

<<正能量>>

图书基本信息

书名：<<正能量>>

13位ISBN编号：9787515803579

10位ISBN编号：7515803576

出版时间：2013-1

出版时间：中华工商联合出版社

作者：戴尔·卡耐基

页数：274

字数：260000

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>

<<正能量>>

前言

人人都爱“正能量” 正能量, positive energy, 意思为正面能量, 正向能量。

这个词源于物理学, 在物理学界以真空能量为零, 能量大于真空的物质为正, 能量低于真空的物质为负。

延伸定义, 一切带给人向上和希望、促使人不断追求成功、让生活变得圆满幸福的动力和感情。

生活的悲喜交加, 都是自然的规律, 现实的常态。

生活中, 有时会有悲观和消极, 但更多的是希望和追求, 是向上的动力, 这种动力来自他人, 来自社会, 更多的来自我们自己, 我们每个人都是“正能量”的一份子。

传播“正能量”, 并不是要对社会问题视而不见, 选择性忽略阴暗面。

只是当我们看到脚底的烂泥时, 不要忘记提醒身边的同伴: 天空中正闪烁着美丽的星光, 提升自己的勇气, 培育向善之心。

社会渴望“正能量”, 我们每个人也需要“正能量”, 事实上, 社会的“正能量”也是每一个个体的“正能量”积聚而来。

每个人身上都有正能量和负能量。

当我们积极、豁达、理性时, 释放的就是正能量; 当我们消极、狭隘、无知时, 释放的就是负能量。

与其每天抱怨生活, 唉声叹气, 有没有想过改变自己的心态, 通过自己的行动来改变现状。

正能量越足, 人生就会越幸福!

把心拿出来晒晒太阳吧。

我总结了拥有正能量人的几大特征: “对很多事情充满好奇, 敢于尝试新鲜事物。

” “对生活乐观, 坦然面对生活的悲喜。

” “分得清世界的是非曲直, 不在人生的道路上走偏, 不扭曲事物的本质。

” “拥有人生目标, 知道自己的所需并不断努力。

” “去爱一个拥有正能量的人吧”, “他会让你觉得人生有意思, 会让你觉得世界色彩斑斓, 会给你惊喜, 同时也会带给你感悟。

” 如何才能获得正能量?

在多年的演讲与培训生活中, 我注意到了一个非常重要的问题, 即内心是否拥有正能量, 并不取决于他们在事业上获得多大的成功, 也不取决于他们拥有多少财富, 而完全取决于他们的心态。

良好的心态也可以让处于困境的人渡过难关, 让走在正确道路上的人加快成功的脚步。

在我们的培训班就有这样的例子——有一位拥有了14名员工的老板, 参加了培训课程。

多年以来, 他不加限制、毫无顾忌地批评、训斥他的员工。

他永远对现状不满意, 觉得到处都是问题和错误。

在培训课中学习了这本书后, 他果断地改变了对人生的心态。

他的公司, 很快就出现一种忠诚、热情、团结的精神, 公司的业绩在原来的基础上有了很大提高。

他在培训课的一次讲演中高兴地说: “以前我在公司中巡察, 没有人主动向我打招呼, 我的那些员工们一见到我来了, 马上就避开了。

可是现在他们都成了我的朋友, 甚至连门卫都叫我名字向我打招呼!

” 现在, 这位老板获得了比以前更多的收益, 更重要的是: 他在工作中和家庭生活中获得了更多的快乐。

看, 就这么简单, 只要有一个积极乐观的心态, 一切都不是问题。

读完这本书后, 你应该记得以下的原则: 有了积极的思想 and 行为, 你就能获得人生的正能量。

记住不要去试图报复你的仇人, 否则你会深深地伤害自己。

不要因为别人忘恩负义而不快乐, 要认识到这不过是一件十分自然的事。

多想想你的得意事, 而不要过多在意自己的烦恼。

不要模仿别人, 让我们找回自己, 保持本色。

<<正能量>>

内容概要

戴尔·卡耐基被誉为美国“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，激励了无数陷和迷茫和困境的人，帮助他们成为拥有正能量的人。

