

《卡耐基阳光心态》

图书基本信息

书名：《卡耐基阳光心态》

13位ISBN编号：9787507420241

10位ISBN编号：7507420248

出版时间：2009-1

出版社：戴尔·卡耐基 (Carnegie.D)、刘祜 中国城市出版社 (2009-01出版)

作者：戴尔·卡耐基

页数：213

译者：刘祜

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

《卡耐基阳光心态》

前言

戴尔·卡耐基是20世纪最伟大的成功学导师。他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，开创和发展了一套独特的融演讲、推销、为人处世及智力开发于一体的成人教育方式。接受过卡耐基教育的社会各界人士，从中获益匪浅。卡耐基通过培养学员的自信心，使他们过上了更丰富、更满足的生活。这种成功，可以从成千上万毕业学员写来的信中得到证明。写这些信的学员职业遍及各行各业。很多公司还把他们的职员送来接受卡耐基训练，或者干脆请卡耐基机构为他们公司开设课程，直接训练他们的职员。这些知名公司包括美国假日酒店、强生公司、麦当劳公司以及通用汽车公司……著名的“石油大王”洛克菲勒曾因为抑郁而濒临死亡，但在接受卡耐基的课程之后，他战胜了忧虑，得到了快乐，获得了健康，又多活了半个世纪。卡耐基去世时，华盛顿一家报纸曾这样评价说：“千百万人受到他的影响。他的这些哲理如文明一样古老，如‘十诫’一般简明，但是对于人们在这个狂乱的年代里获得快乐和成就极有帮助。”卡耐基一生勤于著述，他的作品广受世界各地读者的欢迎，至今都是非常畅销的成功励志作品。为了让读者充分领略卡耐基的成功哲理，我们特意从其作品中编译了这本《卡耐基阳光心态》，并适当地增加了一些相关的内容，希望能给读者有益的启迪和教益。若有不妥之处，请不吝指正。本书的翻译由刘祜组织，李发、刘爽、韩少阳、康健、永琦、赵悦、李小龙、孙晔、宋保仁、杨滢、戴忠东、兆海、瑞静、郝伟林、殷俊、胡明峰、吴良平、宋艳丽、张源、张勇、赵永安、朱苒、张岩、赵星烁、梁淑霞、龙科锋、李平、王志刚、宏韬等参与了各章的整理。我们希望本书的出版，能帮助您跨越前进道路上的各种障碍，使您早日走向成功的人生。

《卡耐基阳光心态》

内容概要

《卡耐基阳光心态》的作者戴尔·卡耐基是20世纪最伟大的成功学导师。他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，开创和发展了一套独特的融演讲、推销、为人处世及智力开发于一体的成人教育方式。接受过卡耐基教育的社会各界人士，从中获益匪浅。

卡耐基通过培养学员的自信心，使他们过上了更丰富、更满足的生活。这种成功，可以从成千上万毕业学员写来的信中得到证明。写这些信的学员职业遍及各行各业。很多公司还把他们的职员送来接受卡耐基训练，或者干脆请卡耐基机构为他们公司开设课程，直接训练他们的职员。这些知名公司包括美国假日酒店、强生公司、麦当劳公司以及通用汽车公司……著名的“石油大王”洛克菲勒曾因为抑郁而濒临死亡，但在接受卡耐基的课程之后，他战胜了忧虑，得到了快乐，获得了健康，又多活了半个世纪。

卡耐基去世时，华盛顿一家报纸曾这样评价说：“千百万人受到他的影响。他的这些哲理如文明一样古老，如‘十诫’一般简明，但是对于人们在这个狂乱的年代里获得快乐和成就极有帮助。”

卡耐基一生勤于著述，他的作品广受世界各地读者的欢迎，至今都是非常畅销的成功励志作品。为了让读者充分领略卡耐基的成功哲理，我们特意从其作品中编译了这本《卡耐基阳光心态》，并适当地增加了一些相关的内容，希望能给读者有益的启迪和教益。

