

细微处快速破译对方心理密码，知人心轻松成就非凡人生。
一本教你识人、观心的神奇之书；
一本指导你赢得每一场人生比赛的竞技手册。

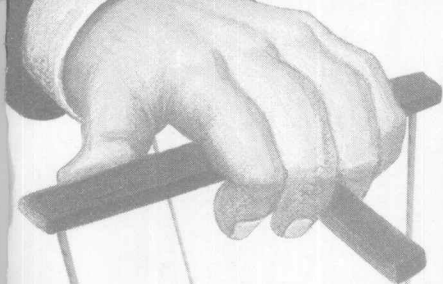
看人识人的制胜宝典
操控他人的励志经典

康瑞锋 编著

一分钟 心理控制术



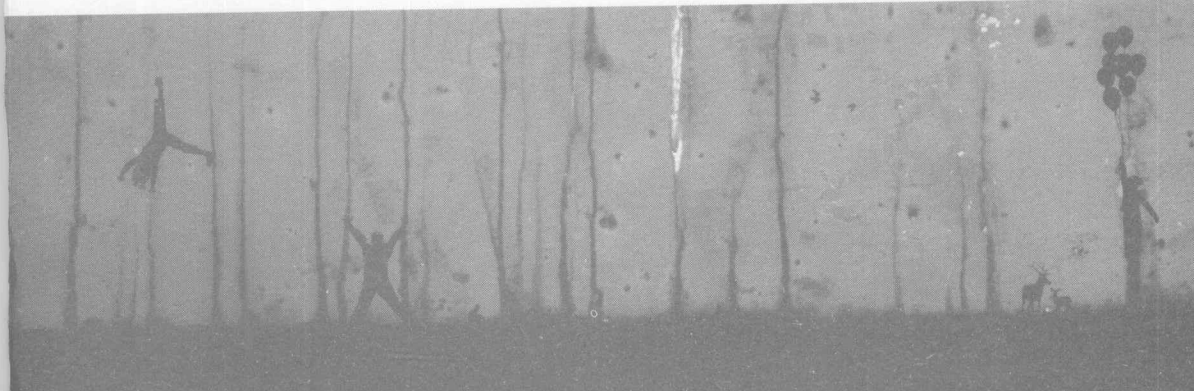
经济科学出版社



一分钟 心理控制术

康瑞锋 编著

经济科学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

一分钟心理控制术/康瑞锋编著. - 北京: 经济科学出版社, 2009. 10

ISBN 978 - 7 - 5058 - 8673 - 5

I. 一... II. 康... III. 心理状态 - 自我控制 - 通俗读物
IV. B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 184067 号

责任编辑: 周胜婷

责任校对: 张长松

技术编辑: 董永亭

一分钟心理控制术

康瑞锋 编著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

总编部电话: 88191217 发行电话: 88191109

网址: www.esp.com.cn

电子邮件: esp@esp.com.cn

北京东海印刷有限公司印刷

710 × 1000 16 开 15 印张 190000 字

2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5058 - 8673 - 5 定价: 28.00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

(版权所有 翻印必究)

前 言

人类社会发展至今日，已与数千年前甚至数十年前、几年前迥然不同。今天的人们面对的是一个前所未有的繁荣社会，也是一个纷繁复杂、瞬息万变的世界。人们比以往任何一个时代都更加依赖周围的人和事物，无论衣、食、住、行。曾经那个依靠个人力量、单枪匹马即可挑战、改变世界的年代已逐渐地变成传说，我们随时都在与他人进行着沟通和交往。于是，如何在这个波涛汹涌的社会中保持一颗健康的心灵，如何在人生这所大学里游刃有余地穿行，如何能拥有一双瞬间读懂他人的火眼金睛，进而通过言语和行为控制他人，成了我们急需知悉、掌握的知识和技巧。

保持一颗健康的心灵，可以让你正确地面对这个世界；快速地看透人心，可以让你对周围的人或事迅速作出判断，进而采取适当的行动，占得先机。如果你掌握了这些，你不仅可以在人际关系上左右逢源，还能够把握大局，在人生的每一个竞技场里赢得每一场比赛，创造出属于你的精彩。

本书从自我修炼的角度入手，从“自我修炼心理控制术”、“隐藏自己，透视对方的心理控制术”、“人际关系心理控制术”、“生活中的心理控制术”、“幸福人生的心理控制术”五个方面分别进行阐述，引导读者一步步掌握控制人心的秘诀。在这本书中，你不仅可以学会如何保持自己的心理健康，隐藏自己的