作者简介

戴尔·卡耐基 (Dale Carnegie, 1888 - 1955), 被誉为是20世纪最伟大的心灵导师, 同时他还是著名企业家、演讲家, 美国《时代周刊》称他为“除了自由女神, 卡耐基或许就是美国的象征”。

他所开创的美国卡耐基成人教育机构、国际卡耐基成人教育机构, 今天已经拥有遍布世界各地的分支机构多达1700余个, 接受这种教育的不仅有名星巨商、各界精英, 也有军政要人、内阁成员, 甚至还有几名总统。

<<正能量>>

书籍目录

- 第1章远离负能量，才能拥有正能量
- 世上有如此多的人饱受负能量的折磨
- 人为什么会有负能量
- 负能量是健康的最大敌人
- 走出负能量的阴影，从此正面起来
- 第2章清空内心的负能量，唤醒正能量
- 找出负能量的根源
- 摆脱负能量的“万能公式”
- 摒弃愚蠢的担忧
- 轻松接受不可避免的事情
- 让自己忙碌起来
- 不为小事而烦恼
- 让负能量“到此为止”
- 第3章正能量的源泉：让自己阳光一点
- 永远保持积极向上的心态
- 不要想着报复别人
- 乐于施舍，不图回报
- 学会知足与惜福
- 不要模仿别人
- 如果只有柠檬，就做杯柠檬汁
- 每天做一件让他人高兴的事
- 第4章活出自我，保持精神正能量
- 放松你那紧绷的神经
- 不要做令人讨厌的人
- 努力赢得友谊
- 学习是获得正能量的良方
- 生活在“完全独立的今天”
- 不要为打翻了的牛奶哭泣
- 使自己的工作变得有意义
- 多关注人类善良的本性
- 第5章唤醒情绪正能量
- 驱除心中的阴霾
- 让时间冲淡一切
- 在平凡中寻找乐趣
- 把心底的事说出来
- 尽力摆脱生活中的不幸
- 别做无谓的担心
- 克服自卑，热爱生活
- 第6章唤醒身体正能量
- 运动让人强大
- 经常休息，保持体力充沛
- 养成良好的工作习惯
- 不为失眠而苦恼
- 摆脱不良状态
- 第7章唤醒家庭正能量

<<正能量>>

婚姻为什么会出问题
学会与你的妻子相处
学会与你的丈夫相处
真诚地赞美你的另一半
对家人以礼相待
提升爱情的深度
多注意生活中的小事

<<正能量>>

媒体关注与评论

在出版史上，没有任何一本书能像卡耐基的著作那样持久深入人心，也唯有卡耐基的书，才能在他辞世半个世纪后，还能占据我们的排行榜。

——美国《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，使无数人明白了积极的意义，并由此改变了他们的命运。卡耐基留给我们的不仅仅是几本书和一所学校，其真正价值是：他把个人成功的技巧传授给了每一个想出人头地的年轻人。

——约翰·肯尼迪（美国第32任总统） 卡耐基的这些原则如魔术般令人震惊，他改变了3亿人的命运和生活。

——鲁伯特·默多克（美国新闻集团总裁） 如果你有自信，它会在无意之中释放出能量，推动你走向成功；如果你自卑或恐惧，它也会在空中释放出能量，导致你走向失败。成功的人会因为体验到成功的快乐而更加自信；失败的人也会因为体验到失败的痛苦而更加自卑。

——李开复（创新工场董事长） 清澈而单纯的心灵才能感受到正能量，而自私的心看见的只是复杂、混沌。

——稻盛和夫（日本四大“经营之圣”之一） 你能经历的最大冒险，就是过你梦想的生活。

只有奋斗，你的人生才会充满正向的能量。

——奥普拉·温弗瑞（美国脱口秀女王）

<<正能量>>

编辑推荐

《正能量》由中华工商联合出版社出版。

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>