

*Psychology Strategy In
Ordinary Life*

生活心理 操控术

日常生活中的心理策略

制胜之道在于心理操控，心理策略成就精彩人生！

亦辛 编著



掌握心理策略，成为生活主宰！探寻内心奥秘，揭示成功密码！

生活心理操控术教你如何调节自己及他人的情绪，如何掌控自己及他人的行为，其目的不在操控本身，而在于通过操控来使悲观的情绪转为乐观，让不良的行为转向优良，令遗憾的生活趋向完美……

*Psychology Strategy In
Ordinary Life*

生活心理 操控术


日常生活中的心理策略

制胜之道在于心理操控，心理策略成就精彩人生！

亦辛 编著

掌握心理策略，成为生活主宰！探寻内心奥秘，揭示成功密码！

生活心理操控术教你如何调节自己及他人的情绪，如何掌控自己及他人的行为，其目的不在操控本身，而在于通过操控来使悲观的情绪转为乐观，让不良的行为转向优良，令遗憾的生活趋向完满……

 中国纺织出版社

内 容 提 要

幸福还是不幸、快乐还是不快乐,都有其规律。有一只看不见的手在操控你的生活,这只手就是人的心理。掌握生活中的心理策略,能够让你更加接近幸福,收获成功人生。本书会将带你进入一个由心理学主宰的王国。在这个王国里,你可以学会完善自我、看穿他人、驾驭人心、支配环境……总之,所有生活中的“疑难杂症”都可以在这里找到治愈的方法。你只需要按方抓药,使用这些方法和技巧,一切问题将皆在你掌握。

图书在版编目(CIP)数据

生活心理操控术:日常生活中的心理策略/亦辛编著. —北京:

中国纺织出版社,2009.11

ISBN 978-7-5064-5930-3

I. 生… II. 亦… III. 心理学—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 156629 号

策划编辑:曲小月 责任编辑:刘艳雪 特约编辑:李 雪

责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京中印联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年11月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16

字数:276千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

掌握生活心理操控术，掌控人生成败

“任人摆布，被人蒙骗，受人利用，讲话从来都没有人肯听，甚至连起码的尊重都得不到……”这种让人抓狂的日子你早已经厌倦了吧？你也想拥有支配环境的能力，也想做生活的主角！谁又愿意过那种什么也不是的日子？只是你苦于找不到方法来改变，才不得不在那样的生活中糊涂度日。

不过，现在好了，很庆幸地告诉你：只要你想，你就可以拥有支配自己人生的能力，从此不会再被人牵着鼻子走。只要你学会了掌控他人的心理秘笈，你就能让事情按照你的意愿发展，成为生活的主宰。从此无论对方是谁，你都可以让他按照你的意愿来行事；从此随心所欲地过自己想过的生活，与那种力不从心的感觉说：Goodbye。

本书将带你进入一个由心理学主宰的王国。在这个王国里，你可以学会怎样完善自我、怎样将人看穿、怎样驾驭人心、怎样支配环境、怎样获得幸福、怎样摆脱困境……所有生活中的“疑难杂症”，都可以在这里找到治愈的方法。你只需要按方抓药，使用这些方法和技巧，便能让烦恼不复存在。

这套最新最全的生活心理操控术，将把你的大脑变成你手中最厉害的武器，让你成为生活的大赢家。并且，本书介绍的策略并不是针对特定的情况和特定的人才有效，而是具有普遍性。本书包含的心理策略，是以“如何支配人们的行为”为研究对象，根据心理学原理，在实践中仔细总结、归纳出的心理策略。毫不夸张地说，它们适用于任何条件，无论什么时候，你在什么地方，面对什么样的人，它们都会使你比对方

更加高明、更有想法,在谋略上略胜对方一筹,在战略上稍高对方一截。如果说对方是“魔高一尺”的话,那么本书的心理策略可以让你“道高一丈”。

不管你的生活中发生了什么事情,你都能把它掌握在你的手掌中,再也不必为了将要发生的事而担忧。因为,无论发生什么,你都可以用这些已被证明的、快速有效的心理策略解决问题,让生活变得无忧无虑。

为了帮助大家更方便地使用这些心理秘笈,本书将生活中的心理策略分为十个与生活密切相关的方面,分别加以阐述。通过对本书的阅读,你可以让别人对你有求必应,也可以让自己人见人爱,还可以让你在竞争中把握主动……

是不是已经迫不及待地想要运用这些策略来让生活变得轻松自在,让事情变得顺心如意了呢?那就赶快来读读本书吧!

