

一线心理学家为你量身定制的提升运气方案的必备书。

这年头，你可以不懂理财，但不能不懂点好运心理学！

懂点好运 心理学

最新版

张超◎编著



运气是一种神秘的力量，
弱者求运，
智者造运。



GOOD LUCK

是，还是倒霉；
还是逢“仙”，很大的原因是受心理因素的影响。
心理学依据的，用心理学提高你的好运指数。

中国言实出版社

一线心理学家为你量身定制的提升运气方案的必备书。
这年头，你可以不懂理财，但不能不懂点好运心理学！

懂点好运 心理学

最新版



运气是一种神秘的力量，
弱者求运，
智者造运。



GOOD LUCK

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

懂点好运心理学/张超编著
—北京:中国言实出版社,2012.9
ISBN 978-7-80250-917-7

- I. ①懂…
II. ①张…
III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 162969 号

出版发行 中国言实出版社
地址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室
邮编:100101
电话:64924716(发行部) 64924735(邮购)
64928661(总编室) 64963107(一编部)
网址:www.zgyscbs.cn
E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店
印 刷 北京高岭印刷有限公司
版 次 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷
规 格 787 毫米×1092 毫米 1/16 17 印张
字 数 225 千字
定 价 29.80 元 ISBN 978-7-80250-917-7/B·290



前言

一个人是走运,还是倒霉,很大的原因是受心理暗示的影响。用简单一点的说法便是:当你认为自己很幸运时,便会遇到好事情,这时你就会将其归结为自己很幸运造成的;当你再一次遇到好事情的时候,同样也会认为是自己的好运带来的。这样反复了几次之后,你更会认为自己是福星高照。事实上,在人们的一生之中,必然会经历顺境与逆境。当人们对自己进行心理暗示,便会将自己的注意力集中到所认为的方面,令心理暗示更强,甚至成为事实。

同时,客观存在的情况也会受到主观能动性的影响。当人们对自己进行自我暗示到了一定程度,便会对自己的行为产生影响,进而影响事情的发展方向。人们一旦确定自己是一个“福星”时,他们在做任何事情的时候,都会比那些自认为是倒霉鬼的人勇敢得多,这也使得他们面对很多事情时都可以做到“敢作敢为”,这便导致了他们获得的机会比那些认为自己很倒霉的人多。

然而,在现实生活中,总会有一些人时常抱怨上天对自己不公平,他们不断抱怨命运和自己作对,他们更加抱怨幸运从来都不会敲响自己的门。大家都知道,这些人是永远都不可能成功的,他们注定是失败的宠儿。这些人时常将自己的贫穷、挫折归结为不幸、没有好运,而他们又常常将他人的成功归结为人家的好运。殊不知,一心只幻想着能够平步青云、一夜暴富、时来运转之人,是永远都不可能拥有好运气的。一个人是否能够拥有好运气,不仅仅受着外界因素的影响,更多的是受着人们心理因素的影响。

当面对困难与失败时,那些悲观之人作出的第一反应便是自认为

时运不济,在他们看来正是环境、其他外界因素的原因才导致困难与失败的出现。相反,那些积极、乐观之人,在遭遇这些磨难时所作出的第一反应却是如何尽快从磨难中摆脱出来。正是因为两种不同的心态才导致了两种完全相反的结果。这也说明了一个人是否能够拥有好运气,最关键的因素不在于命运,而是人们拥有什么样的心理。只有拥有良好的心理状态,才能令自己的行为发生改变,进而令自己的命运发生重大的改变。

一个拥有好运气的人,并非天生便可以那么幸运,而是他们能够从心理上为自己的好运气创造条件。机会对每一个人都是平等的,更需要人们自己不断努力、用心去创造。若是不懂得用心、不懂得努力创造、不懂得为自己多争取,那么只能与好运气无缘。因此,当你没有遇到好运气时,应当鼓励自己找到通向成功的机遇,并不断培养自身各方面的能力,这样你才有可能为自己创造出好运气。

