

<<50个小练习让你懂点心理操纵术>>

图书基本信息

书名：<<50个小练习让你懂点心理操纵术>>

13位ISBN编号：9787538548693

10位ISBN编号：7538548696

出版时间：2010-9

出版时间：北方妇女儿童出版社

作者：克里斯托弗·卡雷

页数：133

译者：齐薇

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>

## <<50个小练习让你懂点心理操纵术>>

### 前言

现代社会与操纵存在着很矛盾的关系。

一方面，操纵被认为是不道德的行为，是人类活动或者社会生活中可耻的一面。

操纵别人不好，被人操纵更是糟糕（遭受“邪恶”操纵的受害者一般都会认为，这是有失体面和蒙受耻辱的）。

但是另一方面（这方面要广泛一些），操纵却是无处不在！

几乎人类活动的各个领域都避之不及：它渗透到工作中、社会关系和家庭关系里、夫妻生活中、媒体、销售、营销、广告、管理、金融、政治等各个方面，差不多所有人一直都在操纵其他人。

可惜的是那些对操纵奥妙一无所知的人：最后还得要他们埋单。

这本书可以帮助你扭转局势：既然操纵已经进入现代生活，为什么它只是惯用手段的人的特权呢？

为什么我们要受别人暗中操纵？

为什么我们不采取行动让别人听从我们的指挥，而不管我们是谁，我们处于社会的哪个阶层？

让我们改变某些固有思想，在分析事物时不要被唯心主义所蛊惑。

与以往的偏见相悖的是，操纵局势的并不都是那些具有病态破坏性的人。

大多是身体和精神都很健康的人，就像你-我这样，成为操纵者，他们有意识或无意识地运用了一些情感上的诡计或手段来拉拢一些没有头脑的人。

然而，如果一些人天生就会运用操纵艺术，那么其他人就需要通过学习和思考来获得。

这本书就是为这些人而写的……我们发现，最精明的操纵者在行事时具有一种他们自己都不曾发觉的灵敏。

因此，受控者对他们不会有丝毫憎恶。

滑稽的是，他们完全是有意识地自愿地服从，并且认为这符合他们的价值观和信念。

很令人震惊，不是吗？

所以，大概最蹩脚的骗子也是最笨拙的吧。

也许我们应该在“控制性影响”的实践中增长认识，从而进行公平竞争。

同样，我们也要避免由于操纵失败而造成的毁灭性影响。

因为，那无疑是件最痛苦的事情。

这本书以练习题的形式进行设计，为的是对你进行一步步的指导，并以趣味游戏的形式来教你如何操纵局势。

本书的练习题是逐步深化的。

这就是为什么我建议你从头开始做练习，并且请你遵循书中的步骤和建议的原因。

练习的目的不在于让你立马出人头地，而是为了让你更好地获得新知识和掌握新本领。

通过本书的练习，你可以：&middot;根据书中的基本概念进行自我定位；&middot;掌握处理人际关系的技巧；&middot;在日常生活中运用这些方法。

&middot;祝你学习愉快！

## <<50个小练习让你懂点心理操纵术>>

### 内容概要

当下人们对待操纵术的态度十分矛盾。

一方面，操纵术被看作是一种不道德的行为，它似乎是人类活动和社会生活中令人唾弃的表现；但是，另一方面，从更宽广的层面来看，操纵术的运用又无处不在。

试想一下社会生活中的哪一领域能逃离操纵术的触角呢？

在工作中，在社会和家庭关系中，在夫妻之间，在媒体中，销售中，营销中，管理中，广告业，金融业内，在政治中……几乎涉及所有人和所有时刻。

对那些对这种神秘作用力不闻不问的人，我们只能说活该，因为最后是他们来买单！

这本书将改变叫牌方式：既然操纵术是现代生活的一部分，凭什么只是少数懂行的人掌握它呢？

为什么要让别人牵着鼻子走呢？

为什么不亲自参与进来，让他人按照你的意愿办事呢？

！

## <<50个小练习让你懂点心理操纵术>>

### 作者简介

克里斯托弗·卡雷，培训师，获传播学学位，并接受过社会学和心理学培训。他经常在各种培训学校讲授人际关系生态学、矛盾冲突调解、非暴力和团队活动组织等各种课程。

## <<50个小练习让你懂点心理操纵术>>

### 书籍目录

#### 引言

#### 第一单元 偏见与老奸巨猾

- 练习1：如果我跟你谈操纵
- 练习2：小问题
- 练习3：你的反应
- 练习4：列那狐是怎样趁着夜色偷伊桑格兰的火腿的
- 练习5：消除偏见
- 练习6：惯用的操纵手段
- 练习7：当你被他人操纵时
- 练习8：测测你的潜在操纵力
- 练习9：无意识的操纵
- 练习10：你最近一次的操纵

