

心

理学离我们的生活并不远。许多人在生活中如鱼得水，左右逢源，不过是在实践中掌握了心理学的原理，掌握了别人的心理动机，自然办事胸有成竹。说话办事将别人和自己的利益放在一起考虑，这就是用正确的心理学策略解决问题。

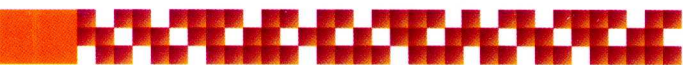
揭示人情交往背后的心理博弈

说话办事 心理学

全集

Shuohuabanshi
Xinxixue Quanji

何君 编著



中国长安出版社

Shuohuabanshi
Xinlixue Quanjì

说话办事 心理学

全集

何君 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

说话办事心理学全集 / 何君编著. —北京: 中国长安出版社,
2009.8

ISBN 978 - 7 - 5107 - 0071 - 2

I. 说… II. 何… III. 成功心理学 - 通俗读物
IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 137711 号

说话办事心理学全集

何 君 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919 65270433

印刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

开本: 787mm × 1092mm 16 开

印张: 21

字数: 280 千字

版本: 2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5107 - 0071 - 2

定价: 38.00 元



懂点心理学，说话办事尽占先机

“心理学（英文名称 Psychology）”一词来源于希腊文，意思是关于灵魂的科学。灵魂在希腊文中有“气体”或“呼吸”的意思，因为古人认为生命依赖于呼吸，呼吸如果停止，生命就完结了。随着科学的发展，心理学的对象由“灵魂”慢慢演化到“心灵”。

有人说：“学心理学就能看透别人的心理，知道他人心里想什么！”这话说得有点玄乎，其实，如果仅从学术角度讲，心理学是研究人和动物心理现象发生、发展和活动规律的一门科学，它包括感觉、知觉、注意、记忆、思维、想象和言语等过程是怎样的，人与人有什么不同，为什么会有这样和那样的不同等内容，从而得出一般性的规律，更好地服务于人类。

在本书中，我们将抛开心理学中那些严谨、深奥的学术内涵，从心灵入手，从实际生活入手，引导你在说话办事中合理、巧妙地运用心理学知识，为自己的生活与工作带来更多的便利与好处。

平时，我们说话办事总会遇到的各种各样的问题，这些问题看起来千头万绪，难以解决，其实它们都与心理学有着千丝万缕的联系。只要我们掌握了相关的心理学知识与策略，通过观察与揣摩，审视自己、认知他人，就能够提高说话办事的能力。

要想说话办事游刃有余，要想在人际关系中八面玲珑，就要掌握心理方法，把握心理动机。许多成功人士在生活中如鱼得水，左右逢源，看似高深莫测，其实并无神奇之处，只不过他们在实践中掌握了心理学的原理，掌握了别人的心理动机，所以在说话办事时能够胸有成竹、应对自如，从而把握住成功的机遇。



那么，怎样通过心理学的学习，让自己成为一个会说话、能办事的人呢？

首先，要有一个自信的心理暗示，使用巧妙的语言，把话说到对方的心坎上，为自己顺利办事凿开一条通道。你说话越真诚，越为对方着想，对方也会将心比心地理解你，帮助你达成所愿。

其次，在说话和办事过程中，要能用心理学的策略将事情的氛围导向自己想要的方向，并且注意把握分寸，避免进入对方的禁区。

做到以上两点，你才能成为真正的说话高手和办事能人，在社交场合中进退自如。

本书共分九章，从口才心理学、人脉心理学、沟通心理学、“老板心理学”、家庭心理学、爱情心理学等不同的角度，全面、准确地讲解了在说话办事中应用心理学知识的策略与技巧。书中选取的案例贴近生活，说理深入浅出，具有较强的可读性，是你说好话、办成事的最好、最完备的行动指南。

