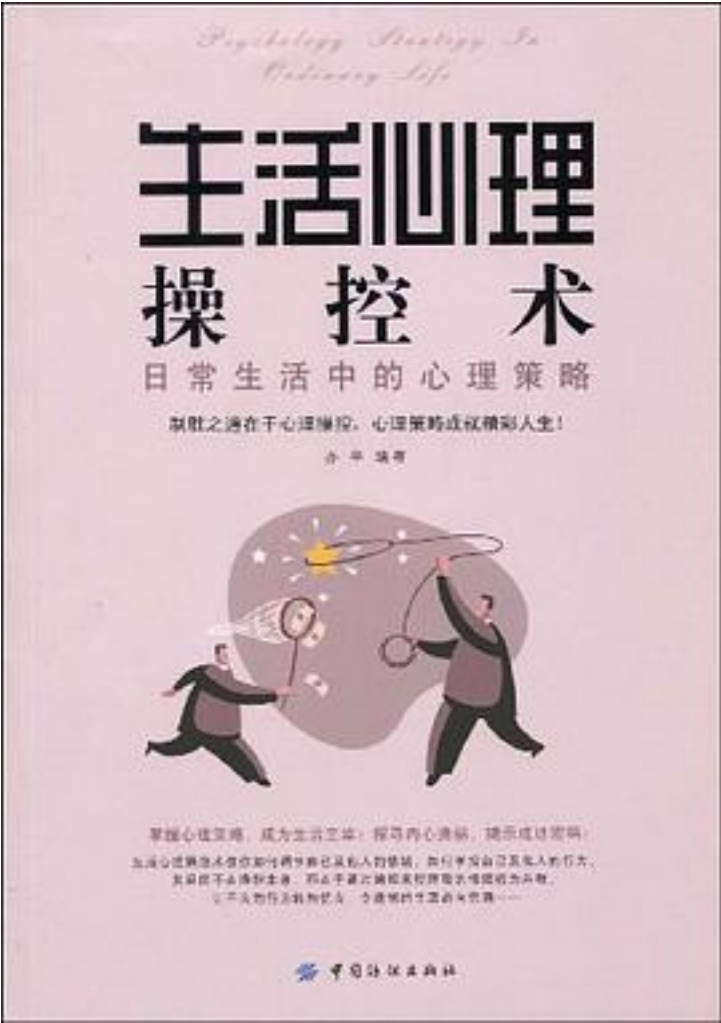


生活心理操控术



[生活心理操控术_下载链接1](#)

著者:亦辛

出版者:中国纺织

出版时间:2009-11

装帧:

isbn:9787506459303

《生活心理操控术》会将带你进入一个由心理学主宰的王国。在这个王国里，你可以学

会完善自我、看穿他人、驾驭人心、支配环境……总之，所有生活中的“疑难杂症”都可以在这里找到治愈的方法。你只需要按方抓药，使用这些方法和技巧，一切问题将皆在你掌握。幸福还是不幸、快乐还是不快乐，都有其规律。有一只看不见的手在操控你的生活，这只手就是人的心理。掌握生活中的心理策略，能够让你更加接近幸福，收获成功人生。

作者介绍:

