

<<魅力背后的心理秘密>>

图书基本信息

书名：<<魅力背后的心理秘密>>

13位ISBN编号：9787560957463

10位ISBN编号：7560957463

出版时间：1970-1

出版时间：华中科技大学出版社

作者：刘振中 编

页数：237

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>

## <<魅力背后的心理秘密>>

### 前言

“人们总是在想方设法，积极努力，试图改变自己的生活境遇以求得发展。

”——美国著名社会心理学家班·杜拉近年来，随着社会物质生活条件的改善和生活水平的提高，人们对精神生活需要的迫切性越来越强烈，对精神生活的质量要求也越来越高，心理学逐渐成为广大民众所关心和崇尚的热门学问。

然而，专业的心理学研究不仅体系庞大，内容艰深，而且与广大民众所关心的日常生活问题相去甚远，在专业心理学研究领域和广大老百姓日常生活之间存在着巨大的鸿沟。

这样，使得不少本来对心理学抱有浓厚兴趣的人生畏，望而却步。

为了弥合专业研究与普通民众需求之间的鸿沟，同时，也为个人自我完善提供科学指导，我们推出了这套《心理学改变生活丛书》第一辑。

本丛书的宗旨是从老百姓所关心的人生问题出发，用心理学的观点来阐明人们日常生活中所关心的问题，透过心理现象的分析为人们处理人生问题提供全新的视角。

同时，我们也应该看到，心理学还是一个处于不断成熟和发展壮大的学科；心理学的研究还远远没有达到能够有效干预人们日常生活的程度。

因此，对于现代生活中的问题，我们并不期求通过有限的书籍就能够揭示清楚；但我们真诚地希望读者能通过阅读有关心理学著作，对人生有一个达观的理解，并以此作为思考现代生活各种问题的起点，开始有意识地、系统地、科学地规划自己的生活 and 人生，使自己拥有更加美好的人生。

## <<魅力背后的心理秘密>>

### 内容概要

《魅力背后的心理秘密》导读——为什么相貌普通的男性常比美男子在女性眼中更有魅力？  
为什么女性的魅力在于吸引力，而男性的魅力在于影响力？  
为什么微笑是增添女性魅力的超级“化妆品”？  
你的魅力是可以测试出来的，你知道怎样测试吗？  
提高魅力需要“身、心、灵”三位一体修炼，这意味着什么呢？  
让你遇见“魅力四射”的自己，开始阅读吧！

<<魅力背后的心理秘密>>

作者简介

刘振中，心理学硕士，1997年毕业后从事心理测验和人才测评工作。

目前为华东师范大学心理系博士生。

独立和参与编写《心理大辞典》、《信息时代的心理调节》、《管理心理学》、《素质教育论》等著作8部，发表专业论文20余篇。

## &lt;&lt;魅力背后的心理秘密&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 魅力是什么魅力的本质是什么魅力测试题：寻找魅力自我魅力测试题：女性魅力测试魅力成就你的人生人的魅力是具有无限潜力的魅力测试题：指挥你的大脑去做事情第2章 个人魅力能给你带来什么毫无魅力寸步难行魅力测试题：测测你的魅力水平充满魅力好处多魅力帮你提高领导水平第3章 魅力密码心灵魅力的秘密魅力测试题：测测你有多大心灵魅力有目标的人有魅力魅力测试题：你是工作的奴隶还是感觉工作更像游戏?与人为善增加你的魅力利用息息相关添魅力将心比心魅力大坦露真我的魅力第4章 活用你的魅力技巧拥有魅力须从细节开始魅力测试题：使用你的眼神魅力测试题：锻炼脸部肌肉开发魅力潜能魅力测试题：使用直觉寻求答案创造你的魅力模板善用人际关系赢得魅力魅力测试题：制作你的关系网魅力测试题：实践魅力小技巧培养敏锐的洞察力的技巧第5章 正面语言的力量运用正面语言的力量魅力测试题：“冲动情感”词汇测试有效使用否定语言使用巧妙的表达方式利用你的说话方式增加魅力魅力测试题：训练有魅力的声音魅力测试题：寻找释放你情感的声音第6章 用情商提升你的魅力情商与魅力魅力测试题：评估你的情商热情与魅力情绪与魅力魅力测试题：分析你的情感表现魅力测试题：测测你的负面情绪第7章 肢体语言的魅力表现魅力的非语言信号魅力测试题：掌握会增加你魅力的非语言手势通过肢体语言展现魅力魅力测试题：看手势猜情感的游戏信息的一致性增加你的魅力魅力测试题：“一致性”测试第8章 赞美增强个人魅力多数人都喜欢被赞美有效赞美的技巧魅力测试题：赞美技巧的小测验尊重并肯定别人让对方产生良好的感觉魅力测试题：锻炼你的热情第9章 运用幽默充分显示魅力幽默有什么用有效的幽默才有魅力魅力测试题：使你变得更为有趣的训练培养你的幽默感魅力测试题：训练你的幽默感第10章 运用NLP增添你的魅力NLP——神经语言学运用不同感觉模式的语言增加魅力\_魅力测试题：确认你偏爱的思维模式通过保持步调一致增加魅力魅力测试题：辨识与你交往者的爱好巧用同感增加你的魅力第11章 运用积极的思维模式展现魅力几种不同的思维模式魅力测试题：判断五种不同类型的思维模式培育积极型思维模式运用创新型思维模式魅力测试题：测测你的创新思维第12章 通过工作增加个人魅力对工作的全力投入增添魅力魅力测试题：工作态度小测验通过工作显示魅力的方法有魅力者的工作策略魅力测试题：设计一个开发灵活性的计划第13章 巧用人际关系展示魅力有魅力的人能认知周围的人魅力测试题：搞清楚别人心里想要什么有魅力的人会肯定周围的人魅力测试题：测测你的助人态度有魅力的人能帮助周围的人怎样俘获别人心要与批评者建立关系第14章 开发你的魅力品格开发你的魅力特征魅力测试题：寻找别人美好的一面开发你的魅力态度开发你的魅力行为魅力测试题：你冒险的倾向如何?

