

<<心理调节术>>

图书基本信息

书名：<<心理调节术>>

13位ISBN编号：9787511700551

10位ISBN编号：7511700551

出版时间：2009-11

出版时间：中央编译出版社

作者：尤文·韦伯(Ewing Webb),约翰·摩根(John Morgan)

页数：298

译者：周国柱,曾慧玉

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>

## <<心理调节术>>

### 前言

本书可以让读者知道，那些大人物们是怎样调节自己心理，发挥自己的潜能去处理我们在日常生活中遇到的问题，并且对他们所采用的心理策略进行分析解说。

出人意料的是，让心理强大起来并不难，只需要运用一些小小的心理策略就能取得显著的效果。

一切成功都从内心开始，外在世界的成就不过是内心世界成就的倒影。

只有心理上变得强大起来，你才能战胜外在的困境。

心理学家詹姆斯说过：“人类不幸常常沦为他人情绪和想法的牺牲品。

他人的想法和情绪可以快速地绕过你的思维结构，进入你的心理结构，激起你的各种情绪。

这意味着，在这些时刻你在心理上处于弱势，自愿成为一个心理上的弱者。

把自己的心理变成别人意志的跑马场！

”所以，如果你不想让别人入侵你的心理，那么你就要运用理性在自己的心理上构筑一座堡垒，掌握心理调节的策略，让自己在心理上变得强大起来。

林肯的一生是在接踵不断的磨难中度过的：他出身贫寒，9岁时母亲去世，15岁才开始读书；24岁时他与人合伙做生意，因经营不善而倒闭，并因此负了15年的债；25岁时他的未婚妻安妮因病去世，这使他悲痛万分，此后经常出现抑郁情绪；32岁时他与玛丽·托德小姐结婚，婚后因妻子脾气暴躁而经常有家不归；35岁时他开始竞选公职，几乎输掉了每次的重大竞选；52岁时他当选美国总统，结果南北战争很快爆发，内战整整打了4年，令林肯饱受煎熬；56岁时南北战争终于结束，可他却在福特剧院看戏时被人刺杀……

## <<心理调节术>>

### 内容概要

美国著名心理学家尤文·韦伯和约翰·摩根在美国心理学协会159位心理学家的协助下，运用人类行为模式理论和心理学研究成果，对众多政界精英、商界精英在日常生活中运用的“心理调节术”进行了深入的研究，并且对他们所采用的心理调节策略进行详细的分析解说。

《心理调节术》是为处于竞争激烈、纷繁复杂的社会环境中的你量身打造的。你可以通过《心理调节术》中大量的事例了解到心理调节的策略，学会如何洞察人类的心理规律。运用这些策略，你可以成为心理的强者、生活的智者、社会的精英。

一切成功都从内心开始，外在世界的成就不过是内心世界成就的倒影。只有心理上变得强大起来，你才能战胜他人的干扰，在外在的世界中收获成功。

在《心理调节术》中，你还可以了解到如何提高自己的记忆力、如何养成自动成功的习惯、如何化缺点为优点、如何控制自己的情绪、如何正确地做出决策、如何让大脑开窍、如何增加自己的人格魅力等等，这一切都是你迈向成功事业的基石。

