

<<洞察术、操纵术、调节术>>

图书基本信息

书名：<<洞察术、操纵术、调节术>>

13位ISBN编号：9787119074870

10位ISBN编号：7119074873

出版时间：2012-5

出版时间：陈静 外文出版社 (2012-05出版)

作者：陈静 编

页数：440

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<洞察术、操纵术、调节术>>

### 前言

人与人交往，往往是心理的较量。

不是你影响别人，就是被别人影响。

而我们，想要达到自己的目的，就一定要培养自己的影响力。

你的影响力越大，你就越强。

洞察术，可以使一个人变得从容、睿智，洞察力的敏锐程度决定着一个人获得信息的多寡。

敏锐的洞察力不仅可以让我们获得更多的信息，而且可以使我们不被表面现象所迷惑，看到事物的本质及其发展趋势。

洞察术来源于心理规律，它可以使你了解他人行为的秘密，从而看透其心理——你可以据此推断其修养和人生态度等。

俗话说：画龙画虎难画骨，知人知面不知心。

而掌握了洞察术，你就可以在“知人心”方面游刃有余。

操纵术，可以使一个人变得圆融、高深。

它是你处理人际关系的一种武器，可使你永远占据主动，掌握人心，控制全局。

调节术，可以使一个人变得乐观、豁达。

它要求人们适度表达和控制自己的情绪。

而这是谋大事者必须具备的素质。

你必须处变不惊，临危不乱，随时保持良好的心态，这样才能成就非凡的事业。

这些都是重聚心理能量的法则。

社会纷繁复杂，每个人有其气质秉性，但你只要做好这些法则，你就能够在人际交往中察言观色、运筹帷幄、胸有成竹。

希望广大读者可以从本书中汲取心理能量，不断培养自己的交际素质，在日常生活中做到深谙心理洞察术、心理操纵术、心理调节术，以获取更大的成功。

## <<洞察术、操纵术、调节术>>

### 内容概要

《洞察术、操纵术、调节术：心理三术大全集》详细介绍了心理洞察术、心理操纵术、心理调节术等方面的内容，是迄今为止内容最全面、道理最实用、分类最系统的关于心理三术之作。掌握了本书的心理学规律，相信你也会具备一双慧眼，懂得衡量说话的分寸和尺度，从每个人的言谈举止中捕获他们的性格特征、生活习惯，从生活细节中了解他们的气质秉性；你也会有说服别人的潜力，可以不再接受他人暗示、冲动地顺从他人；你还会做自己的心理医生，使自己始终以积极的心态去迎接挑战，获得成功的人生。

