



正确解读人性密码，成功执掌命运方向



人性 操控术

RENXING
CAOKONGSHU

一本教你看透人性，掌握人生秘密的智慧书！

人性操控就是要通过对人性的洞察和领悟，一步步提高我们对自我的深层自省，对他人的敏锐洞察，从而避免那些不必要的弯路和失败。

只有对人性有深刻的了解，进而认识和了解人性的弱点、复杂性及其根源，我们就会从中学到如何平衡处世的方与圆，如何以自己的本色获得他人的认同，如何更清楚地认识自己，如何与他人合作等等，同时，我们将通晓如何把握人生幸福和成功的精髓。研究人性、了解人性、把握人性、利用人性，就将使我们立于不败之地。

最全面 最经典 最实用

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

智胜人生书系

正确解读人性密码，成功执掌命运方向

人性 操控术

一本教你看透人性，掌握人生秘密的智慧书！

人性操控就是要通过对人性的洞察和领悟，一步步提高我们对自我的深层自省，对他人的敏锐洞察，从而避免那些不必要的弯路和失败。

赵凡 / 编著



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

人性操控术/赵凡编著. —北京: 北京理工大学出版社,
2010. 10

ISBN 978 - 7 - 5640 - 3608 - 9

I. ①人… II. ①赵… III. ①成功心理学 - 通俗读物
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 154629 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室) 68944990 (批销中心)
68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京市通州京华印刷制版厂

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 17

字 数 / 166 千字

版 次 / 2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷 责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 32.00 元 责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

序 言

谈到人性，也许很多人会觉得人性是个复杂的，难以理解和捉摸的东西。其实不然，人性其实就由我们每个人来体现，并且由我们来实践的。

那么究竟人性是什么？

答曰：求我幸福。

就这么简单吗？就这么简单。这样一个简单的“求我幸福”，恰恰是人类固定不变的天性，并从根本上决定、解释着人类行为。所以我们说，它就是人性。甚至可以说，“求我幸福”这条人性法则不但支配着迄今的人类史，将来依然如此。

也许，在很多人看来，这样的解答太过浅显。但细而究之，它实际上蕴含着十分丰富的内容。在人生长河里，谁不希望自己活得更加精彩一些，成功一些，幸福一些。谁不希望生活中多一些快乐，多一些成功的日子。向往成功，憧憬幸福，是人的一种本能。因此，我们要努力去掌控自己的人性，只有对人性有深刻的了解，进而认识和了解人性的弱点、复杂性及其根源，我们就会从中学到如何平衡处世的方与圆，如何以自己的本色获得他人的认同，怎样把握表现与收敛的度，如何更清楚地认识自己，如何自我挑战，如何与他人合作……同时，你将通晓如何把握幸福



的精髓。

总之，在人生的舞台上，你要做舞者，而不是看客。因为靠自己，掌控了人性的密码，我们的人生才能得以坚持，才能使你真正强大起来。而人性的掌控就是一个不断认识自己、征服自己和超越自己的过程，也是一个不断展现自己的过程。

你的魅力，源自你的表现，以及你对人性的操控能力！

研究人性、了解人性、把握人性、利用人性，将使你立于不败地。





目 录

第 1 章 人性如斯——看透人性弱点，掌控自己命运

谁会是你心中的敌人	3
知人者智，自知者明	5
不要自己放弃自己	7
究竟是谁在影响你	9
学会自己给自己做主	11
调整你生命的宽度	13

第 2 章 打破枷锁——不要让自卑锁住你的命运

完美只是一种幻觉	17
我们不是一无是处	18
把目光投向空白处	20
别让自卑占据你的心灵	22
战胜自卑，超越自己	24
少一点自贬，多一点自尊	26



第 3 章 镣铐之舞——负重也可以成为一种动力

别让压力成为心灵枷锁	31
压力的孪生兄弟	33
坦然面对你面临的压力	35
寻找合适的发泄方式	37
把你的压力变成动力	39
用方法过一种没压力的生活	41

第 4 章 焦虑杀手——学会慢慢欣赏沿途的风景

失意了你该怎么办	47
警惕那些“隐形杀手”	49
不妨放慢你的脚步	51
你今天焦虑了吗	53
其实，你可以不焦虑	55

第 5 章 智慧之眼——每一个自己都是最好的自己

相信你只是暂时失败而已	61
做一个懂得保护自己的人	63
劣势也是可以转化为优势的	64
简化生活，人生大不同	66
倾听你内心的声音	68
学会做最好的自己	70
有规划的人生才能成功	72