一个人只有具备良好的心理素质,方能令好运气与自己如影随形。可见,你应该懂得一些心理学知识,当你掌握了这些心理学的知识,便不用再羡慕那些明星、大腕、成功之人的好运气了,同样你可以为自己不断创造出好运来。你若想在人生之路上获得成功,就必须在心理上让自己坚信自己可以成功,用心理暗示自己,这样才能真正运用心理学为自己创造好运。

不管你现在从事什么职业,也不论你身居何处,无论你是成功,还是遭遇失败,本书都可以成为你获得好运的最佳读物。本书语言不仅精练,更有着诸多现实的心理案例供人们参考,因此,这本心理学读物,说不定可以令你的命运发生改变。

目录

第一章 好运：改变就在一瞬间

任何人都得承认，生活需要一些运气。幸运与不幸运是上天注定的吗？对于这样的问题，心理学家并不赞同，他们认为运气是可以改变的。的确，若想为自己赢得好运的青睐，就必须不断地进行改变，这样方能令自己自由把握好运气。

一、好运第一法则	2
1 人之所以“能”，是因为相信“能”	2
2 信念让好运扬帆远航	5
二、时来运转的四大要诀	7
1 抓住偶然的机遇就是抓住上帝之手	8
2 请相信你的第六感	11
3 自助者天助之	13
4 “会”选择就会化危机为转机	16
三、好运可以由你自己把握	19
1 撒下好运的种子	20
2 “笑口常开好彩来”	23
3 滋养灵魂，浇灌生命之园	26
4 摆脱心灵的蜘蛛网	29
心理自测：测测你有多幸运	31
小知识：“幸运女神”	32

第二章 “霉星”的三种行为心理模式

在现实生活之中，之所以有很多人一直都处于霉运之中，无法变厄运为好运，最主要的原因便是他们无法准确地对自己进行定位，且受一些不良因素的影响，才导致霉运高照。对于

这些一直走背运的人来说,只有认清这些导致自己霉运不断的因素,才能令自己时来运转。

一、难以准确进行自我定位	34
1 放大镜看缺点,一味地消极自卑	34
2 门缝里看别人,自信心盲目膨胀	37
3 天生叛逆不自制	39
4 眼高手低不自省	41
二、待人糊涂处事不智	44
1 无原则地害怕冲突	44
2 宽以待己,苛以待人	46
3 对人对事冷漠麻木	48
4 大嘴巴不设岗哨	50
三、死守“一元论”的价值观	52
1 非黑即白的看世界	53
2 疏于换位思考	55
3 不善于“博弈”的共赢策略	57
心理自测:你是否需要改变自己的行为模式	60
小知识:“瘟神”	61

第三章 解码幸运儿的心理学奥妙

若是从心理学的角度来分析,幸运与不幸运的人,很大程度上的区别在于个人性格和所具备的心理素质以及必须养成的获得幸运的习惯。要知道,幸运对于任何人来说都并非命中注定,而是可以通过有效的方法而让幸与不幸发生改变。

一、让你鸿运大开的六种性格	64
1 志:热情激荡志存高远	64
2 勤:脚踏实地天道酬勤	66
3 韧:愈挫愈勇百折不挠	68
4 变:有变乃通常变常新	70
5 学:好学则智计可无敌	72
6 和:左右逢源风生水起	74



二、使你好运常伴的七大心理素质	77
1 满怀信心的思考和行动	78
2 积极接受任务并很快专注地投入	80
3 高度自觉的适应能力	82
4 保持一颗平常心	84
5 坦然直面失败和危险	86
6 既坚持原则又可保有灵活性	88
7 放下心理包袱的能力	90
三、将你炼成“幸运儿”的八个习惯	93
1 以两倍于自己说话的时间倾听对方	93
2 明确规划目标	96
3 不断审视自身	98
4 投资健康	100
5 守时,让你成为幸运儿	102
6 三思而后行	105
7 谦虚好学	107
8 坐言起行,立即展开行动	110
心理自测:谁才是你的守护神	112
小知识:“十二圣天使”	115

