

<<快乐的人生>>

图书基本信息

书名：<<快乐的人生>>

13位ISBN编号：9787542933904

10位ISBN编号：7542933906

出版时间：2012-3

出版时间：立信会计出版社

作者：戴尔·卡耐基

页数：308

字数：128000

译者：云中轩

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>

<<快乐的人生>>

内容概要

在本书中，卡耐基阐明了这样一个观点：在心灵中注入快乐，消除错误思想，比割除身上的肿瘤和脓疮还重要。

快乐是一种心态，一种选择。

人的心态变得积极，就可以得到快乐，就会改变自己的命运。

乐观豁达的人，能在平凡的日子中找到生活的情趣，能在沉重的生活中活得轻松洒脱，能把苦难的光阴变得甜美珍贵，能把繁琐的事项变得简单可行……这时候，快乐已经来临！

<<快乐的人生>>

书籍目录

第一章 平安快乐的14项法则

选择正确的思想
坚守自我，拒绝模仿
从悲伤中走出来
学会放松，解除疲劳
克服忧虑的心理
活在真实的今天
勿存报复之心
施恩不图报
时刻怀有感恩的心
将酸柠檬变成甜柠檬汁
每天都要带给别人快乐
没有人愿意踢一条死狗
不要被批评伤害
学会自我批评

第二章 如何把自己修炼成成熟有魅力的人

成熟，从勇于担当开始
困难不等于不幸
摆脱生活中的不幸
拥有自己的信仰
你就是唯一
了解并喜欢自己
坚持自我本色
不要做令人讨厌的人
先使自己让人喜欢

第三章 8步走出孤独忧虑的人生

解开忧虑之谜
减少生意上50%的忧虑
消除思想上的忧虑
不要为小事而烦恼
不要杞人忧天
勇于接受不可避免的事实
给忧虑设置底线
不要试着去锯木屑

第四章 抛却名利带来的烦恼

一生最重要的决定
抛却工作和金钱的烦恼
夫妻间的职业冲突

<<快乐的人生>>

章节摘录

第一章 平安快乐的14项法则 选择正确的思想。

保持自我本色，不要模仿别人。

有了快乐思想和行为，你就会感受到快乐。

学会放松和享受，不要让忧虑摧毁我们。

活在一个真实的今天，你才会获得平安快乐。

永远不要对敌人心存报复，那样对自己的伤害将会大过对任何人的。

不要期望他人感恩，并在付出过程中享受施与的快乐！

选择正确的思想 创世纪中，上天赐予人类统治大地的权力，这是一份伟大的赐予，我却对这种伟大的权力没有什么兴趣。

我只希望能统治我自己——控制自己的想法，克服自己的恐惧，控制我的心智与精神。

人生的平安与喜乐，不是因为我们身在何处，或在做什么，或我们是谁，完全只是由我们的心境所定。

几年前，我曾读到过詹姆斯·艾伦所著的《思想的力量》一书，这本书对我的人生有着深远的影响。

书中有这样一段话：“如果改变对事与人的看法，事与人就对他发生改变……如果一个人的想法有激烈的改变，他会惊讶地发现生活中，自己的状况也有急速的变化。

人的内心都有一份神奇的力量，那就是自我……所有的人都是自己思想的产物……人提升了自己的思想，才能上进，并完成某些事，拒绝提升思想的人只能停留在悲惨的深渊中。

” 几年前，有人问我：“你一生中令你感受最深的是什么？”

”这很容易回答。

迄今为止，令我感受最深的是——人的思想的重要性。

如果我了解你的思想，我当然就了解你这个人。

我们的思想造就了我们这个人：我们的态度决定了我们的命运。

我现在百分百确信，我们所需面对的最大问题——事实上，几乎也是我们所需面对的唯一问题就是——选择正确的思想。

如果我们能够做到，就已经走上解决问题的捷径。

马卡斯·奥理欧斯，不但是统治罗马的皇帝，同时也是一位伟大的哲学家，他只用了一句话就涵盖了人生——这也是决定人类命运的一句话——“思想决定一生”。

诺曼·皮埃尔说：“你所认识的，并非真正的你；反倒是你怎么想，你就是什么样的人。

”如果思想是快乐的，我们当然就是快乐的；如果想得凄惨，我们就会凄惨；有恐惧的想法，就会产生恐惧；病态的思想真的会令人生病；想到的如果是失败，我们就注定会失败；如果总是自怜，人人都将唯恐避之不及。

”不要认为我是在宣扬天真的乐观主义，人生还不至于那么单纯。

我只是提倡以积极的态度代替消极。

换句话说，我们应该关心自己的问题，而非只是忧虑。

这两者之间有什么差别吗？

每次我走在纽约街道汹涌的人流中，我都很注意安全，但并不担忧。

人生同样如此，关键是要认清问题，并冷静地采取步骤处理它，而忧虑只是慌乱地兜圈子。

眼前的挫折并不妨碍你仍然昂首阔步，正常度日。

劳维尔·托姆斯就是这样。

我很荣幸认识他并推荐过他的影片。

他与助手们起码到过六处战场拍摄纪实片，其中包括艾伦比征服圣地的影片。

他以“巴勒斯坦的艾伦比与阿拉伯的劳伦斯”为主题的演讲，在伦敦及世界各地都引起了轰动。

伦敦的歌剧旺季因他而延后六周，好让他继续在皇家歌剧院娓娓叙述他惊心动魄的故事并展示影片。

之后，他又携影片在世界各国连连掀起一场场轰动。

<<快乐的人生>>

后来，他又花了一年的时间在印度与阿富汗拍摄纪录片。

但这时不幸的事却接踵而来，最不可能的事发生了：他在伦敦宣告破产，当时我跟他在一起，我记得我们只能在一起吃顿便宜的晚餐——如果不是托姆斯去向一位朋友借了点钱，我们连那一顿饭也吃不起。