编著者

2009年10月

目 录

CONTENTS

第一章 : 获得健康的心理策略

- 1. 用心理减肥操快乐瘦 /2
- 2. 心理美容按摩让你越来越靓 /4
- 3. 创造良好、健康的生活环境 /7
- 4. 合理饮食,让心情“靓”起来 /10
- 5. 喂饱饥饿的情绪 /13
- 6. 从孤独感中解放出来 /15
- 7. 与压力共舞 /17
- 8. 守护好自己的心理健康 /20
- 9. 心理四部曲,快不快乐你说了算 /22
- 10. 让你拥有良好心理状态的“加减乘除” /25

第二章 : 塑造完美自我的心理策略

- 1. 用“WHWW”法则来了解自己 /28
- 2. 打造良好的个人形象 /30

3. 打造良好的个人第一印象 /32
4. 让你人见人爱的心理操纵术 /34
5. 制造“绝境”，激发潜能 /37
6. 进取心理让人生向上 /39
7. 站在巨人的肩膀上看到更远 /42
8. 创造力是个人必不可少的心理素质 /45
9. 人性“下坡容易”，人生必须自律 /47
10. 在你的生活中，一切都平衡吗 /49

第三章 把人看穿的心理策略

1. 明辨“真心”和“虚情” /52
2. 用“费解的谜题”拆穿谎言 /55
3. 谁想将你变成手中的傀儡 /57
4. 看穿虚张声势的人 /59
5. “类似剧情”法，让别人无从隐瞒 /61
6. 找到“珠玑净言”后面的真相 /63
7. 听其言而知其心 /65
8. 精通“坐姿识人法” /67
9. 从服饰窥测人的内心世界 /69
10. 他的眼神出卖了他的心 /71

第四章 有效驭人的心理策略

1. 如何让别人立刻行动 /74
2. 怎样让别人对你言听计从 /77

3. 让别人干起来更有劲儿 /79
4. 如何让别人主动帮助你 /82
5. 让他人履行诺言的心理技巧 /85
6. 让别人对你唯命是从的心理策略 /88
7. 让团队成员精诚合作 /90
8. 让你“寡”可“敌众”的心理策略 /92
9. 让别人打开天窗说亮话 /95
10. 让人感到满足的心理策略 /97

第五章 让麻烦事儿不麻烦的心理策略

1. 别人不回电话怎么办 /100
2. 获得他人原谅有窍门 /102
3. 欠债的是大爷,借出的债如何讨还 /105
4. 冤家宜解不宜结,仇人亦可变友人 /107
5. 如果你被谣言缠身 /110
6. 当你遇上牢骚满腹的人 /112
7. 把对方的妒火熄灭 /114
8. 把握批评技巧,再“狠”都不得罪人 /117
9. 语言也是武器,让你攻守自如 /119
10. 当你遭遇暴力 /121

第六章 让爱情无往而不利心理策略

1. 别让心理陷阱误导了你的幸福 /124
2. 让对方迷恋你的好方法 /126

3. 让对方死心塌地爱上你 /129
4. 用“断定法”让爱情名正言顺 /131
5. 为爱情选一个最佳时刻 /133
6. 醋意有利于激发爱意 /135
7. 让爱情来得不容易些吧 /137
8. 美好的爱情不可缺少表白的“语言” /139
9. 恋人之间保持吸引力的心理窍门 /141
10. 别让失恋伤了心 /143

第七章 让家充满快乐心理策略

1. 婚结了,情不能淡了 /146
2. 男人最怕女人不宽容 /149
3. 夫妻之间也要相互吸引 /151
4. 你喜欢的,不一定是对方喜欢的 /153
5. 皮肤也有饥饿感,对家人送上你的拥抱 /156
6. 走出家庭情感亚健康心理对策 /158
7. 家庭从战争到和平的心理秘笈 /162
8. 婆媳难题的心理解法 /165
9. 为孩子包扎心理伤口 /167
10. 让孩子积极配合你 /170