第四章 让好运叩响你的大门

很多人时常慨叹,好运似乎从来都没有敲过自己的大门。事实真的如此吗?其实,好运需要人们练就一双慧眼去发现,更需要人们自己通过努力去创造。要知道,成熟的果实需要你伸手方能摘取,而果实的成长则需要你必须付出努力才能有所收获。当好运在你的门外徘徊时,你的愚钝与无视,只会令它悄然离去。只有你善于把握,方能发现好运、留住好运。

一、自我认同的力量	120
1 认同自我才能自尊自立	120
2 勇敢自信让你脱颖而出	123
二、注重提升自我	125
1 勤奋敬业是奠基人生的不二法门	126

2 聪明的计划孕育着不凡的福分	128
3 幽默是成功的催化剂	131
三、努力超越自我	133
1 “做第一个吃螃蟹的人”	134
2 勇于挑战厄运,厄运之后方现幸运	136
四、抓住好运的五个关键	139
1 卓有成效的时间管理	140
2 执行力“让石头在水里浮起来”	142
3 杜绝一切借口	144
4 “鹰”明果断	147
5 责任,责任,还是责任	149
心理自测:你能抓住多少机遇	151
小知识:“幸运草”	153

第五章 情场幸运儿的修炼秘籍

无论男人还是女人,谁不渴望着自己的另一半给予自己无微不至的关怀,谁又不渴望让彼此之间的爱情可以长久,让两个相爱之人可以长相厮守。但是,真正能够实现这些意愿的情场中人自觉或不自觉地掌握情场秘籍。

一、男人篇:锦囊六计激活你的桃花运	156
1 做一个善于沉默的幽默男人	156
2 “专情”可以凸显你的魅力	159
3 焕发“我都能扛住”的雄性气魄	161
4 恰如其分的脆弱能激发女人母性的释放	163
5 印象控制:接近对方的喜好	166
6 放下身段,用“心”来倾听和理解	167
二、女人篇:倾倒众男的“迷魂术”	170
1 爱自己才会被人爱	171
2 亲和力让你更具魅力	173
3 优雅是最好的化妆品	175
4 用文化和品位当唇膏	177



5 做一个“傻”女人	180
6 让“心如刚”也化“绕指柔”	182
心理自测：“了解你在爱情的那一楼”	184
小知识：“月老”	186

第六章 打造职场无敌幸运星

职场中人承受着各方面的巨大压力,让自己化解压力,成为职场无敌幸运星,就必须懂得稍许的好运心理学,只有掌握了一定的职场好运心理学技巧,你才能更好地、更加自如地纵横于竞争激烈的职场,让自己的人生价值得到最好的体现。

一、在你的岗位上迎接幸运女神	190
1 提防“暗箭”,让你在职场更胜一筹	190
2 多“同流”,少“合污”	192
3 细节关乎成败	194
二、贵人运:关系决定你一生的命运	196
1 看一个人的底牌是看他的好朋友	197
2 吃亏是福先“予”后“取”	199
3 三大关系成就你的人生格局	201
4 上门求运三原则:投其所好、攻其要害、动其心弦	202
心理测试:你的“职商”有多高	204
小知识:“职商”	207

第七章 体验幸运家庭的幸福之旅

很多人这样评价婚姻:婚姻是爱情的坟墓。不过,事实真的如此吗?非也!婚姻的幸福与否,完全掌握在婚姻主导者的手中,也就是掌握在婚姻组织的男女双方的手中。

一、夫妻:良缘永固的“潜规则”	210
1 越“潜”越甜蜜的婚姻潜规则	210
2 创造性模糊:难得糊涂	212
3 夫妻沟通,不“通”则痛	215
4 抓住男人的“胃”就抓住了幸福	216
5 越“吵”越亲密	218

