

WPROWADZENIE	11
Test umiejętności przewidywania zachowań ludzi w sytuacjach manipulacyjnych	20
Prawidłowe odpowiedzi i interpretacja wyników testu	35
Rozdział I	
MANIPULACJE SKONCENTROWANE NA SAMOOCENIE	37
<i>Ingracjacja</i>	43
Konformizm	43
Podnoszenie wartości drugiej strony	51
Manipulowanie własnym wizerunkiem	57
Deprecjacja innych	66
Rozdział II	
MANIPULACJE WYKORZYSTUJĄCE DYSONANS POZNAWCZY	77
<i>Stopa w drzwiach</i>	82
Liczy się każdy grosz	91
Stopa w ustach i dialog	92
<i>Eskalacja żądań</i>	94
Rozdział III	
MANIPULACJE EMOCJAMI	101
<i>Sytuacje stresowe</i>	110
<i>Huśtawka emocjonalna</i>	112
<i>Dobry-zły facet</i>	118
<i>Drzwiami w twarz</i>	122
<i>Wzbudzanie poczucia winy</i>	127

Rozdział IV	
MANIPULACJE POCZUCIEM KONTROLI	133
<i>Bezlitosny partner</i>	140
<i>Wszystko albo nic</i>	142
<i>Fakty dokonane</i>	145
<i>Zachowania irracjonalne</i>	148
<i>Reorientacja</i>	154
<i>Co by było gdyby</i>	158
<i>Wyuczona bezradność</i>	159
<i>Procedura scenariusza</i>	170
Rozdział V	
MANIPULACJE OPARTE NA WRODZONYCH AUTOMATYZMACH	175
<i>Autorytet</i>	179
<i>Zasada wzajemności</i>	186
<i>Autodeprecjacja</i>	195
Rozdział VI	
MANIPULACYJNE KONTROWERSJE	205
<i>Pranie mózgu</i>	207
<i>Hipnoza jako manipulacja</i>	222
<i>Perswazja podprogowa</i>	229
Rozdział VII	
PSYCHOLOGIA PRZECIWSTRAWIENIA SIĘ MANIPULACJOM	237
<i>Naturalne mechanizmy obronne</i>	239
Habitualizacja	239
Instynkt hamowania agresji i empatia	241
Reaktancja	246
Samoocena	252
Osobowość i manipulacje	255
<i>Techniki radzenia sobie z manipulacjami</i>	264
Akceptowanie komplementów	265
Zamiana oceny na opinię	266
Demaskowanie aluzji	267
Zasłona z mgły	267
Przyznanie się do błędu i uprzedzanie krytyki	268

Negocjowanie sposobu prowadzenia rozmów	270
Technika Małego Księcia	270
Zdarta płyta	270
Złamanie zasady wzajemności	271
 ZAKOŃCZENIE	 275
 LITERATURA	 281
 INDEKS RZECZOWY	 287