第一图书网, tushu007.com

<<人性的优点>>

图书基本信息

书名：<<人性的优点>>

13位ISBN编号：9787564028510

10位ISBN编号：7564028513

出版时间：2009-10

出版时间：北京理工大学

作者：戴尔·卡耐基

页数：300

字数：251000

译者：牛振华

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

第一次“结识”卡耐基还是在上初中的时候，一个偶然的机会，我得到了一本《人性的弱点》，书中生动幽默的小故事立刻深深吸引了我。
那个时候我大概还不能完全领会他所讲述的道理，但作者机智的语言、流畅的表达给我留下了深刻的印象。
看完《人性的弱点》，我又满心欢喜地找来了它的姊妹篇《人性的优点全集》，但读来兴致索然，卡耐基在我心中的形象也黯然失色。
若干年后，在大学中的书店，又一次看到《人性的优点》我才发现，这本书和《人性的优点全集》竟完全不同！
我当年读到的《人性的优点全集》并不是卡耐基的作品，而是由十来个不知名作者的作品拼凑而成！那本拙劣的作品严重伤害了卡耐基当年在我心中的形象。
捧读《人性的优点》，顿觉如饮甘霖，一个个生动的小故事仿佛又把我带到了初中认识的那个睿智幽默的老人面前。
但尚未尽兴，书就读完了，我就像一个津津有味地听着老师上课的学生突然被下课的铃声惊醒，感觉意犹未尽。
后来在书店，有意搜寻，发现以“人性的优点”或“卡耐基成功全书”、“卡耐基励志学”等冠名的书籍种类繁多，版本不一，“人性的优点”这部分内容也是差异巨大。
无奈之下，只得找来英文版研读。
这次有机会亲手翻译这本书，我实感又喜又怕。
喜的是能有机会把自己喜欢的作品介绍给更多的朋友，怕的是自己水平有限，辜负了各位老师和读者的期望。
在本书的逐字逐句的翻译过程中，我更加佩服卡耐基的智慧。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书浓缩了卡耐基成功哲学中的思想精华，帮助读者解决生活中面临的最大问题之一：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。

这本充满智慧和力量的书能让你重新认识自己、了解自己、相信自己，充分开发蕴藏在身心里而尚未利用的财富，发挥人性的优点，去开拓人生成功幸福的新生活之路。

作者简介

卡耐基（1888-1955），美国现代成人教育之父、人性教父、人际关系学鼻祖，20世纪最伟大的成功学大师。
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

<<人性的优点>>

书籍目录

译者序你可以从本书得到的16点帮助我写这本书的原因和经过第一部分 克服忧虑——你该知道的法则 第一章 生活在“完全独立的今天” 第二章 排解忧虑的“万能公式” 第三章 忧虑能危及生命 小结第二部分 分析忧虑的基本方法 第四章 如何分析并从忧虑中解脱 第五章 如何消除工作上的烦恼 小结第三部分 消除习惯性忧虑 第六章 用忙碌驱逐忧虑 第七章 别因琐事烦恼 第八章 战胜忧虑的定律 第九章 直面无法避免的事实 第十章 给忧虑设定“止损点” 第十一章 不要再去锯已被锯碎的木屑 小结第四部分 培养宁静欢愉的心境 第十二章 在心中憧憬美好的生活 第十三章 不要对敌人心存报复 第十四章 施恩不图报 第十五章 盘点你的幸福 第十六章 做回你自己 第十七章 化不利为有利 第十八章 忘我助人，带去欢乐 小结第五部分 面对批评带来的烦恼 第十九章 刻薄的斥责也表明尊敬 第二十章 不被批判所伤害 第二十一章 学会自我反省 小结第六部分 保持充沛的精力 第二十二章 如何消除疲倦 第二十三章 是什么让你疲倦 第二十四章 消除疲倦，永葆青春 第二十五章 预防疲劳的四种良好工作习惯 第二十六章 消除厌烦情绪 第二十七章 不再为失眠而忧虑 小结第七部分 在工作中获得快乐和成就感 第二十八章 人生旅途中的重要决定第八部分 解除经济上的苦恼 第二十九章“我们所忧虑的70%第九部分 战胜忧虑的31则真实故事 故事一：突袭我的六大烦恼 故事二：一小时内把自己变得乐观向上 故事三：如何摆脱自卑的阴影 故事四：我用以消除忧虑的五种方法 故事五：经历过昨天，我就能过得了今天 故事六：我从不曾奢望人生的曙光 故事七：用运动排解忧愁 故事八：我曾被忧虑击倒 故事九：这句话改变我的一生 故事十：从生活的谷底重生 故事十一：我曾是世上最蠢的人 故事十二：给自己留条退路 故事十三：我听到一个声音 故事十四：警察找到我的家 故事十五：忧虑是最难应付的对手 故事十六：请保佑我不被送进孤儿院 故事十七：消除忧虑，治愈胃痛 故事十八：妻子洗碗的启示 故事十九：我找到了答案 故事二十：时间是最好的解药 故事二十一：从死神之手逃出 故事二十二：排忧解烦的高手 故事二十三：如果不停止忧虑，我早就死了 故事二十四：一次一个人 故事二十五：找寻生命中的绿灯 故事二十六：洛克菲勒如何多活了45年 故事二十七：读一本书解救了我的婚姻 故事二十八：因为不会放松，我曾慢性自杀 故事二十九：一个真实的奇迹 故事三十：挫折 故事三十一：十八天无法进食，我非常担忧

