

<<卡耐基成功学大全集>>

图书基本信息

书名：<<卡耐基成功学大全集>>

13位ISBN编号：9787802554818

10位ISBN编号：7802554810

出版时间：2010-7

出版时间：企业管理出版社

作者：雅瑟 编译

页数：381

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>

<<卡耐基成功学大全集>>

内容概要

戴尔·卡耐基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，总结出了一套系统的成功学理论，并以大量普通人不断努力取得成功的故事为基础，通过演讲和书籍唤起无数迷惘者的斗志，激励他们取得辉煌的成功。

因而卡耐基在全世界都享有美誉，被公认为20世纪最伟大的成功学大师，美国现代成人教育之父。

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。

这些著作有：《语言的突破》《人性的弱点》《人性的优点》《美好的人生》《快乐的人生》《伟大的人物》和《林肯传》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”。

他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。

这些书和卡耐基的成人教育实践相辅相成，将卡耐基的人生智慧传播到世界各地，影响了千千万万人的思想和心态，激发了他们对生命的无限热忱与信心，使他们勇敢地面对与搏击现实中的困难，追求自己理想的人生。

接受卡耐基思想的有社会各界人士，其中不乏军政要员，甚至包括几位美国总统。

经典是永恒的，在卡耐基先生去世半个多世纪后，他的这些作品在教导人们追求自我进步和获得成功方面，仍然无有出其右者。

各种版本的卡耐基作品一再出版，仅在中国内地2005年后出版的卡耐基作品就有十几个版本，更有很多成功学作品以卡耐基的思想为源头创作产生。

这些作品里所散发出来的思想光辉，已经绝不能仅仅用“励志”两个字来概括，每一位读者细品其中的滋味，都会有自己的感悟。

本书集结了卡耐基励志作品的精华，收录了《人性的优点》《人性的弱点》《语言的突破》《伟大的人物》四部卡耐基最主要的作品，并去掉后人（编译者和其他出版工作者）的雕琢，力图保留作品的原貌，还原卡耐基的原本思想。

这将是一部年轻人不可多得的人生指南，是能改变无数人命运的励志枕边书。

本书出版的唯一目的就是帮助读者在职场工作、商务活动与社会交往中学会与人打交道，并有效地影响他人、获取他人的尊重和支持，并且掌握击败忧虑和自卑这两大人类成功之敌的要领，以创造幸福美满的人生。

<<卡耐基成功学大全集>>

作者简介

卡耐基，一生致力于人性问题的研究，在全世界都享有美誉，被公认为20世纪成功学大师，美国现代成人教育之父。

接受卡耐基思想的有社会各界人士，其中不乏军政要员，甚至包括几位美国总统。

<<卡耐基成功学大全集>>

书籍目录

人性的优点 第一章 如何对待忧虑 改变人一生的个字 清除忧虑的“万能公式” 忧虑是长寿的克星 小结 第二章 分析忧虑的方法 解开忧虑之谜 如何减少工作上的忧虑 小结 第三章 改掉忧虑的习惯 把忧虑从你的思想中赶走 不要让小事使你垂头丧气 概率可以战胜忧虑 要适应无法避免的事实 为忧虑限制“到此为止” 不要试图锯那些早已锯碎的木屑 小结 第四章 保持充沛的活力 如何多清醒一个小时 什么使你疲劳 家庭主妇永葆青春的秘诀 四种良好的工作习惯 如何防止产生烦闷 不再为失眠忧虑 小结 人性的弱点 第一章 待人处世的基本技巧 如欲采蜜，勿蹴蜂房 与人相处的秘诀 获取他人支持的方法 小结 第二章 使人喜欢你的六种方法 让你到处受欢迎的实用方法 如何给人好印象 这样做，你就能避免发生麻烦 如何养成优雅而获得好感的谈吐 如何使人对你感兴趣 如何使人很快地喜欢你 小结 第三章 获取信服的十二种方法 争论中没有赢家 如何避免制造敌人 如果不对就及时认错 使你走上理智的大路 苏格拉底的秘密 处理一个抱怨者的安全手法 让别人愿意跟你合作 一个创造奇迹的公式 每个人所需要的 吸引所有人的魅力 实行、推进，别停顿下来 当你无计可施时，就试试这个吧 小结 第四章 使人同意你的九种方法 如果你必须批评，这是开始的方法 如何批评才不致引起反感 先说出你自己的错误 没有人喜欢接受命令 让对方保住他的面子 如何鼓励人们成功 给人一个美好的名誉去表现 使错误看起来容易改正 使人们乐意做你所建议的事 小结 第五章 创造奇迹的信件 第六章 使家庭和睦的七种方法 切莫喋喋不休 爱他就给他多一些自由 这样做你就快要离婚了 使人快乐的方法 对女人特别有意义的事 如果你要快乐，就请牢记这些 不要做一个“婚姻的文盲” 小结 语言的突破 第一章 有效沟通的基本原则 演讲的基本技巧：勇气和自信 充分准备，培养自信心 有效说话的简单方法 第二章 演讲、演讲者和听众 如何准备讲演 让你的演说具有生命力 与听众共同感受你的演讲 第三章 不同类别的演讲要领 以简短的讲演获得良好回应 说明情况的演讲 说服力讲演 即兴演说 第四章 有效沟通的艺术 发表演说的合适态度 改善你的语言表述 台风与个性 第五章 有效说话的挑战 介绍演说者、颁奖与领奖 组织好较长的演讲 达到高潮性的结尾 善用已经学得技巧 附录 增强记忆力的有效法则 自然法则之一：印象 自然法则之二：重复 自然法则之三：联想伟大的人物 第一章 科学巨匠 相对论鼻祖爱因斯坦 杰出女科学家居里夫人 发明之王爱迪生 无线电之父马可尼 飞机的发明者莱特兄弟 名医葛林费尔 第二章 政治名人 英国首相丘吉尔 美国第26任总统罗斯福 美国总统威尔逊 圣雄甘地 奥匈皇太子鲁道尔夫 大律师丹诺 第三章 大实业家 美国大银行家摩根 钢铁大王卡内基 石油大王洛克菲勒 报业泰斗赫斯特 大出版家博克 钻石大王布雷迪 军火巨商萨哈罗夫 第四章 文学巨擘 天才戏剧家莎士比亚 俄国文学巨匠托尔斯泰 天才诗人爱伦·坡 法国文豪大仲马 短篇小说家欧·亨利 大戏剧家萧伯纳 英国文豪毛姆 文坛怪杰德莱塞 科学小说家韦尔斯 第五章 魅力女人 埃及艳后克里奥帕特拉 拿破仑之妻约瑟芬 身残志坚的海伦 作曲家邦德夫人 神秘影星嘉宝 影坛巨星凯瑟琳·赫本 著名影星璧克馥 “灰姑娘”海伦·杰普森 第六章 艺术奇才 《米老鼠》始祖华德·迪斯尼 《信不信由你》利波里 幽默影星罗吉尔 大音乐家莫扎特 作曲家乔治·杰斯文 歌唱家卡鲁索 魔术师瑟斯顿 第七章 探险家 探险之王哥伦布 “北极熊”史蒂文森 南极探险家斯科特 赛车手坎贝尔 海军大将 李屈林·拜德 非洲探险家约翰逊

