

<<卡耐基生活的艺术全集>>

图书基本信息

书名：<<卡耐基生活的艺术全集>>

13位ISBN编号：9787506481656

10位ISBN编号：7506481650

出版时间：2012-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：卡耐基

页数：298

译者：刘洋

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>

## <<卡耐基生活的艺术全集>>

### 内容概要

本书是卡耐基最成功的励志经典之一，记录了成千上万人如何摆脱心理问题走向成功的实例。本书一经出版，便在全球畅销不衰，改变了千百万人的生活和命运，被誉为“克服忧虑获得成功的必读书”

“世界励志圣经”。

这本充满智慧和力量的书能让读者了解自己，相信自己，充分开发蕴藏在身心暨而尚未利用的财富，发挥人性的优点，去开拓成功幸福的新生活之路。

通过本书，读者可以获得以下成功技巧：如何消除你的忧虑，如何改变忧虑的习惯，如何培养快乐的心情，如何获得快乐的生活，如何减少疲劳保持活力。

## <<卡耐基生活的艺术全集>>

### 作者简介

戴尔·卡耐基，世界著名成功励志大师，美国“成人教育之父”。

20世纪早期，美国经济陷入萧条，战争和贫困导致人们失去了对美好生活的向往，而卡耐基独辟蹊径地开创了一套融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的教育方式，运用社会学和心理学知识，对人性进行了深刻的探讨和分析。

卡耐基成人教育课堂上讲述的许多普通人通过奋斗获得成功的真实故事，激励了无数陷入迷茫和困境的人，帮助他们重新找到了自己的人生目标，过上了快乐的生活。

接受卡耐基教育的有社会各界人士，其中不乏商界巨擘、军政要员，甚至包括几位美国总统。

卡耐基在实践基础上撰写而成的著作，是人类历史上最畅销的成功励志经典。

他的主要代表作有《人性的弱点》《人性的优点》《美好的人生》《快乐的人生》《演讲与口才》等

。这些书出版后，立即风靡全世界，被誉为“人类出版史上的奇迹”。

本书是卡耐基最经典的励志作品之一。

只要不断研读本书，相信您也可以发掘自己的无穷潜力，创造辉煌的人生。

<<卡耐基生活的艺术全集>>

书籍目录

- 第一篇 获得平安快乐的要诀
  - 第1章 保持自我本色
  - 第2章 养成良好的工作习惯
  - 第3章 学会放松
  - 第4章 使自己的工作变得有意思
  - 第5章 用快乐改变你的生活
  - 第6章 不要想着报复别人
  - 第7章 对人施恩勿望回报
  - 第8章 多想想你已经得到的恩惠
  - 第9章 培养积极的心态
  - 第10章 多替他人着想
  - 第11章 将不公正的批评当做对你的恭维
  - 第12章 不让批评之箭伤害你
  - 第13章 学会自我批评
- 第二篇 走出孤独忧虑的人生
  - 第1章 不要跌入孤独寂寞的陷阱
  - 第2章 忧虑会使人短命
  - 第3章 活在“完全独立的今天”
  - 第4章 运用消除忧虑的魔法公式
  - 第5章 克服忧虑的心理
  - 第6章 消除思想上的忧虑
  - 第7章 不要为小事而烦恼
  - 第8章 不要担心不可能发生的事情
  - 第9章 接受不可改变的事实
  - 第10章 让忧虑“到此为止”
  - 第11章 不要试着去锯木屑
- 第三篇 不要为工作和金钱而烦恼
  - 第1章 减少50%的忧虑
  - 第2章 从事自己喜欢的工作
  - 第3章 处理好你的家庭财务
  - 第4章 正确处理夫妻间的职业冲突
  - 第5章 做一个理财高手
- 第四篇 防止疲劳永葆活力的秘诀
  - 第1章 感到疲劳之前先休息
  - 第2章 说出心底的烦恼，让青春永驻
  - 第3章 不要为失眠而忧虑
- 第五篇 使你的家庭生活更幸福
  - 第1章 不要挖掘婚姻的坟墓
  - 第2章 爱对方，并给其自由
  - 第3章 不要批评你的家人
  - 第4章 给予对方真诚的欣赏
  - 第5章 多从小事上关心你的配偶
  - 第6章 对家人也要有礼貌
  - 第7章 不要做“婚姻的文盲”
- 第六篇 如何让你变得更成熟

