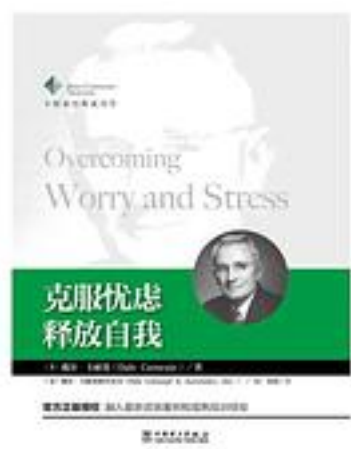


克服忧虑，释放自我



[克服忧虑，释放自我 下载链接1](#)

著者:[美]Dale Carnegie & Associates, Inc.

出版者:中国电力出版社

出版时间:2015-1-1

装帧:精装

isbn:9787512366756

【最新引进，官方最新授权，内容全新升级】 【新增现代案例分析】 【赠 “卡耐基原则” 官方完整版】

【“人性的优点” 官方升级版】

总是为不可预知的事情感到寝食难安？常常为未完成的工作焦虑不已？对复杂的人际关系力不从心？对个人健康情况产生不切实际的担忧？害怕当众讲话？不敢坐飞机？……
如果你遭遇上述情形，戴尔·卡耐基化解人生忧虑的智慧经典——《克服忧虑，释放自

我》或许能给你一些启发。

本书分为【打破忧虑的习惯、培养积极的心态、战胜恐惧、管理压力、摆脱倦怠、管理时间、应对变化】七大主题，探讨的问题有：

忧虑的本质及来源

各种忧虑的化解方法，比如个人财务、绩效评估、工作冲突、失业等引致的忧虑

培养积极心态的方法

恐惧的连环效应及消除办法

压力水平与工作效率的关系

应对压力情境与减压

工作压力与职业倦怠的区别

预防、应对职业倦怠

分析工作时间，安排工作时间

克服拖延症

清理手头的工作

走出心理舒适区，迎接变化

适应组织变革

.....

“心灵导师”戴尔·卡耐基的化解忧虑之道，与戴尔·卡耐基联合公司【最新案例】完美融合，“亲传弟子”权威解读

带给你【原版经典与现代实用】的双重收获

作者介绍:

戴尔·卡耐基联合公司（Dale Carnegie & Associates, Inc.）

由戴尔·卡耐基先生亲创于1912年，前身为卡耐基培训班，在1954年注册为Dale Carnegie Training（卡耐基训练）。半个多世纪里，培训课程发展至领导力、成人教育、演讲、企业内训等领域。2001年，其在美国所有的授权机构都被政府批准，正式成为美国各州政府机构可采购的合格培训商。

如今，戴尔·卡耐基联合公司在全世界超过86个国家设有分支机构，以30种语言提供专案服务。毕业学员超过800万人。Fortune（财富）500大企业中，超过425家企业长期使用其培训课程。

戴尔·卡耐基（Dale Carnegie，1888—1955）

西方现代人际关系教育的奠基人，美国著名的人际关系学大师，被誉为“20世纪最伟大的心灵导师和成功学大师”。

他在1936年出版的《人性的弱点》（How to Win Friends and Influence People）风靡全球，先后被译成几十种文字，被视为社交圣经之一，被誉为“人类出版史上的奇迹”。这本书在近80年后经过官方修订升级，加入赢得信任等更符合现代需求的内容，译名更新为《交际的艺术》。

他于1912年创立卡耐基培训班，教导人们人际沟通及处理压力的技巧。后发展为戴尔·卡耐基联合公司，如今已在86个国家以30余种语言提供专业培训，毕业学员800余万人。

目录: 前言

01担忧之害

02打破爱忧虑的习惯

03化解工作中的担忧

04培养积极的心态

05战胜恐惧

06管理压力

07摆脱身心倦怠

08缓解时间紧迫感

09应对变化

附录一 戴尔·卡耐基简介

附录二 戴尔·卡耐基联合公司简介

附录三 亚瑟·R.佩尔简介

附录四 戴尔·卡耐基原则

• • • • •

(收起)

[克服忧虑，释放自我_下载链接1](#)

标签

卡耐基

忧虑

压力

人性的优点

心理

职业倦怠

温暖

成长

评论

忧虑滚出去

这个官方版内容确实很新，很适合今天的职场人士。

书里有一些东西不错。不过后半部分几乎全是讲工作中的事，包括时间管理，事物处理，工作压力等。对于工作压力大的可能会更有用，对于我因为工作类型不同，并没有太大帮助。

[克服忧虑，释放自我_下载链接1](#)

书评

刚开始听朋友说这本书，我是很不屑的，看过那么多了，天下文章一大抄，还能出新货？结果发现真的不一样，是正经官方出的，我现在才知道他还有个这么大的咨询公司，而且国外一直有更新的。现在已有的要么是老几样，几十年前的了，要么是一看就知道是自己编的挂个卡耐基名字。这...

[克服忧虑，释放自我_下载链接1](#)