<<卡耐基成功学大全集>>

章节摘录

第一章 如何对待忧虑 改变人一生的24个字 1871年春天，一个年轻人，作为一名蒙特瑞综合医院的医科学生，他的生活中充满了忧虑：怎样才能通过期末考试？

该做些什么事情？

该到什么地方去？

怎样才能开业？

怎样才能谋生？

他拿起一本书，看到了对他的前途有着很大影响的24个字。

这24个字使这位年轻的医科学生成为当时最著名的医学家。

他创建了闻名全球的约翰·霍普金斯医学院，成为牛津大学医学院的钦定讲座教授——这是大英帝国医学界所能得到的最高荣誉——他还被英王封为爵士。

死后，记述他一生经历的两大卷书达1466页。

他就是威廉·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。

”是汤姆斯·卡莱里所写的。

42年之后的一个温暖的春夜里，在开满郁金香的校园中，威廉·奥斯勒爵士向耶鲁大学的学生发表了讲演。

他对那些耶鲁大学的学生们说，像这样一个人，曾经在四所大学里当过教授，写过一本很受欢迎的书，似乎应该有“特殊的头脑”，其实不然。

他的一些好朋友都说，他的脑筋其实是“普普通通”的。

那么，他成功的秘诀是什么呢？

他认为这是由于他生活在“一个完全独立的今天”里。

“一个完全独立的今天”，这句话是什么意思呢，在去耶鲁演讲的几个个月前，他曾乘一艘很大的海轮横渡大西洋。

他看见船长站在驾驶舱里按了一个按钮，在一阵机器运转的响声后，船的几个部分就立刻彼此隔绝开了——隔成几个防水的隔舱。

奥斯勒博士对那些耶鲁的学生说：“你们每一个人的机制都要比那条大海轮精美得多，而且要走的航程也遥远得多。

我想奉劝诸位：你们也应该学会控制自己的一切。

只有活在一个“完全独立的今天”中，才能在航行中确保安全。

在驾驶舱中，你会发现那些大隔舱都各有用处。

按下一个按钮。

注意观察你生活中的每一个侧面，用铁门把过去隔断——隔断那些已经逝去的昨天；按下另一个按钮，用铁门把未来也隔断——隔断那些尚未诞生的明天。

然后你就保险了——你拥有所有的今天……切断过去。

埋葬已经逝去的过去，切断那些会把傻子引上死亡之路的昨天……明天的重担加上昨天的重担，必将成为今天的最大障碍。

要把未来像过去那样紧紧地关在门外……未来就在于今天……从来不存在明天，人类得到拯救的日子就在现在。

精力的浪费、精神的苦闷，都会紧紧伴随一个为未来担忧的人……那么，把船前船后的船舱都隔断吧。

准备养成一个良好的习惯。

生活在“完全独立的今天”里，奥斯勒博士是不是主张人们不用下功夫为明天做准备呢？

不是，绝对不是。

在那次讲演中，他接着说道，集中所有的智慧，所有的热诚，把今天的工作做得尽善尽美，这就是你

<<卡耐基成功学大全集>>

迎接未来的最好方法。

奥斯勒爵士鼓励那些耶鲁大学的学生们在每天开始的时候，吟诵下面这句祝词：“在这一天我们将得到今天的面包。”

