

<<卡耐基教你情绪掌控术>>

图书基本信息

书名：<<卡耐基教你情绪掌控术>>

13位ISBN编号：9787508070742

10位ISBN编号：7508070747

出版时间：2013-1

出版时间：华夏出版社

作者：[美]戴尔卡耐基 著，白君 编译

页数：259

字数：230000

译者：白君

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>

<<卡耐基教你情绪掌控术>>

前言

## <<卡耐基教你情绪掌控术>>

### 内容概要

《卡耐基教你情绪掌控术》以20世纪最伟大的心灵导师和成功学大师卡耐基的一些妙语金言为基础，挖掘出诸多实用又充满内涵的情绪哲学，能够指引读者很好地吸收这些至理名言中的要义，最终达到驾驭自我情绪的目的。

## <<卡耐基教你情绪掌控术>>

### 作者简介

戴尔·卡耐基，著名心理学家、演讲家和人际关系学大师，西方现代人际关系教育的奠基人。作为美国现代“成人教育之父”，他运用心理学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创和发明了一种融演讲术、心理学、为人处世方法为一体的独特的成人教育方式，被誉为“20世纪最伟大的心灵导师和成功学大师”。

## <<卡耐基教你情绪掌控术>>

### 书籍目录

#### 第一章 有了好情绪才能赢得好人生

敞开心扉向人倾诉  
别在沮丧的时候作决定  
给生活涂上不同的颜色  
在压力中保持活力的艺术  
将依赖和懦弱从内心驱除  
稳定情绪，调节出完美状态  
心情也可以画出来

#### 第二章 良好的心境是好情绪的基础

安于现状会让生活失去光彩  
战胜冲动这个魔鬼  
疼爱自己是一门学问  
善于发现自己的优点  
在不尽如人意中，保持阳光心态  
积极的心态比运气更重要  
不够忙碌，所以身心空荡

#### 第三章 将情绪的缰绳紧紧握在自己手中

活在完全独立的今天  
不能让情绪肆意妄行  
为忧虑限定“到此为止”  
控制情感，把握自我  
别让自己故态复萌

#### 第四章 能量守恒，坏情绪只能消化不能消灭

感恩是最好的减压方式  
花一些时间去和大自然亲近  
不要长期沉浸在懊悔的情绪中  
任何时候都要学会为自己打气  
改变坏情绪吧，不能“战”只能“爱”  
用实际行动疏导不良心情

#### 第五章 绕开抱怨，悦纳生活、经营自我

别让“糟透了”影响我们  
不给负面想法任何的余地  
学会喜欢自己  
自省能让人远离抱怨  
即使命运多舛，也不要愤恨之心  
与其抱怨生活，不如经营生活  
怀着信念去生活

#### 第六章 以快乐的名义向着未来进发

快乐是与生俱来的能力  
多和快乐的人在一起  
掌握“够了”的快乐哲学  
为所有而喜，不为所无而忧  
让快乐传递快乐  
我们随时都有选择快乐的权利  
生活的乐趣不仅是不停地奔跑

## <<卡耐基教你情绪掌控术>>

### 第七章 别让烦躁从豆芽菜长成参天大树

将烦躁情绪消除在萌芽状态

冲动只会让自己后悔

用愤怒困扰心灵是自毁行为

随时清空自己的坏情绪

愤怒比无知更严重

学会降低自己的“愤怒商”

