



# 可怕心理学

KEPA  
XINLI  
XUE  
DA  
QUAN

## 大全

观人于微

察人于形

识人用人

一本就够

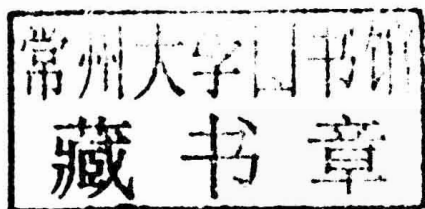
○

小枝  
编著

中国华侨出版社

# 可怕心理学 大全

小枝 / 编著



中国华侨出版社  
北京

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

可怕心理学大全 / 小枝编著 . — 北京 : 中国华侨出版社 , 2017.12

ISBN 978-7-5113-7249-9

I . ①可… II . ①小… 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 ( 2017 ) 第 298979 号

## 可怕心理学大全

---

编 著 : 小 枝

出 版 人 : 刘凤珍

责任编辑 : 笑 年

封面设计 : 李艾红

版式设计 : 王明贵

文字编辑 : 史 翔

美术编辑 : 杨玉萍

经 销 : 新华书店

开 本 : 889mm × 1194mm 1/32 印张 : 22 字数 : 552 千字

印 刷 : 北京市松源印刷有限公司

版 次 : 2018 年 2 月第 1 版 2018 年 2 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5113-7249-9

定 价 : 39.80 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编 : 100028

法律顾问 : 陈鹰律师事务所

发 行 部 : ( 010 ) 58815874 传 真 : ( 010 ) 58815857

网 址 : [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail : [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

---

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

# 前言

人的言行总是在无意识中受到“深层心理”的影响，一举一动都在“泄漏天机”，无意识、下意识、潜意识，无不暴露内心真意识。

从内心产生的愿望、不安和孤独感，到针对他人的攻击和敌意，等等，在我们的内心深处，存在着连我们自己都不知道的某种力量在支配着这一切。在这种“深层心理”面前，我们往往无能为力，很难读懂人们内心深处的秘密。作为一门研究人类行为和心理过程的科学，心理学却能知晓人类内心深处的想法，找到内心深处支配我们行动的力量。

其实，日常生活中很多看似平常的行为，人们司空见惯的现象，人生中的各种问题，都与心理学有着千丝万缕的联系。不论是日常交往，还是求职社交；不论是婚恋教子，还是职场博弈，都深深地受到心理学的影响。正如冯特所说：“一块石头，一棵植物，一种声音，一束光线，就观念而论，都是心理学的对象。”

每个人都希望了解自己，了解他人，但是这并不容易做到。心理学的出现让这一切都变得简单起来，它可以帮助人们认识自

己，看透别人，破解生活中的许多难题，从而让你更好地驾驭自己的人生。

如何分辨人的真心话、客套话和谎言，在人际交往中能如鱼得水、左右逢源？恋爱和婚姻中的心理学规律有哪些，如何才能收获美满的爱情和幸福的婚姻？梦的真相如何，人的深层心理究竟是怎样的？怎样做才能知人识心，也更加了解自己？内心的黑暗及与之相关的心理疾病要如何祛除？怎样才能拥有更加健康的心态和幸福的生活？怎样才能提高自我认知水平，发现未知的自己？《可怕心理学大全》就给了你明确而透彻的回答，从人际交往、男女关系、梦和深层心理分析、现代人的心理问题和精神病理及自我心理分析五个方面，阐述了人们普遍存在的心理规律，并通过大量的心理个案与实验案例，全面剖析了心理学在社会生活各个领域的广泛应用和心理学规律对人类发展的巨大作用，以及各种心理问题产生的原因和解决方法等。帮助读者轻松掌握心理学的智慧与奥秘，从而更好地了解自己、读懂他人、认识社会，拥有融洽的人际关系、良好的心态和幸福的生活。

要洞察人心的秘密，先要分析人的行为，而了解他人其实就是为了了解自己。读完这本《可怕心理学大全》，并学会在学习、工作、生活中运用“可怕”的心理学，就没有做不成的事。

