

<<生活心理操控术>>

图书基本信息

书名：<<生活心理操控术>>

13位ISBN编号：9787506459303

10位ISBN编号：7506459302

出版时间：2009-11

出版时间：中国纺织

作者：亦辛

页数：243

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>

## <<生活心理操控术>>

### 前言

掌握生活心理操控术，掌控人生成败“任人摆布，被人蒙骗，受人利用，讲话从来都没有人肯听，甚至连起码的尊重都得不到……”这种让人抓狂的日子你早已经厌倦了吧？

你也想拥有支配环境的能力，也想做生活的主角！

谁又愿意过那种什么也不是的日子？

只是你苦于找不到方法来改变，才不得不在那样的生活中糊涂度日。

不过，现在好了，很庆幸地告诉你：只要你想，你就可以拥有支配自己人生的能力，从此不会再被人牵着鼻子走。

只要你学会了掌控他人的心理秘笈，你就能让事情按照你的意愿发展，成为生活的主宰。

从此无论对方是谁，你都可以让他按照你的意愿来行事；从此随心所欲地过自己想过的生活，与那种力不从心的感觉说：Goodbye。

本书将带你进入一个由心理学主宰的王国。

在这个王国里，你可以学会怎样完善自我、怎样将人看穿、怎样驾驭人心、怎样支配环境、怎样获得幸福、怎样摆脱困境……所有生活中的“疑难杂症”，都可以在这里找到治愈的方法。

你只需要按方抓药，使用这些方法和技巧，便能让烦恼不复存在。

这套最新最全的生活心理操控术，将把你的大脑变成你手中最厉害的武器，让你成为生活的大赢家。

并且，本书介绍的策略并不是针对特定的情况和特定的人才有效，而是具有普遍性。

本书包含的心理策略，是以“如何支配人们的行为”为研究对象，根据心理学原理，在实践中仔细总结、归纳出的心理策略。

## <<生活心理操控术>>

### 内容概要

《生活心理操控术》会将带你进入一个由心理学主宰的王国。  
在这个王国里，你可以学会完善自我、看穿他人、驾驭人心、支配环境……总之，所有生活中的"疑难杂症"都可以在这里找到治愈的方法。  
你只需要按方抓药，使用这些方法和技巧，一切问题将皆在你掌握。  
幸福还是不幸福、快乐还是不快乐，都有其规律。  
有一只看不见的手在操控你的生活，这只手就是人的心理。  
掌握生活中的心理策略，能够让你更加接近幸福，收获成功人生。

## 书籍目录

第一章 获得健康的心理策略1. 用心理减肥操快乐瘦 / 22. 心理美容按摩让你越来越靓 / 43. 创造良好、健康的生活环境 / 74. 合理饮食, 让心情“靓”起来 / 105. 喂饱饥饿的情绪 / 136. 从孤独感中解放出来 / 157. 与压力共舞 / 178. 守护好自己的心理健康 / 209. 心理四部曲, 快不快乐你说了算 / 2210. 让你拥有良好心理状态的“加减乘除” / 25

第二章 塑造完美自我的心理策略1. 用“wHww”法则来了解自己 / 282. 打造良好的个人形象 / 303. 打造良好的个人第一印象 / 324. 让你人见人爱的心理操纵术 / 345. 制造“绝境”, 激发潜能 / 376. 进取心理让人生向上 / 397. 站在巨人的肩膀上看到更远 / 428. 创造力是个人必不可少的心理素质 / 459. 人性“下坡容易”, 人生必须自律 / 4710. 在你的生活中, 一切都平衡吗 / 49

第三章 把人看穿的心理策略1. 明辨“真心”和“虚情” / 522. 用“费解的谜题”拆穿谎言 / 553. 谁想将你变成手中的傀儡 / 574. 看穿虚张声势的人 / 595. “类似剧情”法, 让别人无从隐瞒 / 616. 找到“珠玑诤言”后面的真相 / 637. 听其言而知其心 / 658. 精通“坐姿识人法” / 679. 从服饰窥测人的内心世界 / 6910. 他的眼神出卖了他的心 / 71

第四章 有效驭人的心理策略1. 如何让别人立刻行动 / 742. 怎样让别人对你言听计从 / 773. 让别人干起来更有劲儿 / 794. 如何让别人主动帮助你 / 825. 让他履行诺言的心理技巧 / 856. 让别人对你唯命是从的心理策略 / 887. 让团队成员精诚合作 / 908. 让你“寡”可“敌众”的心理策略 / 929. 让别人打开天窗说亮话 / 9510. 让人感到满足的心理策略 / 97

