第一图书网, tushu007.com

<<卡耐基人性的优点全集>>

图书基本信息

书名：<<卡耐基人性的优点全集>>

13位ISBN编号：9787802137851

10位ISBN编号：7802137853

出版时间：2010-1

出版时间：海潮出版社

作者：陈子华

页数：289

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

前言

随着生活节奏逐步加快、生活水平提高，人们在各方面的压力也逐渐增大，同时随着压力的增大，人们的忧虑情绪也越来越突出，而忧虑是现代人身心健康的最大杀手。
现代人面对失业的威胁而忧虑，面对巨额的房贷而忧虑，面对复杂的人际关系而忧虑，面对金融危机而忧虑……在忧虑的折磨下，很多人出现了失眠、孤僻等症状。
其实忧虑对我们身心的危害还不止这些，忧虑可以引发精神性疾病，忧虑可以引发胃病和心脏病，忧虑甚至会使你得蛀牙，等等。
你知道以上这些观点是谁提出的吗？
是20世纪最著名的教育家戴尔·卡耐基！
他被誉为美国的教育之父！
对于忧虑的危害以及如何防止忧虑，他有自己独到的见解。
在此我们扼要介绍一下戴尔·卡耐基。
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。
他是美国著名的教育家和演讲口才艺术家，也是著名的文化企业家，他的理论书籍被译成三十多种语言，在全世界范围内得到广泛传播，成为销量仅次于《圣经》的经典著作。
美国《时代周刊》这样评价他：“ 或许除了自由女神，他就是美国的象征。
”

内容概要

你有忧虑的坏习惯吗？
如果有，那么你需要对自己的身心健康开一个“保养”计划了。
千万不要让忧虑持续下去，因为忧虑是让现代人短命的坏习惯之一！
让忧虑到此为止，是你获得健康和快乐的最好方法！
既然如此你还等什么，何不拿起这本书，给自己的心灵来一次彻底的“清洗”呢？
为了让现代人成功地征服忧虑，为了让广大读者更方便的品读卡耐基的智慧，我们精心编写了这本名为《卡耐基人性的优点全集》一书。
在尊重原著的基础上，在保持原汁原味的原则下，我们从现代人克服忧虑的角度，重新整理了卡耐基关于成功征服忧虑的方法和技巧。
我们相信，本书能够在繁忙的现代生活中给你带来一片宁静和永久的快乐！
我们相信，本书能成为你心灵上最可靠的朋友，让你在今后的人生道路中受益匪浅！

书籍目录

第一章 克服忧虑的3个法则　1.生活在完全独立的今天　2.战胜忧虑的“万能公式”　3.忧虑危害我们的健康第二章　认识忧虑的基本方法　1.揭开忧虑的神秘面纱　2.消除工作中一半的烦恼第三章 克服忧虑的习惯　1.用忙碌赶走心中的忧虑　2.千万不要被小事困扰　3.用概率计算可能发生的事情　4.轻松接受不可避免的事　5.学会让忧虑“到此为止”　6.不要再试着去锯木屑第四章　获得快乐人生的方法　1.保持积极向上的心态　2.对敌人不要心存报复　3.不要期望别人的感恩　4.仔细盘点你得到的幸福　5.永远做最真实的自己　6.把酸柠檬变成柠檬汁　7.忘我助人，带去欢乐第五章　不要因为受到批评而忧虑　1.没有人愿意踢一只死狗　2.不要在意别人说什么　3.要敢于做自我批评第六章　消除疲劳的方法　1.在你疲劳之前先休息　2.到底是什么让你疲倦　3.把你的心事说出来　4.必须养成良好的工作习惯　5.克服烦闷心理的方法　6.不要为失眠而忧虑第七章 不要为金钱和工作而忧虑　1.选择你喜欢的工作　2.解决自己的财务烦恼第八章　夫妻和睦相处的艺术　1.千万不要唠叨不止　2.一定要给对方自由　3.别忘了赞美你的爱人　4.在小事上表示关爱　5.礼遇自己的另一半　6.与女人相处的艺术　7.与男人相处的艺术　8.不要对婚姻一无所知　9.一定要懂得爱的真谛　10.做丈夫的忠实听众　11.好丈夫是捧出来的　12.与丈夫共同面对挑战　13.给丈夫最有力的支持第九章　克服忧虑的故事　1.你的担心是多余的　2.让自己变得乐观向上　3.如何摆脱自卑的阴影　4.驱除烦恼的5个方法　5.不要担心明天会如何　6.所有烦恼都是自找的　7.敢于寻找烦恼的原因　8.勇敢地接受人生的挑战　9.面对困境，不妨开怀一笑　10.永远给自己留一条后路　11.接受不可改变的事实　12.赶走忧虑的2个原则　13.消除忧虑的3个方法　14.解除心理上的疙瘩　15.别今天清洗明天的盘子　16.忙碌是治疗忧虑的良药　17.时间能解决许多问题　18.排忧解烦的高手　19.给自己定下一些规则　20.先解决好今天的问题　21.学会放松自己　22.终生难忘的一个教训　23.洛克菲勒的快乐法则

