

<<拥有健康心灵-向卡耐基学习>>

图书基本信息

书名：<<拥有健康心灵-向卡耐基学习>>

13位ISBN编号：9787800940569

10位ISBN编号：780094056X

出版时间：2009-11

出版时间：大众文艺出版社

作者：曾强

页数：234

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>

## <<拥有健康心灵-向卡耐基学习>>

### 前言

戴尔·卡耐基（Dale Carnegie），生于1888年，卒于1955年，美国著名的心理学家和人际关系学家，被誉为20世纪最伟大的心灵导师和最伟大的成功学大师。

卡耐基一生致力于人性和人生问题的探索，他创造性地运用心理学、社会学等专业知识，针对人类共同的心理特点和生活模式，从心理健康和发展、追求事业成功、完善人际关系、改善口才和演说技巧等多个方面发展出一套独特的成人教育模式，并出版了《沟通的艺术》、《人性的弱点》、《人性的优点》、《美好的人生》、《快乐的人生》、《伟大的人物》、《友谊的秘密》和《人性的光辉》、《卡耐基人际关系学》等著名著作。

这些作品出版后被译成多种文字，风靡全球。

近一个世纪以来，数以亿计的人从卡耐基的教育中获益。

人类社会进入21世纪以后，卡耐基的思想和方法不仅不显过时，反而更加受到重视和推崇。

为了使广大读者更好地了解卡耐基思想和教育方式的精华，并能更好地运用卡耐基的实战训练方法，我们以全新的视角和手法，选取了卡耐基著作中的核心内容加以编排整理，按照新世纪读者现实生活中的需要编辑了这套“向卡耐基学习”丛书。

丛书八册的主题分别为人生智慧锦囊、掌握成功之道、与人完美相处、人际沟通的艺术、拥有健康心灵、演讲口才的技巧。

## <<拥有健康心灵-向卡耐基学习>>

### 内容概要

戴尔·卡耐基出生于1888年11月24日，逝世于1955年11月1日，享年67岁。

卡耐基是20世纪最伟大的成功学大师，一生致力于人性问题的研究，并运用心理学和社会学知识对人类的心理特点进行探索和分析，发展出一套涵盖演讲、推销、为人之道、处世智慧和智力、潜能开发于一体的成功学教育方式。

半个多世纪以来，卡耐基以他对人性的超凡洞见，利用大量普通人通过不断努力取得成功的真实故事，唤起了无数迷茫者的斗志，鼓舞起无数进取者的信心，使千千万万的人从中获益匪浅。

<<拥有健康心灵-向卡耐基学习>>

书籍目录

1. 忧虑是健康的大敌2. 烦闷是自我的“杰作”3. 幸福没有施舍, 远离顾影自怜4. 别为打翻的牛奶哭泣5. 尽最大努力保持本色6. 把负变为正的力量7. 学会放松和休息8. 下决心让工作变得有意思9. 好心情是最好的化妆品10. 别在沮丧的时候做决定11. 尽可能避免为小事烦恼12. 到此为止——为自己的情绪设定限度13. 活在完全独立的今天14. 让忙碌消解忧虑15. 接受无法改变的, 改变可以改变的16. 做好一生最重要的决定17. 不要让金钱成为你的烦恼18. 看每一件事理想的那一面19. 尝试问自己四个问题20. 不要盲目因袭21. 换一种方式来提醒他人22. 真心对别人感兴趣23. 说出你的心里话24. 不要追求完美的自我25. 放弃纠结于概率极低的事情26. 尝试威利-卡瑞尔的万能公式27. 学习亚里士多德法则28. 用若无其事的方式纠正别人29. 停止期望别人的感恩30. 忘掉自我, 施爱于人31. 永远避免正面冲突32. 任何时候, 请保持微笑

## <<拥有健康心灵-向卡耐基学习>>

### 章节摘录

爱默生有一句很精辟的话：“当你觉得安全时，厌烦也会随着滋生。

”因为那些在生活中选择了比较安全、没有风险道路的人，其实也是选择了平庸。

他们的生活缺乏冒险与激情，缺乏创造与新意，因而他们很难获得成功与满足作为回报。

对于那些选择了不断进取和攀登的生活道路的人来说，生活永远充满了挑战与刺激，几乎任何一件事都可以激发生活的热情与创造的欲望。

他们总有很多事可做，每样事又有很多方法可以选择。

他们是如此充实忙碌、乐观开朗，面对他们充满韧性与朝气的生命力，厌烦永远找不到潜入他们内心的突破口。

对每个人来说，生活中总会有或多或少厌烦的时候。

最有可能的是，许多平时为我们所不懈追求的事情，最终却可能使我们厌烦。

一份好不容易才得到的工作却带来无尽的压力；原本与女友甜蜜温馨的关系变得无味厌倦；苦苦等来的宝贵的休闲时间却因无所事事而成为一潭死水。

于是我们往往开始指责周围的事物、社会、朋友、肮脏的城市、阴沉的天气、品质低劣的电视节目、丑陋而又多嘴的女同事以至邻居家的笨狗。

这确实是最容易又最普遍的一种反应。

随心所欲地指责外在的影响既获得了自我心理膨胀的满足，也不负责任地为自己找到了种种理由。

## <<拥有健康心灵-向卡耐基学习>>

### 媒体关注与评论

20世纪最伟大的心灵导师，唤醒迷茫者的斗志，鼓舞进取者的信心。

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，无数人明白了积极生活的意义，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向往成功的年轻人。

——约翰·肯尼迪

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>