



Dịch giả: Tâm An

SỐNG ĐỜI HẠNH PHÚC



KHẮC PHỤC LO ÂU ĐỂ VUI SỐNG

Dale Carnegie



NXB DÂN TRÍ

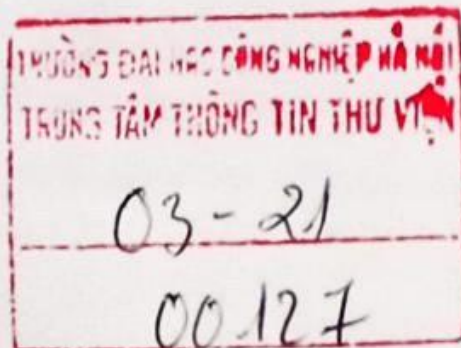
DALE CARNEGIE

Tâm An (dịch)

SỐNG ĐỜI HẠNH PHÚC

Khắc phục lo âu để vui sống

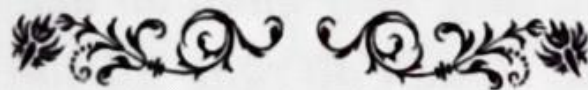
- Tái bản lần 1 -



NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

Phần 1

BẢY CÁCH ĐỂ CÓ CUỘC SỐNG YÊN BÌNH VÀ HẠNH PHÚC



Dale Carnegie đã viết cuốn *Quảng gánh lo* để chứng minh rằng cuộc đời là sản phẩm của chính bạn. Nếu bạn biết cách chấp nhận bản thân, biết cách để nhận ra quanh bạn còn có vô vàn điều tốt đẹp chứ không chỉ có cái xấu ngự trị, và nếu bạn quyết tâm thực hiện bằng được những mục tiêu của cuộc đời, thì khi đó chắc chắn bạn sẽ chẳng còn cần hay muốn phí thời gian và sức lực mà lo lắng nữa.

TÓM TẮT

Các nguyên tắc sống đời hạnh phúc:

1. Đừng bắt chước người khác.
2. Hãy tuân theo bốn thói quen làm việc:
 - a. Chỉ để trên bàn làm việc những giấy tờ có liên quan đến vấn đề đang giải quyết.
 - b. Việc nào quan trọng hơn thì làm trước.
 - c. Khi gặp rắc rối, hãy giải quyết ngay nếu có đủ điều kiện, đừng trì hoãn việc đưa ra quyết định.
 - d. Hãy học cách tổ chức, sắp đặt và quản lý công việc.
3. Hãy học cách thư giãn trong công việc.
4. Hãy nhiệt tình trong công việc.
5. Hãy đếm số lần may mắn chứ đừng đếm số lần rắc rối.
6. Hãy nhớ rằng chỉ trích không đúng, thường là một lời khen được ngụy trang.
7. Hãy làm hết sức nếu bạn có thể.

Các nguyên tắc đối nhân xử thế:

1. Không chỉ trích, lên án hay phàn nàn.
2. Hãy đưa ra những đánh giá chân thành, thành thật.
3. Hãy khơi gợi cảm giác mong muốn háo hức ở người khác.
4. Hãy quan tâm chân thành tới người khác.