<<心理调节术>>

作者简介

作者：(美国)尤文·韦伯(Ewing Webb) (美国)约翰·摩根(John Morgan) 译者：周国柱 曾慧玉

## &lt;&lt;心理调节术&gt;&gt;

## 书籍目录

译序第1章 提高工作热情的心理策略用游戏的热情去工作在工作中找出“罗曼蒂克”满怀热忱地投入工作第2章 激发上进心的心理策略机会属于不满足现状的人理想来源于自我超越我的位置在最高处获得并保持一种胜利的感觉第3章 化缺点为优点的心理策略不把自己的缺点看成缺点将缺点变成你的独特标志有缺点反而能取得惊人的成就把缺点当作进步的垫脚石在克服缺点中提升意志力第4章 让幸运降临的心理策略幸运不是偶然的，是设计出来的拥有一双善于发现机遇的眼睛幸运或不幸取决于你的应对方法将不幸改写成幸运第5章 愈挫愈奋的心理策略害怕批评就会成为它的俘虏良药苦口利于病，忠言逆耳利于行打击让我们更清醒地认识自己批评声音中必有一定的道理第6章 培养自动成功习惯的心理策略失败是成功之母，成功是成功之父初次的幸运可以造成成功的习惯掩饰错误是另一个更大的错误不要躺在成就的安乐椅上睡大觉第7章 控制愤怒情绪的心理策略冷静能挫败任何一个愤怒的对手别人发怒时，你应当心平气和把愤怒转化为自己奋斗的动力为他人的愤怒找巧妙的发泄途径为自己的愤怒找适当的发泄途径第8章 正确提问的心理策略问对问题才能做对事情永远都别停止问“为什么”养成喜欢讨论问题的习惯第9章 让大脑开窍的心理策略坚信每个问题都有解决的方法从积极的方面训练你的大脑在某些小事上也要“斤斤计较”用实验的方法去寻找答案第10章 做出正确决定的心理策略养成凡事留有余地的习惯许多理由其实都是借口宁可前后矛盾，不可将错就错不在状态不好时作决定用概括性的原则判断事物要广泛征求意见，更要高瞻远瞩第11章 集中注意力的心理策略培养对自己所做之事的兴趣兴趣可以一步一步地培养专心做事就会产生兴趣高度集中精力去思考重要之事喧闹的环境中也能专心思考第12章 提高工作回报的心理策略在工作中体会成就感上司或同事的懒惰是你的机会竞争是促使你进步的良药要么不做，要做就要做到最好第13章 缓解压力的心理策略放松的时候就要抛开一切重视短时间的休息找到适合自己的消遣方式用调换工作的方法来休息养成一种自己专有的嗜好第14章 增强记忆力的心理策略对所要记住的事情抱有浓厚的兴趣.....第15章 培养幽默口才的心理策略第16章 果断抉择的心理策略第17章 吸纳他人建议的心理策略第18章 赢得支持的心理策略第19章 从阅读中受益的心理策略第20章 低调做人的心理策略第21章 克服自我意识太强的心理策略第22章 精诚合作的心理策略第23章 发展人格魅力的心理策略

## &lt;&lt;心理调节术&gt;&gt;

## 章节摘录

机会属于不满足现状的人新闻界的“拿破仑”、伦敦《泰晤士报》的大老板诺思克利夫爵士，对于最初自己每月只能拿到80英磅的处境非常不满。

后来，《伦敦晚报》和《每日邮报》皆为他所有，但他仍然感到不满足。

直到他当上《泰晤士报》的掌门人之后，才感到一些欣慰。

林肯曾这样评价过《泰晤士报》：“除了密西西比河之外，《泰晤士报》是世界上最强有力的一件东西。

”然而，就算当上了《泰晤士报》的大老板，实际上，诺思克利夫爵士还是不肯满足于现状。

他要利用《泰晤士报》给予他的权利，“暴露官僚政府的腐败，打倒几个内阁，推翻或拥护几个内阁总理（亚斯·查尔斯和路易·乔治），还要不顾一切地攻击昏庸腐败的政府。

……由于他这种大刀阔斧的努力，使得不少国家机关提高了办事效率，并且在某种程度上还改革了整个英国政府的制度。

”他很反感那些自我满足的人。

有一次，他在一个素未谋面的助理编辑的办公桌前停了下来，和那个助理编辑攀谈起来：“你到这里来有多久了？”

”“快三个月了。

”那个助理答道。

“你觉得怎么样？”

你喜欢你的工作吗？”

熟悉我们的办事程序了吗？”

”“我很喜欢我现在的工作。

”“你现在的薪水是多少？”

”“一星期5英镑。

”“你满意现在的状况吗？”

