

<<人性的优点全集>>

图书基本信息

书名：<<人性的优点全集>>

13位ISBN编号：9787551301749

10位ISBN编号：7551301747

出版时间：2012-3

出版时间：太白文艺出版社

作者：欧阳云 编著

页数：279

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>

<<人性的优点全集>>

内容概要

本书是卡耐基一生中最重要的、最生动的人生经验的汇集，也是一本记录成千上万如何摆脱心理问题走向成功的实例汇集。

这本充满智慧和力量的书能让你了解自己、相信自己，充分开发蕴藏在身心里而尚未被利用的财富，发挥人性的优点，去开拓成功、幸福的新生活之路。

<<人性的优点全集>>

书籍目录

第一章 如何抗拒忧虑

- 改变人生的一句话
- 消除忧虑的万能公式
- 忧虑是健康的大敌
- 揭开忧虑之谜
- 将忧虑减半
- 别让恐惧绑住了你的手脚
- 打破自卑的恶性循环
- 将痛苦打倒在地

第二章 改变忧虑的习惯

- 把忧虑从头脑中挤出去
- 不要为小事而气馁
- 用概率战胜忧虑
- 适应不可避免的事实
- 让忧虑“到此为止”
- 不要为打翻的牛奶哭泣
- 自信是你前进的动力
- 成功要靠自己的努力和勇气来争取
- 重新塑造自己

第三章 常保充沛的活力

- 让每天清醒的时间增加一小时
- 是什么使你疲劳的
- 家庭主妇如何永葆青春
- 养成三种好的工作习惯
- 如何预防烦闷
- 别为失眠而忧虑

第四章 打造快乐心态

- 生活因你的态度而改变
- 不要对敌人心存报复
- 别指望别人的回报
- 保持真我
- 看到事物积极的一面
- 好运总是站在积极思想者一边

第五章 别为别人的批评而不快乐

- 不要让批评伤害到你
- 以自己做过的傻事为鉴

第六章 怎样安排你的工作和金钱

- 人生中的重要抉择
- 对工作充满热忱
- 百分之七十的烦恼
- 成为金钱的主人
- 聪明地处理你的金钱

第七章 我如何得到快乐

- 做一个乐观的人
- 我住在阿拉伯的乐园

<<人性的优点全集>>

熬得过昨天，就过得了今天

我以为自己活不到明天

到健身房去

我曾经是个“烦恼大王”

.....

<<人性的优点全集>>

章节摘录

版权页：有这样一个人，他在星期天的早上就开始为这个星期的工作而担心。

他带着巨大的焦虑感和怀疑情绪去规划着未来。

他一次又一次地在头脑中检查着他的计划，考虑着将如何克服这个困难和那个困难；如何去支付这张支票；如何去处理那种紧急状况；担心着某些事不会顺利进展，并且想象着可能会在这个星期发生在自己身上的种种不幸。

于是，当星期一早晨到来时，比起在上个星期关上办公室门时，他显得更为筋疲力尽，更缺乏去处理生意的积极态度。

哦，从对未来的悲观预测中，人们遭受了怎样的折磨啊！

许多人在头脑中经历了许多从未在现实中出现的巨大痛苦和折磨。

就好像懦夫在死亡之前就有许多次死亡体验一样，也体会着想象中的恐惧和惊慌。

这种贯穿一生的不幸预测，难道有什么价值吗？

这么多人受到了莫名恐惧的折磨！

他们不能明确地说出自己所害怕的事物。

这是一种担忧，一种预兆，一种对不幸将要发生在他们身上的痛苦感觉。

他们总是会告诉医生说，他们担心着某些事情，但他们不知道那是什么，他们无从确定是什么东西使自己感到紧张和恐惧，然而他们依然不能摆脱精神上对某种灾难的想象和恐惧感，所以他们觉得非常痛苦。

有许多年轻的男人和女人在给卡耐基的信件中，描述了他们所经历的这种痛苦。

人们总说，“我担心这个”我担心那个”。

他们并不知道这样的说法会牢牢地刻在他们的头脑里，以至于他们最后形成了恐惧的习惯。

而这种习惯又在人体系统中产生了一种慢性毒素，对健康非常有害，会使许多人处于一种消极的精神状态中。

哈维·威廉博士说，恐惧使某种体液转变为有害的毒素，而这些毒素会渗透到身体的每一个器官中，并容易引发疾病。

如果生活向人表明了危险的信号，那么就要避免原有的生活方式。

否则，人们会处处遇到危险。

妈妈那灰白的头发增多了，是因为她总是担心着自己的孩子，害怕某些事情会在他们身上发生：害怕他们会从树上摔下来，他们会被车子撞死，他们会被绑架，等等。

而当孩子们碰巧没有在预定的时刻回来时，她又开始担心、烦躁和不安。

如果她的丈夫因为某些事耽搁而回来晚了，她又会认为他一定出了什么事，他或许出了交通事故，正躺在一家医院里。

不用说，她在牛活中肯定不是一个快乐的女人。

<<人性的优点全集>>

编辑推荐

《人性的优点全集》是卡耐基一生中最成功的励志经典，被誉为继《圣经》之后世界出版史上第二畅销书。

《人性的优点全集》汇集了卡耐基的思想精华和最激动人心的内容。

<<人性的优点全集>>

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>