

<<正能量 活出全新的自己>>

图书基本信息

书名：<<正能量 活出全新的自己>>

13位ISBN编号：9787504478634

10位ISBN编号：7504478636

出版时间：2012-10

出版时间：中国商业出版社

作者：卡耐基

页数：277

字数：250000

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>

<<正能量 活出全新的自己>>

前言

<<正能量 活出全新的自己>>

内容概要

20世纪早期，世界范围内的战争纷乱和经济萧条，人们丧失了对美好生活的憧憬和信心。卡耐基有鉴于此，独辟蹊径地开创了以心理学为基础的人际关系学和心灵励志学，帮助我们更好地生活和工作。

本书是卡耐基心灵修炼的巅峰巨作，旨在帮助人们转化负能量、凝聚正能量，帮助人们发现、开展和利用潜伏在身心之中的正能量。

那些是人们习惯于不加以利用的能源，是人们孕育在身心、尚未利用的财富！

这世上最宝贵的财富不在别处，就在陪伴我们一生的心灵之中。

唤醒正能量，激发内心的强大力量，这是我们一生的心灵修炼。

让这本影响世界半个多世纪的心灵励志经典，带你追寻内心深处的圆满与富足！

<<正能量 活出全新的自己>>

作者简介

作者：（美国）卡耐基（Carnegie D.） 编译：陈玮

<<正能量 活出全新的自己>>

书籍目录

第一章 找回正能量，活出全新的自己

每个人的心理都潜藏着巨大的正能量，一旦正确使用这种能量，就足够成就丰功伟业。

相反，如果这种正面的心理能量没有得到正确的使用，就会产生巨大的负能量，足以让你一生一事无成。

我们每个人都有能力疏导自己的负能量，找回自己的正能量。

接纳自我是解决心理负能量的良药

回归自我是找回正能量的第一步

做回自己，自己主宰自己的命运

不断完善自我，给心灵更多的滋养

活在当下，脚踏实地地做好今天的事

超越自我，从追求更高理想开始

不断地眺望前方，才能不断地前进

第二章 积聚正能量，笑对人生坎坷路

正能量的人，会对生活乐观，他们知道生活本来就悲喜交加，所以已经学会坦然面对。

当快乐来临时，会尽情享受，当烦扰来袭时，就理性解决。

他们相信改变的力量，确实无法改变时，就坦然接受。

他们相信人生路上的坎坷也是一种风景，值得留念和珍惜。

摆脱痛苦，踏上重寻幸福的道路

学会放下，过去的就让它过去

别找借口，积极面对一切困难

迎难而上，走出痛苦的人生沼泽

谷底反弹，情况只能由坏转好

用酸柠檬做杯可口的柠檬汁吧

幸或不幸取决于你的思维方式

第三章 制造正能量，让心灵常葆活力

正能量的人，坚定自己的信念，拥有人生的目标，知道自己的所需并为之不断努力。

他们欢迎变化也制造进步。

当困难来临时，他们不嫌麻烦或贪图安逸，他们知道山丘后面会有道更美丽的风景。

当心灵疲倦时，他们知道如何调整自己的内心，让心灵重获能量。

思想决定一切，人因为思想而伟大

正确的观念可以把坏事变成好事

爱是一种能力，也是人际关系的基础

疲倦前充分休息可以赢得更多的时间

学会放松自己，别让心太累

化解消极情绪，积聚积极情绪

不因别人的批评而影响自己的心情

第四章 接纳正能量，激发内心光明面

正能量的人，拥有大智慧，他们分得清世界的黑白曲直，不会在人生的道路上跑偏也不会随波逐流。

他们不会扭曲事物的本质，不会夸大事情的不利面。

他们知道世界运作的原理，明白人人都有优点和弱点，也知道如何去克服人性的弱点和发挥人性的优点。

<<正能量 活出全新的自己>>

懂得感恩，才会珍惜生活中的美好
乐善好施，不要求别人回报自己
为人着想，助人为乐的人更快乐
以德报怨，对敌人要心存爱意
面对批评，练就一笑了之的豁达心理
保持谦恭，自大反倒是心虚的表现
通过小成功可以一步步培养自信
敢想敢作，更敢践行自己的想法

