

《做内心强大的自己》

图书基本信息

书名：《做内心强大的自己》

13位ISBN编号：9787554602853

出版时间：2014-9

作者：（美）卡耐基

译者：凌岚

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《做内心强大的自己》

内容概要

拥有5亿读者的世界级心灵导师卡耐基，带给我们最具正能量的心灵励志经典。

在这部历经百年验证，全球公认最励志的伟大作品中，卡耐基用大量生动而真实的故事，为我们讲解了如何做“做内心强大的自己”。

曾经心灵脆弱的我们，面对不简单的世界、不轻松的生活，不顺畅的人生，也曾迷茫、也曾失落、也曾彷徨。但是，我们最终挺了过来，因为岁月让我们的内心得到升华，时间让我们的内心变得强大。已经度过的那些风险与苦厄，已经摆脱的那些落魄与羞辱、已经化解的那些打击与嘲讽，让我们深刻地体会到，唯有做内心强大的自己，我们的生命才可以怒放，人生才变得强悍，世界才会与我们温暖相拥，生活才会给我们想要的一切。

该书是卡耐基终其一生的灵魂之作，以“做内心强大的自己”为主要宗旨，从正心态、增心智、控心绪、强心魂、补心气、清心乱等方面给我们详细讲述了修炼强大内心的过程。

《做内心强大的自己》

作者简介

卡耐基（1888 - 1955），美国现代成人教育之父、人际关系学大师，被誉为“20世纪最伟大的心灵导师和成功学大师”。卡耐基通过大量生动而真实的故事，帮助无数迷惘者激发出他们的内心潜能量，使他们创造出辉煌成就。卡耐基提出，我们内心拥有强大的力量，只要懂得善加利用，就能爆发出无限潜能，让自己终身受益。

《做内心强大的自己》

书籍目录

Chapter1 做自己：活出生命最好的可能

在这个世界上，你是独一无二的
宁可生得个性，不要活得平庸
丢失了人格，人生将永远失色
先接受自己，世界才会拥抱你
顺从别人，就是对自己的轻视
内在美才能绽放最大的魅力

Chapter2 重建情绪：最佳的人生状态不是没有负面情绪，而是能够更好地应对它们

不自寻烦恼就不会有烦恼
纠结什么，最糟不过如此
悲观才是最可怕的悲剧
别用沮丧的心情怀疑自己的生命
再多的坏情绪，你也可以挥之即去
屈从于憎恨，只会乱了自己的心神

Chapter3 关爱自己：有力量的身体让你感觉棒极了

张弛有度，生命才源源不息
透支精力无异于自掘坟墓
忧虑使人英年早逝
没有比厌倦更令人疲倦的事
没有好身体，你拿什么拼未来
别让自己过得太疲惫

Chapter4 磨砺心性：人生在世，注定要受许多委屈，人的成功往往是委屈成就的

突破人生阻碍，自然活得精彩
可以不幸，不可以不行
经得住不如意才能换来如意
心怀希望，就能看到曙光
你做的最勇敢的事就是学会了坚强
哪怕一无所有，也要永不止步

Chapter5 自信果敢：你要先相信自己，别人才会相信你

做好你自卑的事，自卑自然会消逝
挺住，就意味着一切
自信，让你无所畏惧
自信的人总是幸福满满
不消极的活法，你能做到
说出想法，做一个不怯场的人

Chapter6 心智自由：打破心中的枷锁，给自己的心一片自由空间

不懂拒绝，你就等着被烦死
留点余地，给人生一个回旋
慢下来，让灵魂跟上来
有压力时，给心灵做次格式化
那些过不去的终将过去
打开心扉，浸染快乐

Chapter7

宽容平和：以平常心接受已发生的事，以宽容心谅解对不起你的人
笑是人与人之间最短的距离
不争，也有属于你的世界
原谅别人等于善待自己

《做内心强大的自己》

和气点，人心从来不冷漠
将命令改成建议，别人才会听
不做是非人，不入是非地

Chapter8 淡泊名利：生命中最宝贵的东西都是免费的

钱，并不能真正改善生活
身外之物不值得你玩命
没有人会卖掉现在拥有的一切
虚荣的人永远都活在痛苦中
奋起吧，穷一点没什么大不了
贪婪反而会令人一贫如洗

Chapter9 乐观坚强：谁也别打击我，除了我自己

别人的想法，改变不了你的心情
谁也别打击我，除了我自己
任何批评，都可以一笑置之
小心，流言是最恐怖的凶器
别人的路，未必适合你来走
发怒，就是用别人的错误惩罚自己

Chapter10 从容淡定：强大不是因为你战胜了自己，而是接纳了自己

一切都是最好的安排
接纳这个世界的不完美
为了今天，痛快的活着
糊涂才是最极致的聪明
宽恕别人，就是解救自己
给自己一个不抱怨的世界

《做内心强大的自己》

精彩短评

1、淡定的人生，从容的态度。

内心强大 幸福人生

2、内容很好，很实用。喜欢。

3、也许到了那时，你可以和现在的你隔着窗户挥手，并且微笑着对曾经的自己说：“嗨，谢谢你，曾经不放弃的你，才有了今天的我。”

《做内心强大的自己》

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:www.tushu000.com