

<<人性的优点全集>>

图书基本信息

书名：<<人性的优点全集>>

13位ISBN编号：9787540229665

10位ISBN编号：7540229667

出版时间：2013-2

出版时间：北京燕山出版社

作者：戴尔·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>

<<人性的优点全集>>

前言

<<人性的优点全集>>

内容概要

<<人性的优点全集>>

作者简介

<<人性的优点全集>>

书籍目录

我的梦想 / 戴尔·卡耐基 / 001 第一篇认识焦虑 1.把握今天 / 002 2.做最坏的打算尽最大的努力 / 014 3.焦虑的危害 / 022 小结 / 034 第二篇分析焦虑的基本方法 1.如何分析和解决焦虑 / 036 2.如何消除工作中百分之五十的焦虑 / 044 小结 / 049 第三篇抢占先机击败焦虑 1.不给焦虑生存空间 / 052 2.不要被琐事击溃 / 062 3.用平均律战胜焦虑 / 069 4.既来之，则安之 / 076 5.给焦虑设定“止损指令” / 087 6.覆水难收随它去 / 094 小结 / 100 第四篇调整心态的七种方法 1.改变你一生的八个字 / 102 2.报复行为代价高 / 116 3.付出不图回报 / 125 4.盘点你的幸福 / 132 5.做真实的自己 / 140 6.化不利为有利 / 149 7.助人为乐忘掉自我 / 157 小结 / 172 第五篇祈祷——征服焦虑的黄金法则 小结 / 194 第六篇面对批评泰然处之 1.批评是变相的恭维 / 196 2.面对批评一笑了之 / 200 3.自我反省纠正错误 / 204 小结 / 209 第七篇防止疲劳永葆活力 1.消除疲劳的有效方法 / 212 2.疲劳的原因及应对方法 / 217 3.消除疲劳永葆青春 / 222 4.养成良好的工作习惯 / 228 5.消除厌烦情绪 / 233 6.不为失眠所扰 / 242 小结 / 248 第八篇怎样找到理想的工作 小结 / 258 第九篇减少经济上的困扰 小结 / 272

<<人性的优点全集>>

章节摘录

版权页： 第一篇 认识焦虑 据我所知，人类天性中最悲哀的一点就在于，我们往往漠视眼前的生活。我们都幻想着天边有一处魅力无穷的玫瑰花园，却无暇欣赏今天盛开于窗外的玫瑰花。

无论压力有多大，每个人都能坚持到夜晚的到来；无论有多艰难，每个人都能完成一天的工作。这就是生命的真谛。

1.把握今天 与其为昨天的事情懊恼，不如花时间去解决明天的问题。

——美国海军指挥官欧内斯特·金上将 一八七一年春天，一个年轻人随手拿起一本书，读到了足以影响他一生的二十一个字。

他是蒙特利尔综合医院的一个学生，当时的他忧心忡忡：如何通过期末考试？

毕业后该做些什么？

该去何处？

怎样开创自己的事业？

怎样才能谋生？

这个年轻的学生在一八七一年读到的二十一个字使他成为当时最负盛名的医生。

他创建了享誉世界的约翰·霍普金斯医学院，并成为牛津大学医学院的钦定讲座教授——这是大英帝国内医务工作者所能获得的最高荣誉。

他还被英国国王赐予爵位。

在他去世后，人们用长达一千四百六十六页的两大卷书来讲述他的人生经历。

他就是威廉·奥斯勒爵士。

下面就是他在一八七一年春天读到的二十一个字，这使他轻松度过一生的二十一个字出自托马斯·卡莱尔之口：“吾等要务，非着眼缥缈之远方，而应着手实在之近处。

”四十二年后，在一个和煦春日的夜晚，威廉·奥斯勒爵士在耶鲁大学开满郁金香花的校园里发表了演讲。

他对耶鲁的学生们说，像他这样曾在四所大学任职教授并创作了一本畅销书的人，似乎应该有着“非凡的头脑”，但事实并非如此。

他说，他的亲朋好友都知道他只是个“智力平平”的人。

那么，他的成功秘诀是什么？

他认为，原因就在于他生活在“完全独立的今天”。

他这么说是什么意思呢？

原来，在耶鲁发表演讲的几个个月前，他乘坐一艘巨大的远洋轮船横渡大西洋，发现船长在驾驶台上，只要按下一个按钮，很快就会听到一阵机器叮当作响的声音，轮船各部分立刻被分成几个彼此隔绝的空间——分割成几个独立的防水舱。

奥斯勒爵士对耶鲁大学的那些学生说道：你们每个人都是一个远比那艘远洋海轮神奇得多的机体，要走的航程也远得多。

我想告诫各位的是，要学会控制这个机体，活在一个“完全独立的今天”，这是确保航程安全的最佳途径。

最起码，你得到驾驶台上看看巨大的舱壁是否正常运转。

对于生活中的每个方面，按下一个按钮，让铁门隔断过去，隔断已逝的昨天；按下另一个按钮，用铁幕隔断将来，隔断尚未到来的明天。

这样你就安全了，拥有了稳妥的今天！

隔断过去，让逝去的过往销声匿迹，割断那为傻瓜照亮了死亡之路的昨天。

<<人性的优点全集>>

媒体关注与评论

除了自由女神，卡耐基或许就是美国的象征。

在出版史上，没有任何一本书能像卡耐基的著作那样持久地深入人心，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。

——《纽约时报》

<<人性的优点全集>>

编辑推荐

<<人性的优点全集>>

名人推荐

<<人性的优点全集>>

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>