

<<卡内基解压方程式>>

图书基本信息

书名：<<卡内基解压方程式>>

13位ISBN编号：9787540747091

10位ISBN编号：7540747099

出版时间：2009-12

出版时间：漓江出版社

作者：黑幼龙

页数：157

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：<http://www.tushu007.com>

<<卡内基解压方程式>>

前言

人每天忙着工作、赚钱、竞争，究竟是为了什么？

现代社会的工商企业界，要具备创新的能力，要有执行力，要能与他人合作，这样才能成功。但成功的目的是什么？

也有人追求的是名望。

有了名望以后呢？

另外还有人终其一生在做学问、做研究，你也可以问问他们，有了高深的学问之后，最想得到的是什么？

如果我猜得不错的话，答案可以归纳为：快乐、幸福、满足、平安。

不论我们的工作是什么，最后的目标都是更快乐、更幸福，否则为什么要这么辛苦、努力？

因此，有了经济基础，工作顺利，也组织了家庭以后，我们真的应该想想，忧虑、压力、烦恼、紧张对幸福生活的破坏力有多大，并且投入时间、精神去减少这种伤害。

但你我都知道没那么容易。

我的忧虑十二岁就开始有了，在那之前不是没有，而是不懂。

我生在抗日战争的年代，从小就跟着家人逃难，从广西的桂林、南宁、百色，贵州独山，四川成都，江苏南京，一直到八岁来台湾，才安定下来。

虽然一路奔波，但可能是年纪小，并不知道什么叫做忧虑。

<<卡内基解压方程式>>

内容概要

压力像无形的锁链，如何应对是一份智慧。

来自台湾的“华文卡内基之父”黑幼龙，以自己的生活经验解读卡内基的成功学。

全书共十章，事例具体，分析深刻，意见中肯。

只有改变思考方式，才能放下负担，获得轻松生活，身体健康，心灵愉悦。

生活如沙漏，有千万颗沙也要一粒一粒通过瓶颈。

哲人说当下即是，又说现在即天堂，有大智慧的人只活在今天的方格里，而本书将帮你找到那把“让蛤蜊吐沙的盐”。

<<卡内基解压方程式>>

作者简介

黑幼龙，现任幼龙企业管理顾问有限公司负责人，卡内基训练大中华地区负责人，被尊称为“华文卡内基之父”，著有多部解读卡内基成功学的著作。

<<卡内基解压方程式>>

书籍目录

自序你可以更快乐、更幸福解压方程式一 下定决心，过更自在的生活 我的实战录：美国石油大王洛克菲勒 多活了四十五年解压方程式二 活在今天的方格中 我的实战录：美国牧师威廉·伍德 只洗今天的盘子解压方程式三 克服忧虑的魔术方程式 我的实战录：美国玫琳凯资深全台湾督导梁玉玲 最困顿的时候，也要笑着过日子解压方程式四 分析并解决烦恼的三原则 我的实战录：高联兴业有限公司副经理朱静铭 其实事情没有那么糟解压方程式五 解决问题前的四个问题 我的实战录：台电公司副处长篮宏伟 找到那把盐解压方程式六 把工作变得有趣 我的实战录：亚歆科技股份有限公司副总经理杨茗泽 两全五美也很棒解压方程式七 接受事实。

设下忧虑停损点 我的实战录：创惟科技总经理室主任陈登辉 遇到困扰，告诉自己要冷静解压方程式八 做积极的事，转移注意力 我的实战录：连锁食品企业展店专员廖克敏 你打算忧郁到什么时候？解压方程式九 原谅与宽恕，是更上算的做法 我的实战录：卡内基训练大中华区负责人黑幼龙 报复只会两败俱伤解压方程式十 让心中充满平安结语我们并非无知，只是知而未行

<<卡内基解压方程式>>

章节摘录

永达保险经纪人公司区经理杨丽卿，刚踏入保险行业时，虽然很努力，却一直业绩平平，很多成交案都是靠朋友帮忙。

她越做越慌，甚至考虑是否该转换跑道，从事不同的工作。

带领她的主管和前辈同事，一再鼓励她积极拓展陌生市场，她也试图照办，但业绩并没有起色。

有一天，她告诉自己，不能再这样下去，必须做个决定，要么干脆离职，要么就解决困扰。

她没有冲动行事，给自己三天时间搞清楚状况。

首先，她扪心自问，是不是真的喜欢这份工作？

答案是肯定的。

无论是薪水、弹性的上班时间，还是工作性质的灵活度，尤其是与客户间的互动，都让她对这份工作充满热忱。

接着，她拿出过去一年的记录来研究，发现一项惊人的事实：白纸黑字清楚显示，80%的业绩，来自朋友、朋友的朋友、朋友的朋友的朋友。

这是她早就知道的，但这说明了什么？

她突然了解，自己的长处、适合这份工作的最大优势，其实就在这里。

她并不擅长口若悬河，把销售话术说得天花乱坠，但她勤于为朋友服务，很得信赖，所以每当朋友或朋友的朋友们想买保险，常是主动找上她，安心地签下契约。

<<卡内基解压方程式>>

编辑推荐

《卡内基解压方程式》生活 = 快乐 × X3 + 冷静 × X2 - 焦躁 × X - 忧虑……对号入试，轻轻解压。

“华文卡内基之父”黑幼龙经典之作。

轮船的所有船舱之间，靠着隔舱壁和舱门，可以完全彼此隔绝。

轮船起航时，船长会按下一个按钮，关闭所有舱门，让所有船舱成为独立的防水舱。

如此一来，万一船只在海洋中发生意外，或遭逢暴风雨，某个舱门毁损进水，也不至于马上危及整条船。

……和轮船比起来，人无论是身体或心灵构造，都精密珍贵得多，而且有更遥远的航程要走。

为了确保人生旅程的安全，我们更应该学会紧紧关上舱门，让每一天都独立成为一个方格，让昨日的懊悔、明日的担忧，都无法渗透进来。

如此，才能安稳驾驭自己的人生。

<<卡内基解压方程式>>

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:<http://www.tushu007.com>