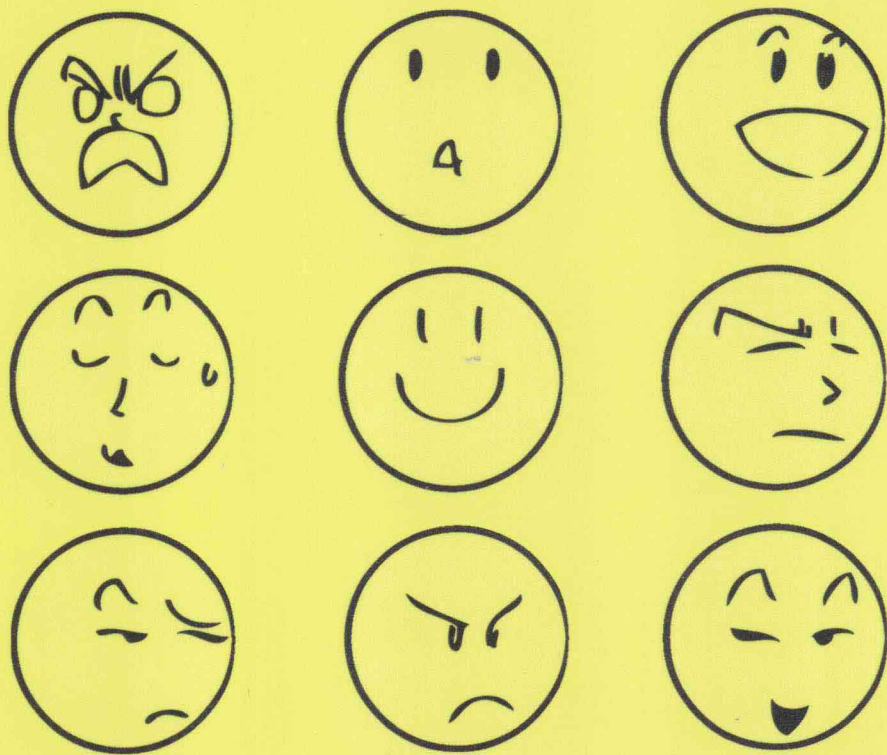


控制力

哈佛学生必修公开课

金圣荣 / 编著



睡眠 × 情绪 × 行为 × 语言 × 表情 × 气场 × 情感 × 眼神 × 肢体 × 推理

个方面全面提升控心力

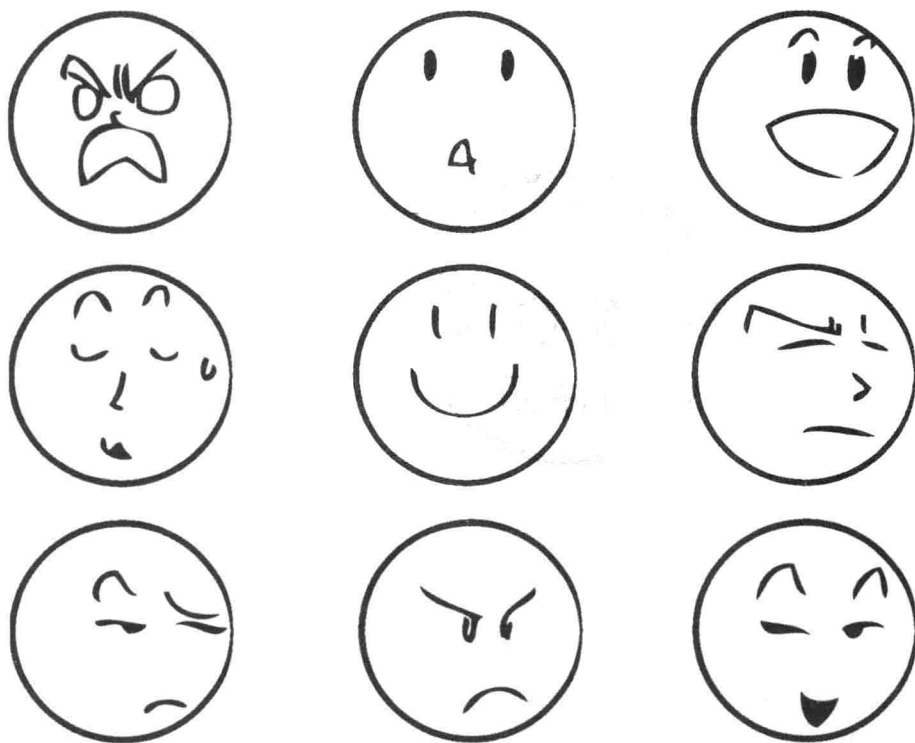
掌控自己的内心世界，了解他人的思想行为，做一个高情商的人，开启你的成功之旅
读心术与控心力的完美结合