第一篇

可怕的交际心理学

第一章 所有的人都可能说谎

谎言，我们必须面对的事实 / 2

谎言，我们必须面对的事实 / 2

为什么会出现“口是心非” / 3

谎话大王的四张面孔 / 5

身体语言如何泄露谎言 / 7

对方直视你的眼睛，也未必在说真话 / 8

用“不争”来获得别人的信任 / 9

大智若愚，谬释其意解责难 / 11

静中韬光养晦，退中方求圆满 / 12

学会识别“谎言的信号” / 14

眼睛向右上方看，大脑正在制造想象 / 14

避免眼神接触，因为害怕被人看穿 / 15

假表情总是慢半拍、持续时间长 / 17

突然放大的瞳孔揭示隐藏的情感 / 18

硬挤出来的笑容嘴巴紧闭 / 20

## **看透他人内心，识破谎言 / 22**

看透他的虚荣心，不必碰灰办成事 / 22

别人的“危言”，可以听但不能“耸听” / 24

心虚易露马脚，悄无声息辨别谎言 / 25

虚设一条底线，让对方产生危机感 / 26

制造“机会”，让说谎者自露破绽 / 28

釜底抽薪，从根本上瓦解谎言 / 28

全面分析，识破离间之举 / 30

将计就计，顺势破谎解危 / 31

推理有法，抽掉谎言的支柱 / 33

## **第二章 讲究技巧，把话说到人心里**

### **不能不会说的客套话 / 35**

拉近感情，先要学会客套 / 35

没话也要找话说，营造热络的气氛 / 38

交际中要有情感共鸣点 / 40

面对不同人有不同的客套话 / 42

公众场合的致词要体面 / 44

引起亲切感的说话方法 / 46

- 抓准说客套话的时机 / 48
- 分清别人说的客套话 / 49
- 给别人面子就是给自己面子 / 51
- 初次见面，赞美的话要说得准 / 52

## **夸就夸到人心坎里的赞美话 / 53**

- 赞美的话要发自内心 / 53
- 总能找到赞美的理由 / 55
- 赞美要具体 / 58
- 赞美要自然 / 59
- 给他最想要的赞美 / 60
- 真诚是赞美的必要元素 / 63
- 出其不意的赞美让人喜出望外 / 65
- 夸人要夸到点子上 / 67
- 巧说赞美之词助你成事 / 68
- 赞扬是对下属最好的奖赏 / 69
- 倾听是对讲话者的高度赞美 / 71
- 男人与女人，不同的赞美 / 72

## **让人心服口服的拒绝技巧 / 76**

- 给你做的每件事一个说法 / 76
- 你的说辞不能损害对方的利益 / 77
- 说辞要真诚 / 79
- 助你驰骋商场的实用说辞 / 84



幽默拒绝很管用 / 86  
对领导要这样拒绝 / 87  
适当保持沉默 / 91  
用延时法巧妙拒绝 / 93  
知己知彼，方能正确拒绝 / 95  
拒绝的话要合情合理 / 95  
先承后转避直接 / 96  
让对方换位思考 / 98  
推荐能人 / 100

## 伶牙俐齿，日常交往中必学的说话之道 / 101

说好皆大欢喜的祝贺话 / 101  
增加话语储备量 / 103  
礼尚往来不可说错的祝福语 / 105  
殡葬场上巧说安慰人的话 / 106  
宴会结尾细节决定成败 / 107  
商务宴会上的不宜话题 / 109  
警惕有失礼仪的交谈方式 / 110  
商务宴会的沟通技巧 / 112  
点菜是一项“硬功夫” / 112  
得意忘形是大忌 / 114  
看准领导情绪，把握时机说对话 / 115  
职场套路深，说话讲分寸 / 117  
与重要人物见面，说话时阵脚不可乱 / 118