## &lt;&lt;洞察术、操纵术、调节术&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇心理洞察术第一章表情心理洞察术神情透露内心情感通过眉毛看人的学问从眉毛动态看心境变化透过眼神看人心以眼形辨人的学问鼻子预示你的命运嘴巴体现你的内心世界下巴和胡须的秘密听笑声辨别人的性情不同笑型不同寓意第二章言语心理洞察术言语风格中显现出来的个人性格闻声辨人话题暴露他人真意幽默与自嘲的心态好“口头禅”透露真实性格说话语速传达性格密码通过语气寻找内心想法谈话特征告诉你他人心理用打招呼时的特征分析他人心理多种称呼，亲疏有别网聊小细节，揭露潜在本性第三章服饰心理洞察术穿衣风格显示潜在心理不同颜色衣着显示不同的心理不同帽子显示不同性格特征通过鞋子品味他人性格从手表的种类分析别人性格从戒指来看对方性格特点手提包透露主人信息以妆示人内衣挑选展露内心世界以泳装种类来辨别女性内心不同口红色调，显示不同女人心第四章手势心理洞察术拇指动作要留心手指小动作反映大问题手掌小动作蕴含大意义手部动作流露真情实感不同手势展示不同寓意“摩拳擦掌”中的小秘密撒谎者的几个经典小动作以握手示人内心双臂隐含意义很丰富保护自己的几个小动作第五章外貌心理洞察术发型发质表现个人特点从领带把握他人内心不同妆容，异同内心镜片下的内心世界背包位置暗示个人性格戒指佩戴位置展现出的情感状况第六章喜好心理洞察术饮品偏好展现个人性格以酒识人通过看电视的习惯来辨别一个人运动爱好反映个人个性从音乐爱好知其内心心境旅游小细节，窥探人的内心世界以果识人第七章意图心理洞察术口是“心非”——埋藏内心看法呆若木鸡，大智若愚冷静沉着，蓄而不发，后发制人第八章血型心理洞察术思想型的A型血感觉型的B型血理智型的AB型血开朗型的O型血血型配细节，快速了解他人性格血型反映不同人际交往态度通过血型了解恋人心理第九章兴趣心理洞察术从兴趣爱好判断他人的心理从色彩偏好了解他人个性从旅游偏好分析潜在性格从饲养宠物辨析他人心理从运动爱好知他人性格从卧室装潢知主人内心世界从阅读喜好分析他人生活态度从舞蹈爱好了解他人个性从收藏风格品他人性格从汽车喜好知他人性格酒后吐真情，辨人最真实用益智游戏分析对方性格第十章人品心理洞察术以权为镜，可知人自控能力以利为镜，可知人是否清廉以危为镜，可判断他人是否忠诚以期为镜，可识人是否守信朝夕相处，可以知其修养咨询谋略，可以知其学识频繁使唤，可以知其能力旁敲侧击，可以知其反应能力第十一章辨别小人心理洞察术借小人之力量反攻其人把握小人要先把他的欲望明捧暗杀，对付小人最有效清除小人要暗中使劲以攻代守，消灭小人与小人“分享”利益，社会生存长久法则正确分辨“君子”“非君子”时刻提防小人的口蜜腹剑和多疑的小人要保持距离识别小人有特质可循小人伎俩虽小，蛛丝马迹也不可放过第十二章识破谎言心理洞察术撒谎警示灯，用以观察避风险视线转移代表心虚骑白马的不一定是王子，直视你双眼的也可能是骗子撒谎时脸上也会有痕迹摊开手掌去撒谎错误行为让心虚表露无遗女性更懂得如何撒谎第二篇心理操纵术第一章建立良好人际关系的心理操纵术悉心准备自己的“第一印象”恰当自我介绍的十大注意事项要学会给别人台阶下人际关系吸引力法则言语勿露锋芒，要设身处地替他人着想落魄时的援助胜过给强者锦上添花巧打圆场，化解不可避免的尴尬局面与反感的人相处有学问微笑是通向人际交往的桥梁第二章塑造形象的心理操纵术“群面”时最后发言的学问让自己成为在某一方面不可或缺的人物忙碌会让你身价倍增“多看效应”让你拥有更高关注率适度矜持会让你身价倍增让自己不“平凡”学会“傍大款”，往自己脸上贴金“对比效应”让你更加光彩夺目价值存在，形象包装不可少第三章听取意见的心理操纵术接受他人意见有助于保护自己正确面对与自己相反的意见克服固执己见的坏毛病留心处处皆学问听取意见不能因人而异走自己的路时要多听他人意见听取他人合理意见，助你成就大业第四章话语心理操纵术沉默是金——学会控制自己的嘴知道别人隐私时要忍住炫耀之心说话委婉，适时给人台阶下不满情绪要储存在心里忠言不逆耳，道出需水准点到为止，说话做事留余地说前要过脑，口不择言有代价逢人只说三分话第五章赢得人心的心理操纵术拥抱的力量换位思考，不在失意人面前“摆阔”和与你作对的人化敌为友等人焦躁也要笑迎对方过度的赞美只可能是过犹不及不能称赞外在美的时候，就夸赞内在美换个角度，缺点亦可成优点奖励越及时，作用越强大多重赞美，赢得人心第六章获取信任的心理操纵术“塞翁失马”，吃亏亦是福坦率地承认自身错误，得人心远胜抱怨功利之心人人有请求强者帮小忙贬低自己，抬高他人赞美具体化，让你显得更真实赞美与期许，让他人美梦成真换位思考，拉近原本有距离的心微笑有不可抗拒的魔力第七章吸引他人的心理操纵术适当渲染氛围，提升你的魅力值与众不同让你脱颖而出反复暗示，让他人对你记忆深刻用“流行语”增加你的语言魅力做事留一手，学会让别人占

