

<<卡耐基心态调理>>

图书基本信息

书名：<<卡耐基心态调理>>

13位ISBN编号：9787507419955

10位ISBN编号：7507419959

出版时间：2008-7

出版地：中国城市

作者：肖淑珍

页数：287

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>

<<卡耐基心态调理>>

前言

<<卡耐基心态调理>>

内容概要

美国著名成功学家拿破仑·希尔曾经说过：“卡耐基成功学的三大基石是口才、交际和心理。口才是成功的基础，交际是成功的条件，心态是成功的保证。

谁能在卡耐基的著作中梳理出这三个方面的内容，谁就把握住了卡耐基成功学的精华。

”这个工作，卡耐基没来得及做，拿破仑·希尔没亲自做；按照拿破仑·希尔这个思路，我们决心全力以赴尝试着去做。

遍访各路英才，四处寻找资料，确定教材宗旨，确定写作思路，编制撰写提纲，最后统一意见，根据“口才”、“交际”、“心理”三大主题，编撰“卡耐基学校教材”——《卡耐基口才突破》、《卡耐基交际训练》、《卡耐基心态调理》。

<<卡耐基心态调理>>

作者简介

肖淑珍，历史学博士，美国哈佛大学费正清中心和燕京学社访问学者，现北京师范大学学生就业指导中心副主任，主要著作《跟着晋商学管理》、《太平天国：光荣与梦想》等。

<<卡耐基心态调理>>

书籍目录

第一篇 观念调和 第一章 藐视逆境 01 不为相貌忧虑 02 不为处境忧虑 03 不为学历忧虑 04 不为睡眠忧虑 05 不为灾难忧虑 06 不为小事忧虑 第二章 敢于承担 07 勇于接受最坏的结果 08 冷静分析最坏的情况 09 立即付诸于行动 10 让自己一直忙着 第三章 平心静气 11 不为已经过去的事后悔 12 不为还没发生的事担忧 13 不为难以改变的事烦恼 14 不为不可避免的事忧虑 第二篇 思路调整 第四章 立足今天 15 忘掉消逝的过去 16 只为今天而活着 17 不要为明天着急 18 享受自己的一天 第五章 多想好事 19 不要自寻烦恼 20 不要吓唬自己 21 不担心自己出事 22 不为烦恼而悲伤 第六章 变负为正 23 优化环境 24 鼓足勇气 25 提高自信 26 永不放弃 第三篇 行为调节 第七章 控制情绪 27 读书消除烦恼 28 运动消除烦恼 29 竞争治疗心病 30 苦差净化心灵 第八章 减轻压力 31 把心里的怒发出来 32 把心底的话说出来 33 正面意念改变好情绪 34 积极暗示诱发能力 第九章 改变行为 35 挑战经历的每件事情 36 正确对待遭遇的挫折 37 培养工作的兴趣 38 享受成功的喜悦 39 消除错误的想法 第四篇 心境调理 第十章 认识自己 40 认识自我 41 保持本色 42 摆脱自卑感 43 突破自我设限 44 忧虑到此为止 第十一章 善待自己 45 突出正面作用 46 消除负面影响 47 强化长处 48 忽视烦恼 第十二章 享受快乐 49 寻找快乐感 50 陶冶好心情 51 用笑容改变情绪 52 用兴奋代替烦恼 第五篇 习惯调养 第十三章 雕琢细节 53 从微不足道的地方开始 54 从明确目标的时候开始 55 减少疲劳 56 适度睡眠 第十四章 张弛有度 57 保持美好的心情 58 用行动改变情绪 59 分清轻重缓急 60 关注心理健康 第十五章 修炼品性 61 淡泊名利 62 诚实守信 63 滋养怜悯之心 64 保持宽容之心

<<卡耐基心态调理>>

章节摘录

<<卡耐基心态调理>>

编辑推荐

《卡耐基心态调理》由中国城市出版社出版。

<<卡耐基心态调理>>

名人推荐

卡耐基说：“一个人内心的想法是非常重要的，好的想法考虑到原因和结果，可以产生合乎逻辑的，有建设性的计划，而坏的想法通常会导致一个人的心理紧张，甚至精神崩溃。”

<<卡耐基心态调理>>

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>