

超值白金版

29.80

可怕的 心理学

桑楚
主编

破译行为密码 有效影响他人

读懂人心、看穿深层心理的秘密其实真的很可怕

按照书中的方法思考，就能认识自我，知心识人。

按照书中的方法行动，就能提高影响力，成为最受欢迎的人。

中国华侨出版社

可怕的 心理学



桑楚 主编

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

可怕的心理學 / 桑楚主編. —北京: 中國華僑出版社, 2013.5
ISBN 978-7-5113-3535-7

I. ①可… II. ①桑… III. ①心理學—通俗讀物 IV. ①B84-49

中國版本圖書館 CIP 數據核字 (2013) 第 084662 號

可怕的心理學

主 編: 桑 楚

出 版 人: 方 鳴

責任編輯: 文 志

封面設計: 凌 雲

文字編輯: 于海娣

美術編輯: 游誌渲

經 銷: 新華書店

開 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印張: 44 字數: 720 千字

印 刷: 北京德富泰印務有限公司

版 次: 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

書 號: ISBN 978-7-5113-3535-7

定 價: 29.80 元

中國華僑出版社 北京市朝陽區靜安里 26 號通成達大廈三層 郵編: 100028

法律顧問: 陳鷹律師事務所

發 行 部: (010) 58815875 傳 真: (010) 58815857

網 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果發現印裝質量問題, 影響閱讀, 請與印刷廠聯繫調換。

前言

人的言行总是在无意识中受到“深层心理”的影响，一举一动都在“泄漏天机”，无意识、下意识、潜意识，无不暴露内心真意识。

从内心产生的愿望、不安和孤独感，到针对他人的攻击和敌意，等等，在我们的内心深处，存在着连我们自己都不知道的某种力量在支配着这一切。在这种“深层心理”面前，我们往往无能为力，很难读懂人们内心深处的秘密。作为一门研究人类行为和心理过程的科学，心理学却能知晓人类内心深处的想法，找到内心深处支配我们行动的力量。

其实，日常生活中很多看似平常的行为，人们司空见惯的现象，人生中的各种问题，都与心理学有着千丝万缕的联系。不论是日常交往，还是求职社交；不论是婚恋教子，还是职场谈判，都深深地受到心理学的影响。正如冯特所说：“一块石头，一棵植物，一种声音，一束光线，就观念而论，都是心理学的对象。”

每个人都希望了解自己，了解他人，但是这并不容易做到。心理学的出现让这一切都变得简单起来，它可以帮助人们认识自己，看透别人，破解生活中的许多难题，从而让你更好地驾驭自己的人生。

如何分辨人的真心话、客套话和谎言，在人际交往中能如鱼得水、左右逢源？恋爱和婚姻中的心理学规律有哪些，如何才能收获美满的爱情和幸福的婚姻？梦的真相如何，人的深层心理究竟是怎样的？怎样做才能知人识心，也更加了解自己？内心的黑暗以及与之相关的心理疾病要如何祛除？怎样才能拥有更加健康的心态和幸福的生活？怎样才能提高自我认知水平，发现未知的自己？《可怕的心理学》从人际交往、男女关系、梦和深层心理分析、现代人的心理问题和精神病理以及自我心理分析五个方面，阐述了人们普遍存在的心理规律，并通过大量的心理个案与实验案例，全面剖析了心理学在社会生活各个领域的广泛应用以及心理学规律对人类发展的巨大作用，以及

各种心理问题产生的原因和解决方法等。帮助读者轻松掌握心理学的智慧与奥秘，从而更好地了解自己、读懂他人、认识社会，拥有融洽的人际关系、良好的心态和幸福的生活。

要洞察人心的秘密，先要分析人的行为，而了解他人其实就是为了了解自己。读完这本《可怕的心理学》，了解并学会在学习、工作、生活中运用“可怕”的心理学，有助于我们不断进步，获得生活和事业上的成功，进而实现人生价值的突破。