## <<魅力背后的心理秘密>>

### 章节摘录

你拥有无限魅力的潜能，因为你有一个强有力的同盟——自己的大脑。

如果把你的大脑比作世界上最强有力的电脑，听起来很夸张。

因为实际上它的能量要强大无限倍。

你的大脑能够储存曾经发生在你身上的每件事情。

你可以学着去利用这种能力来创造新的信仰，感受到自己在世界上的地位，了解自己是谁以及更多的事。

你的大脑在不断地吸收来自于你周围的新信息。

它一直在处理和创造新的观点。

有时候它会补充、增强以前的观点。

如果你能使这种能力最好地发挥作用，你就会成为最棒的、最有吸引力的人！

那么，你的大脑是如何工作的呢？

大脑查验你曾告诉它的信息大脑会接受你的指令。

它会听从你的指令，并付之行动。

当你每次躺在床上，或看着镜子发现自己太胖、太矮或太丑时，你的大脑就开始寻找更多的证据来证明这一观点。

每次当你说着赞美自己的话或发现自己有与众不同之处时，你的大脑也会基于这种观念去寻找相应的证据来证明。

大脑把事物联系起来你的大脑会捕捉你的每次经验并把与之有关的信息储存起来，包括气味、口味、感觉、声音和想象。

它会把诸如一阵芬芳的气味、一个优美的词汇或动听的声音等感官资料转变成一个开关来引起思绪。

你的大脑同样也会产生令人不愉快记忆的开关。

有时候很小的事情就会引起被拒绝的恐惧或是觉得自己没有魅力。

你能够建立你自己头脑中的开关，想象一下它会是多么的有用啊。

假如你想要接近某个人并且感觉那样很好，你先通过在头脑中回忆起那些美好感受，你的好奇、嬉戏、期待、兴奋、激情，或是其他令人愉快的感觉，你可以把这些感觉和接近那个人的想法联系起来。

大脑有多感官储藏库你的大脑能够产生各种各样的影像、声音和感觉。

例如，你记住了一个人以恶劣态度对待你的影像，你的身体就会产生与之相关的感觉。

如果将来你再次见到这个人，你还会有这种感觉。

你的大脑是富有想象力的。

如果你在大脑中建立了一种影像，有个人对你微笑并邀请你去他家玩，你的大脑就会在你的身体中制造出令人愉快的感觉。

你能够很好地协调或重温大脑所产生的影像或声音。

一个影像可能是明快的、五彩绚烂的、清澈透明的，也可能是模糊不清的；可能是彩色的，也可能是黑白的；可能有局限的，也可能是无边无际的；可能是移动的，也可能是静止的；可能就发生在你身边，也可能是你所看到的发生在别人身上的。

