

淡定:成就内心强大的自己(增补修订升级版)



[淡定:成就内心强大的自己\(增补修订升级版\) 下载链接1](#)

著者:[美] 卡耐基

出版者:中国华侨出版社

出版时间:2014-5-1

装帧:平装

isbn:9787511343697

《淡定：成就内心强大的自己》20世纪最伟大的心灵导师戴尔·卡耐基经典作品，畅销

欧美半个多世纪的疗愈系经典。教你在残酷现实中成长、成功、成熟的世界级心理励志温暖巨作。不生气、不抱怨、不浮躁，不失控，帮你坚持正能量，提升你的硬实力，掌控自己的情绪和生活。因为内心强大，所以无所畏惧。更是一本都市人心理拯救手册，阅读本书，从此告别烦躁、焦虑和不安，给所有钻牛角尖、走进死胡同的人挖出一条鲜活的路。一生中所遭遇的困境和不解，或许你难以接受，却终将学会释怀，保持淡定，才能欣赏到最美的风景。淡定是一种理性，一种坚忍，一种风范，一种达观的生活态度，一种超然的人生境界，教会你绽放最美的人生自己，成就内心最强大的自己。

作者介绍:

戴尔·卡耐基，人类历史上最伟大的励志作家，美国成人教育之父，被誉为“20世纪人类最伟大的心灵导师”。卡耐基的作品一经问世就受到了广大读者的喜爱和追捧，并被翻译成几十种文字在全球热销，创造了“人类出版史上的奇迹”。时至今日，卡耐基的著作仍在持续畅销中，将继续指引我们走向更美好的未来。

目录:

[淡定:成就内心强大的自己\(增补修订升级版\)_下载链接1_](#)

标签

心理学

淡定

自我完善

成长

鸡汤

生活学习

心理

卡耐基

评论

冲着卡耐基的著作拜读了下，发现此类老派心灵鸡汤已经完全吸引不了现代人，只能称之为小故事集锦。

昨晚读完的一碗在烦躁时有点小用的鸡汤。

就算是鸡汤，我也要喝下去～ 感觉自己离疯不远了～

面对诱惑，耐得住寂寞，受得住清贫，以淡定超自然的态度来应对一切。

没什么过不去的，没必要跟自己较劲。

用不同的小故事使道理更加简单易懂，在书中能够得到积极向上的力量，能够学会乐观的生活态度。

看多了感觉和人性的弱点差不多。

主要看总结的道理

[淡定:成就内心强大的自己\(增补修订升级版\)_下载链接1_](#)

书评

一生中所遭遇的困境和不解，或许你难以接受，却终将学会释怀， ...

认识并喜欢你自己，正视并接受在你看来有些残酷的现实，在不断克服缺点的过程中唤醒你心中沉睡的雄狮。没有高贵的出身、没有过人的才华、没有出众的外貌，这一切都无所谓，但有一点，你必须拥有淡定的、超然于世俗之外的心态，因为它是让你内心强大、让你的人生丰富多彩的不二...

淡定是内心的一种安详，它如叶生树梢般安然。面对世事既能宠辱不惊，又能不卑不亢；既能不为一切所累，又能不为蜚语所左右时，这就是淡定安详的全部蕴涵。只有拥有淡定安详的心态，才能在粗茶淡饭中享受天伦之乐；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...

生活要的是一份淡然，这样才能够过的洒脱，人生是一场感悟，这样才会过的有意义。生活有进有退，输什么也不能输了心情。

人活得累，是因为能左右你心情的东西太多。天气的变化，人情的冷暖，不同的风景都会影响你的心情。而他们都是你无法左右的。人之所以快乐，并不是因为他拥有的多，而是因为计较的少。

我们首先要学的就是学会知足，人生最大的烦恼那是从最没有意义的比较去开始，这世界总有不比你的人，也是总有比你强的人，当我哭泣我没有鞋子穿的时候，我发现有人却没有了脚。真的是一本很强大的心理治愈书，有种豁然开朗的感觉。

生活是一种自我心态的调整，不必过分在意和苛求，我们总会有不如意的时候，我们不必事事懊恼，一辈子那么短，学会让自己去快乐生活。

这是一本很实用的心灵励志、心理修行的书，教我们从淡定的生活态度中获取能量，为自己建立一个强大的心灵屏障，让外界的负面能量、消极情绪无法影响自己，从而在生活、事业等方面游刃有余，把我们的苦恼与压力遏制在摇篮。

对于一个人来说，只有淡定平静，才能够真正地享受到人生的真滋味，只有做到内心宁静，才能体会到生活永远充满阳光。
在生活中发生的一些无关紧要的小事情，如果有时间，又有精力就关注一下，否则完全可以做无所谓处理。

阅读这本书的时候，应该时常对所读内容进行思考，反省自己该如何做、该在何时运用每一条建议。这样阅读比一口气读完更有收益。
阅读的时候，手中准备一支笔。当读到对自己有用的建议时，可以用笔做一下标记。如果读到一个非常好的建议，那就可以把每句话都画下来，并在旁边做上...

真正的强大不是说你有多高大或是多么的身强力壮，而是由内而外散发出来的一种威慑力，而这个比较有去的一个反应是：越是内心强大的人，外表表...

真正的强大不是说你有多高大或是多么的身强力壮，而是由内而外散发出来的一种威慑力，而这个比较有去的一个反应是：越是内心强大的人，外表表...

爱上生命中的不完美——承认不完美，心灵才自由 心淡定 自然沉静

做内心强大的自己，我很喜欢呢，放空自己的心情，让一切重新开始
教你在残酷现实中成长、成功、成熟的世界级心理励志温暖巨作。

淡定是一种理性，一种坚忍，一种风范，一种达观的生活态度，一种超然的人生境界，教会你绽放最美的人生...

[淡定:成就内心强大的自己\(增补修订升级版\)_下载链接1_](#)