

<<正能量>>

图书基本信息

书名：<<正能量>>

13位ISBN编号：9787515803579

10位ISBN编号：7515803576

出版时间：2013-1

出版时间：中华工商联合出版社

作者：戴尔·卡耐基

页数：274

字数：260000

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>>

前言

人人都爱“正能量” 正能量，positive energy，意思为正面能量，正向能量。

这个词源于物理学，在物理学界以真空能量为零，能量大于真空的物质为正，能量低于真空的物质为负。

延伸定义，一切带给人向上和希望、促使人不断追求成功、让生活变得圆满幸福的动力和感情。

生活的悲喜交加，都是自然的规律，现实的常态。

生活中，有时会有悲观和消极，但更多的是希望和追求，是向上的动力，这种动力来自他人，来自社会，更多的来自我们自己，我们每个人都是“正能量”的一份子。

传播“正能量”，并不是要对社会问题视而不见，选择性忽略阴暗面。

只是当我们看到脚底的烂泥时，不要忘记提醒身边的同伴：天空中正闪烁着美丽的星光，提升自己的勇气，培育向善之心。

社会渴望“正能量”，我们每个人也需要“正能量”，事实上，社会的“正能量”也是每一个个体的“正能量”积聚而来。

每个人身上都有正能量和负能量。

当我们积极、豁达、理性时，释放的就是正能量；当我们消极、狭隘、无知时，释放的就是负能量。

与其每天抱怨生活，唉声叹气，有没有想过改变自己的心态，通过自己的行动来改变现状。

正能量越足，人生就会越幸福！

把心拿出来晒晒太阳吧。

我总结了拥有正能量人的几大特征：“对很多事情充满好奇，敢于尝试新鲜事物。

” “对生活乐观，坦然面对生活的悲喜。

” “分得清世界的是非曲直，不在人生的道路上走偏，不扭曲事物的本质。

” “拥有人生目标，知道自己的所需并不断努力。

” “去爱一个拥有正能量的人吧”，“他会让你觉得人生有意思，会让你觉得世界色彩斑斓，会给你惊喜，同时也会带给你感悟。

” 如何才能获得正能量？

在多年的演讲与培训生活中，我注意到了一个问题，即内心是否拥有正能量，并不取决于他们在事业上获得多大的成功，也不取决于他们拥有多少财富，而完全取决于他们的心态。

良好的心态也可以让处于困境的人渡过难关，让走在正确道路上的人加快成功的脚步。

在我们的培训班就有这样的例子——有一位拥有了14名员工的老板，参加了培训课程。

多年以来，他不加限制、毫无顾忌地批评、训斥他的员工。

他永远对现状不满足，觉得到处都是问题和错误。

在培训课中学习了这本书后，他果断地改变了对人生的心态。

他的公司，很快就出现一种忠诚、热情、团结的精神，公司的业绩在原来的基础上有了很大提高。

他在培训课的一次讲演中高兴地说：“以前我在公司中巡察，没有人主动向我打招呼，我的那些员工们一见到我来了，马上就避开了。

可是现在他们都成了我的朋友，甚至连门卫都叫我名字向我打招呼！

”现在，这位老板获得了比以前更多的收益，更重要的是：他在工作中和家庭生活中获得了更多的快乐。

看，就这么简单，只要有一个积极乐观的心态，一切都不是问题。

读完这本书后，你应该记得以下的原则：有了积极思想和行为，你就能获得人生的正能量。

记住不要去试图报复你的仇人，否则你会深深地伤害自己。

不要因为别人忘恩负义而不快乐，要认识到这不过是一件十分自然的事。

多想想你的得意事，而不要过多在意自己的烦恼。

不要模仿别人，让我们找回自己，保持本色。

<<正能量>>

内容概要

戴尔·卡耐基被誉为美国“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愿望，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，他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。

他讲述的许多普通人通过奋斗获得成功的真实故事，激励了无数陷和迷茫和困境的人，帮助他们成为拥有正能量的人。

作者简介

戴尔·卡耐基 (Dale Carnegie, 1888 - 1955), 被誉为是20世纪最伟大的心灵导师, 同时他还是著名企业家、演讲家, 美国《时代周刊》称他为“除了自由女神, 卡耐基或许就是美国的象征”。

他所开创的美国卡耐基成人教育机构、国际卡耐基成人教育机构, 今天已经拥有遍布世界各地的分支机构多达1700余个, 接受这种教育的不仅有名星巨商、各界精英, 也有军政要人、内阁成员, 甚至还有几名总统。

<<正能量>>

书籍目录

第1章远离负能量，才能拥有正能量
世上有如此多的人饱受负能量的折磨
人为什么会有负能量
负能量是健康的最大敌人
走出负能量的阴影，从此正面起来
第2章清空内心的负能量，唤醒正能量
找出负能量的根源
摆脱负能量的“万能公式”
摒弃愚蠢的担忧
轻松接受不可避免的事情
让自己忙碌起来
不为小事而烦恼
让负能量“到此为止”
第3章正能量的源泉：让自己阳光一点
永远保持积极向上的心态
不要想着报复别人
乐于施舍，不图回报
学会知足与惜福
不要模仿别人
如果只有柠檬，就做杯柠檬汁
每天做一件让他人高兴的事
第4章活出自我，保持精神正能量
放松你那紧绷的神经
不要做令人讨厌的人
努力赢得友谊
学习是获得正能量的良方
生活在“完全独立的今天”
不要为打翻了的牛奶哭泣
使自己的工作变得有意义
多关注人类善良的本性
第5章唤醒情绪正能量
驱除心中的阴霾
让时间冲淡一切
在平凡中寻找乐趣
把心底的事说出来
尽力摆脱生活中的不幸
别做无谓的担心
克服自卑，热爱生活
第6章唤醒身体正能量
运动让人强大
经常休息，保持体力充沛
养成良好的工作习惯
不为失眠而苦恼
摆脱不良状态
第7章唤醒家庭正能量

<<正能量>>

婚姻为什么会出问题
学会与你的妻子相处
学会与你的丈夫相处
真诚地赞美你的另一半
对家人以礼相待
提升爱情的深度
多注意生活中的小事

<<正能量>>

章节摘录

<<正能量>>

媒体关注与评论

在出版史上，没有任何一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32任总统） 卡耐基的这些原则如魔术般令人震惊，他改变了3亿人的命运和生活。

——鲁伯特·默多克（美国新闻集团总裁） 如果你有自信，它会在无意之中释放出能量，推动你走向成功；如果你自卑或恐惧，它也会在无形中释放出能量，导致你走向失败。成功的人会因为体验到成功的快乐而更加自信；失败的人也会因为体验到失败的痛苦而更加自卑。

——李开复（创新工场董事长） 清澈而单纯的心灵才能感受到正能量，而自私的心看见的只是复杂、混沌。

——稻盛和夫（日本四大“经营之圣”之一） 你能经历的最大冒险，就是过你梦想的生活。

只有奋斗，你的人生才会充满正向的能量。

——奥普拉·温弗瑞（美国脱口秀女王）

<<正能量>>

编辑推荐

《正能量》由中华工商联合出版社出版。

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>