在这个飞速发展的时代，社会生活的方方面面都会影响每个人的生活，我们的心理状态也在不停地发生变化，因而心理学显得尤其重要。增强对心理学的了解与认知，提高对心理学知识的运用能力，你就能在说话办事时占得先机，而本书恰恰为你准备了这样一条捷径。

相信本书可以为你提供一系列能立刻派上用场的心理学知识和策略，迅速地提高你说话办事的眼力和心力，帮你掌握工作与生活的主动权，避免挫折和损失，一步一步地落实自己的人生规划，获得成功的事业、幸福的生活。



目 录



第一章 会说话、办成事要懂心理学

说话办事的成败是从信心开始的，而信心的产生又是从心理学的暗示开始的。说话点中对方心思，办事就会让人难以拒绝，这都是在用心理学的策略谋求好的结果。

1. 掌握心理学在生活中的六大优势 3
2. 检测你现在的心理健康状况 7
3. 突破心理弱点，开发自我潜能 11
4. 巴纳姆效应：教你做情绪的主人 15
5. 打破杜利奥定律，用你的热忱改变现实 19
6. 杜根定律：用自信照亮人生 22
7. 摆脱依赖心理，求人不如求己 25
8. 消除胆怯心理，迈出成功第一步 28
9. 做一次心理定位，重新亮出自我 31

第二章 用好口才心理学，让你一句顶十句

口才的高下不在于你是否巧舌如簧，而在于如何打动人心。语言是心理的反映，心理是语言的先导。说话时如果能把握对方的心理动机，挑最准确的话说，一句能顶十句。

1. 首因效应：第一句话赢在心理好感 37



2. 说好场面话，消除防备心理 40
3. 一语中的，说对方想听的话 44
4. 察言观色，把话说到点子上 47
5. 先倾听，再说话，说到对方心窝里 50
6. 摆事实讲道理，消除抵触情绪 53
7. 找准对方的心理“软肋”，一次把话说到位 56
8. 打动对方心理靠恰到好处的赞美 59
9. 征服人心靠幽默 63
10. 不按常理出牌，用“奇语”制胜 66

第三章 人脉心理学：一分钟，让你人见人爱

拓展人脉不能只停留在一般交往层面，要运用“人脉心理学”。维系关系靠利益和真诚：当你遇到唯利是图的商人，不妨用利益来维系；当你缺少金钱的时候，就要用真诚去拓展人缘。

1. 交人要交心 71
2. 别人的名字不要用嘴记，要用心记 74
3. 把对方当成“自己人”，让关系亲密无间 77
4. 心到、胆到，机遇才会到 80
5. 克服畏惧心理，和“大人物”站在一起 83
6. 好心态才有好脾气，好脾气成就好人脉 86
7. 心存善念定能赢得人脉与机遇 89
8. 感激心理：让别人感觉欠你人情 93
9. 精心编织一张人际关系网 96



第四章 善用沟通心理学，让你的人生“畅行无阻”

交流与沟通的关键，在于摸清对方的心理需求，选准切入点，对方的心理上需要什么，我们就送给对方什么；对方的心理上反感什么，我们就主动回避什么，这样交流就会“畅通无阻”。

1. 沟通从礼貌措辞开始 101
2. 选好话题，交流自然融洽顺畅 105
3. 换种方式说话，打开办事新局面 109
4. 说有影响力的话，让对方心甘情愿替你办事 112
5. 五招破解对方心灵密码，提高办事成功率 116
6. 以柔克刚，胜过“硬碰硬” 120
7. 关键时刻，三言两语化解矛盾 124
8. 必要时，让眼泪助你打一场心理战 128
9. 真诚的道歉是最好的“心理解怨丸” 132
10. 劝说他人必懂的四种心理技巧 135
11. 说好安慰话，为对方排忧解难 139
12. 得体拒绝五法，助你摆脱沟通窘境 143

