

<<快乐的人生>>

图书基本信息

书名：<<快乐的人生>>

13位ISBN编号：9787811119985

10位ISBN编号：7811119986

出版时间：2012-8

出版时间：东华大学出版社

作者：青闰

页数：413

字数：458000

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>

## <<快乐的人生>>

### 内容概要

《快乐的人生(英汉对照)/百年励志经典系列丛书》编著者戴尔·卡耐基。

“百年励志经典”是让亿万人获得幸福和成功的心灵密码。是温暖千万心灵、改变千万人生的传世宝典，包括《快乐的人生》、《品格的力量》、《生存的智慧》、《天使的百合》和《成功的机遇》。

《快乐的人生》指导人们如何培养恬静快乐心态，如何找到自我、保持自我，如何治好忧郁，如何避免为批评担忧，如何避免疲劳、保持精力和情绪高涨，如何战胜忧虑，从而改变你的人生。

戴尔·卡耐基认为，消除错误思想和行为，在心灵中注入快乐，比割除身上的肿瘤和脓疮还重要。总之，这是一本引导人们踏上快乐人生的书。

## &lt;&lt;快乐的人生&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一篇 培养恬静快乐心态的7种方法

- 一、可以改变人生的8个字
- 二、报复的高昂代价
- 三、如果这样做，你就永远不会为忘恩负义担忧
- 四、你愿意拿100万美元购买你拥有的一切吗？
- 五、找到自我，保持自我：记住世界上没有其他人像你
- 六、如果你有一只柠檬，就做一杯柠檬汁
- 七、如何用14天治好忧郁

## 第二篇 如何避免为批评担忧

- 一、记住没有人会踢一条死狗
- 二、这样做——批评就无法伤害你
- 三、我曾经做过的蠢事

## 第三篇 避免疲劳、保持精力和情绪高涨的6种方法

- 一、如何每天给清醒生活增加一小时
- 二、是什么让你疲劳——你能对此做什么
- 三、家庭主妇如何能避免疲劳——永葆青春
- 四、有助于防止疲劳和忧虑的4种良好工作习惯
- 五、如何消除产生疲劳、忧虑和不满的厌烦情绪
- 六、如何避免为失眠忧虑

## 第四篇 我如何战胜忧虑——32篇真实故事

- 一、同时袭击我的6大烦恼
- 二、我能不出一小时把自己变成一个欢天喜地的乐观者
- 三、我如何克服自卑感
- 四、我住在真主的花园
- 五、我用来消除烦恼的5种方法
- 六、我经受过昨天。
- 我也能经受今天
- 七、我料想自己活不到天亮了
- 八、我去健身房捣沙袋或到户外远足
- 九、我曾经是“忧心忡忡的落魄者”
- 十、我靠这句话为生
- 十一、我落到了最低点，却又挺了过来
- 十二、我曾经是世界上最大的傻瓜
- 十三、我总是设法保持自己的补给线畅通
- 十四、我在印度听到了一个声音
- 十五、当治安官走进我家前门时
- 十六、我曾经战胜的最强硬的对手是忧虑
- 十七、我向上帝祈祷，使自己摆脱孤儿院
- 十八、我举止像一个歇斯底里的女人
- 十九、我望着妻子洗盘子，学会了不再烦恼
- 二十、我找到了答案——保持忙碌
- 二十一、时间会解决许多事情
- 二十二、有人警告我不要说话，也不要动一下手指
- 二十三、我是一个排忧解难的高手
- 二十四、如果我不是停止忧虑，早就进坟墓了

<<快乐的人生>>

- 二十五、先生，一次只做一件事
- 二十六、我现在要寻找绿灯
- 二十七、约翰·D·洛克菲勒如何多活了45年
- 二十八、看一本书，防止了我的婚姻触礁
- 二十九、我是在慢陞自杀，因为我不知道如何放松
- 三十、发生在我身上的一次真正奇迹
- 三十一、挫折
- 三十二、我忧心忡忡，18天没有吃一口固体食物

## &lt;&lt;快乐的人生&gt;&gt;

## 章节摘录

我们当时正在送几位朋友上火车。  
他们度完假，要乘“洛杉矶号”流线型火车离开。  
战争还在继续——那年人群拥挤。  
我没有和妻子一起上车送朋友，而是沿着轨道向火车前面走去。  
我站在那里看了一会儿闪闪发亮的大火车头。  
不久，我顺着铁轨看，看到一个巨大的信号装置。  
一盏琥珀色灯正在闪亮。  
这盏灯马上变成了绿灯。  
这时，火车司机开始摇铃。  
我听到了熟悉的“都上车啦！”的喊声。  
随后，几秒钟后，那列巨大火车驶出车站，开始了2300英里的旅程。  
我的大脑开始旋转。  
在我看来，某个东西正在设法变得有意义。  
我正体验一种奇迹。  
突然，我恍然大悟。  
那名火车司机已经给我提供了我一直寻找的答案。  
他只凭一盏绿灯，就要开始那段漫长的旅程。  
如果我处在他的位置，我就要看到全程都是绿灯。  
当然，这是不可能的，但这正是我要设法利用的人生——坐在车站里，没有地方可去，因为我过于努力，看不到自己前面是什么。  
我思绪万千。  
那位火车司机没有担心前面旅程中可能遇到的麻烦。  
火车可能会出现一些延误和减速，但这不正是有信号系统的原因吗？  
琥珀色灯——减速慢行。  
红灯——前方危险——停车。  
正是这才使火车运行安全。  
这是一种良好的信号系统。  
我问自己，我的人生为什么没有一种良好的信号系统呢？  
我找到了答案——我的确有。  
上帝已经赐给了我。  
因为他操纵，所以它肯定非常安全。  
我开始找寻一盏绿灯。  
我到哪里才能找到呢？  
好了，如果上帝创造了那些绿灯，为什么不问他呢？  
我就那样做了。  
现在，通过每天早晨祈祷，我会得到当天的绿灯。  
我偶尔也会得到让我减速的琥珀色灯。  
有时我会得到红灯，它们会在我崩溃之前加以阻止。

.....

<<快乐的人生>>

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>