记住，这句祝词中仅仅要求今天的面包，并没有抱怨昨天我们吃的酸面包。

也没有说：“噢，天哪，麦田里最近很干枯，我们可能又遇到一次旱灾。

我们到秋天还能吃上面包吗？

——或者，万一我失业了——那时我又怎样弄到面包呢？

这句祝词告诉我们只可要求今天的面包，而且我们可能吃到的面包也只有今天的面包。

很久以前，一个一文不名的哲学家，流浪到一处贫瘠的乡村，那里的人们过着非常艰苦的生活。

一天，一群人在山顶上聚集在他的身边。

他说出了一段也许是有史以来引用最多的名言。

这段话仅有30个字，却经历了几个世纪，世代地流传了下来：“不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑，一天的难处一天受就足够了。”

很多人都不相信耶稣的这句话“不要为明天忧虑”。

他把它当做一种多余的忠告，把它看做东方的神秘之物。

始终不肯相信。

他们说：“我一定得为明无忧虑、我得为我的家庭保险。

我得把钱存起来以备将来年纪大的时候用。

我一定得为将来计划和准备。

不错，这一切当然都必须要做。

实际上，耶稣的那句话是300多年前翻译的。

现在忧虑一词所代表的意义和当年詹姆斯王朝所代表的意义完全不同。

300多年前，忧虑一词通常还有焦急的意思。

新译《圣经》把耶稣的这句话译得更加准确：“别为明天着急”。

不错，一定要为明天着想，小心地考虑、计划和准备，可是不要担忧。

战时的军事领袖必须为将来谋划，可是他们绝不能有丝毫的焦虑。

指挥美国海军的海军上将厄耐斯特·金恩说：“我把最好的装备都提供给最优秀的人员，再交给他们一些看起来很卓越的任务。

我所能做的仅此而已。

他又说：“如果一条船沉了，我无法把它捞起来。

如果船一直下沉，我也无法挡住它。

我把时间花在解决明天的问题上，要比为昨天的问题后悔好得多。

况且，如果我老是为这些事操心，我将支撑不了多久。

无论战时还是平时，好主意和坏主意之间的区别就在于：好主意能考虑到前因后果，从而产生合乎逻辑而且具有建设性的计划；而坏主意则会导致一个人的紧张和精神崩溃。

最近，我很荣幸地拜访了亚瑟·苏兹柏格，他是世界上著名的《纽约时报》的发行人。

苏兹柏格先生告诉我，当第二次世界大战的战火蔓延到欧洲时，他感到非常吃惊。

对前途的忧虑使他彻夜难眠。

他常常半夜从床上爬起来，拿着画布和颜料，照看镜子，想画一张自画像。

他对绘画一无所知。

但为了使自已不再担心，他还是画着。

最后，他用一首赞美诗中的七个字作为他的座右铭，最终消除了忧虑，得到了平安。

这七个字就是：“只要一步就好了”。

大概就在这个时候，有个当兵的年轻人——在欧洲的某地——也同样地学到了这一点。

他叫泰德·本杰明，住在马里兰州的巴铁摩尔城纽霍姆路5716号——他曾经忧虑得几乎完全丧失了斗志。

泰德·本杰明写道：“1945年4月，我忧愁得患了一种被医生称之为结肠痉挛的疾病，这种病使人

<<卡耐基成功学大全集>>

极其痛苦。

我想假如战争不在那时结束的话，我整个人就会垮了。

“当时我整个人筋疲力尽。

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。

我一直担心自己会出事，怀疑自己能否熬过这段时间，怀疑自己能不能活着回去抱抱我那尚未见面的16个月的孩子。

我既忧愁又疲惫不堪。

瘦了34磅，还差点儿发疯。

我眼睁睁地看着双手变得皮包骨头，一想到自己瘦弱不堪地回家就害怕。

我崩溃了，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，这甚至使我放弃了还能恢复正常生活的希望。

“最后，我住进了医院，一位军医给了我一些忠告，整个改变了我的生活。

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，‘泰德，’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。

除了沙子漏斗，你我都无法让两颗以上的沙粒同时通过那条窄缝。

我们每个人都像这个漏斗，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做；让工作像沙粒一样均匀地慢慢通过，否则我们就一定会损害身体和精神上的健康。

’ ” “从值得纪念的那天起，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。

我发现在生意场上，也有类似战场的问题，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……但我不再慌乱不安。

