

轻松学点

王拥军◎编著

心计学

一部所有人都能读懂
并且能实际运用的心计学必读经典

- 毛毛虫教你做事醒悟
- 视网膜效应教你少看多做
- 瀑布教你说话技巧
- 托尔斯泰教你拥有快乐的法宝
- 坚果效应教你放下才会自在
- 学会用心规划自己的生活，是每个人拥有精彩自我、走好人生道路中不可缺少的智慧。获得这种智慧的人，才能坦然面对生活，



QINGSONG XUEDIAN
XINJIXUE

中国三峡出版社

轻松学点

心计学



- 1. 学会隐藏自己的情绪
- 2. 学会控制自己的情绪
- 3. 学会控制自己的情绪
- 4. 学会控制自己的情绪
- 5. 学会控制自己的情绪
- 6. 学会控制自己的情绪
- 7. 学会控制自己的情绪
- 8. 学会控制自己的情绪

轻松学点
XINXUE

作者：[作者姓名]

轻松学点 心计学

王拥军◎编著

QINGSONG XUEDIAN
XINJIXUE



中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松学点心计学/王拥军编著. —北京:中国三峡出版社,2011.6

ISBN 978-7-80223-709-4

I. ①轻… II. ①王… III. ①心理交往—通俗读物 IV. ①C912.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第072077号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同51号 100034)

电话:(010)66112758 66116828

<http://www.zgsxcbs.cn>

E-mail:sanxiaz@sina.com

北京中印联印务有限公司印刷 新华书店经销

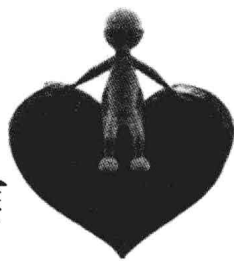
2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

开本:710×1000毫米 1/16 印张:16

字数:230千字

ISBN 978-7-80223-709-4 定价:29.80元

前言



掌握一定的心计学知识，多长一些心眼，这并不是教你坏，也不是教你诈。多一个心眼，也就是给自己多加了一道防火墙。

心眼在很多人的眼里是贬义词，我们平常说一个人心眼多很大程度上和说这个人很坏没什么区别。但我们这里要说的是，在现在的环境下，没有心眼是不现实的。人字写起来简单，做起来不简单，一撇一捺涵盖了天地。

多一个心眼就好比多了一把双刃剑，既可以害人也可以救人，既可以创造也可以破坏，既可以攻击也可以抵御，既可以脱离危机也可以制造麻烦。本书所说的心眼，就是希望人们遇事多动动脑子，多思考，生活中处处要留心。

你不思考，别人会思考；你思考的少，别人思考的多。你少想了一点，就意味着晚了一步，而每多出一个心眼，都意味着比他人多一个机会，同时也使自己多了一份保障。

当你受到委屈的时候，不要抱怨别人有多狠，别人人品有多差，而是要想一想，是不是自己太不动脑筋了？太缺少心眼或者说是心计了？

电影《美国人》中的故事能很好诠释多一个心眼的重要性。杰克是一个武器制造专家，他为帕洛办事，但是对方想利用完他，完成任务之后灭口。时刻保持警惕的杰克将子弹设置成了反向射击。他又一次用自己的小心谨慎为自己留下了后路。

正所谓成者为王败者寇，更何况面临的是生与死的决斗，最后的胜者是

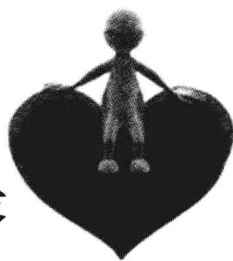
心眼多一点的人。

人生是戏的源泉，戏是人生的演绎。无论是在戏里还是戏外，人的一生当中，做人和生存的智慧永远不会变。最有心计者往往才是笑到最后的人。

多个心眼并不是多个小心眼、死心眼、偏心眼。那种趁人之危、趁火打劫的小人之心眼是要不得的。

出门在外，多留个心眼；社交处世，多长个心眼；危机时刻，多蹦个心眼。有心眼才能不断获取信息，有心眼才有洞察力，有心眼才有创造力，多一个心眼，就多十倍成功的机会！

目 录



第一章 选择心计学

——多个心眼的人总是机会最多，受伤害最小 1

1. 选择优势：最初的选择胜过十倍的努力 3
2. 发现优势：洞察社会、认识自我 6
3. 创新的力量：别让规则束缚你的手脚 9
4. 厚积薄发：等待是一种必经的考验 13
5. 实现价值：养家糊口的时候，别忘了你的抱负 16
6. 洞察形势：让胳膊扭过大腿 19

