第一图书网, tushu007.com

<<快乐的艺术>>

图书基本信息

书名：<<快乐的艺术>>

13位ISBN编号：9787807039273

10位ISBN编号：7807039272

出版时间：1970-1

出版时间：百家

作者：戴尔·卡耐基

页数：321

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

第一图书网, tushu007.com

前言

在1909年，我还是纽约城里最不幸的毛头小伙之一。
当时我以销售载货卡车为生。
我不知道卡车是怎么开起来的。
问题不止于此：我根本就不想要知道。
我鄙视我的工作。
我鄙视自己就这么住在西五十六大街上一间带家具的廉租屋里——那屋子里蟑螂成灾。
我还记得自己把很多领带挂在几面墙上，每当我早上要拿一条干净的下来时，藏在领带背后的蟑螂便会四散逃窜。
我鄙视自己不得不去低价、肮脏的小馆子里吃饭，那里大概也是蟑螂成灾的吧。
每天晚上我回到自己冷清的屋子里，总是头痛得想要呕吐——这头痛产生于失望、忧虑、内心的苦痛和叛逆心理，而且还日益加剧。
我有叛逆心理，因为自己在大学时怀揣的梦想都变成了噩魇。
这就是生活吗？
这就是我曾经热切期盼的精彩冒险吗？
这就是我人生的全部意义吗——从事自己鄙视的工作、和蟑螂同居、吃令人作呕的食物——而且看不到半点对未来的希望？
……我渴望能有闲暇读书，能去写大学时代就想写的书。
我知道，我要是辞去这份连自己都鄙视的工作，便可以去争取一切，而且没有半点损失。
我原本对发大财没多大兴趣，但却对发达的人生很有兴趣。

内容概要

戴尔·卡耐基的建议一册在手，600多万人已经改变了对生活忧心忡忡中的习惯，拥抱无忧无虑的未来。
在这本经典作品中，卡耐基提供了一整套实践方法，你可以每天运用。

《快乐的艺术(不再忧虑开始人生)》中的功课需要一生来完成，自然，也会让你一生幸福！
从书中，你将学会如何：读起来趣味盎然，易于应用，这本书探讨的就是最基本的情感和改变人生的想法。
没有必要活在担忧和焦虑中，享受完整而充满活力的人生吧！

作者简介

戴尔·卡耐基，美国“成人教育之父”。
20世纪早期，美国经济陷入萧条，战争和贫困导致人们失去了对美好生活的愿望，而卡耐基独辟蹊径地开创了一套融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的教育方式，他运用社会学和心理学知识，对人性进行了深刻的探讨和分析。
他讲述的许多普通人通过奋斗获得成功的真实故事，激励了无数陷入迷茫和困境的人，帮助他们重新找到了自己的人生。

接受卡耐基教育的有社会各界人士，其中不乏军政要员，甚至包括几位美国总统。
千千万万的人从卡耐基的教育中获益匪浅。

卡耐基在实践的基础上撰写而成的著作，是20世纪最畅销的成功励志经典。
他的主要代表作有《人性的弱点》、《人性的优点》、《语言的突破》、《人性的弱点全集》。
这些书出版后，立即风靡全世界，先后被翻译成几十种文字，被誉为“人类出版史上的奇迹”，无数读者由此走上了成功之路。

<<快乐的艺术>>

书籍目录

自序
关于如何最大限度地利用本书的九项建议
第一篇 你应该知道的一些关于忧虑的基本事实
 第一章 生活在“只有今天的密封舱”里
 第二章 解决忧虑状况的魔法公式
 第三章 忧虑可能对你造成的影响
第二篇 分析忧虑的基本手段
 第四章 如何分析并解决烦恼问题
 第五章 如何解决业务上半数的忧虑
第三篇 如何在忧虑的习惯摧毁你之前，把它摧毁掉
 第六章 如何将忧虑撵出你的心灵
 第七章 不要让鸡零狗碎弄得你垂头丧气
 第八章 一条能够驱走你很多忧虑的法则
 第九章 适应无法回避的事实
 第十章 对你的忧虑发一道“止损”令
 第十一章 不要锯木屑
第四篇 七种培养能给你带来内心平静、生活幸福的心态的办法
 第十二章 能改变你一生的六个字
 第十三章 报复他人的高昂代价
 第十四章 如果你这么做了，你就永远不会为别人忘恩负义而忧虑
 第十五章 你愿意用现有的一切换万美元吗？