## &lt;&lt;洞察术、操纵术、调节术&gt;&gt;

便宜关键时刻拉人一把是重要关头的巨大财富十全九美最招人喜欢努力成为对方邻近之人“我喜欢他喜欢我”——获得友情最好方式美丽外表是一笔无形资产第八章说服他人的心理操纵术“天时地利人和”，成功道路上环境因素很重要图像比嘴会说话，故事比道理更动听精确数字的巨大威力“单一诉求”，让人铭记在心说话办事留余地学会合理应用沉默战术巧妙使用谈判周旋术，让你获得更多利益以重复的方式引导对方敞开心扉疲惫战术：以其“惫”时而说其服更容易第九章看透他人的心理操纵术看人先看面，把握看人本领很重要言由心生，洞察他人内心世界从眼神辨别他人心理断人之前要经多方考察人配衣服马配鞍，以衣识人有总结习惯性动作彰显个人心理第十章拒绝他人的心理操纵术推诿法让你巧妙拒绝他人自贬法让你轻松拒绝他人顾及他人尊严，给人家一个台阶下引出对方话，让他们主动承认自己的不当行为逐客有法宝，让你轻松避之“欲抑先扬”，让你自然拒绝他人用身体和语言向他人暗示“不”友善地说“不”，和和气气拒绝做足心理铺垫，让对方在理解中接受拒绝拖延法拒绝对方不合理的请求第十一章职场心理操纵术将功劳让给自己的上司，受益多多邀功请赏小秘诀职场“亡羊”，就要及时用心“补牢”洞察上司想法，恰当把握自身进退拉拢“关键”同事，使其在领导面前替你说话轻松化解同事间的矛盾难处下属，特别相处批评下属要因人而异以宽容待过失——做领导的学问掌管能力强的下属的三件事：一用、二管、三养第十二章销售心理操纵术营销是人人均可参与的工作掌握职业的自我暗示调节法让“自信”引导你更“自信”莫要对大人物、大公司有恐惧感推销自己是推销产品的助燃器败不馁——从挫折和失败中前进营销最需具备平常心挣脱束缚，激发潜能第十三章情感心理操纵术“趁火打劫”，“劫”到自己的爱情男追女隔座山，“猛攻”才会有结果掌握女人言谈的韵律，赢得芳心听声、辨义、观行，了解女人的真实意图全心全意倾听，把说话权让给女人永远不要说一个女人丑“男女搭配，干活不累”——异性效应爱她在心就开口，否则后果自己承担学名人表白，让她怦然心动从场面话里听“门道”壳硬心软——“男子汉”硬壳下的脆弱第三篇心理调节术第一章正视现实的心理调节术做人要有“不以物喜、不以己悲”的心境遇到压力莫害怕，要学会化压力为动力勇敢一点，努力克服自身的恐惧感我的人生我做主肯定自己，充满自信知之为知之，不知为不知短暂的成功不能代表什么第二章主宰自己的心理调节术独立思考，不盲目跟风别让坏习惯毁掉你的幸福踢猫效应：别成为坏情绪的传递者奉承他人的同时保持个人个性别让借口阻碍自己前进改变生活从改变思维模式开始用苛刻眼光要求自己，用宽容态度接纳别人爱情是“拾麦穗”，婚姻是“拖大树”别人的“最美”永远不如自己的最好让梦想现实化，让生活理想化在平淡中积淀美满，在美丽中升华缺憾第三章调整心态的心理调节术调节自我心理，更好享受生活幸福定义，全凭自己掌握积极面对生活，抬头走路坚定自己的信念，梦想才能实现心怀梦想才有希望善于发现生活的美好，以积极的心态去面对得势不得意，失势不失态乘风破浪，正确面对成败人生可顺从，但不可盲从悲观是成功的克星，乐观是通向幸福的桥梁对手成功时要衷心祝福，自己失败时要灿烂微笑第四章克服心理弱点的心理调节术得道者多助，失道者寡助在贪欲面前要理智懂得知足的人，才会真的满足善于发现自己的优点，走出自卑的深渊全方位审视自己，总能发现令人满意的一面轻装上阵，抖落“焦虑的泥沙”放开你的偏执，顺其自然打开心灵之窗，敞开封闭的内心将猜疑之心打开，让阳光照入学会变嫉妒为内心动力缺点不可避免，直面自己的不足第五章情绪心理调节术驾驭好自己的情绪，以静制动心平气和地面对他人的怒火愤怒之火积存起来巧言化解他人的愤怒之火用适当的方法发泄自己的愤怒没有绝望的生活，只有绝望的心态用平和的情绪让苦闷烟消云散把批评当成成就自己梦想的动力失败是成功之母，从失败中看到成功的曙光永不言败，变逆境为顺境心态平和，踏实走好每一步调整心情，继续前行第六章决策心理调节术话说得不要太满，做事要留有余地不要让“借口”阻止我们前进的步伐不可盲目地永远坚持前后一致莫在精神状态不佳时做决定用概括性的原则判断事物认真听取他人的意见走自己的路，让别人说去成功基于自信和充足的准备勇敢实践，果断前行第七章缓解压力的心理调节术发泄压力，保持心情舒畅运动调节情绪，保持心理健康转移注意力，缓解烦躁情绪适当倾诉，减轻压力充分休息，缓解内心压力想象美好事物，愉悦心情努力工作后要尽情放松自己短时间休息让你精神起来找到适合自己的消遣方式调换工作也是一种休息方法第八章职场心理调节术水滴石穿，大事业基于不断积累的小努力在事业中体味快乐用满腔的热情对待自己的工作在工作中体味成功让他人的懒惰成就你的事业合理竞争，计划工作尽最大力量将事情做到最好第九章生活心理调节术用兴趣爱好调节生活修心养性，振作精神，追求人生最高境界音乐的作用在大自然中放松心情和文字进行心灵对话让运动缓解你的“疲劳”花钱买点“闲”节俭之人心安宁莫要让感情牵着自己的鼻子走与其

