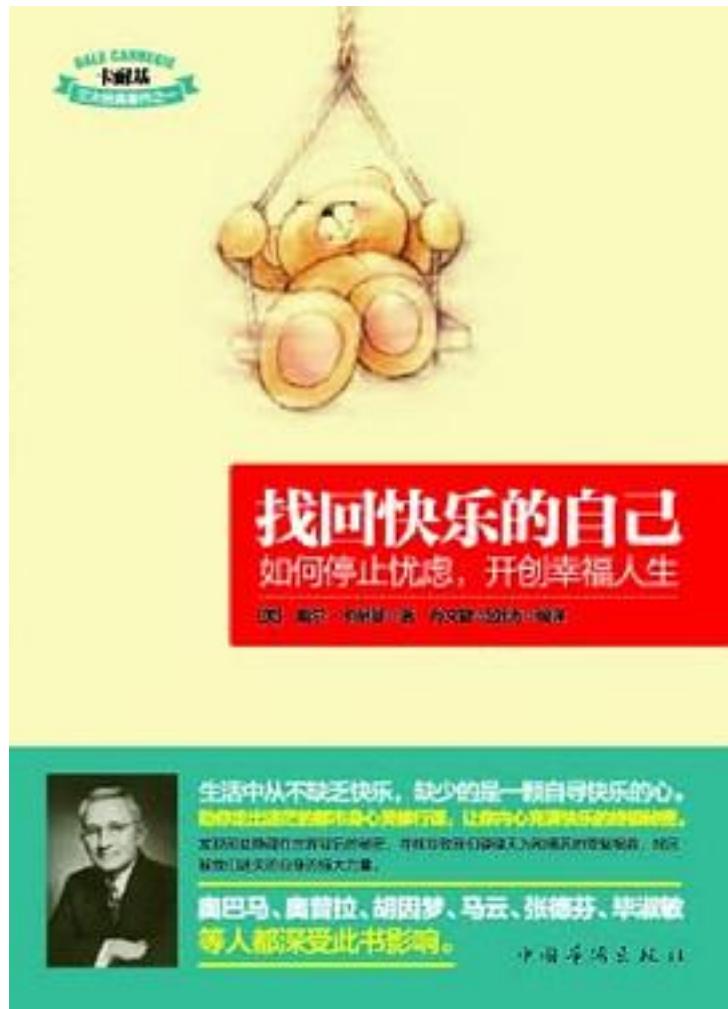


# 找回快乐的自己



[找回快乐的自己 下载链接1](#)

著者:[美] 戴尔·卡耐基

出版者:

出版时间:2012-7

装帧:

isbn:9787511324627

《找回快乐的自己:如何停止忧虑,开创幸福人生》内容简介：忧虑对人的伤害是非常大

的，但它带给人们伤害的时候，不是在人们做什么的时候，而是人们已经把事情做完之后。这部书唯一的目的就是帮助你发现、开展和利用潜伏在你身心之中，那些你习惯地不加以利用的能源，那些是你孕育在身心、尚未利用的财富！相信《找回快乐的自己：如何停止忧虑,开创幸福人生》定会对你的人生有所裨益，祝你早日克服坏情绪的困扰。

作者介绍：

目录：

[找回快乐的自己](#) [下载链接1](#)

## 标签

心理

励志

成长

卡耐基

情商

心灵

找回快乐的自己

生活

## 评论

我要喜欢自己

写的都是我已知的，以及通篇用别人的故事凑自己的字数，九十年代风格吧，没看完

想好最坏的结果，如果可以接受，那么试图让他别那么坏

关于洛克菲勒的那个故事还比较有意思

成功学，对于我这样涉世太浅的小白还是很受用的。

一年前的读书感受：“说出了我目前正在被困扰的问题”，但我最后没看完，实在看不下去。

心理上的专注能战胜生理上的痛苦；熬得过昨天就熬得过今天。绝症参考：静心书与佛书架，熬与休，阶段刺激；书籍筛选：信息书名第一波样张评分第二波，有资源则看无则弃第三波；电影信息第一波，网盘在线第二波，图解第三波。40岁开始不应消极灰心而要加倍努力，追求生活情趣；对别人好是一种责任和享受，开化了的自私。主动休息，不要累了才休息，休息不是浪费生命而是延长生命；情绪劳动是造成劳累的原因而不是体力；

2012年

和修炼当下的力量，还有张德芬的书一起看。。修炼心灵的力量会很不错。。不做情绪的奴隶。。

书中某些关于减压和排除忧虑的实践方法是很有价值的。但无法帮你找到真正内心快乐的发源地。治标不治本。

感觉读完就要抑郁了。他举了所有的例子都是忧虑会使人怎么样，然后告诫大家不要忧虑 that's it

心情不好的时候，看看挺好的，记住两个特别受用的，1.在疲惫前就主动休息。2.即便是失眠也不要太焦虑，就想，我躺着也可以好好休息。任何时候不要用负面情绪给自己造成更多伤害。

