

海南出版社

男人成功术

现代男人实战智慧。献给每一位渴望成功的男人。记住，成功的男人都拥有一本好书！

目 录

第一章 与人融洽相处的成功术

1. 如何拒绝他人	(15)
2. 求人术	(15)
3. 脾气不能乱发	(16)
4. 发牢骚要掌握方法	(17)
5. 消除与陌生人说话的紧张	(18)
6. 与人交谈的九点原则	(19)
7. 避免无话可说的尴尬场面	(20)
8. 使别人认真听你说话	(21)
9. 让别人接受你的主意	(22)
10. 得体地恭维别人	(23)
11. 不伤感情的批评	(24)
12. 挽回友谊的道歉	(25)
13. 拒绝朋友的非份要求	(25)
14. 善始善终地结束谈话	(26)
15. 中止使你厌烦的电话	(27)

16. 巧逐不速之客	(27)
17. 如何应付来找麻烦的人	(28)
18. 出了洋相怎么办	(29)
19. 培养长久的友谊	(30)
20. 谨防受骗	(31)
21. 对方正在说谎吗	(32)
22. 你的朋友能保守秘密吗	(32)
23. 在初次见面中留下良好的开始	(33)
24. 如何跟人搭讪	(34)
25. 让人高兴的赞美	(35)
26. 避免说实话产生不良后果	(36)
27. 让对方如你所愿	(36)
28. 摆脱你讨厌的人	(37)
29. 挨骂时也不惊慌	(38)
30. 该中止和这位朋友的交往了	(39)
31. 不被别人占便宜	(40)
32. 应付来家的住客	(40)
33. 如何对好朋友说“不”	(41)
34. 应付不利的谣言	(42)
35. 抚慰伤心的朋友	(42)
36. 说谎不让别人起疑心	(43)
37. 忘记了对方姓名怎么办	(44)
38. 让对方成为你的朋友	(45)
39. 如何让人不责怪你	(46)
40. 失了面子如何下台	(46)
41. 最后通牒需谨慎	(47)
42. 正确的报复手段	(48)
43. 如何对待别人的嘲讽	(49)

44. 在你不想引起争执时	(49)
45. 如何引诱对方多说话	(50)
46. 参加陌生的聚会	(51)

第二章 建立完美个人形象的成功术

47. 交往中给人留下好印象	(55)
48. 注意你的谈吐	(55)
49. 使你更具魅力	(56)
50. 获得别人的敬重	(59)
51. 奉献你的真诚	(60)
52. 让别人对你感兴趣	(60)
53. 打电话也能给人好感	(61)
54. 借身体动作压倒他人	(62)
55. 如何表现诚恳	(63)
56. 使你显得出类拔萃	(63)
57. 受赞扬时的回答	(64)
58. 努力表现你的自信	(65)
59. 精神抖擞地走出家门	(66)
60. 避免紧张而失态	(66)
61. 克服紧张时的习惯动作	(67)
62. 出席宴会	(67)

第三章 培育优秀心理品质的成功术

63. 成功者的心理品质	(71)
64. 增强说话的胆量	(71)
65. 克服羞怯心理	(73)

66. 克服办事拖延的毛病	(74)
67. 改掉坏习惯	(75)
68. 如果你想有一种亲和的个性	(76)
69. 缓和紧张情绪	(77)
70. 驱除孤独感	(78)
71. 产生忧虑的十大根源	(79)
72. 面对挫折	(80)
73. 败中求胜	(81)
74. 脑力训练	(82)
75. 使你常有新主意	(83)
76. 增强你的活力	(84)
77. 增强你的记忆力	(85)
78. 提高你的学习效率	(86)
79. 怎样学个专长	(86)
80. 怎样才能写出好文章	(87)
81. 振奋你的精神	(88)
82. 避免雷霆之怒	(89)
83. 减轻你的羞愧心情	(90)
84. 从失望中解脱	(90)
85. 抛开你的烦恼	(91)
86. 对付突发事件	(92)
87. 有效地完善自我	(93)
88. 增加你的自信	(94)
89. 当你不如意的时候	(95)
90. 排解恶劣情绪	(95)
91. 忘掉不愉快	(96)
92. 化解你的忧虑	(97)
93. 当你为时间不够用而烦恼时	(98)

94. 逛商店可以使心情转好	(99)
95. 保持轻松愉快的心境	(99)
96. 化消极为积极	(100)
97. 让自己每天都高高兴兴	(101)
98. 避免心情懊丧	(103)
99. 想改变你的旧习惯吗	(104)
100. 发掘你的预知力	(105)
101. 舒解堵车时的焦虑	(106)
102. 善用上班的交通时间	(106)
103. 保持精神振作	(107)
104. 做一个轻松快乐的男人	(108)