## <<洞察术、操纵术、调节术>>

针锋相对，不如一笑而过工作是快乐的源泉感受独处的美妙，享受自我的空间少一分浮躁，多一分踏实心动不如行动第十章话语心理调节术少说多做是智者行为学会做愚人来保护自己物朴乃存，器工招损功成身退，做人智慧虚与委蛇，明哲保身“意见”换个角度说，易得人心好办事气氛尴尬时如何转移话题求人办事，情趣利诱协调法让争吵烟消云散巧借比喻，道明思想恩威并施，增强你的说服效果给对方留个台阶下，也是为自己留个台阶第十一章成功做事心理调节术主动承担责任，让你拥有更多拥戴荐贤举能，助人助己做人要有原则，坚守自己的观点以德报怨，“施恩”给那些让你难堪的人明处让步，将让利显露出来不随便批评他人，也不滥充好人得饶人处且饶人面对夸夸其谈的人，尽量免开金口摆脱窘境，自嘲是妙招低调行事，不让上司受威胁多个目标分散对手注意力，隐藏自己真实意图第十二章人情投资的心理调节术将朋友的人脉关系收入你自己的人脉银行为自己建立人脉手册慰问员工家属更易让他对你产生好感患难时拉他一把，他会记你一辈子助人不可施舍，要多多顾及他人心理感受感情投资和利益投资一样重要识人能力决定你的人脉关系