智慧而幽默 好多地方很有道理 要慢慢揣摩

看到京东订单才发现自己以前买了这本书 近期要再重新看一遍 找回快乐的自己

看完没找到~

2013年，姐夫那工作后，第一次碰壁，累、不喜欢、怕腰椎间盘又不好……只想逃回家。读这本书帮助我调整

停下来想一想，有多久没有放开心胸去微笑了？有多久的时间沉浸在焦虑中任时间流过？如果想改变这样的状态，可以来看这本书。

2017.1.23

昨晚被窝看到十二点多，看到90%困的直接睡着了，早上又在被窝看完全本。这本书是第二次共读一本书时老师推荐的，他还说曾经对他影响很大的书。适合迷茫期去读，卡耐基的书读了很多次，也是做笔记最多的书，是适合经常翻阅的书，一直想买全册，还没有买。

“萧伯纳说得很好，他说：“让人愁苦的秘诀就是，有空闲时间来想想自己到底快活不快活。”所以不必去想它。让自己忙碌起来，你的血液就会开始循环，你的思想就会开始变得敏锐。让自己一直忙着，这是世界上最便宜的一种药，也是最好的一种。”

“阅读历史吧，试着将你的眼光扩展到一千年之远——从永恒的观点来看，你将会发现“你的”烦恼是多么微不足道。”

既有空话、套话，也有实用方法。案例看得不细，明白道理和方法即可。

[找回快乐的自己](#) [下载链接1](#)

## 书评

有的人每天愁眉苦脸，讨厌手中所做的工作，每天都是一副招牌苦瓜脸，让人不敢看！！！有一个熟人，她每次说话，我都不愿意看她的脸，因为她说说话的时候，尤其是评价社会现象的时候，或者是说说烦恼事情的时候，那个表情都很痛苦……真是不忍心去看啊！！！有的人每天欢...

每一个小孩子都是自娱自乐的天才，都是不会自寻烦恼的小天使。“快乐工作不仅仅是为了薪水，还是为了最初的那份快乐啊。”  
工作是每个人生命中最重要的组成部分，只有理解了工作的意义，把工作当成自己一生的事业，才能全身心的投入进去。

超极烂书，全是托，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.....  
超极烂书，全是托，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..

有没有人告诉你，要做快乐的自己？1

去年1月份的时候我怀着热情在一个小公司里上班，我的同事都很友好，公司氛围相对轻松。但是我工作的很不开心，因为老板他每天都要给我单独开早会，步步紧逼着我每日报自己的工作进度，每天的工作计划，搞得我很有压力又很焦虑。当时不开...

快乐工作不仅仅是为了薪水，还是为了最初的那份快乐啊。

工作是每个人生命中最重要的组成部分，是人生成功的基础。只有理解了工作的意义，把工作当成自己一生的事业，才能全身心的投入进去，才能享受到工作的乐趣，感悟到工作的真谛。

快乐的自己才能有快乐的工作过程，快乐的工作才能有高的效率。

《找回快乐的自己》为我们提供了一些能够立即改变我们的生活的信息和工具。充满了我们可以即学即用的智慧。快乐此书尤为值得一读的原因在于，它不仅提供了有用的信息，它还是一本很好的读物。它综合了“生活总是不...

人活在世上只有短短几十年的时间，而我们却浪费了很多时间去想那些早就该被遗忘或者该视而不见的小事。事实上，世界上有半数的伤心事是由一些小事引起的。比如一些小小的伤害、一些小小的屈辱，等等。有意思的是，那些整天忙碌的人，比如在图书馆、实验室里从事研究工作的人却...

我们之所以生气，是由什么引起的，又是如何熄灭的？

我们常谈的幸福快乐，有没有方法可以达到，如何达到？

我们身处躁动不安的年代，要怎样活着才能保持内心平静？

只有找到内心强大的力量，做回单纯而快乐的自己，这些问题爱能迎刃而解。而当我们的自我认知能够容...

我们的人生中似乎充满忧虑，甚至忧虑已经变成种摆脱不掉的习惯。忧虑会消耗精力、损害健康、扭曲思考，更能挫伤壮志。真的有办法克服忧虑吗？答案是肯定的。戴尔·卡耐基经过几十年的观察、搜集、整理，分析了各行各业几百万人行之有效的方法，从最经典的真实案例中，提炼出一些...

忧虑，幸福人生的破坏者，这句话，我是认同的，殊不知，多少人身在福中不知福的原因就是忧虑害苦了他们。

有些人深受往事折磨，有些人在为未来担忧。事实上两者是同样可笑的——过往已无关现在，而未来又尚未发生。一个人内心的想法是非常重要的。好的想法考虑到原因和结...

心情不好，看看书 希望这本书能帮我解开很多问题

非常喜欢这本书，感动之余来分享一下

非常喜欢这本书，受益匪浅，这个春天看到的最给力，最有力量的一本书了，值得和大家分享。拯救伪快乐的人生！！！

刚看了一点儿，感觉还不错，推荐一番了。

某网的五星图书，正好也需要一本这个价钱的凑单！就买了，看了一点还可以

让我反思了自己，寻觅了快乐的自己。我很伪快乐，谢谢这本书让我找到些了自己。

---

[找回快乐的自己 下载链接1](#)