

<<停止忧虑，你的人生可以改变>>

图书基本信息

书名：<<停止忧虑，你的人生可以改变>>

13位ISBN编号：9787515804460

10位ISBN编号：7515804467

出版时间：2013-3

出版时间：中华工商联合出版社

作者：卡耐基

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>

<<停止忧虑，你的人生可以改变>>

前言

如何从本书中获益一、具备一种如饥似渴的学习欲望，一个渴望提高与人相处能力的坚定决心。这是至关重要、不可或缺的基本条件，否则你再怎么研究也没用。

要想达到这个条件，你就应该经常提醒自己这些原则对你的重要性。

你可以想象一下：假如你能熟练自如地在日常生活中运用这些原则，你会有更广阔的天地、更丰厚的经济收入。

你要反复告诉自己：“如果我长期应用本书所教的道理，我就能享有心中的平安和快乐。我的收入也可能大大增加。

”二、希望你快速浏览每一章，获得一个整体的概念，这样你可能会想快点看下去。

但是如果你是为了打发时间，就不要翻看此书。

倘若你是抱着提升自己人生质量的想法，那么，你就应该回过头去，仔细阅读每一章。

这才是既节省时间又行之有效的办法。

三、阅读这本书的时候，应该时常对所读内容进行思考，反省自己该如何、该在何时运用每一条建议。

这样阅读比一口气读完要有帮助得多。

四、阅读的时候，手中准备一支笔。

当读到你认为对自己有用的建议时，可以用笔做一下标记。

如果读到一个非常好的建议，那就可以把每句话都画下来，并在旁边做上记号。

在书上画线做记号，不但可以增加阅读趣味，还容易回顾复习。

五、我们健忘的速度之快真是令人震惊。

如果你真的想从此书获得持久的收益，只随便看一遍是不够的。

全书浏览之后，你应该每个月都花上几个小时温习一下。

请谨记，只有经由持续不断、积极的温习和运用，这些原则才可能演变成你惯常的行为举止。

除此之外，别无他法。

六、萧伯纳曾经说过：“如果你教会一个人所有事情，那么他永远不可能学有所长。

”萧伯纳说得对。

学习是一个积极的过程，只有实践才能学会。

否则，你很快就会将原则抛在脑后，只有活用的知识才会储藏在你的脑海里。

如果运用时遇到困难，不要灰心，不要冲动，那通常都不是正确的方法。

还是翻开此书，看看你曾标记过的段落，试着采用新方法，看看它们能带来什么奇迹！

七、将你实践本书原则的过程看作一场充满生机和活力的游戏，每当你的伴侣、孩子或同事发现你违背某一原则时，奖赏他们一枚硬币。

八、坚持每周自我分析、自我教育，检查自己在学习和应用过程中所犯的 error，所取得的进步，以及所学到的教训，以检查自己的进步状况。

如果你能够这样做，则可以收到这样的效果：第一，你将感觉自身处于一个宝贵而神奇的受教育过程中；第二，你会发现自身的沟通能力迅猛提升。

九、建议你常写日记。

你应把自己成功运用本书原则的过程和取得的成果记录下来。

尽量具体，记下人名、日期及结果。

做这样的记录，会激励你更加努力。

多年之后，当你无意中回顾时，你一定会觉得其乐无穷！

<<停止忧虑，你的人生可以改变>>

内容概要

《停止忧虑,你的人生可以改变:如何守住幸福,享受快乐的人生》内容简介：20世纪早期，美国经济陷入萧条，战争和贫困导致人们失去了美好生活的向往，而卡耐独辟蹊径地开创了一套融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的教育方法，运用社会学和心理学知识，对人性进行了深刻的探讨和分析

。本书自1937年问世以来，在世界各地至少已译成58种文字，全球总销量已达九千余万册，成为最持久畅销的人文励志书之一，数十年来，稳居成功励志类图书榜首。

无数读者通过阅读和实践中介绍的方法，不仅走出困境，有的还成为世人仰慕的杰出人士。

接受卡耐基教育的有社会各界人士，其中不乏军政要员，甚至包括几位美国总统，千千万万的人从卡耐基的教育中获益匪浅。

海报：

<<停止忧虑，你的人生可以改变>>

作者简介

<<停止忧虑，你的人生可以改变>>

书籍目录

第一章什么在吞噬你的身心健康 1.精神失常的原因 / / 003 2.忧虑会腐蚀你的青春 / / 006 3.忧虑在危害你的健康 / / 010 4.忧虑与你的生活方式无关 / / 013 第二章不要让忧虑禁锢你的人生 1.付出的代价“到此为止” / / 019 2.你的人生取决于你的思想 / / 024 3.每个人都有快乐的理由 / / 028 4.保持自我本色 / / 031 5.看到事情最好的一面 / / 035 6.热忱帮你实现梦想 / / 039 第三章消除忧虑的方法 1.“活在今天的方格中” / / 045 2.不要为明天忧虑 / / 048 3.如何快速克服忧虑 / / 051 4.如何彻底摆脱忧虑 / / 054 5.如何减轻工作上的烦恼 / / 058 6.让自己保持忙碌 / / 061 7.用概率法排除忧虑 / / 064 8.注意力不应停留在琐碎小事上 / / 067 9.吐露你的“心事” / / 071 10.为他人创造喜悦 / / 075 第四章解放自我，回归快乐 1.没有人会踢一只死狗 / / 081 2.把柠檬做成柠檬汁 / / 084 3.接受不完美的自己 / / 087 4.设计快乐的心情 / / 090 5.善待他人 / / 093 6.施恩勿望报 / / 095 7.打开心扉，拥抱生活 / / 098 8.“假装”的艺术 / / 101 第五章不为别人的批评不快乐 1.勇于承认错误 / / 107 2.顾及他人颜面 / / 110 3.将批评置诸脑后 / / 113 4.争论之中没有赢家 / / 116 5.用幽默化解危机 / / 120 6.乐于接受有益的批评 / / 123 7.把教训铭记，把犯的错忘记 / / 126 8.宽恕你的仇敌 / / 129 第六章如何保持旺盛的生命力 1.疲倦源于负面的情绪 / / 135 2.在感到疲劳之前就休息 / / 139 3.不要因为失眠而焦虑 / / 142 4.寻找工作与生活的平衡 / / 145 5.人人都需要点鼓励 / / 148 6.乐观的情绪可以益寿延年 / / 152 7.养成良好的工作习惯 / / 156 8.增加点快乐来源 / / 160 9.懂得生活的艺术 / / 164 附录人们如何获得快乐

