

<<快乐的人生>>

图书基本信息

书名：<<快乐的人生>>

13位ISBN编号：9787542933904

10位ISBN编号：7542933906

出版时间：2012-3

出版时间：立信会计出版社

作者：戴尔·卡耐基

页数：308

字数：128000

译者：云中轩

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>

## <<快乐的人生>>

### 内容概要

在本书中，卡耐基阐明了这样一个观点：在心灵中注入快乐，消除错误思想，比割除身上的肿瘤和脓疮还重要。

快乐是一种心态，一种选择。

人的心态变得积极，就可以得到快乐，就会改变自己的命运。

乐观豁达的人，能在平凡的日子中找到生活的情趣，能在沉重的生活中活得轻松洒脱，能把苦难的光阴变得甜美珍贵，能把繁琐的事项变得简单可行……这时候，快乐已经来临！

## <<快乐的人生>>

### 书籍目录

#### 第一章 平安快乐的14项法则

- 选择正确的思想
- 坚守自我，拒绝模仿
- 从悲伤中走出来
- 学会放松，解除疲劳
- 克服忧虑的心理
- 活在真实的今天
- 勿存报复之心
- 施恩不图报
- 时刻怀有感恩的心
- 将酸柠檬变成甜柠檬汁
- 每天都要带给别人快乐
- 没有人愿意踢一条死狗
- 不要被批评伤害
- 学会自我批评

#### 第二章 如何把自己修炼成成熟有魅力的人

- 成熟，从勇于担当开始
- 困难不等于不幸
- 摆脱生活中的不幸
- 拥有自己的信仰
- 你就是唯一
- 了解并喜欢自己
- 坚持自我本色
- 不要做令人讨厌的人
- 先使自己让人喜欢

#### 第三章 8步走出孤独忧虑的人生

- 解开忧虑之谜
- 减少生意上50%的忧虑
- 消除思想上的忧虑
- 不要为小事而烦恼
- 不要杞人忧天
- 勇于接受不可避免的事实
- 给忧虑设置底线
- 不要试着去锯木屑

#### 第四章 抛却名利带来的烦恼

- 一生最重要的决定
- 抛却工作和金钱的烦恼
- 夫妻间的职业冲突

## &lt;&lt;快乐的人生&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 平安快乐的14项法则 选择正确的思想。

保持自我本色，不要模仿别人。

有了快乐的思想 and 行为，你就会感受到快乐。

学会放松和享受，不要让忧虑摧毁我们。

活在一个真实的今天，你才会获得平安快乐。

永远不要对敌人心存报复，那样对自己的伤害将会大过对任何人的。

不要期望他人感恩，并在付出过程中享受施与的快乐！

选择正确的思想 创世纪中，上天赐予人类统治大地的权力，这是一份伟大的赐予，我却对这种伟大的权力没有什么兴趣。

我只希望能统治我自己——控制自己的想法，克服自己的恐惧，控制我的心智与精神。

人生的平安与喜乐，不是因为我们身在何处，或在做什么，或我们是谁，完全只是由我们的心境所定。

几年前，我曾读到过詹姆斯·艾伦所著的《思想的力量》一书，这本书对我的人生有着深远的影响。

书中有这样一段话：“如果改变对事与人的看法，事与人就对他发生改变……如果一个人的想法有激烈的改变，他会惊讶地发现生活中，自己的状况也有急速的变化。

人的内心都有一份神奇的力量，那就是自我……所有的人都是自己思想的产物……人提升了自己的思想，才能上进，并完成某些事，拒绝提升思想的人只能停留在悲惨的深渊中。

” 几年前，有人问我：“你一生中令你感受最深的是什么？”

”这很容易回答。

迄今为止，令我感受最深的是——人的思想的重要性。

如果我了解你的思想，我当然就了解你这个人。

我们的思想造就了我们这个人：我们的态度决定了我们的命运。

我现在百分百确信，我们所需面对的最大问题——事实上，几乎也是我们所需面对的唯一问题就是——选择正确的思想。

如果我们能够做到，就已经走上解决问题的捷径。

马卡斯·奥理欧斯，不但是统治罗马的皇帝，同时也是一位伟大的哲学家，他只用了一句话就涵盖了人生——这也是决定人类命运的一句话——“思想决定一生”。

诺曼·皮埃尔说：“你所认识的，并非真正的你；反倒是你怎么想，你就是什么样的人。

”如果思想是快乐的，我们当然就是快乐的；如果想得凄惨，我们就会凄惨；有恐惧的想法，就会产生恐惧；病态的思想真的会令人生病；想到的如果是失败，我们就注定会失败；如果总是自怜，人人都将唯恐避之不及。

”不要认为我是在宣扬天真的乐观主义，人生还不至于那么单纯。

我只是提倡以积极的态度代替消极。

换句话说，我们应该关心自己的问题，而非只是忧虑。

这两者之间有什么差别吗？

每次我走在纽约街道汹涌的人流中，我都很注意安全，但并不担忧。

人生同样如此，关键是要认清问题，并冷静地采取步骤处理它，而忧虑只是慌乱地兜圈子。

眼前的挫折并不妨碍你仍然昂首阔步，正常度日。

劳维尔·托姆斯就是这样。

我很荣幸认识他并推荐过他的影片。

他与助手们起码到过六处战场拍摄纪实片，其中包括艾伦比征服圣地的影片。

他以“巴勒斯坦的艾伦比与阿拉伯的劳伦斯”为主题的演讲，在伦敦及世界各地都引起了轰动。

伦敦的歌剧旺季因他而延后六周，好让他继续在皇家歌剧院娓娓叙述他惊心动魄的故事并展示影片。

之后，他又携影片在世界各国连连掀起一场场轰动。

## &lt;&lt;快乐的人生&gt;&gt;

后来，他又花了一年的时间在印度与阿富汗拍摄纪录片。

但这时不幸的事却接踵而来，最不可能的事发生了：他在伦敦宣告破产，当时我跟他在一起，我记得我们只能在一起吃顿便宜的晚餐——如果不是托姆斯去向一位朋友借了点钱，我们连那一顿饭也吃不起。

