第一图书网, tushu007.com

<<卡耐基经验学>>

图书基本信息

书名：<<卡耐基经验学>>

13位ISBN编号：9787563927821

10位ISBN编号：7563927824

出版时间：2011-8

出版时间：北京工业大学出版社

作者：汪建民

页数：288

字数：267000

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

前言

戴尔·卡耐基（1888—1955）是美国著名的心理学家和人际关系学家，被誉为“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。
卡耐基出生在美国密苏里州一个贫穷的农民家里。
他的父亲是一个勤勉的农夫，他的母亲是一个虔诚的教徒。
在他的一生中，母亲对他产生了巨大的影响。
长大成人的卡耐基当过教师、推销员、演员，但最终还是转向了成人教育，并致力于人性问题的研究。
他以超人的智慧、严谨的思维，在道德、精神和行为准则上指导万千读者，给人安慰，给人鼓舞，使人从中汲取力量，从而改变生活，开创崭新的人生。
卡耐基开创的“人际关系训练班”遍布世界各地，多达1700多所，接受培训的有社会各界人士，其中不乏军政要员，甚至包括几位美国总统。
卡耐基的思想和观点影响着美国人，甚至改变着世界。
当经济不景气，不平等、战争等恶魔正在磨灭人类追求美好生活的心灵时，卡耐基的精神和思想成了人们走出迷茫和困顿的有力的支撑。
即使在现代社会，卡耐基对人性的洞见仍然促使千百万人改变思想，完善行为，走上了成功之路。
卡耐基一生著作颇丰，主要代表作有：《沟通的艺术》《性的弱点》《人性的优点》《美好的人生》《快乐的人生》《伟大的人物》《友谊的秘密》《人性的光辉》和《卡耐基人际关系学》等。
这些书出版之后，立即风靡全球，先后被译成几十种文字，被誉为“人类出版史上的奇迹”。
本书凝聚了卡耐基众多著作的精华，包括卡耐基快乐人生、人际交往、自我提升、谈话技巧、情绪控制、幸福家庭、演讲艺术、自我减压等经验，对于读者来说可谓是一本不可多得的好书。
卡耐基曾说过：“真正的读书使瞌睡者醒来，给未定目标者选择适当的目标。
正当的图书指示人以正道，使其避免误入歧途。
”此书不仅可以帮助我们发掘人性的优点，走出忧虑的人生，让我们拥有幸福和快乐；而且，还能在道德、精神和行为准则上给我们带来安慰和鼓舞，使我们从中汲取经验，最终通过我们的不懈努力走向成功。

内容概要

本书凝聚了卡耐基众多著作的精华，包括卡耐基快乐人生、人际交往、自我提升、谈话技巧、情绪控制、幸福家庭、演讲艺术、自我减压等经验，对于读者来说可谓是一本不可多得的好书。

第一图书网, tushu007.com

<<卡耐基经验学>>

书籍目录

第一篇　坦然应对，培养快乐心情——卡耐基快乐人生经验学
　一个完全独立的今天
　忍不是弱者，让不是输家
　有能力去报复，却放弃报复
　爱能化解仇恨与愤怒
　寻找自我，保持本色
　付出是一种享受施与的快乐
　快乐是一种心态的调整
　不让批评之箭中伤你
　乐观豁达，积极向上
　要懂得感谢折磨你的人
第二篇　善待他人，赢得他人好感——卡耐基人际交往经验学
　用微笑来面对他人
　要懂得尊重他人
　懂得迎合他人的兴趣
　以诚待人，以诚助人
　勇于承认自己的错误
　能够把自己当成别人
　友善地对待他人
　让别人是“正确”的
　宽容是桥，吃亏是福
　要虚心地向他人学习
第三篇　巧言慧语，委婉说服他人——卡耐基谈话技巧经验学
　给予真挚诚恳的赞美
　在批评中融入赞美
　……
第四篇　擦拭心灵，走出忧虑人生——卡耐基快乐人生经验学
第五篇　完善自我，走向成熟之路——卡耐基快乐人生经验学
第六篇　自我放松，保持充沛活力——卡耐基快乐人生经验学
第七篇　克服恐惧，提高演说口才——卡耐基快乐人生经验学
第八篇　谅解对方，营造幸福生活——卡耐基快乐人生经验学