《卡耐基阳光心态》

作者简介

作者：(美国)戴尔·卡耐基 (Carnegie.D) 译者：刘祜戴尔·卡耐基 (Dale Carnegie, 1888 - 1955年)，被誉为是20世纪最伟大的心灵导师。20世纪最伟大的心灵导师，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。戴尔·卡耐基是20世纪最伟大的成功学大师，美国现代成人教育之父。卡耐基在实践的基础上撰写而成的著作，是20世纪最畅销的成功励志经典。卡耐基主要代表作有：《沟通的艺术》、《人性的弱点》、《人性的优点》、《美好的人生》、《快乐的人生》、《伟大的人物》和《人性的光辉》。这些书出版之后，立即风靡全球，先后被译成几十种文字，被誉为“人类出版史上的奇迹”。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。接受卡耐基的有社会各界人士，其中不乏军政要员，甚至包括几位美国总统。千千万万的人从卡耐基的教育中获益匪浅。

《卡耐基阳光心态》

书籍目录

第一篇 改变心态，让你的生活充满阳光第1章 心态改变人生最重要的人生课心态的力量弗兰克·威利的体验快乐源于心境把思想朝向光明的一面第2章 如果你只有一个柠檬，就做一杯柠檬汁变负为正的力量将灾难变成财富艾尔·史密斯议员的启示第3章 你愿以100万卖尽你拥有的一切吗想想你已经拥有的一切学会感恩，多想值得感恩的事知足常乐，看到事物好的一面第4章 保持自我本色不要模仿他人，做真正的自己挖掘潜能，成为你自己在生命的交响乐中演奏自己的乐器第5章 学会适度的自爱学会喜欢自己愉快地接受自己容纳缺点，发挥优点每天给自己一段独处的时间第6章 报复对手，得不偿失怨恨只会伤害你自己原谅或忘记你的仇人为伟大事业奉献一生向林肯学习第7章 对人施恩，勿望回报人性的弱点——不会感恩享受施舍的快乐感恩教育第8章 多替他人着想，你也可以受益为波顿先生喝彩每天都做一件让别人高兴的好事叶慈夫人是如何治愈疾病的与人玫瑰，手留余香快乐来自你为他人，他人为你第9章 假装对你的工作感兴趣烦闷会降低工作能量让自己的工作变得有意思改变人生的实验每天给自己打打气第二篇 远离忧虑，让你的工作充满乐趣第1章 用工作充实你的生活让自己忙起来做有意义的事情把工作当作疗病良方第2章 不要为小事垂头丧气罗伯特·摩尔的经历不要让小事破坏你的生活开心地看待问题第3章 不要担心不可能发生的事情荒谬的担忧用事实抚平忧虑第4章 接受不可避免的事实勇于接受已经发生的事实天国就在你心里快乐源自你的内心第5章 让忧虑“到此为止”股票交易的赚钱法则生活的“哨子”托尔斯泰的悲剧第6章 不要做无用功错误也能产生价值不要为打翻的牛奶哭泣不要锯木屑第7章 不要让忧虑击倒你威利·卡瑞尔魔法公式遇事要冷静坦然面对命运的安排第8章 将恶意批评当成对你的恭维不公正的批评往往来自嫉妒你的人伟人也会遭受批评第9章 凡事尽力，批评就不会伤害你不要为批评过分伤心做你心里认为对的事情笑对批评第10章 乐于接受有益的批评学会自我反省将批评变成宝贵的忠告第11章 养成良好的工作习惯第一种良好的工作习惯：将你桌上所有的文件收拾好，只留下正要处理的问题第二种良好的工作习惯：根据事情的重要程度来安排先后第三种良好的工作习惯：当你遇到必须当场做决定的问题时，当场解决，不要拖延第四种良好的工作习惯：学会组织、授权和监督第12章 发掘人性中善良的本质感知人类善良的本性学会宽容，放弃怨恨对人性的新认识学会自我检讨第三篇 积极行动，快乐就在你身边第1章 勇于承担责任不要将责任推给别人绝不寻找任何借口第2章 面对困难无所畏惧让你的人生词典中没有“困难”不要抱怨环境学会摆脱生活中的不幸不幸不完全是坏事帮助别人，升华自己第3章 学习是获得快乐的良方学习是一种快乐在学习中努力提升自我活到老学到老绽放心灵的光芒第4章 信念和行动是成功的保证蕴藏在信念中的财富重要的是采取行动三思而后行认真分析困难积极行动是成功的基础立即行动，不要拖延第5章 乐于付出，赢得友谊用自己的努力激发别人的友谊学会喜欢别人友谊不能靠被动等待勇于表达你的友谊后记