第二章 职场心计学

——不是自己的不强求，是自己的不轻易放弃 23

1. 交友优势：君子和而不同，学会与不喜欢的小人打交道 25
2. “不留面子”效应：让人没面子，吃亏的是自己 29
3. 树立大局观：巧妙处理个人利益与集体利益的关系 33
4. 借力优势：让贵人帮你成就大事 36



- 5. 杜拉拉成功法则：了解职场的潜规则 39
- 6. 不要忽视小人物：主动与之结交 42
- 7. 推功揽过：成功了是大家的，失败了要敢于承担 46
- 8. 鲶鱼效应：竞争对手让你时刻保持清醒 49
- 9. 铁笼效应：别让过去的失败捆住你的手脚 52

第三章 社交心计学

——厚道是美德，但要注意过犹不及 55

- 1. 量体裁衣：做人要厚道，但要看对谁 57
- 2. 韩信吃亏之道：把吃亏当成投资 60
- 3. 共生效应：好处不独吞，荣耀勿独享 63
- 4. “才”生“财”：财散人聚，财聚人散 66
- 5. 经营靠山之道：成也靠山败也靠山 69
- 6. 预留退路：给别人出路就是给自己机会 72
- 7. 新交际礼仪：有时候不得不说违心话，做违心事 75
- 8. 以柔克刚：别硬碰硬，示弱可以减少麻烦 78

第四章 伪装心计学

——锋芒毕露只能说明你幼稚，耐得住寂寞，

经得起打击的人才最有城府 81

- 1. 低调做人：别因才华断送了前程 83
- 2. 态度效应：喜怒不可行于色 86
- 3. 角色定位：当好配角是一种本事 90
- 4. 避其锋芒：不要急着亮出自己的底牌 93



- 5. 明哲保身：避免功高震主，除非你是一把手 96
- 6. 不强出头：锋芒太露的人，虽容易受到重用提拔，也易遭人暗算 ... 99
- 7. 伪装优势：不要表现得比别人更聪明 102

第五章 处世心计学

——态度比能力重要，人情世故比学历重要 107

- 1. 关系效应：成功，更在于你认识谁 109
- 2. 储蓄人情：冷庙热庙都要烧高香，人情放长远 112
- 3. 进攻尺度：千万别把对手逼上绝路 114
- 4. 骆驼法则：低头是为了把头抬得更高 117
- 5. 坎特定律：当众拥抱你的敌人 120
- 6. 改变命运：再穷也要站到富人堆里 123
- 7. 切勿排错队：立场很重要，站得对才能做得对 126
- 8. 让步哲学：千万不要挡着别人的财路 128
- 9. “人精”效应：优秀者的经验能减少你摸索的时间 130

第六章 说话心计学

——经验告诉我们祸从口出，所以要多听少讲 135

- 1. 老山羊行为：不但要做到位，更要说到位 137
- 2. 说话分寸：不当面揭人短处 140
- 3. 祸从口出：既然是隐私，就不要四处张扬 143
- 4. 尊重他人：不在失意者面前谈论自己的得意 145
- 5. 吹牛皮现象：话说得太圆满，会让自己下不了台 148
- 6. 人心隔肚皮：心里能盛得下事，别轻易吐露你的失意 151



7. 空白效应：有些话隐晦表达更有效果	153
---------------------------	-----

第七章 舍得心计学

——有一种失败叫占领，有一种胜利叫撤退	157
---------------------------	-----

1. 人生经营课：有舍才有得	159
2. 值得定律：不为打翻的牛奶哭泣	162
3. 取舍有道：记住爱，忘却恨	166
4. 托尔斯泰定律：拥有就是快乐，而不在乎多少	169
5. 心胸豁达：别在意生活中的不幸	171
6. 培根定律：分享让快乐加倍，分担让痛苦减半	174
7. 坚果效应：放下，才会自在	176

第八章 降服心计学

——为自己想得多一点不是自私，

心太软则是对自己的犯罪	181
-------------------	-----

1. 富勒法则：理智的人，不会轻易让感情控制	183
2. 东方朔定律：让聪明的人为你做事	186
3. 赫洛克效应：顺着毛摸，让倔驴听你指挥	189
4. 福楼拜效应：懂得利用他人的弱点	192
5. 当机立断：别有“妇人之仁”	195
6. 刚柔并济：菩萨心肠，霹雳手段	197
7. 塑造外型：让人看到你“不好惹”	199



