

# 《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

出版社：中国华侨

作者：王志刚

页数：261

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《年轻人必知的心理调节书》

## 内容概要

《年轻人必知的心理调节书》内容简介：一切成功都从内心开始，只有内心足够强大，才会无所畏惧，获取成功。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》

## 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 / 003 2. 塑造良好的第一印象 / 007 3. 个性的名字让你脱颖而出 / 012 4. 最后一个发言让你身份倍增 / 017 5. 告诉别人你很忙 / 021 6. 善于运用幽默 / 026 7. 自己要面子也给别人面子 / 030
- 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 / 035 2. 对方感兴趣的事自己也喜欢 / 039 3. 主动向对方请教问题 / 043 4. 适度接触, 关系更加亲密 / 048 5. 增加见面次数, 由陌生变为熟悉 / 052 6. 坦然接受错误的指责 / 056 7. 克制愤怒, 冷静处理敏感事情 / 060
- 第三章 自我激励的心理调节策略 1. 失望不代表绝望 / 065 2. 世上没有完美的事情 / 068 3. 丑小鸭也能变成白天鹅 / 072 4. 克服“酸葡萄心理” / 075 5. 有了错误就勇敢承认 / 077 6. 南风法则: 学会以柔克刚 / 081 7. 谦虚需要把握好尺度 / 084 8. 压力面前不能退缩 / 087 9. 自己就是最好的镜子和坐标 / 090 10. 克服负面情绪的影响 / 093
- 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 / 101 2. 言语可以假, 眼神不会假 / 105 3. 倾听他的言语, 观察他的行动 / 109 4. 说话善意的人不一定真有善意 / 113 5. 一味恭维你的人可能正在算计你 / 116
- 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 / 123 2. 站在别人的立场说问题 / 128 3. 巧用“权威”, 增强说服力 / 132 4. 选择说服的时机 / 136 5. 适时沉默, 增加对方的心理压力 / 140 6. 抛弃以偏概全的心理 / 145 7. 设置反差让对方自己比较 / 148 8. 利用人们的惯性思维 / 152
- 第六章 求人帮忙的心理调节策略 1. 把问答题变为选择题 / 159 2. 向对方表达感激之情 / 163 3. 自己吃亏, 给别人好处 / 167 4. 凡事都有度 / 171 5. 提出高要求, 达到最初的目的 / 175 6. 用激将法求人 / 179 7. 宽恕别人, 赢得众人好感 / 183
- 第七章 激励别人的心理调节策略 1. 暗示对方会成功 / 189 2. 对于他的错误举重若轻 / 193 3. 在背后有意地赞美他 / 197 4. 在公众场合肯定他 / 202 5. 在批评中加进鼓励 / 205 6. 别轻易让对方“得逞” / 210
- 第八章 有效反击的心理调节策略 1. 对于不合理的要求坚决拒绝 / 215 2. 对于故意为难你的人寸步不让 / 218 3. 对于无法挽回的事情学会释然 / 221 4. 多次重复一个理由拒绝别人 / 225 5. 利用证据为自己申辩 / 229 6. 气定神闲, 才能立于不败之地 / 233 7. 不要轻易暴露自己的意图 / 239 8. 把握情绪, 根据对方情绪行事 / 243 9. 控制自己, 太强势未必是好事 / 247 10. 巧妙对付欺软怕硬的人 / 251 11. 将计就计, 遇事沉住气 / 255

# 《年轻人必知的心理调节书》

## 精彩短评

1、年轻人必备。

# 《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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)