

<<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
的心
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

<<做淡定的自己>>

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>