5. Hãy làm cho người khác thấy họ là người quan trọng, và hãy làm một cách chân thành.

6. Hãy tôn trọng quan điểm của người khác. Đừng bao giờ nói: *Bạn sai rồi.*

7. Hãy bắt đầu theo cách thân thiện.

8. Hãy làm cho người khác nói *đúng, phải, có* ngay từ đầu.

9. Hãy để cho người khác thấy ý tưởng đó cũng là của họ.

10. Khơi gợi những tình cảm cao thượng hơn ở người khác.

11. Gián tiếp hướng sự chú ý tới sai lầm của người khác.

12. Hãy nói về sai lầm của chính bạn trước khi chỉ trích người khác.

13. Hãy đưa ra những câu hỏi thay vì đưa ra những mệnh lệnh.

14. Hãy giữ thể diện cho người khác.

MỤC LỤC

Phần 1. BẢY CÁCH ĐỂ CÓ CUỘC SỐNG YÊN BÌNH VÀ HẠNH PHÚC	5
1. Hãy hiếu và hãy luôn là chính mình: Nhớ rằng, trên cuộc đời này bạn là duy nhất	6
2. Bốn thói quen tốt trong công việc để tránh mệt mỏi và lo lắng	16
3. Đi tìm nguyên nhân và giải pháp cho sự mệt mỏi	23
4. Làm sao để hết buồn chán nguyên nhân của mệt mỏi, âu lo và u uất?	30
5. Bạn có muốn đánh đổi những gì mình có để lấy hàng triệu đô la	42
6. Thớt có tanh tao ruồi mới đậu ang không mật mỡ kiến bò chi	51
7. Đừng để những lời chỉ trích làm bạn tổn thương	56
Phần 2. NGHỆ THUẬT CƠ BẢN VỀ ĐỐI NHÂN XỬ THẾ	61
8. “Muốn có mật, đừng giết tổ ong”	62
9. Bí mật nghệ thuật đối nhân xử thế	81
10. “Người làm được điều đó sẽ có cả thế giới, sẽ không phải cô độc một mình trên đường”	99
11. Hãy làm như thế này, và bạn sẽ được chào đón ở khắp mọi nơi	123
12. Làm thế nào để người khác có ấn tượng tốt về bạn ...	139

Phần 3. HỌC CÁCH ĐỂ LÀM CHO NGƯỜI KHÁC**CÙNG NGHĨ NHƯ BẠN155**

13. Một cách chắc chắn để tránh tạo ra kẻ thù156
14. Cách để lập luận171
15. Bí mật của Socrates182
16. Để hợp tác thành công190
17. Một lời kêu gọi mà ai cũng thích197

Phần 4. CÁCH ĐỂ THAY ĐỔI NGƯỜI KHÁC**MÀ KHÔNG XÚC PHẠM HAY LÀM HỌ GIẬN205**

18. Chỉ trích như thế nào để không bị ghét?206
19. Trước tiên hãy nói về những sai lầm của bạn211
20. Chẳng ai muốn phải tuân theo
sự điều khiển của người khác216
21. Hãy giữ thể diện cho người khác219

TÓM TẮT224

SỐNG ĐỜI HẠNH PHÚC

NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

Địa chỉ: Số 9 - Ngõ 26 - Phố Hoàng Cầu - Q. Đống Đa - TP. Hà Nội

VPGD: Số 45 TT2 KĐT Văn Phú - Q. Hà Đông - TP. Hà Nội

Website: nxbdantri.com.vn Email: nxbdantri@gmail.com

ĐT: (04) 66860751 - (04) 66860752

Chịu trách nhiệm xuất bản

BÙI THỊ HƯƠNG

Chịu trách nhiệm bản thảo

NGUYỄN PHAN HÁCH

Biên tập: **Trần Thị Thu Phương**

Trình bày: **Thu Hằng**

Sửa bản in: **Ngọc Hà**

Thiết kế bìa: **Thúy Hằng**



HUY HOANG

LIÊN KẾT XUẤT BẢN:

CÔNG TY CỔ PHẦN VĂN HOÁ HUY HOÀNG

110D Ngọc Hà, Ba Đình, Hà Nội

Tel: (043) 736.5859 - 736.6075 Fax: 043.7367783

Email: info@huyhoangbook.vn

www.huyhoangbook.vn

CHI NHÁNH PHÍA NAM

357A Lê Văn Sỹ, P1, Q. Tân Bình, TP. HCM

Tel: (083) 991 3636 - 991 2472 Fax: (083) 991 2482

Email: cnsaigon@huyhoangbook.vn

Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế - ISBN: 978-604-88-2160-9

In 2.000 cuốn khổ 13.5 x 20.5 cm, tại Doanh nghiệp tư nhân in Hà Phát

Địa chỉ: Số 6 Ngọc Hà, Ba Đình, Hà Nội

Số đăng ký KHXB: 3016 -2015/CXBIPH/16 -103/DT

Số quyết định xuất bản: 3016-16/QĐXB/NXBĐT, ngày 28/10/ 2015

In xong nộp lưu chiểu quý IV năm 2015.

Cảm ơn bạn đã chọn sách của Huy Hoàng!
Mọi góp ý xin gửi về: rights@huyhoangbook.vn