我一再重复默诵军医的忠告。

工作比以前更有效率，再没有那种在战场上几乎使我崩溃的困惑、混乱的感觉。

” 目前的生活方式中，最让人恐惧的就是，医院里半数以上的床位都留给了精神或神经上有问题的人。

他们是被积累的昨天和令人担心的明天加在一起的重担压垮的病人。

他们当中的大部分人，只要能牢记耶稣的这句话：“不要为明天忧虑。

”或奥斯勒博士的这句话：“生活在一个完全独立的今天里。

”今天就都能无忧无虑地走在街上，过快乐而有益的生活了。

你和我，在眼前的一刹那，都站在两个永恒的交会点上，即永远逝去的往日 and 永无止境的未来的交点，我们不可能生活在两个永恒之中，哪怕是一秒钟也不行。

那样会毁掉我们的身心。

既然如此，就让我们以生活在这一刻而感到满足吧。

罗勃·史蒂文生说：“不论担子有多重，每个人都能支持到夜晚的来临。

不论工作有多苦，每个人都能完成一天的任务，都能很甜美地、很有耐心地、很可爱、很纯洁地活到太阳下山，而这就是生命的真谛。

” 不错，生活对我们所要求的也就是这些。

可是，住在密歇根州沙支那城法院街815号的杰尔德太太，在学到“只要生活到上床为止”这一点之前，却感到极度的颓丧，甚至于几乎想自杀。

<<卡耐基成功学大全集>>

她向我讲述了这一段的生活：“1937年我丈夫死了，我觉得非常颓丧——而且几乎一文不名。我写信给我过去的老板里奥罗西先生，他是堪萨斯城罗浮公司的老板，我请求他让我回去做我过去的老工作。

我从前做向学校推销世界百科全书的工作。

两年前我丈夫生病时，我把汽车卖了。

为了重新工作，我勉强凑足钱，分期付款买了一部旧车，开始出去卖书。

我原以为，重新工作或许可以帮助我从颓丧中解脱出来。

可是，总是一个人驾车，一个人吃饭的生活几乎使我无法忍受。

加上有些地方根本就推销不出去书，所以即使分期付款买车的数目不大，也很难付清。

1938年春，我在密苏里州维沙里市推销书。

那里的学校很穷，路又很不好走。

我一个人又孤独、又沮丧，以致于有一次我甚至想自杀。

我感到成功没有什么希望，生活没有什么乐趣。

每天早上我都很怕起床去面对生活。

我什么都怕：怕付不出分期付款的车钱，怕付不起房租，怕东西不够吃，怕身体搞垮没有钱看病。

唯一使我没有自杀的原因是，我担心我的姐姐会因此而悲伤，况且她又没有充裕的钱来付我的丧葬费用。

后来，我读到一篇文章，它使我从消沉中振作起来，鼓足勇气继续生活。

我永远永远地感激文章中的那一句令人振奋的话：‘对于一个聪明人来说，每一天都是一个新的生命’。

我用打字机把这句话打下来，贴在汽车的挡风玻璃窗上，使我开车的每时每刻都能看见它。我发现每次只活一天并不困难，我学会了忘记过去，不考虑未来。

每天清晨我都对自己说。

‘今天又是一个新的生命。

’

我成功地克服了自己对孤寂和需求的恐惧。

整个人都非常快活，事业也还算成功，并对生命充满了热诚和爱。

我现在知道，不论在生活中会遇上什么问题，我都不会再害怕了；我现在知道，我不必惧怕未来。

我现在知道，我每一次只要活一天——而‘对于一个聪明人来说，每一天就是一个新的生命’。

” 猜猜下面几行诗是谁写的：这个人很快乐，也只有他才能快乐。

因为他能把今天，称之为自己的一天；他在今天能感到安全，能够说：“无论明天会多么糟糕，我已经过了今天。

” 这几句诗似乎很具有现代意味，但它们却是古罗马诗人何瑞斯在基督降生的39年前写下的。

我认为人们最可怜的一件事就是，我们所有的人都拖延着不去积极投入生活。

我们向往着天边有一座奇妙的玫瑰园，却从不注意欣赏今天就开放在我们窗口的玫瑰。

我们怎么会变成这种傻子——这种可怜的傻子呢？

“我们生命的小小历程是多么奇特呀，”史蒂芬·里高克写道：“小孩子常说：‘等我是个孩子的时候，’可是又怎么样呢？

小孩子常说：‘等我长大成人以后。

’等他长大成人以后，他又说，‘等我结婚以后，’可是结了婚又能怎么样呢，他们的想法又变成了‘等我退休以后’。

然而，退休之后，他回过头看着他所经历的一切，似乎像有一阵冷风吹过。

不知怎么，他把所有的都错过了，而一切又都一去不复返了。

我们总是不能及早领悟：生命就在生活里，就在每天和每时每刻中。

” 底特律城已故的爱德华·伊文斯先生，在学会“生命就在生活里，就在每天和每时每刻中”之前，几乎忧郁自杀。

爱德华生长于贫苦家庭，最初靠卖报为生：后来在杂货店做店员，家中七人靠他吃饭，他只得找新的工作，做了助理图书管理员，尽管工资微薄，他也不敢辞职。

<<卡耐基成功学大全集>>

八年之后，他才鼓起勇气开创自己的事业，竟然时来运转，用借来的50元钱发展到一年净赚两万美元，可惜好景不长，他存钱的银行倒闭了，他不但损失了全部财产，还负债16000美元。

他经受不住这样的打击，“我吃不下，睡不着，”他说，“我开始生起奇怪的病来，病因纯粹是忧郁过度，有一天我走路时昏倒在路边从此只能卧床休息，结果全身都烂了，最后连躺着都痛苦不堪。

