

<<心灵咖啡>>

图书基本信息

书名：<<心灵咖啡>>

13位ISBN编号：9787514203561

10位ISBN编号：7514203567

出版时间：2012-3

出版时间：印刷工业

作者：(美) 戴尔·卡耐基 著

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>

<<心灵咖啡>>

内容概要

诺贝尔医学奖获得者阿列克斯·卡瑞尔博士曾经说：“不知道如何消除忧虑的人，他的寿命将不会长久。

”忧虑造成的负面影响已经渗入到了人们的日常生活和工作中。

那么，如何克服忧虑、善待自己，做一个既成功又幸福的人？

卡耐基通过揭示人类共同的心理特性，告诉我们如何正确认识自己、相信自己，做一个成功的人。

<<心灵咖啡>>

作者简介

作者：（美国）戴尔·卡耐基 编译：李丽戴尔·卡耐基(1888—1955)，20世纪最伟大的心灵导师，被誉为“成人教育之父”。

他一生致力于人性问题的研究，运用心理学和社会学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创并发展出一套独特的融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的成人教育方式。

主要代表作有《沟通的艺术》、《人性的弱点》、《人性的优点》等。

<<心灵咖啡>>

书籍目录

Part 01 克服忧虑忧虑损害健康忧虑毁损容颜把最近的事做好接受最坏的结果让忙碌赶走忧虑勿为小事烦恼用概率克服忧虑不要再锯已碎的木屑Part 02 学会控制情绪控制愤怒的情绪愤怒是无知的表现消极情绪下的自我激励热忱的力量不要对敌人心存报复卡耐基经典语录Part 03 让快乐的阳光照耀自己寻找快乐之源另一种能力—快乐从生活中发现快乐向前走or向后转让我们每天多清醒一小时以放松对付疲劳把心里话说出来四种好的工作习惯卡耐基经典语录Part 04 合理规划自己的生活影响你一生的职业决定勿为金钱而烦恼合理开支，避免入不敷出克制欲望，驾驭金钱相信你的丈夫婚姻是幸福的温床卡耐基经典语录Part 05 智慧地胜任工作如何管理好时间目标明确，态度果断逐级接近目标智慧就是；工作加思考以专注的精神走向成功因梦想而伟大

<<心灵咖啡>>

章节摘录

版权页：忧虑是我们日常生活中比较常见的一种心理疾病。

可以说，几乎每个人都曾受到忧虑的困扰。

忧虑的影响说大不大，说小不小，全在于你将它放在了一个什么样的位置。

有一次，我去访问女明星明娜·奥伯恩。

她对我说：“在我最初想步入影坛的时候，我充满了担心与害怕。

那时我刚从印度回来，在伦敦一个熟人一个朋友也没有……我去见过一些制片方，可没有一家肯雇用我。

我的钱渐渐用光了，在整整两个礼拜中，就靠一点饼干和水充饥。

除了饥饿，我还很忧虑。

我对自己说：‘你真傻，或许你根本不可能闯进电影界。

毕竟，你没有经验，也从未演过戏，除了一张漂亮的脸蛋，你什么也没有。

’我照了照镜子，这才发现，由于近段时间的忧虑，令我的容貌受到了极坏的影响。

忧虑催生了皱纹，焦虑的表情显而易见，我对自己说：‘你不能再忧虑下去了，你所有的只是容貌，而忧虑却会毁了它。

没有什么比忧虑使女人老得更快，它使我们的表情变得难看，使我们脸上产生皱纹，使人们愁眉苦脸，头发灰白甚至脱落，更会使你的脸上长上粉刺、斑点和溃烂。

日本曾经有段时期掀起了一股“自然化妆品”热潮，宣扬使用更加原始的初级材料生产的化妆品，提倡“绝不使用任何含有界面活性剂、防腐剂以及香料成分”的化妆品。

一时间，用赤豆和丝瓜之类的植物提炼的天然化妆品大受欢迎。

一位热衷于潮流的女性在接受媒体采访时竟发出豪言壮语，声称“除了纯自然的化妆品，其他的都使用不得”！

然而，一年之后，她又开始声称热衷于由皮肤科医师研制的化妆品。

两年之后，她转而称赞并使用“无任何添加物”的化妆品。

后来，她不断地彷徨于各种化妆品之间。

显然，她是那种狂热的化妆品爱好者。

尽管她努力地尝试各种化妆品，但她的肌肤却总是疙疙瘩瘩，黯淡无光，终于发出“难道所有化妆品都没有功效吗”的疑问。

与此同时，35岁的她结婚当了一名全职主妇，试用了在主妇中很受欢迎的化妆品，结果简直令人难以相信，她的肌肤一下变得光滑美丽起来。

她为肌肤烦恼了10年的根本原因，并不在于没有用到好的化妆品，而是巨大的精神压力导致她体内植物神经系统失调，血液循环不畅，皮肤的免疫力低下紊乱，所以脸色长期黯淡无光，经常长小疙瘩。

那么，持续了10年的肌肤问题为什么会在这么短的时间内消失了呢？

我想这个答案并不难知道，那就是结婚。

年过35岁的时候结婚，对她的生活产生了连她自己也想不到的影响。

类似的例子还有许多，一位皮肤粗糙的女性在试完了所有化妆品均无效后，由于某次人事变动而被调到了其他科室，突然间，她仿佛全身的毒素都被排出体外，肌肤变得光洁靓丽；另一位女性在与长期同居的男友分手并搬家后，立即变得容光焕发。

她们都是在改变了自己的生活场景的同时，容貌也发生了变化。

然而，现实中仍有许多女性将自己的不幸原因归结于并不相干的化妆品，一直彷徨于对化妆品的频繁更换中。

也许有人认为，这是“巨大的浪费”，不过我却在刹那间觉得：如果依靠化妆品能多多少少挽救那些陷身于“暗无天日”的巨大精神压力中的女性，这也是一件好事。

她将不幸的原因归结为化妆品，这也就不至于使她产生“我缺少女性魅力”“我不是一个好女人”之类的自卑心理。

编辑推荐

《卡耐基成功学:人性的优点》是戴尔·卡耐基一生中最重要的、最生动的人生经验的汇集，也是一本记录成千上万人如何摆脱心理问题走向成功的实例汇集。

它是卡耐基成人教育培训机构的主要教材之一，告诉人们该如何摆脱忧虑的困扰，并指导人们如何获得快乐，享受快乐的人生。

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

风靡全球的第一励志书，深刻洞悉复杂的人性，教你如何赢得友谊并影响他人命运从此与众不同。

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>