

<<做淡定的自己>>

图书基本信息

书名：<<做淡定的自己>>

13位ISBN编号：9787543058477

10位ISBN编号：7543058472

出版时间：2011-7

出版时间：武汉出版社

作者：卡耐基

页数：253

译者：林山

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>

<<做淡定的自己>>

内容概要

现在的我们大多觉得活得很累,不堪重负。
为什么社会在不断进步,而人的负荷却更重,精神越发空虚,思想异常浮躁。
我们以牺牲自我为代价,其结果却是陷于世俗的泥淖而无法自拔,追逐于虚荣与物质而不知什么是真正的幸福。

金钱的诱惑、权力的纷争、宦海的沉浮让人殚心竭虑。
是非、成败、得失让人或喜、或悲、或惊、或诧、或忧、或惧,一旦所欲难以实现,一旦所想难以成功,一旦希望落空成了幻影,就会失落、失意乃至失志。

我辈俱是凡夫俗子,红尘的多姿、世界的多彩令大家怦然心动,名利皆你我所欲,又怎能做到心如止水呢?
?

请翻开这本书,最实用的心理减压工具书,最有效的情绪掌控术,让淡定的力量帮助你建立起强大的心灵,做一个淡定的自己。

<<做淡定的自己>>

作者简介

林山，国内知名心理辅导师，专注心理减压研究数十年。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地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。接受作者辅导的人有社会各界人士，其中不乏知名的成功人士，千千万万的人从中获益匪浅。

<<做淡定的自己>>

书籍目录

- 不生气，逆势胜出就靠好心态
——修炼淡定人生的高境界
1. 比较并不会让我们更开心
 2. 与其模仿别人不如做更好的自己
 3. 忘记缺点发扬优点最“完美”
 4. 生命能量自己掌控，顺从并非美德
 5. 别让不良记忆变成阻碍前进的藩篱
 7. 自省让我们的心灵更有力
 8. 只看今天拥有的
- 心淡定，就不怕琐事扰乱生活
——放宽心，别让坏情绪搞垮未来
9. 生活很艰辛，淡定的态度很重要
 10. 忧虑是我们最大的敌人
 11. 当下的力量最重要
 12. 新的生活从“心”开始
 13. 抛开忧愁，远离噩梦
 14. 人类最大的烦恼就是自寻烦恼
 15. 抱怨——最伤人伤己的恶习
 16. 让错误和烦恼“到此为止”
 17. 忘记压力，淡然面对
- 不气馁，从容不迫奔向目标
——积极主动，便与梦想更近一步
18. 可以追逐目标，但不要急功近利
 19. 选择一个方向，人生之路更好走
 20. 目标永远在前方
 21. 心在哪里，行动就在哪里
 22. 主动是行动的第一步
 23. 心态积极，最恶劣的环境也会变成财富
 24. 挑战是我们的快乐之源
 25. 从损失中获益，这才是最大的收获
- 别悲观，成功就在当下
——经历考验的信心更不畏风雨
26. 做独一无二的自己
 27. 从容用心，理智用力
 28. 自我推销？
- 自信是最好的敲门砖
29. 你相信自己可以获得大部分人的好感吗？
-
30. 信心可以改变人生
 31. 31. 当别人遭遇困难，请送一份名为“信心”的礼物
 32. 当生命遭遇挫折，工作就是对我们信心的支持
 33. 悲观才是最可怕的悲剧
 34. 积攒正向能量，让你重拾自信
 35. 吸取他人经验，激发自我勇气
- 不冲动，理智是最好的选择

<<做淡定的自己>>

——让理性思考带我们逃离错误深渊

- 36. 满足别人的需要才能让他们乐于接受
- 37. 多一些宽容体谅, 就能减少一些伤害
- 38. 指责只会激起对方的抗拒, 从现在开始杜绝批评
- 39. 让爱延伸
- 40. 爱来源于肯定, 而非强迫
- 41. 爱的能力要靠理智来精进
- 42. 端正态度, 你会看到更多别人的美好
- 43. 没有谁可以令你愤怒, 除了你自己
- 44. 怨恨敌人就是伤害自己
- 45. 别急着生气, 克制比发泄更伟大
- 46. 勇敢承认自己是个傻瓜

脾气走了, 福气来了

——职场人士一定要会的心理控制术

- 47. 让你走出工作困境的“内”功心法
- 48. “假装”哲学, 让我们很快乐
- 49. 改善办公室坏情绪?
- 四个好习惯来帮你
- 50. 从工作走进幸福
- 51. 忙碌是最好的心理医生
- 52. 收起脾气才能整理出思路
- 53. 轻松的家庭氛围是最好的心灵加油站
- 54. 把注意力从烦恼上移开
- 55. 消除压力, 我们可以活得更积极
- 悦人有术就是悦己有道

