

《如何停止忧虑，开创人生（新版）》

书籍信息

版次：2

页数：

字数：

印刷时间：2013年08月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787508640129

编辑推荐

《如何停止忧虑，开创人生》是成功学大师卡内基成功的经典之作，也是卡内基训练的专用教材，**合法授权的翻译本。

它不仅是一本畅销书，更是深层次地挖掘了人们为何会为昨天悔恨、为明天焦虑的根源。同时，运用大量真实案例，直观地告诉我们应该如何利用一些实用的技巧和方法克服忧虑，开创幸福的生活。

虽然本书已历经半个多世纪，但仍能让今天的读者从中获益，不再忧虑。

内容简介

作为美国教育之父戴尔·卡内基的成功经典著作《如何停止焦虑，开创人生》，本书充分汇集了大师卡内基的思想精华，告诉读者停止忧虑的*良方，享受幸福人生。作者在书中证明，忧虑是可以克服的。经过卡内基几十年的观察，他搜集并整理了大量真实案例，深刻剖析了人们忧虑的根源，并提炼出基本的应对法则与实践技巧，帮助广大读者消除忧虑，开创自己的幸福生活。

本书激励了无数迷茫的读者，帮助他们克服内在的焦虑与不安，重新找回力量与勇气，拓展自己的人生。

作者简介

【美】戴尔·卡内基（Dale Carnegie，1888年11月24日 - 1955年11月1日），被誉为“20世纪最伟大的心灵导师”和“成功学大师”，“美国现代成人教育之父”，“20世纪最伟

大的心灵导师”，“人际关系学大师”，“西方现代人际关系教育的奠基人”。他通过演讲及其著作，列举出大量普通人因努力而梦想成真的案例，从而唤起对人生感到迷惘的读者的斗志，激励他们取得成功。戴尔·卡内基还于1912年创立了著名的“卡内基训练”，以教导人际沟通及处理压力的技巧。

目录

序

缘起

使用本书的9项建议

第一部分 克服忧虑的准则

第1章 活在今天的方格中

第2章 克服忧虑的魔术方程式

第3章 忧虑会危害你的健康

第二部分 分析忧虑的基本技巧

第4章 如何分析并解决让你烦恼的问题

第5章 如何减少一半的工作烦恼

第三部分 如何消除忧虑的习惯

[显示全部信息](#)

前言

缘起

1909年，我是纽约市里最忧伤的青年。我以销售卡车为业，可是我一点都不了解卡车，这还不打紧，其实我一点儿都不想了解。我看不起我的工作，我厌恶住在西56街那廉价且到处是蟑螂的房间里。直到今天我还记得房间的墙上挂着的那几条领带。有一天早上，我伸手拉下一条领带时，竟然惊得蟑螂四散逃窜。我受不了只能在肮脏、便宜、充满蟑螂的小餐厅内进食。

我每天带着头痛回到空洞的房间——这头痛完全是因为失望、烦恼、焦虑而引起的。我最感不平的是大学时代的美梦竟成为今天的噩梦，难道这就是人生？这就是我日夜企盼的冒险生涯？人生的意义又在哪里？一份让我轻视的工作，整日与蟑螂为伍，吃着廉价食物，对未来不抱任何希望？我向往有阅读的闲暇，希望从事大学时代就梦想的写作工作。其实我知道放弃这份令我深恶痛绝的工作是毫无损失的，我并不想赚很多钱，我只想好好享受人生。简单说来，我已到了年轻人开始创业时必须做出决定的那一刻，于是

我做出了决定——一个将彻底改变我一生的决定。它使我后来的人生拥有了超出想象的快乐，并且具有价值。

[显示全部信息](#)

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