

# 《每天学一点超级自控力——卡耐基》

## 图书基本信息

书名：《每天学一点超级自控力——卡耐基情绪管理术与意志力训练》

13位ISBN编号：9787544263886

出版时间：2014-8-1

作者：卡耐基

页数：288

译者：孙豆豆

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](http://www.tushu000.com)

# 《每天学一点超级自控力——卡耐弧

## 内容概要

1. 史上最权威、最实用、最系统的自控力修成手册！
2. 帮你改变旧习惯、克服拖延、抓住重点、管理压力！
3. 激发潜能、改变命运的必修课！

失控，是一种对自我、时间和生活失去自主控制能力的心理病变，它会吞噬自信、乐观、进取心等正能量，还会摧毁人的创造力与意志力，危害我们的健康和生活。本书以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，结合诸多典型的生活化案例，阐述了掌握高效、实用的情绪调节技巧与意志训练方法，旨在引导读者最终达到驾驭自我情绪的目的，用强大的意志面对一切，激发正能量，远离负能量，开创快乐美好的未来人生。

# 《每天学一点超级自控力——卡耐弧

## 作者简介

【美】戴尔·卡耐基，美国著名的人际关系学大师，西方现代人际关系教育的奠基人，被誉为是20世纪最伟大的心灵导师和成功学大师，代表作有《人性的弱点》《人性的优点》《沟通的艺术》等。

## 书籍目录

### 【导读篇】理智VS欲望——自控力认知

#### 人人都需要自控力

自控力：一种心灵的力量2

自控力是一种美德3

成大事者皆需自控5

学会控制你的欲望8

真正聪明的人11

富兰克林的特殊训练14

#### 成功从战胜自己开始

人生最强大的对手是自己17

成功从战胜自己开始19

战胜自己，你便是强者21

战胜自己就要不断超越自己23

你不会失败，除非你自认失败了24

### 【情绪篇】提升自控力，做心平气和的自己

#### 克服坏情绪，激发好情绪

情绪：成就你，或者毁灭你28

情绪会相互传染30

坏情绪会让人失控31

积极又不失镇定最好33

哪些人更需要控制情绪35

温和友善更具有影响力37

#### 你的情绪由你自己做主

心情好坏由你决定40

操纵好你的情绪转换器43

承认和接受你的情绪45

善用情绪带来的正面影响47

洞悉情绪背后的实质问题48

#### 改掉忧虑与抱怨的习惯

面对忧虑怎么办51

忙起来，把忧虑赶走53

别为琐事抱怨不休56

概率可以战胜忧虑58

适应无法避免的事实62

为忧虑画出“到此为止”的界线65

#### 消除焦虑和悲观的情绪

别光脚走在荆棘上68

清除焦虑的“万能公式”70

别让悲观占据你的心灵73

克服失败的思维方式75

乐观的性格有助于成功76

#### 别让愤怒烧伤你和他人

愤怒影响人的正常思维79

真是别人惹火你吗81

愤怒的时候不要做决定83

把愤怒掌控在自己手中85

没有天生的坏脾气88

- 找出问题的症结所在90
- 缓解情绪压力的五大准则
  - 每天一个新希望92
  - 将柠檬变成柠檬汁94
  - 面对批评一笑了之97
  - 身外之物别看得太重99
  - 运动让你更轻松101
- 让你永远快乐的秘诀
  - 时刻怀有感恩的心103
  - 每天都带给别人快乐105
  - 施恩不图报106
  - 勿存报复之心109
  - 坚守自我，拒绝模仿112
- 【意志篇】训练意志力，做内心强大的自己
- 积极心态，改变人生
  - 了解并喜欢自己118
  - 对自己的人生负责121
  - 拥有信仰，付诸行动123
  - 只活在真实的今天里127
  - 换个角度看世界129
  - 学会自我批评132
- 克服虚荣，拒绝诱惑
  - 虚荣之心危害大135
  - 别让自己负债累累137
  - 学会拒绝诱惑139
  - 别被眼前的利益迷惑141
  - 别成为欲望的奴隶142
  - 受骗者中招的根由144
- 战胜惰性，努力进取
  - 别让懒惰伤害了你146
  - 战胜惰性，努力进取148
  - 征服惰性的六大关键点150
  - 利用好闲暇时间151
  - 手脚勤头脑也要勤153
  - 勤奋需要有聪明伴随155
- 把拖延从思想中赶走
  - 拖延让梦想成空158
  - 拒绝拖延，提高效率160
  - 决定了就立刻去做163
  - 别过分做准备工作165
  - 列出你的行动计划166
  - 斯迈尔斯的忠告169
- 耐心和毅力助你成功
  - 毅力能创造奇迹171
  - 耐心一点很重要174
  - 不畏困难，勇往直前176
  - 兴趣能给你带来耐心和毅力178
  - 有志者事竟成180
  - 培养坚忍的意志182

