

<<卡耐基教你情绪掌控术>>

图书基本信息

书名：<<卡耐基教你情绪掌控术>>

13位ISBN编号：9787508070742

10位ISBN编号：7508070747

出版时间：2013-1

出版时间：华夏出版社

作者：[美]戴尔卡耐基 著，白君 编译

页数：259

字数：230000

译者：白君

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>

<<卡耐基教你情绪掌控术>>

前言

<<卡耐基教你情绪掌控术>>

内容概要

《卡耐基教你情绪掌控术》以20世纪最伟大的心灵导师和成功学大师卡耐基的一些妙语金言为基础，挖掘出诸多实用又充满内涵的情绪哲学，能够指引读者很好地吸收这些至理名言中的要义，最终达到驾驭自我情绪的目的。

<<卡耐基教你情绪掌控术>>

作者简介

戴尔·卡耐基，著名心理学家、演讲家和人际关系学大师，西方现代人际关系教育的奠基人。作为美国现代“成人教育之父”，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，开创和发明了一种融演讲术、心理学、为人处世方法为一体的独特的成人教育方式，被誉为“20世纪最伟大的心灵导师和成功学大师”。

<<卡耐基教你情绪掌控术>>

书籍目录

第一章 有了好情绪才能赢得好人生

敞开心扉向人倾诉
别在沮丧的时候作决定
给生活涂上不同的颜色
在压力中保持活力的艺术
将依赖和懦弱从内心驱除
稳定情绪，调节出完美状态
心情也可以画出来

第二章 良好的心境是好情绪的基础

安于现状会让生活失去光彩
战胜冲动这个魔鬼
疼爱自己是一门学问
善于发现自己的优点
在不尽如人意中，保持阳光心态
积极的心态比运气更重要
不够忙碌，所以身心空荡

第三章 将情绪的缰绳紧紧握在自己手中

活在完全独立的今天
不能让情绪肆意妄行
为忧虑限定“到此为止”
控制情感，把握自我
别让自己故态复萌

第四章 能量守恒，坏情绪只能消化不能消灭

感恩是最好的减压方式
花一些时间去和大自然亲近
不要长期沉浸在懊悔的情绪中
任何时候都要学会为自己打气
改变坏情绪吧，不能“战”只能“爱”
用实际行动疏导不良心情

第五章 绕开抱怨，悦纳生活、经营自我

别让“糟透了”影响我们
不给负面想法任何的余地
学会喜欢自己
自省能让人远离抱怨
即使命运多舛，也不要愤恨之心
与其抱怨生活，不如经营生活
怀着信念去生活

第六章 以快乐的名义向着未来进发

快乐是与生俱来的能力
多和快乐的人在一起
掌握“够了”的快乐哲学
为所有而喜，不为所无而忧
让快乐传递快乐
我们随时都有选择快乐的权利
生活的乐趣不仅是不停地奔跑

<<卡耐基教你情绪掌控术>>

第七章 别让烦躁从豆芽菜长成参天大树

将烦躁情绪消除在萌芽状态

冲动只会让自己后悔

用愤怒困扰心灵是自毁行为

随时清空自己的坏情绪

愤怒比无知更严重

学会降低自己的“愤怒商”

第八章 为自己修炼出一份淡定平和

让自己时刻保持一种接受的勇气

放下包袱便能看到曙光

狭隘是对心灵和身体的双重约束

时刻秉持一颗清净的心

在内心的平静中自得其乐

有针对性地磨炼情绪

保持平静，约束不需要的思绪

心胸开阔便能宠辱不惊

第九章 只要自信，坏情绪就是纸老虎

自信是爆发力的源泉

绕开自卑，给自己勇气

别让嫉妒心伤害到我们

不要在失去的痛苦中迷失自我

不要太把自己当回事

第十章 如果乐观，上帝也会对你微笑

无论如何，保持阳光没有错

微笑的力量不可估量

工作要同休闲一样快乐

不要把工作看成苦役

今天的每一刻都金贵无比

不要总把自己当成受害者

第十一章 摆脱焦虑，找回自由心情

忧愁的心情会伤害人的脸庞

消极情绪会排斥美好事物

运动是让人快乐的法宝

从未拥有，何来忧愁

我们常因庸人自扰而忧伤

第十二章 学会选择，人生才能更多彩

无论何时都不能选择放弃

所有的紧张都是浮云

演奏生命的精彩乐章

不要低估自己的倦怠

所谓的无聊，可能是不适应

封闭自己的行为要坚决抵制

从根本上杜绝负面情绪的产生

第十三章 甩开疲劳，轻松面对人生

简约生活，快乐自我

笑容是治疗疲劳的良方

休息不仅仅是在疲劳的时候

<<卡耐基教你情绪掌控术>>

轻松入睡，与失眠告别

不要带着疲劳去工作

亚健康是身心大敌

第十四章 挫折面前，换个视角看人生

厄运是上天的一种赐予

勇敢地面对生活的悲痛与挑战

换个视角看问题

所有的挫折都是成功的前奏

<<卡耐基教你情绪掌控术>>

章节摘录

将依赖和懦弱从内心驱除 美国总统约翰·肯尼迪的父亲很注意对儿子独立性格和精神状态的培养。有一次他赶着马车带着儿子出去游玩。

在一个拐弯处，因为马车速度很快，小肯尼迪一下被甩了出去。

当马车停住时，小肯尼迪以为父亲会下来扶他，没想到父亲却坐在车上掏出烟悠闲地吸了起来。

儿子叫道：“爸爸，快来扶我。”