## &lt;&lt;洞察术、操纵术、调节术&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：神情透露内心情感19世纪时期，著名的乡土作家埃尔伯特·哈伯德曾说过这样一句话：“人的面孔是上帝的杰作，眼睛是灵魂的窗口，嘴是肉欲的标记，下巴代表着决心，鼻子象征着意志；但在这一切之上又埋藏在之后的，是我们称之为某种瞬间的‘表情’。”

现代心理学对于表情的定义是：表情是情绪的外部表现，是由躯体神经系统支配的骨骼肌运动，是情绪的外露行为。

其实，表情是心理活动的反映，一个人或许不在意自己一个瞬间的表情，但是最了解一个人心理的就是这一瞬间的表情。

每个人的面容都是独特的，即使双胞胎也不例外。

因此人们相见时，给人印象最深的就是脸。

从这张脸上，能读出此人的年龄、性别及种族，而且通过表情也可能流露出一个人当时情绪的变化状态。

1912年法国生理学家、诺贝尔奖获得者科瑞尔在他的《人,神秘莫测者》一书中论述道：“我们会与许多陌生的面孔打交道，这些面孔反映出了人们的心态状态，而且年纪越大反映得也就越清晰。

脸就像一台展示我们人的感情、欲望、希望等一切内心活动的显示器。

”表情是一种无声的语言。

在人际交往中，无论是否面对面，都会下意识地表达各自的情绪，与此同时也会留意对方的各种表情。

而在几乎所有的生物中，人的表情又是最丰富、也是最复杂的。

据统计，人的面部表情就有25万种之多。

正因为如此，才使得人们的社会交往变得复杂、细腻而又深刻。

通常情况下，我们可以通过对人脸的某个部位的具体观察来识别对方。

美国心理学家拜亚曾经做过一项实验：让部分人分别做出愤怒、恐怖、诱惑、无动于衷、幸福、悲伤6种表情，再将录制后的录制带播放给观众看，请观众猜出各种表情背后的感情。

其结果是，观看录制带的这些观众，对此6种表情，猜对的还不到两种。

表演者即使有意摆出愤怒的表情，也会让观众误认为是悲伤的感情。

上述实验反映出，虽然表情在很大程度上对揭示性格有一定的可取性，表情相对于语言更能表达人的内心，但要想在瞬间识别人心，看似简单，实属不易。

人们在长期的生活实践中，逐渐掌握了掩饰内心想法的手段，这种手段在现代商业谈判中屡见不鲜，比如在洽谈业务时，一方明明对对方的陈述表现出很乐意听的样子，且不时点头示意，似乎很想与对方交易，对方也因此对这笔生意能够取得成功信心百倍。

但没想到最后对方却表示：“我明白了，谢谢你，容我再考虑一下。”

