

淡定



[淡定_下载链接1](#)

著者:[美] 戴尔·卡耐基

出版者:中国华侨出版社

出版时间:2012-2

装帧:平装

isbn:9787511319623

《淡定:内心强大的力量》淡定是一种理性，一种坚忍，一种气度，一种风范，一种达

观的生活态度、一种超然的人生境界。我们每个人都需要这种心态，在生活中才会处之泰然，宠辱不惊，不会太过兴奋而忘乎所以，也不会太过悲伤而痛不欲生。生活中，我们常常会被环境所影响，会被自己的坏情绪所支配。我们觉得生活得很辛苦，精神也愈发的感觉空虚。因为，我们在不断追求物质利益的同时，忘记了精神上的供给；我们在不断追求“得”的同时，同时也在失去。

海报：

点击链接进入：

《气场》

《中国式饭局宴会全规则》

《改变你一生的108个心理学法则》

作者介绍:

戴尔·卡耐基(1888—1955)，美国现代“成人教育之父”，著名的心理学家和人际关系学家。同时他还是美国著名的企业家、演讲口才艺术家，被誉为“20世纪世界上最伟大的“心灵导师”。

目录: 一、不生气，不为外物扰乱心情

好心情是健康的灵药

原谅别人就是爱自己

怨恨别人就是伤害自己

把自己放低才能做得更好

不为已经发生的浪费精力

无法改变的就学会接受

二、不烦躁，培养良好的习惯

心情和工作效率成正比

对于厌烦的，先假装喜欢

好习惯带来好心情

工作本身是对身心有益的运动

忙碌是最好的心理医生

收起脾气才能整理出思路

营造轻松的家庭氛围

三、不抱怨，不为无益的举动消耗能量

当下的力量最重要

抱怨是最伤人伤己的恶习

不要在精神上虐待自己

将有益于人生的东西列为准则

唠叨吞噬了婚姻的幸福

不因己之喜好而要求对方

不要指责我们最亲近的家人

爱情需要赞美的滋润

爱情藏在最细微的地方

为爱情多花费一点心思

自豪地成为“家庭主妇”

钱，并不能真的改善生活

四、不烦恼，经历风雨才能见彩虹

让错误和烦恼“到此为止”

忘记压力，淡然面对
学会自己宠爱自己
从容用心，理智用力
书籍可以塑造健康的心灵
用知识促进心灵的成熟
要想得到快乐就要乐于奉献
不良生活习惯比寂寞更可怕
要体味快乐就要清扫心灵的阴霾
衰老并不会剥夺你快乐的权利
老年时期有属于自己的幸福
感谢工作，它让我们永葆青春
把注意力从烦恼上移开
五、不气馁，人生就是永不放弃
自省让我们的心灵更有力
用正面的心态看待一切
心态积极，可以点石成金
挑战是我们的快乐之源
智者从损失中获益
满足别人就是成全自己
明确方向，就有希望
永远有目标，永远有动力
六、不冲动，为激情穿上理智的外衣
可以追逐目标，但不要急功近利
接受现实，付诸行动就是成熟
主动是行动的第一步
争论并不能改变别人的想法
说话前，站在对方的立场想一想
求同存异，实现共赢
引导比反驳更有效
低姿态比强势更有效
暗示比指责更有效
建议比命令更有效
拉拢比排斥更有效
克制比发泄更有效
七、不悲观，上帝从未抛弃我们
你相信自己可以获得大部分人的好感吗
信心可以改变人生
当别人需要时，你也可以给予他自信
当生命遭遇挫折，工作就是对我们信心的支持
悲观才是最可怕的悲剧
积攒正向能量，让你重拾自信
不恐惧，吸取他人经验可以获得勇气
不自卑，每个人都是独一无二的
不模仿，活出最好的自己
不苛求，展现自己最好的一面
不盲从，遵从自己内心的选择
不胆怯，自信是最好的敲门砖
八、不自私，分享才是最大的愉悦
说话宽容一点，就能避免伤害
批评和指责并不能达到我们所要的效果
付出和接受成熟的爱
爱不是占有，而是给予他自由
精进我们爱的能力
爱别人就会得到别人爱的反馈

好事就是让别人脸上露出笑容的事
别人微笑我们也会感到幸福
善待他人就是善待自己
考虑对方感受，先赞扬再批评
找一个动听的理由说服别人
你的微笑价值百万
学会自责，让别人无话可说
永远不要伤害别人的自尊
别人满意自己才会满意
九、不忧虑，你才是自己最大的敌人
忧虑是我们最大的敌人
不因无法入眠而忧虑
尽自己最大的努力，只活好今天
生活很艰辛，淡定的态度很重要
新的生活从“心”开始
抛开忧愁，远离噩梦
人类最大的烦恼就是自寻烦恼
附录 名人心态实录
从错误中崛起的迪士尼
信心满满的拳击手
“烦恼大王”的转变
洛克菲勒的淡然心态
为生命寻一盏绿灯
监狱困不住智慧的绽放
他始终相信自己可以做到
．．．．．(收起)