## 坚韧面对挫折和逆境

别为打翻的牛奶哭泣184

挫折不等于不幸186

精神可以击垮厄运189

逆境助人成长192

成功是失败积累而成的195

## 【实践篇】自控力传递正能量，让你的生活更美好

### 如何成为最受欢迎的人

真诚地对别人发生兴趣198

微笑，尽可能地微笑201

记住对方的名字204

做个善于倾听的人206

聊对方感兴趣的话题210

永远使别人感觉重要212

### 如何获得他人的信服

永远避免辩论216

永远别指责对方218

及时向他人认错221

让对方赞同223

使对方以为这是他的意念225

真诚地换位思考228

同情对方的意念和欲望230

### 如何在工作中充满活力

放松，再放松233

在感到疲劳前休息235

假装对工作感兴趣237

养成良好的工作习惯239

解决真正的问题242

保持愉快的心情工作244

### 如何拥有一个和睦的家庭

切勿喋喋不休247

别尝试改造你的伴侣251

避免家庭中的批评253

给予彼此真诚的欣赏255

注意琐碎细微的地方257

夫妻间要有礼貌259

如何与妻子相处的建议261

如何与丈夫相处的提醒267

## 精彩短评

1、很励

## 精彩书评

1、不要等到万事俱备以后才去做，永远没有绝对完美的事。将来一定有困难，一旦发生，就立刻解决。创意本身不能带来成功，只有付诸实施时创意才有价值。用行动来克服恐惧，同时增强你的自信。怕什么就去做什么，你的恐惧自然会立刻消失。自己推动你的精神，不要坐等精神来推动你去做事。主动一点，自然会精神百倍。时时想到“现在”、“明天”、“下星期”、“将来”之类的句子跟“永远不可能做到”意义相同，要变成“我现在就去做”的那种人。立刻开始工作。不要把时间浪费在无谓的准备工作上，要立刻开始行动才好。态度要主动积极，做一个改革者。要自告奋勇去改善现状；要自动承担义务工作，向大家证明你有成功的能力与雄心。

2、实话说，在决定买下这本书之前，我已经连续一周没有背英语单词了。我几乎是每一晚临睡前都对自己说，明天早晨早起，背英语单词。可是第二天早晨醒来，我只会按掉闹铃，然后默默地对自己说，再睡五分钟。五分钟是另一个五分钟。然后我急慌慌地跳起来，刷牙，洗脸，然后出门。紧张、紧凑的都市生活将我压得快要喘不过气来了，哪里还有时间学什么英语啊！这是我为自己找的一个借口。事实上，我们将太多的时间浪费在了拖延上。早晨拖着不起床，晚上拖着不睡觉。每一天都很累。工作似乎总也做不完。可是，当我按朋友所说的方法将一天工作的八小时分段切割，在固定的时间段完成一定量工作时，我发现，我似乎还有剩余的时间让我去做一些别的事情。原来，是拖延症害得我每天像个陀螺一样忙碌，我需要摆脱这种状态，于是，我买了很多相关的书籍。《每天学一点超级自控力》中有很多可行的方法，不得不承认，这本书对我有用，但除了那些可行性的方法，我更喜欢里面的案例。案例的趣味性，让这本书不再乏味，阅读也便得轻松起来。

3、相信很多人和我有过一样的经历，那就是工作日早晨，明明早就醒来，却一直躺在床上装死，迟迟不愿起床。明明可以早一点到公司，却还是会掐着时间点再出门。约会时总是会迟到三五分钟。工作明明可以提前完成，却还是喜欢拖到最后一刻。以上种种都是拖延症的表现。同时，也是我买这本书的理由。每天学一点超级自控力，摆脱拖延症。



# 《每天学一点超级自控力——卡耐弧

## 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](http://www.tushu000.com)