目录

第一篇 可怕的交际心理学

第一章 所有的人都可能说谎	2
第一节 谎言，我们必须面对的事实	2
谎言，我们必须面对的事实	2
为什么会出现“口是心非”	3
谎话大王的四张面孔	4
身体语言如何泄露谎言	5
对方直视你的眼睛，也未必在说真话	5
顺势装糊涂，谬释其意解责难	6
静中韬光养晦，退中方求全身	7
用“不争”来换取别人的信任	8
第二节 学会识别“谎言的信号”	9
眼睛向右上方看，大脑正在制造想象	9
避免眼神接触，因为害怕被人看穿	9
假表情总是慢半拍、持续时间长	10
突然放大的瞳孔揭示隐藏的情感	11
硬挤出来的笑容嘴巴紧闭	12
第三节 看透他人内心，识破谎言	13
利用他的虚荣心，不必碰灰办成事	13
别人的“危言”，可以听但不能“耸听”	14
利用心虚策略，悄无声息辨别谎言	15
虚设一条底线，让对方产生危机感	15
制造“机会”，让说谎者自露破绽	16
釜底抽薪，从根本上瓦解谎言	17
将计就计，顺势破谎解危	18
全面分析，识破离间计	18
推理有术，抽掉谎言的支柱	19

第二章 讲究技巧，把话说到人心里	21
第一节 不能不会说的客套话	21
拉近感情，先要学会客套	21
抓准说客套话的时机	23
没话也要找话说，营造热络的气氛	24
交际中要有情感共鸣点	25
分清别人说的客套话	25
面对不同人有不同的客套话	26
公众场合的致词要体面	27
引起亲切感的客套话	29
给别人面子就是给自己面子	30
初次见面，赞美的话要说得准	30
第二节 夸就夸到人心坎里的赞美话	31
赞美的话要发自内心	31
总能找到赞美的理由	32
夸人要夸到点子上	34
巧说赞美之词助你成事	34
赞扬是对下属最好的奖赏	35
赞美要具体	36
倾听是对讲话者的高度赞美	37
赞美要自然	37
男人与女人，不同的赞美	38
给他最想要的赞美	41
真诚是赞美的必要元素	42
出其不意的赞美让人喜出望外	43
第三节 让人心服口服的拒绝技巧	44
给你做的每件事一个说法	44
知己知彼，托辞才更好说	45
你的托辞不能损害对方的利益	45
托辞要真诚	46
助你驰骋商场的实用托辞	50
幽默拒绝很管用	51
拒绝的话要合情合理	52
先承后转避直接	52
对领导要这样拒绝	53
让对方换位思考	55
适当保持沉默	56
找一个人代替	58

“恕我能力有限”	58
用延时法巧妙拒绝	60
第四节 伶牙俐齿，日常交往中必学的应酬话	61
说好皆大欢喜的祝贺话	61
应酬时要有的话语储备	62
餐桌上会说话，感情上好沟通	63
礼尚往来不可说错的祝福语	63
殡葬场上巧说安慰人的话	64
“无功不受禄”，请客要找好理由	65
点菜是一项“硬功夫”	65
宴会结尾细节决定成败	66
商务宴会上的不宜话题	67
警惕有失礼仪的交谈方式	68
别把应酬当作承诺	69
得意忘形是应酬大忌	70
第三章 懂心理，职场更成功	71
第一节 不可不知的职场硬道理	71
技能与才干不是关键	71
聪明过头并非明智之举	72
认清升职加薪的充分条件	73
不要渴盼碰到伯乐，职场只能靠自己	74
意识不到危险是最大的危险	75
年龄歧视是活生生的现实	77
成就只代表昨天	79
第二节 开口说话前一定要用心思考	80
祸从口出	80
对不同的人说不同的话	81
漫谈拉近关系，巧妙创造新话题	83
就算被人误会，也不要急着立刻反驳	85
有时候人们并不喜欢“真实”	86
撒点善意的谎，等于送上一束鲜花	87
巧妙地让对方答“是”	87
与人交流多留一些余地	89
及时转移话题，解除尴尬危机	91
第三节 如鱼得水，拉近同事关系	92
别让同事以为你总在“装”	92
和比你强的同事一起吃午饭	94
借助同事监督提升自己	96
别抢不属于你的功劳	97

