

<<察言辨色的心理学>>

图书基本信息

书名：<<察言辨色的心理学>>

13位ISBN编号：9787510400377

10位ISBN编号：7510400376

出版时间：2009-1

出版时间：新世界出版社

作者：汪龙光

页数：285

字数：220000

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>

<<察言辨色的心理学>>

前言

察言辨色是人际交往中不可或缺的能力。

有学者研究发现，在人际沟通中，7%的效果来自于说话的内容，38%取决于声音（音量、音调、韵脚等），55%取决于肢体语言（面部表情、身体姿势等）。

所以，在与人交流、解读他人心意时，不仅要明白对方说了些什么，更要紧的是搞清楚他怎么说、为什么那样说，这样，在接收信息后，才能做出恰当的反映。

察言，是指留心体察别人讲话的意思，主要是听弦外之音；辨色，主要是理解对方的肢体语言。肢体语言往往比讲话更具可信度。

人可以随意地说出言不由衷的话，但是要将肢体语言完全隐蔽起来就不那么容易。

人的内心世界往往通过肢体语言自然而然地表露出来。

所以，在与人沟通或交往中，一个高手应该会特别重视身体所透露的信息。

听话听声，锣鼓听音。

觉察别人的言语，就是为了行事正确，以便交往顺畅。

在察言的同时，不可忽视言语人的颜色。

只有知人言，明人心，才会心中有底而立于不败之地。

假如你看不懂他人的脸色，就别想读出对方的心声。

特别是在职场的人际互动过程中，懂得脸色更为重要，不论是向领导汇报工作，或是与客户沟通谈判，还是与平常人交往，你都需要用敏锐的观察力来解读对方心意，才能知所进退，圆满达成任务。

<<察言辨色的心理学>>

内容概要

察言辨色是人际交往中不可或缺的能力。

在与人交流，解读他人心意时，不仅要留心体察别人讲话的弦外之音，还要理解对方的肢体语言。

本书正是基于这样的目的，讲述察言辨色的基础途径和操作要领。

<<察言辨色的心理学>>

作者简介

汪龙光，中政国际学院心理学系客座教授，南京连线心理健康研究中心心理咨询与治疗专家；中国科学院心理研究所EAP中心签约咨询师，高级心理咨询师；高级催眠保健师；武汉和顺欣心理咨询公司创办人；已出版专著《能言善辩的心理学》、《减压完全手册》。

<<察言辨色的心理学>>

书籍目录

- 第一章 心态端正察辨聪明
 - 三分礼让 路宽心畅
 - 厚道忠诚 受人欢迎
 - 见机行事 彰显才智
 - 自以为是 言多必失
 - 胡言乱语 丧失民意
 - 戳穿无理 一语中的
 - 化解危机 皆大欢喜
- 第二章 察言善辨音正确识人心
 - 观察仔细 表情意义
 - “五观”“八问”慧眼识人
 - 准确看人 规律可循
 - 闻声辨音 洞察内心
 - 举止言谈 性格使然
 - 言语习惯 心理表现
- 第三章 辨色要精准 用心是根本
 - 体貌辨人 谨慎留心
 - 举止观人 注意静心
 - 处世为人 需要精心
- 第四章 开启暗示门 神奇改变人
 - 暗示影响 心理现象
 - 暗示启迪 魔力神奇
 - 暗示学习 意义积极
- 第五章 激活潜意识 机会不可失
 - 心理记忆 留存经历
 - 奇妙现象 记住不忘
 - 六项功能 伴你一生
 - 已知能量 成就希望
 - 开掘潜力 解决问题
 - 刺激潜意识 急中能生智
- 第六章 选择短句式 正面做暗示
 - 使用短句 表达清晰
 - 句式过长 难懂易忘
 - 正面肯定 积极成功
 - 词语积极 充满活力
 - 特别词语 特殊意义
- 第七章 缓解压力 调整情绪
 - 方法得当 效果更强
 - 原则牢记 心理积极
 - 身心放松 找到安宁
 - 张开翅膀 放飞想象
 - 积级练习 提升魅力
- 第八章 保持平常心 友好善待人
 - 阳光心情 快乐坦诚
 - 拥有信念 一往无前