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

控制力

金圣荣 / 编著

哈佛学生必修公开课



内 容 简 介

心理学虽然是近代才兴起的一门学科，但是在哈佛早已有很多学者对心理学进行了研究。在哈佛，心理学也是选修人数最多的科目，人们学习心理学的目的在于研究他人的心理，掌控自我心理。

笔者鉴于当今社会中的人们对自身心理认识的欠缺，对心理学知识的迫切需求，从而编写了这本书。本书共分为十章，从催眠、情绪、行为、语言、表情、气场、情感、眼神、肢体、推理十个方面讲述控制力，告诉读者如何掌控自己的内心世界，了解他人的思想行为。

图书在版编目（CIP）数据

控制力：哈佛学生必修公开课 / 金圣荣编著. — 北京：中国铁道出版社，2014.4
ISBN 978-7-113-17651-8

I. ①控… II. ①金… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 271700 号

书 名：控制力——哈佛学生必修公开课
作 者：金圣荣 编著

策划编辑：苏 茜
责任编辑：吴媛媛
责任印制：赵星辰

读者热线电话：010-63560056
特邀编辑：赵树刚
封面设计：多宝格

出版发行：中国铁道出版社（北京市西城区右安门西街 8 号 邮政编码：100054）
印 刷：北京铭成印刷有限公司
版 次：2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷
开 本：700mm×1 000mm 1/16 印张：16 字数：314 千
书 号：ISBN 978-7-113-17651-8
定 价：32.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书，如有印制质量问题，请与本社读者服务部联系调换。电话：（010）51873174

打击盗版举报电话：（010）51873659

前言

FOREWORD



心理学虽然是近代才兴起的一门学科，但是在哈佛早已有很多学者对心理学进行了研究。在哈佛，心理学是最受学生们欢迎的科目。

每个人的内心都有很多迫切需要实现的愿望。人们都在努力提升自身的能力，努力超越他人，做到更好。但是，人们在关注自身能力的同时，却忽视了内在的心理力量。随着心理学的发展，人们对心理学的认识日益深刻，并开始正视自身性格上可能存在的问题。也正是因为如此，哈佛大学的心理学开始在校园中流传开，并且越来越受到学生们的欢迎。随着哈佛大学心理学专家们对心理学研究的深入，哈佛心理学在世界范围内开始崛起，其在心理学研究领域的地位也越来越高。

人们学习心理学的目的在于研究他人的心理，掌控自我心理。生活中，人们常常会碰到这样一些情况：和他人聊天时，对方总是在不

经意间走神，自己却又不知道为什么；有时候和一个人交谈时，感觉他是在说真话，但事后证明他是在说假话；有时候和别人谈话，对方总在做一些莫名其妙的动作，但自己却不明白他想表达什么；更有甚者，自己明明什么话都没说，但对方已经知道自己的想法了。面对交流时出现的这些情况，人们有时知道他人想要表达什么，这完全是基于自己的生活经验，但又不知道原因。心理学中的控心力就是要告诉人们为什么自己或他人有时能感觉到彼此的想法，希望通过这样的了解，使人们在今后的人际交往中更顺利。

人的心灵有着无比巨大的力量，但是也很容易被各种情绪所左右，使它无法发挥出应有的力量。哈佛大学的心理学家们一直致力于情绪心理学的研究，希望帮助人们找到一条更好地调节、控制自身情绪的途径，从而让人们发挥出心灵巨大的正能量。哈佛的很多心理学家认为，情商高的人一定是控制情绪的高手，情商低的人情绪控制能力一定很差。在当今社会，人们已经意识到情商的重要性。从某种意义上来说，情商比智商更重要。因为情商高的人善于控制、利用自己的情绪。随着未来社会的多元化发展，拥有高情商的人往往比高智商的人更容易获得成功。

