

<<人性的弱点，人性的优点>>

图书基本信息

书名：<<人性的弱点，人性的优点>>

13位ISBN编号：9787505417427

10位ISBN编号：7505417428

出版时间：2010-6

出版时间：朝华出版社

作者：（美）卡耐基 著，吕云龙 编译

页数：263

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>

<<人性的弱点，人性的优点>>

前言

关于这本书的完成过去的35年来，美国出版商出版了20多万种书籍，其中大多数都是极其枯燥乏味的，很多还是亏了本的。

最近，一位世界上第一流的出版公司的经理对我说，他的公司拥有75年的出版历史，但是每出版的8本书中，就有7本书亏本。

那么我为什么还敢冒险写这本书呢？

而且在我写好后，你又为什么不嫌费事去读它呢？

这是两个很值得重视的问题。

从1913年开始，我就在纽约为在职成人讲授一系列的教育课程。

最初，我只开设了演讲术课程——其目的是用实际的经验培训成人在商业洽谈及团体工作中，能依照自己的思路，更加清晰、有效、镇定地表达自己的思想。

历经几度春秋，我渐渐发现，这些成年人固然急切需要有效的表达训练，但他们更加迫切需要得到在日常生活和工作中与人交往方面的训练。

就我亲身体会来说，我也深切需要这种训练。

如何应付人，恐怕是每一个人所面临的一个最大的问题，特别是对于商业人士来说，这个问题更应受到重视。

就算是会计师、家庭主妇、建筑师，或者是工程师，也会存在同样的问题。

许多年前，我每个季度在费城工程师协会开设课程，同时也在美国电机工程学会的分会开班授课。大约有1500位以上的工程师参加过我开设的讲习班。

他们拥有高学历，又富有学识，却仍然要参加我的培训班，原因就在于，经过多年的观察和总结，他们最后发觉，在工程界获得最高薪水的人，往往不是懂得工程学知识最多的人。

只需要付出每周25~50美元的代价，就可以雇佣到懂工程、会计、建筑、其他专业的技术人才，这种人才到处都有。

但在技术、知识之外，如果具有表达自我想法的能力，有领导他人的能力，有激发他人热情的能力，那么他的收入就会大幅提高。

美国石油大王洛克菲勒在他的事业鼎盛之时，曾经说过：“应付人的能力也是一种可以购买的商品，正如糖和咖啡一样。

我愿意为这种能力付出高酬劳，它的价值要比世界上任何东西都高。”

根据我的经验，他的话是对的，我自己也曾费去多年的时间，只为寻求一本实用有效的关于人际关系的书籍。

正是在找不到这种书的情况下，我才尝试写下这本书——并在我的讲习班里使用，希望你也会喜欢它。

为了写作此书，我曾经读过所有我能找到的相关资料，此外，我还专门聘请了一位专业的抄写员，让他去研究、探索。

他用了一年半的时间，在各大图书馆中阅读我所遗漏的资料——钻研各种心理学的作品，浏览千百篇的杂志文章，探索了无数的伟人传记，只为找出各个时代的大人物是如何应对他人的。

