

<<人性的优点>>

图书基本信息

书名：<<人性的优点>>

13位ISBN编号：9787507417074

10位ISBN编号：7507417077

出版时间：2006-2

出版地：中国城市

作者：戴尔·卡耐基

页数：246

字数：246000

译者：刘祜

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>

<<人性的优点>>

前言

停止忧虑，开始生活 在35年之前，我是纽约市最不快乐的年轻人之一。那时，我以推销货车为生，但我的收入非常的少，而且毫无乐趣可言，这使我十分烦恼。更让我感到不满的是，我住的简陋房间里到处都是蟑螂，我每天不得不去那个廉价而肮脏的小饭馆吃饭。

每当我晚上回到自己这个冷冷清清的家时，内心当中总是充满了苦闷和烦恼。

我大学时代的美好梦想，现在看来都成了泡影！

难道这就是我所期望的生活吗？

终于，我毅然决然地辞去了货车推销的工作——令我完全没想到的是，这一决定竟然完全改变了我的生道路，它使我以后35年的生活变得幸福而快乐，几乎超越了我原来的最高期望。

我到底干了些什么呢？

由于我在华伦堡州立师范大学读了4年大学，而且在公共演讲课程中接受过一定的训练，并由此积累了一些经验，我得以进入纽约基督教青年会夜校成人班授课。

来我班上听课的人各行各业都有，如职员、推销员、工程师、会计师等等，还有家庭主妇。

他们来我这里听课，并不是想获得大学文凭或社会地位，而是为了一个目的——帮助他们解决实际问题。

他们希望自己能够有勇气在业务会议上站出来说话，不至于因为害怕而发抖或昏倒；他们希望找到与难缠的顾客打交道的好办法，不至于因为没有勇气而在街上游荡；他们希望培养出自信心；他们希望自己事业有成；他们希望能够多挣些钱；他们希望处理好家庭生活中的各种关系…… 总之，他们希望从各种烦恼中解脱出来。

为了帮助他们解决各种各样的烦恼，我就必须把每节课讲得既生动有趣，又满足他们的需求。

请想想，这是一项多么令人激动而兴奋的工作啊！

我的课程竟然能够帮助人们解决各种各样的烦恼！

而要实现这个目标，我必须要有这方面的教材——我必须有一本帮助人们解决忧愁烦恼的教材！

为此，我开始去纽约第五大道四十二街的公共图书馆查找相关书籍，我一共找到22本有关烦恼的书。

还买来相关方面的图书认真阅读。

让我吃惊的是，世界上竟然有如此多的人饱受烦恼的折磨。

对于随时会遇到的各种烦恼，他们无能为力。

这正如大卫·R·希勃瑞在他的《如何有效地克服烦恼》中所说的：“我们成年之后，对于需要应付的各种烦恼，犹如让蛀虫跳芭蕾舞一样，毫无办法。

”还有一位当医生的朋友对我说：“医院病床上有一半以上的人，竟然是被烦恼折磨得生病的。

”你看，帮助人们解除各种烦恼，竟然如此重要！

但是，令人遗憾的是，这些关于烦恼的书，却没有一本适合我的成人班用作教材的，因此我只好亲自动手来写一本了。

这就是现在你所读到的这本十分畅销的书。

任何人都有能力解除烦恼，将其摒弃在生活之外。

如果我们能够按照这本书中的建议去做的话，一切人——包括每一个男人和女人，都有办法解除烦恼，征服烦恼。

因此，我给这本书取了个名字，叫《人性的优点》。

在写这本书时，我参考了古往今来的哲学家们有关烦恼的论述，还阅读了包括上自孔子，下至丘吉尔的几百本人物传记。

同时，我还拜访了各种行业中的杰出人物，如杰克·邓甫希·布莱德雷将军、克拉克将军、亨利·福特、艾莲娜·罗斯福。

除了读这些书和拜访名人之外，我还成功地开了一个实验室，专门研究如何征服烦恼。这是世界上第一个，也是唯一一个此类实验室。

<<人性的优点>>

我告诉学生们如何摆脱烦恼，要求他们在实际生活中运用这些原则，然后回班上告诉其他同学。

“如何征服烦恼？”

