

<<健康心理>>

内容概要

卡耐基成功学的三大基石是：口才、交际和心理。

口才是成功的基础能力，交际是成功的基本条件，心理是成功的根本保证。

谁能够在卡耐基的许多杰出著作中梳理出这三个方面的内容，谁就把握住了卡耐基成功学的精华。

<<健康心理>>

作者简介

曾华，研究生学历。

从事文化行业多年，现任四川省德阳市电视台总编辑。

热爱文学，热爱电视，热爱成功学，热衷于传播优秀文化。

作品散见于全国各大报刊，有女性专著《心情地带》《解读杰克·韦尔奇》等。

最新编译《健康心理》、帮你抛弃人生的烦恼，扫除心中忧虑，走出

书籍目录

第一章 驱除烦恼 勇于承担后果，把握现实今日 卡耐基说：“我们所担心的事，百分之九十都不会发生，而对永远不会发生的事情凭空操心是很悲哀的。

” 很多人都不懂卡耐基这句话的妙处，因而常常产生一些不必要的担心，“杞人忧天”就是最古老而著名的例子。

第一节 人生处处有烦恼，退后一步自然宽 马上抛弃烦恼，远离烦恼困扰 立即投入工作，潜心阅读好书 做人要绝对诚实，办事需留有余地 第二节 做好手边的事，享受独立的今天 把握现实的今天，不要为昨天或明天烦恼 烦恼留给昨天，快乐享受今天 第三节 勇于承担后果，学会预防烦恼 勇敢接受最坏的结果，全力争取最佳的结局 现实是最真实的，看清楚了就行动 敲响你的门铃，教你预防烦恼第二章 抵御忧虑 积极行动起来，限制忧虑发展 第一节 自己忙起来，就能减少忧虑 与其顾影自怜，不如奋起自助 让自己一直忙着：最便宜而有效的良药 开怀大笑：治病的偏方，健康的使者 第二节 不要相信概率，注意限制忧虑 概述能吓胆小人，事实才是真东西 限制忧虑发展，让忧虑“到此为止” 木屑已经很碎了，你何必再锯呢 第三节 鼓起勇气走路，快乐需要自己找 鼓足自己的勇气，不为相貌忧虑 不希望别人感谢，不为睡不着忧虑第三章 远离自卑 走出泥淖，鼓起雄心第四章 积极心态 迎着朝阳走，困难没有办法多第五章 忧化习惯 播种好行动，收获好性格

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>