这时医生告诉我，我大约只能活两个星期了。

我大为震惊，只得写好遗嘱躺下等死。

这样一来，忧虑也就多余了。

我放松下来，闭目休养了好几个星期。

虽然每天睡眠不足两小时，但却很安稳，那些令人疲倦的忧虑渐渐消失了，胃口也渐渐好起来，体重也开始增加。

又过了几星期，我能拄拐走路了。

六星期后我又能回去工作了。

过去我的年薪曾达两万元，现在能找到每周30元的工作就很高兴了。

我的工作推销一种挡板，我不再后悔过去，也不害怕将来，而是将全部时间、精力、热诚都放在推销工作上。

” 爱德华·伊文斯的事业发展迅速。

没几年，他已是伊文斯工业公司的董事长。

从那以后，他的公司长期雄霸纽约股票市场。

如果你去格陵兰，很可能会降落在伊文斯机场，这是为纪念他而命名的。

但是，他如果没学会“生活在完全独立的今天”，那绝不会有这样的成功。

你大概还记得白雪公主的话：“这里的规矩是，明天可以吃果酱，昨天可以吃果酱。

但今天不准吃果酱。

”我们大多数人也是这样——为了明天的果酱和昨天的果酱发愁，却不肯把今天的果酱厚厚地涂在现在吃的面包上。

就连伟大的法国哲学家蒙田也犯过同样的错误。

他说：“我的生活中，曾充满可怕的不幸。

而那些不幸大部分从未发生。

”我和你的生活也是这样。

但丁说：“想一想吧，这一天永远不会再来了。

”生命正以令人难以置信的速度飞快地溜过。

今天才是最值得我们珍视的唯一的时间。

这也是劳费尔·汤玛斯的想法。

我最近在他的农场度过一个周末。

他在他电台的墙上挂了个镜框，里面是这样的诗句：这是耶和华所订的日子，我们在这天要高兴欢喜。

现在请你问一问自己以下的问题并答出答案：（1）我是否忘了生活在今天而只担心未来，我不是追求所谓“遥远奇妙的玫瑰园”？

（2）我是不是常为往事后悔，让今天过得更难受？

（3）我早晨起来的时候，是不是决定“抓住这24小时”？

（4）如果“活在完全独立的今天”，是否能使我从生命中得到更多？

（5）我什么时候应该开始这么做？

下星期……明天……还是今天？

清除忧虑的“万能公式” 这套公式曾使一个带着棺材航行的垂死病人体重增加了40千克。

你是否想得到一个迅速而有效的清除忧虑的办法？

也就是看上几页书就能马上付诸实践的方法？

如果你回答“是的”，那么请允许我介绍威利·卡瑞尔发明的这个办法。

卡瑞尔是个聪明的工程师，他开创了空调制造行业，现在这世界著名的卡瑞尔公司的负责人。

<<卡耐基成功学大全集>>

我们在纽约的工程师俱乐部共进午餐时，他亲口告诉了我这个办法。

“年轻的时候，”卡瑞尔先生说：“我在纽约州水牛城的水牛钢铁公司做事。

有一次我要去密苏里州水晶城的匹兹堡玻璃公司的下属工厂安装瓦斯清洗器。

这是一种新型机器，我们经过一番精心调试，克服了许多意想不到的困难，机器总算可以运行了，但性能没有达到我们预期的指标。

我对自己的失败深感惊诧，仿佛挨了当头一棒，竟然犯了肚子疼，好长时间没法睡觉。

最后，我觉得忧虑并不能解决问题，便琢磨出一个办法，结果非常有效，这个办法我一用就是30年，其实很简单，任何人都可以使用。

其中有三个步骤：第一步，我坦然地分析我面对的最坏的结局，如果失败的话，老板会损失20000美元，我很可能会丢掉差事，但没人会把我关起来或枪毙掉。

这是肯定的。

第二步，我鼓励自己接受这个最坏的结果。

我告诫自己，我的历史上会出现一个污点，但我还可能找到新的工作。

至于我的老板，两万美元还付得起，权作交了实验费。

接受了最坏的结果以后，我反而轻松下来了，感受到许多天来不曾有过的平静。

第三步。

我就开始把自己的时间和精力投入到改善最坏结果的努力中去。

我尽量想一些补救办法，减少损失的数目，经过几次试验，我发现如果再用5000美元买些辅助设备，问题就可以解决。

果然，这样做了以后，公司不但没损失那两万美元，反而赚了15000美元。

如果我当时一直担心下去的话，恐怕再也不可能做到这一点了。

忧虑的最大坏处，就是会毁掉一个人的能力，忧虑使人思维混乱。

我们强迫自己接受最坏的结局时，我们就能把自己放在一个可以集中精力解决问题的地位。

这件事发生在很久以前，由于那种办法十分有效，我多年来一直使用它。

结果，我的生活里几乎很难再有烦恼了。

”为什么卡瑞尔的办法这么有实用价值呢？

从心理学上讲，它能够把我们从那个灰色云层中拉下来，使我们的双脚稳稳地站在地面上。

假如我们脚下没有坚实的土地，又怎么能把事情做好呢？

应用心理学之父威廉·詹姆斯教授已经去世38年了，假如他还活着，今天听说了这个公式也一定会深为赞赏的，因为他曾说过：“能接受既成事实，是克服随之而来的任何不幸的第一步。

