第一图书网, tushu007.com

<<年轻人必知的心理调节书>>

图书基本信息

书名：<<年轻人必知的心理调节书>>

13位ISBN编号：9787511317711

10位ISBN编号：7511317715

出版时间：2012-2

出版时间：中国华侨

作者：王志刚

页数：261

字数：198000

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

第一图书网, tushu007.com

<<年轻人必知的心理调节书>>

内容概要

每个人都有巨大的潜能，通过合理的调节，聚集能量就能超水平的发挥出来，从而成就自己的事业和人生。

《年轻人必知的心理调节书》从提高人气的心理调节策略；获取好感的心理调节策略；自我激励的心理调节策略；识破谎言的心理调节策略；说服他人的心理调节策略；求人帮忙的心理调节策略；激励别人的心理调节策略；有效反击的心理调节策略八章节进行了描述。

《年轻人必知的心理调节书》由王志刚编著。

第一图书网, tushu007.com

<<年轻人必知的心理调节书>>

书籍目录

第一章　提高人气的心理调节策略
1. 打造精品外在形象
2. 塑造良好的第一印象
3. 个性的名字让你脱颖而出
4. 最后一个发言让你身份倍增
5. 告诉别人你很忙
6. 善于运用幽默
7. 自己要面子也给别人面子

第二章　获取好感的心理调节策略
1. 称呼亲切，拉近与对方的心理距离
2. 对方感兴趣的事自己也喜欢
3. 主动向对方请教问题
4. 适度接触，关系更加亲密
5. 增加见面次数，由陌生变为熟悉
6. 坦然接受错误的指责
7. 克制愤怒，冷静处理敏感事情

第三章　自我激励的心理调节策略
1. 失望不代表绝望
2. 世上没有完美的事情
3. 丑小鸭也能变成白天鹅
4. 克服“酸葡萄心理”
5. 有了错误就勇敢承认
6. 南风法则：学会以柔克刚
7. 谦虚需要把握好尺度
8. 压力面前不能退缩
9. 自己就是最好的镜子和坐标
10. 克服负面情绪的影响

第四章　识破谎言的心理调节策略
1. 注意肢体语言，从中发现问题
2. 言语可以假，眼神不会假
3. 倾听他的言语，观察他的行动
4. 说话善意的人不一定真有善意
5. 一味恭维你的人可能正在算计你

第五章　说服他人的心理调节策略
1. 不经意间，发现问题的症结所在
2. 站在别人的立场说问题
3. 巧用“权威”，增强说服力
4. 选择说服的时机
5. 适时沉默，增加对方的心理压力
6. 抛弃以偏概全的心理
7. 设置反差让对方自己比较
8. 利用人们的惯性思维

第六章　求人帮忙的心理调节策略
1. 把问答题变为选择题
2. 向对方表达感激之情

第一图书网, tushu007.com

3. 自己吃亏，给别人好处
4. 凡事都有度
5. 提出高要求，达到最初的目的
6. 用激将法求人
7. 宽恕别人，赢得众人好感
第七章　激励别人的心理调节策略
1. 暗示对方会成功
2. 对于他的错误举重若轻
3. 在背后有意地赞美他
4. 在公众场合肯定他
5. 在批评中加进鼓励
6. 别轻易让对方“得逞”
第八章　有效反击的心理调节策
1. 对于不合理的要求坚决拒绝
2. 对于故意为难你的人寸步不让
3. 对于无法挽回的事情学会释然
4. 多次重复一个理由拒绝别人
5. 利用证据为自己申辩
6. 气定神闲，才能立于不败之地
7. 不要轻易暴露自己的意图
8. 把握情绪，根据对方情绪行事
9. 控制自己，太强势未必是好事
10. 巧妙对付欺软怕硬的人
11. 将计就计，遇事沉住气

第一图书网, tushu007.com

<<年轻人必知的心理调节书>>

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