第五章 让麻烦事儿不麻烦的心理策略1. 别人不回电话怎么办 / 1002. 获得他人原谅有窍门 / 1023. 欠债的是大爷, 借出的债如何讨还 / 1054. 冤家宜解不宜结, 仇人亦可变友人 / 1075. 如果你被谣言缠身 / 1106. 当你遇上牢骚满腹的人 / 1127. 把对方的妒火熄灭 / 1148. 把握批评技巧, 再“狠”都不得罪人 / 1179. 语言也是武器, 让你攻守自如 / 11910. 当你遭遇暴力 / 121

第六章 让爱情无往而不利的心理策略1. 别让心理陷阱误导了你的幸福 / 1242. 让对方迷恋你的好方法 / 1263. 让对方死心塌地爱上你 / 1294. 用“断定法”让爱情名正言顺 / 1315. 为爱情选一个最佳时刻 / 1336. 醋意有利于激发爱意 / 1357. 让爱情来得不容易些吧 / 1378. 美好的爱情不可缺少表白的“语言” / 1399. 恋人之间保持吸引力的心理窍门 / 14110. 别让失恋伤了心 / 143

第七章 让家充满快乐的心理策略1. 婚结了, 情不能淡了 / 1462. 男人最怕女人不宽容 / 1493. 夫妻之间也要相互吸引 / 1514. 你喜欢的, 不一定是对方喜欢的 / 1535. 皮肤也有饥饿感, 对家人送上你的拥抱 / 1566. 走出家庭情感亚健康心理对策 / 1587. 家庭从战争到和平的心理秘笈 / 1628. 婆媳难题的心理解法 / 1659. 为孩子包扎心理伤口 / 16710. 让孩子积极配合你 / 170

第八章 笑傲职场的心理策略1. 把你从惰性工作中拯救出来 / 1742. 如何避开职场心理暗礁 / 176

第九章 助你摆脱困境的心理策略

第十章 成为赢家的心理策略参考文献 / 244

## 章节摘录

3.创造良好的、健康的生活环境心理学家们已经明确指出,像天气、声音等环境因素对人的心理健康具有明显的影响。

一般而言,高温、高湿、阴雨以及一些异常天气时间都不利于人的心理健康,而低温环境有利于形成较佳的心理状态,15~18 是最佳的温度,有利于人的心理健康。

阳光明媚的天气总能够给人带来好心情。

心理学家经过调查研究发现,阳光有利于人的身心健康。

比如,如果让自闭症患者在光线较充足的地方生活,其自闭行为就会减少很多,并且还会有积极参与互动的行为;而长期生活在阴暗的角落,则会使人变得孤僻、忧郁,且伴随着头痛、反胃等身体不适反应。

此外,人口密度也是影响我们身心健康的重要因素。

个体之间如果距离太近,感到拥挤,在心理上会产生不舒适的感觉。

因为,拥挤破坏了一个主体对领域和空间的需要,从而扰乱了正常的行为。

由于每个人都需要有自己的空间和自由活动的领域,在这个领域中,我们可以不受别人的干扰,不受别人的监督,不用提防别人,可以自由自在,做自己想做的事情。

这样的状态当然很放松。

而周围的人如果过多,就会使我们无法实现这样的需求,从而在心理上产生不适的感觉。

在人口高密度区,人们为了保持心灵上的这种空间和自由,只能用冷漠来排斥他人,使他人和自己保持一定的距离。

调查显示,城市居民比较孤僻和沉默寡言,人与人之间交往的次数与方式,要比郊区居民少得多。

有的人不愿意向陌生人微笑或说话,在别人危难时,也不太愿意伸出援手。

甚至在发生命案时,路人或邻居也不会在一定距离之外或自己的家里向警察报案。

专家们通过调查研究已经证实,人口密度越高,人类患心理障碍和身体疾病的比率也越高。

另外,心理学观点还认为,噪音也是与人的身心健康密切相关的一个重要环境因素。

所谓噪音是指使人感到不愉快的、超过85-95分贝的不规则声音。

但在现实中,这个标准并不是绝对的。

因为欢快的锣鼓声、口号声、大喊大叫、鞭炮声,尽管有时也超过85分贝,甚至有的也无规律,但不会引起参与者与欣赏者的心理烦躁。

这是因为参与者和欣赏者当时有一种心理宣泄的需要,从而喜欢或能够接受这种声音。

反过来,即使低于85分贝的声音,如果不成规律,比如鸡鸣狗叫,对某些人来说,也形成了噪音。

有人爱养蝈蝈,其阵发性的叫声对某些人来说是噪音,对另一些人却像催眠曲。

噪音会导致身体疾病,同时也会影响人的情绪波动。

它可以引起人们的烦躁不安、心情变坏、注意力不集中、工作效率降低,影响休息和造成睡眠障碍等现象,心理学上将这种现象称为噪音定律。

噪音有时会形成对别人的强烈的情绪干扰,甚至使人方寸大乱。

许多作家之所以喜欢到远离城市的地方,到一个偏僻的山村去写作,就是为了躲避城里密集的噪音。

由此可见,一个好的环境是人们获得身心健康的必要条件。

在人们的健康意识越来越强烈的今天,良好的环境甚至已经被提上了人们的消费日程。

比如,德国设计师Rimkus计划在上海推出“上海寂静驿站(ShanghaiArtStationofSilence)”(简称SASOS),人们可以通过投币来享用SASOS所提供的“绝缘空间”,在这个空间里,人们唯一能够听到的就是自己的呼吸声和心跳声,能够看到柔和的黄光,嗅到令人放松的森林气息。