6 “七年之痒”让婚姻沐次浴	220
二、好爸爸好妈妈的指南	223
1 好妈妈在于“不管”	223
2 超级好爸就这八招	226
三、大道通天——百善孝为先	228
1 子孝双亲乐	229
2 感恩心是好运的“磁引力”	231
心理自测：测测你的家庭婚姻	234
小知识：“二十四孝”	235

第八章 商场红运乐翻天

“商场如战场”，无论什么样的行业之中，都存着在诸多机会与好运，也存在着风险与厄运。如何才能让自己趋吉避凶，巧妙应对风险与厄运？商场中人，必须深谙存在于商场之中的心理之术，灵活运用可以令自己好运连连的商战策略。

一、谨奉关公精神：忠义保财	238
1 诚信为永续生财之本	238
2 施善义者臻于善果	241
二、不是天意胜过天意之道	243
1 断掉后路方有财路	243
2 强者抗命：“另起一行”命运更出彩	246
3 能者识运：在变化中寻找“钻石”	248
4 智者造运：通过造势，让财运不断	249
三、商场如战场：财运永享必备的心术权谋	251
1 信守丛林法则	252
2 “爱财如命，立地如钉”，方能财源滚滚	253
3 宽大胸怀，让你财路更广	255
4 不断创新	257
趣味测试：如何才能成为富翁	259
小知识：“关公”	260

第一章

好运：改变就在一瞬间

任何人都得承认，生活需要一些运气。幸运与不幸运是上天注定的吗？对于这样的问题，心理学家并不赞同，他们认为运气是可以改变的。的确，若想为自己赢得好运的青睐，就必须不断地进行改变，这样方能令自己自由把握好运气。





一、好运第一法则

创造好运的第一法则便是“相信自己”。无论遭遇什么样的状况，一个人只有坚信“一定没问题”、“我一定可以做到”、“我真幸运”，只有让自己彻底地发挥正面思考，方不会令机会从你手中流失，从而将自己打造成幸运儿。但凡那些取得伟大成就的人，他们以往成功的经验告诉人们，想要成功就一定要建立“我一定能”的信念，他们从来都不会担心“我能不能达到这个目标？”而是坚信自己“虽然即将努力的目标比之前的高，但我却一定可以达到。”心理学家指出，这就是人们做任何事都能绝对顺利的“成功头脑”。

1 人之所以“能”，是因为相信“能”

在漫漫的人生路上，任何人的成长都不可能是一帆风顺的，当遭遇困难、迎接挑战时，人们唯有相信自己，方能为自己寻得成功的钥匙。正如一位哲人所说：你认为自己能或者不能，你都是对的。你就是自己所想象的那个样子。只有相信自己，产生了这种信念，方能唤醒心中潜藏的巨人，更加轻松地完成你决定要完成的一切梦想。心理学家也指出了人生最重要的是自信。人们之所以可以一次次地渡过难关，便是自信发挥的作用。要知道，自信乃是人们战胜困难的勇气，更是对人生进行的严峻考验，唯有那些能够经得起考验的人，方能感到自信的力量、懂得奋斗的意义。

心理学案例再现

一位美国十分著名的心理医生曾经跟自己的病人讲述过这样一个



触动心灵的故事：

某日，在美国一所公园之内，有几个白人小孩正在那里玩耍。与此同时，一位推着货车出售氢气球的老人走进了公园。看到五颜六色的氢气球，那几个白人小孩便一窝蜂地跑了过去，他们每人买了一个自己喜爱的颜色的氢气球，并兴高采烈地追逐着放飞在天空中的氢气球。这时一位躺着在公园角落里的黑人小孩，用十分羡慕的眼光望着白人小孩在那里嬉笑，虽然他很想跑过去跟白人小孩一起玩，但是他却因为自卑而放弃了这个想法。