《卡耐基阳光心态》

章节摘录

第一篇 改变心态，让你的生活充满阳光第1章 心态改变人生几年前，我在一个电台的广播节目中被主持人问道：“你所学到的最重要的一课是什么？”这个问题很简单：我所学到的最重要的一课，就是“思想的重要性”。只要知道你在想什么，我就可以知道你是什么人，因为我们的思想造就了我们。我们的命运也取决于我们的心理状态。爱默生曾说：“一个人就是他成天所想象的那种样子……他怎么可能成为另一种样子呢？”我现在可以肯定地说，你和我必须面对的最大问题就是如何选择正确的思想——事实上这几乎是我们必须应对的唯一问题。如果我们能够做到这一点，就可以解决一切问题。马可·奥勒留——这位曾经统治罗马帝国的伟大哲学家，把这些总结成了一句话——决定你的命运的话：“生活是由思想形成的”。

《卡耐基阳光心态》

编辑推荐

在《卡耐基阳光心态》中，你将会学会如何将这一技巧运用到人生的各个层面：幸福、财富、健康、人际关系……。最伟大励志作家，美国成人教育之父，最伟大心灵导师接受卡耐基培训的有：石油大王洛克菲勒、旅店大王希尔顿、麦当劳创始人克洛克、发明大王爱迪生、相对论鼻祖爱因斯坦、印度圣雄甘地、音乐神童莫扎特、米老鼠之父迪斯尼、保险巨头贝特格、拿破仑夫人约瑟芬、台塑集团王永庆通用电气、通用汽车、美孚石油福特汽车、波音飞机耐克体育、强生公司希尔顿饭店、麦当劳肯德基、安利公司索尼公司、中国石油首钢集团、清华大学复旦大学、外交学院新东方教育、宝钢集团兴业证券、新华保险长盛基金、新华社北京分社、第一财经日报、美国霍尔马克卡片公司、美国假日酒店、中国国际金融公司、中国外交部国家计生委……领导必看员工必读的励志经典如果我们想的是快乐的事情，我们就会快乐；如果我们想的是悲伤之事，我们就会悲伤；如果我们想的是恐怖的事情，我们就会恐惧；如果我们想的是不好的念头，我们就会不得安宁；如果我们想的是失败，我们就会失败；如果我们沉浸在自我哀怜之中，别人就会躲开我们。老板就给我这么点薪水，我凭什么为他卖命！别想让我替他多干！即使老板只给我这么点薪水，我也要努力工作，证明自己的能力，那样老板就会重视我了！

《卡耐基阳光心态》

精彩短评

- 1、不错的书，朋友借走了，还没还我
- 2、快乐工作，笑对挑战，享受繁忙，甘于奉献！
- 3、阳光心态
- 4、这书内容都一样的。刚开始买了两本还感觉挺不错的。再了几本都是一样的内容。无语
- 5、很好的书，对职场的人很有帮助
- 6、去书店找了半天木有，送给女友的礼物，她很喜欢，万分感谢！
- 7、卡耐基阳光心态
- 8、卡耐基的《阳光心态》，当你心情不好的时候，或者心理不平衡的时候，你可以尝试着来看看这本书，换一个思维来思考你所面对的问题，你会发现你的心情会好起来，你的心理会觉得平衡的，每一件事都是有存在的道理。强烈推荐此书。
- 9、这本书连书名，带封面都是抄袭了吴维库老师的书《阳光心态》。如果大家感兴趣，还是推荐看正版。网上有很多读者评论可参考。
- 10、OK的！！！！