<<停止忧虑，你的人生可以改变>>

章节摘录

版权页： 忧虑会腐蚀你的青春 我采访过好莱坞女明星曼尔·奥勃朗，她告诉我她拒绝忧虑，因为她知道忧虑会摧毁她在电影发展事业上的主要资本——美貌。

她告诉我说：“我刚开始步入影坛时，既担心又害怕，那时我刚从印度回来，在伦敦一个熟人也没有。

我见过几个制片人，没有一个肯雇用我，我仅有的一点儿积蓄也渐渐用光了。

有两个星期，我只靠一点饼干和水充饥。

当时我不仅仅是内心感到恐惧，肉体上还饥饿难忍，我对自己说‘也许你太傻了，也许你永远也不可能闯进电影界。

你没有经验，没演过戏。

除了一张漂亮的脸蛋，你还有些什么呢’。

“我站在镜子面前，开始端详里面的自己，才发觉忧虑已经开始毁坏我的容貌了！

眼角有了皱纹，一脸忧愁，我对自己说‘你必须立即停止忧虑，你唯一的本钱就是容貌了，而忧虑会毁掉它的’。

”再没有什么会比忧虑使一个女人老得更快。

忧虑会使我们的表情难看，会使我们咬牙切齿，会使我们脸上出现皱纹，会使我们总是愁眉苦脸，会使我们头发灰白，甚至脱落，《停止忧虑，你的人生可以改变》忧虑还会让你脸上出现雀斑、溃烂和粉刺。

曾经有一段时期在日本掀起了第一次“自然化妆品”的热潮，与现时的“自然”有所不同，主要以使用更加原始的原材料生产化妆品为特色，比如使用赤豆、丝瓜等所谓“传统智慧”的化妆品，使那些对流行时尚极为敏感的年轻女性完全陷于其中，不能自拔。

这种自然化妆品的依据便是“绝不使用任何界面活性剂、防腐剂以及香料等成分”，使用这些“含对皮肤有害物质的大型化妆品生产厂家的化妆品对人的肌肤是极其危险的”，等等。

这种极端的论调使陷于其中的女性们纷纷对著名厂家的化妆品敬而远之，甚至持否定态度，一心追捧赤豆和丝瓜。

在这一片热潮中，有一位为“自然化妆品”立下汗马功劳的女性，她在接受各种杂志的采访时曾语出惊人，发出豪言壮语：“除了纯自然的化妆品之外，其他都令人可怕，使用不得！”

”可是大约一年之后，她又突然宣称自己是“敏感性肌肤”，开始热衷于由皮肤科医师开发研制的化妆品，说“即使使用不含有防腐剂的自然化妆品也令人可怕，使用不得”。

再过了大约两年，她又转而竭力称赞起所谓“无任何添加物”的化妆品来，对皮肤科医师开发研制的化妆品也变成了否定：“那只不过是一种错觉而已！”

”毫无疑问，她就是那种化妆品信息源的“超级时尚发布中心”，同时又是稍显不成熟的狂热的化妆品爱好者。

在各种化妆品间彷徨而无法确定自己所适合的，这本是在谁身上都会发生的事情，没有什么不好，可是她的情况却稍稍有些病态，对各种化妆品一一热衷又一一幻灭，因而肌肤老是不能变得光滑美丽。尽管尝试了各种各样的化妆品，但是她一点儿也没有美丽起来，脸色总是那么黯淡无光，一直在为脸上的疙瘩而烦恼。

后来这位女性又随着时尚潮流开始为“冥想化妆品”而倾倒，但是脸上的肤色仍未见丝毫好转，她终于发出了“难道所有化妆品都没有什么效果吗”的疑问，即使这样，她还是没有停止尝试和彷徨，先后使用了各种“冥想化妆品”。

<<停止忧虑，你的人生可以改变>>

媒体关注与评论

天使之所以能飞翔，是因为他们有着轻盈的人生态度。

——邱斯顿 我从来不去预料结果，因为每当你考虑结果，你总会想到一个糟糕的结局。无论我陷入何种处境，我都会想，自己一定能成功——而不去想如果失败了会怎样。

——乔丹 勇气是衡量灵魂大小的标准。

——卡耐基

编辑推荐

<<停止忧虑，你的人生可以改变>>

名人推荐

天使之所以能飞翔，是因为他们有着轻盈的人生态度。

——邱斯顿我从来不去预料结果，因为每当你考虑结果，你总会想到一个糟糕的结局。

无论我陷入何种处境，我都会想，自己一定能成功——而不去想如果失败了会怎样。

——乔丹勇气是衡量灵魂大小的标准。

——卡耐基

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>