

<<卡耐基做人做事>>

图书基本信息

书名：<<卡耐基做人做事>>

13位ISBN编号：9787504462923

10位ISBN编号：7504462926

出版时间：2009-1

出版时间：中国商业出版社

作者：戴尔·卡耐基

页数：271

字数：260000

译者：艾美

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>

<<卡耐基做人做事>>

前言

自上世纪以来，卡耐基著作就成了常销不衰的经典。

《卡耐基做人做事》汇编了卡耐基成功学著作的精髓，是一本跨越国界、语言和时代的心灵读本。

戴尔·卡耐基（1888-1955）美国著名演讲家、作家和成功学先驱，被誉为“成人教育之父”和“人类心灵的导师”。

他的一生真正称得上“平凡而伟大”。

全球成千上万的人从他的著作和训练中获得了自我改变的力量，并彻底转变了自己的人生轨迹。

卡耐基被誉为“成人教育之父”，他的足迹遍及世界各个角落，听众上至跨国公司总裁，下到穷困潦倒的贫民。

他不仅身体力行，而且总结出一整套行之有效的训练方案，培养出一批批杰出的讲师，在世界各地设立成人教育机构，传承他的思想精髓，为迷茫的人指出了一条辉煌的成功之路。

卡耐基作为一位演讲家，在上高中和师范期间，他就积极加入各种辩论俱乐部。

从师范学院毕业后，他做过短暂的推销员和演员，后来成为美国青年基督教协会的一名最有感染力的演讲家。

他根本改变了传统演讲方式。

提出演讲的实质是为人际沟通服务的。

他认为每个自信的人都能成为出色的演讲家。

<<卡耐基做人做事>>

内容概要

本书的惟一目的就是帮助你解决你所面临的最大问题：如何在你的日常生活、商务活动、社会交往中与人打交道，并有效地影响他人；如何击败人类的生存之敌——忧虑，以创造一种幸福美好的人生。当你通过本书解决好这一问题之后，其他问题也就迎刃而解了。

<<卡耐基做人做事>>

作者简介

戴尔·卡耐基，被誉为“成人教育之父”。

他以自己对人性的洞见，利用大量普通人不断努力取得成功的故事，他通过演讲和著书唤起无数迷惘者正确认识自己，激励他们取得辉煌的成就。

本书汇集了卡耐基的思想精华和最激动人心的内容。

卡耐基的著作被译成38种文字，销售量超过5

<<卡耐基做人做事>>

书籍目录

第一篇 远离忧虑 完全独立的今天 学会接受最坏的结果 当心忧虑引发身体疾病 学会理智地对待忧虑 如何消除工作烦恼 忙碌是治疗忧虑的良药 不要为琐事烦恼 战胜忧虑的法则 直面难以避免的事实 让忧虑就此止步 不要为打翻了的牛奶而哭泣 学会放松自己 赶在疲劳来临之前休息 把心中的郁闷说出来第二篇 心理减压 你是世上独一无二的 规避焦虑的最佳工作方法 学会热爱自己的工作 精神快乐是健康的良药 不遭人嫉妒是庸才 保持积极乐观的心态 不能改变环境 就改变自己 摆脱失眠引起的烦恼第三篇 与人相处的技巧 批评和斥责于事无补 真诚地赞美别人 从别人获利的角度入手 真诚地关心他人 微笑的价值与作用 记住他人的姓名 聆听能获得尊重 谈论别人最感兴趣的事情 让别人感到自己很重要第四篇 赢得别人的信任 避免与别人争辩 要爱你的敌人 敢于承认自己的错误 友善赢得尊敬 使对方立即说“是”的方法 给他人说话的机会 让别人自愿地接受 站在他人立场上来看问题 理解是消解恶感的灵药 激起别人的求胜欲望 真心善待他人 优秀是最坚实的名誉 从错误中认识自己第五篇 使人同意你的观点 运用批评的技巧 委婉地指出对方的不足 用商量的口气与人沟通 顾全对方的面子 如何鼓励他人获得成功 给别人一个美好的名声 使人乐意去做你所希望的事第六篇 家庭关系 重视生活中的细节 杜绝指责和批评 学会理解与欣赏对方 维护家庭内部的礼仪 善待妻子的法则

