

《心理控制术与心理操纵术全集》

图书基本信息

书名：《心理控制术与心理操纵术全集》

13位ISBN编号：9787510406089

10位ISBN编号：7510406080

出版时间：2009-10

出版社：吴思瑜 新世界出版社 (2009-10出版)

作者：吴思瑜

页数：268

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《心理控制术与心理操纵术全集》

内容概要

《心理控制术与心理操纵术全集》针对人们生活、工作中的各种心理运用法，从心理控制术与心理操纵术两大方面剖析心理对人生成功的意义，在结构上呈现上下两篇，每篇设置七个章节。书中列举了大量真实可考的事例，帮助读者了解并分析常见心理问题，看清人心与人性的基本特征。本书力求展现人们在为人处世时心理上的细节变化，使读者清楚地看清这些容易被忽视的成功机遇。如何调整心理状态更好地生活、处世，掌握成功的心理将梦想照进现实。这一切，尽在心理控制与操纵之中!

《心理控制术与心理操纵术全集》

书籍目录

上篇第一章 重新认识你的心你不为人知的能量让宿命论见鬼去吧!自我意象的反馈效应——“我”搞不懂的“虚构之丑”人生没有“不可能”外在影响“心理整容”来调整你的潜意识思维科学小变化，解除你的心理疲劳第二章 把握心理。和失败说再见解析失败心理解析成功型心理AQ的秘诀敢不敢赌一把自我接受，成功的基本要求坚韧自信，走近成功心理控制训练第三章 控制机制，让内心平和合理“遗忘”，让你更好地向前走原谅，就是善待自己不要用自己的错误惩罚自己现实面前有一点逃避让镇定成为你的习惯处理掉残余情绪放松是一道精神屏障放松自己才能启动自动成功机制第四章 将快乐植入你的潜意识问问你的心：快乐不快乐运用“快乐想法”痛并快乐着别再别人心口上撒盐用豁达的态度容纳快乐搬掉猜疑这块石头知足者才能得长乐将快乐变为习惯第五章 释放自我，有个性才有发展解除过度抑制，释放自我良知让我们成为胆小鬼勇气是个性的先行兵好个性加实力，成功更近一步自我表现非道德问题敢于创新，成就自我控制自我意识，成全你的个性做最好的自己第六章 保持自信是战胜一切的前提品味胜利的感觉抱以希望，别给心打上死结让“胆量”助你一臂之力放下你的自卑心理不用比较，你是独一无二的积累自信，构建成功模式别向消极情绪低头用信心渡过危难第七章 用积极的心面对每一天自我鼓励：一剂“强，△剂”最坏的结果又怎样不要为人生设限生活还要继续你始终握有选择权牢记你心中的目标拂去心弦上的浮躁下篇第一章 直击心理迅速掌握他人信息温柔地撬开他人话匣让“他”成为谈话的主角寻共同话题，探更多信息说话要主动，听话要认真表现出兴趣，提问方式很重要倾听如观弈，别随意插嘴第二章 着手细节洞察他人内心面部表情，揣摩他人内心肢体语言，你看懂了吗听声音，辨性格暗中考察，得到的也许更真实“暗访”，不是耍花招解开话语背后的的心思小事入手，主动探测他的内心将心比心，换位思考第三章 用心理的钥匙获取好感帮助有讲究，小心他的自尊心从他人得意的事人手以德报德，友善待人真诚的赞美他人避免争吵，给他人留面子摘下虚伪的面具，待人以诚拿自己“开涮”，消除距离感第四章 用点心，缓和他人情绪给他人表达情绪的机会最好的倾听方式与技巧欢声笑语好心情善意的谎言解心结甜言蜜语，“灌”出好情绪命令的口吻不可取维护他人自尊心第五章 心理战术：让他人全力以赴给他一个竞争的对手显示自己的谦卑善用激将法和攻心术让他看到希望让他人尝到甜头示弱+人情话=打动人心谎言，将未知变为现实归功于他人第六章 让他对你心悦诚服丢什么也不丢诚信迂回劝说更有效推己及人，思考需要换角度关注、关心易动心巧用沉默，增强说服力让人注意自己的长处给说服加点“糖”把握自作主张的时机第七章 职场心理操纵术有建议如何向上司提拒绝，却不触动他的怒以老板的心态来工作，抓住他的心谦虚豁达，深藏不露主动承担责任表现自己的忠诚，获得垂青聚精“会”神，搞好各方关系防打小人，行动要从心理入手办公室里的成败战术

