第一图书网, tushu007.com

<<发掘人性的优点>>

图书基本信息

书名：<<发掘人性的优点>>

13位ISBN编号：9787801513915

10位ISBN编号：7801513916

出版时间：2001-1

出版时间：海潮出版社

作者：戴尔.卡耐基

页数：350

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

<<发掘人性的优点>>

内容概要

本书收集那些经得起时间考验、并成功克服忧虑的事例。
不过，我得先警告你，书中并没有什么新点子，你倒是会发现一些不大常用的方法。
事实上，你我现在缺少的不是什么新观念，我们所认知的已足够引导我们享受快乐的人生。
我们都熟知很多做人的道理，我们的问题并非出自于“无知”，而是“无为”。
本书的目的是重新阐明、发挥一些古老的基本真理，督促你采取行动，实际演练它们。

<<发掘人性的优点>>

书籍目录

1.目录
序言
导读
第一篇 如何抗拒忧虑
1.生活在今天的密封舱里
2.忧虑是健康的大敌
3.消除忧虑的灵丹妙药
4.运用亚里士多德法则
5.将忧虑减半的四个步骤
第二篇 改掉忧虑的习惯
6.将忧虑撵出你的思想
7.不要因小事而垂头丧气
8.计算事情发生的概率
9.适应不可避免的事实
10.让忧虑“ 到此为止 ”
11.不要试着去锯木屑
第三篇 平安快乐的七大要诀
12.活在今天的方格中
13.不要对敌人心存报复
14.不要指望别人感激你
15.盘算你所得到的恩惠
16.不要模仿他人
17.将不利因素转化为成功因子
18.每天尽力取悦他人
第四篇 不要为批评而烦恼
19.批评他人是一种自我满足
20.不让批评之箭中伤你
21.学会自我批评
第五篇 不要为工作和金钱而烦恼
22.你一生最重要的决定
23.70%的烦恼与金钱有关
24.夫妻间的职业冲突
25.不要入不敷出
第六篇 防止疲劳，永保活力
26.保持每日多清醒一小时
27.你为什么会产生疲劳
28.说出你的心事
29.养成良好的工作习惯
30.消除烦闷心理
31.不再为失眠而忧虑
第七篇 克服忧虑的真实故事
32.99%的烦恼其实不会发生
33.忧虑是最凶猛的对手
34.一小时内让你变得乐观
35.如何消除自卑

36.克服忧虑的五种办法
37.熬得过昨天，就过得了今天
38.我几乎没有明天
39.运动可以解忧
40.我曾是忧虑的受害者
41.我克服了最恶劣的挑战
42.世上第一愚人
43.永远给自己留条退路
44.我听到了一个声音
45.警长找上我家门
46.请保佑我不进孤儿院
47.折磨人的胃痛
48.洗碗的心得
49.我终于找到了答案
50.时间能解决很多问题
51.我逃过了鬼门关
52.排忧解烦一高手
53.停止忧虑令我长寿
54.我如何克服了胃溃疡
55.我如何多活了45年
56.我曾慢性自杀
57.我生活在阿拉的乐园里

第一图书网, tushu007.com

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