

<<卡内基的风度艺术>>

图书基本信息

书名：<<卡内基的风度艺术>>

13位ISBN编号：9787121141027

10位ISBN编号：7121141027

出版时间：2011-8

出版时间：电子工业

作者：卡内基训练(Dale Carnegie Training)

页数：252

译者：张春强

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<卡内基的风度艺术>>

### 前言

戴尔·卡内基是美国著名的人际关系学大师、西方现代人际关系教育的奠基人。其在1936年出版的著作《人性的弱点》，70多年来始终被视为社交技巧的圣经之一。

在改变人际关系的运动中，戴尔·卡内基的贡献也许是最大的了。

回顾自己的一生，卡内基认识到焦虑和恐惧是阻碍他发展的两大力量。

卡耐基开发了用于克服焦虑和恐惧，发展人际关系和领导技能的卡耐基训练课程，以教导人们人际沟通及处理压力的技巧。

现在，卡内基训练在全世界超过85个国家设有分支机构，全球有800万名毕业学员。

《财富》500强企业中，超过425家企业长期使用卡内基训练。

接受过卡内基培训的社会各界人士，从中获益匪浅。

本书便是他这种教育方式的成果。

本书的唯一目的就是帮助你发展成为令人难以忘怀的人！

成功其实如此简单，只要遵循本书提到的这些简单实用的秘诀，你就能给人留下积极的印象，成为有风度的人。

- 管理沟通问题的步骤。
- 合乎道德的行为的障碍，以及如何避免它们。
- 理解和表现自信的新方式。
- 培养适应力和避免恐惧的技能。
- 成为有风度的人的关键社交技能。

一旦你发现了如何以一种很自然的方式使自己在人群中脱颖而出，你就会很快发现人们将以更加积极和宽容的态度来对待你。

参加本书翻译的有：张春强、张婷婷、钟淑珍、史国喜、高文全、姚爱玲、张蕾娜、张艳蕾。

由于译者能力有限，翻译中难免有疏漏和欠妥之处，恳请读者批评指正。

## <<卡内基的风度艺术>>

### 内容概要

卡内基关于人性的观点感动和影响了无数人，他的著作被视为社交技巧的圣经。本书总结了卡内基关于人性的观点，在此基础上，提出如何提升个人魅力、培养风度、成为令人难以忘怀的人，总结了给人留下积极印象、使自己从人群中脱颖而出的秘诀，包括以道德的方式行事、掌握高效沟通的技巧、体谅他人的感受、培养自信、压力管理、保持感恩的心等。书中包含了大量名人及普通人的真实案例，只要用心体会，在生活中、工作中有意识地学习、培养、实践，每个人都可以成为更有魅力、更有风度、令人难以忘怀的人。

## <<卡内基的风度艺术>>

### 作者简介

作者：(美国)卡内基训练 (Dale Carnegie Training) 译者：张春强 张婷婷 钟淑珍 戴尔·卡内基，于1888年出生于美国密苏里州，他在1936年出版了《人性的弱点》，这本里程碑式的图书让他的核心价值观在美国及全世界广泛传播。

