

<<人性的优点>>

图书基本信息

书名：<<人性的优点>>

13位ISBN编号：9787802495586

10位ISBN编号：780249558X

出版时间：2010-10

出版时间：工商联

作者：戴尔·卡耐基

页数：219

译者：刘娟

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

克服忧虑的诀窍在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人生道路，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，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。

来我的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，我必须要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·R·希勃瑞在他的《如何有效地克服烦恼》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，竟然是被烦恼折磨得生病的。

”你看，帮助人们解除各种烦恼，竟然如此重要！

<<人性的优点>>

内容概要

《人性的优点》问世于1948年，是卡耐基成人教育班的三种主要教材之一，这是一本关于人类如何征服“忧虑”的书，本书的唯一目的就是帮助你解决你所面临的最大问题：如何在你的日常生活、商务活动与社会交往中与人打交道，并有效地影响他人；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。

当你通过本书解决好这一问题之后，其他问题也就迎刃而解了。

<<人性的优点>>

作者简介

戴尔·卡耐基，世界著名成功励志大师，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，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。

卡耐基成人教育课堂上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，过上了快乐的生活。

接受卡耐基教育的有社会各界人士，其中不乏商界巨擘、军政要员，甚至包括几位美国总统。

卡耐基在实践基础上撰写而成的著作，是人类历史上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》《美好的人生》《快乐的人生》《语言的突破》等。

这些书出版后，立即风靡全世界，被誉为“人类出版史上的奇迹”。

<<人性的优点>>

书籍目录

第一章 克服人生的忧虑 1·专心做好眼前事 2·消除忧虑的灵丹妙药 3·认识忧虑的危害第二章
人为什么会忧虑 4·分析忧虑的三个步骤 5·如何减少一半忧虑第三章 改变忧虑的习惯 6·让自己
忙起来 7·不要为小事烦恼 8·不要担心愚蠢的忧虑 9·接受不可避免的事实 10·设定忧虑的
底线 11·不要做无用功第四章 如何保持充沛的精力 12·每天多清醒一个小时的技巧 13·消除心
理上的疲劳 14·让你青春永驻 15·养成良好的习惯 16·远离失眠的痛苦第五章 从实际行动中受
益 17·不要让人讨厌你 18·活到老,学到老 19·看到人性善良的本质 20·赢得友谊的秘诀
21·发现工作中的乐趣 22·从逆境中奋起 23·从平凡走向卓越 24·以伟人为榜样第六章 培养
平安快乐的心态 25·心态改变人生 26·不要报复别人 27·施恩不望回报 28·想想你得到的恩
惠 29·做真正的自己 30·多想想积极的事情 31·多替别人着想

<<人性的优点>>

章节摘录

5.如何减少一半忧虑如果具有快乐的思想，我们就快乐；如果具有凄惨的思想，我们就凄惨；如果具有害怕的思想，我们就害怕；如果具有不健康的思想，我们还可能会生病；如果想到了失败，我们必然就会失败；如果我们陷于自怜当中，人人都会躲闪我们、避开我们。如果你是一个商人，也许你会对自己说：“这个话题实在荒谬至极，我干这一行已经十几年了，如果说有谁知道这个答案的话，当然非我莫属了。

居然有人想要告诉我如何减少50%的忧虑，这可真是荒谬透顶。

”这话一点也不错。

如果我在几年前看到这样的话题，也会有同样的感觉。

这个题目好像能帮助你解决很多问题，但实际上这种空话根本不值一文。

让我们开诚布公吧。

也许我的确不能帮你减少50%的忧虑，因为从我前面分析的结果来看，除了你自己之外，没有人能做到这一点。

可是我能做到一点，就是可以让你看看别人是如何做的，剩下的就要看你自己的了。

前面我曾经提过，闻名世界的阿利西斯·科瑞尔博士认为“不知道如何抗拒忧虑的人，都会短命而死”。

既然忧虑如此严重，那么如果我能帮你消除，哪怕只有10%的忧虑，你是否会满意呢？

很好，我下面就要告诉你一位商人是如何消除忧虑的。

而且他还节约了以前用来开会、解决生意问题的70%的时间。

这个故事的主人公是李昂，多年来一直担任西蒙出版公司的高层主管，现在是纽约州纽约市洛克菲勒中心袖珍图书公司的董事长。

下面就是李昂的经验：15年来，我每天几乎都要把一半的时间用来开会和讨论问题。

我们应该这样？

还是那样？

或是什么都不管？

我们这时会很紧张，会在椅子上坐立不安，或在办公室里走来走去，彼此辩论，不停地绕圈子。

折腾到了晚上，我总是筋疲力尽。

我原以为我这辈子大概也就只能这样了。

但是我干这一行已经有15年了，一直觉得应该有更好的办法。

如果以前有人告诉我减少3/4的会议时间，可以消除3/4的神经紧张，那么我会认为他是一个盲目的乐观主义者。

可是，我现在确实能够拟出一个恰好能做到这一点的计划。

这个方法我已经用了8年，对提高我的办事效率、我的健康和我的快乐来说，都有极大的好处。

这听起来好像是在变魔术——可是正如所有的魔术一样，只要你弄清楚是怎么做的，就非常简单了。

<<人性的优点>>

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。

——博恩·崔西（美国当代成功学专家，畅销书作家）

<<人性的优点>>

编辑推荐

《人性的优点》问世于1948年，是卡耐基成人教育班的三种主要教材之一，是卡耐基一生中最重要的、最生动的人生经验的汇集，一经出版，便在全球畅销不衰，改变了千百万人的生活 and 命运，被誉为“克服忧虑获得成功的必读书”、“世界励志圣经”。

《人性的优点》是一本关于人类如何征服“忧虑”的书。

目的是帮助读者在日常生活中与人打交道，并有效影响他人。

这将是一本很爱广大读者欢迎的新书。

改变无数年轻人命运的成功学经典

<<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>