“你摔疼了吗？”

“是的，我感觉站不起来了。”

“儿子带着哭腔说。”

“那也要坚持站起来，重新爬上马车。”

“儿子挣扎着自己站了起来，摇摇晃晃地走近马车，艰难地爬了上来。”

父亲摇动着鞭子问：“你知道为什么让你这么做吗？”

“儿子摇了摇头。”

父亲接着说：“人生就是这样，跌倒、爬起来、奔跑，再跌倒、再爬起来、再奔跑。”

在任何时候都要靠自己，没人会去扶你的。

“从那时起，父亲就更加注重对儿子的培养，如经常带着他参加一些大的社交活动，教他如何向客人打招呼、道别，教他与不同身份的客人怎样交谈，如何展示自己的精神风貌、气质和风度，如何坚定自己的信仰，等等。”

有人问他：“你每天要做的事情那么多，怎么有耐心教孩子做这些鸡毛蒜皮的小事？”

“谁料约翰·肯尼迪的父亲一语惊人：“我是在训练他做总统。”

“卡耐基曾生动地描述过“依赖心理”较重的人，这些人常常为自己的行为和弱点找出一个心理上的借口，于是他们就像得到了某种心理安慰。”

有些人经常持有的一个最大谬见，就是以为他们永远会从别人的帮助中不断获益。

力量是每一个志存高远者的目标，而依靠他人只会导致懦弱。

力量是自发的，不能依赖于他人。

坐在健身房里让别人替自己练习，是无法增强自己肌肉的力量的。

没有什么比依靠他人更能破坏独立自主精神了，如果一味依靠他人，你将永远坚强不起来，也不会有独创力。

要么抛开身边的拐杖独立自主，要么埋葬雄心壮志，一辈子老老实实做个普通人。

“让你依赖，让你靠”，就如同伊甸园的蛇，总在你准备赤膊努力一番时引诱你。

它会对你说：“不用了，你根本不需要。”

看看，这么多的金钱，这么多好玩、好吃的东西，你享受都来不及呢……”这些话，足以抹杀一个人意欲前进的雄心和勇气，阻止一个人利用自身的资本去换取成功的快乐，让你日复一日地原地踏步，停滞不前，以至于到了垂暮之年，终日为一生无为悔恨不已。

雨果说过：“我宁愿靠自己的力量打开我的前途，而不愿求有力者的垂青。”

“只要一个人是活着的，他的前途就永远取决于自己，成功与失败，都只系于他自己身上。”

而依赖是对生命的束缚，是一种寄生状态。

一个人首先需要学会依靠自己、尊重自己，不接受他人的施舍，不等待命运的馈赠。

只有在这样的基础上，才可能作出成就。

将希望寄托于他人的帮助，便会形成惰性，失去独立思考和行动的能力；将希望寄托于某种强大的外力上，意志力就会被无情地吞噬掉。

真实人生的风风雨雨，只有靠自己去体会、去感受，任何人都不能为你提供永远的庇护。

你应该掌握前进的方向，把握住目标，让目标似灯塔般在高远处闪光；你应该独立思考，有自己的主见，懂得自己解决问题。

情绪管理 你不应该相信有什么救世主，不该信奉什么神仙，你的品格、你的作为……你所有的一切都是你自己行为的产物，并不能靠其他什么东西来改变。

<<卡耐基教你情绪掌控术>>

你就是主宰一切的神灵，一个人，即使驾着的是一匹羸弱的老马，但只要缰绳掌握在你的手中，你就不会陷入人生的泥潭。

P14-16

<<卡耐基教你情绪掌控术>>

编辑推荐

《卡耐基教你情绪掌控术》编辑推荐：回首往事，我们常常会发觉，曾经使我们不快乐的，都是一些芝麻小事。

面对问题，我们往往可以“躲闪一头大象，却躲不开一只苍蝇”。

一种积极的情绪，比一百种智慧更有力量。

只有掌控情绪才能掌控命运，好情绪是最强大的心理能量，成功学大师卡耐基助你掌握情绪控制技巧，攀登人生新高峰！

<<卡耐基教你情绪掌控术>>

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>