”这正是我们所关心和讨论的中心问题。

我曾听过几百场报告会，讲述“我是如何征服烦恼的”。

那些曾在我班上学习过的人，在参加这类报告会的比赛中，获得了优胜奖。

因此，你现在所看的这本书，并不是闭门造车之作，也不是研究烦恼的学术作品，而是一本由成千上万的人所做的充满了现实意义的精辟报告。

我很高兴地告诉大家，这本书中的每个故事都不是虚构的，除了极少数例子，都有真人。

因此，本书的内容都是有根有据的，请大可相信。

法国哲学家华莱理说：“科学，就是把许多成功的秘诀收集在一起。

”本书就是把许多成功的、经过时间考验的、真正解除我们的烦恼、忧愁的秘诀收集在一起的作品。

当你拿起本书时，也许并不想知道它是如何写成的，而是想知道该如何采取行动！

那就让我们一起行动吧！

<<人性的优点>>

内容概要

本书并不是闭门造车之作，也不是研究烦恼的学术作品，而是一本由成千上万的人所做的充满了现实意义的精辟报告。

我高兴地告诉大家，这本书中的每个故事都不是虚构的，除了极少数例子，都有真人。

因此，本书的内容都是有根有据的，请大可相信。

法国哲学家华莱理说：“科学，就是把许多的秘诀收集在一起。

”本书就是把许多成功的、经过时间考验的、真正解除我们的烦恼、忧愁的秘诀收集在一起的作品。

当你拿起本书时，也许并不想知道它是如何写成的，而是想知道该如何采取行动！

那就让欠一起行动吧！

<<人性的优点>>

作者简介

戴尔·卡耐基是20世纪最伟大的成功学大师，美国现代成人教育之父。他一生致力于人性问题的研究，运用心理学和社会学知识，对人类共同的心理特点，进行探索和分析，开创并发展出一套独特的融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的成人教育方式。接受卡耐基的有社会各界人士

<<人性的优点>>

书籍目录

如何从本书获得最大的益处前言 获取成功的捷径自序 停止忧虑，开始生活第一篇 如何克服人生的忧虑 第1章 专心做好眼前的事情 第2章 消除忧虑的三个步骤 第3章 忧虑会使人短命第二篇 为什么会忧虑 第4章 解开忧虑之谜 第5章 孤独是现代人的通病 第6章 如何减少一半的忧虑第三篇 改变忧虑的习惯 第7章 消除思想上的忧虑 第8章 不要为小事忧虑 第9章 不要担心不可能发生的事情 第10章 勇于接受不可避免的事实 第11章 给忧虑划出底限 第12章 不要做无用功第四篇 如何保持充沛的活力 第13章 多保持一小时的清晒 第14章 找出疲劳的根渐 第15章 青春永驻的妙方 第16章 养成良好的工作习惯 第17章 消除烦闷的心理 第18章 不要为失眠而忧虑第五篇 如何快乐地生活 第19章 培养积极的心态 第20章 不要报复敌人 第21章 享受施予的乐趣 第22章 你自己就是百万富翁 第23章 做真正的自己.....第六篇 如何从实行行动中受益出版后记

<<人性的优点>>

章节摘录

在很久以前的一个晚上，有一个邻居前来按我家的门铃，让我和我的家人去接种牛痘，以预防天花。

这邻居是整个纽约市几千名志愿者中的一人。

很多人吓坏了，去排了好几个小时的长队，等待接种牛痘。

几乎所有的医院、消防队、派出所和大的工厂里都设有接种站，大约有两千名医生和护士日夜不停地为人们种痘。

为什么这么热闹呢？

这是因为纽约市800万人中，有8个人得上了天花，而且其中两个死了——也就是说有八百万分之二的人死了。

我在纽约市已经住了37年，可是并没有一个人来按我的门铃，警告我预防精神上的忧郁症——然而，这种病在过去37年所造成的伤害，比天花至少要大10000倍。

从来就没有人来按我的门铃，警告我说目前生活在这世界上的人，每10个人中就有一个会精神崩溃，而这些精神崩溃的人大部分都是因为忧虑和感情冲突所致。

所以，我现在写这一章，就等于来给你按门铃，对你提出警告。

曾荣获诺贝尔医学奖的亚力西斯·柯瑞尔博士说：“不知道如何抗拒忧虑的商人，都会短命而死。”

