

<<卡内基如何停止忧虑开创人生>>

图书基本信息

书名：<<卡内基如何停止忧虑开创人生>>

13位ISBN编号：9787807000730

10位ISBN编号：7807000732

出版时间：2004-6-1

出版时间：海南出版社,三环出版社

作者：戴尔·卡内基

页数：321

字数：250000

译者：陈真

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>

## <<卡内基如何停止忧虑开创人生>>

### 内容概要

“忧虑会消耗精力，扭曲思考，更能损伤意志。

所以，我们都迫切希望停止忧虑，开创更美好的人生。

在这本书中，戴尔·卡内基总结了几百万人行之有效的经验，系统地告诉我们一整套克服忧虑的方法。

阅读这本书是一种乐趣，随着作者娓娓道来的故事和道理，你会发现他教给我们的方法既简单易行，又不失耐人回味的深刻。

假如你认真阅读了，你大可以相信，你的人生将因此产生一些变化——也许还是一种意义非凡的巨变。

这本书自英文初版以来到现在，全球累计销量已超过了两千万册。

它先后以三十多种文字在全世界发行，在中国内地和港台地区也有相当数量的销售。

目前，海峡两岸还举办了许多“卡内基成功学培训班”，本书是这些培训班上必不可少的重要教材之一。

本书在全国各地多有版本销售，但其中多数均系“改编”“编译”而成。

我们现在奉献给大家的这一版本，是卡内基亲自授权翻译的简体字版本，我们在编辑的过程中，在不损害卡内基轻松活泼的文体，不随意篡改任何原意的前提下对文字进行了一些改动和润饰，相信这更加符合中国内地广大读者的阅读习惯。

## <<卡内基如何停止忧虑开创人生>>

### 作者简介

戴尔·卡内基（1888-1955），美国著名演说家、作家和教育家，是国际著名的励志大师。生于美国密苏里州一个贫民家庭。中学和大学时代，他积极参加辩论俱乐部的活动。毕业后，卡内基曾从事推销员、演员等工作但未获成功。后来，他在基督教青年会教讲演术，广受听众欢迎，从此走

## <<卡内基如何停止忧虑开创人生>>

### 书籍目录

序前言九项建议第一部 克服忧虑的准则 第一章 活在今天的方格中 第二章 克服忧虑的魔术方程式 第三章 忧虑会危害你的健康第二部 分析忧虑的基本技巧 第四章 如何分析并解决烦恼问题 第五章 如何减轻一半工作烦恼第三部 如何消除忧虑的习惯 第六章 保持忙碌 第七章 不要为了小事而烦恼 第八章 排除忧虑的定律 第九章 接受不可避免的事实 第十章 为忧虑开列“停损表” 第十一章 不要忧虑过去的事第四部 平安快乐的心情 第十二章 心中满怀平安、勇敢、健康与希望 第十三章 永远不要对敌人心存报复 第十四章 预期一般人都不知感恩 第十五章 盘算你所得的恩惠 第十六章 不要模仿他人 第十七章 设法从失败中获益 第十八章 为他人创造喜悦第五部 克服忧虑最佳良药 第十九章 祈祷第六部 不要为批评烦恼 第二十章 批评往往是掩饰的赞美 第二十一章 尽力而为——避开非难 第二十二章 学习自我批评第七部 常葆精力旺盛的六种方法 第二十三章 如何避免倦怠 第二十四章 你为何疲倦·该怎么办 第二十五章 避免疲劳,青春永驻 第二十六章 良好的工作习惯可预防疲劳 第二十七章 如何驱除厌烦 第二十八章 不再担心失眠第八部 克服忧虑——三十一则真实故事 1 突然来袭的六大烦恼 2 一小时转变为乐观主义者 3 如何消除自卑 4 阿拉的乐园 5 克服忧虑的五种方法 6 熬得过昨天,就过得了今天 7 我几乎没有明天 8 运动可以解忧 9 我曾是忧虑的受害者 10 影响我一生的一句话 11 我克服了最恶劣的挑战 12 世上第一愚人 13 永留退路 14 我听到一个声音 15 警长找上我家门 16 忧虑是最凶猛的对手 17 请保佑我不要进孤儿院 18 折磨人的胃痛 19 洗碗的心情 20 我找到了解答 21 时间是最佳解药 22 逃过鬼门关 23 排忧解难一高手 24 停止忧虑令我长寿 25 我如何克服了胃溃疡 26 找寻生命的绿灯 27 洛克斐勒如何多活了四十五年 28 我曾慢性自杀 29 一个真实的奇迹 30 富兰克林如何克服忧虑 31 忧虑使我十八天茶饭不思