”林语堂在《生活的艺术》里也说过同样的话。

这位中国哲学家说：“心理上的平静能顶住最坏的境遇，能让你焕发新的活力。

”这话太对了。

接受了最坏的结果后，我们就不会再损失什么了。

这就意味着失去的一切都有希望回来了。

可是生活中还有成千上万的人为愤怒而毁了生活，因为他们拒绝接受最坏的境况，不肯从灾难中尽可能地救出点儿东西。

他们不但不重新构筑自己的大厦，反而成了忧郁症的牺牲者。

你是否愿意看看其他人对卡瑞尔公式的运用实例？

下面这个例子是关于我班上的一名学生，目前他是纽约的油商。

“我被敲诈了！”

”他说。

“我不相信会有这种事。

简直是电影里的镜头！

事情是这样的：我主管的石油公司里有些运油司机把应该给顾客的定量油偷偷克扣下来卖掉。

一天，一个自称是政府调查员的人来找我，向我要红包。

他说他掌握了我们的运货员舞弊的证据。

<<卡耐基成功学大全集>>

他威胁说，如果我不答应的話，他就把证据转交给地方检查官。

这时我才知道公司存在这种非法的买卖。

当然这与我个人没有什么关系，但我知道法律有规定，公司必须为自己职工的行为负责。

而且，万一案子打到法院，上了报，这种坏名声就会毁了我的生意。

我为自己的生意骄傲——那是父亲在24年前打下的基础。

当时我急得生了病，整整三天三夜吃不下睡不着。

我一直在这件事里打转转。

我是该付那笔钱——5000美金——还是该对那个人说，你想怎么干就怎么办吧。

我一直拿不定主意，每天都做恶梦。

星期天晚上。

我随手拿起一本《怎样不再忧虑》，这是我去听卡耐基公开讲演时拿到的。

我读到威利·卡瑞尔的故事时看到这些话：‘面对最坏的情况。

’于是我向自己提问：‘如果我不给钱，那些勒索者把证据交给地检处的话，可能发生的最坏情况是什么呢？

’答案是：‘毁了我的生意——仅此而已。

我不会被抓起来，仅仅是我被这件事毁了。

’于是，我对自己说：‘好了，生意即使毁了，但我在心理上可以承受这一点，接下去又会怎么样呢？

’嗯，生意毁掉之后，也许我得另找个工作。

这也不难，我对石油行业很熟悉——几家大公司也许会雇用我……我开始感觉好过多了。

三天三夜以来的那种忧虑也开始逐渐消散。

我的情绪基本稳定下来，当然也能开始思考了。

我清醒地看到了下一步——改善不利的处境。

我思考解决办法的时候，一个崭新的局面展现在我的面前。

如果我把整个情况告诉我的律师，他也许能找到一条我没有想到的新路。

我过去一直没有想到这一点，这完全是因为我只是一直在担心而没有好好地思考。

我立即打定主意——第二天一早就去见我的律师——接着我上了床，睡得安安稳稳。

第二天早上。

我的律师让我去见地方检察官，把整个情况全部告诉他。

我照他的话做了，当我说出原委后，出乎意料地听到地方检察官说，这种勒索已经连续几个月了，那个自称是‘政府官员’的人，其实是个警方的通缉犯。

在我为无法决定是否该把5000美元交给那个职业罪犯而担心了三天三夜之后，听到他这番话，真是长长地松了口气。

这次经历给我上了终身难忘的一课。

现在，每当我面临会使我忧虑的难题时，‘威利·卡瑞尔的老公式’就会派上用场。

”住在麻省曼彻斯特市温吉梅尔大街52号的艾尔·汉里1948年11月17日在波士顿史蒂拉大饭店亲口告诉我关于他自己的故事：“在20年代，我因常常发愁得了胃溃疡。

一天晚上，我的胃出血了，被送到芝加哥西比大学的医学院附属医院，体重也从170磅降到了90磅。

我的病非常严重，以致于医生连头都不许我抬。

医生们认为我的病是无药可救了。

我只能吃苏打粉，每小时吃一匙半流质的东西。

每天早晚护士都用一条橡皮管插进我的胃里，把里面的东西洗出来。

这种情况持续了几个月……最后，我对自己说：‘你睡吧，汉里。

如果你除了等死之外没有什么其他的指望的话，不如充分利用利用你余下的生命。

你一直想在你死之前周游世界，如果你还有这个梦想，只有现在就去做了。

当我告诉那几位医生我要去周游世界的时候。

他们大吃一惊。

<<卡耐基成功学大全集>>

这是不可能的，他们警告说，他们从来没有听说过这种事。

如果我去周游世界，我就只有葬在海里了。

‘不，不会的’，我说。

‘我已经答应过我的亲友，我要葬在雷斯卡州我们老家的墓园里，所以我打算随身带着棺材。

’ 我买了一具棺材。

把它运上船，然后和轮船公司商定，万一我死了，就把我的尸体放在冷冻仓中，直到回到我的老家。我踏上了旅程，心里默念着奥玲凯立的那首诗： 啊，在我们零落为泥之前， 岂能辜负这一生的娱欢？

