

<<找回快乐的自己>>

图书基本信息

书名：<<找回快乐的自己>>

13位ISBN编号：9787511324627

10位ISBN编号：7511324622

出版时间：2012-7

出版时间：中国华侨出版社

作者：戴尔·卡耐基

页数：228

字数：250000

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>

<<找回快乐的自己>>

前言

<<找回快乐的自己>>

内容概要

我们的人生中似乎充满了忧虑，甚至忧虑已经变成一种摆脱不掉的习惯。忧虑会消耗精力、损害健康、扭曲思想，更能挫伤壮志。真的有办法克服忧虑吗？

答案是肯定的。

戴尔·卡耐基经历过几十年的观察、搜集、整理，分析了各行各业几百万人行之有效的方法，从最经典的真实案例中，提炼出一些最基本和关键的法则。

这些法则不是什么艰深的理论，每一条都简单有效。

经常实践这些方法，忧虑真的会离你远去。

#好书尽分享#

正能量——正向心态带来非凡的成功（畅销珍藏版）（改变全世界10亿人生活及命运的神奇力量。

不可思议的有趣启示，有求必应的美妙体验！

比尔盖茨、巴菲特、乔布斯、奥巴马、马云、柳传志等人都是此书受益者！

)

<<找回快乐的自己>>

作者简介

戴尔·卡耐基 (DaleCarnegie , 1888年11月24日 - 1955年11月1日) , 被誉为是20世纪最伟大的心灵导师和成功学大师 , 美国现代成人教育之父 , 20世纪最伟大的心灵导师 , 美国著名的人际关系学学大师 , 西方现代人际关系教育的奠基人。
美国人戴尔·卡耐基利用大量普通人不断努力取得成功的故事 , 通过演讲和书唤起无数陷入迷惘者的斗志 , 激励他们取得辉煌的成功。
其在1936年出版的著作《卡耐基口才的艺术与人际关系》 , 70年来始终被西方世界视为社交技巧的圣经之一。
他并在1912年创立卡耐基训练 , 以教导人们人际沟通及处理压力的技巧。

新书速递 :

陪孩子一起成长的那些年 : 揭开0~12岁孩子成长的秘密 (孩子要成长 , 家长先上课。

一部爱与成长的回忆录 !

一路成长 , 一路爱 , 用感觉去互动 , 以接纳去分享 !

新浪、网易读书、中国妇女报等众多媒体及家长强烈推荐 !

)

<<找回快乐的自己>>

书籍目录

第一章

忧虑，幸福人生的破坏者

第一节 忧虑会危害你的健康

第二节 忧虑会腐蚀你的青春

第三节 精神失常的原因

第四节 忧虑与你的生活方式无关

第二章

做自己的救世主

第一节 改变人生的一句话

第二节 克服忧虑的魔术方程式

第三节 三步彻底解开忧虑之谜

第四节 减轻工作上的烦恼

第三章

赶走忧虑，解放自己的心灵

第一节 让自己保持忙碌

第二节 用概率法排除忧虑

第三节 不要为琐事烦恼

第四节 无法改变的就学会接受

第五节 让忧虑“到此为止”

第六节 不为过去的事而忧虑

第七节 学会喜欢自己

第四章

让自己常保充沛的活力

第一节 你为何疲倦

第二节 每天多清醒一个小时

第三节 保持青春的容颜

第四节 养成良好的工作习惯

第五节 告别心理烦闷

第六节 自然轻松地入眠

第七节 摆脱亚健康的困扰

第八节 实现工作与生活的平衡

第五章

培养平安快乐的心情

第一节 快乐源于心境

第二节 每个人都有快乐的理由

第三节 原谅或忘记你的仇人

第四节 对人施恩，勿望回报

第五节 不模仿他人，做真正的自己

第六节 看到事物积极的一面

第七节 设法从损失中获益

第八节 焕发热忱的能量

第九节 为他人创造喜悦

第六章

不因别人的批评而烦恼

第一节 恶意的批评通常是变相的恭维

<<找回快乐的自己>>

第二节 勇于承认错误，上帝会原谅你

第三节 让他人保住面子

第四节 将批评置诸脑后

第五节 争论之中没有赢家

第六节 用幽默化解危机

第七节 乐于接受有益的批评

第七章

让你的人生充满乐趣

第一节 说出你的心事

第二节 为自己设计快乐的心情

第三节 新的生活从“心”开始

第四节 善待他人就是善待自己

第五节 要想得到快乐请先奉献自己

第六节 帮他人树立自信

第七节 建造心灵快乐的园地

第八节 从生活中寻找快乐

第八章

我如何得到快乐

第一节 别被烦恼困扰

第二节 成为一个乐观的人

第三节 如何消除自卑感

第四节 克服忧虑的五种办法

第五节 熬得过昨天，就过得了今天

第六节 我以为自己活不到明天

第七节 运动可以解忧

第八节 我曾是忧虑的受害者

第九节 一句解救我的经文

第十节 我做过世上最苦最累的工作

第十一节 我曾是世界上最大的笨蛋

第十二节 多留一条后路

第十三节 我听到一个声音

第十四节 警察来到了我的家

第十五节 最难应付的是忧虑

第十六节 请保佑我不要被送入孤儿院

第十七节 可笑的药丸

第十八节 看我太太洗盘子

第十九节 我找到了答案

第二十节 时间能帮助你解决很多问题

第二十一节 和死亡说再见

第二十二节 我是一个提得起放得下的人

第二十三节 停止忧虑使我长寿

第二十四节 如何多活了45年

第二十五节 紧张无异于慢性自杀

第二十六节 我生命里的奇迹

第二十七节 富兰克林如何克服忧虑

第二十八节 找寻生命中的绿灯

第二十九节 我克服了胃溃疡和烦恼

<<找回快乐的自己>>

第三十节 忧虑使我18天无法进食

<<找回快乐的自己>>

章节摘录

<<找回快乐的自己>>

媒体关注与评论

或许除了自由女神，卡耐基就是美国的象征。

——美国《时代周刊》 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。

——约翰·肯尼迪 在出版史上，没有任何一本书能像卡耐基的著作那样持久地深入人心；也唯有卡耐基的书，在他辞世半个世纪后，仍能占据我们的排行榜。

——美国《纽约时报》 真想将自己的生活变得更好吗？

如果是，那么本书可能是你碰到的最好的书之一。

阅读它，再阅读它，然后开始行动。

——奥格·曼狄诺

<<找回快乐的自己>>

编辑推荐

《找回快乐的自己:如何停止忧虑,开创幸福人生》编辑推荐：忧虑对人的伤害是非常大的，但它带给人们伤害的时候，不是在人们做什么的时候，而是人们已经把事情做完之后。这部书唯一的目的是帮助你发现、开展和利用潜伏在你身心之中，那些你习惯地不加以利用的能源。

那些是你孕育在身心、尚未利用的财富！

相信《找回快乐的自己:如何停止忧虑,开创幸福人生》定会对你的的人生有所裨益，祝你早日克服坏情绪的困扰。

<<找回快乐的自己>>

名人推荐

<<找回快乐的自己>>

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>