——互动良好人人都可以变淡定

- 56. 好事就是让别人脸上露出笑容的事
- 57. 别人微笑我们也会感到幸福
- 58. 助人就是助己
- 59. 人人都爱听好话, 批评也要有技巧
- 60. 动听的理由会使别人更易接受
- 61. 行动胜于言论, 从外到内都要让人感受到善意
- 62. 学会率先认错的“谢罪学”
- 63. 永远不要伤害别人的自尊
- 64. 全世界的幸福都藏在我们心底

宽宽心, 在细节处管好脾气

——淡定地处理好生活中的每一件小事

- 65. 争论中从不产生赢家, 克制才是最完美的胜利
- 66. 尊重差异, 习惯差异
- 67. 领导者一定要会的“软性”话术
- 68. 退一步才能进两步
- 69. 不要指责, 友好的暗示会让大家都满意
- 70. 我没有命令你, 只是建议你
- 71. 让别人开心听话的不败秘法
- 72. 多从别人的立场思考
- 73. 好心情是健康的灵药
- 74. 环境不是我们愤怒的理由

<<做淡定的自己>>

75. 培养自己的接受能力
76. 无谓抗拒与创造新生, 我们只能选择一样
淡定的爱筑就幸福
——家庭幸福是完美人生的基础
77. 赶走恶魔对爱情的诅咒
78. 除了悲剧, 唠叨还能带给我们什么
79. 不要用自己的主观想法去要求爱人
80. 不要指责我们最亲近的家人
81. 真诚赞美, 真心示爱
82. 关怀细节, 爱情就藏在此处
83. 再礼貌一点, 再殷勤一点, 家庭会因此受益
84. 女主人心态可以决定家庭的命运
少生气, 对生活多点感激
——生活充实生命才健康
85. 缺少金钱不是我们生活不幸的理由
86. 读书是获得健康心灵、完美人生的最佳途径
87. 用知识促进心灵的成熟
88. 感谢被接受
89. 不良生活习惯比寂寞更可怕
90. 至善无敌, 多去看看身边的美好
91. 年龄不是障碍, 我们的心依然充满激情
92. 白发苍苍是另一份幸福的开始
93. 感谢工作, 它让我们永葆青春

<<做淡定的自己>>

章节摘录

2.与其模仿别人不如做更好的自己“对于这个世界来说，你是全新的，以前从没有过，从天地诞生那一刻一直到现在，都没有一个人跟你完全一样，以后也不会有，永远不可能再出现一个跟你完全全一样的人。