章节摘录

在现在这一刹那，你和我都站在两个永恒的交汇之点——已经永远逝去的往日和永无尽头的未来——我们都不可能栝在这两个永恒之中，甚至连1秒钟也不行。
如果想那样做的话，我们就会毁了自己的身体和精神。
所以，我们应该以能活在所能活的现在这一时刻而感到满足。
罗勃特·史蒂文森写道：“ 不论担子有多重，每个人都能支持到夜晚的来临，不论工作多么辛苦，每个人都能傲他那一天的工作，每个人都能很甜美、很有耐心、很可爱、很纯洁地活到太阳下山，这就是生命的真谛。
不错，生命对我们所要求的也就是这些。
可是住在密歇根州沙吉那城的谢尔德太太在学会。
只要生活到上床为止 ”这一点之前，却感到极度颓丧，甚至几乎想要自杀。
她向我诉说了挖过去的那段生活：。
1937年，我丈夫死了，我觉得非常颓丧，因为当时几乎一文不名。
我写信给我以莆的老板利臭·罗奇先生，请他允许我回去从事我以首的工作。
我从莆拿给学校推销世界百科全书过活。
2年酋我丈夫生病的时侯，我把汽车卖了，可是我勉强凑足钱，分期付款买了一部旧车，再开始出去卖书。
我原想。
再目去做事或许可以帮我解脱颓丧。
可是要一个人驾车，一个人吃饭，几乎令我无法忍受。
有些区域筒直就做不出什么业绩来，虽然分期付款买车的数目不大，而对我来讲，也很难付清。
1938年春天，我在密苏里州的维赛里市推销，那里的学校很穷，路也不好走，我一个人又孤独、又沮丧，所以有一次我甚至想要自杀。
我觉得成功是遥遥无期了，活着也没有什么希望。
每天早上我都害怕起床面对生活。

编辑推荐

《卡耐基人性的优点全集(经典珍藏版)》：随着生活节奏逐步加快、生活水平提高，人们在各方面的压力也逐渐增大，同时随着压力的增大，人们的忧虑情绪也越来越突出，而忧虑是现代人身心健康的最大杀手。
现代人面对失业的威胁而忧虑，面对巨额的房贷而忧虑，面对复杂的人际关系而忧虑，面对金融危机而忧虑……在忧虑的折磨下，很多人出现了失眠、孤僻等症状。
其实忧虑对我们身心的危害还不止这些，忧虑可以引发精神性疾病，忧虑可以引发胃病和心脏病，忧虑甚至会使你得蛀牙，等等。
你知道以上这些观点是谁提出的吗？
是20世纪最著名的成功学大师戴尔·卡耐基！
你真想将自己的生活变得更好吗？
如果是，那么《卡耐基人性的优点全集》可能是你碰到的最好的书之一。
每天只要有一个观念被领悟、一个法则被采用，这《卡耐基人性的优点全集》就会让你得到1000倍、10（）00倍的收获……不断拉着你向成功靠拢。
用双手创造财富，用思想吸引财富。

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