我想说的是：劳维尔·托姆斯在巨大的债务与挫折下，也只是关心他自己的问题，而并非真正的忧虑。

他知道如果被击倒，对任何人他都将一文不值，包括他的债权人在内。

每天早晨出门前，他一定会提醒自己抬头挺胸。

他积极，有勇气，拒绝被挫折击倒。

对他来说，挫折是人生的一部分！

如果你要达到成功的巅峰，这将是一种有意义的磨炼。

关于心理状况对我们的生理能力的影响，英国著名心理学家弗莱德做过一次有关的实验，他后来对我说：“我请来三个人，对他们测试心理对生理的影响，我们用测力计来测量。

”他请他们双手用力握住测力计，在3种不同的情况下做一对比。

在正常清醒的状况下，他们平均抓力为101磅。

当他们被催眠，并告诉他们都很虚弱时，就只有29磅的抓力了——只有正常体力的1/3（3人中有一个是拳击冠军，在催眠中告知他现在很虚弱后，他便觉得自己的手臂很瘦弱，像婴儿一样）。

第二次催眠后，他告诉他们，他们都非常强壮。

这时他们的平均抓力可达142磅。

也就是说，当他们心中充满积极有力的思想时，每人平均都提升了近50%的体力。

心理的力量真是不容忽视。

举个例子来说，因为思想的力量而改变的奇妙事件，就发生在我一个学员身上。

他精神崩溃过，原因就是忧虑。

这个学员告诉我：“我担心每一件事，我担心自己太瘦，担心自己掉头发，担心永远没钱成家，我想我当不了一位好父亲，我怕失去我想娶的女友，我担心过得不够好，我担心别人对我的印象。

我内心深处的压力不断地在增加，像个没有安全阀的压力锅。

最后，当压力大到我再也无法承受时，终于爆发了。

如果你精神崩溃过……不过希望你永远没有过，任何生理上的病痛都不能与心理上的痛苦相提并论。

“我当时的情况极为严重，甚至与家人都无法正常交流。

我无法控制自己的思想，我的内心充满了恐惧，一点小小的声音都会令我惊跳起来。

我逃避所有的人，无缘无故的，我就可以号啕大哭一场。

“对于我来说，每一天都是煎熬，我觉得所有的人都遗弃了我——甚至包括上帝，我很想投河了此余生。

“后来我决定到佛罗里达，希望换个环境会有所帮助。

我下火车时，我父亲交给我一封信，告诉我到了那里才能打开来看。

我到佛罗里达时正是旅游观光的旺季，由于订不到房间，我就租了车房。

我到迈阿密去找工作，但没找到。

于是我就整天在海滩上消磨时间，但感觉比在家里的时候还惨。

“我打开信封想看看父亲说些什么。

纸条上写着：‘孩子，你已离家一千五百里，不过并没有什么改变，对吗？

我知道，因为你把你的烦恼也带去了，那烦恼就是你自己。

你的身心都很健康，打败你的不是你所遭遇的各种事情，而是你对这些事情的想法。

一个人的想法将决定他是个什么样的人。

当你想通了这一点，孩子，就回家来吧！

因为你必已康复。

’ “父亲的这封信把我惹火了，我不想得到任何指示。

我气得当时就决定绝不再回家。

## <<快乐的人生>>

当天晚上我在迈阿密街头游荡时，经过一座教堂，里面正在做弥撒。

反正无处可去，我就进去了，正听到有人念道：‘战胜自己的心灵比攻占一个城市还要伟大。

’ “我坐在天主的圣殿里，听着跟我父亲信上所写的同样的道理，这些力量终于扫除了我心中的许多困扰。

这一生我第一次神清气爽。

我发现自己愚不可及，认清自己后，使我吃了一惊，原来我一直想改变整个世界及其中的每一个人——其实，唯一需要改变的只是我的想法罢了。

“第二天一早，我就收拾行李，打道回府了。

一周后，我又回到了工作岗位上。

四个月后，我娶了那位我一直怕会失去的女友。

现在我们已经是有着五个孩子的快乐家庭。

在物质与精神两方面，我都受到眷顾。

精神状况不佳的那段时间，我担任晚班工头，是个只有18个人的小部门。

现在，我在卡通公司任主管，辖下有50多位员工。

人生越来越富足。

我知道自己已掌握人生的真谛。

即使有时会有一些不安的情绪，我会告诉又该自我调整了，于是又能平安无事。

.....

## <<快乐的人生>>

### 编辑推荐

你所认识的，并非真正的你；反倒是你怎么想，你就是什么样的人。  
如果思想是快乐的，我们当然就是快乐的；如果想得凄惨，我们就会凄惨；有恐惧的想法，就会产生恐惧；病态的思想真的会令人生病；想到的如果是失败，我们就注定会失败；如果总是自怜，人人都将唯恐避之不及。

“不要认为我是在宣扬天真的乐观主义，人生还不至于那么单纯。

我只是提倡以积极的态度代替消极。

换句话说，我们应该关心自己的问题，而非只是忧虑。

这两者之间有什么差别吗？

每次我走在纽约街道汹涌的人流中，我都很注意安全，但并不担忧。

人生同样如此，关键是要认清问题，并冷静地采取步骤处理它，而忧虑只是慌乱地兜圈子。

<<快乐的人生>>

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>