第九章 攻退心计学

——不要把事情做绝，把话说绝，

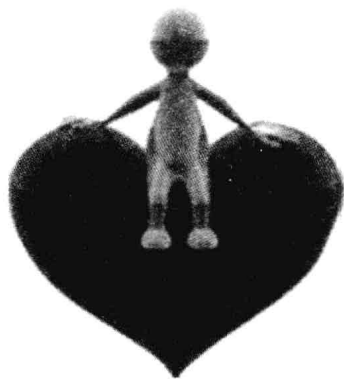
- 给自己留下回旋的余地 203
1. 身价优势：适度抬高自己的身价，学会包装自己 205
 2. 形象优势：你的形象价值百万 208
 3. 自强优势：比靠山还可靠的，是让自己有价值 211
 4. 机遇优势：抓住改变命运的瞬间 213
 5. 视网膜效应：忍受自己的那份悲伤 216
 6. 盖茨理论：在折磨中学得更聪明 219
 7. 做人不能太老实：要成熟而不要世故 221

第十章 防人心计学

——谨慎心，什么时候都不能丢 225

1. 防人之计：谨慎心，什么时候都不能丢 227
2. 谨小慎微：别让人抓住你的小辫子 230
3. 乌鸦效应：朋友可以交，但不可以交出卖你的朋友 232
4. 兵不厌诈：免费的午餐最好不吃 236
5. 绝对不可中计：随时小心自己被扫地出门 238
6. 察言观色：出门观天色，进门看脸色 240
7. 进退之道：见好就收是一种明智的生存方法 243

【第一章】



选择心计学

——多个心眼的人总是机会最多，
受伤害最小

有人的地方就有利益，有利益的地方就有矛盾，有矛盾的地方就有“江湖”。一脚踏进“江湖”的人，就要面临各种各样的人际关系，说复杂也复杂，说简单也很简单。朋友、同事之间一旦产生矛盾，心理的隔阂可能长期难以消除，于是，人们经常叹息“人情薄如纸”“人心隔肚皮”。“心墙”越多，笃守诚信的诺言越是一句空话。更有表面上的“正人君子”，背地里突施冷箭。对于这类人，我们通常的理念是“害人之心不可有，防人之心不可无”。害人是德行问题，而防人则是心眼问题。德行坏了，什么都免谈；心眼缺失了，那就要吃冤枉亏。



选择优势：最初的选择胜过十倍的努力

人生更重要的不是你所站的位置，而是所朝的方向。人只要不失去方向，就不会失去自己！有很多的路摆在我们面前，选择哪条路，不仅会影响你的际遇沉浮，而且从选择的那一刻起，就注定了自己一生的命运。世上没有卖后悔药的，让你尽量少后悔的唯一原则是：选择的机会有限，请慎用自己的选择权。

其实，面临选择，每个人都希望能够做出最有意义和价值的选择，使自己的一生受用。每个人都希望获得成功，每个人都有选择的权利。正所谓成功来源于正确的选择，而选择的权利就在我们的手中。

最初的选择决定人的一生。都说“男怕入错行，女怕嫁错郎”，最初的选择，影响人终生的发展方向。当站错队的时候，就有可能付出巨大的代价。

职业生涯中的第一份工作，无疑是踏入社会这所大学的起点。也许你找了一份差强人意的的工作，那么从这里出发，好好地沉淀自己，从这份工作中找到自己真正喜欢什么，需要什么，透彻地了解自己。从中汲取到有价值的营养，厚积薄发。相信千里之行，始于足下。

在一所大学教书的王宾，26岁就当上了团委书记，30岁任学工处长，如今，已经是该校的校长助理。据他介绍，毕业的时候，许多大的跨国公司都去学校招聘，因为他成绩非常好，于是被挑中，但他偏爱学校的生活，犹豫了很久以后最终选择了留在学校，当一名普通的辅导员。

他说：“我相信当年即便选择了去那些大家都争着抢着要去的跨国公司，前景也未必比现在差，但我可能就不会像现在这样拥有一份自己真正喜欢也



适合于自己的职业。”

上帝对每个人都是公平的，他赋予每个人不同才能的同时也给我们提供了各种各样发挥才能的机会。我们应该学会发现并珍惜自己的才能，正确地选择人生，在社会寻找到适合于自己的位置。

有三个人要被关进监狱三年，监狱长让他们每个人提一个要求。美国人爱抽雪茄，要了三箱雪茄。法国人最浪漫，要一个美丽的女子相伴。而犹太人说，他要一部与外界沟通的电话。三年过后，第一个冲出来的是美国人，嘴里鼻孔里塞满了雪茄，大喊道：“给我火，给我火！”原来他忘了要火了。接着出来的是法国人。只见他手里抱着一个小孩子，美丽女子手里牵着一个小孩子，肚子里还怀着第三个。而最后出来的是犹太人，他紧紧握住监狱长的手说：“这三年来我每天与外界联系，我的生意不但没有停顿，反而增长了200%，为了表示感谢，我送你一辆劳施莱斯！”