我们读过各个时代的伟人传记，从恺撒的一直读到爱迪生的。

关于罗斯福的传记，我就收集了100多本。

我们下决心不惜花费时间、金钱的代价，只为找出自古以来关于交友和影响他人的真理。

为此，我曾经亲自访问过数十位世界著名的成功人物，如罗斯福、约翰逊等，只为能够从他们身上找出处理人际关系的方法。

许多年前，我们把一套应付人的规则印在比明信片还小的一张卡片上，以便让学员随时应用。

不久，我们又印制了一些较大的卡片，然后又印成一本小册子，再后来就变成了一套小书。

直到现在，经过15年的试验和研究，才诞生了这本书。

我们在卡片或书中所定的规则，不仅仅是理论或揣测，还具有神奇的效力。

刚开始，你可能没有办法相信，但是我亲眼听到或见过这些原则的应用，它确实改变了很多人的生活。

<<人性的弱点，人性的优点>>

和事业。

有一位拥有314名员工的老板，加入了这个训练课程。

许多年来，他不加限制，毫无顾虑地驱使、批评、斥责他的员工。

至于仁慈、道义和鼓励的话，他从没有说过。

在研究了这部书中的规则以后，这位大老板毅然地改变了他的的人生观。

他负责的这个机构中，出现了一种忠诚、热忱、合作的精神，原来的314个“仇敌”，变成了314个“朋友”。

在讲习班的一次演讲中，他得意地说：“从前我在我的公司中巡视，从没有人向我打招呼，那些员工看到我走近，会马上把脸转过去。

可是现在他们都是我的朋友了，甚至于连守门的，都直接叫我的名字招呼我！

”这位老板现在有了更多的盈利、更多的闲暇，更重要的是，他从事业和家庭中，获得了更多的快乐

。

有很多的推销员，因为运用了讲习班上的原则，而使他们的销售记录骤然提高。

许多过去无法获得的客户，现在也成了他们的新客户。

一些公司机构的高级职员不但获得了更大的职权，薪俸也增加了。

有一位上季度来讲习班提出报告的高级职员说，自从实行了这些定例规则后，他的年薪增加了5000美元。

另外一位费城的煤气公司高级职员，由于不能巧妙地引导别人，已有降职的危机。

可是经过这项训练后，不但解除了他现年65岁降职的危机，同时还使他获得擢升机会，并且被提高了待遇。

参加课程结束后的聚餐会时，那些太太们对我说，自从她们的丈夫参加这项训练后，她们的家庭更美满、更快乐了。

哈佛大学的一位著名教授曾这样说过：“如果跟我们应有的成就做个比较，我们只是蒙胧地半醒着，我们只是利用了身心的一小部分能源。

我们在极限之内，尚有更多的能源，可是却习惯性地不加以利用。

”这部书唯一的目的，就是帮助你发现它、开展它、利用它——那些是你原本拥有，但是尚未利用的财富！

如果你看完这本书的前3章后，还无法对生活应付自如，那我认为这本书就是完全失败了！

因为，教育最大的目的，不仅是求知识，还是实际的行动。

这是一本行动的书！

这篇序言，就像一般的序言，只是太长了些，现在我们言归正传，请看上篇！

<<人性的弱点，人性的优点>>

内容概要

- 这本书对你有十二种功用：
- 1.使你摆脱原有思维定势，获得新思想、新眼光、新志向。
 - 2.使你更容易得到友谊。
 - 3.使你更受到别人的欢迎。
 - 4.帮助你获得他人的赞同。
 - 5.提高你的名望以及成事的能力。
 - 6.使你得到更多的顾客。
 - 7.使你赚钱的能力增强。
 - 8.使你成为超级推销员，或者成为高层主管。
 - 9.使你与他人的交往更加顺利愉快。
 - 10.使你的演讲更出色，谈话更有趣。
 - 11.使你能在生活中轻松使用心理学的原则。
 - 12.帮助和你交往的人激发热忱。

<<人性的弱点，人性的优点>>

作者简介

作者：（美国）戴尔·卡耐基（Carnegie.D.） 编译：吕云龙

<<人性的弱点，人性的优点>>

书籍目录

上篇 人性的弱点 序言 关于这本书的完成 第一章 与人相处的基本技巧 如欲采蜜，就不要踢翻蜂房 真诚地赞美他人 了解并满足他人的强烈需求 第二章 如何使人喜欢你 真心地关心他人，就会处处受欢迎 微笑能给他人带来最好的印象 牢牢记住每一个人的名字 学会倾听，能获得别人的好感 谈论别人最感兴趣的话题 真诚地赞赏别人 第三章 赢得他人赞同的12种方法 争辩永远没有赢家 如何避免制造敌人 勇敢地承认自己的错误 学会善待他人 苏格拉底的秘密 化解别人抱怨的最佳方法 启发别人得出你想要的结论 为他人着想，可以创造奇迹 同情和理解可以获得他人的支持 激发他人的高尚动机 学会戏剧化地表达你的意图 当你无计可施时，不妨使用激将法 第四章 让人心悦诚服的9种领导艺术 批评，从赞赏开始 委婉地暗示对方的错误 责怪他人之前，先谈谈自己的错误 永远都不要命令别人 维护他人的颜面 称赞比惩罚更容易赢得合作 给人一个美名让他去保全 用勇气和信任来鼓励他人，如何使他人乐意做你建议的事 第五章 创造奇迹的信 第六章 让家庭幸福美满的7种方法 喋喋不休是自掘婚姻的坟墓 爱他，就让他保持本色 这样做，距离婚已经不远 由衷地赞美你的另一半 细节决定婚姻爱情的成败 如果你要快乐，别忽略了这些 要了解婚姻中的“性” 附录下篇 人性的优点 第七章 怎样抗拒忧虑 改变人一生的12个字 消除忧虑的“万能公式” 忧虑是长寿的克星 第八章 分析忧虑的基本方法 如何分析忧虑并从中解脱 如何消除工作上的忧虑 第九章 改掉忧虑的习惯 清除你现有思想中的忧虑 不要因小事而烦恼 估算事情的概率可以打消忧虑 接受无法避免的事实 为自己的忧虑设限 不要试图“锯木屑” 第十章 保持充沛的活力 每天多清醒1小时 使你疲劳的原因 家庭主妇永葆青春的绝招，4种良好的工作习惯令人效率倍增 第十一章 获得平安幸福的7种方法 第十二章 如何不被别人的批评所伤害 第十三章 战胜忧虑的真实故事