我想说的是：劳维尔·托姆斯在巨大的债务与挫折下，也只是关心他自己的问题，而并非真正的忧虑。

他知道如果被击倒，对任何人他都将一文不值，包括他的债权人在内。

每天早晨出门前，他一定会提醒自己抬头挺胸。

他积极，有勇气，拒绝被挫折击倒。

对他来说，挫折是人生的一部分！

如果你要达到成功的巅峰，这将是一种有意义的磨炼。

关于心理状况对我们的生理能力的影响，英国著名心理学家弗莱德做过一次有关的实验，他后来对我说：“我请来三个人，对他们测试心理对生理的影响，我们用测力计来测量。

”他请他们双手用力握住测力计，在3种不同的情况下做一对比。

在正常清醒的状况下，他们平均抓力为101磅。

当他们被催眠，并告诉他们都很虚弱时，就只有29磅的抓力了——只有正常体力的1/3（3人中有一个是拳击冠军，在催眠中告知他现在很虚弱后，他便觉得自己的手臂很瘦弱，像婴儿一样）。

第二次催眠后，他告诉他们，他们都非常强壮。

这时他们的平均抓力可达142磅。

也就是说，当他们心中充满积极有力的思想时，每人平均都提升了近50%的体力。

心理的力量真是不容忽视。

举个例子来说，因为思想的力量而改变的奇妙事件，就发生在我一个学员身上。

他精神崩溃过，原因就是忧虑。

这个学员告诉我：“我担心每一件事，我担心自己太瘦，担心自己掉头发，担心永远没钱成家，我想我当不了一位好父亲，我怕失去我想娶的女友，我担心过得不够好，我担心别人对我的印象。

我内心深处的压力不断地在增加，像个没有安全阀的压力锅。

最后，当压力大到我再也无法承受时，终于爆发了。

如果你精神崩溃过……不过希望你永远没有过，任何生理上的病痛都不能与心理上的痛苦相提并论。

“我当时的情况极为严重，甚至与家人都无法正常交流。

我无法控制自己的思想，我的内心充满了恐惧，一点小小的声音都会令我惊跳起来。

我逃避所有的人，无缘无故的，我就可以号啕大哭一场。

“对于我来说，每一天都是煎熬，我觉得所有的人都遗弃了我——甚至包括上帝，我很想投河了此余生。

“后来我决定到佛罗里达，希望换个环境会有所帮助。

我下火车时，我父亲交给我一封信，告诉我到了那里才能打开来看。

我到佛罗里达时正是旅游观光的旺季，由于订不到房间，我就租了车房。

我到迈阿密去找工作，但没找到。

于是我就整天在海滩上消磨时间，但感觉比在家里的时候还惨。

“我打开信封想看看父亲说些什么。

纸条上写着：‘孩子，你已离家一千五百里，不过并没有什么改变，对吗？

我知道，因为你把你的烦恼也带去了，那烦恼就是你自己。

你的身心都很健康，打败你的不是你所遭遇的各种事情，而是你对这些事情的想法。

一个人的想法将决定他是个什么样的人。

当你想通了这一点，孩子，就回家来吧！

因为你必已康复。

’ “父亲的这封信把我惹火了，我不想得到任何指示。

我气得当时就决定绝不再回家。

<<快乐的人生>>

当天晚上我在迈阿密街头游荡时，经过一座教堂，里面正在做弥撒。

反正无处可去，我就进去了，正听到有人念道：‘战胜自己的心灵比攻占一个城市还要伟大。

’ “我坐在天主的圣殿里，听着跟我父亲信上所写的同样的道理，这些力量终于扫除了我心中的许多困扰。

这一生我第一次神清气爽。

我发现自己愚不可及，认清自己后，使我吃了一惊，原来我一直想改变整个世界及其中的每一个人——其实，唯一需要改变的只是我的想法罢了。

“第二天一早，我就收拾行李，打道回府了。

一周后，我又回到了工作岗位上。

四个月后，我娶了那位我一直怕会失去的女友。

现在我们已经是有着五个孩子的快乐家庭。

在物质与精神两方面，我都受到眷顾。

精神状况不佳的那段时间，我担任晚班工头，是个只有18个人的小部门。

现在，我在卡通公司任主管，辖下有50多位员工。

人生越来越富足。

我知道自己已掌握人生的真谛。

即使有时会有一些不安的情绪，我会告诉又该自我调整了，于是又能平安无事。

.....

<<快乐的人生>>

编辑推荐

你所认识的，并非真正的你；反倒是你怎么想，你就是什么样的人。
如果思想是快乐的，我们当然就是快乐的；如果想得凄惨，我们就会凄惨；有恐惧的想法，就会产生恐惧；病态的思想真的会令人生病；想到的如果是失败，我们就注定会失败；如果总是自怜，人人都将唯恐避之不及。

“不要认为我是在宣扬天真的乐观主义，人生还不至于那么单纯。

我只是提倡以积极的态度代替消极。

换句话说，我们应该关心自己的问题，而非只是忧虑。

这两者之间有什么差别吗？

每次我走在纽约街道汹涌的人流中，我都很注意安全，但并不担忧。

人生同样如此，关键是要认清问题，并冷静地采取步骤处理它，而忧虑只是慌乱地兜圈子。

<<快乐的人生>>

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>