

《心灵咖啡》

图书基本信息

书名：《心灵咖啡》

13位ISBN编号：9787514203561

10位ISBN编号：7514203567

出版时间：2012-3

出版社：印刷工业

页数：187

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

《心灵咖啡》

内容概要

《卡耐基成功学:人性的优点》诺贝尔医学奖获得者阿列克斯·卡瑞尔博士曾经说：“不知道如何消除忧虑的人，他的寿命将不会长久。”忧虑造成的负面影响已经渗入到了人们的日常生活和工作中。那么，如何克服忧虑、善待自己，做一个既成功又幸福的人？卡耐基通过揭示人类共同的心理特性，告诉我们如何正确认识自己、相信自己，做一个成功的人。

《心灵咖啡》

作者简介

作者：（美国）戴尔·卡耐基 编译：李丽戴尔·卡耐基(1888—1955)，20世纪最伟大的心灵导师，被誉为“成人教育之父”。他一生致力于人性问题的研究，运用心理学和社会学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创并发展出一套独特的融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的成人教育方式。主要代表作有《沟通的艺术》、《人性的弱点》、《人性的优点》等。

书籍目录

目录CONTENTS

Part 01

克服忧虑

- 忧虑损害健康 / 7
- 忧虑毁损容颜 / 12
- 把最近的事做好 / 16
- 接受最坏的结果 / 20
- 让忙碌赶走忧虑 / 25
- 勿为小事烦恼 / 30
- 用概率克服忧虑 / 36
- 不要再锯已碎的木屑 / 40

Part 02

学会控制情绪

- 控制愤怒的情绪 / 47
- 愤怒是无知的表现 / 53
- 消极情绪下的自我激励 / 57
- 热忱的力量 / 62
- 不要对敌人心存报复 / 67
- 卡耐基经典语录/73

Part 03

让快乐的阳光照耀自己

- 寻找快乐之源 / 75
- 另一种能力——快乐 / 80
- 从生活中发现快乐 / 84
- 向前走or 向后转 / 90
- 让我们每天多清醒一小时 / 94
- 以放松对付疲劳 / 99
- 把心里话说出来 / 103
- 四种好的工作习惯 / 109
- 卡耐基经典语录/113

Part 04

合理规划自己的生活

- 影响你一生的职业决定 / 115
- 勿为金钱而烦恼 / 123
- 合理开支，避免入不敷出 / 130
- 克制欲望，驾驭金钱 / 137
- 相信你的丈夫 / 142
- 婚姻是幸福的温床 / 147
- 卡耐基经典语录/155

Part 05

智慧地胜任工作

- 如何管理好时间 / 157
- 目标明确，态度果断 / 162
- 逐级接近目标 / 167
- 智慧就是：工作加思考 / 172
- 以专注的精神走向成功 / 177
- 因梦想而伟大 / 182

《心灵咖啡》

章节摘录

版权页：忧虑是我们日常生活中比较常见的一种心理疾病。可以说，几乎每个人都曾受到忧虑的困扰。忧虑的影响说大不大，说小不小，全在于你将它放在了一个什么样的位置。有一次，我去访问女明星明娜·奥伯恩。她对我说：“在我最初想步入影坛的时候，我充满了担心与害怕。那时我刚从印度回来，在伦敦一个熟人一个朋友也没有……我去见过一些制片方，可没有一家肯雇用我。我的钱渐渐用光了，在整整两个礼拜中，就靠一点饼干和水充饥。除了饥饿，我还很忧虑。我对自己说：‘你真傻，或许你根本不可能闯进电影界。毕竟，你没有经验，也从未演过戏，除了一张漂亮的脸蛋，你什么也没有。’我照了照镜子，这才发现，由于近段时间的忧虑，令我的容貌受到了极坏的影响。忧虑催生了皱纹，焦虑的表情显而易见，我对自己说：‘你不能再忧虑下去了，你所有的只是容貌，而忧虑却会毁了它。没有什么比忧虑使女人老得更快，它使我们的表情变得难看，使我们脸上产生皱纹，使人们愁眉苦脸，头发灰白甚至脱落，更会使你的脸上长上粉刺、斑点和溃烂。日本曾经有段时期掀起了一股“自然化妆品”热潮，宣扬使用更加原始的初级材料生产的化妆品，提倡“绝不使用任何含有界面活性剂、防腐剂以及香料成分”的化妆品。一时间，用赤豆和丝瓜之类的植物提炼的天然化妆品大受欢迎。一位热衷于潮流的女性在接受媒体采访时竟发出豪言壮语，声称“除了纯自然的化妆品，其他的都使用不得”！然而，一年之后，她又开始声称热衷于由皮肤科医师研制的化妆品。两年之后，她转而称赞并使用“无任何添加物”的化妆品。后来，她不断地彷徨于各种化妆品之间。显然，她是那种狂热的化妆品爱好者。尽管她努力地尝试各种化妆品，但她的肌肤却总是疙疙瘩瘩，黯淡无光，终于发出“难道所有化妆品都没有功效吗”的疑问。与此同时，35岁的她结婚当了一名全职主妇，试用了在主妇中很受欢迎的化妆品，结果简直令人难以相信，她的肌肤一下变得光滑美丽起来。她为肌肤烦恼了10年的根本原因，并不在于没有用到好的化妆品，而是巨大的精神压力导致她体内植物神经系统失调，血液循环不畅，皮肤的免疫力低下紊乱，所以脸色长期黯淡无光，经常长小疙瘩。那么，持续了10年的肌肤问题为什么会在这么短的时间内消失了呢？我想这个答案并不难知道，那就是结婚。年过35岁的时候结婚，对她的生活产生了连她自己也想不到的影响。类似的例子还有许多，一位皮肤粗糙的女性在试完了所有化妆品均无效后，由于某次人事变动而被调到了其他科室，突然间，她仿佛全身的毒素都被排出体外，肌肤变得光洁靓丽；另一位女性在与长期同居的男友分手并搬家后，立即变得容光焕发。她们都是在改变了自己的生活场景的同时，容貌也发生了变化。然而，现实中仍有许多女性将自己的不幸原因归结于并不相干的化妆品，一直彷徨于对化妆品的频繁更换中。也许有人认为，这是“巨大的浪费”，不过我却在刹那间觉得：如果依靠化妆品能多多少少挽救那些陷身于“暗无天日”的巨大精神压力中的女性，这也是一件好事。她将不幸的原因归结为化妆品，这也就不至于使她产生“我缺少女性魅力”“我不是一个好女人”之类的自卑心理。

编辑推荐

《卡耐基成功学:人性的优点》是戴尔·卡耐基一生中最重要的、最生动的人生经验的汇集，也是一本记录成千上万人如何摆脱心理问题走向成功的实例汇集。它是卡耐基成人教育培训机构的主要教材之一，告诉人们该如何摆脱忧虑的困扰，并指导人们如何获得快乐，享受快乐的人生。这本充满智慧和力量的书能让你了解自己、相信自己，充分开发蕴藏在身心里的尚未利用的财富，发挥人性的优点，去开拓成功幸福的新生活之路。风靡全球的第一励志书，深刻洞悉复杂的人性，教你如何赢得友谊并影响他人命运从此与众不同。

《心灵咖啡》

精彩短评

- 1、读完，改变一点点。
- 2、内容不错 封面也不错 里面还有彩图 不枯燥

《心灵咖啡》

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