章节试读

1、《卡耐基阳光心态》的笔记-第8页

挫折只不过是整个事情的一部分——是你想要攀上高峰必须接受的有益锻炼。

2、《卡耐基阳光心态》的笔记-第16页

只为今天

1. 只为今天，我要很快乐。如果林肯所说的“大部分人只要下定决心，都能很快乐”这句话是对的，那么快乐是来自人的内心，而不是来自外界。
2. 只为今天，我要使自己适应一切，而不是让一切来适应我的欲望。我要以这种态度来接受我的家庭、我的事业和我的运气。
3. 只为今天，我要爱惜我的身体。我要的多运动，照顾好自己，珍惜自己，不损伤身体，不忽视身体，使它成为我心灵的殿堂。
4. 只为今天，我要加强我的思想。我要学一些有用的知识，不做胡思乱想的人。我要看一些需要精力思考、专注的书。
5. 只为今天，我要从三方面来锻炼我的灵魂：我要为别人做一件好事，但不要让人家知道；我要做两件我并不想做的事，就像威廉·詹姆斯建议的，只有为了锻炼自己。
6. 只为今天，我要做个受人欢迎的人。我要尽量修饰外表，尽量穿着得体，说话要低声，行动要优雅，不在乎别人的毁誉。对任何事都不挑毛病，也不干涉或教训别人。
7. 只为今天，我要努力思考如何过好今天，而不是一次解决我一生的问题。虽然我可以持续12小时地工作，但我若一辈子这样活下去的话，就会毁了我。
8. 只为今天，我要制订一个计划。我要写下每小时该做些什么，也许我不会完全照着它去做，但还是要订下这个计划。这样至少可以消除两大缺点——匆忙和犹豫不决。
9. 只为今天，我要为自己留下半小时的安静，轻松下来。在这半小时里，我要感激神，使我的生命更充满希望。
10. 只为今天，我要毫不惧怕，尤其不能害怕快乐，要去欣赏一切美，去爱一切，相信我所爱的那些人也会爱我。

因此，要想让你的生活充满阳光，就要改变你的心态。

3、《卡耐基阳光心态》的笔记-第40页

1. 你是这个世界上的新东西，你应该为此而庆幸，并尽力利用大自然赋予你的一切。归根结底，所有的艺术都自带着自传色彩：你只能唱你自己的歌，只能画你自己的画，只能做一个由你的经历、你的环境和你的家庭所造就的你；不论好坏，你都得创造一个你自己的小花园；不论好坏，你都必须在生命的交响乐中演奏你自己的乐器。
2. 羡慕就是无知，模仿就是自杀。不论好坏，你都必须保持自我本色。

4、《卡耐基阳光心态》的笔记-第24页

1. 即使我们不能成功，但只要我们将负变正，就会使我们朝前看，而不会朝后看，它将会用肯定的思想替代否定的思想；将激发你的创造力，让我们忙得根本没有时间、也没有兴趣去为那些已经过去和已经完成的事情担心。
2. 生命中最重要的事情，就是不要把你的收入算资本。任何傻子都会这样做。真正重要的是从你的损失中获利。这就需要有聪明才智，这正是聪明人和傻子的区别。

5、《卡耐基阳光心态》的笔记-第12页

《卡耐基阳光心态》

1. 我深信，我們內心的平靜和我們從生活中所得到的快樂，并吧取決于我們從哪裡或我們有什麼，或我們是誰，而只取決于我們的心境。外在條件並沒有多大的影響。
2. 除了你自己，沒有任何東西可以給你帶來平靜。

6、《卡耐基阳光心态》的笔记-第15页

1. 讓我問你個問題：如果只要想著快樂、健康而充滿勇氣的積極思想就可以拯救人的性命，你和我為什麼還要忍受那些小小的不快和頹喪呢？如果讓自己快樂就能夠產生快樂，那我們又為什麼要讓自己和身邊的人不高興而遭受痛苦呢？
2. 當一個人改變對事物和其他人的看法時，他會發現，事物和其他人也會發生改變.....

7、《卡耐基阳光心态》的笔记-第32页

1. 你和我都应该感到羞愧。这么多年来，我们每天都生活在一个美丽的童话王国里，可是我们却视而不见，不知珍惜享受。
2. 想想你得到的恩惠，而不要理会你的烦恼。

《卡耐基阳光心态》

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