#### 第二单元 柔术理论

- 练习11：采取主动
- 练习12：谚语
- 练习13：遵守承诺
- 练习14：共同点
- 练习15：讨价还价
- 练习16：猜谜
- 练习17：巴纳姆效应
- 练习18：你的好感
- 练习19：小测试
- 练习20：当自由储备受限时
- 练习21：物以稀为贵及贪婪

#### 第三单元 情感操纵

- 练习22：悉听尊便
- 练习23：违章
- 练习24：恐惧与宽慰
- 练习25：糖衣炮弹
- 练习26：树立权威
- 练习27：身体接触的影响
- 练习28：诱惑
- 练习29：同步表达
- 练习30：模仿

#### 第四单元 感觉操纵

- 练习31：以小求大
- 练习32：套近乎
- 练习33：以大求小
- 练习34：要点回顾
- 练习35：诱饵
- 练习36：圈套
- 练习37：一点儿胜过没有
- 练习38：装糊涂
- 练习39：你的独特
- 练习40：一个充分的理由

<<50个小练习让你懂点心理操纵术>>

练习41：技巧重温

第五单元 有目的的操纵

练习42：恩威并施

练习43：你跟受控者打过交道吗？

练习44：狐狸和鹤

练习45：自我提醒

练习46：堂而皇之的借口

练习47：邪恶操纵

练习48：勒娜的朋友

练习49：具有积极意义的操纵

练习50：最后的评估

总结

延伸阅读

## <<50个小练习让你懂点心理操纵术>>

### 章节摘录

练习4：列那狐偷火腿 &ldquo;操纵是留给那些既没有能力获得他人的东西，又不能与他人权利相抗衡的人的唯一可能。

&rdquo;（摘自《适合实诚人的操纵小论文》，让&middot;利昂&middot;博瓦与罗伯特&middot;文森特&middot;焦耳合著）事都以动物为主人公，并让它们像人一样进行活动。

