

<<正思维正能量>>

图书基本信息

书名：<<正思维正能量>>

13位ISBN编号：9787514608007

10位ISBN编号：7514608001

出版时间：2013-7

出版单位：中国国际出版集团

作者：戴尔卡耐基

译者：渡边

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>

前言

何为正能量 乐观、爱笑、阳光、勇敢、向上、对信念的坚守、对理想的不放弃和追求，这些就是正能量；忧郁、孤僻、抱怨、低沉、挫败之后的一蹶不振、无法控制的坏脾气，这些截然相反的情绪就是负能量。

这两种能量像光明和黑暗一样充满这个世界，同时也存在在我们每个人的心里。

能否坚守正能量，驱除负能量，成为为人处事成败的关键。

“成功学之父”卡耐基曾说：“每个人潜意识里都有无数个自己，你所要做的，就是找出最好的那一个。

”找出最好的自己，就是挖掘自身的潜力，找到正能量的自己。

<<正思维正能量>>

作者简介

作者：（美国）戴尔·卡耐基（Dale Carnegie） 编译：渡边 戴尔·卡耐基（1888~1955年），被誉为20世纪最伟大的心灵导师和成功学大师，美国现代成人教育之父，人际关系学大师，西方现代人际关系教育的奠基人。

在美国，卡耐基的名字几乎和亚伯拉罕·林肯一样家喻户晓。

卡耐基虽然没有提出“正能量”这一概念，但他的思想和观念使他足以堪称“正能量”的创始人。

<<正思维正能量>>

书籍目录

第一章用正能量提升幸福度——充满正能量的人总是更容易快乐，他们的幸福度也更高 坚守正能量，做最好的自己 / 002 不要让负面情绪毁了你 / 013 把你的正向能量传递出去 / 021 打败负能量，内心平和就是胜利 / 027 第二章用正能量获取好人缘——正能量就是人脉磁铁，可以源源不断地吸引关注 任何时候不要以负面情绪示人 / 040 去赞美吧，就好像从来没有失望过一样 / 051 想要打动别人，就要了解并激发对方的需要 / 061 当遭遇不公待遇时，请记住自己的坚守 / 072 用好正能量，俘获女人心 / 079 坚持正能量，守住男人心 / 089 第三章提升吸引力，让更多的人喜欢你——正能量是阳光的生活态度，更是极具魅力的气场 告别孤僻，用真诚收获诚心 / 100 不要吝惜你的微笑 / 111 做一个善于倾听的人 / 120 交谈的秘诀就是迎合对方的兴趣 / 129 用正能量塑造自己的人格魅力 / 134 第四章不要让他人的负能量影响到你——每个人的情绪都是光明与黑暗的战场 避免不必要的正面冲突 / 142 反对者的意见也要尊重 / 149 敢于反省，及时承认错误 / 156 以友善的方式争取支持 / 161 如何让持异见者赞同你 / 168 第五章用对方法，你也可以善解人意——找到情绪的入口，才能进入他人的心 给别人说话的机会，就是理解的方式 / 176 创造不谋而合的机遇 / 181 换位思考是很重要的一环 / 185 去理解，去同情 / 189 激发他人的正能量 / 196 戏剧性的表达让别人更容易接受 / 202 激起对方挑战的欲望和兴趣 / 205 第六章练习自控力，让正能量做主——当负面情绪来临，失控就意味着危险 不要急于批评别人，先反省一下自己 / 210 颐指气使是交往中的大忌 / 214 给别人留余地，自己才能游刃有余 / 217 肯定他人的每一个细微进步 / 221 给人一个值得保全的美名 / 227 使他人乐意去做你所提议的事 / 231 不用很难就可以改掉自己的坏脾气 / 235 第七章克服人性弱点，击败负面情绪——坚守正能量，走出孤独忧虑的世界 消除忧虑的灵丹妙药 / 242 如何驱散工作中的坏情绪 / 250 莫为琐事牵肠挂肚 / 255 给忧虑设定底线 / 263 从失误中吸取教训 / 271