第八章 笑傲职场的心理策略

1. 把你从惰性工作中拯救出来 /174
2. 如何避开职场心理暗礁 /176

3. 为什么工作时中间时间效率低下 /179
4. 找到快乐工作的秘诀 /181
5. 如何对付职场“安乐死” /183
6. 让合作增强竞争优势 /185
7. 职场人需要“钝感” /188
8. 身在职场,你的压力到底有多大 /190
9. 让心理保持空杯状态 /193
10. 目标引领行动,行动铸就成功 /196

第九章 助你摆脱困境的心理策略

1. 用巧妙的提问挫断对方的锋芒 /200
2. 挫折当道,该如何应对 /202
3. 对于注定的沉没成本,不要舍不得 /204
4. 我做的,正是我想要的 /206
5. 反向心理调节法带你超越困境 /208
6. 用代偿转移法应对困境 /210
7. 逆境中修炼你的心理状态 /212
8. 逆境中要保持适度紧张 /214
9. 杰奎斯法则的思考 /216
10. 不吃酸葡萄,就要甜柠檬 /219

第十章 成为赢家的心理策略

1. 做个“完美心理战士”的秘诀 /222
2. “战役”中,赢得胜利的心理秘诀 /224

3. 别犯赌徒的错,才能成为生活赢家 /226
4. 适时地表达愤怒的情绪 /228
5. 微小让步让你成为最后的赢家 /230
6. 有计划地进行自我宣传 /233
7. 瓦解对方心理壁垒的策略 /235
8. 想赢就要懂得说“不” /238
9. 暗示强化法,教你“不战而屈人之兵” /240
10. 扰乱对方的心神 /242

参考文献 /244

获得健康的心理策略

曾

曾经有人用“1000000000”来比喻人的一生，其中“1”代表健康，各个“0”代表生命中的事业、金钱、地位、权利、快乐、家庭、爱情、房子……纷繁冗杂的“0”充斥了人们的生活，“1”却常常被忽略，然而一旦失去“1”，所有的“0”都将归零，一切的浮华喧嚣终将归于沉寂。是的，健康是人生一切成就和价值的前提，是我们生活中的头等大事。

1. 用心理减肥操快乐瘦

肥胖和体重超标不仅有损形象,还容易让人陷入自卑之中,进而产生某种心理障碍。同时,也会提高心脏病、糖尿病以及某些癌症的患病率。

为了美丽和健康,一场经久不衰的减肥风潮在世界范围内掀起。人们抵御美食的诱惑,不惧运动的疲惫,求助于手术、针灸、药物等,想尽办法瘦下来。然而,结果常常让人欢喜让人忧。很多减肥方法都只是一时奏效,过不了多久,减掉的体重又会反弹回来。为什么减肥效果总是如同流星一样短暂呢?

《美国心理学家》最新研究结论表明,节食减肥可以在短时间内暂时起效,但不可能长期有效。而节食之所以最终对减肥无效,是因为人们难以长期抵御美食的诱惑,而且长期节食确实会令人感到厌倦。

事实上,无论是节食、运动,还是手术、针灸,都同样难以达到长期减肥的效果,除非你从这些减肥方式中找到快乐,不再觉得减肥是一件痛苦的事情。心理学研究表明,当个体无法从一件事情中获得快乐时,那么这件事情对于个体的潜意识来说就是不值得的;而当一个人做一件自认为不值得的事情的时候,是很难将它做好的。因此,利用一些心理策略来从减肥的过程中获得快乐是非常必要的。

心理学家们用行为科学分析了肥胖者的饮食习惯和运动类型,推出了一套心理减肥操来帮助大家培养正确的减肥行为:

第一节:厌恶训练

你可以将自己体态臃肿的照片,或者因自己大腹便便而被人嘲笑的漫画贴在冰箱上、餐桌旁,这样每当自己面临美味佳肴的诱惑时,一看到这些照片和漫画就会受到厌恶的刺激,从而有效抑制食欲。