### 第八章 为自己修炼出一份淡定平和

让自己时刻保持一种接受的勇气

放下包袱便能看到曙光

狭隘是对心灵和身体的双重约束

时刻秉持一颗清净的心

在内心的平静中自得其乐

有针对性地磨炼情绪

保持平静，约束不需要的思绪

心胸开阔便能宠辱不惊

### 第九章 只要自信，坏情绪就是纸老虎

自信是爆发力的源泉

绕开自卑，给自己勇气

别让嫉妒心伤害到我们

不要在失去的痛苦中迷失自我

不要太把自己当回事

### 第十章 如果乐观，上帝也会对你微笑

无论如何，保持阳光没有错

微笑的力量不可估量

工作要同休闲一样快乐

不要把工作看成苦役

今天的每一刻都金贵无比

不要总把自己当成受害者

### 第十一章 摆脱焦虑，找回自由心情

忧愁的心情会伤害人的脸庞

消极情绪会排斥美好事物

运动是让人快乐的法宝

从未拥有，何来忧愁

我们常因庸人自扰而忧伤

### 第十二章 学会选择，人生才能更多彩

无论何时都不能选择放弃

所有的紧张都是浮云

演奏生命的精彩乐章

不要低估自己的倦怠

所谓的无聊，可能是不适应

封闭自己的行为要坚决抵制

从根本上杜绝负面情绪的产生

### 第十三章 甩开疲劳，轻松面对人生

简约生活，快乐自我

笑容是治疗疲劳的良方

休息不仅仅是在疲劳的时候

<<卡耐基教你情绪掌控术>>

轻松入睡，与失眠告别

不要带着疲劳去工作

亚健康是身心大敌

第十四章 挫折面前，换个视角看人生

厄运是上天的一种赐予

勇敢地面对生活的悲痛与挑战

换个视角看问题

所有的挫折都是成功的前奏

## &lt;&lt;卡耐基教你情绪掌控术&gt;&gt;

## 章节摘录

将依赖和懦弱从内心驱除 美国总统约翰·肯尼迪的父亲很注意对儿子独立性格和精神状态的培养。有一次他赶着马车带着儿子出去游玩。

在一个拐弯处，因为马车速度很快，小肯尼迪一下被甩了出去。

当马车停住时，小肯尼迪以为父亲会下来扶他，没想到父亲却坐在车上掏出烟悠闲地吸了起来。

儿子叫道：“爸爸，快来扶我。”

“你摔疼了吗？”

“是的，我感觉站不起来了。”

儿子带着哭腔说。

“那也要坚持站起来，重新爬上马车。”

儿子挣扎着自己站了起来，摇摇晃晃地走近马车，艰难地爬了上来。

父亲摇动着鞭子问：“你知道为什么让你这么做吗？”

儿子摇了摇头。

父亲接着说：“人生就是这样，跌倒、爬起来、奔跑，再跌倒、再爬起来、再奔跑。”

在任何时候都要靠自己，没人会去扶你的。

从那时起，父亲就更加重视对儿子的培养，如经常带着他参加一些大的社交活动，教他如何向客人打招呼、道别，教他与不同身份的客人怎样交谈，如何展示自己的精神风貌、气质和风度，如何坚定自己的信仰，等等。

有人问他：“你每天要做的事情那么多，怎么有耐心教孩子做这些鸡毛蒜皮的小事？”

谁料约翰·肯尼迪的父亲一语惊人：“我是在训练他做总统。”

卡耐基曾生动地描述过“依赖心理”较重的人，这些人常常为自己的行为和弱点找出一个心理上的借口，于是他们就像得到了某种心理安慰。

有些人经常持有的一个最大谬见，就是以为他们永远会从别人的帮助中不断获益。

力量是每一个志存高远者的目标，而依靠他人只会导致懦弱。

力量是自发的，不能依赖于他人。

坐在健身房里让别人替自己练习，是无法增强自己肌肉的力量的。

没有什么比依靠他人更能破坏独立自主精神了，如果一味依靠他人，你将永远坚强不起来，也不会有独创力。

要么抛开身边的拐杖独立自主，要么埋葬雄心壮志，一辈子老老实实做个普通人。

“让你依赖，让你靠”，就如同伊甸园的蛇，总在你准备赤膊努力一番时引诱你。

它会对你说：“不用了，你根本不需要。”

看看，这么多的金钱，这么多好玩、好吃的东西，你享受都来不及呢……”这些话，足以抹杀一个人意欲前进的雄心和勇气，阻止一个人利用自身的资本去换取成功的快乐，让你日复一日地原地踏步，停滞不前，以至于到了垂暮之年，终日为一生无为悔恨不已。

雨果说过：“我宁愿靠自己的力量打开我的前途，而不愿求有力者的垂青。”

只要一个人是活着的，他的前途就永远取决于自己，成功与失败，都只系于他自己身上。

而依赖是对生命的束缚，是一种寄生状态。

一个人首先需要学会依靠自己、尊重自己，不接受他人的施舍，不等待命运的馈赠。

只有在这样的基础上，才可能作出成就。

将希望寄托于他人的帮助，便会形成惰性，失去独立思考和行动的能力；将希望寄托于某种强大的外力上，意志力就会被无情地吞噬掉。

真实人生的风风雨雨，只有靠自己去体会、去感受，任何人都不能为你提供永远的庇护。

你应该掌握前进的方向，把握住目标，让目标似灯塔般在高远处闪光；你应该独立思考，有自己的主见，懂得自己解决问题。

情绪管理 你不应该相信有什么救世主，不该信奉什么神仙，你的品格、你的作为……你所有的一切都是你自己行为的产物，并不能靠其他什么东西来改变。

<<卡耐基教你情绪掌控术>>

你就是主宰一切的神灵，一个人，即使驾着的是一匹羸弱的老马，但只要缰绳掌握在你的手中，你就不会陷入人生的泥潭。

P14-16

## <<卡耐基教你情绪掌控术>>

### 编辑推荐

《卡耐基教你情绪掌控术》编辑推荐：回首往事，我们常常会发觉，曾经使我们不快乐的，都是一些芝麻小事。

面对问题，我们往往可以“躲闪一头大象，却躲不开一只苍蝇”。

一种积极的情绪，比一百种智慧更有力量。

只有掌控情绪才能掌控命运，好情绪是最强大的心理能量，成功学大师卡耐基助你掌握情绪控制技巧，攀登人生新高峰！

<<卡耐基教你情绪掌控术>>

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>