章节摘录

版权页：不要让负面情绪毁了你 心怀仇恨等于自残，因为它会让我们神经疲劳、容颜丑化、心脏发病。

对待敌人最好的办法是，给他们以谅解、同情、援助和宽容，并试着为他们祈祷。

几年前的一个晚上，我去游览黄石公园，途中与其他观光客一起坐在一些露天座位上休息。

面对茂密的森林，我们笑谈期待看到森林杀手灰熊的出现。

说来也巧，不久，那健壮的身影还真的出现了——它正在森林旅馆丢弃的垃圾中翻找食物。

这时，骑在马上森林管理员告诉我们，灰熊在美国西部几乎所向无敌，大概只有美洲野牛及阿拉斯加熊例外。

但是我却发现有一只小动物，而且只有那么一只，它随着灰熊走出森林，灰熊不仅没有一掌把它拍扁，而且还容忍它在旁边分一杯羹。

那是一只很臭的鼬鼠，灰熊为什么不介意它呢？

因为经验证明，不划算。

我也发现了这一点。

我在农场中长大，小时候曾在围篱旁边捉到过一只臭鼬。

到纽约之后，也曾在街上碰到过几只两条腿的“臭鼬”。

经验告诉我，这两种情形都不值得碰。

如果我们对敌人心怀仇恨，那么就意味着我们要付出比对方更大的力量来击垮自己，使他得以有机会控制我们的睡眠、胃口、血压、健康，甚至心情。

如果我们的敌人知道他带给了我们这么大的烦恼，那一定要高兴死了！

憎恨伤不了对方一根汗毛，却把自己的日子弄成了炼狱。

在纽约警察局的布告栏上曾出现过这样一段话：如果有个自私的人占了你的便宜，那就把他从你的朋友名单上删除，千万不要去报复。

一旦心存报复，那么你对自己的伤害将会比任何人的都要大得多。

报复怎么会伤害自己呢？

有好几种方式。

据《生活》杂志记载，报复可能会摧毁你的健康。

它是这样表述的：“高血压患者最主要的个性特征是仇恨，长期的愤恨造成慢性高血压，进而引发心脏疾病。

”耶稣说：“爱你的敌人。

”这可不仅仅是在传道，他宣扬的同时也是本世纪最高明的医术。

当耶稣说“原谅他们77次”时，他是在告诉我们如何避免患上高血压、心脏病、胃溃疡以及过敏性疾病。

我朋友最近患了严重的心脏病，医生命她卧床休养，交代她不论发生任何情况都不得动怒。

医生知道如果心脏衰弱，任何一点愤怒都会要人的命。

真的会要人命吗？

几年前，华盛顿一位餐厅老板就因一次愤怒而丧命。

一份警方报告说：“威廉·法卡伯曾是咖啡店老板，因厨子坚持用碟子饮用咖啡，竟一怒而亡，因为他盛怒之下抓起左轮手枪追杀厨子，继而导致心脏衰竭，倒地不起。

验尸报告宣告，心脏衰竭的起因是愤怒。

”当耶稣说“爱你的敌人”时，他也是在告诉我们如何改进自己的容貌。

我看过，我相信你也看过一些人的容貌因仇恨愤懑而布满皱纹或变形。

再好的整形外科也挽救不了那苍老而丑陋的容貌，更远不及因宽恕、温柔、爱意所形成的容颜。

仇恨使我们在美食面前也食之无味。

《圣经》上是这么说的：“充满爱意的粗茶淡饭胜过仇恨的山珍海味。

”如果我们的仇人知道他能消耗我们的精力，使我们神经疲劳、容颜丑化，搞得我们心脏病发、提早

<<正思维正能量>>

归西，他难道不会拍手称快吗？

<<正思维正能量>>

编辑推荐

《正思维正能量:用正面思维激发正向能量》由中国画报出版社出版。

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>