弱点，还可以掌握洞察他人内心、最终操控他人的技巧。

本书在编写过程中，参考了不少书籍和资料，在此一并表示感谢！

希望这本书可以成为你社会交往、为人处世的一本圣经。

编者

目 录

CONTENTS

第一章 自我修炼心理控制术

|||||

- 001 送你一贴摆脱焦虑的良药 / 003
- 002 丢掉嫉妒的毒药 / 009
- 003 失败了吗？用微笑来报复它！ / 015
- 004 把自卑甩得远远的 / 021
- 005 消除报复心的心灵补品 / 028
- 006 悲观也是一种病 / 033
- 007 自负能使万事空 / 038
- 008 抛弃自私，搬开人生的绊脚石 / 044
- 009 只吃碗里的，不瞧锅里的 / 051
- 010 征服恐惧，我心飞舞 / 056

第二章 隐藏自己，透视对方的心理控制术

|||||

- 001 形象是金，让自己完美亮相 / 067
- 002 莫让你的眼睛背叛你的心 / 072

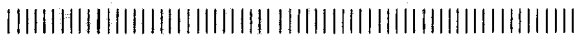
- 003 戴好属于你的面具 / 080
- 004 站姿、坐姿其实会说话 / 087
- 005 吃吃喝喝隐藏大学问 / 092
- 006 热情点头不一定是好事 / 095
- 007 解读身体语言的密码 / 098

第三章 人际关系心理控制术



- 001 用好人际关系的“跷跷板” / 105
- 002 让对方无法说“不”的心理招数 / 113
- 003 倾听不只是一种美德 / 119
- 004 同理心让你无往不胜 / 124
- 005 犯点小错，让你更接近天使 / 127
- 006 把握好沉默的艺术 / 130
- 007 真真假假烟幕术 / 134
- 008 赞美，需要真诚 / 139

第四章 生活中的心理控制术



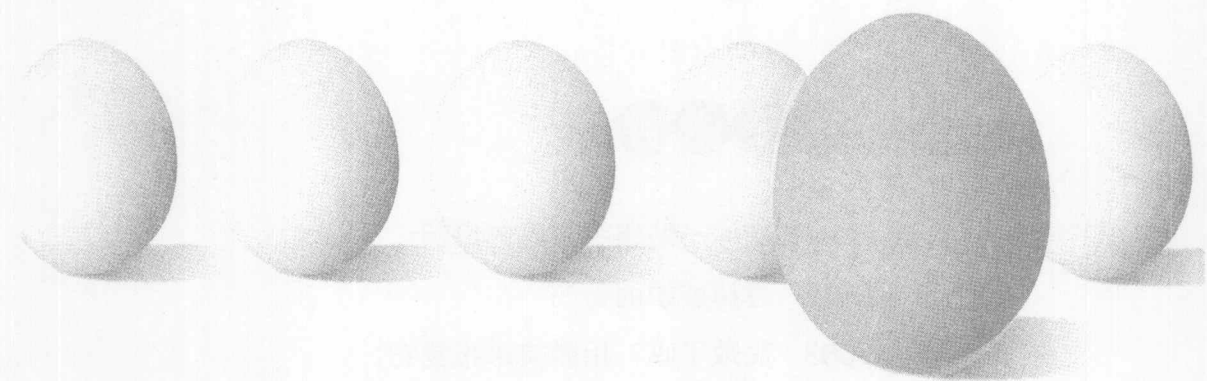
- 001 放松心情，走出“高压锅” / 145
- 002 释放压抑，做回真实的自己 / 152
- 003 关注你的魅力 / 159

- 004 启动冰山的力量 / 164
- 005 改变习惯 / 168
- 006 不要为拖延付出代价 / 172
- 007 根除草率 / 176

第五章 幸福人生的心理控制术

- 001 挖掘生命的潜能 / 187
- 002 强烈的成功愿望 / 196
- 003 决定的价值 / 201
- 004 改变时间的长度 / 207
- 005 实现梦想的价值 / 212
- 006 缓慢幸福生活的节奏 / 219
- 007 幸福只在一念之间 / 224

参考文献 / 231



第一章

自我修炼心理控制术

本章主要内容

- ▶ 001 送你一贴摆脱焦虑的良药
- ▶ 002 丢掉嫉妒的毒药
- ▶ 003 失败了吗？用微笑来报复它！
- ▶ 004 把自卑甩得远远的
- ▶ 005 消除报复心的心灵补品
- ▶ 006 悲观也是一种病
- ▶ 007 自负能使万事空
- ▶ 008 抛弃自私，搬开人生的绊脚石
- ▶ 009 只吃碗里的，不瞧锅里的
- ▶ 010 征服恐惧，我心飞舞

