第一图书网, tushu007.com

<<一分钟心理控制术>>

图书基本信息

书名：<<一分钟心理控制术>>

13位ISBN编号：9787505886735

10位ISBN编号：7505886738

出版时间：2009-11

出版时间：经济科学出版社

作者：康瑞锋

页数：231

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

前言

人类社会发展至今日，已与数千年前甚至数十年前、几年前迥然不同。
今天的人们面对的是一个前所未有的繁荣社会，也是一个纷繁复杂、瞬息万变的世界。
人们比以往任何一个时代都更加依赖周围的人和事物，无论衣、食、住、行。
曾经那个依靠个人力量、单枪匹马即可挑战、改变世界的年代已逐渐地变成传说，我们随时都在与他人进行着沟通和交往。
于是，如何在这个波涛汹涌的社会中保持一颗健康的心灵，如何在人生这所大学里游刃有余地穿行，如何能拥有一双瞬间读懂他人的火眼金睛，进而通过言语和行为控制他人，成了我们急需知悉、掌握的知识和技巧。
保持一颗健康的心灵，可以让你正确地面对这个世界；快速地看透人心，可以让你对周围的人或事迅速作出判断，进而采取适当的行动，占得先机。
如果你掌握了这些，你不仅可以在人际关系上左右逢源，还能够把握大局，在人生的每一个竞技场里赢得每一场比赛，创造出属于你的精彩。

内容概要

本书从自我修炼的心理控制术入手，分别从“自我修炼心理控制术”、“隐藏自己，透视对方的心理控制术”、“人际关系心理控制术”、“生活中的心理控制术”、“幸福人生的心理控制术”五个方面进行阐述，引导读者一步步掌握控制人心的秘诀。
在本书中，你不仅可以学会如何保持自己的心理健康，隐藏自己的弱点，还可以掌握洞察他人内心、最终操控他人的技巧。

<<一分钟心理控制术>>

书籍目录

第一章 自我修炼心理控制术　001 送你一贴摆脱焦虑的良药　002　丢掉嫉妒的毒药　003　失败了吗?用微笑来报复它！
　004　把自卑甩得远远的　005　消除报复心的心灵补品　006　悲观也是一种病　　007　自负能使万事空　008　抛弃自私，搬开人生的绊脚石　009　只吃碗里的。
不瞧锅里的　010　征服恐惧，我心飞舞第二章　隐藏自己，透视对方的心理控制术　001　形象是金，让自己完美亮相　002　莫让你的眼睛背叛你的心　003　戴好属于你的面具　004　站姿、坐姿其实会说话　005　吃吃喝喝隐藏大学阀　006　热情点头不一定是好事　007　解读身体语言的密码第三章　人际关系心理控制术　001　用好人际关系的“跷跷板”　002　让对方无法说“不”的心理招数　003　倾听不只是一种美德　004　同理心让你无往不胜　005　犯点小错，让你更接近天使　006　把握好沉默的艺术　007　真真假假烟幕术　008　赞美，需要真诚第四章　生活中的心理控制术　001　放松心情，走出“高压锅”　002　释放压抑，做回真实的自已　003　关注你的魅力　……第五章　幸福人生的心理控制术参考文献

章节摘录

◎放慢生活的节奏现代人的焦虑在很大程度上是由快速的生活节奏、工作和生存压力造成的。
也许每天你的桌上摆满了要看的文件；你的右手在接听电话，左手还要翻看资料；你要应付形形色色的人，说各种各样的话。
那么你就应该注意了，一定要尽量保持乐观的态度，放慢自己的速度，让每一天在和谐、有序的氛围中度过。
比如现在的工作就是把这份报告打好，其他的事情一概抛在脑后，不去想。
在工作的间隙，你可以花上20分钟的时间放松一下，仅仅是散步而不考虑你的工作，仅仅专注于你周围的一切，比如你看见什么，听见什么，闻到什么，感觉到什么等等。
◎进行适度的体育锻炼有人这样比喻人生：健康是1，其他的一切——事业、财富、爱情、名誉都是跟在1后面的0。
0的数目越多，数字也就越大，幸福的可能性也就随之增大；但是，如果没有前面的那个1，后面即使跟着再多的0也还是等于0。
身体是革命的本钱，你的健康无疑是很重要的，而经常锻炼也会起到释放压力、放松情绪的作用。
现在有各种各样的学习班——瑜伽、街舞、跆拳道，都是锻炼的极好途径。
此外，如果可能，你每周抽出一点时间游泳、打球，哪怕是晚餐后在附近公园散散步，都会有助于身心健康。
◎找出焦虑的根源治病当然要找出病根对症下药才可以。
焦虑也是如此，想要彻底摆脱焦虑就要找到致使自己焦虑的根源。
心理专家认为能够发现自己的病因，焦虑症便好了一半。
所以你应在心平气和的情况下努力回忆令你焦虑不安的场景或事件，再联系近期焦虑发作的情境仔细地分析其中的刺激因素，找出焦虑的真正原因。

媒体关注与评论

在人际交往中，越是成功人士越是谨慎。
他们能够时刻注意那些人们不曾留意的细节。
他们明白，自己想要成功，就要在别人身上多下功夫才行。
——尤文·书伯人类并不是命运的囚徒.他们不过是被自己的思想所囚而已。
——富兰克林·D·罗斯福

编辑推荐

《一分钟心理控制术》：第一章，自我修炼心理控制术，第二章，隐藏自己。
透视对方的心理控制术，第三章，人际关系心理控制术，第四章，生活中的心理控制术，第五章，幸福人生的心理控制术。
细微处快速破译对方心理密码，知人心轻松成就非凡人,一本教你识人、观心的神奇之书：一本指导你赢得每一场人生比赛的竞技手册。
看人识人的制胜宝典,操控他人的励志经典。

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