

<<三天读懂心理术>>

图书基本信息

书名：<<三天读懂心理术>>

13位ISBN编号：9787509331415

10位ISBN编号：7509331412

出版时间：2011-10

出版时间：中国法制

作者：京师心智

页数：254

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>

## &lt;&lt;三天读懂心理术&gt;&gt;

## 前言

作为一种社会性的群居动物，人们在日常生活中，每天面对最多的就是自己的同类——人，不管是从事何种工作，做任何事情，都必须跟人打交道。

戴尔·卡耐基说过，一个人的成功，只有15%他的专业技术，而85%则要靠人际关系和他的做人处世技巧。

清代金缨所著的《格言联璧》，指出了人与人之间的相处之道：人好刚，我以柔胜之；人用术，我以诚感之；人使气，我以理屈之。

那么我们又如何知道对方到底是好刚还是好柔？

是在用心还是在用术？

我们是应该使气还是论理呢？

这个问题，先哲孟子给我们作出了解答，“人之相识，贵在相知；人之相知，贵在知心。

”人与人交往，能够做到理解对方已经很不错了，可这离知心还有距离，只有深知对方内心的所思所想，才算得上是人际交往的最高境界。

我们生活的陆地好像宽广得看不到边际，可是在天的那一端，还有比它更为浩瀚的海洋，不过，这世界上还有一样东西比海洋更为深邃、宽广，那就是人心。

海之深可测，人之心却不可量。

李白曾作《蜀道难》来极言蜀中道路之艰难险阻，可是蔡锷却曾发出“蜀道崎岖也可行，人心奸险最难平”的感叹。

人心如此难测，如此难平，那么我们真的只能选择静坐自无妄为，做一个被人心摆布的木偶么？

答案当然是否定的，人之所以伟大，就在于他能将许多看似不可能的东西变成现实。

人心看似不可测，但只要你学会一定的技巧，你会发现，人心虽不同，却各如其面。

只要有滴水穿石的决心，你会发现“人心和岩石一样，也可以有被水滴穿的孔。

”现代社会，不管是在日常生活中，还是在职场争斗、商业竞争中……为了有效地保护自己，避免遭受伤害，也为了把握先机，赢得成功，人们总是习惯给自己穿上一件防弹衣，涂上一层保护色。

有的人表面弱柳扶风，却有一颗无比刚烈的内心；有的人长得五大三粗，豪迈奔放，其实却外强中干，内心软弱；有的人对你和颜悦色，或许一转身，就将你骂得狗血淋头；当看到对手神色慌张，手脚忙乱时，你以为自己胜券在握，其实这可能是欲擒先纵的假象……俗话说得好，“货称主人心，宁愿付重金”，只有看穿对方真实的所思、所想，才能让对方满意，这样你才可以随心所欲地对他予取予求；只有抓住了对方的心，你才能抓住对方的人，如此，你才能在社交中表现得游刃有余，在职场中稳操胜券，在谈判桌上纵横捭阖……虽然说“人上一百，形形色色”，每一个个体都与众不同，要看清每个人的内心世界并非易事，但是心理学还是给我们提供了许多看清自己、看清别人的心理分析方法。

“人心只能赢得，不能靠人馈赠。

”本书正是这样一本教你主动出击，学会赢得人心的宝典。

在书中，没有空洞的说教，也不是简单的事例铺陈，而是将发生在身边的那些关于你我他的真实场景，重现在你面前。

用一个个生动的事例，告诉你心理学并不遥远，其实它一直就在你身边。

小事例有大道理，司空见惯的日常小事，习以为常的偶然得失，也许就蕴藏着心理学中最为精妙的奥义。

这不是一本故事书，也不是一本心理学专著，而是两者的完美结合，既有晦涩理论的浅显再现，也有日常小事的学术升华；既有道理的深层言说，也有实用技巧的真实呈现，还有一些有趣的小测试，让你不费吹灰之力，就能轻而易举地洞察自己、看穿他人。