第五章 掌握求人心理学，难事也能顺利办

求人办事时，要认真揣摩对方的心理动机与利益需求，把握好这两点，办事自然就顺利多了。掌握事情的关键点，抓住对方的“死穴”和底线，不需要做太多努力，你就能达成所愿。

1. 求人办事要以情动人，攻心为上 149
2. 卢维斯效应：低调做人，高调做事 153
3. 讲义气：赢得人心办成事 157
4. 用点“兼顾心理”，帮他人就是帮自己 160
5. 尴尬时刻，懂得用妙语解围 163
6. 留面子效应：不露声色地给人台阶下 166
7. 成大事者善用“糊涂心理学” 169



8. 帮不上忙，也让人觉得你厚道 173
9. 用感恩的心面对他人的“挑刺”行为 176
10. 消除误会要从心理着手 179
11. 肯定对方的“解释”，消除事后遗憾心理 182

第六章 要想前程无忧，必懂“老板心理学”

有人说，职场心理学的核心是“老板心理学”，掌握了老板的心理，就自然省去很多麻烦和是非。只要你能揣摩对方的心思，你的职业发展自然会突飞猛进。

1. 消除畏惧心理，主动接近老板 187
2. 尊重老板情绪：先识别、后试探、再消除 190
3. 学会为老板着想，成为职场红人 193
4. 打好“上进心”这张牌，让领导主动提拔你 196
5. 用心做好老板未交代的事 199
6. 职场能人心法：敢于把“到手的蛋糕让给别人” 202
7. 决定你职业前途的三大细节 205
8. 提建议也要懂心理学，委婉表达效果更好 209
9. 控制好胜心理，站稳脚根再求发展 213
10. 把牢骚化为工作动力，让业绩替你说话 217
11. 打破心理定势：要“经验”，不要“主义” 220

第七章 学点家庭心理学，营造和谐氛围

家庭和谐，贵在一个“和”字。亲人之间的爱需要心理上的“和”字维系，亲人之间的矛盾也需要心理上的温暖来化解。在这个过程中，我们要读懂家人的心事，营造和睦的家庭氛围。

1. 笑容是和谐家庭的“顺心丸” 225
2. 及时沟通，读懂家人心事 228



3. 拒绝独断专行，遇事多与家人商量	231
4. 充当“和谐使者”，用爱心化解家庭矛盾	234
5. 为家人分忧：用行动挑起家中的大梁	237
6. 为家人办实事是一种爱的表达	240
7. 鼓励家人做正当的事情	243
8. 维护家人自尊，懂得善意批评	246
9. 远离欺骗心理，真诚对待亲人	249

第八章 用对爱情心理学，感情就会坚如磐石

真正的爱情不是一条平坦的路，因为你要和相知相爱的人携手面对生活中的酸甜苦辣。如果你能通过心理学，认真地了解你的另一半，你们的感情就能坚如磐石。

1. 主动分担责任：对方的事就是你的事	255
2. 爱需要表达，多为对方做点实事	258
3. 换位思考：献给对方的最好“心理安慰”	260
4. 为对方做正当的事，换回更深的感情	263
5. 爱需要用心维护，别把金钱看得太重	266
6. 协调矛盾：对方“发火”你就“熄火”	269
7. 幸福递减效应：如何让对方死心塌地爱你	272
8. 维护感情要靠责任心	274
9. 用好心理技巧，平衡感情和事业的关系	277
10. 适当给爱情来点心理小测验	280