“其实，不仅仅是商人，连家庭主妇、兽医和泥瓦匠也全都是如此。

几年前，我在一次度假的时候，曾和郭伯尔博士一同乘车经过得克萨斯州和新墨西哥州。郭伯尔博士当时任圣塔菲铁路的医务处长，他的正式头衔是海湾一科罗拉多～圣塔菲联合医院主治医师。

当我们正谈到忧虑对人的影响时，他说：“那些来看病的人中，有70%只要能够消除他们的恐惧和忧虑，病也就会自然好起来。

因为他们都是内心自以为生了病。

”他说，“他们的病就像你有一颗蛀牙一样，有时候甚至比这要严重上百倍。

这种病就像神经性的消化不良、某些胃溃疡、心脏疾病、失眠、头痛，和某几种麻痹症等等一样严重。

” “上面这些病都是真的，我不是在胡说，”郭伯尔博士说，“因为我自己就得过12年的胃溃疡。”

“但这些病本来是可以避免的。恐惧使你忧虑，忧虑使你紧张，并影响到你的胃部神经，使你胃里的胃液变得不正常。于是由此而产生胃溃疡。

” 约瑟夫·孟坦博士曾写过一本书《神经性胃病》，也阐述过同样的道理。

他说：“胃溃疡的产生，有时候不是因为你吃了什么，而是因为你忧愁所致。

” 梅育诊所的阿法瑞苏博士说：“胃溃疡症状，通常会根据你的情绪紧张程度而发作或消失。

” 他的这种理论，在研究了梅育诊所15000例胃病患者的病例记录之后，得到了证实。

研究发现，每5个人中，有4个人并不是因为生理上的原因而得胃病。

相反，恐惧、忧虑、怨恨、极端自私以及无法适应现实生活，才是他们得胃病和胃溃疡的根本原因... 胃溃疡会让你致死。

最近，我和梅育诊所的哈罗·海宾博士通过几次信。

他曾在全美工业界医生协会的年会上宣读了一篇论文，说他研究了176位平均年龄为44.3岁的工商业负责人的情况。

他报告说：大约有1/3以上的人，由于生活过于紧张而导致下列三种病症之一——心脏病、消化系统溃疡和高血压。

你想想，在工商业的负责人中，竟然有1/3以上的人都患有这些病！

而他们都还不到45岁，可见成功的代价是多么高啊！

<<人性的优点>>

就这一点来说，他们甚至不是在争取成功，你看有哪一个患胃溃疡和心脏病的人能够追求事业成功呢？

就算他能赢得整个世界，可是他损失了他的健康，这对他个人来说，又有什么好处呢？

即使他拥有了全世界，可是他一个人每次也只能睡在一张床上，一天也只吃三餐。

就这一点而言，即使是一个挖水沟的人，也可以做到这一点，甚至会比一个很有权力的公司负责人睡得更安稳，吃得也更可口。

我情愿做一个在亚拉巴马州租田种地的农夫，放一张五弦琴在膝盖上自娱自乐，也不愿在45岁还不到的时候，就为了管理一个铁路公司，或一个烟草公司而毁了我的健康。

说到香烟，我想起了一件事。

一位世界最知名的香烟制造商，最近想在加拿大森林里轻松一下，却因为心脏病发作死了。

他个人拥有几百万美元的财产，可是却在61岁死了。

他这是牺牲了好几年的生命，换取了所谓“生意上的成功”。

但是依我看来，这位拥有几百万美元财产的“香烟大王”，他的成功还不如我父亲的一半。

我父亲是密苏里州的一个农夫，尽管他一文不名，却活到了89岁高龄。

著名的梅育兄弟宣称，医院里一半以上的病床上，躺着的是那些有神经疾病的人。

但即使是用最细微的显微镜，以最现代的方法来检查他们的神经时，却发现他们大部分都非常健康。他们“神经上的疾病”，并不是因为神经本身有什么反常之处，而是因为他们的情绪上表现出悲观、烦躁、焦急、忧虑、恐惧、挫折、颓丧等。

柏拉图曾说过：“医生所犯的最大错误，就是他们只为病人治疗身体，却不为他们医治思想。

可是精神和肉体是一体的，不能分别治疗。

”

<<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>