有规律的篇章结构和条理性的层次划分，让你可以自由取舍，实现跳跃阅读。

如果你要学会做自己内心的主人，不妨从养心术开始；如果你想看穿他人，揭开一个被遮蔽的内心世界，读心术也可为你建言献策；攻心术让你能够轻而易举地攻心掠地；强心术会带你去寻找开启自己内心的金矿密匙；交心术和治心术则教会你如何去突破对方的心理防线，如何在人群中绽放光彩，如

<<三天读懂心理术>>

何成为不惧、不惑、不忧的勇者、智者、仁者。

本书就是要告诉你：虽然你不是心理专家，你没有信心和耐心去攻读艰深的心理学专著，但你一样能够学会驾驭自己、看穿他人的心理技巧，成为笑傲人生的达人；你一样可以开掘自己的内心潜能，让生活变得更加得心应手，让幸福来敲你的门！

## <<三天读懂心理术>>

### 内容概要

京师心智著的《三天读懂心理术》共分6章，包括读心术、攻心术、交心术、强心术、养心术和治心术。

如果你要学会做自己内心的主人，那么不妨从养心术开始；如果你想看穿他人，揭开一个被遮蔽的内心世界，那么也有读心术为你建言献策。

此外，《三天读懂心理术》的攻心术让你能够轻而易举地攻心掠地；强心术带你去寻找开启自己内心的金矿密匙；交心术和治心术则教会你突破对方的心理防线，在人群中绽放光彩。

成为不惧、不惑、不忧的勇者、智者、仁者。

## <<三天读懂心理术>>

### 作者简介

京师心智，国内知名的心理健康教育专业机构。

京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。

凭借自身优势和丰富的经验，被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量表进学校工程”的全国唯一推广单位。

## <<三天读懂心理术>>

### 书籍目录

#### 第一章 读心术—掌握心理洞察的秘密

- 从细微处观察一个人
- 从口头禅看穿对方
- 眼睛是心灵的窗户
- 从宠物看性格
- 以偏概全是人们不可避免的错误
- 通过喝酒洞察人心
- 人们很容易屈服于惯性思维
- 衣服出卖了你
- 音乐会说话
- 颜色晴雨表
- 面子大于生命

#### 第二章 攻心术—掌握心理操纵的秘密

- 让自己穿上华丽的外衣
- 与众不同让对方注意你
- 独特成就未来
- 要让别人感觉你很忙
- 微笑为你赢得一切
- 集中强调一点让对方加深印象
- 对不同性格的人采取不同的方法
- 用疲劳打倒强敌
- 不按常理出牌打乱对方的部署
- “心理除法”让目标不再遥远
- 激发对方的同情心
- 先甜后苦让人买单

#### 第三章 交心术——掌握心理沟通的秘密

- 得人心者得天下
- 要橄榄枝不要大棒
- 帮别人做事就是帮自己做事
- 对自己的朋友感兴趣
- 平等地进行交流
- 运用“示弱效应”让对方喜欢你
- 利用“首因效应”成就完美第一次
- 善用“近因效应”改变不良印象
- 巧用“移情效应”建立感情纽带
- “阿伦森效应”让你赢在起跑线
- 相互信任才能互惠互利
- 多见面才能成为好朋友
- 关注对方的真实需求
- 成功属于有准备的人

#### 第四章 强心术—掌握增强心理力量的秘密

- 镜子的魔力
- 给自己积极的心理暗示
- 信念让你释放无限能量
- 多从自己找原因

<<三天读懂心理术>>

读书拓展心灵的力量

静坐让你产生力量

像孩子一样对待生活

做人要有“野心”