20世纪50年代，他创办了卡内基训练公司。

卡内基于1955年去世，但他的核心价值观却一直延续下来。

现在，卡内基训练公司与许多大企业及各种组织建立了合作关系。它的培训重点包括领导力、流程改进、顾客服务、销售等。

它的培训机构遍布80多个国家，培训过的客户包含世界500强企业中的400多个，是《华尔街日报》评选的25家优秀培训机构之一。

## <<卡内基的风度艺术>>

### 书籍目录

#### 第1章 令人难以忘怀的能力

一个关于风度的例子

总统辩论案例隐藏的3个关键点

#### 第2章 危机中的风度

表象与本质

卡内基的观点

#### 第3章 脱颖而出，而非模仿

工作和事业

教育

与家人、朋友的关系

使自己脱颖而出

做高效的沟通者

#### 第4章 诚信

讲出真话

赢得对方的心

解决冲突

沟通的技巧

行动中的交际手段

风度：诚信的最后一条要求

#### 第5章 倾听：关键的沟通技巧

不同层次的倾听

常见的倾听错误

有效倾听的工具

#### 第6章 道德

道德引起越来越多的关注

情境道德

内心的道德感

相信自己

法律的局限性

道德与底线

改进自己的行为

#### 第7章 风度与自信

自信的本质

自尊与创业者

不要惧怕错误

真正积极的思维

增强自信

神奇式思考

5个关键的社交技能

自我意识与自尊

他人的需求

#### 第8章 共鸣

体谅他人的困难

体谅他人之一——焦虑

体谅他人之二——乐观

## <<卡内基的风度艺术>>

体谅他人之三——恐惧

体谅他人之四——愤怒

体谅他人的具体做法

体念不接受现实的人

### 第9章 在团队中培养自信

团队建设需要的条件

有效的培训

帮助新成员融入团队

团队建设与时间管理

团队共同的责任

制定专业的发展计划

解决冲突

### 第10章 压力管理

最难以应对的挑战

压力迹象、症状及缓解途径

更多的减压方法

### 第11章 耐心

什么是耐心

培养耐心的方法

耐心的其他要素

观察自己的耐心水平

耐心不容易培养

### 第12章 直觉：智力之外的智慧

什么是直觉

利用直觉

培养直觉

直觉的局限性

### 第13章 适应力

适应力自我评估

培养适应力的方法

适应力的深层次因素

增强自己的适应力

### 第14章 感恩

感恩和利益

金钱与感恩

培养感恩之心

职场中的感恩

### 第15章 勇气：恐惧的对立面

认识恐惧

学习做有勇气的人

失败不惧怕

克服恐惧

克服沮丧情绪

走出舒适地带

### 第16章 金钱与风度

保护好你的工作

减少债务

<<卡内基的风度艺术>>

节约开支

为自己做教育投资

寻求帮助

全部捐赠，还是留给后人

第17章 保持风度

设定目标

抓住可能的机会

前进道路上须注意的问题

内心的安宁

第18章 成就、效率与工作之外的生活

成就

效率

工作之外的生活

后记

## &lt;&lt;卡内基的风度艺术&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：一个关于风度的例子现在来探讨风度的含义及其作用，先来看一个典型的例子。没有什么比美国历史上第一次总统辩论更能表明风度在现实生活中的作用了。