”这无疑给陈述方当头浇了一盆凉水。

有些时候，人们通常会用“面无表情”来掩饰真实的自己。

这样做的原因通常有三种：一种是敢怒而不敢言，一种是漠不关心，另一种是根本没放在心上。

当然也可能是非常关心他人，只是不愿让人轻易地看出来而已。

还有一种脸上的表情跟内心的情绪截然相反，因为人在潜意识里都不想让别人看出自己心理的变化，所以会以某种表情来阻止自己真实情感和喜怒哀乐的外泄。

而有些时候，人们直接显露的愤怒、憎恨、悲哀等感情很容易成为阻碍正常社交活动的因素。

所以，人们都竭力控制这种负面的感情，尽量表露出喜欢或笑容满面的正面表情。

在现实生活中，最能体现这种现象的就是夫妻之间的争吵。

当彼此间的关系到了无法协调的地步时，不快乐的表情反而会逐渐消失，往往展现出高兴的神情，态度也显得谦恭而亲切，但实际却并非如此。

在大多数情况下，人们没有经过深层次地对人们内心活动的研究，是不太容易探视出人的真面目的。

其实，对于精明的观察者而言，每个人的脸上都挂着一张反映自己生理和精神状态的“海报”。

在狄德罗的《绘画论》中有这样一句话：“一个人……心灵的每一个活动都表现在他的脸上，刻画得

## <<洞察术、操纵术、调节术>>

很清晰、很明显。

”尽管如此，真正的高手还是仅从某人的表情就能洞悉别人的内心世界。

春秋时期的淳于髡无疑就是这样的一位“高手”。

起初的梁惠王雄心勃勃，广揽天下有识之士。

有人多次向梁惠王推荐淳于髡，因此，梁惠王连连召见他，每一次都倾心与他私谈。

但前两次淳于髡都沉默不语，弄得梁惠王很难堪。

事后梁惠王责问推荐人：“你说淳于髡有管仲、晏婴之才，我怎么没看出来，要不就是我在他眼里是一个不足与言的人。

”推荐人拿此番话转问淳于髡，他听后只是笑笑，回答道：“确实如此，我也很想与梁惠王倾心交谈。

但第一次，梁惠王脸上有驱驰之色，想着的都是驱驰奔跑之类的娱乐事，所以我就没说话。

第二次，我见他脸上有享乐之色，想着的是声色之类的娱乐事，所以我还是没说话。

”那人将此番话陈述于梁惠王，梁惠王回忆当时情景，果然如淳于髡所言，他不禁佩服起淳于髡的识人之能。

能够从别人的面部表情读透别人内心所蕴藏的玄机，是识人高手厚积一世而薄发于一时的秘技。

其中最经典的是三国时期诸葛亮和司马懿所唱的“空城计”。

当诸葛亮带着一批老弱残兵在阴平这座空城坐守时，兵强马壮的司马懿父子率领20万大军兵临城下。

在城墙之上，诸葛亮面色平静，坦然地打开城门。

自己却端坐在城楼上，手挥五弦，目送飞鸿，飘飘然令人有出尘之想。

一场叹绝千古的双簧戏，由此上演。

诸葛亮和司马懿，这对谋略上势均力敌的高手一个在城墙之上，一个在城墙之下，用心机对峙着。

诸葛亮深知司马懿一眼就能瞧出他虚张声势的空架势，但诸葛亮更明白司马家族和曹氏家族的冲突。

倘若司马懿拿下了诸葛亮，三国鼎立之势转眼消逝。

而司马家族的羽翼目前尚未丰满，最后也是落个兔死狗烹的下场。

熟谙兵法的司马懿也知道韩信的下场，而诸葛亮的存在，则会让司马懿有了喘息时机。

对付诸葛亮，曹丕还必须倚仗司马懿。

若是诸葛亮一倒，曹丕没了后顾之忧，安内则是必然之举。

到那时，司马家族必会灭亡。

因此，在平静表面的背后，俩人心中则是波涛汹涌。

也正是因为诸葛亮一生谨慎，判断司马懿不会下手，才敢出这招险棋。

当司马懿的儿子提醒说，诸葛亮在使诈，城中必无伏兵时，心知肚明的司马懿，立即打断儿子的话，

以诸葛亮一生谨慎地说词搪塞过去了。

机智的司马懿，从诸葛亮平静的表情上早已获悉，这是诸葛亮用谋略与他合唱的双簧。

这出戏，非有大智慧，否则不可能唱得如此完美。



<<洞察术、操纵术、调节术>>

编辑推荐

《洞察术、操纵术、调节术:心理三术大全集》是一部浓缩人类智慧精华的人生智慧锦囊，一部适合放在案头、枕边随时翻阅的哲理圣经，一本助你成就完美、走向成功的人生指南，加强人际交往的自助读本，提升心智情操的心里指南。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>