<<察言辨色的心理学>>

清除自卑 活得不累
知识增长 改变形象
淡泊名利 平心静气
平和镇定 宠辱不惊
第九章 认知须客观 自我来察辨
希望性察辨 朝阳升起
鼓舞性察辨 化解危机
宽慰性察辨 让心呼吸
认知性察辨 冷静分析
告诫性察辨 解决问题
第十章 查找坏习惯 纠错不走偏
辨识坏习惯 自身能改变
改变坏情绪 活在睿智里
消除坏压力 轻松出效率
清洗坏心理 拓展有魅力
第十一章 开发潜意识 拥有好气质
意识刺激 留下记忆
形象设计 提升自己
修炼自己 优雅得体
善辩能言 心宽路宽
排除杂念 目标实现
作风果断 受人称赞
精神饱满 解除疲倦
与人为善 化解仇怨
第十二章 察辩有放法 互道心理话
不露痕迹 言辞隐蔽
赞扬鼓励 真情实意
暗示启迪 赋予意义
第十三章 察辩领导心 巧妙避矛盾
心理相通 人格平等
善意提醒 态度真诚
不当奉承 后患无穷
冷静包容 控制冲动
第十四章 察朋须辨友 条条路好走
有意有情 亲如弟兄
维护友情 厚道真诚
一意孤行 缺乏尊重
和谐求同 互吐心声
第十五章 懂得孩子心 倾注一片情
把握特征 爱护尊重
用爱用情 耐心引领
适度批评 表扬肯定
快乐激情 改变一生
第十六章 察辨老人心 尊重是根本
孝顺意义 心理牢记
摸透脾气 稳定情绪
暗示语句 不能刺激

<<察言辨色的心理学>>

方法得当 老人心畅

<<察言辨色的心理学>>

章节摘录

第一章 心态端正察辨聪明 三分礼让 路宽心畅 特别提示 遇事时不跟自己叫劲。不跟别人叫劲。

能让一分就让人一分。
这样自己的路就宽一尺。

你争我斗。
只能是两败俱伤。

有些人缺乏修养，凭借地位、权势颐指气使，好为人师，动辄指责发令，甚至歇斯底里。对这种人，大家都避而远之。

但他还根本没有察觉，仍旧自我感觉良好。

直到权失财尽、无人理睬时，还在感叹世态炎凉，依然不检讨自我当初种下的恶果。

北宋的宰相富弼，年轻的时候因为聪明伶俐、巧舌如簧，常常在无意之间得罪人，事后他自己也深为不安。

于是，他决心改变自己的个性。

经过长时期的自省，他的性格逐渐变得宽厚谦和。

因此，当有人告诉他某某在说他的坏话时，富弼总是笑着回答：“你听错了吧，他怎么会随便说我呢？”

有一天，有一个穷秀才竟想当众羞辱他。

这个秀才在街心拦住他道：“听说你博学多才，我想请教你一个问题。”

这时，街上的人都围过来看热闹。

富弼知道来者不善，但也不能不理睬，只好答应了。

秀才问富弼：“请问欲正其心必先诚其意，所谓诚意即毋自欺也，是即为是，非即为非。”

如果有人骂你，你会怎样？”

富弼想了想，答道：“我会装作没有听见。”

秀才哈哈笑道：“竟然有人说你熟读四书，通晓五经，原来纯属虚妄。”

富弼不过如此啊！”说完大笑而去。

富弼的仆人埋怨主人道：“您怎么那样回答呢？”

这么简单的问题我都可以回答，怎么您却装作不知呢？”

富弼说道：“那是一个轻薄无知的人，若与他以理辩论，必会言辞激烈，气氛紧张，无论谁把谁驳得哑口无言，都是口服心不服。”

于我于他又有何益呢？”

在生活中，不懂理、不讲理的人到处都有。

他们在为人处世中经常伤害别人，他们生活的乐趣似乎就是要给别人制造麻烦，带来痛苦。

面对这种人，如果与之计较，自己也会被降低层次。

如果你没有把握去改变这样的人，那就避而远之或给他一些暗示。

宁可有理对无理，不能无理对无理——避让忍耐是中国传统的生存哲学。

能够低头并不丢人，反而彰显了做人的智慧。

不要为一时之气失去理智，不然惹出大祸将后悔莫及。

因此，大智若愚的人，为人处世总是处处谦让。

但这种凡事皆忍耐的心理却不是人人都可以拥有的，而宰相富弼就是因为宽厚大度的忍耐力，才使皇帝和文武百官都称赞他品行过人。

娄师德是唐代的丞相。

他性格稳重，很有度量。

他的弟弟在上任代州刺史前，他对弟弟说：“我担任丞相，你现在又管理一个州，我们一家受皇上的恩惠太多了。”