一种声音可能喧闹，也可能轻柔，可能刺耳，也可能柔和。

也许音调、音色、节奏会变化很大，你可以随心所欲地做任何变化。

试想你对着某个不认识的人微笑。

第一次这样做，你的大脑就会在你的神经中枢上增加一丝记忆。

每当你重复一次，你的大脑都会增加一次记忆。

你这样做的次数越多，你的这种记忆就越强烈。

这种记忆越强烈，它就会越来越成为一种习惯。

所有的习惯都是这样形成的。

那么，你会利用你的大脑形成怎样的好习惯呢？

当你经历了某事或是在思考某事时，你便会产生某种情绪，继而这种情绪会使你的大脑形成一种化学

## <<魅力背后的心理秘密>>

物质来作用于你身体某些部位。

试着想起一些让你恐惧的事情，注意你恐惧的感觉怎样涌现出来、从哪里开始、如何遍及全身。

现在停下来，去想一想令你兴奋的事情，你会产生全然不同的感觉……积极的情绪作用于大脑所产生的化学物质，能够提高你的免疫系统能力，而不良情绪所产生的化学物质则会使你免疫系统的功能下降。

所以当你觉得自己缺乏魅力的时候，实际上是在削弱自己的免疫系统。

要学会多关爱自己，加强自身魅力。

因为这能使你更健康、更富有，同时也会增强你的自尊！

把自己有魅力的样子牢牢地印在头脑中，要牢牢地记住这幅图片，不要让它褪色暗淡。

你的头脑就会不断地重现和完善这幅图片。

1. 在你的头脑中绘制一幅你做自己喜欢的事情的画面。

若是你认为自己不善于描绘画面，你可以通过感觉加深这个印象。

然后试着从某个角度去改变这个画面。

如果这个画面是彩色的，你可以试想：把它变成黑白的会是什么样子呢？

改变它的大小，你又注意到什么了呢？

2. 想出一个你喜欢听的声音。

在你的头脑中倾听这种声音仿佛它在对你说话一般。

试着把它的速度减慢，或是把它的音量放得更大。

试着把这个声音改变成卡通人物，或是那个总找你麻烦的老师的声音。

最后再换成另一种悦耳的声音。

3. 回忆那些使你欣喜若狂或心满意足的时光，并记住你当时的感觉有多么的好。

如果这种感觉现在重现会怎么样？

那么请微笑吧，因为刚刚你已经做到。

## <<魅力背后的心理秘密>>

### 后记

每一本书的出版，都是许多人用辛勤付出换来的成果。

本书从策划开始，就受到各方人士的关照与帮助，在编写时更是得到了不少老师和作者的鼎力支持。

特此向参与本书编写的人员致以诚挚的谢意。

他们是：杜金霞、刘俊义、高涛、董芳、谢海峥、滕龙江、金源、马宏宇、于向勇、张宇浩、陈艳军、孙良珠、杨威、魏凤莲、孙豆豆、郭育彩、崔文英、于超英、胡燕。

本书编写中借鉴和参阅了大量的文献作品，从中得到了不少启发和感悟。

得益于前人的劳动成果，才使本书能够有如此之多的详实案例和丰富的理论基础。

在此向各位专家、学者以及资料的提供者表示最崇高的敬意。

然而，由于受条件限制，本书中部分作品的作者、译者未能及时联系上，更由于有些作品在原出版物上没有署名，令我们对您的姓名、地址等信息无从得知。

本着对书稿品质的追求，不忍将美文割舍，故冒昧地将文章选录书中。

有鉴于此，恳请拥有著作权的作者、译者谅解。

并请您见到本书后及时来电来函，以便支取我们为您留备的稿酬。

由于时间仓促，加之编者水平所限，书中难免不足之处，敬请广大读者指正。

<<魅力背后的心理秘密>>

媒体关注与评论

“人们总是在想方设法，积极努力，试图改变自己的生活境遇以求得发展。”  
——美国著名社会心理学家班·杜拉

## <<魅力背后的心理秘密>>

### 编辑推荐

《魅力背后的心理秘密》：为什么女性魅力在于吸引力，而男性魅力在于影响力？  
——让你可以魅力四射的身心灵修理读本人人需要做回有魅力的自己——超凡魅力能激发他人超凡魅力能赢得肯定超凡魅力胜人一筹魅力帮你战胜挑战魅力让你享受健康魅力增强你的自尊心和自信心魅力提高领导水平魅力增强你的领导效果魅力让你有目的地影响他人魅力帮你拥有人脉魅力帮你建立权力基础

<<魅力背后的心理秘密>>

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>