

<<摆脱焦虑>>

图书基本信息

书名：<<摆脱焦虑>>

13位ISBN编号：9787807309390

10位ISBN编号：7807309393

出版时间：2010-1

出版时间：学林出版社

作者：戴尔·卡耐基

页数：302

译者：李森

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>

<<摆脱焦虑>>

前言

在1909年时，我是纽约市最不开心的年轻人之一。

那时，我以推销货车为生，当时我的收入非常的少，而且我对工作毫无兴趣，每天都觉得非常的不快乐。

这使我十分烦恼。

更让我感到不满的是，我住的西56大街的简陋房间里到处都是蟑螂，我的墙上挂满了我的领带。

我每天不得不去那个廉价而肮脏的小饭馆吃饭。

所以每晚我回到自己这个冷冷清清的家时，内心总是充满了苦闷和烦恼。

难道这就是我的生活吗？

生活是什么？

这就是我的命运吗？

我的命运又是什么呢？

难道我大学时代的美好梦想，现在看来都成了泡影，难道这就是我所期望的生活吗？

最后，我终于毅然决然地辞去了货车推销的工作，一份我完全没有兴趣的工作。

但是我完全没想到的是，这一决定竟然完全改变了我的生道路，它使我以后35年的生活变得幸福而快乐，几乎超越了我原来的最高期望。

我的决定是什么呢？

我决定去华伦堡州立师范大学读书，就这样我在那里读了4年的大学，我学会了如何为他人授课。

我在公共演讲课程中接受过一定的训练，并由此积累了一些经验，我得以进入纽约基督教青年会夜校成人班授课。

来我班上听课的人各行各业都有，如职员、推销员、工程师、会计师等，还有家庭主妇。

<<摆脱焦虑>>

内容概要

本书介绍了克服焦虑的经典秘诀，以及取之不尽的生活智慧。

阅读本书前需要思考的四个问题：你是否时常感到烦闷、焦躁和忧虑？

你是否时常感到心慌、疲惫和失眠？

你是否时常感到难以抚平烦乱的心情？

你是否时常困扰于工作、婚姻和金钱方面的问题？

<<摆脱焦虑>>

作者简介

戴尔·卡耐基(DALECARNEGIE, 1888.11.24-1955.11.1), 人类伟大的心灵导师, 被誉为“成人教育之父”, 著名演讲家、作家, 公共演说与个性发展心理学领域先驱。卡耐基利用大量普通人不断努力取得成功的故事, 通过演讲和著作唤起无数陷入迷惘者的斗志, 激励他们取得辉煌的成

<<摆脱焦虑>>

书籍目录

序言Part One 焦虑的基本要素 生活在今天的密封舱中 焦虑是健康的最大杀手 消除焦虑万能公式Part Two 分析焦虑的构成 运用亚里士多德法则 运用这个方法让你的焦虑减半Part Three 六种预防焦虑的方法 疲劳前先休息 产生疲劳的原因 如何保持年轻的心境——将你的心事讲出来 四个良好的工作习惯 如何消除烦闷的心理 如何才能不再为失眠而焦虑Part Four 获得平静心情的七种方法 保持自我本色 改变你生活的八个字 报复的高昂代价 这样做,你就不会苛责他人 愿意用100万换你的所有吗?

如果有个柠檬,就做柠檬水 你要快乐起来Part Five 焦虑袭扰前先打败它 让忙碌帮助你消除焦虑 勿为小事而气馁 按照事情发生的概率做事 接受不可避免的事实 懂得让焦虑“到此为止” 不要试着去锯木屑Part Six 不要为工作与金钱而烦恼 做好一生中最重要的决定 70%的烦恼与金钱有关Part Seven 无视无聊的批评,摆脱焦虑 没有人会踢一条死狗 如何使批评不能伤害你 那些我所做过的傻事Part Eight 克服焦虑的小故事 焦虑是你最凶残的敌人 你烦恼事情中的99%其实并不会发生 克服焦虑的五种办法 熬过昨天,就可以过了今天 我几乎看不见明天的太阳 消除自卑的方法 运动能够解忧 我曾受过焦虑的苦 我战胜了最恶劣的挑战 永远都要给自己留条退路 我听到了一个声音 世上第一的蠢笨之人 警长来到我门口 折磨人的胃痛 上帝保佑我不进孤儿院 看着太太洗碗 我终于知道了答案 时间是解决问题最好的方法 排忧解难的高手 不再焦虑令我长寿 我如何克服了胃溃疡 逃过鬼门关 让洛克菲勒多活了45年的秘密 我生活在乐园里 寻找生命中的绿灯 我曾经慢性自杀