[淡定_下载链接1](#)

标签

卡耐基

心灵

淡定内心强大的力量

灵修

淡定:内心强大的力量

心理学

思维

励志

评论

和很多成功励志学的书一样，大多都是距离，看多了就麻木了。

据说这本在大王那一摞书里。几分钟翻完了一遍

我就是图个便宜。。

哈哈，一如往常的好！ 借入杨坤说吉克隽逸的话！

买错了。是编译。

说得不错，就是收获不大。都是套话，认真看了1/3，弃了。2015年看过，（2019-12）

因看过作者另一本觉得不错故买来此本。我是一个对于大方向和作者观点相左会丢弃该作者的读者，作者作为一个靠培训别人赚钱的人出这种书是成功的。里面会有不少内容强调性别歧视好，这点让我几次无法看下去，不过作者生存的社会主流背景就是那样。通俗易懂，没事看着玩不错。

主观分，大二时有效引导过我，今天拿来复盘，看得懂和做得到仍有鸿沟。

我告诉你!我今天就是渴死也不喝你卡内基熬的鸡汤!这碗鸡汤汤头太齁，例子也是无聊的"年轻人我给你讲....."系列。你不能xxx，你必须xxx....要不是kindle免费，飞机上没事也不会翻开的。

挺好的书

很受鼓舞。

卡耐基各个书中节选整成了一本书，连举的例子都是一样的，如果看过卡耐基其他的作品，这个可以忽略

鸡汤……看在以前看过不少卡耐基的份儿上给三星。另外这本书也提到了柠檬的梗，想补一发美剧

读完就忘

這可不是看完就會了的

编辑了卡内基以前的作品，再加上一个新名字，可见其内容也是老调重弹，并没有太多让中国感同身受的东西，若谈“淡定”，看白岩松的《幸福了吗》更能体会到中国人的浮躁现实和幸福皈依

目前正在读这本书，越发的让自己有一种强烈的感受。我们很多人做着一份只拿薪水的工作，而什么也没有得到。趁自己还有时间，至少还可以有机会去做些不一样的选择，即便还有疑问，那就试着让自己慢慢的确定这些不确定的因素。

有很多话说得都很触动人心，也能够瞬间为我洗脑，希望这些话在我将来遇到困难的时候能够给我一剂强心针。

刚开始的小故事和心语都不错，后面有些雷同

内心强大并不简单！

[淡定_下载链接1](#)

书评

初看这本书的名字，强调的是淡定，私以为是佛家一类的书籍劝人们降低欲望，放慢脚步的寡欲书，等开始翻书的时候发现实则恰恰相反，这是一本鼓励大家战斗力的一本书。关于“淡定”，更多的是一种心态，淡定是什么，原来有段时间一直强迫式的呓语：要淡定，可是淡定是什么？原...

个人的自信来自哪里？它来自一个人内心的淡定和坦然，要做到内心强大，其前提是看轻身外之物的得与失，做淡定的自己。患得患失的人，不会有开阔的心胸，不会有坦然的心境，也不会有真正的勇敢。
作为女人，我喜欢那种静若幽兰，芳香四溢的女性，她心存感恩，又乐于独自远行。知...
...

淡定是心灵的修炼，是人生的境界和智慧。它让浮躁的人们学会放下，告诉人们一切顺其自然便能宁静致远；它让人们在淡定中滋养心灵，在智慧中升华人生；它让人们的内心清澈如水；让生命重新回归平衡。
第一次看灵修的书籍是张德芬老师的《遇见未知的自己》，里面介绍了卡耐基的...

淡定做内心强大的自己，心态决定成败，很有内涵的一本书，推荐给大家看看。只有具有淡定的心态，才能在喧嚣浮躁的世间保持一份“众人皆醉我独醒”的非...

生活让人无奈，为了生存，要好好打造自己，修心、修德、改变自己的不良嗜好及习惯，蜕变以后虽然精疲力竭，但有种脱胎换骨的面貌，证明你的确去用实际行动改变了自己！让自己变得更加的强大，更加的贴近完美一词。

很符合80后读者的口味。很难想象一本图书会被我看得像郭德纲的相声书一样，在地铁上都如饥似渴地手不释卷。人都说《红楼梦》是一部罕见的奇书，是人生的镜子，那么对于这部书，在某种意义上也令我感到了丝丝“找出心中所想”的意味，因为我不仅从中看出大论的味道，更是以一种...