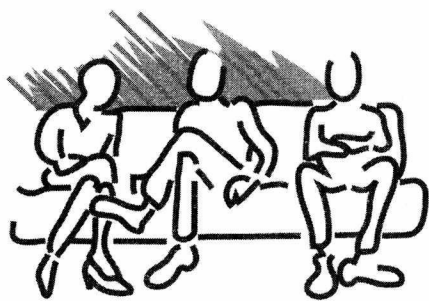
第九章 减轻心理压力，构建轻松快乐的生活

人生最大的阻力不在于外界，而在于我们于内心。客观压力是可以避免的，不良的心理状态也是可以消减的，一切取决于你如何调节好自己的心理状态。

1. 将抱怨化做动力，给心灵减点压 285
2. 量力而行就能减轻心理负担 289
3. 想做成大事，懂得忍耐是关键 292
4. 突破被动心理，实现自身价值 296
5. 告别懒惰心理，一勤天下无难事 299
6. 孤僻心理要不得，要融到集体中去 302
7. 战胜脆弱心理，化压力为动力 305
8. 远离嫉妒心理危害的四大法宝 308
9. 去掉“疑心病”，才能缓解思想压力 312
10. 敢说“不知道”，走出虚荣心理的怪圈 316
11. 三条心理秘诀，助你远离“完美主义陷阱” 319

会说话、办成事要懂心理学

第一章



说话办事的成败是从信心开始的，而信心的产生又是从心理学的暗示开始的。说话点中对方心思，办事就会让人难以拒绝，这都是在用心理学的策略谋求好的结果。



1. 掌握心理学在生活中的六大优势

提起心理学（英文名称 Psychology），大家并不陌生，但是在生活中重视心理学、应用心理学的人并不多。如今快节奏的生活、紧张忙碌的工作，给人们的身体与思想造成种种压力，致使许多人形成了不健康的心理。每个人都渴望每天有个好心情，谁都渴望生活在轻松愉快的氛围中，谁都想拥有一个积极向上的心态，然而许多人的心灵还是被蒙上了一层莫名的灰尘。忧郁、彷徨、失落、绝望……这些心灵的毒素时刻侵蚀着许多人的心理健康，因此，大家都应该了解心理学。

如果从学术角度讲，心理学是研究人和动物心理现象发生、发展和活动规律的一门科学。“心理学”一词来源于希腊文，意思是关于灵魂的科学。假如我们抛开严谨深奥的学术概念，转从心灵入手，从实际生活入手，就会对心理学有一个确切的认知。

心理活动直接影响一个人的心态和情绪。好心态、好情绪，能增加生活情趣与工作激情；如果整天闷闷不乐、忧心忡忡，不要说情趣与激情，长时间下去还会影响个人的身体健康。医学实践表明，心理健康者的发病率比心理不健康的发病率至少要低 30%，而免疫能力则高出心理不健康群体 43% 以上。有人说心理状况就是一面镜子。心理状态好，一个人的外表就乐观向上；心理状态不好，就会表现出悲观消沉的状态。心理意识非常重要，它能影响一个人的信心和斗志，关键时刻还能创造奇迹。古希腊流传着这样一个传说：

有一位名叫莱恩多的贵族，人长得风度翩翩，也很有才情。他与当时的王妃产生了感情，经常约期偷情。勾引王妃是要被打入死牢的，国王异常气愤，要用最残酷的刑罚来严惩这位胆大妄为的偷情者，要让他受尽折磨，终生生活在黑暗潮湿的地牢中。



莱恩多被关在了一个黑暗阴冷的地下室，里面漆黑一片，什么也看不见，他的手脚和脖子被固定在墙上的铁环套住，丝毫不能动弹，负责看守的兵卒每天喂给他难吃的面粉——白水掺着毫无味道的面粉，难以下咽。

莱恩多没有绝望，他决心复仇。由于手脚被捆绑着，他只能每天在单纯的复仇意念中用想象力锻炼自己，在心里操练各种武功。由于没有外界的干涉，他练得专心致志。很快他的理智和想象力得到极大的发展，因为只吃面粉，他的体格也格外强壮，并且能够抵御一切疾病的侵害。莱恩多一连坚持了十年，十年后的一天他重见天日，已经是一个无坚不摧的强者了。凭着十年地牢生涯练就的一身本领，他最终打败了国王，赢得了众人支持，并和他心爱的王妃幸福地生活在一起。