第二节:自我奖励训练

每当自己做到了一件对减肥有益的事情,或者有效抵御了食物或懒惰诱惑

的时候,就给自己一个奖励。这样能为自己制造减肥的快乐,坚定减肥的信念和决心。

第三节:成就感训练

将每天的减肥成果具体化,体重每减轻一斤就往空袋子里装上一斤水果或其他东西,并时常关注那个袋子,它的重量就是减下来的赘肉的重量。

第四节:群体合作训练

对于肥胖者来说,应尽量避免孤军奋战。一般来说,在没有旁人在场的情况下,个人的自控能力相对较低,很容易放纵自己的食欲,而当和家人或朋友一起进食时,则能够提高自控能力,并且获得有效的监督。

此外,还可以为自己找个减肥的同伴,大家一起实行减肥计划的时候,能够互相鼓励、互相监督、取长补短、共渡难关,有效避免因一时效果不明显而绝望放弃的情况出现,有利于肥胖者长久地坚持下去。

第五节:想象训练

想象自己肥胖后,身体会出现多种疾病,每天要拖着臃肿、沉重的身体去医院的情景,与拥有健康身体、健康生活的情景相对比;想想自己胖得穿不上漂亮的衣服,还要被人嘲笑,而如果减肥成功的话,却可以摆脱这些,自我形象就会大大提升,甚至可以让回头率节节攀升。

第六节:快乐转移训练

因为“吃”能够满足人的口腹之欲,能够给人带来快乐和满足,所以人们才总是在吃,进而引发了肥胖。那么如果我们能够用另外一种快乐来替换吃的快乐,那么减肥也会相对容易很多。比如在想吃东西的时候出门娱乐、打球、看电影等,让其他活动来激发体内的“快乐激素”,不吃东西时仍旧开心。

第七节:心理借力训练

借助别人的减肥效果来激励自己,为自己制订切实可行的减肥目标,以此来提高自己的减肥积极性,获得减肥动力。

只要我们掌握了这些心理技巧,就能够为减肥提供强而有力的心理支持,让自己快乐地瘦下来。

2. 心理美容按摩让你越来越靓

生活中,你是否常常被成人痘、斑点、肤色晦暗、皱纹早生等种种皮肤问题所困扰?如果答案是肯定的,那就应该好好反思一下自己最近一段时间的心理状态了。要知道,成人痘、斑点等这些与肌肤纠缠不清的问题在很大程度上都是由于情绪紧张、压力失控等心理因素引起的。不过,如果能够及时地做一下心理按摩,这些恼人的肌肤问题便能够得到控制。

那么,主要有哪些肌肤问题是由心理因素引起的呢,我们又应该如何调适心理呢?

1. 成人痘

医学专家指出,人活得太紧张会使中枢神经和荷尔蒙对皮脂腺的影响失控,造成皮脂分泌不畅、毛囊壁增厚,这时成人痘就容易冒出来。如果我们不能够从紧张中走出来,成人痘就会长个不停。

一般来说,对付成人痘我们可以采用这样一些简单易行的心理按摩招式:①深呼吸:深深地吸气能够使血液中的含氧量增加,进而使身体放松,而深深地呼气就如同在把紧张一点点排出体外;②芳香疗法:气味对人们心理有显著的影响,薰衣草和柑橘的味道能够安抚紧张的心灵;③面膜的妙用:面膜不只能在生理上改善皮肤状况,而且能够缓解紧张的情绪;④忽视痘痘:切记,成人痘是紧张的后果,当成人痘出现的时候,你越是紧张、越想赶走它,它就越是顽固地“站”在你脸上,因此,要忽视它,无视它的存在,它可能反倒会放过你。