第四章 迅速获得事业成就的成功术

105. 求职信如何写得得体	(115)
106. 求职面试给人好印象	(116)
107. 求职面试如何提问	(116)
108. 如何跟老板说话	(117)
109. 巧妙指出老板的错误	(118)
110. 消除职业疲劳	(119)
111. 更喜欢你目前的工作	(119)
112. 如何应付排挤你的同事	(120)
113. 获得工作中的突出表现	(121)
114. 克服自身的成功障碍	(122)
115. 谈判致胜之道	(123)
116. 争辩夺胜绝招	(124)
117. 高明的自我表功	(124)
118. 当上司指责你的时候	(125)

119. 博得上司器重的要领.....	(126)
120. 博得同事的好感.....	(126)
121. 职位步步升高的阶梯.....	(127)
122. 不要把工作压力带回家.....	(129)
123. 睡眠不足时如何提神.....	(130)
124. 努力控制恨意.....	(131)
125. 化解同事的敌意.....	(131)
126. 工作中出错时不可慌乱.....	(132)
127. 推销绝招.....	(133)
128. 从集体中寻求好点子.....	(134)
129. 把握晋升的时机.....	(134)
130. 做好工作计划.....	(135)
131. 建立档案 ABC	(136)
132. 出差前的准备.....	(137)
133. 消除开会迟到现象.....	(138)
134. 向目标进击.....	(138)
135. 如何与求职者面谈.....	(139)
136. 避免部下中谣言四起.....	(139)
137. 当你得到第一份工作后.....	(140)
138. 探悉上司对你的评价.....	(141)
139. 批评上司要小心.....	(142)
140. 作好报告四则.....	(143)
141. 放松肌肉减轻工作压力	(143)

第五章 赢得女性芳心的成功术

142. 俘获女性芳心绝招.....	(147)
143. 接近意中人的绝招.....	(148)

144. 如何说“我爱你”	(149)
145. 恋人何处寻	(149)
146. 爱情事业双获胜	(150)
147. 爱的寻求之路	(151)
148. 爱的语言表达	(152)
149. 你是否真正爱上她	(153)
150. 她爱上了你吗	(154)
151. 让她快乐绝招	(154)
152. 吸引异性的身体动作	(155)
153. 如何跟女朋友分手	(156)
154. 应付失恋	(156)

第六章 让妻子永远爱你的成功术

155. 让妻子视你为她的最佳选择	(161)
156. 如何跟妻子吵架	(161)
157. 让婚姻更牢固	(162)
158. 增添婚姻生活的情趣	(163)
159. 增进婚姻幸福	(163)
160. 借音乐增进夫妻感情	(164)
161. 感受妻子的爱	(165)
162. 对妻子要彬彬有礼	(165)
163. 妻子需要善意的谎言	(166)
164. 消除妻子的嫉妒	(167)
165. 应付闹情绪的妻子	(168)
166. 让妻子道出实情	(169)
167. 避免为钱与妻子争吵	(170)
168. 让妻子旧情重燃	(171)

169. 闲聊增进感情	(172)
-------------------	-------

第七章 让生活变得更为舒心的成功术

170. 口袋空空不必慌	(175)
171. 增进家庭快乐	(175)
172. 让生活多姿多彩	(176)
173. 使生活过得从容	(177)
174. 生活过得单纯些	(178)
175. 生活过得快乐些	(178)
176. 重觅童年心境	(179)
177. 防止失眠	(180)
178. 天天常乐	(181)
179. 寻求宁静	(181)
180. 不做讨人嫌的人	(182)
181. 轻松过寒冬	(183)
182. 晒太阳的学问	(183)
183. 午休时间买东西	(184)
184. 乐于冒险尝新	(184)
185. 完美度假	(185)
186. 买东西不着急	(186)
187. 经济度暑假	(186)
188. 单身旅行求安全	(187)
189. 分派家务	(187)

第八章 做合格父亲的成功术

190. 防止骄纵孩子	(191)
-------------------	-------

191. 避免和孩子疏远·····	(191)
192. 开发孩子的绘画潜能·····	(192)
193. 当心孩子遭诱拐·····	(193)
194. 预防孩子视功课为负担·····	(194)
195. 帮孩子消除心理压力·····	(194)
196. 如果家里出了行为不良的子女·····	(195)
197. 如何与孩子沟通·····	(195)
198. 指导孩子做功课·····	(196)
199. 教子女互相友爱·····	(197)
200. 让孩子树立正确金钱观·····	(197)
201. 为孩子选家具·····	(198)
202. 为孩子选幼儿园·····	(198)
203. 防止孩子受性骚扰·····	(199)
204. 在孩子面前吵架时·····	(200)
205. 如何让孩子听话·····	(200)
206. 当你的孩子需要保姆时·····	(201)
207. 训练孩子的创造力·····	(202)
208. 当孩子说了使大人尴尬的话时·····	(202)
209. 夏天防止孩子溺水·····	(203)
210. 带孩子出游·····	(203)
211. 带孩子乘车·····	(204)