若在SASOS里安静地待上5~10分钟,疲惫的心灵就能够得到很好的休息和放松。

今天,科技高速发展,人们也享受到了高度文明给生活带来的便利,但是越来越恶劣的生存环境却正在不动声色地夺走我们的健康。

为了能够拥有一个健康的身心去承载起人生的价值,合理地设置舒适的生活环境是非常必要的。

首先,对于室内温度而言,冬天宜保持在18-25qC,相对湿度为30%—80%;夏天则应调控在23~28

## <<生活心理操控术>>

，相对湿度在30%~60%为佳。

第二，绿色植物也是一个良好的环境所不能缺少的，它们能够净化空气，而且能够给我们美好的视觉享受，让我们心情愉悦。

一般来说，绿色植物摆放密度要适度，就10平方米左右的房间而言，摆放两盆1.5米高的植物比较合适。

需要注意的是：晚上，卧室内不宜摆放植物，因为植物夜间呼吸作用旺盛，会释放大量的二氧化碳，不利于人体健康。

第三，为生活环境挑选一个适合自己的颜色。

不同的颜色能产生不同波长的电磁波来刺激我们的视觉神经，进而影响脊柱中的七种腺体中心，促使腺体分泌激素，有效调节人的心理和机体。

绿色：能够镇静神经、缓解视疲劳，对烦躁、心理疲劳具有一定的积极作用；但长时间处于绿色的环境中，易使人感到冷清，进而减退食欲。

蓝色：具有调节神经、镇静安神的作用；但对于精神衰弱或忧郁的人而言，蓝色的生活环境会加重心理问题。

黄色：对健康者能起到稳定情绪、增进食欲的作用；对情绪压抑、悲观失望者却会加重情绪的消极程度。

白色：使人不容易暴躁、动怒，能缓解冲动情绪；却不利于孤独症、抑郁症患者。

粉色：和白色一样能够稳定人的情绪，但是它不会给孤独、精神压抑的人带来负面影响。

黑色：有清热、镇静、安定的效果，能显著改善人激动、烦躁、失眠、惊恐的心理状态。

为自己的生活环境配置正确的颜色，可以起到消除疲劳，抑制烦躁，控制情绪，调整和改善身心状况的效果。

第四，让生活的环境中时刻洋溢着美妙的声音。

与噪音不同，美妙的音乐能够给我们带来美好的听觉和心灵享受。

比如莫扎特的音乐就是我们调节心理的最佳选择。

伊利诺伊大学的神经科专家约翰·休斯认为，莫扎特的音乐模式平均每20-30秒会重复一次，这与脑电波的时间长度和中枢神经系统的某些活动时间相一致。

因此能够很好地调节人的身心状态。

给自己一个舒适的生活空间，让自己在紧张的工作生活之余，能够充分放松、愉悦身心，从而减轻奔波带来的疲劳，摆脱生活琐事带来的烦恼，享受宁静的生活，让健康一直陪伴在自己左右。

## <<生活心理操控术>>

### 编辑推荐

《生活心理操控术》就是从日常生活现象着手，以通俗易懂的语言向读者传授了一些实用的心理技巧，从而帮助读者应对生活中的常见难题。

心理操控术与人们的生活、学习、工作都有着非常密切的关系。

日常生活中，每个人的行为都受到自己心理的支配。

不同的心理会促使人们采取不同的活动，即使在相似或者相同的情况下，如果人们的心理不同。

所选择的行动也会有所不同。

日常生活中的心理策略制胜之道在于心理操控，心理策略成就精彩人生！

掌握心理策略，成为生活主宰！

探寻内心奥秘，揭示成功密码！

生活心理操控术教你如何调节自己及他人的情绪.如何掌控自己及他人的行为，其目的不在操控本身，而在于通过操控来使悲观的情绪转为乐观、让不良的行为转向优良，令遗憾的生活趋向完满……洞察内心，控制行为！

运用策略，优化生活！

日常生活总是繁琐的，但是也并非无规律可循；人的内心世界是复杂的，但是也并非不能把握。

一旦从繁琐中理出日常生活的规律，试着从复杂中求得简化的内心世界，人们的行为便不再盲目、随意，而是变得有章可循，变得更利于建设美好的生活。

生活心理操控术主要是通过揭秘日常生活中常见的心理现象，告诉人们控制自己及他人的内心世界的心理策略，从而为自己的人生航向掌舵。

<<生活心理操控术>>

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>