

<<卡耐基给青少年的11条准则>>

图书基本信息

书名：<<卡耐基给青少年的11条准则>>

13位ISBN编号：9787546902838

10位ISBN编号：7546902835

出版时间：2010-5

出版时间：赵鸿恩 新疆美术摄影出版社，新疆电子音像出版社（2010-05出版）

作者：赵鸿恩

页数：232

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>

<<卡耐基给青少年的11条准则>>

前言

<<卡耐基给青少年的11条准则>>

内容概要

青少年时期是人生的黄金时期，它是人生的成功和幸福的奠基石，这一时期也是个性形成的重要时期，《卡耐基给青少年的11条准则》针对青少年的心理特点，和成长的特殊时期，汇集了卡耐基的思想精华，揭示了这位“伟大人生导师”的教育真谛：指导你正确运用大脑的潜力，让创造力穿越世俗，寻找神奇；将带给你真正的心灵和平；以心换心，相互沟通，在人与人之间架设一座爱的桥梁；帮助你获得自尊、自重、勇气和信心，克服人性的弱点，发挥人性的优点。

<<卡耐基给青少年的11条准则>>

书籍目录

第1条准则：掌握记忆的自然法则
第2条准则：拟订自己的人生计划
第3条准则：塑造成功的个性
第4条准则：保持充沛的精力
第5条准则：摆脱无谓的烦恼
第6条准则：主宰自己的心灵
第7条准则：发展使人愉快的人格
第8条准则：以最佳方式赢得别人的赞同
第9条准则：设法改变别人的意志
第10条准则：拥有健康和快乐
第11条准则：把握成功的机遇

<<卡耐基给青少年的11条准则>>

章节摘录

遇上难以记忆的事，若能采取上述方式引导记忆，可说已成功掌握不轻忘的秘诀。

时时接受知性刺激一般人认为记忆力是与生俱来的，其实不然。

根据研究显示，后天锻炼与生活方式是影响记忆力的两大因素。

毫无疑问，记忆力本身会受环境左右。

常有母亲说：“我家孩子的记忆真差！”

”言下之意仿佛在抱怨孩子本身未具备优秀的资质。

事实上孩子记性差，多半与生活环境脱不了关系。

小孩子的好奇心相当旺盛，在对周围事物感到好奇时，多半会对母亲提出质问。

而孩子也会主动告诉母亲，由电视中看见的事物或是在朋友家玩耍的情形，此时母亲应仔细倾听，并配合交谈思考，将有助于孩子记忆力的提升。

不仅是小孩子，假定一个没有阅读习惯的成人，与长期阅读、不断接受知性刺激的人相比，在听到他人谈及书中内容时，两人的记忆力肯定有着显著差距。

不少中年人常常悲叹：“最近记性越来越差！”

”或是，“我真是健忘！”

”这些人可能是工作忙碌，再加上体力衰退的双重影响，极少于工作之余阅读或是用脑思考所致。

不知不觉减少知性刺激，记忆力自然在无形中减退。

再加上时间全被工作消耗殆尽，生活中足以提升记忆力的知性环境，往往在无形中消失。

观察这些人的生活作息不难发现：早上在班车上打瞌睡，下班就到酒吧与同僚大嚼舌根，饮酒回家倒头就睡，难得的假日也多半在床上昏睡一天……生活中一点知性因素也没有，记忆力不衰退可真是奇迹！

想保持记忆力或使其成长，最好的方法就是持续阅读，同时对工作之外的事物也能保持高度关心，使自己时时身处于知性环境，可说是保持记忆力的不二法门。

聊天能锁定记忆预防记忆力衰退或提升记忆力，除了将某事物挂在嘴边，叨叨絮絮念着，多与人交谈也是不错的方法。

与人聊天可有效锁定记忆，同时听对方的应答也会刺激脑部活动。

不少政治家或财经界要人，即使年事已高，记忆力仍可说是历久弥新，这与他上了年纪，仍不断与人接触、口若悬河交谈不无关系。

交谈的话题必定是有所记忆，才可能提出与他人讨论，因此与人交谈的话题，通常兼具知性与记忆。

再滔滔不绝的人，在面临不想谈论的话题时，要保持守口如瓶的状态也绝无问题。

孤单度日的老年人，与和家族同住的老人相比，独自生活者记忆衰退较为迅速，与家人同住者则因日常生活仍须与人交谈，脑部仍不断接受刺激，记忆衰退情况较为缓和。

不单只是老人，通常话多的人记忆力较佳。

因为丰富话题的惟一办法，就是不断充实知识，并加强记忆力。

记忆力通过“讲话”这个动作进行排练，产生一种良性循环，使记忆力节节上升。

虽然古语说“巧言令色，鲜矣仁”。

“沉默是金，雄辩为银”。

但沉默不语只会使记忆力日渐衰退。

在现今这个信息发达的时代，健谈的人并不会令人感到肤浅，也不致形成一大缺点。

话虽如此，交谈时仍以不使对方困扰的情况为原则，谈话仍应有所节制。

此外，如果仍不习惯发表谈话，积极吸取知识也是一项免受他人责难的做法。

就站在培养记忆力的观点而言，多与人交谈不仅可发挥排练效果，对于记忆力的保养，可谓一大助益。

。体力欠佳时，仍需持续使用记忆力人类的体力一旦不使用，就会迅速衰退。

即使在体力旺盛的青春期，假若因受伤卧病在床，体力也会呈现显著衰退，有时连近距离的散步也感到吃力。

<<卡耐基给青少年的11条准则>>

相反地，持续运动的人即使到了五六十岁，仍维持没有赘肉的肌肉体质，生活得有朝气，其体力充沛的身体状况，恐怕连年轻人都要自叹不如。

记忆力与体力相同，经常运用不但不会使之降低，反而能有效出现成长。

如果很少使用记忆力，会因记忆力快速衰退，而成为健忘、记性差的人。

这并非只是老年人的专利，在年轻人身上也是常见的现象。

P6-7

<<卡耐基给青少年的11条准则>>

编辑推荐

<<卡耐基给青少年的11条准则>>

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>