强心理力量的秘密

有的人觉得自己在命运面前是那样的可怜、无助，自己是那么的渺小无依，在强大的宿命面前是那么的不堪一击。

然而，事实果真如此吗？答案当然是否定的。每个人身体里都有一座巨大的金矿，暗藏着无限的可能，只要你能唤醒心底的渴望，挖出这座宝藏的冰山一角，那么，成功就不再是一个传说。本章中，作者将带你去寻找打开宝藏的密钥，开启你人生的金矿。

镜子的魔力 / 124

给自己积极的心理暗示 / 125

信念让你释放无限能量 / 129

多从自己找原因 / 133

读书, 拓展心灵的力量 / 135

静坐让你产生力量 / 138

像孩子一样对待生活 / 141

做人要有“野心” / 143

有压力才有动力 / 147

开发你身体里的金矿 / 149

第五章 养心法——掌握心理调节的秘密

生活中, 不如意事十之八九, 遇到困难、挫折或是不幸, 我们应该如何自处? 是任由悲伤、无助和愤怒占据我们的人生, 还是打开心灵之窗, 勇敢面对, 学会接受和调节, 让阳光来驱走阴霾, 走向新的起点?

就像硬币有正反两面一样, 我们的人生也拥有正反两面——幸福、快乐、希望、光明是正面, 痛苦、绝望、悲观、失望是反面。选择反面会让你的人生陷入万劫不复的深渊, 选择正面就会为你迎来鲜花和掌声, 最终走向金字塔的顶端。

乐观是后天学来的 / 154

“比较”出来的烦恼 / 157

走自己的路, 让别人说去吧 / 159

怎样面对批评 / 161

学会管理自己的情绪 / 163

他们其实没有那么关注你 / 166

成长需要破茧为蝶的蜕变 / 168



培养自己的专有嗜好 / 170

生命在于运动 / 172

在打击中清醒 / 175

想唱就唱 / 178

小测试：气质类型调查表

心有大志，不必广而告之 / 184

爱的力量 / 186

缺点，我所特有的个人标志 / 189

自嘲是一种智慧 / 191

第六章 治心法——掌握心理治疗的秘密

孔子说：“仁者不忧，智者不惑，勇者不惧。”一个人内心的强大可以化解生命中的许多遗憾；相反，如果一个人内心软弱，那么就会被各种生理和心理疾病困扰。

抑郁、烦躁、焦虑、猜疑……越来越多的心理疾病开始骚扰着我们的内心世界，让我们的生活变得一片混乱，那么怎样才能克服这些心理疾病，成为不惧、不惑、不忧的勇者、智者、仁者呢？正所谓“心病还须心药医”，要解决这些心理问题，还得从心理治疗开始。本章中，我们将为大家推荐一些心理治疗的妙法偏方，让心理疾病来有影去无踪。

自卑的小孩 / 196

小测试：测测你的自信心

我的心情很烦躁 / 202

小测试：最近，你烦躁了吗？

今天，你抑郁了吗 / 205

小测试：你是否有抑郁症？

特别推荐：中医治疗抑郁的方法

远离失眠，让自己睡个好觉 / 210

特别推荐：食物治疗失眠

不要让猜疑毁了自己 / 215

小测试：你是不是个多疑的人？

让嫉妒的火焰熄灭 / 220

小测试：你的嫉妒心理有多强？

轻松告别强迫症 / 227

小测试：你有强迫症吗？

不要总想着报复别人 / 232

小测试：你的报复心理严重吗？

做人不要太自私 / 237

小测试：你有自私自利的心理吗？

你也可以是交际高手 / 241

小测试：你是否有社交恐惧症？

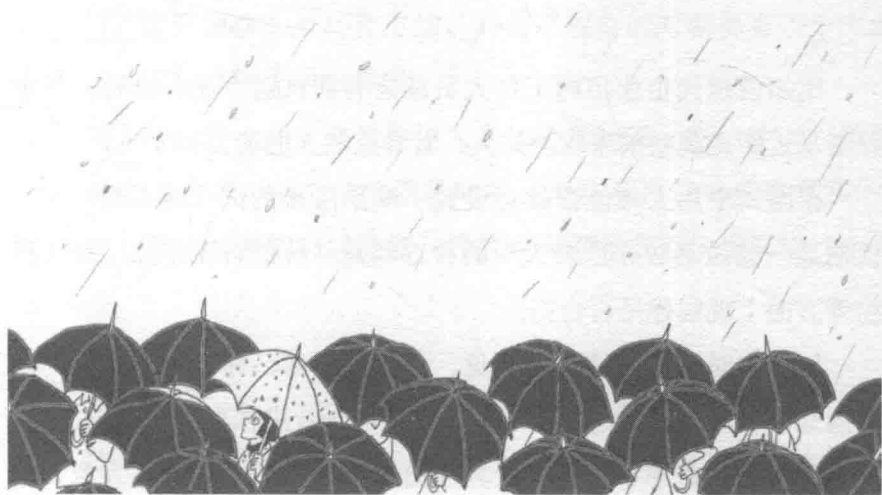


第一章

观心法——掌握心理洞察的秘密

知己知彼才能百战不殆，现实社会中到处充斥着谎言和保护色，单纯通过语言交流来了解一个人已经变得不那么行之有效了。那么，还可以通过什么途径去了解一个人、看透一个人的内心世界呢？