物化为泥，永寐于黄泉之下， 没酒、没弦、没歌伎、而且没有明天。

我从洛杉矶登上亚当斯总统号向东方航行时，已经感觉好多了。

渐渐地，我不再吃药，也不再洗胃了。

不久之后，任何食物我都能吃了——甚至包括许多奇特的当地食品和调味品，这些都是别人说我吃了一定会送命的东西。

几个星期过去了，我甚至可以抽长长的黑雪茄，喝几杯老酒。

多年来我从未这样享受过。

我们在印度洋上碰到季节风，在太平洋上遇到台风，可我却从这次冒险中，得到了很大的乐趣。

我在船上玩游戏、唱歌、交新朋友，晚上聊到半夜。

到了中国和印度之后，我发觉自己回去后要料理的私事，与在东方看到的贫困和饥饿相比，真是天壤之别。

我抛弃了所有无聊的忧虑，觉得非常舒服。

回到美国后，我的体重增加了90磅，几乎完全忘记我曾患过胃溃疡。

一生中我从未感到这么舒服、健康。

” 艾尔·汉里告诉我，他发觉自己在潜意识中运用了威利·卡瑞尔克服忧虑的办法。

“首先，我问自己：‘可能发生的最坏情况是什么？’

’答案是：死亡。

第二、我让自己准备好迎接死亡。

我不得不这样，因为我别无选择，几个医生都说我没有希望了。

第三，我想方设法改善这种状况。

办法是：‘尽量享受剩下的这一点点时间’……”他继续说：“如果我上船后继续忧虑下去，毫无疑问我会躺在棺材里结束这次旅行。

可是，我完全放松，忘记所有的烦恼，而这种心理平衡，使我产生了新的活力，拯救了我的生命。

” 所以，第二条规则是：如果你有忧虑，就应用威利·卡瑞尔的万灵公式，做下面三件事：

1. 问你自已：“可能发生的最坏情况是什么？”

