

邓虹 / 编著

一天一变

鲜为人知的

涉世奇术

利用人看重外表的心理弱点

力量与温柔的奇迹

每天至少夸奖自己一次

利用一切可能机会

做每件事都比别人早一步

别做埋在矿石中的银子

让自己成为不具人情味的人

不能让步时，斜着身体看对方

把侮辱轻慢为志气

别让骆驼把鼻子伸进你的帐篷

把你的缺陷也变成财富



中国城市出版社

一天一变

——鲜为人知的涉世奇术

邓虹 编著

中国城市出版社

图书在版编目(CIP)数据

一天一变:鲜为人知的涉世奇术/邓虹编著. - 北京:
中国城市出版社, 1999. 1
ISBN 7-5074-1089-7

I. 一… II. 邓… III. 人际关系 IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 40141 号

责任编辑	孙建庆	
责任设计编辑	王质麒	
美术编辑	杨群 李栋	
出版发行	中国城市出版社	
地址	北京市朝阳区和平里西街 21 号	邮编 100013
电话	64235833 64281366	传真 64238264
经销	新华书店	
印刷	北京北林印刷厂	
字数	295 千字	印 张 13
开本	850×1168(毫米) 1/32	
印次	1999 年 1 月第 1 版	1999 年 1 月第 1 次印刷
印数	00001-11000 册	定价 19.80 元

·版权所有 翻印必究·

目 录

一月 敬上慰下术

1月1日

- ◇ 洞察你的上司 (2)

1月2日

- ◇ 欣赏你的上司 (3)

1月3日

- ◇ 对你的上司笑脸相迎 (4)

1月4日

- ◇ 百招顺为先 (5)

1月5日

- ◇ 与上司增进友谊 (6)

1月6日

- ◇ 拜佛先烧香 (7)

1月7日

- ◇ 赞美的力量 (8)

1月8日

- ◇ 不要和上司称兄道弟 (9)

1 月 9 日

◇ 把上司拍在镜头中 (10)

1 月 10 日

◇ 与上司的真正关系始于挨骂 (11)

1 月 11 日

◇ 为上司收集情报 (12)

1 月 12 日

◇ 应对官僚上司的妙方 (13)

1 月 13 日

◇ 应对好好先生的技巧 (14)

1 月 14 日

◇ 应对烦上上司的招法 (15)

1 月 15 日

◇ 应对崇权上司的策略 (16)

1 月 16 日

◇ 应对狂傲上司的策略 (17)

1 月 17 日

◇ 应对“事儿妈”上司的良方 (18)

1 月 18 日

◇ 指出上司错误的技巧 (19)

1 月 19 日

◇ 懂得功成身退 (20)

1 月 20 日

◇ 如何令上司接受你的构想 (21)

- 1 月 21 日
 ◇ 受到上司轻视时怎么办 (22)
- 1 月 22 日
 ◇ 关心你的员工 (23)
- 1 月 23 日
 ◇ 信任你的员工 (24)
- 1 月 24 日
 ◇ 切忌独占功劳 (25)
- 1 月 25 日
 ◇ 如何面对员工的不满 (26)
- 1 月 26 日
 ◇ 如何应付不听话的下属 (27)
- 1 月 27 日
 ◇ 如何应付自作聪明的员工 (28)
- 1 月 28 日
 ◇ 虚心倾听意见 (29)
- 1 月 29 日
 ◇ 学会“和稀泥” (30)
- 1 月 30 日
 ◇ 如何管理女性下属 (31)
- 1 月 31 日
 ◇ 如何解雇下属 (32)

二月 赢得同僚术

2月1日

◇ 如何让自己受欢迎..... (34)

2月2日

◇ 争取表现机会 (35)

2月3日

◇ 从容幽默 (36)

2月4日

◇ 大肚能容天下事 (37)

2月5日

◇ 想好了再说..... (38)

2月6日

◇ 适当时候要“圆滑”..... (39)

2月7日

◇ 见神见鬼都磕头 (40)

2月8日

◇ 明夸对方，暗抬自己 (41)

2月9日

◇ 会说的不如会听的..... (42)

2月10日

◇ 反躬自省 (43)

- 2月11日
- ◇ 控制自己的情绪 (44)
- 2月12日
- ◇ 得饶人处且饶人 (45)
- 2月13日
- ◇ 和同事维持“刺猬式”的交往 (46)
- 2月14日
- ◇ 沉着应付排挤你的同事 (47)
- 2月15日
- ◇ 冷静处理办公室内的谣言 (48)
- 2月16日
- ◇ 改变不好的印象 (49)
- 2月17日
- ◇ 与意见分歧者共事 (50)
- 2月18日
- ◇ 充富和事佬 (51)
- 2月19日
- ◇ 注意奉承自己的人 (52)
- 2月20日
- ◇ 看清狡猾的人 (53)
- 2月21日
- ◇ 要善于相信别人 (54)
- 2月22日
- ◇ 说奉承话 (55)

2月23日

◇ 看清自私自利的人..... (56)

2月24日

◇ 别成为受气包或眼中钉..... (57)

2月25日

◇ 切勿自揭自己的底牌..... (58)

2月26日

◇ 扬此等于抑彼..... (59)

2月27日

◇ 尽在不言中..... (60)

