

<<心理调节术>>

图书基本信息

书名：<<心理调节术>>

13位ISBN编号：9787801799951

10位ISBN编号：780179995X

出版时间：2011-1

出版时间：中国致公

作者：(美)尤文·韦伯//约翰·摩根|译者:龙春华

页数：299

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>>

内容概要

尤文·韦伯和约翰·摩根是美国著名的心理学家。

他们在美国心理学协会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，对世界各国的政界和商界精英的“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了详细的分析解说。

本书是特意为那些处于竞争激烈环境中的人士量身打造的。

通过书中的大量事例，你可以了解心理调节的策略，学会如何洞察人类的心理规律，并通过运用这些策略，让自己成为心理上的强者和生活上的智者。

本书还可以让你提升以下能力：提高记忆力、养成自动成功的习惯、将缺陷转化为优势、控制自己的情绪、正确地做出决策、增加自己的人格魅力……而这一切都是迈向成功人生的基石。

只要认真研读本书，相信你可以学会挖掘内心的巨大潜能，成就非凡的人生。

<<心理调节术>>

作者简介

作者：（美国）尤文·韦伯（T.Webb Ewing）（美国）约翰·摩根（John J.B.Morgan）编译：龙春华
尤文·韦伯和约翰·摩根是美国著名的心理学家。

他们在美国心理学协会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，对世界各国的政界和商界精英的“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了详细的分析解说。

<<心理调节术>>

书籍目录

第一章 提高工作热情的心理策略 拿出玩游戏的激情来工作 在工作中寻找“罗曼蒂克” 满腔热忱地投入工作第二章 激发上进心的心理策略 机会青睐那些不满足于现状的人 理想来源于超越想象中的自我 把自己放在最高的位置 从解决眼前的问题中, 获得胜利的感觉第三章 将缺陷转为优势的心理策略 你的缺陷并非是缺陷 将缺陷变成你的独特标志 缺陷助你取得突出的成就 缺陷是取得成功的垫脚石 在克服缺陷的过程中提升意志力第四章 让幸运降临的心理策略 幸运是可以设计出来的 拥有一双善于发现机遇的眼睛 学会应对幸与不幸 巧妙地将不幸转变成幸运第五章 越挫越勇的心理策略 害怕批评就会被批评俘虏 良药苦口利于病, 忠言逆耳利于行 打击是我们更清醒地认识自己的良药 批评声音也有悦耳的第六章 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 初次的幸运助你养成成功的习惯 掩饰错误, 其实是犯了一个更大的错误 激励自己不断前进第七章 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 用心平气和应对别人的愤怒 愤怒可以成为一种原动力 巧妙地化解他人的愤怒 为自己的愤怒找到适当的发泄途径第八章 正确提问的心理策略 先问对问题, 才能做对事情 永远都不要停止问“为什么” 养成喜欢讨论问题的习惯第九章 让大脑开窍的心理策略 坚信每个问题都有其解决方法 从积极方面来训练你的大脑 “斤斤计较” 某些小事 用实验的方法去寻找答案第十章 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 等到状态好时再作决定 判断事物坚持概括性的原则 要广泛征求意见, 更要高瞻远瞩第十一章 集中注意力的心理策略 一步一步地培养你的兴趣 专心做事就会产生兴趣 高度集中精力去思考重要之事 在喧闹的环境中专心思考第十二章 提高工作回报的心理策略 在工作中体会成就感 将上司或同事的懒惰转化成机遇 竞争促使你不断进步 越是不幸, 越要把工作做好第十三章 缓解压力的心理策略第十四章 提高记忆力的心理策略第十五章 培养幽默口才的心理策略第十六章 果断抉择的心理策略第十七章 吸纳他人建议的心理策略第十八章 赢得支持的心理策略第十九章 从阅读中受益的心理策略第二十章 低调做人的心理策略第二十一章 克服自我意识太强的心理策略第二十二章 精诚合作的心理策略第二十三章 发展人格魅力的心理策略

<<心理调节术>>

章节摘录

版权页：拿出玩游戏的激情来工作有一个人经营着一家小药店，他因此成为这家药店的店主。由于药店自开张以来生意一直都不温不火，因此，药店店主多年以来一直在寻找能干一番大事业的机会。

每天当太阳升起的时候，他都默默地祈求机会的光芒能够照耀到自己身上。

可是，上天并没有眷顾他，过了很长时间，他苦苦等待的机会一直没有出现。

他为此感到沮丧极了，常常一个人去花园散步，很少关心药店的生意，任其自生自灭。

在现实生活中，我们许多人身上都或多或少地带有这个店主的影子，他们总是好高骛远、妄自菲薄，而且还瞧不起自己正在从事的工作，看到别人取得成就，心里便滋生出艳羡、妒忌。

不仅如此，他们还在艳羡、妒忌之余常常自怨自叹，感叹上天不公平，认为别人的工作都是最好的，而自己的工作却没有什麼前途可言。

其实，当我们习惯于把别人取得成功的秘诀归结为运气好时，我们不是立即展开行动，去做些什么，而是把希望寄托在有朝一日好运能降临到自己的头上来。

上面的故事并没有到此结束，我们来看看故事最后的结局。

结局出乎所有人的意料，这个药店的店主在某一天突然想明白了一件事，那就是：不论来店里买药的客人是地位尊贵的，还是地位卑贱的，自己都应该主动地与他们打招呼。

这天，药店店主望着镜中的自己，自言自语地问道：“我为什么非要把自己的希望与奋斗目标寄托在那些自己一无所知的行业上呢？”

我为什么就不能在自己得心应手、轻车熟路的医药行业里干出一番大事业来呢？”

<<心理调节术>>

编辑推荐

《心理调节术》：挖掘心理潜能，成就非凡人生。

每个人的内心都潜藏着巨大的能量。

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，你必须学会调节自己的心理，由此积攒心理上的能量，从心理上变得强大起来，使自己成为自己命运的主宰者，从而为事业和人生走向辉煌铺平道路。

心理学家为你揭密政界精英、商界精英的处世技巧如果挖掘心理潜能、拓展人际关系对你十分重要，那么以下心理策略就十分必要：如何提高工作热情如何将缺陷转化为优势如何培养自动成功的习惯如何做出正确的决策如何集中注意力如何缓解心理压力如何吸纳他人的建议如何赢得他人的合作如何激发上进心如何发掘机遇如何控制自己的情绪如何让幸运降临如何提高工作回报如何培养幽默口才如何赢得他人的支持如何发展人格魅力

<<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>