

<<卡耐基>>

图书基本信息

书名：<<卡耐基>>

13位ISBN编号：9787515801810

10位ISBN编号：7515801816

出版时间：2012-6

出版时间：中华工商联合出版社

作者：戴尔·卡耐基

页数：268

字数：220000

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>>

前言

现实生活中，我们往往为生活中一些琐事而烦恼不已：工作待遇，家长里短，父母儿女，社会中一些不合理的现象等等。

或大发雷霆，或迁怒于他人，或牢骚满腹，或打抱不平。

但是我们却从未考虑过为何会有如此多的忧虑。

这本书将会引领着我们了解忧虑，并教会我们如何去克服人生中的忧虑，成为一个内心强大的人。

如何面对现实生活中的忧虑呢？

俗语说：“人生不如意事常有八九”，幸福常常是短暂的一瞬，似昙花一现。

忧虑就理所当然地成了每个人一生中不可避免的。

所以，聪明的人选择以平静的心态正视现实中的忧虑。

自然界中，万物生灵，息息相关，都各自遵循着物竞天择的规律发展着。

作为人类，也同样遵循着自然的规律。

困难挫折就实实在在地在你的面前摆着，你无力改变，又无法绕道而行，只能直视人生，直视现状。

面对它们要保持心态的平衡。

内心强大并非来自功名利禄，而是受心情的左右。

唯有发自内心的祥和，才能使自己得到真正而恒久的平安。

这就是说，人虽处在逆境之中，但仍要保持欢喜之心。

人生苦短，不要让琐事绊住。

我们可能不畏狂风暴雨，却常常被小小的烦恼而困扰。

事实上，生活中一些烦恼和不幸常常是自己想象的产物，大部分烦恼是杞入忧天，自寻烦恼。

要尽量地给自己创造愉快的心境和想法，多想想快乐的事，心情也就自然而然地随之而变得愉快。

如何才能保持平静的心态？

在多年的演讲与培训生活中，我注意到了—个非常重要的问题，即内心的强大与否，并不取决于他们在事业上获得多大的成功，也不取决于他们拥有多少财富，而完全取决于他们的心态。

心态不仅是内心强大的关键，良好的心态也可以让处于困境的人渡过难关，让走在正确道路上的人加快成功的脚步。

在我们的培训班就有这样的例子——有一位拥有了14名员工的老板，参加了培训课程。

多年以来，他不加限制、毫无顾忌地批评、训斥他的员工。

他永远对现状不满足，觉得到处都是问题和错误。

在培训课中学习了这本书后，他果断地改变了对人生的心态。

他的公司，很快就出现一种忠诚、热情、团结的精神，公司的业绩在原来的基础上有了很大提高。

他在培训课的一次讲演中高兴地说：“以前我在公司中巡察，没有人主动向我打招呼，我的那些员工们一见到我来了，马上就避开了。

可是现在他们都成了我的朋友，甚至连门卫都叫我名字向我打招呼！

”现在，这位老板获得了比以前更多的收益，更重要的是：他在工作中和家庭生活中获得了更多的快乐。

看，就这么简单，只要有一个积极乐观的心态，一切都不是问题。

读完这本书后，你应该记得以下的原则：有了强大的思想和行为，你就能获得强大的内心。

记住不要去试图报复你的仇人，否则你会深深地伤害自己。

不要因为别人忘恩负义而不快乐，要认识到这不过是一件十分自然的事。

多想想你的得意事，而不要过多在意自己的烦恼。

不要模仿别人，让我们找回自己，保持本色。

<<卡耐基>>

内容概要

《卡耐基(内心强大的秘密)》由戴尔·卡耐基所著，现实生活中，我们往往为生活中一些琐事而烦恼不已：工作待遇，家长里短，父母儿女，社会中一些不合理的现象等等。或大发雷霆，或迁怒于他人，或牢骚满腹，或打抱不平。但是我们却从未考虑过为何会有如此多的忧虑。

《卡耐基(内心强大的秘密)》将会引领着我们了解忧虑，并教会我们如何去克服人生中的忧虑，成为一个内心强大的人。

<<卡耐基>>

作者简介

戴尔·卡耐基，美国“成人教育之父”。

20世纪早期，美国经济陷入萧条，战争和贫困导致人们失去了对美好生活的愿望，而卡耐基独辟蹊径地开创了一套融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的教育方式，他运用社会学和心理学知识，对人性进行了深刻的探讨和分析。

他讲述的许多普通人通过奋斗获得成功的真实故事，激励了无数陷入迷茫和困境的人，帮助他们重新找到了自己的人生。

接受卡耐基教育的有社会各界人士，其中不乏军政要员，甚至包括几位美国总统。

千千万万的人从卡耐基的教育中获益匪浅。

卡耐基在实践的基础上撰写而成的著作，是20世纪最畅销的成功励志经典。

他的主要代表作有《人性的弱点》、《人性的优点》、《语言的突破》、《人性的弱点全集》。

这些书出版后，立即风靡全世界，先后被翻译成几十种文字，被誉为“人类出版史上的奇迹”，无数读者由此走上了成功之路。

<<卡耐基>>

书籍目录

第一章 孤独忧虑，因为你的内心不够强大

1. 世上有如此多的人饱受忧虑的折磨
2. 人为什么会忧虑
3. 忧虑是健康的最大敌人
4. 走出忧虑的阴影，从此强大起来

第二章 擦拭心灵，来一场自我的革命

1. 挖掘忧虑的根源
2. 消除烦闷的灵丹妙药
3. 摒弃愚蠢的担忧
4. 轻松接受不可避免的事

第三章 战胜忧虑，让内心强大起来

1. 让自己忙碌起来
2. 不为小事而烦恼
3. 让忧虑“到此为止”