用微笑化解同事间矛盾	98
不要设立职场“假想敌”	99
一定不要得罪“最懒”的同事	100
不当炮灰，也不过度防卫	101
第四节 看人识心理	103
先识相，后做事	103
不要窥探他人隐私	104
不同性格的同事，采用不同交往方法	105
避免先入为主的臆断	107
好奇心理透露出的秘密	108
第五节 用心交流，办公室内好人缘	109
尽量不要跟同事有债务关系	109
认清完美的陷阱，不要过分苛求	111
不要草率地加入小团体	112
如何应对专横型上司	113
办公室不该是你的浪漫小屋	114
别把隐私带到办公室	115
你在以领导的理想为理想吗	115
不要成为办公室绯闻的主角	117

第二篇 可怕的男女心理学

第一章 恋爱需要技巧	120
第一节 恋爱要有策略，需要成熟地经营	120
邂逅来的真爱	120
感情交往要学会“1+2”	121
恋爱攻防，进退有度获邀约	122
怎样让对方觉得自己不可或缺	123
女人一撒娇，男人就心软	125
女人眼泪有何绝妙作用	126
和恋人交流要因人而异	127
恋爱中的“恶手段”	128
对待“感情劲敌”，适当地顺水推舟	129
别爱上不为你痴狂的人	130
“谎言”是恋爱的必要手段	131
第二节 爱不能一厢情愿，盲目付出	133
与恋人交往，要观察其对家人的态度	133
爱对人，才不会爱得绝望	133

爱情可以付出，但不是盲目牺牲	135
过了恋爱观察期再交心	136
选一个心中有爱的人恋爱	137
挑老公，多点现实少点浪漫	138
认识“好男人”的坏心思，不被表象迷惑	140
理智识别男人的眼泪	141
“经济适用男”成为女人新宠	142
尊重自己也是尊重爱情	143
火眼金睛识别花心男	144
第三节 谎言，要看破不说破	146
眼睛是台测谎仪	146
观察他的面部表情	147
从手势看他是否在说谎	148
从话语里知道对方在撒谎	148
识别谎言的技巧	149
男女常用的谎言词典	150
从行为上识破男人的谎言	151
恋爱中，男人会用这样的谎言“欺骗”女人	152
恋爱时听懂女人的“潜台词”	154
第四节 爱有时需要理性思考	155
《爱情保证书》有没有法律效力	155
同居不等于结婚	155
恋爱期间买房，分手如何分	156
恋爱时送的钱物，分手后是否应该返还	157
遇到“爱情骗子”应该怎么办	158
第二章 婚姻也讲博弈论	160
第一节 婚前冷静思考，是避免悲剧的良药	160
处理好恋爱到结婚这一过程	160
了解自己对于婚姻的偏好	161
裸婚，男家欢喜、女家愁	162
不同的选择，同样的幸福	164
不能为了结婚而结婚	164
3F 男人让女人更幸福	165
婚前检查很重要	166
选择一个男人，就是选择一种生活方式	167
第二节 婚姻定好位，爱才有地位	168
婚姻不是包治百病的灵药	168
理想和婚姻并不冲突	169
道不同的男女，更和谐	170

现代婚姻，还需要门当户对吗	172
面对父母反对的婚姻，何去何从	172
爱情的生命力有限，理智开启婚姻之门	173
婚姻是让爱情延续下去	174
爱情不是美满婚姻的唯一要素	175
成熟的感情才能建立合理的婚姻	176
条件与爱情如何搭配才能成就不后悔的婚姻	177
感性与理性并非水火不容	178
婚后不做“回家”主妇	179
女人，婚后一定要独立	180
为什么有些夫妻无法齐头并进	181
第三节 婚姻不窒息，用爱滋养和延续	182
倾听是婚姻的必修课	182
婚后磨合，理智对待	183
把你的感谢说出口	184
没有最好的爱人，只有最合适的婚姻	185
结婚了，还要接受他的习惯	186
特殊意义的小物品让家庭充满爱意	187
适应恋爱与婚姻的落差，让吸引力永不衰退	188
用动情的语言增加夫妻生活情趣	189
从罗曼蒂克到锅碗瓢盆的转变	190
在恋爱与婚姻的温差中，找到人生最舒适的温度	191
探寻男女不同的爱情需求	192
第四节 父母的爱是成就美好婚姻的一道力量	193
闯好父母反对这一关	193
新媳妇见公婆，要讲点策略	194
婆媳和睦黄金法则：真心换真心	195
像对待上司一样对待婆婆	196
常往婆婆耳朵里吹暖风	197
不和婆婆争“醋”吃	198
过节了，到底回谁家团圆	199
只要家庭和睦，用点策略又如何	200
孝顺父母无亲疏之分	200
第三章 分手要靠智慧	202
第一节 分手不难，关键在收放和取舍的智慧	202
提前识破分手预兆	202
分手也要讲风度	203
敢爱也要会分	204
向对方说分手的学问	205