但这正是别人所妒忌的，你打算怎样对待这些人的妒忌以求免灾呢？”

<<察言辨色的心理学>>

” 弟弟说：“从今以后，我谦虚小心，即使有人朝我脸上吐唾沫，我也自己擦去，绝不让哥哥你为我担忧。

” “这样我更担忧。

人家向你吐唾沫，是对你恼怒。

如果你将唾沫擦去，那不是违反了吐唾沫人的意愿了吗？

别人会以为你在顶撞他，这只能使他更恼火。

到底怎么办呢？

那就是人家唾你，你就把脸送过去笑咪咪地接受。

唾在脸上的唾沫，也不要擦掉，让它自己干掉。

” 许多人对娄师德所说的这种忍耐嗤之以鼻，觉得他十分迂腐。

事实上，娄师德式的忍耐自有其心理意义，它是在训练一个人的承受能力及韧性，教人知道如何收敛自己，而非完全以忍耐为目的。

社会生活中，矛盾不可避免，人与人之间经常会发生摩擦。

遇到摩擦，若能有较大的气量，以宽容的态度去对待别人，即使对无理取闹者也能够避开其锋芒，这样，会在时间的推移中，逐渐改变对方的态度，使矛盾得到缓和与化解。

厚道忠诚 受人欢迎 特别提示 诚信是中华名族的传统美德，也是做人的原则。

厚道有时可能会为自己带来一点小“麻烦”，但做人的原则不能动摇。

正可谓：“路遥知马力，日久见人心。

” 常常听到一些中老年人感叹世风日下，觉得人与人的交往出现信任危机，认为做人不能太老实

。这里所说的“老实”，就是实事求是，处事待人实实在在。

我们承认，在现在社会的交往中出现了功利主义，但人性的美德依然是社会的主旋律。

无论什么时候，都要诚信做人。

虚情假意、为富不仁终为人所不齿。

无论世事如何变迁，厚道老实的人总是受人欢迎的。

如果以出卖他人而获得自身的安宁，以牺牲他人利益而获得财富，自己也终将难逃厄运。

有一次，亚述斯来到阿尔卑斯山下，遇到了几位天神。

天神说：“亚述斯，你有过朋友吗？”