什么是淡定？淡定就是你对名利荣辱的淡然，就是你对爱恨情仇的超脱，就是你对世态人情的看破。喧嚣终归于落寞，灿烂总是会平淡。心怀淡定之心的人，必将是最坦然、平和、洒脱的人！保持淡定，从此人生不再寂寞；保持淡定，从此找到一份心灵的沃土；保持淡定，灵魂从此不再迷惘。

我们不要为失去和得不到哭泣，甚至常常拿过失惩罚自己，感觉自己很不幸。其实，幸福是一种心情，是一种自我感受到的愉快心情。在这忙碌的世界里，生活的焦虑、工作的压力、家庭的担忧常常让我们变得苦恼与烦躁。欲望无止境，欲壑终难填，一味追名逐利之人是难得拥有幸福的。

超极烂书
并且把这本书评为5颗星的用户都注销了，显然是水军干的，真不要脸，来豆瓣乱搞。大家都不要再买了哈。
并且把这本书评为5颗星的用户都注销了，显然是水军干的，真.....

在生活中，我一直是一个压不住事儿的人，遇事容易发火，也容易急躁。通过朋友介绍，买了这本《淡定》，看了之后开始反省自我，慢慢地改变自己处理问题的态度。这是一本很好的书，一让人们心态平和，更好地生活。

品书，就如同品茶，一本好书就如同一杯好茶，香味久久不散，读一本好书，愉悦绕梁三日。一拿到《淡定内心强大的力量》，精美的装帧就吸引住了我的大部分注意力。整个封面色调极具特色，营造出了一种非常舒适的感觉。这本书给我的第一印象非常好，内容也很丰富，很细腻，还没仔...

喜欢这本书是因为性情有时候很容易浮躁，但是读了这了这本书让我找到了平衡点，能保持一个好的心态，既然是好书就和大家一起分享下，希望对我们都有帮助。

我们常常忘记为得到欢呼，却常常为失去和得不到哭泣，甚至常常拿过失惩罚自己，感觉自己很不幸。其实，幸福是一种心情，是一种自我感受到的愉快心情。在这忙碌的世界里，生活的焦虑、工作的压力、家庭的担忧常常让我们变得苦恼与烦躁。欲望无止境，欲壑终难填，一味追名逐利之...

淡定，是生活的一种状态。第32届美国总统罗斯福家里被盗，丢失了许多财产。朋友写信安慰他，劝他不要伤心。罗斯福的回信是这样写的：“亲爱的朋友，我很好，心情平静，而且心怀感激。这是因为，第一，贼只是偷走了东西，没有伤害我的生命；第二，偷走的不是全部家产，还留下许...

这是一本特别的书，真实又诚恳。教会读者如何平缓、规律的呼吸，双脚紧贴地面，与地面交换能量。这确实能让人变得沉静和放松，心无旁骛，无俗世纷扰，为自己建立一个强大心灵屏障，让外界的负面能量、消极情绪无法影响自己，从而在生活、事业等方面如鱼得水，把让人们苦恼的压...

一直在寻找让自己内心淡定的方式和方法，在工作后我宁静的性格完全被现实改变了。当一个人独处的时候发现心事满满，压力重重，感觉呼吸都很困难，这种情绪有时让我感到恐慌。在现代生活的快节奏下读书也越来越少，偶然看到淡定：内心强大的力量这个书名的时候我已经感觉它给我...

我们每一个人，在任何一瞬间，都站在两个永恒的交汇点上，这一点已经永远的成为过去并延伸到无穷的未来，但我们不可能生活在两个永恒中间，连一秒的持续时间也没有。要是妄想做到这一点的话，就会摧毁我们的身体和精神。所以，我们可以做到的，就是为生活在这一刻而自豪。

一直在寻找让自己内心淡定的方式和方法，在工作后我宁静柔和的性格完全被现实改变

了。当一个人独处的时候发现心事满满，压力重重，感觉呼吸都很困难，这种情绪有时让我感到恐慌。在现代生活的节奏下读书也越来越少，偶然看到淡定：内心强大的力量这个书名的时候我已经感觉它给...

浮躁的社会，成功和幸福拼的就是淡定

学者周国平说：“一个人对人性有了足够的理解，他看人包括看自己的眼光就会变得既深刻又宽容。在这样的眼光下，一切隐私都可以还原成普遍的人性现象，一切个人经历都可以转化成心灵的财富。”

[淡定_下载链接1](#)