从这个传说我们可以看出，心理作用对一个人的意志和能力有很强的改变作用。虽然这个传说有些神奇，但心理状态的重要性，还是值得我们重视的。如今许多人整天忙碌，一旦闲下来就空虚，忙碌的同时又带着许多困惑与烦恼，整个心灵充满了负担。有人说许多人害上了心理疾病，这话有点严重，说没病吧，心理得不到舒展，这是许多人的现状。

既然这样，让我们揭开心理学神秘的面纱，从现实生活中认识心理学，从身边的所作所为、所感所想中认识心理学吧！心理学并不是遥不可及，而是与我们的身心健康、做人做事息息相关。

(1) 心理学是调节个人心理状态的钥匙

现实当中，每个人的心态都有所不同，不同的心态就会产生不同的表现形式。积极主动的心态，就表现得乐观向上；消极被动的心态，就表现得悲观厌世。心理状态的好坏，直接影响一个人的所作所为，所以要想保持一个良好的心态，就要了解必要的心理学常识，掌握了心理学，就能很好地调节心理状态。生理疾病要用药物治疗，心态不稳就要用心理学来调节了。有了心理学的知识，我们就得到了一把调整心态的钥匙。

(2) 心理是个人行动的先导

思想是行动的先导，然而思想来源于心理活动，那么心理就是个人行



动的先导了。心理活动支配我们的所作所为，懂得心理学就能理性地了解事理，分析利害，避免因冲动而做出不合理的选择。比如对职业的规划，只有认真分析市场动向，再结合自己的潜力与专长，才能做出合理的选择。很多人干着某项工作很不称心，主要是没有用好心理学，他们所选择的职业性质不适合自己的心理职业趋向，所以就会表现出各种各样的逆反情绪。

(3) 心理学是为人处世的试金石

为人处世，是一个人社会适应能力的具体表现，在待人接物的过程当中，离不开揣摩事情的原理与人物的心理，这两项琢磨透了事情自然就迎刃而解。有些人办事我行我素，虽然有魄力，有智慧，但是由于估计不到他人的感受，办事过程中往往受阻碍。有些人善于揣摩个人心理，结合事情原委，然后用合理的方法处理，事情就会办得很顺。这就是心理学发挥的效应，只是我们平时不注意罢了。

(4) 心理学是交流与沟通的桥梁

人与人之间的交流和沟通很重要，要想达成协议、化解矛盾、促成合作，就要先沟通好，离开沟通就解决不了问题。沟通方式的好坏，直接影响沟通的效果。科学研究表明，人与人之间最大的阻力就是交流与沟通的阻力，消除了这层障碍，就会减少误解、偏差。解决阻力的最好方式就是认知心理学，懂得揣测对方的心理状况，通过察言观色、语言试探等方式，做出准确判断，自然就能了解对方心理，消除阻碍，达成共识。

(5) 心理学是家庭、感情的润滑剂

家庭关系、夫妻感情，其实质就是亲情、爱情。家人之间、恋人之间与夫妻之间，主要是靠爱来维护。家庭中缺少爱，就缺少温暖；家中充满爱，自然是和谐幸福之家。夫妻之间、恋人之间的感情更离不开爱的维系。因为关系亲密，所以双方对待感情都很敏感，无需言语，有时这边一个眼神、一个动作那边就能得知其中的意思。读懂你的亲人和伴侣，就要靠心理学做基础，掌握了心理学，亲人、伴侣之间就多了一份润滑剂。总之，



家中的幸福、快乐，都源于被我们忽视的心理学。

(6) 心理学是自我心理防卫的有力武器

有些人也许心态很健康，充满着乐观向上的精神。有些人也许存在着心理因素问题，可能是自卑，可能是嫉妒，可能是依赖，也可能是孤僻，这些心理因素虽然不严重，但是也能影响到我们做事，影响到我们的心灵的健康发展。其实我们的心灵也在不断发展，不断成熟，这些消极因素正是心理健康的阻力。有人将它们说成心理疾病，其实没那么严重，只要活学活用心理学，很快就能净化心灵、更新自我。