<<人性的弱点，人性的优点>>

章节摘录

家庭主妇永葆青春的绝招把心底的话说出来，才能发现你究竟得了什么心病。

去年秋天，我的助理乘飞机去波士顿参加一次不同寻常的医学实验。

这次医学实验的目的是为了治疗一些因忧虑而导致心病的人，正式名称叫“应用心理学实验”。

这次的实验对象大多数是受精神困扰的家庭主妇。

1930年，约瑟夫·普拉特博士的学生发现了这样一个现象：来波士顿医院求诊的女患者中，很多人在生理上并没有什么毛病。

有个病人双手因“关节炎”无法活动，还有个病人因有“胃癌”的症状而痛苦不堪，其他人头疼的头疼、腰疼的腰疼，都是多年宿疾难以根治。

但医生对她们进行全面检查后发现，这些人生理上是完全正常的。

医生说：“这应该是她们心理上有问题。

”但是普拉特博士认为，不能对此置之不理，单纯地让她们忘记的办法是行不通的。

于是，他开设了“应用心理学”的实验班，希望帮助她们根治心理上的疾病。

一开始，医学界对他的做法普遍表示怀疑，但事实上结果却出奇的好。

这个班开设18年来，成千上万的人经过诊疗“痊愈”了。

有些病人连续上好几年的课，像去教堂做礼拜一样虔诚。

我的助理就和一位上了9年，而且几乎不缺课的女士谈过，她说，她刚上实验班时，笃信自己有肾炎和心脏病，并为此焦虑不安，甚至有时眼睛突然会看不见东西，于是她又害怕双目失明。

可是，现在她很健康，孙子都有了，而外表看起来却只是40多岁的模样。

她说：“那时我都想到了死，可是上了课我才懂得了忧虑对我的害处。

我学会了怎样消除忧虑。

我可以幸福地宣称，我过得很好。

”这个班的医药顾问露丝·海芬婷大夫认为，减轻忧虑最好的办法，就是“向信任的人倾诉”。

她说：“我们把它比为‘净化作用’。

病人来到这里，可以尽情地讲她们的问题，直到她们自己想不起来讲什么为止。

一个人沉浸在忧虑中会导致精神问题，我们应该和别人互相分担忧虑。

我们必须认为，世界上有人愿意听我们讲话，也能因此了解我们。

”我的助理就曾亲眼目睹了这样一幕：一位女士在讲完她心里的忧虑之后，感到非常的轻松。

她有很多家务事上的烦恼，她刚开始说这些问题的时候，就像一根绷紧的弹簧。

但讲着讲着，她就慢慢地平静下来，等到讲完的时候，她竟然面带微笑了。

这是不是代表她没有问题了昵？

不，疗效当然不会这么快。

她之所以有这样的改变，是因为她在和人们交谈的时候，得到了忠告和同情。

真正要治好她，必须靠强有力的、有治疗功能的语言。

从某方面讲，心理分析是以语言的治疗功能为基础的。

从弗洛伊德的时代开始，心理分析师就知道，只要一个病人能够开口——仅仅只要开口说话，就能消除他心中的忧虑。

因为只要他说出来，我们就能看到更深层的问题，才能找到更适用的解决办法。

没有人知道确切的答案，可是所有人都知道，“向人倾诉”或是“出出闷气”，会让我们立刻觉得心情舒畅多了。

所以，下次我们再碰上什么情感问题，为什么不去找人说说话呢？

当然，这并不意味着你可以随便找个人倾述你的满腹委屈。

我们要找一个我们信任的人，亲属、医生、律师都行。

跟他约好时间，告诉他：“我希望得到你的忠告。

我有麻烦了，希望你能听我说说，也许能给我点建议，旁观者清，你可以给我一个新视角。

当然，只要你肯听我说说事情的来龙去脉，我就会很感激的。

<<人性的弱点，人性的优点>>

”不过，如果你确实找不到这样一个人来诉说的话，有一个叫做“救生联盟”的组织可以帮助你。它是世界上最特殊的组织之一，不过它和波士顿的医学班没有任何关系。

它成立之初，是为了防止可能发生的自杀事件。

多年后，它的服务范围扩大了，也帮助那些感到不幸或是需要精神安慰的人。

我见过几次萝娜·彭尼尔女士，她就经常和“救生联盟”的人交谈。

把心底的话说出来，就是波士顿医学课程中最主要的治疗方法。

下面是我们在这个课程中学到的一些概念——如果你是一个家庭主妇，在家里就可以做到。

1.准备一个小本子，贴上你喜欢的诗或是名人警句。

当你感到精神颓废的时候，就看看本子里的这些诗句。

波士顿医院的很多病人都有这样的本子，有些还保存好多年。

她们说这就像是在精神上给你“打了一针”。

2.不要太在意别人的缺点。

你的丈夫确实有很多缺点。

可是，如果他完美无缺的话，恐怕就不会娶你了，是不是？

课程班上有一位女士，通过学习，她发现自己是一位爱挑剔、常常苛责丈夫的妻子。

当别人问她：“如果你丈夫死了，你会怎么做？”