 第十六章 发现自我，保持本色：要记住，地球上没有一个和你一样的人
 第十七章 如果你手中只有一个柠檬，那就做杯柠檬汁吧
 第十八章 如何在天之内治好忧郁症
第五篇 征服忧虑的最佳途径
 第十九章 我的父母是如何征服忧虑的
第六篇 如何避免因受到批评而忧虑
 第二十章 记住：没人会去踢一条死狗
 第二十一章 要这样做——批评就无法伤害你了
 第二十二章 我干过的蠢事
第七篇 防止疲劳忧虑、助你精力充沛的六种方法
 第二十三章 如何让你每天增加一小时的清醒时间
 第二十四章 是什么令你疲劳——以及你能针对疲劳做些什么
 第二十五章 如何避免疲劳——保持青春的容颜！

 第二十六章 养成良好的工作习惯
 第二十七章 如何排遣引起疲劳、忧虑和憎恨的无聊情绪
 第二十八章 如何不为失眠而忧虑
第八篇 “我是如何征服忧虑的”——三十一个真实的故事
 故事一 六个大麻烦同时袭击我
 故事二 我可以只用一个小时就把自己变成一个到处狂吼乱叫的乐观者
 故事三 我如何摆脱自卑心理
 故事四 我居住在安拉的花园
 故事五 我用来排遣忧虑的五种方法

故事六 我过得了昨天，也就过得了今天
故事七 我不指望活着看到天明
故事八 去健身馆打沙袋或者出门远足
故事九 我曾是“ 弗州理工的忧虑大王 ”
故事十 我一生都靠着这一句经文生活
故事十一 我曾沦落到最惨的地步，但我幸存了下来
故事十二 我曾经是世界上最大的笨蛋之一
故事十三 我一直以来都努力确保补给线路的畅通
故事十四 我在印度听到了神的召唤
故事十五 当警长来到我家大门口
故事十六 和我比试过的对手里，最厉害的是忧虑
故事十七 我曾向上帝祈祷，叫他不要让我进孤儿之家
故事十八 我的胃扭痛得像堪萨斯州的大旋风
故事十九 我学会了看着我的妻子洗碗碟，以此停止忧虑
故事二十 我找到了答案
故事二十一 时间可以解决很多事情
故事二十二 我曾经被警告，不许开口说话，不许动一根手指头
故事二十三 我是一个很能拿得起放得下的人
故事二十四 为自己订立规则
故事二十五 通过改变职业和心态，我摆脱了胃溃疡和忧虑
故事二十六 我现在寻找绿灯
故事二十七 约翰·D·洛克菲勒最后的年里是如何用借来的时间活下去的
故事二十八 我当时不懂得放松，其实是在慢性自杀
故事二十九 在我身上发生过的真实神迹
故事三十 本杰明·富兰克林如何征服忧虑
故事三十一 我忧虑极了，在天里都没有吃过一口固体食物