### **第三章 懂心理，职场更成功**

#### **不可不知的职场硬道理 / 120**

技能不是升迁的唯一砝码 / 120

聪明过头并非明智之举 / 122

认清升职加薪的充分条件 / 124

不要被动等待伯乐，职场只能靠自己 / 126

意识不到危险是最大的危险 / 128

必须跨过年龄的“障碍” / 131

成就只代表昨天 / 133

#### **开口说话前一定要用心思考 / 136**

祸从口出 / 136

对不同的人说不同的话 / 138

就算被人误会，也不要急着立刻反驳 / 141

有时候人们并不喜欢“真实” / 142

撒点善意的谎，等于送上一束鲜花 / 144

与人交流多留一些余地 / 145

漫谈拉近关系，巧妙创造新话题 / 149

巧妙地让对方答“是” / 152

及时转移话题，解除尴尬危机 / 154

#### **巧妙相处，融合同事关系 / 157**

别让同事以为你很虚假 / 157

和比你强的同事多接触 / 159

- 别抢不属于你的功劳 / 163
- 不要设立职场“假想敌” / 165
- 不当炮灰，也过度防卫 / 167
- 借助同事监督提升自己 / 169
- 用微笑化解同事间矛盾 / 171
- 一定不要轻易评判“最懒”的同事 / 174

## **看人识心理 / 176**

- 先识相，后做事 / 176
- 不要窥探他人隐私 / 178
- 不同性格的同事，采用不同交往方法 / 180
- 避免先入为主的臆断 / 182
- 好奇心理透露出的秘密 / 183

## **用心交流，办公室内好人缘 / 186**

- 尽量不要跟同事有债务关系 / 186
- 如何应对专横型上司 / 188
- 办公室不该是你的浪漫小屋 / 190
- 别把隐私带到办公室 / 191
- 你在以领导的理想为理想吗 / 193
- 不要成为办公室绯闻的主角 / 195
- 被同事悦纳的有效说话方式 / 198

## 第二篇

# 可怕的男女心理学

## 第一章 恋爱需要技巧

### 恋爱要有策略，需要成熟地经营 / 202

邂逅来的真爱 / 202

恋爱攻防，进退有度获邀约 / 204

怎样让对方觉得自己不可或缺 / 206

女人一撒娇，男人就心软 / 208

恋爱中的“恶手段” / 210

对待“感情劲敌”，适当地顺水推舟 / 211

女人眼泪有何绝妙作用 / 213

和恋人交流要因人而异 / 215

别爱上不为你痴心的人 / 216

“谎言”是恋爱的必要手段 / 218

### 爱不能一厢情愿，盲目付出 / 221

爱对人，才不会爱得绝望 / 221

爱情可以付出，但不是盲目牺牲 / 223

过了恋爱观察期再交心 / 225

选一个心中有爱的人恋爱 / 228

挑老公，多点务实少点浪漫 / 230

认识“好男人”的坏心思，不被表象迷惑 / 233

理智识别男人的眼泪 / 235  
尊重自己也是尊重爱情 / 237  
与恋人交往，要观察其对家人的态度 / 239  
“经济适用男”成为女人新宠 / 240  
火眼金睛识别花心男 / 243

## **谎言，要看破不说破 / 246**

从手势看他是否在说谎 / 246  
从话语里知道对方在撒谎 / 247  
识别谎言的技巧 / 248  
从行为上识破男人的谎言 / 250  
恋爱中，男人会用这样的谎言“欺骗”女人 / 252  
恋爱时听懂女人的“潜台词” / 254  
眼睛是台测谎仪 / 255  
观察他的面部表情 / 256  
男女常用的谎言词典 / 258