第6章 自我挑战——任何事情有挑战才会有可能

弱者和强者的区别	77
敢不敢做你害怕的事	79
走一条属于自己的路	81
行动、行动、再行动	83
适时以弱示人并不丢人	85
别让懦弱主宰你的生活	87

第7章 突破常规——不要过一成不变的生活

不能自己给自己设限	91
有多少“思维枷锁”	92
做一个“破坏者”	94
完成人生的一个超越	96
别被习惯束缚我们的思想	99
选择合适的思维定式	101

第8章 人生定位——有目标才能不断超越

目标是人生的灯塔	105
激发潜能的动力	107
一生做好一件事	109
忠于你的梦想	112
要有实现目标的计划	115
如何实现你的目标	117



第 9 章 永不放弃——不抛弃、不放弃就有机会

不轻言放弃	123
放弃，意味着没有机会	125
生命在追求中闪光	127
人生没有犹豫	129
永不停歇地进取	130
执著的永恒意义	132

第 10 章 勇于实践——真实的体验是一笔人生财富

怯懦意味着失败	137
别让别人偷走你的梦想	138
扬起生活的风帆	140
付诸行动	142
只有一步之遥	144
在失败中找到自我	147

第 11 章 坚忍自强——跌倒与站起都是必然动作

从跌倒中学会走路	151
失败是成功之母	153
逆境不会长久	154
提高自己的 AQ	156
通往真理的桥梁	158
战胜挫折的心理对策	161



第 12 章 从容应对——克服心灵深处的混乱

养成良好的生活习惯	167
不必走得太匆忙	169
不能成为工作狂	170
张弛之道	173
给工作排序	175
灵动的心灵	177

第 13 章 约束欲望——不要成为你欲望的奴隶

欲望影响你的行为	181
何须在意身外之物	183
学会节制欲望	185
拥有简单而明净的内心	187
知足方能常乐	188
拥有梦想的欲望不能少	190

第 14 章 心胸开阔——不要让嫉妒成为你的毒药

人人都有的弱点	195
羡慕与嫉妒	197
不要被嫉妒玩弄	198
以微笑置之	200
嫉妒是最大的敌人	202
向嫉妒说再见	203



第 15 章 态度是金——生命有了开始就会有收获

拥有发现美的眼睛	209
学会去爱	211
将爱传递	213
拥有感恩的心	215
施爱是一种幸福	217

第 16 章 包容豁达——在心中留出一片天地给别人

超越局限的自身	221
宽容走一生	223
给别人机会	224
重要的是行动	226
宽容是最伟大的爱	229

第 17 章 平常快乐——快乐从痛苦中孕育而出

战胜自己的情绪	233
保持微笑	235
提升你的 EQ	237
感谢批评你的人	239
快乐的钥匙	242
从容让你不战而胜	244
礼貌谦让	246



第 18 章 重视情感——事业成功只能算成功了一半

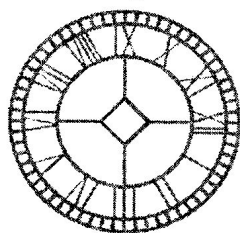
如何对待爱情	251
放下与拿起	253
不要让爱你的人受伤	255
在感激中生活	257

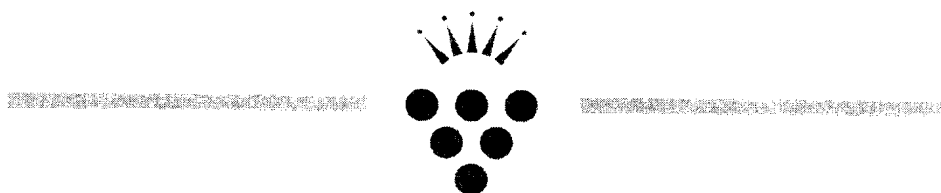


人性操控

第一章

人性如斯——看透人性弱点，掌控自己命运





正如你是自己最大的敌人一样，你也可能成为自己最好的朋友。当你具备了某种品德，能接纳自己，心灵变得成熟起来，你就会欣喜地发现你已经成为自己最好的朋友了。随着你的行动，你一定会了解到真正支持你迈向成功之路的人，正是你自己。



谁会是你心中的敌人

在追求成功的过程中，只有暂时的挫折和失利，没有永久的失败，也没有永久的成功。除了自己，没有任何人可以使你沮丧消沉。

你是否曾经觉得自己就是自己最大的敌人？许多人都有这样的经验，不论做什么事，结果往往不能如愿。出了问题，也只好责怪自己。

人的一生总会遇到一些敌人，如流氓、无赖、小人，此等衣冠禽兽之徒凶恶至极，但看穿了，也无非是一堆垃圾。人最大的敌人，还是自己。一个人能战胜自己，也就攻无不克、战无不胜了。怕的是自己患了病，茫然不知，处事犹豫不决，或过高地估计自己，由此而自大；或过分地崇拜他人，由此而自卑。一旦战胜自己，也就在思想上有了一个飞跃，人生会打开新的一页。

