

# 《不生气的生活准则》

## 图书基本信息

书名：《不生气的生活准则》

13位ISBN编号：9787515806257

出版时间：2013-11

作者：[美] 戴尔·卡耐基

页数：247

译者：木子

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《不生气的生活准则》

## 内容概要

《不生气的生活准则(插图珍藏版)》给出了管理好自己的情绪切实可行的方法。全书由戴尔·卡耐基大师的见闻有感而成。在书中，他运用浅显亲近的事例，悠扬淡定的语言，循序渐进地跟读者谈论愤怒的根源和本质，以及当心中生起愤怒情绪时，我们该如何自处、面对和处理，从而有效帮助人们稳定情绪，从愤怒的险境中突围。阅读《不生气的生活准则(插图珍藏版)》足已让你获益匪浅。

# 《不生气的生活准则》

## 作者简介

戴尔·卡耐基（Dale Carnegie，1888年11月24日～1955年11月1日），美国现代成人教育之父，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。美国人戴尔·卡耐基利用大量普通人不断努力取得成功的故事，通过演讲和书唤起无数陷入迷惘者的斗志，激励他们取得辉煌的成功。其在1936年出版的著作《人性的弱点》，70年来始终被西方世界视为社交技巧的圣经之一。他在1912年创立卡内基训练班，以教导人们人际沟通及处理压力的技巧。

# 《不生气的生活准则》

## 书籍目录

### 图书目录

#### 第一章 要淡定，冷眼看世间百事

人家不谢你是很正常的事

人人都好为人师，如何不受批评的伤害

你不可能在争辩中获胜

报复的代价太高了

当世界无法改变时，改变自己

#### 第二章 不烦恼，扔掉无谓的痛苦

人类百分之七十的烦恼

烦恼打击着我

做一个乐观的人

驱逐烦恼的4个方法

如何多话145年

#### 第三章 忘忧愁，尽情绽放生命之花

忧愁是长寿的克星

清除忧愁的“万能公式”

不为明天焦虑，活在今天的方格中

不要让小事使你垂头丧气

让忧愁到此为止

成事不说

#### 第四章 善交往，积极营造良好人际关系

如何给人好印象

记住他人的名字

人人都喜欢的吸引力

如何养成优美而让人产生好感的谈吐

如何使人很快喜欢你

如何避免制造敌人

如果你错了就承认

#### 第五章 找快乐，轻轻松松收获幸福人生

我住在阿拉伯的乐园

改变生活的九个字

给你一百万，你愿意倾尽所有吗

发现自我，保持本色

度过了昨天就能熬过今天

你要快乐起来

时间可以解决许多问题

# 《不生气的生活准则》

## 精彩短评

1、读毕，这是一本《正能量大全集》，像我这种EQ不高的人读后获益良多。还有，一开始豆瓣还搜不到这本书。。这本书的信息是我加上去的。。。第一次尝试在豆瓣创建书籍，感觉还不错，毕竟在我之前没有人去创建这本书（话说这不是应该是编辑做的事情么。。），另外，居然没有贡献奖啊。。留个名也好啊！！

# 《不生气的生活准则》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)