最终，当那几个白人小孩离开之后，他才怯生生地走到老人的氢气球车旁，并用一种稍带恳求的语气询问道：“我可以从您这里买一个气球吗？”

卖气球的老人用慈祥的目光打量了黑人小孩一下，并温和地说：“当然可以。你想要什么颜色的呢？”

小男孩鼓起勇气回答：“我想要一个黑色的。”

听了小男孩的回答，老人十分惊诧地再一次看了看小男孩，并立即拿了一个黑色的氢气球递到他手中。小男孩非常开心地接过气球，而他的小手一松，黑色的气球便在微风中冉冉升起，并在蓝天白云的映衬下形成了一道非常别致的风景。

此时卖气球的老人边望着徐徐升起的气球，边用手轻轻地拍了拍小男孩的头，说：“孩子，你要知道，气球是不是可以升起，并不会因为颜色、形状这些客观的因素而改变，关键是要看气球里面是否充满了氢气。同样，一个人是否可以取得成功，最关键的也不是因为种族、出身，最重要的是你心中有没有自信。”

黑人小孩听完老人的话，他领悟似地点点头。从此之后，他便不再自卑，而变得自信起来，他便是这位著名的心理医生基恩。



一个一心只想着失败的人，即便其有着诸多成功的机会也会因为一心想着失败而令自己与成功无缘；相反，若一个人一心只想着成功，

时时保持自信的心理,并将这一心理演变成一种习惯,那么,即使是经历再多的磨难,也会因为坚信自己可以克服种种磨难这种信念而令自己取得成功。心理学家研究证明,自信是人生成功的基石,任何人的成功之路都是由自信铺就而成的。随着人们自信心的增加,便会令人们在无形之中获得一种非常强大的力量。只有坚信自己一定可以成功的人,便真的可以取得成功。

心理学家还指出:自信是一个人的意志与力量的集中体现,更是帮助人们克服自卑的最佳良药。一个人若是失去自信力,便会导致没有坚强的性格,更是导致其一生碌碌无为的最大心理障碍。人生在世,若想在人生路上做出一些不凡的成绩,就必须要有恒心,尤其要有自信力。只有当你相信自己的天赋需要通过某些事情而发挥出来,即便是需要自己付出很大的代价,若能够坚信自己一定可以做到,那么你最终一定可以令自己变得伟大。

● 获得好运你要这样做

一个人只有相信自己,方能令恐惧与不安远离自己。但是,需要人们特别注意的是自信并不等同于自负,千万不可自以为是地认为神气活现、自吹自擂便是自信,相反,这些表现只能说明你是一个内心非常没有安全感的人。自信还必须保持在适度的范围之内,过高地评估自己而轻视他人,最终是不可能有好下场的。要知道,自信是人们内在自尊的高度体现,更是一种以积极的姿态去进行思考的能力,因此,若想建立真正的自信,就必须做到以下两个方面:

第一,时常与那些各方面都不如自己的人相比较。当你与他人进行一番比较之后,当你发现自己远远超过他人之时,你便可以极大地提高自己的自信心。

第二,在日常生活之中应当多多鼓励自己。无论你做什么事情,即使是取得一点点儿的成绩,也应该给予自己适时的鼓励。只有在不断地进行自我鼓励的过程中,才能令自己变得越来越有信心,也只有在不断的自我鼓励过程中,才能令自己的潜能得到极大的发挥。



2 信念让好运扬帆远航

著名的黑人领袖马丁·路德金曾经说过：“在这个世界上，若是你自己的信念依然能够站立的话，没有任何人可以令你倒下。”一个人即便是一无所有也是不可怕的，可怕的是失去了对生活的信念与追求目标。要知道，信念是生命的脊梁。人生在世，不管遭遇多么恶劣的环境，若心中信念的灯光永远闪亮，那么，所有的绝境与困苦都不能阻碍人们前行的步伐。在心理学的范畴之内，信念是一个有着广泛内涵的名词，也是人们对外界事物可以确信的看发。心理学家指出：一个人在漫长的人生路上，不断追逐目标的过程中，势必会遭遇各种各样的困难与挫折，这时便需要人们能够坚持到底，切不可半途而废。若能做到这一点，就必须要有坚定的信念为其做支撑。