这次辩论发生在1960年9月26日。

参与者是约翰·肯尼迪（当时的马萨诸塞州参议员）和副总统理查德·尼克松。

多年来，人们经常提到这一事件，不过很少有人从风度的角度来讨论它。

然而风度在这次辩论中却是非常重要的因素。

它决定了谁输谁赢，从这个意义上讲，它改变了历史的进程。

约翰·肯尼迪和理查德·尼克松进行电视辩论时，双方都处于极佳的状态。

他们都有理由对这次选举抱有乐观的态度。

他们的履历大不相同，却能以不同的方式给人留下深刻的印象。

1960年，每位候选人都在其所在政党的国会的第一轮选举中获得了提名。

首先获得提名的肯尼迪已经在初选中战胜了更有经验的参议员休伯特·汉弗莱。

肯尼迪在西弗吉尼亚州和威斯康辛州的胜利，对他赢得总统选举有着非常重要的意义，因为之前有些人怀疑天主教徒能否在天主教占据主导地位的州（如马萨诸塞州）之外赢得竞选。

肯尼迪的宗教信仰曾经在其政党中造成了不确定心理，不过在西弗吉尼亚州和威斯康辛州的胜利使民主党人几乎忘记了这些担忧。

获得提名之后，肯尼迪很快在选择竞选伙伴时做出了一个大胆、实际的决定。

他选择得克萨斯州参议员林登·约翰逊，这一决定对肯尼迪在东北部的核心支持者来讲可能有些意外，不过当时民主党人却有了这个强有力的候选人。

当时的参议院多数党领袖约翰逊是一个非常具有经验的政治家，他对华盛顿了如指掌。

他是一名斗士，而且往往是赢家。

也许选择约翰逊作为副总统候选人存在的唯一问题，就是他和肯尼迪几乎无法容忍彼此！

不过肯尼迪将私人情感放在一边，做出有效而实际的决定。

这是“有风度”的行动吗？

本章后面探讨这一问题。

在肯尼迪获得提名两周后，尼克松成为共和党的候选人。

鉴于后来的水门事件，你可能很难想象尼克松在被提名时有多么受欢迎。

当时美国正面临来自苏联的核威胁。

尼克松在一次贸易展会中与苏联总书记赫鲁晓夫进行的辩论使他获得很高的评价。

他还在访问委内瑞拉的过程中成功地应对了一次大规模的反美暴动。

尼克松似乎能够在美国历史上的危急时刻表现出稳定局势的能力。

是的，他的确经历过一些窘迫的时刻。

不过，他总是能够安然无恙并占据上风。

这次他似乎也是胜券在握。

他当然是更有可能赢得大选的人。

肯尼迪和尼克松表现的立场在某些方面是相同的，但在其他方面则存在很大的差异。

他们都用比较传统的词汇谈到了美国的伟大。

不过，肯尼迪对人们的自满心理提出质疑，但听起来还是积极的。

他在很多演讲中都提到了“导弹差距”——苏联在洲际武器数量上的优势（假想的）。

其实并不存在这样的差距，不过与他选择林登·约翰逊一样，肯尼迪似乎愿意为实现目标做出某些牺牲。

鉴于共和党在防御问题上的一贯强硬路线，人们很难将尼克松想象成一个温和派人物。

不过与肯尼迪相比，尼克松在1960年的大选中似乎的确如此。

不久之前，总统艾森豪威尔（在对抗纳粹德国的战争中担任盟军最高统帅）曾经警告说，“军事—工业复合体”的发展大有支配美国人的生活之势。

## <<卡内基的风度艺术>>

艾森豪威尔发表的关于这一话题的演说可以称得上是最温和的言论，肯尼迪实际上可能同意他的这个观点的大部分内容。

不过肯尼迪扮演的角色是保卫美国自由，免受苏联军事威胁的守卫者。

作为在职的副总统，尼克松的竞选演讲总是谈到安全的现在和光明的未来，不过他是以共和党的原则为背景谈到这一切的，如企业的自主经营和减少政府支出。

除了关于亲美主义的总体观点，肯尼迪和尼克松都对苏联的威胁保持警惕，并在其他一些外交政策问题上达成一致意见，尽管肯尼迪更多地强调了强化军事的必要性。

这两位候选人所陈述观点的相似性，使得选举活动必须通过一些方式对其加以区分。

选举转变成关于经验的辩论。

这两名候选人是在同一年，也就是1946年进入国会的，不过尼克松试图通过强调他作为副总统的外交政策国书来强化他的资质。

经验似乎是肯尼迪的弱项，在第一次辩论之前，尼克松似乎处于上风。

这是非常关键的，因为当时在全美国范围内民主党的总人数远远超过共和党的人数。

当时的总统选举如此势均力敌，以至于任何小的优势都能带来很大的不同。

不过正当尼克松开始发现自己的优势时，一些媒体事件却对选举结果产生了很大的影响。

尼克松所强调的他在内外政策上的经验被其他领导给毁了。

1960年秋天，总统艾森豪威尔举行了记者招待会，——项他从未参加过的活动。

他急于结束活动。

当时有一位记者问：“副总统尼克松曾经参与过哪些重要决策的制定？”

艾森豪威尔回答道：“如果给我一周的话，我也许能想起一个来。”

总统其实并不想贬低尼克松，他只是在打趣自己的疲倦和精力不集中。

不过这一评论却令肯尼迪喜出望外。

这给了他贬低尼克松经验的机会。

肯尼迪说：“是的，尼克松先生是有经验的。”