2. 斑点

脸上星星点点的斑点都是心理焦虑惹的祸。心理学家指出,心理上的焦虑会使人体产生一种动情激素,而这种激素会加速肌肤中的黑色素生成,是脸上斑

点产生的罪魁祸首。

“焦虑”比较喜欢鼻翼和眼睛周围,总是让斑点长在这些地方,虽然属于表皮性的黑色素增生,范围也不广,但非常容易反复。而我们对付它常用的心理按摩招式有三种:①24小时信息拒绝:给自己一整天的空白时间,在这24小时里,不看任何文字、不开手机、不想工作、不管家务,就专给情绪放假,去街上散步、去海边吹风、去游泳等都可以,让自己从繁杂的生活中抽身出来,这样能够有效缓解焦虑;②宠物疗法:宠物能够在我们焦虑的时候“哄哄”我们,给我们一定的心理安慰,使焦虑情绪得到很好的舒缓。③芳香疗法:葡萄柚和茉莉香味是缓解焦虑情绪的上选,葡萄柚的香味可以净化繁杂思绪、提神醒脑,而茉莉香味具有安神、宁心、静气的效果,是对抗焦虑的最佳良伴。

3. 肌肤敏感

你是否脸上时常会泛红或者有小红点出现?虽然不是很痒却足够让人坐立难安,而且自己也不知道从什么时候开始本来好好的肌肤变得这么敏感。其实,与其到处求索原因,不如好好自检一下心理状态,看看是不是自己心理比较敏感。对人或事太敏感会加重心理负担,进而导致免疫系统功能下降,使得肌肤也敏感起来。

如果在日常的肌肤护理中,我们加入针对肌肤敏感的心理按摩,就能够防止肌肤过敏。具体做法是:①头部轻按:轻柔地按压头部穴位,能够适当地分散注意力,在一定程度上让我们免受那些“自以为是”的烦恼的折磨;②音乐疗法:美妙的音乐能够安抚我们的心灵,在宁静中,敏感给心灵带来的负面影响会有所减弱;③营造水环境:不仅是肌肤需要“水环境”,心理也同样需要,干燥的环境会使心理更加浮躁,其敏感程度加剧,因此,借助空气加湿器、植物等来营造“水环境”,能有效地减轻心理敏感度。

4. 肤色晦暗

《红楼梦》中的林妹妹总是给人天仙一般的感觉,然而,就科学分析而言,林妹妹却一定美不到哪里去,因为她时常忧郁,也就是医学上说的抑郁。而心理学

和医学研究表明:抑郁会导致人毛发枯燥,面色萎黄,严重影响容颜的靓丽。

想要解决这个问题的心理根源,以下几个建议值得我们参考:①色彩营养:色彩心理学家希泽巴说过,“色彩之于大脑,就像维生素之于身体一样重要”,色彩是心理的营养剂,而红色能够有效抵御抑郁,让人放松心情;②调动快乐神经:看一部幽默的影片或者读一本让人开怀大笑的笑话集,总之,想办法让自己高兴起来,心情好了,皮肤才会靓丽;③进食香蕉:香蕉含有能够缓解紧张情绪的镁,含有可以提高信心、振奋精神的生物硷,含有色胺素和维生素 B₆,这些都有利于调节情绪,从而能够迅速地让心情 High 起来。

5. 皱纹爬上脸

通过大量的生理和心理学实验,专家们发现,人如果常常处于嫉妒之中,就会老得很快。因为嫉妒会刺激到人的下丘脑边缘系统及邻近部位的“痛苦”情绪中枢,从而使人体出现内分泌系统紊乱、肾上腺素分泌增加、消化腺活动下降、外周血管收缩等不良的身体反应,进而使肌肤松弛、皱纹早生。尤其是,眼角和脖子的肤层比较薄,胶原蛋白和弹力纤维的结构不是很稳定、比较容易发生变化。

针对这种情况,相应的心理按摩招式是:①用“酸葡萄心理”找回心理平衡:告诉自己,别人得到的又不是最好的,没什么好嫉妒的;②水的绝对功效:当别人的“出色”让我们觉得难以忍受的时候,去洗手间用冷水拍拍脸,立刻就会神清气爽起来,也会帮助我们理性地看待他人的成就;③快乐美肤:美容专家指出,快乐的情绪能够促进大脑中快乐因子——恩多芬的增多,而恩多芬能够激活表皮和真皮细胞,有效抵抗衰老。

总的说来,容貌的美丑与心理状态休戚相关。一个人越是善良、乐观、豁达,他的脸就会越漂亮。想要拥有健康美丽的外表,就请先给自己一个良好的心理状态。