情绪智商其实就是心理上情绪的塑造与控制，如果一个孩子从小就拥有高智商，但性格孤僻、自卑、脆弱，无法面对挫折，或急躁、固执、自负，控制不好自己的情绪，那么即便他的智商再高，想要取得成功也是一件很困难的事。而情商高的人，自我认知能力强，善于控制自身的情绪，有较高的抗挫折能力，同时

喜欢与人交往，愿意与他人分享或者合作，而这些特点都是一个人开启成功之门的关键因素。因此说，成功若被关在一个封闭的房子里，那么善于控制情绪，就是开启这扇问题大门的钥匙。

哈佛大学心理学教授丹尼尔·戈尔曼对情商做过详细而明确的说明。丹尼尔·戈尔曼认为人的情商包括五个方面的能力：第一，了解自己情绪的能力；第二，控制自己情绪的能力；第三，以自己情绪激励自己行为的能力；第四，了解别人情绪的能力；第五，与别人友好相处的能力。而在这五个能力中，控制自己的情绪是最关键的。

戈尔曼教授认为，长久持续的负面情绪会让人产生心理疾病，甚至危害人的健康。但如果善于控制自己的情绪，人生就会更加顺畅。当强烈的负面情绪占据内心的时候，不要任负面情绪摆布自己，而应该从负面情绪里跳出来，寻找控制自我情绪的力量，这也是本书的重要立意之一。

希望人们通过对本书的阅读，从中得到一些启示，对自身心理有所认识，对未来的生活和工作有所帮助。

编 者

2014 年 1 月

中国铁道出版社隆重推出

“必不可少”

生活常识系列书



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

地址：北京市西城区右安门西街8号
邮编：100054
网址：http://www.tdpress.com

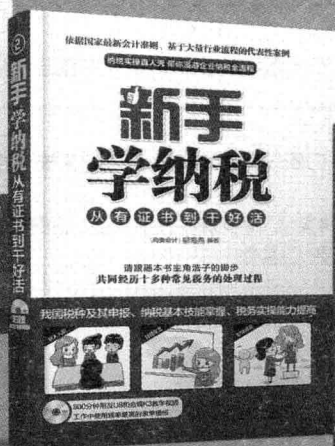
新手

系列 轻松学会计

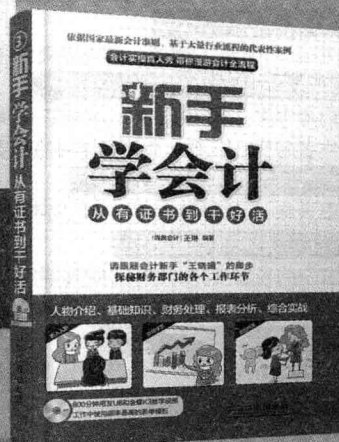
best
bestseller



新手学出纳：从有证书到干好活
ISBN :978-7-113-16865-0



新手学纳税：从有证书到干好活
ISBN :978-7-113-17299-2

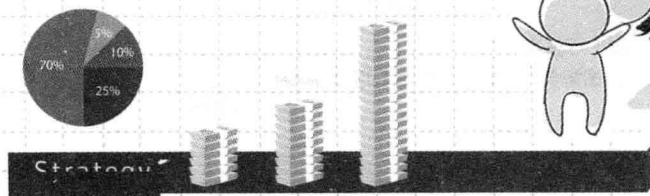


新手学会计：从有证书到干好活
ISBN :978-7-113-17311-1

现场实操真人秀！让您快速从有证书过渡到会干活！

800分钟用友U8和金蝶K3超值视频大放送！

电子化操作全掌握！



读者意见反馈表

亲爱的读者：

感谢您对中国铁道出版社的支持，您的建议是我们不断改进工作的信息来源，您的需求是我们不断开拓创新的基础。为了更好地服务读者，出版更多的精品图书，希望您能在百忙之中抽出时间填写这份意见反馈表发给我们。随书纸制表格请在填好后剪下寄到：北京市西城区右安门西街8号中国铁道出版社综合编辑部 苏茜 收（邮编：100054）。或者采用传真（010-63549458）方式发送。此外，读者也可以直接通过电子邮件把意见反馈给我们，E-mail地址是：suqian@tqbooks.net。我们将选出意见中肯的热心读者，赠送本社的其他图书作为奖励。同时，我们将充分考虑您的意见和建议，并尽可能地给您满意的答复。谢谢！