有一个潦倒落魄的人，非常想使自己糟糕的处境有所改变，然而在工作上却偷奸耍滑，应付了事。他认为自己的薪金太少，在工作上偷懒是应该的。这样的人并不懂得改变处境的方法，他的懒惰、自欺欺人的想法，不仅无法摆脱贫穷，而且还会使自己深陷于更加困苦之中。

这个故事说明这样一个道理：自身是造成所处环境的原因（虽然人们平时并未意识到）。一些人一方面展望美好的人生目标，另一方面却不断抱怨自身的处境，将所有不如意全部归咎于他人，因此失败的例子比比皆是。人如果真正懂得思想的巨大作用，环境就不会成为失败的借口了。

人生没有永久的成功与失败，人生就是由成功和失败串联而成的。

很多人在有机会赢之前，便已失去斗志。其实，输赢之间的界限很模糊，“赢”意味着拥有许多美好的事物，“输”意味着负面的一切、不如意

的事物，换句话说，赢就是成功，输就是失败。

教人如何成功的书很多，但是，要做个全面成功的人又何其艰难，何不用“游戏”的态度来面对人生。这里所说的“游戏”不是漫不经心，而是用轻松的心情，再度扬帆。许多时候如果你能够重新看世界，你就会有不同的看法。在追求成功的过程中，只有暂时的挫折和失利，没有永久的失败，也没有永久的成功。

失败是一种过程，成功是目标，有了过程的艰辛，才有成功的喜悦。有的人因为害怕失败，一碰到挫折就又退回原来的地方，宁愿平庸也不愿接受考验，就和大部分有鸵鸟心态的人一样，即使对现状不满意，也不愿意放手一搏，总是自我安慰或者为自己找借口，通常，这种人都是与成功无缘的人。

一个人在逆境的时候，保持乐观绝非易事。你必须在一个又一个向你扑来的困难面前不屈地站住，脸上带着笑容，心中充满阳光，然后用自信的步伐走上前去，把困难踏碎！

心态决定命运，思想极其重要。只要知道你在想什么，就可以知道你是怎样的一个人。如果在一天里，我们脑海中都是快乐的念头，我们就能快乐；如果我们想的是悲伤的事情，我们就会觉得悲伤；如果我们想到一些可怕的情况，我们就会害怕……

生命并不单纯，我们应该选择积极的态度，而不是采取消极的态度，换句话说，我们必须关切我们的问题，但不能忧虑。当我们被各种烦恼困扰着，整个人精神紧张不堪时，我们可以凭借自己的意志力，改变自己的心境。我们应当记住：思想运用和思想本身，就能把地狱造成天堂，把天堂造成地狱。





知人者智，自知者明

只有自己把自己说服了才是一种理智的人生；只有自己把自己感动了才是一种升华的人生；只有自己把自己征服了才是一种成熟的人生。

认识和发挥自己的长处，同时也是一种心理上积极的自我暗示，可以让这种积极的心态和行动成为思维习惯，成为不用有意控制的心理活动。

当我们开始自感不如人的时候，大声问自己：“我是那种只知道对着缺点叹气的人吗？”只有摆脱自卑心理的阴影，不再悲伤、寂寞、烦躁、颓废、痛苦，才能成为一个生活的强者！

心理学家曾经做过这样一个实验，从一所小学六年级的学生中，挑出一组学生作为研究对象，告诉校长和老师，这是经过他们测试认定为能力超群的儿童。

经过 15 年的追踪调查，人们发现，这些能力超群的儿童果然不同凡响，都成为学校的尖子生，毕业后走上社会，也都成为出类拔萃的人物。

心理学家最后一次来到学校，与校长交流的时候，告诉校长：当年那些研究对象都是用随机的方式挑出来的，根本没有经过任何测试。研究的结果表明，一个人如果相信自己能力超群的话，那么他就会变得能力超群。

我们总会受一些心理暗示的影响，就像下面故事中的金佛，用泥土掩盖了真正的自己。

在泰国，有一座叫做金佛寺的庙宇，里面有一座 10.5 尺高，全身由黄金打造的实心佛像，重达两吨半，价值将近两亿美元。

1957 年，由于泰国政府决定在曼谷市内兴建高速公路，位于路段上的