<<卡耐基做人做事>>

章节摘录

第一篇 远离忧虑 完全独立的今天 与其为昨天苦恼、为明天担忧。不如把它们与今天完全隔离开，使自己活在“完全独立的今天”里。

有一个蒙特瑞综合医院的医科学生，曾对自己的许多方面忧心忡忡。他担心期末考试，担心毕业后的工作，担心未来的生活。

直到1871年，他看到一句话后，才转变了自己的想法。后来，他创建了全世界知名的约翰·霍普金斯医学院，成为牛津大学医学院的钦定讲座教授，并被英国女王册封为爵士。

他就是威廉·奥斯勒爵士。他所看到的且影响他一生的那句话是：“重要的就是不要去看远方模糊的，而要做手边清楚的事。”四十二年后，威廉·奥斯勒爵士在郁金香盛开的耶鲁大学校园，为学生发表了演讲。

在别人看来，他曾在四所大学当过教授，写过一本受欢迎的书，应该有着非凡的才智。他却说自己其实很普通。

既然他很普通，为什么会获得成功，取得骄人的成就呢？

他认为自己之所以获得成功，是因为自己活在“一个完全独立的今天”里。

这句话是什么意思呢？

奥斯勒爵士到耶鲁演讲之前，他乘着一艘很大的海轮横渡大西洋，看见船长在控制舱里按了一个按钮，船舱之间便被隔离开了。

奥斯勒爵士对学生说：“我要劝各位的是，你们要学着怎样控制一切，而活在一个‘完全独立的今天’里。

你生活的每一个层面就像那些隔离舱，用铁门把昨天隔断，同样用另一扇铁门把明天也隔断，这样一来，你就拥有一个完整的今天。

要知道昨天和明天都会成为今天的负担。

虽然明天是今天的希望，可是你们不能总把希望寄于明天。

没有明天，救赎自己就在今天，就是现在。

是的，与其为昨天苦恼、为明天担忧，不如把它们与今天完全隔离开，使自己活在‘完全独立的今天’里。

” 奥斯勒博士进一步解释，完全独立的今天，并不意味着拒绝明天，而是要你集中全部的智慧，充满热情地把今天的工作做好，为明日打好基础。

这也是你应对未来的最好的方法。

在战争时期，军事指挥员必须为将来计划，可是他们绝不能有任何犹豫。

“我把我们最好的装备，供应给最好的人手，”指挥美国海军的海军将军埃内斯特·金恩说，“再交给他们最聪明的任务，我所能做的就是这些。

若是一条船沉了，我不能把它捞起来。

要是船在往下沉，我也挡不住。

我把时间花在如何解决明天的问题上，要比思考昨天的问题更加愚蠢。

” 不论是在战争时代，还是在和平时代，好想法和坏想法之间的分别在于：好想法考虑到原因和结果，而产生很合逻辑的、很有建设性的计划，而坏想法通常会导致一个人的紧张和精神崩溃。

我最近很荣幸地访问亚瑟·苏茨伯格，他是著名的《纽约时报》的发行人。

苏茨伯格先生告诉我，第二次世界大战的时候，他对未来非常担忧，几乎无法入睡。

他常常在半夜爬下床来，拿着画布和颜料，望着镜子，想画一张自画像。

其实，他对绘画一无所知，可是他还是画着，好让自己不再担心。

最后，他用一首赞美诗里的一句话作为他的座右铭，终于消除了忧虑。

这一句话是：“只要一步就好了。

” 引领我吧，仁慈的光 请常伴我的身旁， 我并不想看到远方， 只要一步就好。

无独有偶，这期间，有个年轻的士兵，名字叫做泰德·班哲明诺，他住在马里兰州的巴铁摩尔城

<<卡耐基做人做事>>

，曾经忧虑到了极点。

泰德·班哲明诺写道：在1945年的4月，由于忧虑，我得了结肠痉挛的病，这种病令人痛苦不堪，如果战争不及时结束的话，我想自己肯定会垮掉的。

当时，我在部队里的工作，主要是对在作战中死伤和失踪者进行统计，还要发掘那些战事激烈时死去的、被草草掩埋的士兵的尸体，收集他们的私人物品，并把那些物品送回到他们的家人或近亲手里。

