

快乐学



[快乐学 下载链接1](#)

著者:[美] 戴尔·卡耐基

出版者:中国工人出版社

出版时间:2009-3

装帧:平装

isbn:9787500842996

《快乐学:修炼幸福的21堂课》是一本引导人们发挥潜能，走向快乐与成功的人生之书。每个人都拥有自我圆满的能力，你的身体里蕴藏着巨大的财富，它能让你的生命焕发光彩。你惟一需要做的，就是让自己激发出正视和使用这些财富的勇气。作者在《快乐学:修炼幸福的21堂课》中提供了一整套简单实用的方法，告诉我们：快乐是一种可以培养的习惯，是实现潜力的最佳途径。有了快乐的加持，不论是顺境还是逆境，你都可以通过积极的作为，拥抱踏实的人生！

快乐是人生的终极目的，也是人们实现成功的必要手段。如何获得快乐，是一门关乎所有人的生活艺术。很多人辛苦一辈子，但是却既不快乐，也没能获得足够的名利。愁苦

常常困扰着人们的心灵。为什么呢？这背后的秘密在于：你可以选择快乐。那些以快乐的态度面对人生，懂得在工作与生活中不断获取快乐的人，更容易发掘自己的潜力，也更容易获得命运之神的眷顾。因为他们更有激情将每件事情做到最好；即便不能从中获利，他们也更容易得到幸福的满足感。翻开《快乐学:修炼幸福的21堂课》，展开一段充满惊喜的自我发现之旅吧！

人类历史上最畅销的心理自助经典；迷茫和困境中的心灵天书；美国第一心灵导师鲜为人知的快乐心法；学校学不到、人人都需要的生命艺术；国内第一本“快乐学”专书，揭开改变一生的快乐奥秘。

作者介绍:

戴尔·卡耐基（1888-1955），是美国心灵自助和成人教育领域最富盛名的导师，拥有全世界最为广大的读者。他所开创的思想体系，深刻影响了几代美国人的生命，是“美国梦”积极精神的内核。卡耐基先生大力提倡人们应该通过对人性的深刻认识，激发出积极和快乐的进取精神，从而发掘自己的最大潜能，改善自己的工作与生活，并最终实现自己的人生价值。

目录: 序言

第一篇：快乐生活七步骤

第一课 勇敢做自己

——请记住：你在这个世界上是独一无二的

第二课 养成良好的工作习惯

——四个简单的技巧，帮你预防疲劳和恐惧

第三课 远离疲惫，学会放松

——大部分的疲劳，是精神上的焦虑和紧张所致

第四课 摆脱可怕的厌倦情绪

——厌倦感是人生的大敌，也是疲劳、恐惧和怨恨的来源

第五课 保持积极乐观的精神

——你的潜能价值百万，绝不能因为困难而放弃自己

第六课 别为诋毁而担忧

——不妨将别人的恶意指责，看成是一种反面的赞扬

第七课 别让批评伤害你

——只有摆脱批评的干扰，才能自在地生活

第二篇：完美交际的五个秘诀

第八课 不要指责他人

——想要采蜜，就千万不要踢翻蜂箱

第九课 不要吝啬你的赞美

——人人都渴望被欣赏，这就是与人相处的秘诀

第十课 了解他人的需要

——影响别人的惟一办法，就是根据别人的需要说话

第十一课 真诚地关心他人

——随时随地注意别人、关心别人，才能得到真正的朋友

第十二课 承认他人重要性

——每个你遇到的人，都在某些方面比你优秀

第三篇：怎样赢得朋友

第十三课 避免直接攻击别人

——简单鲁莽地攻击他人，一定会把事情搞砸

第十四课 友善地发表意见

——不管什么时候，平等和友善都是通向理智的大道

第十五课 找到双方的共同点

——苏格拉底的秘密：说“[Yes](#)”，而不是“[No](#)”
第十六课 让对方主动提出建议
——按照客户的要求来办事，这就是最好的合作方式
第十七课 唤起他人的良知
——人人都喜欢被恳求，只要你能唤起他们的高尚情操
第四篇：怎样影响他人
第十八课 把批评变成鼓励
——用行为表率来改变他人，比较不会招致怨恨
第十九课 先谈自己的错误
——在批评别人之前，请先给予足够的赞扬
第二十课 请教比命令更有效
——没有人喜欢被人指手画脚，不妨换种方式表达
第二十一课 保存别人的面子
——即使在最糟糕的情况下，也不能伤害别人的尊严
· · · · · · ([收起](#))

[快乐学_下载链接1](#)

标签

Psych

评论

除了第一章节，其他的都和卡耐基的《如何应付人》内容一样。
尽管如此，第一章节也很重要啊，显得本书没有那么地功利性，呵呵~~
希望能推荐给我身边我爱的亲人阅读，因为是快乐学啊~~

拼凑书，性价比低

快乐其实很简单。

[快乐学_下载链接1](#)

书评

[快乐学_下载链接1](#)