

《克服忧虑，释放自我》

图书基本信息

书名：《克服忧虑，释放自我》

13位ISBN编号：9787512366752

出版时间：2015-1-1

作者：[美]Dale Carnegie & Associates, Inc.,[美]Dale Carnegie

页数：188

译者：美同

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

《克服忧虑，释放自我》

内容概要

【最新引进，官方最新授权，内容全新升级】【新增现代案例分析】【赠“卡耐基原则”官方完整版】

【“人性的优点”官方升级版】

总是为不可预知的事情感到寝食难安？常常为未完成的工作焦虑不已？对复杂的人际关系力不从心？对个人健康情况产生不切实际的担忧？害怕当众讲话？不敢坐飞机？……

如果你遭遇上述情形，戴尔·卡耐基化解人生忧虑的智慧经典——《克服忧虑，释放自我》或许能给你一些启发。

本书分为【打破忧虑的习惯、培养积极的心态、战胜恐惧、管理压力、摆脱倦怠、管理时间、应对变化】七大主题，探讨的问题有：

忧虑的本质及来源

各种忧虑的化解方法，比如个人财务、绩效评估、工作冲突、失业等引致的忧虑

培养积极心态的方法

恐惧的连环效应及消除办法

压力水平与工作效率的关系

应对压力情境与减压

工作压力与职业倦怠的区别

预防、应对职业倦怠

分析工作时间，安排工作时间

克服拖延症

清理手头的工作

走出心理舒适区，迎接变化

适应组织变革

……
“心灵导师”戴尔·卡耐基的化解忧虑之道，与戴尔·卡耐基联合公司【最新案例】完美融合，“亲传弟子”权威解读

带给你【原版经典与现代实用】的双重收获

《克服忧虑，释放自我》

作者简介

戴尔·卡耐基联合公司（Dale Carnegie & Associates, Inc.）

由戴尔·卡耐基先生亲创于1912年，前身为卡耐基培训班，在1954年注册为Dale Carnegie Training（卡耐基训练）。半个多世纪里，培训课程发展至领导力、成人教育、演讲、企业内训等领域。2001年，其在美国所有的授权机构都被政府批准，正式成为美国各州政府机构可采购的合格培训师。

如今，戴尔·卡耐基联合公司在全世界超过86个国家设有分支机构，以30种语言提供专案服务。毕业学员超过800万人。Fortune（财富）500大企业中，超过425家企业长期使用其培训课程。

戴尔·卡耐基（Dale Carnegie, 1888—1955）

西方现代人际关系教育的奠基人，美国著名的人际关系学大师，被誉为“20世纪最伟大的心灵导师和成功学大师”。

他在1936年出版的《人性的弱点》（How to Win Friends and Influence People）风靡全球，先后被译成几十种文字，被视为社交圣经之一，被誉为“人类出版史上的奇迹”。这本书在近80年后经过官方修订升级，加入赢得信任等更符合现代需求的内容，译名更新为《交际的艺术》。

他于1912年创立卡耐基培训班，教导人们人际沟通及处理压力的技巧。后发展为戴尔·卡耐基联合公司，如今已在86个国家以30余种语言提供专业培训，毕业学员800余万人。

《克服忧虑，释放自我》

书籍目录

前言

01 担忧之害

02 打破爱忧虑的习惯

03 化解工作中的担忧

04 培养积极的心态

05 战胜恐惧

06 管理压力

07 摆脱身心倦怠

08 缓解时间紧迫感

09 应对变化

附录一 戴尔·卡耐基简介

附录二 戴尔·卡耐基联合公司简介

附录三 亚瑟·R.佩尔简介

附录四 戴尔·卡耐基原则

《克服忧虑，释放自我》

精彩短评

- 1、忧虑滚出去
- 2、书里有一些东西不错。不过后半部分几乎全是讲工作中的事，包括时间管理，事物处理，工作压力等。对于工作压力大的可能会更实用，对于我因为工作类型不同，并没有太大帮助。
- 3、这个官方版内容确实很新，很适合今天的职场人士。

《克服忧虑，释放自我》

精彩书评

1、刚开始听朋友说这本书，我是很不屑的，看过那么多了，天下文章一大抄，还能出新货？结果发现真的不一样，是正经官方出的，我现在才知道他还有个这么大的咨询公司，而且国外一直有更新的。现在已有的要么是老几样，几十年前的了，要么是一看就知道是自己编的挂个卡耐基名字。这样原版又有更新又有授权的，靠谱。

2、最近比较烦、比较烦、比较烦，总觉得日子过得有一些极端，我想我还是不习惯……总觉得钞票一天比一天难赚……我看那前方怎么也看不到岸……陌生的城市何处有我的期盼……我问老段说“怎么办？”，他说，基本上这个很难……烦烦烦，我也很烦，从一岁烦吃不着鸡蛋糕儿，一直烦到如今没成为七十二人之一。我们之所以烦，很大程度上没有按照我们读过的书、知道的事理去做。几十年来，无数的人都在读卡耐基的作品，我也是如此。从我看书并结合自身经历看，之所以烦很重要的原因就是我们有忧虑之心。许多都是我们没有按照书本去做，总想着所谓的某某特色。因为患得患失才会忧虑，进而烦躁不安。每个人都会遇到挫折而后退缩不前，十年井绳的阴影许多人都有。那是伤害太深，忧虑再次重犯错误。任何动物都会烦，人是动物（只不过动物烦的大多只是惧怕），而人已经存在了几十万年，估计还会继续存在很长远的时间。虽然生活在各地的人因为环境、人中的不同，肤色不同、高矮不均，但性格却高度重合着。每个人都会有好逸恶劳、趋利避害、捡芝麻丢西瓜的心态；每个人都会面对诱惑而跃然趋之。这叫什么？这就是人性的弱点。对人类的优点、缺点剖析得最贴切的，且具有实操性的那就是戴尔·卡耐基的诸多作品。可以说，中西方民众中共同认可学习最多的人就是他了。原因很简单，人人都希望成功，人人都希望弘扬自身的优点、抑制自身的弱点，从而实现美好的人生。然而，人人似乎都有且难以战胜它们，这就应了人们常说：英雄征服世界，圣人征服自我。仍记得，少小时，抱着卡耐基的书和一系列的丑陋的某某指点着自己，做着笔记，每日里解剖自己。仍记得，工作时。老板领着职工们逐章逐节的小组学习，同样要做笔记、写心得。如今，我再次研读卡耐基的作品。当我拿起过往心得记录观看时，总是觉得似曾相识。我有一种自卑，为什么少年时就懂得的道理而今仍要再次学习呢？其实，戴尔·卡耐基卡耐基的作品，早就告诉了我们解决之道——坚持、立即行动。《最近比较烦》这首歌，其实也点出了问题的实质：我们心中都有一个习惯，都习惯住在瓦罐中。我们习惯了瓦罐中的生活，习惯了让瓦罐来阻挡风雨，习惯了用瓦罐的思维来理解这个社会。瓦罐可以被理解为思维方式、可以被理解为种种自我保护方式、可以理解为种种借口……然而，正如卡耐基所说：面对烦恼、面对忧虑，我们要做的就是在想到最坏的情况下，立即行动。许多事情并非我们左顾右盼时想得那么复杂、那么危险、那么痛苦，釜被破了，习惯也就被破了，人生才会有不一样的精彩。面对自己的某种不足，如果不能立即行动，并长期坚持下去的话，你最终仍将永远不能去除忧虑，去除烦恼，去除你的弱点。

《克服忧虑，释放自我》

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