犹太人的智慧故事总是发人深省。这个故事告诉我们，什么样的选择决定什么样的生活。只有把目光放长远的人，做出的选择才切合实际，更有发展空间和价值。所以，一时贪图享乐的选择只会是日后后悔的引子。

生活中，我们无时无刻不面临着选择。每一个新的选择都是日后经历的开始。只有认真对待，才能够把握以后，把握今天。可以说，今天的生活是两三年前我们的选择决定的，而今天我们的抉择将决定我们两三年后的生活。选择总是在生活中这样轮回而又循环着，给予我们无尽的机会。

创新工场创始人李开复博士曾说过，每个人都应了解自己的兴趣、激情和能力，并在自己热爱的领域里充分发挥自己的潜力。只要你对自己的工作感兴趣，你的工作潜能就能得到最大限度的发挥，你就能最大限度地实现自身价值。但是，并不是所有的人都能这么幸运地找到自己的目标所在。所以，一定要对最初的选择有足够的重视。有了重视，才有动力开始行动，朝着目标前进。不管现在的状况如何，既不能不思进取，蹉跎岁月，也不能消沉沮丧，自怨自艾。只要开始行动，勇于做出适合自己的、明智的选择，那么，就不会



在人生中留下遗憾。

做好最初的选择,坚持我们的梦想和选择,事关我们的一生。努力让自己学会以下几点:

(1) 坚持梦想和爱好。梦想和爱好是人类孜孜进取、不知疲倦努力不懈的动力。只有怀抱梦想,坚持爱好,才会有行动的目标和力量。

(2) 做出理智的选择。面对选择,保持冷静的头脑是不可缺少的。听听自己的内心,充分了解自身和外部的情况。

(3) 封闭自塞要不得。最初的选择总是和社会分不开的。如果完全脱离了社会,那么再好的选择也不能够融入社会,终将会被社会抛弃。这绝不是我们想要的结果。要选择接触最新的信息,了解最新的趋势,以便做出适当的选择,从而更好地创造自己的未来。

人生路上,总会碰到十字路口,让人难以抉择,此时,只有做出正确的取舍,才能更好地把握自己的命运。

【做个有心计的人】

人的一生长短,想要走得顺,走得精彩,走得辉煌,选择至关重要。正如每一次都是开始一样,人生都取决于最初的选择。

在人生的每一个关键时刻,你必须审慎地运用你的智慧,有所选择,有所放弃,做最正确的判断,选择属于你的正确方向。别忘了随时检视自己选择的角度是否产生偏差,适时地给予调整。



心计学专家爱做的思维训练

在一国际历史学术会议上,考古学家兴奋地发表演说:“有本五百年前的预言书,书中的一句话,五百年来都应验在每一个读者身上,我相信未来也一样。”
到底是什么样的话呢?

.. ° 牛 羊 菜 蛋 肉 豆 五 出 ..





2 发现优势：洞察社会、认识自我

《孙子兵法》上有一句话：“知彼知己，百战不殆；不知彼而知己，一胜一负；不知彼不知己，每战必殆。”意思是说，既了解敌人，又了解自己，就会百战百胜；不了解敌人，而只了解自己，胜败的可能各半；既不了解敌人，也不了解自己，那就每战必败了。

人类社会中最强大的力量是智慧和谋略，做任何事情都要看清其中的制约因素是什么，而最大的制约因素其实来源于每个人自身。如果往往只能看到自己表面的东西，而不能深入到本性里，那么，面临事情时自己根本就无法掌控自己，获得较大的成就也就无从谈起了。

在处理各种关系的时候，首先弄清楚自己是怎么想的，准备怎么做，然后再制定对策，那么成功就触手可及了。这就是先知己、后成事的智慧。清楚了自己的强项和弱项，才能在人际交往中有针对性地施展长处，避免短处。

汉高祖刘邦就是一个识己认人的高手。

我们都知道，刘邦对人才有敏锐的洞察力和判断力。楚汉战争后，刘邦向大臣解释自己胜利的原因：“夫运筹策帷帐之中，决胜于千里之外，吾不如子房。镇国家，抚百姓，给馈饷，不绝粮道，吾不如萧何。连百万之军，战必胜，攻必取，吾不如韩信。此三者皆人杰也。吾能用之，此吾所以取天下也。项羽有一范增而不能用，此其所以为我擒也。”

刘邦清清楚楚地向大家阐释了自己的优缺点。首先他一一列举了自己较多的缺点，然后说自己能得天下则是因为会用人。而且，更高明的是，他在这样说的时候其实也已经笼络住了人心，因为他给予了自己和手下双重的赞