不过他是在撤退、战败和软弱的政策上有经验。

尼克松开始面临其他一些问题。

在共和党全国代表大会之后，他曾经承诺会在美国的50个州开展竞选活动，不过膝盖受伤使他的活动中止了两周时间。

后来他不顾核心集团的劝阻，在没有完全恢复的情况下回到竞选活动中。

现在这一疲惫不堪的候选人又不得不把注意力转向史无前例的电视总统辩论。

尼克松是一位有着学者气质的辩论者，他珍惜与竞争对手在美国国家电视台进行辩论的机会，不过正如在那天晚上看到的那样，媒体政治的一些微妙之处对副总统是不利的。

## <<卡内基的风度艺术>>

### 后记

戴尔·卡内基的所有作品中都贯穿着同一个主题：生活是自己创造的。

不管过去或将来怎样，你能够掌控的就是现在。

一切都取决于你每时每刻所做出的选择。

为了帮助你及你周围的所有人做出最好的选择，现引用卡内基的一些名言。

如果你感到烦恼，首先问自己“可能发生的最坏状况是什么”：然后，如果没有其他选择，就做好接受最坏状况的准备；最后，冷静地思考改进之道。

很奇怪，为什么只要让自己保持忙碌，就能驱除我们的焦虑呢？

这是因为，无论多么聪慧的大脑，也不可能在同一时间内同时想两件事。

人的疲劳大部分源于精神因素（忧虑、挫折、愤恨），真正因生理消耗而产生的疲劳是很少的。

国王的所有武士与马匹，都无法将昔日重现。

不要让琐事扰乱了你的情绪。

烦心的小事就好像人生中的白蚁，不要让它摧毁了人的幸福。

向内心的忧虑发布“停止”命令。

确定一件事情值得你为此付出多少忧虑，然后拒绝付出更多。

运用自然规律来克服忧虑。

问自己：“这件事发生的概率有多大？

”获取事实。

如果你不能以一种公平、公正的方式去收集所有能够得到的事实，就不要试图去解决问题。

有句格言讲得好：“法律非为琐事而设”。

要想求得内心的平安，切勿为小事烦恼。

我们若已接受最坏的，就再没有什么损失。

这当然也意味着我们能够赢得一切！

你还记得一年前的忧虑吗？

它们后来的发展如何？

你是不是在其上面浪费了很多无谓的精力？

大多数的烦恼后来不也都解决了吗？

如果你打算读一读世界上伟大圣贤们说过的所有关于忧虑的至理名言，你能够读到的最深刻的两句话莫过于“莫杞人忧天”和“别做无益的后悔”。

你是否感到忧虑？

散步是消除忧虑的良好药方。

带着你的烦恼去散步，它们极可能插翅而飞呢！

如果你睡不着觉，就起来做些事情，而不是躺在那里发愁。

难倒你的是忧愁，而不是睡眠。

为寻求解决问题之道，你应多方思索，但事情一旦决定，就别再去为它烦恼。

尽管生活中的事我们无法随心所欲，也不要让自己充满忧虑及仇恨，这样只会毒害自己的生活。

善待自己，运用哲学思维。

所谓哲学，根据希腊哲学家艾匹克蒂塔的理解：“哲学的本质是，人生的幸福越少依赖身外之物越好

。”保持诚恳、发自内心的微笑，挺起胸膛来，做个深呼吸，放开嗓子吼几声。

很快你就会发现，这样做，就不会再有忧郁或消沉的心情。

当我们仇恨敌人时，我们给予了他们战胜我们的力量：我们的睡眠、胃口、血压、健康和幸福。

敌人如果知道我们的忧虑，将会欢悦地手舞足蹈！

令人痛恨的是，仇恨并没有伤害我们，却使我们生活在地狱般的日日夜夜中。

如果人们不让自己处于忙碌状态，只是无所事事、胡思乱想，则必定会孵化出一群恶魔，摧毁他们的行动与意志力。

<<卡内基的风度艺术>>

生活中大概有90%的事情是对的，只有10%才是错的。

如果我们要得到快乐，我们所应该做的就是把精力放在那90%正确的事情上，而不要理会那10%的错误。

## <<卡内基的风度艺术>>

### 编辑推荐

《卡内基的风度艺术:如何给人留下深刻印象》在工作中、生活中、人际交往中，风度和个人魅力是一笔财富，能帮助你脱颖而出，生活得更有意义。

一个人的风度、气场、魅力体现在说话和行事的方方面面，那么，如何培养人格魅力，如何才能成为一个让人难以忘怀的人?《卡内基的风度艺术》总结了卡内基关于人性的观点，提出了提升个人魅力、培养个人风度，成为令人难以忘怀的人的秘诀：掌握关键的沟通技巧。

以合乎道德的方式行事。

体谅他人的情感是风度的重要表现。

培养适应力和克服对未知的恐惧心理。

永远保持一颗感恩的心。

.....

<<卡内基的风度艺术>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>