所购书名：_____

个人资料：

姓名：_____ 性别：_____ 年龄：_____ 文化程度：_____

职业：_____ 电话：_____ E-mail：_____

通信地址：_____ 邮编：_____

您是如何得知本书的：

☐书店宣传 ☐网络宣传 ☐展会促销 ☐出版社图书目录 ☐老师指定 ☐杂志、报纸等的介绍 ☐别人推荐
☐其他（请注明）_____

您从何处得到本书的：

☐书店 ☐邮购 ☐商场、超市等卖场 ☐图书销售的网站 ☐培训学校 ☐其他

影响您购买本书的因素（可多选）：

☐内容实用 ☐价格合理 ☐装帧设计精美 ☐带多媒体教学光盘 ☐优惠促销 ☐书评广告 ☐出版社知名度
☐作者名气 ☐工作、生活和学习的需要 ☐其他

您对本书封面设计的满意程度：

☐很满意 ☐比较满意 ☐一般 ☐不满意 ☐改进建议

您对本书的总体满意程度：

从文字的角度 ☐很满意 ☐比较满意 ☐一般 ☐不满意

从技术的角度 ☐很满意 ☐比较满意 ☐一般 ☐不满意

您希望书中图的比例是多少：

☐少量的图片辅以大量的文字 ☐图文比例相当 ☐大量的图片辅以少量的文字

您希望本书的定价是多少：

本书最令您满意的是：

1.

2.

您在使用本书时遇到哪些困难：

1.

2.

您希望本书在哪些方面进行改进：

1.

2.

您需要购买哪些方面的图书？对我社现有图书有什么好的建议？

您更喜欢阅读哪些类型和层次的计算机书籍（可多选）？

☐入门类 ☐精通类 ☐综合类 ☐问答类 ☐图解类 ☐查询手册类 ☐实例教程类

您在学习计算机的过程中有什么困难？

您的其他要求

目录

CONTENTS



第一章 CHAPTER 01

催眠控心力：从潜意识开始增强控制力 / 1

1. 人被催眠后真的会变成吐露真情的“提线木偶”吗 / 3
 2. 哈佛教授告诉你催眠术激发潜意识不是“神经过敏” / 6
 3. 心理暗示真的能让催眠师成为无敌“驱魔人”吗 / 11
 4. 操控潜能量的前提是让潜意识转化成梦想目标 / 14
 5. 运用潜意识不断提升自我，激发生命的潜能 / 17
 6. 身体放松是缓解心理压力、提升控制力的有效武器 / 20
 7. 消极的认知，是产生内心压力的“罪魁祸首” / 23
- 心理测试 你潜意识的恐惧是什么？ / 27

情绪控心力：从情绪变化中提升控制力 / 29

1. 面对不合理的信念，应用情绪 ABC 理论理性分析 / 31
 2. 积极心理学告诉我们积极向上的好心态才能击溃烦恼情绪 / 35
 3. 学会控制自己的负面情绪，才不会成为情绪的奴隶 / 37
 4. 通过四种方法引发情绪的力量 / 41
 5. 放低姿态来提升控心力 / 44
 6. 及时察觉情绪变化，提升控制力 / 47
 7. 转移注意力，是释放情绪的有效手段 / 49
- 心理测试 你能控制自己的情绪吗？ / 52

行为控心力：让行为打开心灵的枷锁 / 55

1. 双手叉腰究竟表现出了一种怎样的心态 / 57
 2. 手臂动作反映真实的内心世界 / 59
 3. 手部的细微动作所隐含的心理小秘密 / 61
 4. 如何从身体的距离判断人与人之间的心理距离 / 63
 5. 如何从握手的方式窥探他人的内心 / 66
 6. 从躯干动作中同样能够捕捉到对方真实的内心 / 69
 7. 如何从脚部显示的信息去解析一个人的心理 / 72
- 心理测试 从接吻方式测试你的心理 / 75