<<摆脱焦虑>>

章节摘录

我在纽约市已经住了37年，可是还没有一个人来按我的门铃，并警告我预防精神上的忧郁症，而这种病症，在过去的一年里所造成的损害，至少要比天花大一万倍。

而从来没有人来按门铃警告我：目前这个世界上的人中，每10人就有1人会精神崩溃，而大部分都是因为焦虑和感情冲突而引起的。

所以现在的这本书，就相当于按你的门铃来向你发出警告。

焦虑容易导致三大疾病。

曾经获得诺贝尔医学奖的亚历克西斯·卡锐尔博士说过：“不知道如何抗拒焦虑的商人，往往都会英年早逝。

”其实不止商人，家庭主妇、兽医和泥水匠等，皆是如此。

几年前，在度假的时候，我跟戈伯尔博士一起开车经过得克萨斯州和新墨西哥州。

戈伯尔博士是圣塔菲铁路的医务负责人，他的正式头衔是海湾一科罗拉多和圣塔菲联合医院的主治医师。

当我们谈到焦虑对人的影响时，他说：“在医生接触的病人中，有70%的人只要能够消除他们的恐惧和焦虑，病痛就会自然好起来。

不要误以为我的意思是他们的病痛都是想象出来的，其实他们的痛都像你有一颗蛀牙一样实在，有时候还严重100倍。

例如神经性的消化不良，某些胃溃疡、心脏痛、失眠症、一些头痛症和麻痹症等，都是属于这类病症。

”“这些病都是真病，我这些话也不是乱说的，因为我自己就得过12年的胃溃疡。

恐惧使你焦虑，焦虑使你紧张，并影响到你胃部的神经，使胃里的胃液由正常变为不正常。

这样就容易产生胃溃疡。

”约瑟夫·蒙塔格博士曾写过《神经性胃病》，他也说过同样的话：“胃溃疡的产生，不是由于你吃了什么，而是由于你在焦虑什么而导致的。

”梅奥诊所的阿尔凡莱兹博士说：“胃溃疡的发作或消失通常取决于你情绪紧张的程度。

”在对梅奥诊所的一万五千名胃病患者进行研究后，这种说法得到有效的证实。

结果是每五人中，有四人并不是因为生理原因而得胃病的。

恐惧、焦虑、憎恨、极端自私，以及无法适应现实生活，才是他们得胃病和胃溃疡的根源，而胃溃疡是可以让你丧命的。

我最近和梅奥诊所的哈罗德·哈贝恩博士通过几次信。

他在全美工业界医师协会的年会上读过一篇论文，论文是关于他研究了176位平均年龄在44.3岁的工商界负责人。

最后他得出结论：大约三分之一多的人因为生活过度紧张而引起下列三种病症之一——心脏病、消化系统溃疡和高血压。

想想看，在我们工商界的精英中，有三分之一的人都患有心脏病、溃疡和高血压，而他们还不到45岁，成功的代价是多么高啊！

而这种成功算是成功吗？

一个身患胃溃疡和心脏病的人能算是成功人士吗？

就算他能赢得全世界，却以自己的健康为代价，对他个人来说，又有什么好处？

即使他拥有全世界，晚上睡觉也就只能睡在一张床上，每天也只能吃三顿饭。

就是一个挖水沟的人，也能做到这一点。

而且还可能比一个上面说到的企业界精英们睡得更安稳，吃得更香。

我情愿做一个在阿拉巴马州租田耕种的农夫，在膝盖上放一把五弦琴，也不愿意在自己不到45岁的时候，就为了管理一个铁路公司，或者是一家烟草公司而丧失了自己的健康。

说到香烟，一位世界最知名的烟草制造商，一次在加拿大的一处森林中想放松一下的时候，突然因为心脏病发作而去世了。

<<摆脱焦虑>>

他拥有几百万美元的财产，却在61岁时就离开了人世。

他是牺牲了好几年的生命换取了所谓的“生意上的成功”。

在我看来，这个有几百万财产的烟草大王的成功还不及我爸爸的一半。

我爸爸是密苏里州的农夫，虽然他身无分文，但却活到了89岁。

著名的梅奥兄弟宣布，一半以上的病床上，躺着患有神经性疾病的人。

可是，在强力的显微镜下，以最现代的方法来检查他们的神经时，却发现大部分人都非常健康。

他们“神经上的毛病”都不是因为神经本身有什么异常的地方，而是因为情绪上有悲观、烦躁、焦急、焦虑、恐惧、挫败、颓丧等的情形。

柏拉图说过：“医生所犯的最大错误是，他们想治疗身体，却不想医治思想。

”可是精神和肉体是合二为一，不能分开处置的。

医药科学界花了两千三百年的时间才认清这个真理。

我们开始发展一种新的医学，称之为“心理生理医学”，用来同时治疗精神和肉体。

科技发达的现代社会正是发展这种新型医学的最好时机，因为医学已经可以大量消除那些可怕的，由细菌所引起的疾病，比如天花、霍乱、黄热病等，以及其他各种曾把数以百万计的人埋进坟墓的传染病症。

可是，医学界一直还不能治疗精神和身体上那些并非由细菌所引起，而是由于情绪上的焦虑、恐惧、憎恨、烦躁，以及绝望所引起的病症。

这种情绪性疾病所引起的灾难正日渐增加，日渐广泛，而且速度快得惊人。

医生们估计说，现在活着的美国人中，每20人就有1人在某一段时期得过精神病。

第二次世界大战期间被征召的美国年轻人，每6人中就有1人因为精神失常而不能服役。

精神失常的原因何在？

没有人知道全部的答案。

可是在大多数情况下，极可能是由恐惧和焦虑引起的。

焦虑和烦躁不安的人，多半不能适应现实的世界。

他们会跟周围的环境隔断所有的关系，缩进自己的幻想世界，以此解决他所焦虑的问题。

<<摆脱焦虑>>

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，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》本书的目的是帮助你所面临的最大问题：击败人类的生存之敌——焦虑，从而创造一种幸福美满的人生。

——拿破仑·希尔（成功学专家、畅销书作者）

<<摆脱焦虑>>

编辑推荐

戴尔·卡耐基特别擅长利用大量普通人通过不断努力取得成功的故事，唤起迷惘者的斗志。有竞争就会有焦虑，有不公平就会有焦虑，而竞争必然带来不公平。本书通过一个个普通人极富哲理的故事，介绍了焦虑的基本要素、焦虑的构成、预防焦虑的方法，具有真实、亲切、可信、可行的特点。今天中国的社会经济发展与卡耐基时期的美国极其相似，经济快速发展、竞争激烈、不公平扩大，由此，焦虑情绪在整个社会中不断蔓延。因此，本书的出版可谓正当其时，凡有焦虑情绪或有焦虑不适者均可以本书作为教材，作为良药。

<<摆脱焦虑>>

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>