

<<活着不累-卡耐基放松心灵处方>>

图书基本信息

书名：<<活着不累-卡耐基放松心灵处方>>

13位ISBN编号：9787801273697

10位ISBN编号：7801273699

出版时间：2000-2

出版时间：经济日报出版社

作者：王立宇

页数：463

字数：310000

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>

## <<活着不累-卡耐基放松心灵处方>>

### 内容概要

精神科医师指出，烦恼与心脏疾患、高血压、胃溃疡、风湿、痛风、糖尿病、甲状腺异常、神经性疾患等皆有关联；同时它也是“美容上的大忌”，严重时则会造成精神失学，甚至自杀。

所以，卡耐基奉劝我们应该避免：紧张、不安、急躁、恐惧、愤怒、憎恶、嫉妒、焦虑、忧烦、不平、悔恨、绝望等情绪。

设法开创开朗、平和、安详的精神态度，以积极、自信、勇气、智慧和愉快的心情，迎向未来。

## <<活着不累-卡耐基放松心情灵处方>>

### 书籍目录

第一篇 你不爱她，她也爱你——这就是谁也摆不脱的人生千面女郎——烦恼 卡耐基的警告 不必为明天不安 告诉你一个魔术公式 不能假设 $2+2=5$  只要做就很简单 第二篇 可怕的是烦恼也许会成为你的习惯，如果已经是，必须及早断绝——你别无选择！

痛苦袭击了你，就去忙碌 不能为小事疯狂 99%的问题都不会发生 学会接受事实 设定损失停止界限 不要为流失的牛奶懊恼 第三篇 至少有七种方法能教你体会精神的神奇力量 换一个精神镜头的焦点 学习“爱你的敌人” 最好不去说忘恩负义 细数你幸福的时刻 不能忘记你就是你 给你的是柠檬就把它变成柠檬汁 助人是一个绝不可少的习惯 第四篇 不正当的抨击，往往是经过伪装的赞美，因此就不必在意别人的批评 坦然面对妒嫉 讥讽是风 消除智慧盲点 第五篇 多多休息，像心脏那样未疲劳之前就做休息，这样，你的人生每天就可增加1小时的时间 第六篇 人生面临两大选择，一是职业、二是伴侣

除此之外，人生还有一大尴尬——金钱之累 第七篇 如果纵身下去，万事皆可一了百了。但是，你能吗？

天地日月父母给你生命是让你创造人生幸福的 第八篇 快乐是人生的目标，更是人生的感受。

生活的快乐与否，完全取决于个人对人、事、物的看法，因为，生活造成你的思想 第九篇 要让别人乐意照着你希望的去做，你就必须让他明白，他对你有多么重要，而他便会觉得这件事对他也有多么重要 第十篇 使你的家庭更幸福、更快乐的原则 第十一篇 克服烦恼经验谈 附录

<<活着不累-卡耐基放松心情灵处方>>

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>