心理学案例再现

曾经有一支探险队前往浩瀚的沙漠之中探险，这支探险队在艰难地跋涉着，他们头顶的骄阳似火，酷热使得每一位探险队员都口干舌燥，他们个个挥汗如雨。最令这些探险队员感到无比沮丧的是他们竟然没有了水。要知道，在浩瀚的沙漠之中，水乃是他们抵挡残酷的环境、取得赖以生存的信念，一旦这样的信念破灭，他们个个犹如塌了架、失了魂一般。经过一阵的艰苦跋涉之后，所有的探险队员都不约而同地将目光投向队长。大家都在想着：没有了水这可如何是好？

意识到大家都将希望寄托到自己身上的探险队长，只见他从腰间取出一个水壶，并用两手将那只水壶举了起来，用力摇了摇，他十分惊喜地喊道：“大家不要灰心，我这水壶中还有一壶水呢。不过，我要求大家在穿越沙漠之前，谁都不能喝。”为了让队员相信自己的水壶依然有水，探险队长还特意将沉甸甸的水壶从队员的手中依次传递过去。

当探险队员亲自验证了队长的话是真的时，他们原本濒临绝望的脸上再一次露出了无比坚定的神色。接下来，每一位探险队员都抱着

一定要走出沙漠的信念，这一信念支撑着他们踉跄着、一步一步地向前移动。每次当他们想要喝水时，他们都会望向队长腰中的水壶一眼，随之他们抿抿干裂的嘴唇，便在陡然间增添了无限的力量。

最终，这支探险队死里逃生，他们从茫茫无垠的沙漠之中走了出来。正当大家喜极而泣时，他们个个又长时间地凝视着那个给了他们信念支撑的水壶。这时探险队长方才小心翼翼地拧开水壶盖，并将水壶倒立。而此时，从水壶之中慢慢流出来的却是一缕缕的沙子。只听到探险队长十分诚挚地对大家说：“任何人只要心中拥有无比坚定的信念，即使是干枯的沙子，也可以在信念的驱使下将其变成清冽的泉水。”

● 好运心理分析

但凡一个真正的人生都是不断向前发展的，任何人的人生都是充满希望的。即使是在最困难的时刻，都不可令心中的信念之火熄灭。因为一旦失去了希望，便等于失去了人生。正如美国五星上将麦克阿瑟曾经说过的：“若是你有希望，你便年轻；若是你绝望，你便衰老。”同样，心理学家也告诫人们：不管在怎样绝望的情况下，你都必须要保持一份信念。因为在任何情况下，信念都可以令人们释放出几近神奇的能量。一个没有信念的人，也没有力量可言。这样的人便不可能改变人生的困境，更无法成就一番伟业。因此，心理学家指出：只有当人们永远拒绝消极的态度，并将“消极”从自己的人生词典中彻底删除，这样才能收获一个非凡的人生，方能令好运常伴自己左右。

心理学家在研究的过程中发现：在茫茫人生征途之中，每一个人都想寻找一份永恒的快乐与幸福，任何人都在期盼着自己所付出的努力得到回报。然而，生活却并非是一帆风顺、永远都是阳光大道。现实生活总是充满了挫折与痛苦，在面对现实生活的过程中，人们所付出的努力或许会被无情地击得粉碎，这时人们便会陷入到极度的失望与痛苦之中，人们脆弱的生命将会在绝望的吞噬中变得奄奄一息。而此时信念便可以成为拯救一切痛苦的神灵，只要心中的那份信念之光没