女人说分手，不是真心话	206
分开后，应该把对方置于什么位子上	207
分手之后，两人是否还是朋友	208
付出的感情怎么收回来	209
分手后男人更痛苦	210
调整心态，看重自己	211
忘记前男友有绝招	212
如何开始新的感情生活	213
第二节 能放下旧爱，才有新转机	214
在工作中奋起，失恋不失志	214
如何走出失恋的阴影	215
及时疏导心中郁闷，走出失恋阴影	217
要幸福，不要报复	218
失恋不失志，有更好的明天在等待	219
给下一次恋情找个正确的理由	220
不要为逝去的爱情哭泣	222
失恋，但不能失去爱的能力	223
学会忘记，才能解脱	224
怎样从受挫的感情中走出来	225
第三节 离婚不是人生的绝路	227
离婚，只是换一种生活方式	227
快乐离婚从自我授权开始	228
离婚告诉你爱的真谛	230
离婚，成熟和重塑自我的起点	231
不要背负婚姻失败的伤	232
离婚女人心理调适	233
分手后不存报复心理	234
爱到尽头，勇敢放手	235
疼的总是不愿意放手的那个人	236

第三篇 可怕的梦和深层心理学

第一章 梦的真面目	238
第一节 梦与意识、潜意识	238
意识与潜意识的关系	238
梦与潜意识的关系	239
潜意识在梦中是怎样体现的	241
潜意识具有预测性吗	241

解梦需要进入潜意识吗	243
通过梦境了解潜意识的波动	244
梦是潜意识的象征性语言	245
梦是打开人格最深层的钥匙	246
第二节 梦与心理学的关系	247
梦与心理的关系	247
梦的补偿与心理平衡作用	249
梦中的自我	250
梦境与情绪象征	250
梦反映做梦者的矛盾心理吗	251
梦中的心灵感应现象	253
梦都是自私的吗	254
梦可以辅助于心理治疗吗	255
有关心理的梦例解析	256
第三节 催眠与解梦	257
掀起催眠术的“盖头”来	257
生理学是如何研究催眠现象的	258
心理学是如何研究催眠现象的	259
梦为何会从记忆中悄悄溜走	261
如何运用催眠法解梦	262
实施催眠解梦的 6 个步骤	263
催眠的过程就是角色扮演的过程吗	264
催眠就是唤醒潜意识吗	265
催眠是通过联想发生作用的吗	266
催眠完全是心理作用吗	267
第二章 身体语言泄露深层心理	268
第一节 不仅要听他说什么，更要看他做什么	268
点头如捣蒜，表示他听烦了	268
一条眉毛上扬，表示对方在怀疑	269
模仿你打哈欠，是“认同你”的开始	270
不停地敲桌子，是因为有话要说	271
频繁拨弄头发，心中紧张不安	272
头枕双手，一切都在他掌握之中	273
拥抱自己是一种自我安慰	273
自我抚摸是为了寻求安慰	274
第二节 表情，让他的心底一览无余	275
瞳孔扩张，表示对你的谈话感兴趣	275
走路时视线向下的人凡事精打细算	276

避开视线、延长眨眼时间是讨厌的信号	277
握手时一直盯着你的人，心里想要战胜你	278
游离的视线暴露内心的不安	279
第三节 爱憎有因，癖好识人	280
喜欢暖色或冷色	280
爱读小说或报纸杂志	281
爱好个人运动或团体运动	282
爱看谈话节目	283
爱收藏照片和书信	284
从宠物看主人	285
喜欢垂钓者	286