我一直在担心，怕自己犯下严重的错误，担心我不能撑得过这些事，怕自己不能活着回去，不能见到从来没有见过的十六个月大的儿子。

由于担心和疲劳，我瘦了三十四磅，而且忧虑折磨得我几乎发疯了。

眼看着自己瘦得成了皮包骨头，再想到自己这个样子回家见家人，我就害怕。

我崩溃了，时常暗自哭得像孩子，这使得我不能再像一个正常人那样工作和生活。

我不得不住进了医院。

一位军医在为我做完一次彻底的全身检查之后，给了我一些忠告，整个改变了我的生活。

他告诉我，我的问题纯粹是精神上的。

他说：“泰德，我希望你把你的生活想象成为一个沙漏，你知道在沙漏的上一半，有成千上万粒的沙子，它们都慢慢地很平均地流过中间那条细缝。

除了弄坏沙漏，你我都没有办法让两粒以上的沙子同时通过那条窄缝。

每一个人都像这个沙漏，每天早上开始，有很多的工作等着我们做，可是我们只能一次做一件事，就像沙粒通过沙漏的窄缝一样。

如果我们同时想做好几件事，那么就一定会损害自己的身体或精神。

”我听从了军医的告诫，从此，我就一直以此为人生忠告：“一次只流过一粒沙，一次只做一件事。

”这个忠告在战争年代拯救了我，而且对我目前的印刷公司的公共关系及广告部的工作也帮助很大。

“一次只流过一粒沙子，一次只做一件工作”，只有这样工作才更有效率，我做起来也不会再有那种在战场上几乎崩溃的、迷惑和混乱的感觉。

耶稣说：“不要为明天忧虑”，或者如威廉·奥斯勒爵士那样，生活在一个“完全独立的今天”里。

如果真能做到这些，你就会过着快乐而有益的生活。

“不论担子有多重，每个人都能支持到夜晚的来临，”罗勃·史蒂文生写道，“不论工作有多苦，每个人都能做他那一天的工作，每一个人都能很甜美、很有耐心、很可爱、很纯洁地活到太阳下山，而这就是生命的真谛。

”不错，生命对我们所要求的也就是这些。

住在密西根州沙支那城的薛尔德太太，曾感到极度颓丧，甚至想自杀。

薛尔德太太把她的过去告诉我：1937年我丈夫死了，我觉得非常颓丧，只好从事我以前的老工作。

我从前靠给学校推销世界百科全书挣钱生活。

两年前，我丈夫生病的时候，我把汽车卖了。

我又勉强凑足钱，分期付款买了一部旧车，开始再出去卖书。

本来，我想这样做可以帮我解脱消极的情绪，可是，当我面对一个人驾车，一个人吃饭这种孤独的情景时，几乎无法忍受。

加上业绩上不去，还要承担还贷的压力，尽管分期付款买车的数目不大，却很难付清。

1938年的春天，我在密苏里州的维沙里市推销图书，那里的学校都很穷，我一个人又孤独、又沮丧，有一次，我甚至想要自杀。

每天早上，我都很怕起床面对新的一天：怕挣不到分期付款的车钱，怕付不起房租，怕缺吃少穿，怕有病而没有钱看医生。

可是，我不能自杀，唯一理由是，我担心姐姐难过，而且她根本付不起丧葬费。

有一天，我偶尔读到一篇文章，便从消沉中振作了起来。

<<卡耐基做人做事>>

文章里有一句很令人振奋的话：“对一个聪明人来说，每一天都是一个新的生命。

”我用打字机把这句话打了下来，贴在我车子前面的挡风玻璃上，看着它时刻提醒自己要好好活下去。

我发现每次只活一天并不困难，我学会忘记过去，不想未来，每天早上我都对自己说：“今天又是一个新的生命。

”我成功地克服了对孤寂的恐惧和对需要的恐惧。

我现在很快活，也还算很成功，并对生命抱着很大的热诚和爱。

不论碰到什么事情，我都不会再害怕了；我不必怕未来；我每次只要活一天。

因为，“对一个聪明人来说，每一天都是一个新的生命”。

古罗马诗人何瑞斯早在基督降生三十年前就写下这样的诗句：这个人很快乐，也只有他能快乐。

因为他能把今天，称之为自己的一天。

他在今天里能感到安全，能够说：“不管明天会怎么糟，我已经过了今天。

”这几句话对现代人也很有用。

要知道最糟糕的事就是：我们大多数人都有拖延的坏习惯，我们都梦想着在未来拥有一座玫瑰园，却不去欣赏今天放在窗口的玫瑰。

史蒂芬·李高克写道：“我们生命的小小历程是多么奇怪啊！

小孩子说‘等我是个大孩子的时候’；大孩子说‘等我长大成人之后’；等他长大成人了，他又说‘等我结婚之后’；可是结了婚，他的想法变成了‘等到我退休之后’；等到退休之后，他才知道把所有的都错过了。

我们总是无法及早学会‘生命就在生活里，就在每一天和短一时刻里’。

”
.....

<<卡耐基做人做事>>

编辑推荐

全球销售量仅次于《圣经》的畅销经典。
卡耐基认为，一个人事业上的成功，15%靠专业技术，而另外85%靠人际关系和处世技巧。
因此，《卡耐基做人做事》宗旨，就是传递卡耐基思想，快速培养人们这方面的能力，掌握做人做事的正确方法，让你做个事业有成、家庭幸福、健康快乐的人。

<<卡耐基做人做事>>

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>