001

送你一贴摆脱焦虑的良药

据人民网 2008 年报道，全球约有 4.1% ~ 6.6% 的人一生中会患上焦虑症。而产生焦虑情绪的人则更为普遍，可以说，我们每个人都曾体验过焦虑的滋味。焦虑已成为现代人普遍的“心病”，有人甚至说当代就是一个“焦虑的年代”。焦虑者常常会无法自控地担心事业会失败，担心随时可光临于自己头上的下岗，担心失恋，担心交通事故，担心自己会得癌症或别的什么重病，担心房子将来会涨价以至于更买不起……

人是情感类动物，有着复杂的情绪、情感。而在多种负面情绪里，焦虑又是被人们体验得最多、最频繁的情绪之一。我们有各种各样的焦虑，但这种焦虑却并不一定被我们意识到。

你是否与焦虑同行

看到马路上来来往往疾驰而过的汽车，你忽然有种莫名的恐惧，担心汽车会撞上自己；看到别人在工作上成绩斐然，你担心自己的职位受到影响，沮丧

而又抓狂；看到接二连三的明星自杀消息，你感到失落与不安；夜里辗转难眠，脑袋里有一堆未完成的事情：领导交代的重要任务、马上要参加的考试、给孩子找个放心的保姆……

所有这些表现，都可以视为一种焦虑反应。心理学家说，焦虑是因为对威胁性事件或情况的预料而产生的一种高度忧虑不安的状态，精神过敏，高度紧张，严重者能达到生理和心理功能障碍的程度。

焦虑情绪不像你口渴了一样，喝点水马上就能解决问题。它说不定哪天就会降临到你头上，让你不知不觉落入它的怀抱，难以自拔。它像空气一样包围着你，使你无从觉察，甚至让你习以为常；它像寄生虫，不停地吞噬你健康的心态和快乐的灵魂。它用沉重、悲观、犹豫、抑郁、恐惧和怀疑来侵蚀你，过滤掉你生活中所有的温馨时刻，把一切快乐从你身边剥离。

一般程度的焦虑情绪者，大多会产生痛苦、担心、嫉妒、报复等情绪，而且还会对自己产生怀疑；而有严重焦虑情绪者则往往非常激动，非常痛苦，他们喊叫、做噩梦、报复心极强、食欲不振、消化和呼吸困难、过度肥胖，而且容易疲劳。严重时，还会出现心率加速、血压升高、呕吐、冒冷汗、精神紧张、肌肉硬化等症状。

根据不同的特征，细致划分起来，焦虑情绪可以分为四个层次。

第一层：身体紧张。常常觉得自己没有办法放松，全身紧张、眉头紧锁、表情严肃、长吁短叹。

第二层：自主神经系统反应强烈，交感和副交感神经系统常常超负荷工作。易出汗、晕眩、呼吸急促、心跳过快、身体时冷时热、手脚冰凉或发热、胃部难受、大小便频繁、喉头有阻塞感。

第三层：对未来产生无名的担心。常常为未来担心，担心自己的职位、自己的工作、亲人、财产和健康。

第四层：过分机警。每时每刻都像一个站岗放哨的士兵，对周围环境的每个细微动静和人类的言行充满警惕。

跟焦虑 Say Goodbye

如果你已经感受到焦虑的苗头，那么就应该立刻想办法跑在它的前面、摆脱它的困扰。实际上，有很多手段可以缓解焦虑症状，但问题的关键在于你自己。当焦虑症状不断地干扰你时，你应该充满自信，强迫自己冷静下来，不要因为焦虑本身而变得更加焦虑，而是应该勇敢地面对它，千万不要在它面前表现得手足无措，让它乘虚而入，慢慢地毁坏你的生活。以下几种方法可以帮助你摆脱焦虑，尝试一下吧！

◎说出或写出你的担忧

记日记或与朋友一起谈一谈，为你的担忧找到一个释放的出口，这是缓解焦虑的有效途径。美国的医学专家曾经做过这样一个实验：对一些患有风湿性关节炎或气喘的人进行分组，一组人用敷衍塞责的方式记录他们每天所做的事情；另外的一组则被要求每天认真地写日记，包括他们的恐惧和疼痛。结果研究人员发现：被要求每天认真地写日记的一组人很少因为自己的病而感到担忧和焦虑。

◎转移你的注意力

工作了太长时间，难免感到疲倦。不妨从繁忙的工作中抽身出来，小憩一下。可以去洗手间用凉水洗洗手，擦擦脸，这样会感觉头脑清醒，神清气爽许多。还可以利用午休时间闭目养神，尝试在头脑里联想一些美好的画面，比如，想象自己在海边，海风轻拂，远处白帆点点，海鸥飞翔，令人心醉。建议你在