第四章 内心强大的源泉：让自己阳光一点

1. 永远保持积极向上的心态
2. 不要想着报复别人
3. 乐于施舍，不图回报
4. 学会知足与惜福
5. 不要模仿别人
6. 如果只有柠檬，就做杯柠檬汁
7. 每天做一件让他人高兴的事

第五章 活出自我，保持精神健康

1. 放松你那紧绷的神经
2. 不要做令人讨厌的人
3. 努力赢得友谊
4. 学习是走向成熟的良方

第六章 把握要诀，平安快乐永相伴

1. 生活在“完全独立的今天”
2. 不要为打翻了的牛奶哭泣
3. 使自己的工作变得有意义
4. 多关注人类善良的本性

第七章 爱惜自己，才能热爱生活

1. 放松自己，青春永驻
2. 尽力摆脱生活中的不幸
3. 别做无谓的担心
4. 克服自卑，热爱生活

第八章 掌控人生，不做情绪的奴隶

1. 驱除心中的阴霾
2. 让时间冲淡一切
3. 在平凡中寻找乐趣

第九章 身体健康，内心才能强大

1. 运动让人强大
2. 经常休息，保持体力充沛
3. 养成良好的工作习惯

<<卡耐基>>

4. 不为失眠而苦恼

5. 摆脱不良状态

第十章 内心强大，让你的家庭幸福快乐

1. 婚姻为什么会出问题

2. 学会与你的妻子相处

3. 学会与你的丈夫相处

4. 真诚地赞美你的另一半

5. 对家人以礼相待

6. 提升爱情的深度

7. 多注意生活中的小事

8. 读一本关于婚姻生活的好书

<<卡耐基>>

章节摘录

版权页：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，收入非常少，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，每天不得不去那家廉价而肮脏的小饭馆吃饭。

每当我晚上回到那个冷冷清清的家时，内心当中总是充满了苦闷和烦恼。

我大学时代的美好梦想，现在都成了泡影！

难道这就是我所期望的吗？

终于，我毅然决然地辞去了货车推销的工作——我完全没想到的是，这一决定完全改变了我的生道路，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？

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

来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甚至昏倒；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，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，我必须有这方面的书面文字——一本帮助人们解决忧愁烦恼的教材！

为此，我专程去纽约第五大道四十二街的公共图书馆查找相关书籍，一共找到22本有关如何摆脱烦恼的书，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。

一切正如大卫·希勃瑞在他的《如何有效地克服烦恼》一书中所说的：“成年之后，对于需要应付的各种烦恼，我们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，竟然是被烦恼折磨而生病的。

”你看，帮助人们解除各种烦恼，竟然如此重要！

然而，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——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。

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

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。

这是世界上第一所，也是唯一一所此类实验室。

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。

“如何摆脱烦恼”，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“我是如何摆脱烦恼的”。

<<卡耐基>>

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苦恼者的真实事件所组成的、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，并不想知道它是如何写成的，而是想知道自己该如何采取行动！

那就让我们一起行动吧！

<<卡耐基>>

媒体关注与评论

在出版史上，没有任何一本书能像卡耐基的著作那样持久深入人心，也唯有卡耐基的书，才能在他辞世半个世纪后，还能占据我们的排行榜。

——美国《纽约时报》 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，使无数人明白了积极的意义，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，其真正价值是：他把个人成功的技巧传授给了每一个想出人头地的年轻人。

——约翰·肯尼迪（美国第32任总统） 戴尔·卡耐基的这些原则如魔术般令人震惊，他改变了3亿人的命运和生活。

——鲁伯特·默多克（美国新闻集团总裁） 戴尔·卡耐基先生通过他的演讲和本书教给人们一些处世的基本原则和生存之道，这是我们每个人都应该学习的人生必修课。

——博思·崔西（美国当代成功学专家，畅销书作家） 成为内心强大的人其实并不难，只要你遵循卡耐基先生的这些简单实用的原则，你就可以做到。

——马克·维克多·汉森（畅销书《心灵鸡汤》作者）

编辑推荐

《卡耐基:内心强大的秘密》由戴尔·卡耐基所著，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，使无数人明白了积极的意义，并由此改变了他们的命运。

卡耐基留给我们的不仅仅是几《卡耐基:内心强大的秘密》和一所学校，其真正价值是：他把个人成功的技巧传授给了每一个想出人头地的年轻人。

成为内心强大的人其实并不难，只要你遵循卡耐基先生的这些简单实用的原则，你就可以做到。

<<卡耐基>>

名人推荐

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，使无数人明白了积极的意义，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，其真正价值是：他把个人成功的技巧传授给了每一个想出人头地的年轻人。

——约翰·肯尼迪（美国第32任总统）戴尔·卡耐基的这些原则如魔术般令人震惊，他改变了3亿人的命运和生活。

——鲁伯特·默多克（美国新闻集团总裁）戴尔·卡耐基先生通过他的演讲和本书教给人们一些处世的基本原则和生存之道，这是我们每个人都应该学习的人生必修课。

——博恩·崔西（美国当代成功学专家，畅销书作家）成为内心强大的人其实并不难，只要你遵循卡耐基先生的这些简单实用的原则，你就可以做到。

——马克·维克多·汉森（畅销书《心灵鸡汤》作者）

<<卡耐基>>

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>