上篇第一章 重新认识你的心 你不为人知的能量 即便是千里马，也需要伯乐发现它。千里马也许知道自己有着日行千里的能力，只不过无人赏识才没能实现它的价值。人类作为自然界的主人，能够自主发挥主观能动性，这本身就比千里马占优势。实际上，有些能量，是你自己都不知道的，并且到现在，也还没有伯乐认得它。这些潜在的能量将为你带来些什么，是我们所不能预知的，但我们相信它一定是福不是祸。要想充分的发挥自己的潜在能量，就要重新审视自己，正确的评估自己，然后大胆的去尝试！

当下心理学界有一个非常最重要的发现，就是人类对自我意象的揭示。通过对自我意象的认识和纠正，能够控制它为你所用，使你获得前所未有的信心和力量，获得更多成功的机会。

你一定给你的未来描绘过宏伟的蓝图，但你是否曾经在自己的心里描绘过一幅精神蓝图？它也许清晰，也许模糊，也许变幻莫测，但你不能否认，它确实存在着，它就是“心像”。所谓“心像”就是我们的自我意象，是我们自己对“我是什么样的人”的看法，它是自我看法为基础的。这些自我看法大都是根据我们过去所有的一点一滴的经历无意识地积累形成的，它从心理层面上构造了一个“自我”。我们从不质疑它的正确性，而是头也不回地按照它去行动，就像它的确是真的一样。它告诉我们能做什么事、不能做什么事，哪些事无法完成，哪些事轻而易举唾手可得。它决定了我们对自己能力的估计，忽视了对自己潜在能力的开发。因此，我们应该给自己的意象浇筑一层“未知就要尝试”的勇气，一种“相信就能完成”的信念。因为，在你的意象中，还有很多你不为人知的能量。

心理学中有这么一个著名的实验：一个教育界的权威人士曾经把一个学习优秀的学生当做学习成绩很差的学生来对待，而将一个成绩很差的学生当做一个优秀的学生来教导。在期末考试的时候，两个原本成绩相差甚远的学生，在考试的下半场成绩上竟然相差无几。正是这位权威人士的交换对待，使两个学生的心理意象发生了变化，而这一意象的改变直接影响了他们的行为，最终产生了两个学生的成绩反向的变化的结果。也许你现在只是一位“成绩较差的学生”，但是只要你给自己“优秀”的意象肯定自己，它就会促使你付诸相应的行动，使你并成为一位真正“优秀的学生”。也许你已经是一位“优秀的学生”，那就保持好你“优秀”的心理，否则，你也有可能变成一位“差学生”。

很多事情，你不曾尝试过，毕竟没有人一生下来，就知道自己能做什么，不能做什么。意象，也是随着人们的生活经历慢慢形成的。所以，面对一项你不曾尝试过的事情，不要那么快的就说出“我不行”的话。

齐格勃·梅里尔是一个著名的推销员。有一次，他指导完全日制培训课程后对齐格说“只要你真正相信自己并投入工作，就能冲破一切困难获得成功。你有许多能力，你可以成为一个了不起的人，甚至一个全国优胜者。我绝对相信，如果你真正投入工作，真正相信自己，就能冲破一切困难获得成功。”当时，齐格惊呆了，但介于梅里尔权威他相信了梅里尔的话，开始像一个优胜者一样思考、行动。在那年年底，他的推销成绩上升到公司第二，第二年成为全州报酬最高的经理之一。齐格说他当时的自我意识是：“一个从小镇中出来的小人物，希望回到小镇上，一年赚5000美元。”

《心理控制术与心理操纵术全集》

编辑推荐

本书针对人们生活、工作中的各种心理运用法，从心理控制术与心理操纵术两大方面剖析心理对人生成功的意义，帮助读者看清各种人际现象，了解他人，看清自己，希望读者能够通过更真切地认识制定更合适的方法与计划，最后收获到您最需要的：积极的心态、勇敢的力量、良好的人缘、得力的助手。

《心理控制术与心理操纵术全集》

精彩短评

- 1、分析的挺好的！
- 2、shitbook...full of bullshit...one creepy aunt forced me to read...
- 3、貌似就是讲如何积极健康地生活嘛

《心理控制术与心理操纵术全集》

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:www.tushu000.com