<<卡耐基生活的艺术全集>>

第七篇 巧妙赞美赢得朋友的秘诀

第八篇 克服忧虑快乐生活的真实故事

后记

## <<卡耐基生活的艺术全集>>

### 章节摘录

第3章学会放松卡耐基成功金言 一个坐着工作的人，如果他的健康状况良好的话，他的疲劳完全来自心理因素，也就是受情感因素的影响所致。

得不到欣赏、孤立无助、过于匆忙、焦急、忧虑，这些感觉都会导致人精疲力竭。

忧虑、紧张和情绪不安，是产生疲劳的三大因素。

通常我们认为这是由于操心劳力所产生的疲劳，实际上都可以归咎于这三个原因。

请放松你那紧张的肌肉，放松你那正在工作的肌肉，储备好你的体力，以应付更重要的责任。

我们所感受到的疲劳，绝大部分是由于心理因素的影响而导致的。

纯粹由生理原因引起的疲劳，其实非常少见。

这个事实让人吃惊而且非常重要单纯用脑不会让人疲倦。

听起来很荒谬吧？

可是科学家们在几年前曾试图了解人的大脑能够工作多久才“工作能量降低”，也就是对疲劳作科学定义时，令这些科学家们吃惊的是，他们发现通过活动中的大脑的血液毫无疲劳迹象！但如果你从一个正在做体力劳动的人的血管里抽出血液，就会发现它充满了“疲劳毒素”和各种废物。

但如果从爱因斯坦的脑部抽出血来，即使是一天下来，也不会有任何疲劳毒素。

就人脑而言，它“在8小时甚至12小时之后，还和开始时一样反应敏捷”，大脑完全不会疲劳……

那又是什么使你疲劳的呢？

精神病专家认为，我们的疲劳多半是由精神和情感引起的。

英国最著名的精神病专家海德菲在他的《权力心理学》中说：“我们所感受到的绝大部分疲劳源自心理。

事实上，纯粹由生理导致的疲劳很少。

” 美国一位著名的精神病专家布莱尔医生说得更详细。

他说“一个坐着工作的人如果健康状况良好，他的疲劳完全来自心理因素，也就是情感因素。

” 是哪些心理因素使坐着工作的人感到疲劳呢？

快乐？

满足？

都不是，绝不是！而是烦闷、懊悔，一种得不到欣赏的感觉，一种无用、匆忙、焦急、忧虑的感觉。

……

## <<卡耐基生活的艺术全集>>

### 媒体关注与评论

卡耐基生活的艺术全集 由卡耐基开创并倡导的个人成功学，已经成为这个时代有志青年迈向成功的阶梯。

通过他的传播和教导，使无数人明白了积极心态的意义，并由此改变了他们的命运。

卡耐基留给我们的不仅仅是几本书和一所学校，其真正价值是：他把个人成功的技巧传授给了每一个想出人头地的年轻人。

--约翰·肯尼迪（美国第35任总统） 卡耐基作品的唯一目的就是帮助你解决你所面临的最大问题：如何在日常生活、商务活动与社会交往中与人打交道，并有效地影响他人；如何克服忧虑，创造幸福美好的人生。

当你解决这些问题之后，其他问题也就迎刃而解了。

--拿破仑·希尔（成功学专家、畅销书作者） 成功其实如此简单，只要遵循卡耐基先生这些简单适用的人际标准，你就能获得成功。

--马克·维克多·汉森（《心灵鸡汤》作者） 戴尔·卡耐基先生通过他的演讲和作品，教给人们一些处世的基本原则和生存之道，这是我们每个人都应该学习的人生必修课。

--博恩·崔西（美国著名成功学家、畅销书作者） 在人类出版史上，没有哪本书能像卡耐基的著作那样持久深入人心；也唯有卡耐基的书，才能在他辞世半个世纪后，还能占据我们的排行榜。

--美国《纽约时报》 由卡耐基开创并倡导的个人成功学，已经成为这个时代有志青年迈向成功的阶梯。

通过他的传播和教导，使无数人明白了积极心态的意义，并由此改变了他们的命运。

卡耐基留给我们的不仅仅是几本书和一所学校，其真正价值是：他把个人成功的技巧传授给了每一个想出人头地的年轻人。

--约翰·肯尼迪（美国第35任总统）

<<卡耐基生活的艺术全集>>

编辑推荐

最伟大励志作家美国成人教育之父最伟大心灵导师 戴尔·卡耐基 ( DALECARNEGIE ) 接受卡耐基培训的有石油大王洛克菲勒旅店大王希尔顿麦当劳创始人克洛克发明大王爱迪生相对论鼻祖爱因斯坦印度圣雄甘地米老鼠之父迪斯尼保险巨头贝特格台塑集团王永庆.....通用电气通用汽车美孚石油福特汽车波音飞机耐克体育强生公司希尔顿饭店麦当劳肯德基安利公司索尼公司中国石油首钢集团清华大学复旦大学外交学院新东方教育宝钢集团兴业证券新华保险.....

<<卡耐基生活的艺术全集>>

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>