章节摘录

第一章 生活在“ 完全独立的令天 ”1871年春天，蒙特瑞综合医院的一个年轻的医科学生，对生活充满了忧虑：如何通过期末考试？
应该做些什么事情？
毕业要到什么地方去？
怎样进行实践？
怎样才能养家糊口？
此时，他从一本书上看到一句深深影响了他一生的话。
正是这句只有21个英文单词的话使1871年的这位年轻医科学生成为那个时代最著名的医学家。
他后来创建了全球知名的约翰.霍普金斯医学院，并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——他还被英国国王封为爵士。
在他死后，记述他人生经历的两大卷书多达1466页。
他就是威廉·奥斯勒爵士。
1871年春天他看到的使他一生从忧虑中解脱出来的那句话就是汤姆斯·卡莱里所写的：“ 我们首要的是从身边的平凡小事做起，而不要总看着虚无缥缈的远方。
”42年之后，在一个开满郁金香的校园里，一个温暖的春曰傍晚，威廉·奥斯勒爵士在耶鲁大学发表了讲演。
他对耶鲁大学的学生们说，即使像他这样曾经在四所大学任教的教授、畅销书作家，似乎应该有着“ 特殊的头脑 ”，但事实并非如此。
他说，他周围亲密朋友都知道他的智力“ 非常普通 ”。
那么，他成功的秘诀是什么呢？
他认为原因是他生活在“ 完全独立的今天 ”。
这是什么意思呢？
去耶鲁演讲的几个月以前，他乘一艘巨大的海轮横渡大西洋。
他发现船长站在驾驶舱里按了一个按钮，然后在机器一阵叮当作响的运转之后，船就被分割成几个彼此隔绝的部分——几个独立的防水隔舱。
奥斯勒博士讲道：你们每一个人的机制都要比那条海轮神奇、精巧得多，而且要走的航程也远得多。
我想劝告大家的是，要学会控制自己的航程，活在一个“ 完全独立的今天 ”中，这样才能在航程中确保安全。
你至少要到驾驶舱去检查舱门是否能正常工作，按下一个按钮，注意观察你生活中的各个方面，关上铁门，隔断过去，隔断那些飘然逝去的昨天；按下另一个按钮，关上铁门，把未来也隔断，隔断那些尚未孕育的明天。
这样，你就获得了真正的安全，拥有了平静安宁的今天！
……切断过去，让逝去的昨天自动埋葬，让那些傻子为逝去的昨天哭泣吧！
明天的负担加上昨天的负担，必将成为今天最大的障碍。
要把未来和过去一样紧紧地关在门外。
未来就在于今天，拯救人类的时刻就在于今日。
一个人为未来孤独忧虑，只能浪费精力、精神苦闷。
把前后的船舱都隔断吧，养成一个良好的习惯，生活在“ 完全独立的今天 ”里。
奥斯勒博士是不是鼓吹人们不用下工夫为明天做准备呢？
不。
绝对不是。
在那次讲演中，他强调迎接未来的最好方法就是倾尽智慧和热情，把今天的工作做到完美。
奥斯勒爵士建议那些耶鲁大学的学生们吟诵下面这句祷词来迎接每一天：“ 我们今天所需要的食物，请在今天赐给我们吧！
”请记住这句祷词仅仅要求今日的食物，并没有抱怨昨天我们吃的陈腐食物，也没有说：“ 噢，天哪

，最近麦田里很干枯，我们可能又将遇到一次旱灾。
明年秋天我们吃什么呢？
”或者，“万一我失业了，那时我又上哪儿吃面包去呢？
”这句祷词只告诉我们可以要求今天的食物，而且只有今天的食物才是我们唯一可以吃到的。

编辑推荐

《人性的优点》是克服焦虑获得成功的必读书，一本改变你人生的“ 世界励志圣经 ”。

第一图书网, tushu007.com

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