语言控心力：如何从语言中积聚控制力 / 79

1. 超限效应：连续攻击突破对手的心理极限 / 81
 2. 赞美是打开他人心扉的一把万能钥匙 / 83
 3. 慢悠悠说话——窥探他人的内心世界 / 86
 4. 迂回周旋——让自己更容易靠近自己 / 89
- 心理测试 测测你的说话技巧 / 92

第五章
CHAPTER 05

表情控心力：从喜怒哀乐中寻找控制力 / 97

1. 面部微反应：一闪而过的谎言信号 / 99
 2. 不会说话的鼻子同样可以“讲”出内心的秘密 / 102
 3. 小心嘴巴的特征及动作将自己出卖了 / 105
 4. 小小牙齿间存在的心理学“大学问” / 110
 5. 从细微变化中捕捉脸上透露出来的信号 / 113
- 心理测试 你了解自己的心理特征吗？ / 116

第六章
CHAPTER 06

气场控心力：在一呼一吸间强化控制力 / 119

1. 良好的外在形象能够有效提升气场能量 / 121
 2. 心灵的高度，决定了气场的强弱 / 123
 3. 拥有沉稳从容的心态，才能拥有强大的控心力 / 127
 4. 自信让气场拥有更为神奇的力量 / 132
 5. 发型气场——提升控心力不可忽视的因子 / 134
 6. 形体语言是打造个人气场的基石 / 136
 7. 挺拔端正的身姿能够彰显自信 / 139
- 心理测试 你有好人缘吗？ / 141

第七章
CHAPTER 07

情感控心力：源自“魔术师”的力量 / 143

1. “野蛮女友”真的让人丧失控心力吗 / 145
 2. 苹果法则之一：青苹果背后隐藏的情感控心力 / 148
 3. 初恋——源自魔术师的力量 / 151
 4. 苹果法则之二：当爱情突然来敲门时，为什么很多男人转身而去了 / 154
 5. “忘掉”过去，才能提升控心力 / 158
- 心理测试 你是一个花心的人吗？ / 161

眼神控心力：波光流转间流露出强大的控制力 / 163

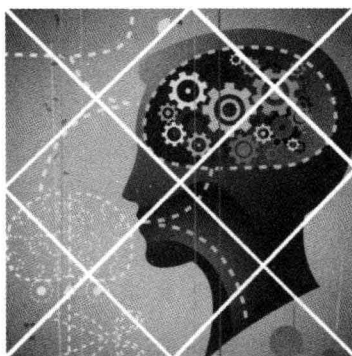
1. 如何读懂瞳孔里显现出的“摩尔斯电码” / 165
 2. 不同的眼神折射出不同的心理状态 / 168
 3. 眼睛中传递出的心理暗示——“悄悄话” / 172
 4. 眉来眼去的背后究竟隐含着怎样的秘密？ / 176
 5. 眼神的变化是心理变化的“一面镜子” / 178
 6. 视线变化是心理出现“波澜”的征兆 / 180
- 心理测试 你会一见钟情吗？ / 182

肢体控心力：比说话更有效 / 185

1. 头部动作是泄露心理秘密的暗号 / 187
 2. 嘴部行为是打开对方心扉的有效“窗口” / 190
 3. 形体背后反馈出来的信息可以透视人心 / 192
 4. 简单的手形同样能够洞察他人的真实意图 / 196
 5. 手势虽然不会讲话，却能告诉你他心里在想什么 / 199
 6. 触摸胸口：让自己的内心一览无余 / 203
- 心理测试 从移情效应了解自己 / 206

推理控心力：从蛛丝马迹中彰显无声的力量 / 209

1. 海盗分金：实现推理控心力的终极挑战 / 211
 2. 利用惯性思维，集中火力打击对手 / 217
 3. “南风”效应：暖风之下的心理推理 / 221
 4. 只有比对方分析得透彻，才能比对手推理得更准确 / 224
 5. 囚徒效应——用推理的方式让对方吐露“真情” / 227
 6. 合理的推理让“无逻辑犯罪”无处藏身 / 231
 7. “晓之以理，动之以情”是提升推理控心力的关键 / 234
 8. 理清思路是完成推理控心力的关键 / 237
- 心理测试 你会给别人留下好印象吗？ / 241