章节摘录

以下这个戏剧性的故事也许会让我终身难忘。
故事的主人公叫罗伯特·摩尔（Robert Moorc），住在新泽西州梅普尔伍德市（Maplewood）。
“1945年3月，我学到了人生中最重要的一课，”他说道，“我是在中南半岛附近276英尺深的海底下学到的。
当时我和另外87个人一同在巴亚（Baya）318号潜水艇上服役。
我们在雷达上发现，一小支日军舰队正朝这边靠近。
天快亮的时候，我们潜入水中发动攻击。
我在潜望镜里看见了一艘护航的日军驱逐舰，一艘油轮和一艘布雷艇。
我们朝那艘驱逐舰发射了三枚鱼雷，但都没有击中。
鱼雷的机械装备似乎出了问题。
那艘驱逐舰并不知道它正遭受攻击，仍继续前行。
于是我们准备攻击最后一条船——那艘布雷艇。
突然之间，它掉转船头，径直朝我们开来（日军一架飞机发现我们潜在60英尺深的水下，并用无线电向布雷艇告知了我们的位置）。
为避免被它侦测到，我们下潜至150英尺深处，同时准备应付深水炸弹。
我们拧紧舱盖上所有的螺栓，同时，为了让潜艇在下潜时保持绝对静默，我们关闭了电扇、冷却系统和其他电动设备。
“3分钟之后，突然天崩地裂。
6枚深水炸弹在我们周围爆炸，冲击波将我们推到了276英尺深处，非常接近海床。
我们吓坏了。
在水深不到1 000英尺的地方遭受攻击已经很危险了，而在水深小于500英尺时几乎就是致命的。
我们当时所在的水域深度只比500英尺多那么一点，这个深度可以说是相当危险的。
那艘日本布雷艇不停地投掷深水炸弹，攻击持续了15小时。
深水炸弹在距离潜艇17英尺的地方爆炸，带来的震动会把艇身炸出个洞。
现在有几十个这样的深水炸弹就在我们周围50英尺的范围内接连爆炸。
我们接到‘安定’的命令——安静地躺在自己的铺位上并且保持镇静。
我害怕到几乎无法呼吸。
我不停地对我自己说着：‘……这下死定了！
……这下死定了！
’电扇和冷却系统都关闭之后，潜水艇的温度一下子升得很高，超过华氏工00度，可是我却怕得全身发冷。
我穿上一件毛衣，又披上一件毛皮领的夹克，可还是冷得发抖。
我的牙齿不停地打战，全身上下直冒冷汗。
攻击持续了15个小时，随后突然停止了。
显然，那艘日本布雷舰艇用完了所有的深水炸弹，已经离开了。
连续工5个小时的攻击，感觉就像过了1 500万年一样。
我过去的生活一一在我眼前映现。
我记起了以前做过的所有坏事，我曾经担心过一些很无聊的小事。
在加人海军之前，我是个银行职员。
我曾因为工作时间太长、薪水太少、没有升迁机会而发愁。
我因为没钱而忧虑：我没钱买下房子的产权，没钱买新车，没钱给我太太买漂亮的衣服。
我非常讨厌以前的老板，因为他又唠叨又喜欢指责。
我还记得，每晚回到家的时候，自己总是又累又难过，常常跟我太太为一点芝麻大的小事吵架；我也为自己额头上的一道疤发过愁——那是一次车祸留下的伤痕。
“多年前，这些在我看起来都是大事；可是在深水炸弹威胁着要把我送上西天的时候，它们忽然变得

那么荒谬和微不足道。
就在那一刻，我许下诺言，如果我还有机会再看到明天的太阳，我永远永远不会再忧虑了。
永远不会！
永远不会！
！
永远不会！
！
！
我在那可怕的15个小时里学会了生活的艺术，之前我在希拉库斯（Syractlse）大学念了四年书所学到的东西根本无法与之相比。
”通常，我们都能勇敢地面对生活中的大危机。
可是我们却会被那些小事情——那些芝麻绿豆点大的事情——搞得垂头丧气。
比方说，塞缪尔.佩皮斯（Samuel Pepys）在他的《日记》里谈到他看见哈利.维恩（Htarry Vane）爵士在伦敦被砍头的事：维恩爵士走上了断头台，他没有要求别人饶命，却恳求刽子手不要一刀砍中他脖子上那块烫伤的地方。
这也是伯德上将在寒冷黑暗的极地之夜里明白的道理之一他手下的人常常为一些小事情而大惊小怪。
他们能够勇敢地面对危险而艰苦的工作，在零下八十度的寒风中照样毫无怨言。
“可是，”伯德上将说，“我却知道有好几对室友彼此不理不睬，因为怀疑对方占用了自己放工具的地方。
我还知道，队上有一个弗莱彻主义者，他一定要空腹进食，把每口食物认真地嚼上28次才咽下去；而另外有一个人，则非要在大厅里找到一个看不见这家伙的位置才能吃得下饭。
”“在南极的营地里，”伯德上将说，“像这种小事情，很可能会把训练有素的人逼疯。
”伯德上将，您还可以加上一句话：这种“小事”如果发生在婚姻生活里，也会把人逼疯，还会造成“世界上半数的伤心事”。
至少，权威人士是这么说的。
芝加哥的约瑟夫.萨巴思（Joseph Sabath）法官仲裁过4万多件不愉快的婚姻诉讼之后说道：“婚姻生活的不美满通常起源于一些小事。
”

媒体关注与评论

除了自由女神，卡耐基或许就是美国的象征。
--《纽约时报》　　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基本书和一所学校，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

编辑推荐

《快乐的艺术:不再忧虑,开始人生》销量超过六百万册！
打败忧虑的方法，历久弥新，永不过时！

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