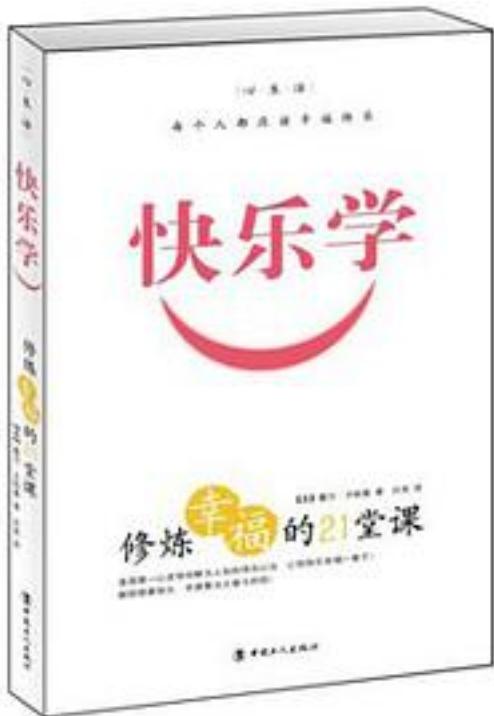


# 快乐学



[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 承认他人的重要性

——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](#)