自己的办公桌旁贴上一两张精美的图片，或是能够引起你愉快回忆的照片，这些都有助于缓解你的焦虑情绪。

◎放慢生活的节奏

现代人的焦虑在很大程度上是由快速的生活节奏、工作和生存压力造成的。也许每天你的桌上摆满了要看的文件；你的右手在接听电话，左手还要翻看资料；你要应付形形色色的人，说各种各样的话。那么你就应该注意了，一定要尽量保持乐观的态度，放慢自己的速度，让每一天在和谐、有序的氛围中度过。比如现在的工作就是把这份报告打好，其他的事情一概抛在脑后，不去想。在工作的间隙，你可以花上20分钟的时间放松一下，仅仅是散步而不考虑你的工作，仅仅专注于你周围的一切，比如你看见什么，听见什么，闻到什么，感觉到什么等等。

◎进行适度的体育锻炼

有人这样比喻人生：健康是1，其他的一切——事业、财富、爱情、名誉都是跟在1后面的0。0的数目越多，数字也就越大，幸福的可能性也就随之增大；但是，如果没有前面的那个1，后面即使跟着再多的0也还是等于0。

身体是革命的本钱，你的健康无疑是很重要的，而经常锻炼也会起到释放压力、放松情绪的作用。现在有各种各样的学习班——瑜伽、街舞、跆拳道，都是锻炼的极好途径。此外，如果可能，你每周抽出一点时间游泳、打球，哪怕是晚餐后在附近公园散散步，都会有助于身心健康。

◎找出焦虑的根源

治病当然要找出病根对症下药才可以。焦虑也是如此，想要彻底摆脱焦虑就要找到致使自己焦虑的根源。心理专家认为能够发现自己的病因，焦虑症便好了一半。所以你应该在心平气和的情况下努力回忆令你焦虑不安的场景或事件，再联系近期焦虑发作的情境仔细地分析其中的刺激因素，找出焦虑的真正原因。

在试图消除焦虑的同时，你也应该让自己相信一个事实，那就是焦虑的事情远远没有焦虑本身那么可怕。

心理测试：你有焦虑倾向吗

下面从五个方面列举 20 种信号，每种可以分为 5 个等级：“没有”、“几乎没有”、“有时”、“经常”和“总是”，分别给予 0、1、2、3 和 4 分。

◎活动方面

- (1) 完全失去对社交活动的爱好和兴趣，觉得它们似乎太耗精力（ ）
- (2) 对空闲时间自己该做什么，一点底也没有（ ）
- (3) 经常去做一些难以完成的事情（ ）
- (4) 因为要做的事太多，所以常常感到不知所措（ ）

◎感觉方面

- (1) 觉得一天当中很少有自己的时间（ ）
- (2) 感到不被家人赏识（ ）
- (3) 时常有一种莫名其妙的不满和气愤（ ）
- (4) 经常在寻求别人的恭维和夸奖（ ）

◎胃口方面

- (1) 紧张或焦虑使自己不思茶饭（ ）
- (2) 吸烟或喝咖啡来支持自己（ ）
- (3) 想用巧克力和其他糖类来应付焦虑（ ）
- (4) 有恶心、腹痛或腹泻的症状（ ）

◎睡眠方面

- (1) 经常失眠 ()
- (2) 睡了整整一夜，但是仍然感到没有休息好 ()
- (3) 在晚上，不想睡觉的时候睡着了 ()
- (4) 需要长时间的午睡 ()

◎观念方面

- (1) 失去了幽默感 ()
- (2) 情绪急躁易怒 ()
- (3) 对未来很悲观 ()
- (4) 觉得自己麻木，无动于衷 ()

答案解析：

本测验的答案没有对错之分，只是在看你的倾向。

总分为1~20分，表明存在焦虑；

21~40分，有轻微的焦虑；

41~60分，表示焦虑属于中等，应该设法放松；

61~80分，提醒你处于极大的焦虑中，必须对生活加以重新调整。

002

丢掉嫉妒的毒药

当好运降临到别人头上，你本该替她高兴……不过你没有。你的好朋友在抽奖中获得两张去夏威夷的往返机票，当然，你假装很为她高兴；或者当看到一个刚刚订婚的朋友手指上戴着她富有的未婚夫买给她的3克拉大的钻石戒指时，你表现出惊讶和赞叹。不过实际上，你心如刀绞……

关于嫉妒你了解多少

有一个人遇见了上帝。上帝说：“现在我可以满足你任何一个愿望，但前提是你的邻居会得到双份的报酬。”这个人兴奋不已，但是他转念一想：如果我得到一份田产，我的邻居就会得到两份田产了；如果我要一箱金子，那邻居就会得到两箱金子；更要命的是，如果我要一个绝色美女，那么那个看上去要打一辈子光棍的家伙就会同时得到两个绝色美女……他想来想去不知道提出什么要求才好，他实在不甘心被邻居白占便宜。最后，他一咬牙：“上帝，你挖我一只眼珠吧！”