阅读下面的节选，然后回答问题。

一天早上，列那狐来到他的伯父伊桑格兰家，目光呆滞，皮毛竖起。

&ldquo;你怎么了，贤侄，你看起来状态很糟糕。

&rdquo;这位一家之主说道，&ldquo;你生病了吗？

&rdquo;&ldquo;是的，我感觉很不舒服。

&rdquo;&ldquo;你没有吃饭吗？

&rdquo;&ldquo;没有，我也不想吃。

&rdquo;&ldquo;那也要吃一些呀！

那个，埃尔桑夫人，你赶快起来吧，请给咱们的贤侄准备一串烤腰子，他不会拒绝的。

&rdquo;埃尔桑夫人起了床，开始忙活。

但是列那狐更指望他伯父。

他看到在房梁上悬挂的3根大火腿，正是它们飘出的香味引起了他的注意。

&ldquo;那个，&rdquo;他说，&ldquo;把火腿挂在房梁上很不安全啊！

你知道，亲爱的伯父，一旦让你的一个邻居（不管是哪一个邻居，他们都是半斤八两）发现了它们，他难道不想据为己有？

我要是你，我就会赶紧把它们摘下来，然后在外面大声嚷嚷，称有人把火腿偷走了。

&rdquo;&ldquo;啊！

&rdquo;伊桑格兰说，&ldquo;我一点儿也不担心，从来没有尝过火腿滋味的人可以看看它们。

&rdquo;&ldquo;什么！

如果有人向你请求尝尝呢？

&rdquo;&ldquo;没有人会坚持要求的。

我不会把它给我的侄子，我的兄弟，乃至世界上任何的人。

&rdquo;列那狐不再坚持，他吃完腰子后就起身告别了。

但是，事隔一天后，他趁着夜色来到伊桑格兰家门口。

伊桑格兰一家已经睡着了。

列那狐蹑手蹑脚上了房梁，在屋顶上凿开一个洞。

他探身到屋里够到了火腿，然后拿着火腿一溜烟跑回了家，并把它们切成小块藏在床下的稻草里。

天亮了，伊桑格兰一觉醒来，睁开眼睛：这是怎么回事？

天花板被开了个洞，他的火腿，他亲爱的火腿被人偷走了！

&ldquo;救命啊！

有小偷！

埃尔桑！

埃尔桑！

我们的火腿被偷了！

&rdquo;埃尔桑猛地被惊醒了，头发蓬乱地坐起身来。

&ldquo;怎么回事？

噢！

多不可思议啊！

我们被小偷洗劫了！

我们找谁算账去啊？

&rdquo;他们争先恐后地叫喊着，却不知道是谁所为。

## <<50个小练习让你懂点心理操纵术>>

他们绞尽脑汁猜测是谁干了这件伤天害理的事，但一无所获。

然而，列那狐来了：他吃得饱饱的，容光焕发，一副心满意足的样子。

“呃！”

亲爱的伯父，你这是怎么啦？

你看起来气色很差。

你生病了吗？

“我现在满脑子只有一件事。

你知道我们那3根又肥又大的火腿吧，它们被人偷走了！”

“啊！”

列那狐笑着回答，“正是这样！”

对，你就应该这样说：它们被人偷走啦。

好，很好！

但是，伯父，这还不应该算完，你应该到街上嚷嚷，让邻居们全都相信。

“呃！”

我跟你说实话；有人偷走了我的火腿，我又肥又大的火腿。

“继续！”

列那狐接着说，“你不应该跟我说这事，你这样抱怨，我是了解的，谁没有烦恼的事情啊。

你的火腿，你已经避开来来往往的人把它们藏起来了，你这样做很好，我非常支持你。

“什么！”

你就知道恶作剧，你难道不明白我的意思吗？

我告诉你，我的火腿被人偷走了。

“你说，你接着说。”

“你这样不相信我们可不好，”埃尔桑夫人插进来说道，“如果我们的火腿还在，我们会很乐意与别人分享，这个你是很清楚的。

“我知道你一向精打细算。

但并不是所有方面你都能照顾到。

比如，你房上的裂口，它只能是那样，我同意，但是你需要花大力气进行修葺吧。

小偷就是从那儿进来的，不是吗？

他们也是从那儿逃跑的吧？

“对，确实如此。”

“你就不会说点别的。”

“不管怎么样，”伊桑格兰眼珠转得骨碌碌，“要是让我发现是谁干的，他会死得很惨。”

列那狐没有搭腔，他撇了撇嘴角，偷偷笑了笑，扬长而去。

……



## <<50个小练习让你懂点心理操纵术>>

### 编辑推荐

《50个小练习让你懂点心里操纵术》编辑推荐： 操纵别人是不好，被人操纵更是糟糕，操纵却是无处不在！

几乎人类活动的各个领域都避之不及：它渗透到工作中、社会关系和家庭关系里、夫妻生活中、媒体、销售、营销、广告、管理、金融、政治等各个方面，差不多所有人一直都在操纵其他人。

可惜的是那些对操纵奥妙一无所知的人：最后还得要他们埋单。

最精明的操纵者在行事时具有一种他们自己都不曾发觉的灵敏。

因此，受控者对他们不会有丝毫憎恶。

滑稽的是，他们完全是有意识的、自愿的服从，并且认为这符合他们的价值观和信念。

很令人震惊，不是吗？

所有练习题均由国外经验丰富的权威培训师精心设计，并且在各大跨国企业和国际组织的员工培训中广泛使用。

阅读这本书便犹如上了一堂培训大师的沟通课。

有答案，有解析，有范例，操作性强，实用性强，轻松动笔，好读好用，现学现用。

一本书就是50个小小的练习题，读者不必阅读大段大段的文字，只用轻轻松松的勾勾划划，只要用一个周末甚至是一个晚上的时间，就能切切实实地感受到收获。

采用便携式设计，小巧的开本能轻松放进包里，特别添加的固定皮筋能够让人在书中夹笔，即使公车地铁上的闲暇时间也可以轻松笔。

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>