## **爱有时需要理性思考 / 259**

《爱情保证书》有没有法律效力 / 259  
同居不等于结婚 / 261  
恋爱期间买房，分手如何分 / 262  
约会保卫战：防范约会强奸 / 264

## 第二章 婚姻也讲策略

### 婚前冷静思考，是避免悲剧的良药 / 266

处理好恋爱到结婚这一过程 / 266

裸婚，男家欢喜、女家愁 / 268

不同的选择，同样的幸福 / 270

不能为了结婚而结婚 / 272

婚前检查很重要 / 274

了解自己对于婚姻的偏好 / 275

拥有 3 种品质的男人让女人更幸福 / 277

选择一个男人，就是选择一种生活方式 / 278

### 婚姻定好位，爱才有地位 / 280

理想和婚姻并不冲突 / 280

现代婚姻，还需要门当户对吗 / 282

爱情的生命力有限，理智开启婚姻之门 / 284

爱情不是美满婚姻的唯一要素 / 285

条件与爱情如何搭配才能成就不后悔的婚姻 / 287

婚后不做“回家”主妇 / 289

女人，婚后一定要独立 / 291

婚姻不是包治百病的灵药 / 292

道不同的男女，更和谐 / 294

面对父母反对的婚姻，何去何从 / 296

婚姻是让爱情延续下去 / 298

成熟的感情才能建立合理的婚姻 / 299

感性与理性并非水火不容 / 301

为什么有些夫妻无法齐头并进 / 303

## **婚姻不窒息，用爱滋养和延续 / 305**

倾听是婚姻的必修课 / 305

没有最好的爱人，只有最合适的婚姻 / 307

结婚了，还要接受他的习惯 / 309

特殊意义的小物品让家庭充满爱意 / 311

适应恋爱与婚姻的落差，让吸引力永不衰退 / 312

用动情的语言增加夫妻生活情趣 / 314

从罗曼蒂克到锅碗瓢盆的转变 / 315

婚后磨合，理智对待 / 317

把你的感谢说出口 / 319

在恋爱与婚姻的温差中，找到人生最舒适的温度 / 321

探寻男女不同的爱情需求 / 322

## **父母的爱是成就美好婚姻的一道力量 / 325**

讨好父母反对这一关 / 325

新媳妇见公婆，要讲点策略 / 326

婆媳和睦黄金法则：真心换真心 / 328

常往婆婆耳朵里吹暖风 / 330

像对待上司一样对待婆婆 / 331

不和婆婆争“醋”吃 / 332

过节了，到底回谁家团圆 / 334  
只要家庭和睦，用点策略又如何 / 336  
孝顺父母无亲疏之分 / 337

### 第三章 分手要靠智慧

#### 分手不难，关键在收放和取舍的智慧 / 340

提前识破分手预兆 / 340  
分手也要讲风度 / 342  
敢爱也要会分 / 344  
分开后，应该把对方置于什么位子上 / 345  
调整心态，看重自己 / 347  
忘记前男友有绝招 / 349  
如何开始新的感情生活 / 351  
分手之后，两人是否还是朋友 / 353

#### 能放下旧爱，才有新转机 / 355

如何走出失恋的阴影 / 355  
要幸福，不要报复 / 358  
失恋不失志，有更好的明天在等待 / 359  
给下一次恋情找个正确的理由 / 362  
失恋，但不能失去爱的能力 / 364  
学会忘记，才能解脱 / 366  
怎样从受挫的感情中走出来 / 368  
在工作中奋起，失恋不失志 / 372



## **离婚不是人生的绝路 / 374**

离婚，只是换一种生活方式 / 374

离婚告诉你爱的真谛 / 375

离婚，成熟和重塑自我的起点 / 378

正视离婚从自我授权开始 / 380

## **第三篇**

# **可怕的梦和深层心理学**

## **第一章 梦的真面目**

### **梦与意识、潜意识 / 384**

意识与潜意识的关系 / 384

梦与潜意识的关系 / 386

潜意识在梦中是怎样体现的 / 389

潜意识具有预测性吗 / 390

通过梦境了解潜意识的波动 / 393

梦是潜意识的象征性语言 / 394

解梦需要进入潜意识吗 / 397

梦是打开人格最深层的钥匙 / 399

### **梦与心理学的关系 / 401**

梦与心理的关系 / 401

梦的补偿与心理平衡作用 / 404