第四篇 可怕的心理问题和精神病理

第一章 特异行为、不良嗜好的心理透视	288
第一节 和别人不一样就是异类吗	288
疯狂购物也是病	288
吸毒者的心理剖析	290
解析网络成瘾	291
开灯睡眠的心理成因	293
抑制不住的恐慌	294
“乘车恐惧症”的心理治疗	295
畸形心理下的“恋物癖”	297
心理饥饿引发“暴食症”	299
“强迫症”引发反复的强迫性行为	301
神秘的“社交恐惧症”	302
第二节 常见的心理问题及应对策略	304
贪婪心理	304
虚荣心理	306
嫉妒心理	307
猜疑心理	309
自私心理	311
自闭心理	313
羞怯心理	314
偏执心理	316
第三节 常见的人格障碍	318
依赖型人格障碍	318
自恋型人格障碍	319

强迫型人格障碍	321
分裂型人格障碍	322
第二章 突破意志障碍，轻松前行.....	325
第一节 突破意志障碍	325
不被回忆所控制	325
都是依赖惹的祸	326
用自己的脚走路	327
独立自主的人最可爱	329
拖延是一种错误的生活	330
拖延吞噬你的成功	331
克服拖延有法可循	332
第二节 走出过去的阴影	334
你仍生活在过去的阴影当中吗	334
移情的陷阱	337
痛苦或不安的回忆	338
陷入困境	340
沮丧	341
创伤后的心理伤痛	346

第五篇 可怕自我心理分析

第一章 透视身心，发现以前不知道的自己.....	348
第一节 遇见未知的自我	348
真正的人生从认识自我开始	348
自我的形成	350
认识充满潜力的自己	351
学会接纳自我	352
找回失去的自我	353
通过“乔韩窗口”认识自我	354
坚持自我，别总拿别人当镜子	355
取悦世界前先取悦自己	356
世界接受的是我们对自己的评价	357
爱上独一无二的自己	358
勇于突破自我界限	360
自尊心的成败论	361
第二节 唤醒最真实的自己	362
自知之明	362
保留一分纯真	363

直面疮疤是对自己最大的尊重	364
人生是为心的修行而设立的道场	366
改变一下心灵的运行轨道	367
纯然的观察	367
内省的力量	368
观察者就是被观察者	369
全心全意地听	370
没有选择地觉知	371
第二章 释放心灵，延长自己的生命长度	373
第一节 和自己的心灵来一场对话	373
正视心灵中的阴影	373
透视心灵，拥有完整的自我	375
疾病是一种身体语言	377
自恋是心理失调的一种表现	378
及时清空心灵的垃圾	379
平衡心灵的秤杆	380
给予自己积极的暗示	382
与自己的心灵对话	383
打开心门的四种秘密武器	384
第二节 生活方式决定生命的长度	386
放弃生活中的“第四个面包”	386
快节奏是现代人的焦虑之源	387
回家，把工作关在门外	388
用好你的“生理节奏”	388
生活方式决定身体的康泰	389
“过劳”侵蚀着人们的健康	391
努力自爱，身心跃动	392
叫停喋喋不休的心	393
找出生命中最重要的人	394
不要让面子成为你的包袱	395
查看你的“应该”清单	395
让大脑散散步	396
第三章 放慢身心，唤醒自己的正能量	398
第一节 不被情绪所左右	398
不做情绪的奴隶	398
平衡的情绪让你充满能量	400
明白自己身处“监狱”才能逃出“监狱”	401
挖掘你的10种正面情绪	403
好心情可以“装”出来	405

冲动情绪急刹车	406
色彩是最便宜的心理治疗师	407
消融冷漠，去除人体“病毒”	408
在愤怒控制你之前控制愤怒	410
紧张会让精神上火	411
进行积极的自我交谈	412
主动接受可能发生的最坏结果	414
第二节 积极的心态是健康的营养品	415
为自己准备一颗健康的心灵	415
抑郁是心灵的“流感”	416
别让焦虑啃噬你的健康	418
别让浮躁葬送你的美好人生	419
忧心劳神需自省，为谁辛苦为谁忙	420