有压力才有动力

开发你身体里的金矿

第五章 养心术—掌握心理调节的秘密

乐观是后天学来的

“比较”出来的烦恼

走自己的路让别人说去吧

怎样面对批评

学会管理自己的情绪

他们其实没有那么关注你

成长需要破茧为蝶的蜕变

培养自己的专有嗜好

生命在于运动

在打击中清醒

想唱就唱

心有大志不必广而告之

爱的力量

缺点我所特有的个人标志

自嘲是一种智慧

第六章 治心术—掌握心理治疗的秘密

自卑的小孩

我的心情很烦躁

今天你抑郁了吗

远离失眠让自己睡个好觉

不要让猜疑毁了自己

让嫉妒的火焰熄灭

轻松告别强迫症

不要总想着报复别人

做人不要太自私

你也可以是交际高手

## <<三天读懂心理术>>

### 章节摘录

版权页：插图：其实静下心来好好想想，谁的生活都不是一帆风顺的，每个人都会有烦恼，都会遇到各种各样不幸的事情。

有人坐在自行车上灿烂地微笑，也有人坐在宝马车里哭泣。

所以说，问题不在于谁的生活更顺利，而在于谁更会调整自己的心态。

艾里斯提出了“合理情绪疗法”，他认为人是同时具备理性与非理性特质的。

人们在理性的状态下思考和行动时，会变得积极向上，办事效率很高。

但是在非理性的状态下思考问题时，则会不可避免地陷入负面情绪之中，效率低下。

怎样才能拥有积极的情绪，乐观的心态呢？

我们先来打个比方，比如老板批评你了，一般人们会这么想：老板总是挑三捡四，我做的已经够好了

。

如果你换种想法：老板说我，是因为我有不足的地方，有人提出批评，是好事，我应该尽快改正，这样，我才能不断进步。

如果经常这样想的话，你在工作中就会永远都充满动力。

一个良好心态的最重要来源，还是自己的调节能力。

在遇到一件不开心或者不幸的事情时，所有的人第一反应便是懊恼，抱怨。

但是为什么会出现乐观与积极两种截然相反的态度呢？

其实，这主要是因为一部分人能够在瞬间的懊恼和抱怨之后，及时地调节自己的情绪，从多个角度去分析事物发生的原因、经过以及结果。

最后得出一个理性的处理方法，让自己可以不受情绪的困扰。

现代社会巨大的工作和生活压力常常让人有种喘不过气的感觉，因此，学会调节自己的情绪和心态，是在这个充满竞争的社会上生存必须具备的重要能力之一。



## <<三天读懂心理术>>

### 编辑推荐

《一本书读天下:三天读懂心理术(读心术、攻心术、交心术、强心术、养心术、治心术)》：读心术知己知彼才能百战不殆。

语言可以说谎，但眼神和习惯却难以掩饰。

肢体行为、服饰变化、颜色喜好，无不透露出每个人的独特性格。

攻心术 攻城为下，攻心为上。

人际交往中可能会遇见各种心理问题和心理现象，攻心术教你如何操纵对方心理、顺利地攻心掠地、牢牢把握主动权。

交心术 人之相识，贵在相知；人之相知，贵在知心。

人与人交往，最高层面就是交心。

只有赢得对方的心，才能赢得信任和认可。

想让沟通更顺畅、生活更随心所欲、工作更游刃有余，那不妨探索下心理沟通的神奇魔方。

强心术 每个人身体里都有一座巨大的金矿，暗藏着无限的可能，只要你能唤醒心底的渴望，挖出这座宝藏的冰山一角，那么，成功就不再是一个传说。

养心术 生活中不如意事十之八九。

面对困难、挫折和不幸，是选择悲伤，还是选择勇敢，不同的选择将引导你走向两种截然不同的人生。

治心术 仁者不忧，智者不惑，勇者不惧。

内心的强大可以化解生命中的遗憾，想要化解抑郁、烦躁、焦虑、猜疑等心理疾病，那就学点心理治疗的妙法偏方。

<<三天读懂心理术>>

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>