其实，上帝在为我们关上一扇门的时候，早已为我们打开了一扇窗。语言可以说谎，眼神和习惯却难以掩饰。除了语言，肢体行为、服饰变化、颜色喜好，无不透露出每个人的独特性格。本章将为你讲述如何从细枝末节之处洞察对方真实的心理变化，窥探一个被遮蔽的内心世界。



从细微处观察一个人

莫见乎隐，莫显乎微，故君子慎其独也。

——《礼记·中庸》

在日常生活和工作中我们会遇到形形色色的人，那么我们怎样才能知道身边的人究竟是个怎样的人，能不能和他长时间地交往下去呢？

当你提出这个问题的时候，可能有人回答你说：“哪有什么好办法，时间长了就知道了。”

其实并非完全如此，诚然，两个人在一起相处的时间久了就能知道彼此为人究竟怎么样。但是如果你想了解一个刚刚见面的人，也不是完全没有办法，这个时候，我们可以从细微处去观察他，做到见微知著。

一个人究竟怎么样，从他的一些日常细小的行为上就能看出一二。

比如说现代企业招聘工作人员都会有面试这一关，进行面试就是要从近距离观察前来应聘的人，看看这些人的能力和素质。

在面试中用人单位会故意设置一些陷阱来测试应聘人员，比如说制造一些垃圾放在应聘人员的身边或是从你的言谈举止、待人接物等方面上观察你是否合格。

如果你对这些垃圾视而不见，那么对不起，你永远不会收到录取通知了，因为就从这些细节，人家就可以看出你真实的素质。

我们说这些并不是在教授大家面试技巧，而是要告诉大家如果

你想了解一个人心底的秘密，那么就从细微处观察他。

晚清著名的胡庆余堂在招收学徒的时候，为了迅速地了解每个学徒的个人素质和道德修养，总会在新学徒上班之前在药店的地板上故意丢上一块银元，然后暗中观察这些学徒们的反应。

有的学徒捡到银元之后，会迅速地放到自己口袋里，然后继续干活，好像什么事情都没有发生一样。有的学徒捡到银元之后，会马上告诉老板或是告诉自己的师傅，并且把银元交给他们。就这样在试用期结束之后那些捡到银元不交公的学徒就会被老板辞退，而且不会告诉你任何理由。那些捡到银元马上交公的学徒就会被留下来并且受到重用。

胡庆余堂所采取的方法其实就是从细微处观察学徒，看看他们的人品。这样做既快捷又省事，不会浪费太多的时间。

为了更好地从细微处观察一个人，我们需要增强自己的观察能力。除了从细枝末节和日常行为去观察一个人外，我们还应该：

(1) 确立观察的目标，这个目标越具体越好。有所选择地去观察一个目标，有助于达到我们对目标的充分认识。

(2) 注意观察的技巧和方法。对自己观察的对象要有一个大概的认识，这样才能更好地观察。

说了这么多，无非是想告诉大家，要想快速了解一个人，就要从细微处观察他。因为从细微处观察得来的东西往往是最真实的，是人内心真实秘密的自然流露，这样做有助于我们快速洞察一个人的内心。



贴心提示

对下面这几种人，大家一定要注意，应该谨慎地和他们交往。

经常自吹自擂、夸赞自己能力的人：这种人其实没有什么真正的能力。真正有能力的人是不会经常夸赞自己的。经常夸赞自己的人通常都是心虚的人，我们遇到这样的人时一定要注意，千万不要被他的言辞给迷惑了。

求他办任何事情他都会毫不犹豫答应的人：你千万不要相信他。因为这样的人从来没有把承诺当做一回事，他承诺的事情一般都是没有办法做到的。

如果有人告诉你：“这个秘密我谁都不告诉，现在只告诉你一个人，你千万不要告诉别人。”那么你千万不要把他的话当真，也千万不要把你的秘密告诉这样的人，因为你如果告诉了这样的人就等于告诉了全世界。

如果有人连自己的父母都不孝敬，一个月也没有提起过父母，那么这样的人也是不能交往的。连父母都不爱的人，怎么能和他合作呢？

从口头禅看穿对方

听他的口头禅，就知道他是个什么样的人。

——马克·吐温

中国有句俗语叫作：“习惯成自然。”人们在日常生活中总会有很多习惯讲的口语，这就是口头禅。

口头禅就是一个人内心之中长时间对一种事物形成的固定看法。这种外界的信息经过了心理层面的加工之后形成了一种固定的模式，