## <<卡内基如何停止忧虑开创人生>>

### 章节摘录

“我以为再度到处销售书籍会消除我的忧虑，没想到一个人开车、一个人吃饭简直要了我的命。有些区域几乎一套也卖不出去，我连小额的汽车分期付款也付不起了。

“1938年春天，我到密苏里州的小镇去，学校没有经费，道路又糟糕，我寂寞、挫折，甚至想到自杀。

看来成功是渺不可及了。

我找不到活下去的理由。

每天早上我都疲累不堪，无力面对生活，我担心所有的事、担心缴不出分期付款、担心付不起房租、担心养不活自己。

我更担心万一生病没钱看医生。

唯一使我活下去的理由是想到如果我死了，我姊姊会很伤心，还有就是我连自己的丧葬费都付不出来。

“直到有一天我读到一篇文章，把我由消沉的深渊拉回来，给了我活下去的勇气。

我永远感谢文中的一句发人深省的话：‘智者视每日为新生’，我把这句话打字在一张纸上，贴在车窗上，于是我开车的每一分钟都能看得到它。

我发现一次只活一天，不会那么困难。

我学着忘记昨日，也不去想明天。

每天早晨我告诉自己：‘今天是全新的生命。

’ “我终于克服了孤独与匮乏的恐惧。

我现在相当开心与成功，而且拥有对生命的热忱及爱心。

我现在知道自己再也不会恐惧生命了，我知道自己不用担心未来，我知道一次活一天就好了——因为‘智者视每日为新生’。

” 猜猜看下面的句子是谁写的： “能掌握今天的人， 将独饮快乐之泉； 常怀平安之心，高呼： 明天，不管多么恶劣， 我已真正活过今天。

” 听起来挺现代的，不是吗？

其实这是罗马诗人荷瑞斯在耶稣诞生前三十年写的呢！

我发现人性中有一种悲剧倾向，就是冀望未来。

我们向往着地平线那一端的神奇玫瑰，却无法欣赏自己窗前盛开的野花。

我们为什么要作这种悲剧性的患者呢？

李寇克写道： “我们人生的旅程是多么奇妙啊！

小孩子老是说：‘等我长大……’长大了呢？

大男孩说：‘等我成年……’成年后，他又说：‘等我结了婚……’等他真的结了婚又怎么样呢？

他又想：等我退休吧！

’终于，他退休了。

当他回顾来处，心中不免涌上一股寒意，因为他已错过了人生中的一切，什么都没抓住。

我们总是太晚才认清生命就是生活，就是每一天，每一个小时。

” 底特律市有一位伊凡先生，差点因忧虑而送了命。

后来他终于体会到“生命就是生活，就是每一天，每一个小时。

”出身贫困，伊凡第一次赚钱是卖报纸，后来在杂货店当店员。

因为得养活一家七口，他找到图书馆助理的工作。

待遇虽菲薄，他却不敢辞职。

一直干了八年，他才有勇气开创自己的事业。

不过一旦开业，他以借来的五十五美元作为资本，却能做成二万美元一年的生意。

不幸的打击却开始了。

他为朋友担保，金额相当庞大，朋友却宣告破产。

灾难接踵而至，他集中存款的一家银行又告倒闭。



## <<卡内基如何停止忧虑开创人生>>

### 编辑推荐

“ 忧虑会消耗精力，扭曲思路，更能挫伤壮志。  
因此我们很难相信，真的有办法停止忧虑吗？  
戴尔·卡内基凭借几百万各行各业人们的实践，证明我们确实有能力克服忧虑。  
他提出一套实用的方程式，不但立即可行，并将终生受用。  
阅读这本箴言录是一种乐趣，而运用起来又很简单。  
你的人生可能因为阅读《如何停止忧虑开创人生：如何使人生更成功、更快乐》(中文简体字版)而有所改变。

<<卡内基如何停止忧虑开创人生>>

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>