2月28日

◇ 心怀自信，无往不胜..... (61)

三月 交朋结友术

3月1日

◇ 患难之交最可贵..... (63)

3月2日

◇ 真心赢得刎颈交..... (64)

3月3日

◇ 一视同仁，平等对待..... (65)

3月4日

◇ 凡事莫苛求..... (66)

3月5日

◇ 恃人情者不敢交 (67)

3月6日

◇ 势利小人不屑交 (68)

3月7日

◇ 酒肉朋友不宜交 (69)

3月8日

◇ 西面三刀不可交 (70)

3月9日

◇ 求大同，存小异 (71)

3月10日

◇ 读懂友人心 (72)

3月11日

◇ 责友勿太严 (73)

3月12日

◇ 言而有信 (74)

3月13日

◇ 适当退一步 (75)

3月14日

◇ 得理也要让人 (76)

3月15日

◇ 避免谈论对方不知的事 (77)

3月16日

◇ 别人的疮疤揭不得 (78)

3月17日

◇切勿轻易许诺人 (79)

3月18日

◇尊重他人,就是自重 (80)

3月19日

◇亲兄弟也要明算账 (81)

3月20日

◇君子之交淡如水 (82)

3月21日

◇有借有还,再借不难 (83)

3月22日

◇投其所好,排忧解难 (84)

3月23日

◇打开耳朵,闭上嘴巴 (85)

3月24日

◇重道义不重性别 (86)

3月25日

◇雷池不可随便逾越 (87)

3月26日

◇道不同不相谋 (88)

3月27日

◇交朋友宁缺勿滥 (89)

3月28日

◇珍禽烧香,有备无患 (90)

3月29日

◇ 巧手编织关系网 (91)

3月30日

◇ 种瓜得瓜,种豆得豆 (92)

3月31日

◇ 出外靠朋友 (93)

四月 交际应酬术

4月1日

◇ 察颜观色 (95)

4月2日

◇ 当着矮子不说矮话 (96)

4月3日

◇ 善于捕捉信号 (97)

4月4日

◇ 别以貌取人 (98)

4月5日

◇ 意外的赞美会使人喜悦倍增 (99)

4月6日

◇ 利用人看重外表的心理弱点 (100)

4月7日

◇ 不要喜欢占便宜 (101)

- 4 月 8 日
◇ 别找他人当冤大头 (102)
- 4 月 9 日
◇ 盘点人际关系网名单 (103)
- 4 月 10 日
◇ 学会找答案 (104)
- 4 月 11 日
◇ 谈话条理一定要清晰 (105)
- 4 月 12 日
◇ 掌握与人交谈的时间 (106)
- 4 月 13 日
◇ 遵守小诺言可轻易获信于他人 (107)
- 4 月 14 日
◇ 以忠告语气说话会加深信赖感 (108)
- 4 月 15 日
◇ 不要随意打断对方的谈话 (109)
- 4 月 16 日
◇ 回避质问的技巧 (110)
- 4 月 17 日
◇ 让对方坐硬椅子 (111)
- 4 月 18 日
◇ 适时运用肯定、否定式 (112)
- 4 月 19 日
◇ 利用傍晚时间拒绝对方 (113)

- 4月20日
- ◇ 令对方接受严格的条件 (114)
- 4月21日
- ◇ 使对方贪小弃大 (115)
- 4月22日
- ◇ 动摇对方的安定感 (116)
- 4月23日
- ◇ 利用小道具作为打断对方话题的助手
..... (117)
- 4月24日
- ◇ 批评他人的方法 (118)
- 4月25日
- ◇ 制造恐怖效果,使他对你产生依赖 ... (119)
- 4月26日
- ◇ 设法分散高谈阔论者的注意力 (120)
- 4月27日
- ◇ 不明确指出对方的不足 (121)
- 4月28日
- ◇ 对优柔寡断者下最后通牒 (122)
- 4月29日
- ◇ 依靠耐心与居于优势地位的对手周旋
..... (123)
- 4月30日
- ◇ 僵持时乱发脾气,可使对手产生畏惧心理
..... (124)

五月 情侣爱恋术

5月1日

◇ 佳偶可遇不可求 (126)

5月2日

◇ 以貌取人要不得 (127)

5月3日

◇ 甜言蜜语表痴心 (128)

5月4日

◇ 巧妙试探情之所钟 (129)

5月5日

◇ 女追男并不难堪 (130)

5月6日

◇ 选择最佳求爱方式 (131)

5月7日

◇ 需要“爱语” (132)

5月8日

◇ 让她撒娇 (133)

5月9日

◇ 保留秘密 (134)

5月10日

◇ 温柔攻势 (135)

5月11日	
◇把握优势	(136)
5月12日	
◇柔情万种	(137)
5月13日	
◇明确表态	(138)
5月14日	
◇爱的谎言	(139)
5月15日	
◇善用动作语言	(140)
5月16日	
◇少发牢骚	(141)
5月17日	
◇别挑毛病	(142)
5月18日	
◇莫忘道歉	(143)
5月19日	
◇莫提过分要求	(144)
5月20日	
◇诚实坦率	(145)
5月21日	
◇少夸同性	(146)
5月22日	
◇尊重个性	(147)