- 目录: 第一章 获得健康的心理策略 1. 用心理减肥操快乐瘦 2. 心理美容按摩让你越来越靓 3. 创造良好、健康的生活环境 4. 合理饮食，让心情“靓”起来 5. 喂饱饥饿的情绪 6. 从孤独感中解放出来 7. 与压力共舞 8. 守护好自己的心理健康 9. 心理四部曲，快不快乐你说了算 10. 让你拥有良好心理状态的“加减乘除” 第二章 塑造完美自我的心理策略 1. 用“WHWW”法则来了解自己 2. 打造良好的个人形象 3. 打造良好的个人第一印象 4. 让你人见人爱的心理操纵术 5. 制造“绝境”，激发潜能 6. 进取心理让人生向上 7. 站在巨人的肩膀上看到更远 8. 创造力是个人必不可少的心理素质 9. 人性“下坡容易”，人生必须自律 10. 在你的生活中，一切都平衡吗 第三章 把人看穿的心理策略 1. 明辨“真心”和“虚情” 2. 用“费解的谜题”拆穿谎言 3. 谁想将你变成手中的傀儡 4. 看穿虚张声势的人 5. “类似剧情”法，让别人无从隐瞒 6. 找到“珠玑诤言”后面的真相 7. 听其言而知其心 8. 精通“坐姿识人法” 9. 从服饰窥测人的内心世界 10. 他的眼神出卖了他的心 第四章 有效驭人的心理策略 1. 如何让别人立刻行动 2. 怎样让别人对你言听计从 3. 让别人干起来更有劲儿 4. 如何让别人主动帮助你 5. 让他人履行诺言的心理技巧 6. 让别人对你唯命是从的心理策略 7. 让团队成员精诚合作 8. 让你“寡”可“敌众”的心理策略 9. 让别人打开天窗说亮话 10. 让人感到满足的心理策略 第五章 让麻烦事儿不麻烦的心理策略 1. 别人不回电话怎么办 2. 获得他人原谅有窍门 3. 欠债的是大爷，借出的债如何讨还 4. 冤家宜解不宜结，仇人亦可变友人 5. 如果你被谣言缠身 6. 当你遇上牢骚满腹的人 7. 把对方的妒火熄灭 8. 把握批评技巧，再“狠”都不得罪人 9. 语言也是武器，让你攻守自如 10. 当你遭遇暴力 第六章 让爱情无往而不利心理策略 1. 别让心理陷阱误导了你的幸福 2. 让对方迷恋你的好方法 3. 让对方死心塌地爱上你 4. 用“断定法”让爱情名正言顺 5. 为爱情选一个最佳时刻 6. 醋意有利于激发爱意 7. 让爱情来得不容易些吧 8. 美好的爱情不可缺少表白的“语言” 9. 恋人之间保持吸引力的心理窍门 10. 别让失恋伤了心 第七章 让家充满快乐的心理策略 1. 婚结了，情不能淡了 2. 男人最怕女人不宽容 3. 夫妻之间也要相互吸引 4. 你喜欢的，不一定是对方喜欢的 5. 皮肤也有饥饿感，对家人送上你的拥抱 6. 走出家庭情感亚健康心理对策 7. 家庭从战争到和平的心理秘笈 8. 婆媳难题的心理解法 9. 为孩子包扎心理伤口 10. 让孩子积极配合你 第八章 笑傲职场的心理策略 1. 把你从惰性工作中拯救出来 2. 如何避开职场心理暗礁 3. 为什么工作时中间时间效率低下 4. 找到快乐工作的秘诀 5. 如何对付职场“安乐死” 6. 让合作增强竞争优势 7. 职场人需要“钝感” 8. 身在职场，你的压力到底有多大 9. 让心理保持空杯状态 10. 目标引领行动，行动铸就成功 第九章 助你摆脱困境的心理策略 1. 用巧妙的提问挫断对方的锋芒 2. 挫折当道，该如何应对 3. 对于注定的沉没成本，不要舍不得 4. 我做的，正是我想要的 5. 反向心理调节法带你超越困境 6. 用代偿转移法应对困境 7. 逆境中修炼你的心理状态 8. 逆境中要保持适度紧张 9. 杰奎斯法则的思考 10. 不吃酸葡萄，就要甜柠檬 第十章 成为赢家的心理策略 1. 做个“完美心理战士”的秘诀 2. “战役”中，赢得胜利的心理秘诀 3. 别犯赌徒的错，才能成为生活赢家 4. 适时地表达愤怒的情绪

5. 微小让步让你成为最后的赢家 6. 有计划地进行自我宣传
7. 瓦解对方心理壁垒的策略 8. 想赢就要懂得说“不”
9. 暗示强化法，教你“不战而屈人之兵” 10. 扰乱对方的心神参考文献
. (收起)

[生活心理操控术_下载链接1](#)

标签

生活心理操控术

日常生活中的心理策略

心理学

:

评论

其实还是蛮有用的，可惜碰上了我这么一个智商低情商低的读者，惭愧。

[生活心理操控术_下载链接1](#)

书评

[生活心理操控术_下载链接1](#)