

<<做淡定的自己>>

图书基本信息

书名：<<做淡定的自己>>

13位ISBN编号：9787515506258

10位ISBN编号：7515506253

出版时间：2013-1

出版时间：金城出版社

作者：卡耐基

页数：249

字数：230000

译者：徐杰

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>

## <<做淡定的自己>>

### 前言

我们生活的这个世界，总会有太多的不如意，总会有太多的不满足和太多的无奈。

当我们遭遇这些逆境时，该如何取舍？

是一味的抱怨，还是泰然处之？

是与命运抗争，还是顺应事势？

成功学大师卡耐基教我们要学会淡定，凡事要心平气和——与其向外苦求，不如先照顾好自己  
的心 抱怨不如改变，放下方得刹那花开 昨天已逝，明天未到，不要辜负眼前好时光 做淡  
定的自己，才能赢得幸福的人生 活出自我，笑对人生的起起落落 微笑如阳光，温暖自己，也  
照亮他人 自强者自知，宽容豁达才能快乐健康 心淡如菊，抛弃苛求，收获幸福 随遇而安  
' 戒除浮躁 在这本书中，你将学会如何将这些技巧运用到人生的各个层面：幸福、财富、健康、人  
际关系……

## <<做淡定的自己>>

### 内容概要

现在的我们大多觉得活得很累，不堪重负。  
为什么社会在不断进步，而人的负荷却更重，精神越发空虚，思想异常浮躁。  
我们以牺牲自我为代价，其结果却是陷于世俗的泥淖而无法自拔，追逐于虚荣与物质而不知什么是真正的幸福。

金钱的诱惑、权力的纷争、宦海的沉浮让人殚心竭虑。  
是非、成败、得失让人或喜、或悲、或惊、或诧、或忧、或惧，一旦所欲难以实现，一旦所想难以成功，一旦希望落空成了幻影，就会失落、失意乃至失志。

我辈俱是凡夫俗子，红尘的多姿、世界的多彩令大家怦然心动，名利皆你我所欲，又怎能做到心如止水呢？  
请翻开这本书，最实用的心理减压工具书，最有效的情绪掌控术，让淡定的力量帮助你建立起强大的心灵，做一个淡定的自己。

## <<做淡定的自己>>

### 作者简介

戴尔·卡耐基，美国“成人教育之父”。  
20世纪最伟大的人生导师之一，著名企业家、演讲家。  
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，开创和发发了一种融演讲术、推销术、为人处世术、智力开发术等为一体的独特的成人教育方式。

## <<做淡定的自己>>

### 书籍目录

第一篇 幸福的坐标是自己——与其向外苦求，不如先照顾好自己

淡定的人生，要活出自我本色  
你是这个世界上独一无二的人  
你是自己唯一的救世主  
幸福的前提是做独立的自己

第二篇 淡定的人生不抱怨——抱怨不如改变，放下方得刹那花开

不要让抱怨毁了你的生活  
不要想着报复别人  
学会感恩，你将远离抱怨  
多想想你已经得到的恩惠  
如果你只有一个柠檬，就做一杯柠檬汁

第三篇 活在当下——昨天已逝，明天未到，怎忍辜负眼前好时光

珍惜今天，活在当下  
每天都是一个新的人生  
保持忙碌，消除思想上的忧虑  
你用不着为这点小事烦恼  
不要担心不可能发生的事情  
让你的忧虑“到此为止”  
不要去锯木屑

第四篇 淡定才是真从容——做淡定的自己，才能赢得幸福的人生

少一点批评、指责和抱怨  
解开心结，快乐健康  
乐于接受命运的安排

第五篇 感谢折磨你的人——活出自我，笑对人生的起起落落

别人的嫉妒不过是对你的变相恭维  
不让批评之箭伤害你  
学会自我批评

第六篇 用微笑拉开每天的大幕——微笑如阳光，温暖自己，也照亮他人

微笑待人  
牢记他人的名字  
鼓励别人谈论他们自己  
谈论别人感兴趣的话题  
让别人感到自己很重要

第七篇 做人，淡定中的处世智慧

第八篇 心淡如菊

第九篇 随遇而安是一种境界

第十篇 平凡中的婚姻

## &lt;&lt;做淡定的自己&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：耶稣曾在一个下午治好了10个麻风病人，可是这些人有几个向他道谢了呢？只有一个。

你可以看《路加福音》。

当耶稣转身问他的门徒“那9个人在哪里”时，发现他们都走了，连“谢谢”都没有说一声就走了。

我想问你一个问题：为什么你和我，或者那位得克萨斯州商人，都希望施恩予人之后，就想得到比耶稣更多的感恩呢？

至于钱，就更没指望了。

查尔斯·施瓦布告诉我，有一次他救了一位挪用银行公款投资股票的出纳员。

施瓦布用自己的钱救了那个人，使他不至于受罚。

那位出纳员感激他吗？

是的，但只是很短一阵时间，很快他就转过身来辱骂和批评施瓦布——这个使他免受牢狱之灾的人。

要是你给一位亲戚100万美元，你是否希望他感恩？

安德鲁·卡内基就做过这样的事。

可是，如果卡内基能够死而复生的话，他一定会吃惊地发现他的那位亲戚正在咒骂他。

为什么呢？

因为卡内基捐给了公共慈善机构3.65亿美元——“只给了他区区100万美元。

”所以他要咒骂。

世事就是这样。

人性终究是人件——在你的有生之年大概都不会改变，事情就是这样。

所以，为什么不接受这个事实？

为什么不像曾统治过古罗马帝国的聪明的马可·奥勒留那样现实呢？

他曾在日记中写道：“我今天就要去见那些多嘴多舌的人——那些自私、以自我为中心、不知感恩的人。

可是我既不吃惊也不难过，因为我无法想象，一个没有这种人的世界将会怎样。

”这话很有道理吧？

要是你我总是抱怨别人不知感恩，那该怪谁呢？

是人性如此，还是我们不了解人性呢？

如果我们施恩不望回报，那么，如果我们偶然得到了感恩，那就是一种意外之喜；如果没有得到，也不会难过。

下面是我在这一章要谈的第一个要点：人类的天性是容易忘记感恩；所以，如果我们施恩予人而期望感恩的话，那么我们一定会十分头痛。

我认识一个纽约的女人，她因为孤独而不停地抱怨。

她的亲戚没有一个愿意亲近她——这没什么奇怪的。

如果你去看她，她就会不停地说她对她的侄女有多好，在她们患麻疹、腮腺炎和百日咳的时候照顾她们；多年来给她们提供吃住，帮其中一个上完了商业学校，另一个也一直在她家住，直到结婚。

## <<做淡定的自己>>

### 媒体关注与评论

抱怨自己的人，应该试着学会变得淡定；抱怨别人的人，应该试着把抱怨转成请求；抱怨老天的人，请试着用祈祷的方式诉求你的愿望。

——张德芬

## <<做淡定的自己>>

### 编辑推荐

《做淡定的自己》是一部全面提升人性内涵、心智与魅力的杰作。



<<做淡定的自己>>

名人推荐

抱怨自己的人，应该试着学会变得淡定；抱怨别人的人，应该试着把抱怨转成请求；抱怨老天的人，请试着用祈祷的方式诉求你的愿望。

——身心灵作家 张德芬

<<做淡定的自己>>

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>