” “当然有，我们是天下最忠诚的朋友。

”亚述斯自豪地说。

不料这话竟然激怒了天神们。

他们不相信世上居然有如此忠诚的友谊，感到妒火中烧，决心杀掉亚述斯的朋友。

他们便询问这位朋友是谁，亚述斯看出了天神们的用意，就闭口不言。

于是，天神们拿出了各自的宝贝引诱亚述斯，许诺他将得到一位美貌无比的妻子，成为一位威严无比的国王，等等。

这一切都没有打动亚述斯的心。

但天神们最终还是抓到了亚述斯的朋友，只是没有立刻杀死他，而是以同样的手段去引诱他。

只要他同意背叛亚述斯，他将得到美色、财富、权势。

哪知这位朋友也和亚述斯一样，丝毫没有动心。

这使得天神们既羡慕又惭愧，不想再去杀他们了，悄悄地将他们放下了山。

亚述斯说：“我们彼此忠诚，没有什么比我们的友谊更重要。

” 忠诚是友谊的基石，又是友谊的源泉；忠诚也是事业实现的保证，更是安身立命的根本。

是否忠诚取决于心理素质的高低，一个不坚强或被邪恶扭曲的人是不可能做到忠诚的，在种种利益的诱惑之下他们必然会出卖忠诚。

只有那些心理素质高的人，才能对他人以诚相待。

见机行事 彰显才智 特别提示 我们要适应环境，也要适应他人：这就是“察”和“辨”的具体应用。

<<察言辨色的心理学>>

到什么山上唱什么歌，在什么场合说什么话，都是告诉我们既要不失原则又要灵活行事。

俗话说，失势不失志，得势不癫狂。

而有些人偏偏背道而驰。

一旦有了“条件”就随心所欲，为所欲为。

聪明的人在处理事情的过程中，总是心态平和地处事待人。

即使别人有负于己，也不去过多地计较，自己活得自在，也令他人活得安稳。

工作中，我们经常会遇到一些被人误解的事，让人恼火又不便明说。

这时绝对不能急于解释、处理或还击。

一定要冷静观察，辨清是非曲直，然后再决定应该采取的办法。

这样才能彰显智慧。

比如，当遇到一个不可理喻的领导，你没有能力与之抗衡，唯有随机应变才有出路。

有时候为了大局，不妨放弃一些眼前的小利益。

今天的退让，正是为了今后的路走得更远。

春秋时的齐庄公，是一个非常轻佻淫荡的君主。

大臣崔杼的妻子很漂亮，他就去跟她通奸。

不但如此，他还故意将崔杼的帽子送给别人，以此暗示崔杼的妻子有外遇，从而羞辱崔杼。

他身边的侍从提醒他不要做得太过分，他根本就不听。

崔杼知道了这件事之后，自然非常愤怒，就指使人在家里把齐庄公乱刀砍死了。

齐庄公的大臣晏子是个十分聪明的人物，他在崔杼家的大门外，料到齐庄公已经惨遭毒手，便说：“君主为国家而死，臣子应当跟着他死；君主为国家逃亡，臣子也应该跟着他逃亡。

可是假若君主是为私事而死，为私事而逃亡，除非是他的亲信，否则谁会跟着他呢？”

这时，崔杼家的大门开了，晏子走进去，头枕在齐庄公的尸体上大哭了一场，然后走了出来。

晏子这么做，是表明他是国家的大臣，并不是庄公私人的宠信。

这时，有人对崔杼说：“一定要杀掉晏子。”

崔杼说：“算了吧，他是众望所归的人。

杀了他不得人心，而放了他可以赢得民心。”

齐庄公的被杀就是由于他目空一切，听不进别人对他的提醒和暗示的心理造成，使崔杼轻易地将其杀死。

而知道内情的晏子之所以幸免于难，是由于他的心中早就明白齐庄公的下场完全是咎由自取，自己没必要卷进去。

崔杼也是看到晏子不但早就洞察了一切，而且德高望重，因此才会放过他。

自以为是 言多必失 特别朱示 自以为是的人难以听进他人意见，总是按照自己的认识水平说话办事，往往在不知不觉中犯下错误，为自己埋下隐患。

在工作和生活中，有些人只相信自己，总是怀疑别人是错误的，不善于换一个角度想问题，结果自酿苦果。

军械师接到命令，执政官马西努斯要一根长大的桅杆，并限定时间送到。

军械师认为执政官想要的其实是较短的一根。

于是，他与传达命令的士兵吵了起来，他觉得较短的比较适用，而且运送起来也比较容易。

甚至画了一幅又一幅的图来表示自己才是专家。

传令兵警告军械师，他们的主子是不容争辩的，他们了解领袖的脾气。

最后，才说服了军械师放下专业知识，服从命令。

士兵离开后，军械师问自己：服从一个会导致失败的命令，究竟有何意义？

于是，他毅然送去较短的桅杆。

他深信执政官会看出短桅杆比较有效，因而会公正地赏赐他。

等到短桅杆运抵时，马西努斯要求士兵解释。

于是士兵描述了军械师如何为短桅杆不停地争辩，但是后来曾承诺会送来较大的桅杆。

马西努斯盛怒，他无法集中心力攻城，将在敌方援军来到之前攻破城墙的重要性也抛诸脑后，脑中

<<察言辨色的心理学>>

想的只有这名傲慢的军械师。

他下令立刻把军械师带到眼前。

几天之后，军械师抵达了，他很高兴能够有机会再一次向执政官解释为什么送来短桅杆。

他只顾滔滔不绝地说着同样的一套话，而忘记了去察看执政官的脸色。

不等他说完，马西努斯就命令士兵剥光他的衣服，用棍子活活打死了他。

<<察言辨色的心理学>>

编辑推荐

察言辨色的根本任务就是识人心、悉人意、知人情。

识人心，就是明白对方是怎样的人，这样才能懂得他说了些什么，为什么那么说。

悉人意，就是洞悉对方的心情，以至能全面接受、正确理解他的用心，并据此做出反应。

知人情，就是体察对方的心情以及对自己的情份，领受了那份关爱后能知恩感激。

<<察言辨色的心理学>>

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>