章节摘录

戴尔·卡耐基研究了一些事业上很有成就的名人，发现这些人都喜欢沉浸于今天的奋斗中，绝少为明天而牵肠挂肚；他们喜欢面对当天的问题满足当天的需求。
他们以此正确方式获得了今天，也赢得了未来。
1871年春天，一个在蒙特利尔就学的年轻人，正在为他的前途而忧心：我怎样才能通过期末考试？
我该做些什么事情？
我该到什么地方去？
我该怎样谋生？
正当他心绪纷杂之时，偶然间，他从一本书上看到了影响他一生的24个字。
这24个字使这位年轻的医科学生后来成了最有名的医学家，并成为闻名全球的约翰·霍普金斯医学院的教授。
他成为牛津大学医学院的客座教授——这是大英帝国医学界所能得到的最高荣誉，·此外，他还被英王封为爵士。
当他去世后，记述他传奇经历的丛书，竟然达到了惊人的1466页。
他就是奥斯勒爵士。
1871年春天，他所看到的那24个字帮助他度过了无忧无虑、传奇性的一生。
这24个字就是：“最重要的是不要去看远处模糊的，而要去做手边清楚的事。
” 1913年，一个温暖的春夜里，在开满郁金香的校园中，奥斯勒爵士向耶鲁大学的学生发表了讲演。
他说：“像我这样一个人，曾经在四所大学里当过教授，还写过一本很受欢迎的书，如此看来，似乎拥有天才般的头脑。
其实不然。
我与在座的各位没有什么不一样，这点我的朋友都可以为我作证。
” 奥斯勒认为他成功的秘诀就在于他生活在“一个完全独立的今天”。
切断过去，埋葬昨天，切断那些会把你引上死亡之路的昨天。
明天的重担加上昨天的重担，必定会成为今天的最大障碍。
因此，要把未来和过去都紧紧地关在门外。
一个人写过这样一段话：“1945年4月，我患了一种被医生称之为结肠痉挛的疾病，这种病使人极其痛苦。
我想，假如战争不在那时结束的话，我整个人就会毁掉。
那个时候，我整个人都已经筋疲力尽了。
我在第94步兵师担任士官职务。
工作是搞一份作战中伤亡和失踪的情况记录，还要帮助挖掘那些在激战中阵亡后被草草埋葬的士兵，把他们的遗物送还给他们的亲友。
我一直对自己很担心，担心自己会出事，怀疑自己能否熬过这段时间，怀疑自己能否活着回去抱抱我那尚未谋面的16个月的儿子。
我既疲惫不堪又忧愁，还差点儿发疯。
我眼睁睁地看着双手变成皮包骨头，一想到自己瘦弱不堪地回家就害怕。
当时我整个人都快崩溃了，常常一个人哭得浑身发抖。
有一段时间，也就是德军最后大反攻开始不久，。
我常常哭泣，我甚至对恢复正常生活的希望都放弃了。
最后，在极为糟糕的情况下，我住进了医院，一位军医给了我一些忠告，使我的整个生活有所改变。
在我做完一次全面身体检查之后，他告诉我，我的问题纯粹是精神上的，他说，‘我希望你把生活想象成一个沙子漏斗。
在漏斗的上半部，有成千上万颗沙粒，它们缓慢、均匀地通过中间那条细缝。
除了漏斗，你我都无法让两颗以上的沙粒同时通过那条窄缝。

其实，我们每个人也都和这个漏斗一样，当一天开始的时候，有许多事情要我们尽快完成，但我们只能一件一件地去做，让工作像沙粒一样均匀地慢慢通过，否则，我们精神上的和身体上的健康一定会受到损害的。
那天是一个值得纪念的日子，从那一天起，也就是军医把这段话告诉我之后。
我就一直奉行这种哲学。
‘一次只通过一颗沙粒……一次只做一件事。
’这个忠告在战时拯救了我，而对我目前在印刷公司的公共关系及广告部中所做的工作也有莫大的帮助。
我发现，即使是在生意场上，类似战场上的问题也是存在的，即一次要做完好几件事，但时间却很有限。
材料要补充，新的表格要处理，要安排新的资料，地址有变动，分公司开张或关闭……但这时的我不会再慌乱不安。
我一再重复默诵军医的忠告，从而使工作比以前更有效率，那种在战场上几乎使我崩溃的困惑、混乱的感觉再也没有了。
”　有位名人说过：“不论担子有多重，每个人都能坚持到夜晚的来临。
不管工作有多苦，每个人都能完成一天的任务，都能认真、耐心、愉快地活到太阳下山，这才是生命的真谛。
”　在如今的社会里，让人恐惧的是，医院里不少的床位都住着精神或神经上有问题的人。
他们是被对昨天的伤感和对明天的担忧这两种重担所压垮的病人。
如果他们当中的大部分人能牢记耶稣的这句话：“不要为明天忧虑。
”或者是奥斯勒爵士的那句：“生活在一个完全独立的今天里。
”那他们就都能无忧无虑地在街上散步，过快乐而有益的生活了。
　有人说：“一个人清晨起来，如果生活平安，且有当天的食物，则他等于获得了整个世界。
”如果你符合上述的情况，世界就属于你，可千万不能轻视它们。
　一位智者只有在人身安全，身体健康，并有了一天的生活来源时，他才能平静地坐下来，正确地思考问题。
智者们往往在这种情况下改变了整个世界的进程。
而改变一个人的生活，就更为容易，在有了上段说的生活保障后，人们就能省出时间，不用去奔波操劳，不用涉身艰难险阻。
　事实上，为一些遥远的事情而操劳是十分愚蠢的，它往往使人陷入难以解脱的消极情绪中。
一个人即使遇到了困境，也不该为了将来而毁了今天。
所以人们应该从今天开始，把今天视为包括时间和空间的整个未来。
P3-5

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