”她才发现自己的缺点。

她当时大吃一惊，连忙开始整理丈夫的优点，列出一个长长的单子。

所以，如果你觉得自己嫁的人不好，也可以试试这种方法。

也许，在你看到他所有的优点之后，你会发现他就是你希望遇到的那个人。

3.要对你的邻居感兴趣。

对那些和你是一条街上生活的人，要抱有一种友善的兴趣。

有一位孤独的女士没有一个朋友，感到非常孤独。

有人劝她，试着以自己遇到的一个人为主角编故事。

于是，她开始在公交车上这么做，她设想某个乘客的背景和生活情形。

后来，她碰到别人就聊天，变成了一个讨人喜欢的人。

她变得快乐了，“痛苦”也自然痊愈了。

4.每天晚上上床之前，先安排好第二天的工作。

很多家庭主妇，每天疲于应付做不完的家务，她们好像有干不完的事情。

如果各位主妇在头一天就把第二天的事情安排好，结果如何呢？

她们能做许多工作，却不再感到那么疲惫，同时还有完成许多工作的成就感，甚至还有时间休息和打扮。

（每个女人都应该抽出时间来打扮，让自己看起来更漂亮。

我想，当一个女人知道自己外表漂亮的时候，是不会紧张的。

）5.放松是避免疲劳和紧张的唯一途径。

疲劳、紧张是最容易让人变老的，对人的外貌有很大的坏处。

我的助手在波士顿思想控制课程上，听到负责人保罗·强森教授讲了很多让人放松的方法，我们也讨论过类似的原则。

在10分钟的放松练习结束后，我的助手几乎坐着睡着了。

为什么生理上的放松有这么大的好处呢？

因为这家医院相信，你要想消除忧虑，就必须放松自己。

确实是这样的。

作为一位家庭主妇，一定要懂得如何放松自己。

你与别人相比有一点好处——随时可以躺下，还可以躺在地上。

奇怪的是，硬硬的地板比柔软的床更有助于放松自己，而且地板对脊柱大有好处。

下面就是一些可以在家里自己做的运动。

先试一个星期，看看对你的外表有没有好处，有多大的好处。

<<人性的弱点，人性的优点>>

1.只要你觉得累了，就平躺在地板上。

尽量伸直身体，想翻身就翻身。

每天两次。

2.闭上眼睛，像强森教授建议的那样默念道：“太阳当空照，天空这么蓝，大自然这么宁静。我，自然之子，也能和宇宙和谐一致。

” 3.如果你正在烧菜，没有时间躺下，那么坐在椅子上也能有同样的效果。

像古埃及坐像一样，坐在很硬的直背椅子上，手心向下平放在大腿上。

4.慢慢弯曲10个脚趾头，然后放松；收紧腿部肌肉，然后放松。

慢慢由下而上运动各部分的肌肉，直达颈部，然后360度旋转头部。

不断地感觉你的肌肉，让它们放松。

5.深呼吸，慢慢地、平稳地从丹田吸气，来平静你的神经。

印度瑜伽很不错，有规律的呼吸是放松神经的最好方法。

6.尽量不要紧皱眉头，不要闭紧嘴巴，适度放松会有助于抚平脸部皱纹。

如果你想要保持充沛的活力，应该遵守的第三项规则是：经常向自己信任的人倾诉。

<<人性的弱点，人性的优点>>

媒体关注与评论

请读一遍这本书，然后读第二遍、第三遍，并且开始运用这些原理。

它们很简单，但非常有效，它们会帮助你开始丰富你的生活。

——《纽约时报》书评本书的唯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、商务活动与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。

——拿破仑·希尔由卡耐基开创并倡导的个人成功学，已经成为这个时代有志青年迈向成功的阶梯，通过他的传播和教导，无数人明白了积极生活的意义，并由此改变了他们的命运。

卡耐基留给我们的不仅仅是几本书和一所学校，其真正的价值是：他把个人成功的技巧传授给了每一个想成功的年轻人。

——肯尼迪总统

<<人性的弱点, 人性的优点>>

编辑推荐

《人性的弱点,人性的优点》：畅销全球，令亿万读者终生受益的励志经典，人类出版史上继《圣经》之后的第二大畅销书。

不断研读《人性的弱点,人性的优点》，你就能发掘自己的无限潜力，获得成功。

运用《人性的弱点,人性的优点》的一些成功法则，并保持头脑清醒，你便能出人头地。

改变全球无数人命运的人际关系经典。

<<人性的弱点，人性的优点>>

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>