第九章 艺术处理生活琐事的成功术

212. 表达消费中的不满·····	(207)
213. 对付推销员·····	(207)
214. 居家防盗·····	(208)
215. 打电话省时间·····	(209)

216. 看电视防损眼·····	(209)
217. 防止食物中毒·····	(210)
218. 丢了东西不要着急·····	(212)
219. 当心遭虫咬·····	(212)
220. 身在异地保平安·····	(213)
221. 防扒绝招·····	(213)
222. 度个节省的假期·····	(214)
223. 怎样打消购买念头·····	(214)
224. 应付火灾·····	(215)
225. 室内遭地震应急·····	(216)
226. 擦洗窗玻璃·····	(217)
227. 让衣服长新·····	(217)
228. 还价绝招·····	(218)
229. 从日常生活中节省时间·····	(218)
230. 快速烹调·····	(220)
231. 衣服干洗需知·····	(221)
232. 处理衣服上的污迹·····	(221)
233. 保持办公桌面整洁·····	(222)
234. 使房间显得较大·····	(223)
235. 出售你的旧房子·····	(224)
236. 买辆称心的汽车·····	(225)
237. 试试是不是喝醉了·····	(225)
238. 全家度假准备衣物·····	(226)
239. 长时间外出防止家中遭窃·····	(227)

第十章 使身体充满活力的成功术

240. 避免皱纹满面·····	(231)
------------------	-------

241. 避免大腹便便.....	(231)
242. 减肥需持之以恒.....	(232)
243. 随时进行身体运动.....	(233)
244. 保护好你的双脚.....	(234)
245. 避免进入老年以后经常背痛.....	(235)
246. 长命百岁.....	(236)
247. 步行健身要诀.....	(237)
248. 人到中年做运动	(238)

第一章

与人融恰相处的成功术

1. 如何拒绝他人

●**不要过多地说抱歉** 如果一再地说抱歉，只会使对方认为你不应该拒绝。

●**建议对方另外找某某人** 如果你告诉他别的人也许更能帮这个忙，并说出这个人的名字，你就能迅速摆脱，并且也算帮上了忙。

●**可以撒个小谎** 例如别人要向你借一本书，你不想借，就可以说书已经被人借去了。但不要过多解释，以免话多了说漏嘴，使对方起疑心。

●**争取拖延一些时间** 例如对方是打电话来，你就说：“我现在很忙。等一下有空了，我一定再打电话给你。”这样你就有时间跟家人或好友商量，再作适当的答复。

●**当面拒绝的语言要婉转** 例如可以说：“我也很希望能帮你，但我实在分不开身。”或者说：“你的事我愿意出力，但我恐怕抽不出空来。”

2. 求人有术

●**让对方了解你是乐于回报的人** 例如你的邻居要去幼儿园接孩子，你请他顺便把你的孩子也接回来。这时你不妨

表示，下次你去接孩子，你也愿意帮他接孩子回来——这么一来，对方就很难拒绝你。

●在对方心情愉快的时候开口 遇到对方心情焦躁或忙得一塌糊涂的时候，千万不可自找没趣。

●开门见山地说出你的请求 不要兜圈子，不要没话找话，不要犹犹豫豫、躲躲闪闪。大方而自信地直接说出你的请求，对方更有可能答应。

●事先想好怎么开口 这样可以增强信心。事先想好了，就照原先的说，不可话到嘴边又改口。

●要让对方知道你是不是急需得到帮助 通常人们都更愿意帮助有急需的人。

●不要让对方产生你想占便宜的想法 如果你在求人时，能说“我一般不想麻烦别人，但这次能不能请你……”或“如果我有办法，我不会打扰你……”之类的客气话，比较容易打动对方。

3. 脾气不能乱发

●脾气不能毫无节制地发出来 乱吼乱骂，出言不逊，伤害他人的自尊，都不是明智之举，人家会恨你一辈了。而且怒气平息了，自己也会觉得后悔。这时你不妨握紧双拳，从一数到十，并幻想给对方两拳。不过幻想归幻想，出言还是要保持冷静。

●可以坦言你心里的高兴 要镇定，要理智。你可以