第五章 拥抱正能量，消除内心阴暗面

我们每天都会接触到各种负能量，当你状态不佳时就很容易让负能量入侵，这就是你需要修炼的时候，要尽量缩短将负能量转化为正能量的时间。

你可以通过一系列的训练方法，提升我们内在的信任、豁达、愉悦、进取等正能量；规避自私、猜疑、沮丧、消沉等负能量。

承担责任，善于抱怨的人找不到出路
心里做好最坏的打算就没什么可担忧的了
放下仇恨，别拿别人的错误惩罚自己
日行一善，帮助别人就是在帮助自己
发掘人性善的一面，谅解人性恶的一面
理解概率，不要被小概率的事牵着鼻子走
不要因小失大，不为琐事烦恼
适可而止，不要计较过了头

第六章 运用正能量，搭建你的人脉圈

我们在人际交往中常常有这样的体验：和某些人打交道，能让你感觉“活着真好”，因为，他身上带有正能量，和这样的人交往能将正能量传递给你，令你感染到那种快乐向上的感觉。

而另一些人则相反，因为他身上负能量过多，不断地向你传递悲观、绝望、无聊的情绪。

用热情的态度待人，把注意力放在对方身上
你真诚地关心他人，他人就会关心你
示人以微笑，你的微笑价值百万
牢记他人的名字是人际交往的基本要求
做一个好听众，让对方畅所欲言
迎合对方的兴趣，吸引对方的注意
提升对方的自尊，让对方觉得他自己很重要
真心地赞美对方，而不要虚伪地拍马屁
站在对方的角度看事情，为对方着想

第七章 传递正能量，让职场变得和谐

做一个正能量的人非常重要，如果周围人都认为你是一个负能量的人，对你的工作和人际关系都是很大的破坏。

正能量的人在职场上总是受人欢迎的，因为他拥有让人舒服的交流方式、娴熟的专业技能、坦荡的胸怀、对人的真诚、对事的认真以及人文情怀。

想要改变对方，就要从赞美和感谢对方开始
以间接迂回的方式指出对方的错误
建议对方可以这么做，而非下命令要求对方做

<<正能量 活出全新的自己>>

保全对方的面子，让对方心存感激
大方地称赞对方每一个微小的进步
给对方一个美名，让对方感觉良好
给对方诱惑，让对方乐于帮你做事
发挥人性的优点，激发他人高尚的动机
激起对方求胜的欲望，调动对方的积极性

第八章 掌握正能量，经营幸福的婚姻

如果你想要幸福，就去找一个能够让你感到幸福的人吧。

不要找一个充满负能量的人过日子，他们只会和你一起唉声叹气抱怨生活真没劲。

而拥有正能量的人，对很多事情充满好奇，会帮助你发现生活的乐趣和意义。

你会发现世界很大，值得用一生去不断尝试。

相互赞美，每天都要真诚地赞美对方
用细节表达对爱人的关心
相敬如宾，结婚后还要做淑女或绅士
接受对方的缺点，批评和指责是婚姻的致命伤
爱对方就是爱对方的全部，不要试图改变对方
真正的爱是双方心灵的共同成长
规划生活，让婚姻成为梦想的摇篮
一名好妻子所应做到的10件事
一名好丈夫所应做到的7件事

<<正能量 活出全新的自己>>

章节摘录

<<正能量 活出全新的自己>>

编辑推荐

《正能量:活出全新的自己》编辑推荐：我们每个人身上都有正、负两种能量，正能量多过负能量，个人以及社会才能不断进步。

而如今我们每天都会接触到各种负能量，比如生活中经常听到的各种抱怨、指责、冷漠等等，这些负能量的传播会将我们仅有的正能量消耗殆尽，并且不断传播给周围的人，就像病毒的传播一样。

这种负能量会给你带来巨大的伤害，它的传播也会给他人带来更多的伤害。

而真正内心强大的人，有能力疏导自己的负能量，找回自己的正能量，在人际关系中更能够将来接触到的负能量转化为正能量，从而净化自己的生活和工作环境，帮助更多的人接纳正能量。

任何一个时代中生成的流行语的背后都有深意，它们都是我们的集体潜意识。

正能量今天能够被人广泛接纳，已经不仅仅是简简单单的“正能量”这三个字，它也不仅仅是成功法则，更是最直接呈现一个人学识、修养、心智和品位的综合能力指数，也是每个人提升自我、成就事业、获得尊重、得到幸福、改变命运的人生必修课！

其实，每个人的心理都潜藏着巨大的正能量，一旦正确使用这种能量，就足够成就丰功伟业。

相反，如果这种正面的心理能量没有得到正确的使用，就会产生巨大的负能量，足以让你一生一事无成。

例如，遇事总是怨天忧人，对未来过度地焦虑；或者常常过度自责，或者做事不负责任；或者对自己没有足够的自信，对他人更加是完全不信任。

诸如此类。

<<正能量 活出全新的自己>>

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>