第一章

CHAPTER 01

催眠控心力： 从潜意识开始增强控制力

引言

对很多人来说，催眠是一件非常奇妙的事情，由于人们对它知之甚少，因此，总是为其添加上神秘、不可思议甚至是邪恶的外衣。由于催眠术能够让人在不知不觉中吐露自己心中的秘密，或是想起已经遗忘了很久的往事，所以，出于自我保护的本能，人们对催眠师总是怀有一种忌惮心理。仿佛和催眠师说话就有被催眠、被探知隐私的可能。

虽然催眠术看似存在种种“诡异”之处，但是，哈佛大学的心理学家们通过对催眠的深入研究，对催眠术做出了一些科学的解释：催眠术并不能让人成为催眠师的“提线木偶”，催眠更多的是一种心理暗示，并且，即使人们被催眠了，但心灵深处的自我保护意识依旧在起着作用。

1. 人被催眠后真的会变成吐露真情的“提线木偶”吗

很多人对催眠术特质疑态度，其中质疑声最大的一个问题就是这种行为算不算是有违他人本来意愿的“脑体控制”。哈佛大学心理学教授埃伦·兰格认为，催眠和传统巫术有着很大的不同，因为催眠术并不能完全控制一个人的思维，这一点和人们口中的巫术相去甚远。埃伦·兰格教授就曾多次向来访者们表示，催眠术并不会让一个人完全丧失主观识辨能力，而是说在催眠的时候，人的潜意识会被激活，凸显一个人内心深处的真实意愿。

早在多年前，美国洛杉矶的一位贵妇人曾慕名去拜访过埃伦·兰格，她的目的是想要请对方做自己的私家侦探，因为她怀疑自己的丈夫背着自己私藏了很大一笔资金。

“说得直白一点好了，我马上就要把这个穷光蛋踢掉了”，这位自称哈妮·达文波特的贵妇说道，“他可能藏下了一笔钱，我想让他把那个地址说出来。”

“那么您想要怎么做？这样的事情您可以找警察，或者雇佣

私人侦探，严刑逼供不是我的强项。”

达文波特看了埃伦·兰格一眼之后，奇怪地说：“你可以用自己的催眠术让他说出来，这不是一件很容易的事情吗？”

埃伦·兰格有些为难地说：“实际上并不像您想象的那样，夫人。催眠只能弱化一个人的精神力，让潜藏在他内心深处的潜意识占据主导地位，但这并不意味着这个人已经成了任人摆布的傀儡。假如我给您的丈夫实施了催眠，但是他的潜意识依然会做出相应的自我保护。所以，我认为如果可以的话，您不如去找一个私人侦探。”

达文波特根本不理睬这样一个观点，她用命令的语气对埃伦·兰格说：“就是私人侦探推荐我来找你的，现在时间不多了，你必须马上跟我去洛杉矶！”

看得出来，达文波特是一个非常强势的贵妇，而埃伦·兰格也不希望给自己制造任何麻烦。于是在经过一番思考之后，他只好带上了一些简单的工具，和对方一起去了洛杉矶。原来，达文波特是一个房地产商的女儿，从小就养成了颐指气使的习惯，而她的丈夫科特·邓汀斯在成婚之前只是一个部门经理。就在不久前，达文波特偶然发现，邓汀斯似乎有“红杏出墙”的可能。初步判断，邓汀斯偷偷将家里的一部分钱转移到了其他账户上，他这样做的目的就是想要和妻子离婚，自己好另立门户。因为在结婚之前，两个人早就签订了婚前协议——假如两个人离婚的话，邓汀斯是不能从妻子那里分到财产的。

所以，达文波特的目的，就是希望埃伦·兰格将自己的丈夫催眠，然后再让他乖乖地说出自己转走了多少钱。事情进行得非常顺利，埃伦·兰格很快就将邓汀斯催眠了——他是通过暗示的方法将对方逐渐催眠的，也就是说邓汀斯本人对于自己的处境毫不知情。