根据遗传学原理，你之所以成为你，是你父亲23对染色体和你母亲23对染色体相互作用的结果，这46对染色体加在一起决定了你的遗传基因。

”据阿伦·舒恩费教授说：“每一条染色体里可能有几十个到几百个遗传因子。

在一定的条件下，每个遗传因子都能改变人生。

”你看，我们就是这样“既可怕又奇妙”地诞生的。

即使你的父亲跟你的母亲注定要相遇并结婚生子，但生下你的机会也只是三十亿分之一，也就是说，要是你有30亿个兄弟姐妹，你可能与他们完全不同。

这不是科幻片，这是科学事实。

要是你想就这个问题了解更多一点的话，我推荐你一本书，阿伦·舒恩费的《遗传与你》。

我在这只想跟你探讨有关保持本色这个问题，因为我对此深有感触。

我对于自己要谈的问题十分清楚，因为我曾为此付出惨重的代价，有过痛心的经历。

年轻时，我从密苏里州老家走出来，到纽约这样的大都市，成为美国戏剧学院一名学生。

我当时的想法是成为一名演员，而且我认为这是一条成功的捷径。

我想得很简单，而且觉得自己的计划完美，我很奇怪为什么成千上万富有野心的人发现不了这一点。

我是这样想的，我先去学当时名演员的演技，将他们所有人的优点都学会，这样我就成了一个集所有人优点于一身的全能演员。

这是多么愚蠢、多么荒谬的想法，我居然为这个理想浪费了那么长时间，最后我才明白，我不可能成为任何人，保持本色才是我最大的成就。

经历本该让我成长，但事实绝非如此。

我仍没有吸取教训，以至于不得不再接受一次教训。

几年后，我打算写本书，我希望这本书成为公开演说中最好的一本书。

在创作的过程中，我又犯了与演戏时一样的错误，竟计划将所有作者的观点都搬过来，全部放进一本书里，让我的书成为一部包罗万象的百科全书。

为此，我买了十几本有关公开演讲的书，用了一年时间提炼所有的概念。

到最后我才发现，自己又干了蠢事，这本拼凑观念形成的书很做作，既无聊又沉闷，没有可读性。

不用说，我把一年的心血全部丢进了垃圾篓，一切都要重新开始。

这次经历后，我对自己说：“你一定要活出自我，无论怎样，都不要变成别人。

”在儿童教育领域曾经写过13本书和数以千计的文章的安古罗·派屈则认为：“世上最痛苦的事，莫过于想做其他人，或者除自己以外其他的东西了。

”好莱坞尤其流行做同自己迥然相异的人。

好莱坞最知名的导演之一山姆·伍德说，他最头疼的事情就是启发一些年轻演员，让他们保持自己的本色。

大家都愿意做二流的拉娜透纳、二流的克拉克·盖博，而这是最让观众们无法容忍的套路。

为此，他不得不整天提醒他们：“你们需要更新的东西。

”在导演《万世师表》和《战地钟声》之前，山姆·伍德曾在房地产行业打拼多年，由此知道很多推销技巧。

在他看来，同样的道理在其他生意或电影事业中同样适用。

要是你亦步亦趋、人云亦云，反而有画虎不成反类犬的坏效果。

他说：“我的经验是，最好的方法就是丢开那些装腔作势的家伙。

”我曾问素凡石油公司人事部主任保罗先生，你觉得求职者最常犯的最大错误是什么？

保罗先生曾与六万多个求职者面谈过，出版过《求职的六种方法》一书，他回答道：“那就是不能保持本色，不能以自己的本来面目示人。

<<做淡定的自己>>

他们对待招聘者并不坦诚，老是回答一些自以为对方想要的答案。

”这种做法当然没有一点好处，谁也不喜欢聘用一个伪君子，就像谁也不想收假钞一样。

一个女孩子历尽艰辛才明白这个道理。

她的理想是成为一名歌唱家，但是她长得不够漂亮：脸长，嘴大，牙齿暴露。

她第一次公开演唱是在新泽西州的一家夜总会，期间她一直试图拉下上嘴唇盖住暴露的牙齿，希望显得漂亮些，效果刚好相反，结果出尽了洋相。

她自认为自己就这样失败了，不过当时在夜总会听过她唱歌的一个人发现了她，他认为她很有天分，就说：“我一直在欣赏你的表演，知道你想掩盖自己的缺点，你是不是觉得自己暴露着牙很难看？”

”她说觉得很难看，他继续说：“难道长了龅牙的人就应该觉得羞耻吗？”

不要掩盖什么。

张开你的嘴，要是你不这么在乎的话，观众可能也会喜欢的，也许那些你想掩盖的东西反而可以给你带来好运呢。

”女孩接受了他的忠告，不再刻意掩盖自己的牙齿，演唱时只想着观众。

她张开嘴巴尽情地欢唱，终成为娱乐界一名明星，许多演员到现在还刻意模仿她呢！

著名心理学家威廉·詹姆斯曾谈论过那些从没发现自己的人。

他认为，普通人只发挥了自己10%的潜能，“与我们能达到的程度相比，我们最多算是觉醒了一半。

我们身心两方面的能力，我们只用了其中的一小部分。

换言之，人只活在自己体内有限空间里的一小部分里。

我们有很多能力，可不懂得怎样利用。

”我们都有这样的能力，因此不要浪费一秒钟为自己不是别人而苦恼。

P4-6

<<做淡定的自己>>

媒体关注与评论

男人的帅不在脸蛋，而在岁月积淀下来的睿智与淡定。

——杨澜 个人的自信来自哪里？

它来自一个人内心的淡定和坦然，要做到内心强大，前提是看轻身外之物的得与失，做淡定的自己。

患得患失的人，不会有开阔的心胸，不会有坦然的心境，也不会有真正的勇敢。

——于丹

<<做淡定的自己>>

编辑推荐

第一经典励志书品牌、心理学大师教你如何不生气，最有效掌控自己的情绪的方法，做淡定的自己。

风靡欧美白领阶层，纽约时报“新时代都市人消除浮躁必读经典”，各大500强企业员工最推崇的心灵修行手册。

想得开，放得下，不纠结，不浮躁。

带走所有烦恼与压力，收获淡定平常心。

一本最实用的减压工具书，当下最流行的情绪掌控术，每天温暖自己一点点，天天拥有好心情。

阳光媒体集团主席杨澜，百家讲坛于丹打造淡定新概念

<<做淡定的自己>>

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>