”“很满意，谢谢你。

”“啊，但是，你要知道，我可不希望我的职员一星期只拿5英镑就觉得很满足了。

”世界上有很多人一辈子都一事无成，原因就是他们太容易自我满足了！”

找到了一份稳定的工作，拿着一点点微薄的薪水，每天做着同样的事情，日复一日，终其一生。

而他们竟以为人的一辈子所能拥有的东西也就只能这么多了。

当然，不满足也是痛苦的，为了避免因不满足而带来的痛苦，许多人急于为自己寻找一个舒适的“安乐窝”，目光短浅，只看到当下的安逸，拒绝承担一点压力和责任。

知足可以作为大自然其他动物的目标，但是对一个人来说，切不可把自己一生的追求仅仅局限在一个狭小的范围内。

牛和猪有了安全的住处和充足的食物，便会心满意足了。

但是人却不能这样，人的目标是要成就事业，而决不仅仅是成为别人成功道路上的垫脚石。

有些人为了逃避不满足所带来的痛苦，找到了另一种方法——把自己的不幸遭遇归咎于别人，或者归咎于环境。

抱怨自己的不幸是由于外界环境的束缚。

这样的方法，实在是十分愚蠢而徒劳的。

一旦有了不满足的感觉，我们就应当明白，错误在我们自身。

要想有所成就，我们就应当在某些方面做些改变。

真正的大人物并不惧怕承认自己身上的缺点。

他们决不会躺在“安乐窝”里咀嚼回味着自己的优点，等待朋友投来赞许的目光，并因称赞而沾沾自喜。

大人物不喜欢听别人的奉承话，他们总是以批判的态度来审视自己，把自己所处的地位和所期待的情况进行仔细的比较，并以此来激励自己不断努力。

## <<心理调节术>>

“现在的自己永远是有待完善的”，格斯特的这句话说的便是这个意思。

格斯特经常在报纸上发表诗作，是一位深受全世界读者喜爱的诗人。

他之所以能够取得成功，很大一部分原因是他时常仰望着理想中的自我，而不是满足于当下的自我。

他还说：“在去年暑假里，我便是如此：我发觉我所希望达到的那个自我比现在的自我要聪明一些。我在远离城市喧嚣的乡间茅舍里，列出了一个表，一方面写出我所希望拥有的东西，另一方面写出我并不想要的东西。

……这个表使我的人生变得更丰富、更快乐。

”千万不可以让自己满足于目前的位置而停步不前。

要知道，不满足于现状是帮助你迈向成功关键的第一步。

但是你也应该明白，仅仅是个不满足还远远不够。

有了改变的意愿，也要有明确的目标，否则，也是徒劳无益的。

你必须明确自己的方向，知道你要往哪里去，知道你该怎样去做。

## <<心理调节术>>

### 编辑推荐

《心理调节术》：心理学家为你揭密政界精英、商界精英的处世技巧。

成功离我们有多远，答案就在你心中。

要想让自己的人生大放异彩，你需要学会调节自己的心理。

以下的心理策略十分有必要： 如何集中注意力 如何激发上进心 如何控制自己的情绪 如何提高工作的效率 如何发展人格魅力 如何培养成功的习惯 如何战胜自己的缺点 如何做出正确的决策 如何让幸运降临 如何吸纳他人的建议《心理调节术》教你挖掘和积聚内心深处的巨大心理能量，让你的心理强大起来。

帮助你在竞争激烈的社会里，披荆斩棘，一路凯歌，成为自己命运的主宰者，迈向事业成功的巅峰。

《心理调节术》是两位作者继《心理操纵术》之后的又一力作。

学会调节自己的心理，才能有效操纵他人的心理。

每个人的心理都有巨大的潜能，通过心理调节把你心理的能量积聚起来，让你从心理上变得强大起来，你就能够超水平地发挥自己的能力和，从而更好地改造外在环境，获得更多的外在资源，成就自己的事业和人生。

<<心理调节术>>

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>