

<<不還擊，你就等著被壓扁>>

图书基本信息

书名：<<不還擊，你就等著被壓扁>>

13位ISBN编号：9789861371658

10位ISBN编号：9861371656

出版时间：2012-12-24

出版人：究竟出版社股份有限公司

作者：內藤誼人

译者：賴庭筠

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>

<<不還擊，你就等著被壓扁>>

内容概要

<<不還擊，你就等著被壓扁>>

作者簡介

內藤誼人
心理學家暨暢銷作家。

日本慶應義塾大學社會學研究科博士，UNGUILD有限公司董事長。

是氣勢展現（Power Play）的高手，並以簡單明瞭的心理分析受到讀者好評，讓社會大眾獲益良多。

著有：《別教貓坐下：老闆、同事、客戶、親戚.....有些人你永遠躲不掉，心理學家教你如何跟他相處》《心理學家的專業把妹術》《學做有錢人：44個致富公式》《圖解絕不失手的惡魔說服術》《瞬間提升好感度的惡魔心理術》《不還擊，你就等著被壓扁：每天更堅強的人際存活術》等人生、職場勵志好書。

<<不還擊，你就等著被壓扁>>

書籍目錄

<前言> 活得「任性」一點！
培養大條神經，讓自己不被打倒
第1章 意志堅定的人，神經通常比較大條
就連貓都過得比我們開心
比起他人的想法，自己「想做什麼」更重要
你怎麼想，就會變成什麼樣的人
「自我暗示法」威力強大
養成自我稱讚的習慣
不用長得帥，有個人魅力就好
不說話就無法開啟人際大門
這樣做能擁有「堅強意志」
該生氣時就要生氣
讓別人在乎你的感受
高學歷不只是好看而已
掌握「敗部復活」的機會
財富可以買到自信
用十年的辛苦，換一輩子的幸福
鍛鍊體能
健康的身體帶來堅強的精神
相信自己是幸運的
強化覺得自己很幸運的想法
操控自己的人生
不做無意義的忍耐
別讓血型影響你！

「打不倒」心理小講座：真的嗎？
O型人特別容易消沉？
！

第2章 培養鋼鐵般的精神力量
遭遇不幸時要告訴自己：「這是我的機會！

」
想法決定一切
避免和思想負面的人來往
多接近「堅強的人」
就算當跟屁蟲也無妨
拒絕身邊的惡魔誘惑
不仰賴他人，就不會感到失落
無法脫離「寄生狀態」的人
請別人幫忙，容易產生否定情緒
把「依賴他人」當成最終手段
想說的話不要吞進肚子裡
不再當「自動消音器」！

讓自己越忙越好

<<不還擊，你就等著被壓扁>>

沒空覺得不安
刺耳的話不要聽
何必自己跳入火坑
懂得運用「責任轉嫁」
為自己創造犧牲者
捨棄毫無根據的成見
只要有改變的念頭，人就會改變
玩黏土可以放鬆心情
要活就要動！

不要勉強解決難題
仰賴自然療癒的效果
「脆弱」也有好處
「打不倒」心理小講座：「脆弱」有什麼好處？

第3章 讓自己「不輸人」的心理技巧
不被看輕的裝扮
「假裝一流」的即效作戰法
擁有一項不輸人的奢華名品
開什麼車容易被狂按喇叭？

握手要強而有力
用肢體接觸瞬間縮短心理距離
強勢的提案
「豪言壯語」總有一天會變成自信
你夠不夠任性？

衝突是「磨刀石」
人會變成自己所想像的樣子
C P TIVE，你會填入哪些字母？

讚美「暴躁易怒」的自己
這證明你的自尊心很強！

以百戰百勝為目標
訓練鬥犬的方法
「脆弱」是非常不利的
做了絕不吃虧，那為什麼不做？

被欺負時要巧妙還擊
第一次就要反擊是重點
就算害怕也不說喪氣話
不要向他人示弱
對失敗要心有不甘
體內隱藏著500%的潛能
讓心情輕鬆的「截止技巧」
「打不倒」心理小講座：只要設定「終點」，就能堅持下去

<<不還擊，你就等著被壓扁>>

第4章 每個人都能勇敢闖出「自己的道路」

不要在意他人的評價

當個沒壓力的人

不要覺得自己會被討厭

「預言效果」超驚人

「不平等」「不公平」又怎樣？

！

這種執著是錯的

發生衝突的最佳解決對策

不壓抑情緒

半開玩笑的表達不高興

面對逆境記得反向操作

把逆境當成自我茁壯的肥料

一旦認命，就真的完了

打擊天才鈴木一郎也不過如此？

！

別在乎與本質無關的評價

掌握事物本質最重要

很多建議都是多管閒事

看情況「陽奉陰違」也ok

「打不倒」心理小講座：身體強度高的人，「精神強度」也高

第5章 從今以後，你將不再脆弱！

創造「只要～就很開心」的個人理論

讓自己積極樂觀的好兆頭

隨時都可以重來

只要還有希望，人就能變得樂觀

與其「沒做而後悔」，不如「做了而後悔」

不行動就不會有開始

擁有單純的自我概念

「單純」是堅強的原點

以身為 人為榮

不要勒住自己的脖子

盡量多凝視笑臉

用笑臉轉換心情

不要扼殺自我成長的機會

誇大自己的能力

不把危機當一回事

只看見「實際大小的十分之一」

習慣失敗的好處

從小地方累積「失敗經驗值」

反覆模擬很必要

無畏打擊與習慣打擊

吊自己的胃口

培養自制力的方法

<<不還擊，你就等著被壓扁>>

是強是弱，由此可知！

「打不倒」心理小講座：想變得強悍，就要站著！

<後記> 為越來越堅強的自己舉杯！

<<不還擊，你就等著被壓扁>>

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>