” 2. 如果你不得不如此，你就做好准备迎接它。

3. 镇定地想方设法改善最坏的情况。

忧虑是长寿的克星 我们可以用双手去处理烦人的日常工作，但不要让它们影响到肝、肺、血液里去。

很久以前的一天晚上，一个邻居来按我的门铃，让我们全家去种牛痘，预防天花。

他是整个纽约市中几千名志愿去按门铃的人之一。

许多被吓坏了的人，排好几个小时的队种牛痘。

种牛痘站不仅设在所有的医院，还设在消防队、派出所和大的工厂里。

大约有两千名医生和护士夜以继日地忙碌着为大家种牛痘。

怎么会这么热闹呢？

原来纽约市有8个人得了天花——其中两个人死了——800万的人口里死了两个人。

我在纽约已经住了37年了，可是至今还没有一个人来按我的门铃，警告我预防精神上的忧郁症——这种病，在过去37年里，所造成的损害，比天花至少要大10000倍。

从来没有人按门铃告诫我，目前生活在这个世界上的人，每10个人中就会有一个人将精神崩溃，

<<卡耐基成功学大全集>>

主要原因就是忧虑和感情冲突。

所以我现在写这一章，就等于来按你的门铃警告你。

得过诺贝尔医学奖的亚力西斯·柯瑞尔博士说：“不知道如何消除忧虑的商人命不长。

”其实，何止是商人，家庭主妇、兽医和泥瓦匠也都是如此。

几年前，我度假时，和圣塔菲铁路的医务处长郭伯尔博士谈到了忧虑对人的影响，他说：“找医生看病的病人中，有70%，只要能够消除他们的恐惧和忧虑，病自然就会好起来。

不要误会他们是自以为生了病，实际上，他们的病都像你有一颗蛀牙一样确实，有时甚至还要严重一百倍。

如神经性消化不良、某些胃溃疡、心脏不舒服、失眠症、一些头痛症以及某些麻痹症等。

这些病都是真病。

”郭伯尔博士说：“我说这些话是有根据的，因为我自己就得过12年的胃溃疡。

恐惧使人忧虑，忧虑使人紧张、从而影响到人的胃部神经。

使胃液由正常变为不正常，因而产生胃溃疡。

”曾写过《神经性胃病》一书的约瑟夫·孟坦博士也说过同样的话。

他指出，“胃溃疡的产生，不在于你吃了什么，而在于你忧虑什么。

”梅育诊所的法瑞苏博士认为：“胃溃疡通常根据人情绪紧张的程度而发作或消失。

”这种看法。

在研究了梅育诊所15000名胃病患者的纪录之后得到证实。

有4/5的病人得胃病并非是生理因素，而是恐惧、忧虑、憎恨、极端的自私以及对现实生活的无法适应。

根据《生活》杂志的报导，胃溃疡现居死亡原因名单的第十位。

梅育诊所的哈罗·海彬博士在全美工业界医师协会的年会上宣读了一篇论文，说他研究了176位平均年龄在44.3岁的工商业负责人。

大约有1/3强的人由于生活过度紧张而引起心脏病或消化系统溃疡或高血压。

想想看，在我们工商业的负责人中有1/3的人都患有心脏病、溃疡和高血压，而他们还不到45岁，成功的代价是多么高呀！

就算他能赢得全世界，却损失了自己的健康，对他个人来说，又有什么好处呢？

即使他拥有全世界，每次也只能睡在一张床上，每天也只能吃三顿饭。

就是一个挖水沟的人，也能做到这一点，而且还可能比一个有权力的公司负责人睡得更安稳，吃得更香。

我情愿做一个在阿拉巴马州租田耕种的农夫，也不愿意在不到45岁时，就为了要管理一个铁路公司，或是一家香烟公司，而毁掉自己的健康。

说到香烟，一位世界最知名的香烟制造商，最近在加拿大森林中想轻松一下的时候，突然心脏病发作死了。

他拥有几百万元的财产，却在61岁时就死了。

他也许是牺牲了好几年的生命，换取所谓“事业上的成功”。

在我看来，他的成功还不及我父亲的一半。

我爸爸是密苏里州的农夫，一文不名，却活到了89岁。

著名的梅育兄弟宣布，他们有一半以上的病人患有神经病。

可是，在强力显微镜下，以最现代的方法检查他们的神经时，却发现大部分都是非常健康的。

他们“神经上的毛病”不是因为神经本身有什么反常，而是因为情绪上的悲观、烦躁、焦急、忧虑、恐惧、挫败和颓丧等等。

柏拉图说过：“医生所犯的最大错误在于，他们只治疗身体，不医治精神。

但精神和肉体是一体的，不可分开处置。

”医药科学界花了2300年的时间才明白这个道理，一门崭新的医学“心理生理医学”开始发展，对精神和肉体同时治疗。

现在医学已经消除了可怕的、由细菌引起的疾病——比如天花、霍乱等种种曾把数以百万计的人埋进

<<卡耐基成功学大全集>>

坟墓的传染病。

可是医学界还不能治疗生理心理上那些不是由细菌引起的，而是由于情绪上的忧虑、恐惧、憎恨、烦躁以及绝望所引起的病症。

这种情绪性疾病所引起的灾难正日益加重，日渐广泛，而且速度又快得惊人。

医生估计：现在还活着的美国人，每20个就有一个人某段时期得过精神病。

第二次世界大战时应召的美国年轻人，每6个人中就有一个因为精神失常而不能服役。

什么是精神失常的原因？

没有人知道全部答案。

可是在大多数情况下极可能是由恐惧和忧虑造成的。

焦虑和烦躁的人多半不能适应现实而跟周围的环境断绝所有的关系，退缩到他自己的幻想世界，借此解决他所有的忧虑。

爱德华·波多尔斯基博士《除忧去病》一书中有以下几章的题目。

- 忧虑对心脏的影响。
- 忧虑造成高血压。
- 忧虑可能导致风湿症。
- 为了你的胃减少忧虑。
- 忧虑会使你感冒。
- 忧虑和甲状腺。
- 忧虑的糖尿病患者。

另外一本谈忧虑的好书，是卡尔·明梅尔博士的《自找麻烦》。

这本书不会告诉你避免忧虑的规则，可是却能告诉你一些很可怕的事实，让你看清楚人们是怎样用忧虑、烦躁、憎恨、懊悔等情绪来伤害身心健康的。

忧虑甚至会使最坚强的人生病。

在美国南北战争的最后几天里，格兰特将军发现了这一点。

故事是这样的：格兰特围攻瑞其蒙达九个月之久，李将军手下衣衫不整，饥饿不堪的部队被打败了。

有一次，好几个兵团的人都开了小差，其余的人在他们的帐篷里祈祷——叫着、哭着，看到了种种凶象。

眼看战争就要终结了，李将军手下的人，放火烧了瑞其蒙的棉花和烟草仓库，也烧了兵工厂。

然后，在烈焰升腾的黑夜里弃城而逃。

格兰特乘胜追击，从左右两侧和后方夹击南部联军，骑兵从正面截击。

由于剧烈头痛而眼睛半瞎的格兰特无法跟上队伍，就停在一家农户前。

“我在那里过了一夜”，后来，格兰特在自己的回忆录中写道：“把我的双脚泡在加了芥末的冷水里，还把芥末药膏贴在我的两个手腕和后颈上。

希望第二天早上能复原。

”第二天早上，他果然复原了。

可是，使他复原的，不是芥末膏药，而是一个带回李将军降书的骑兵。

“当那个军官（带着那封信）到我面前时”，格兰特写道：“我的头还疼得很厉害，可是我看了那封信后，立刻就好了。

”显然，格兰特是因为忧虑、紧张和情绪上的不安才生病的。

一旦在情绪上恢复了自信，想到胜利，病就马上好了。

在罗斯福内阁中担任财政部长的亨利·莫建索在他的日记里写道：罗斯福为了提高小麦价格，一天之内购买了440万蒲式耳的小麦，这使他非常担心。

“在这件事没有结果之前，我觉得头晕眼花。

回到家里，我在午饭后睡了两小时。

”假如我想看着忧虑对人会有什么影响，那我不必到图书馆找文字记载，而只需坐在家望望窗外，就会发现那座楼房里有个人已经因为忧虑患了糖尿病，另一间房子里有个人精神已经崩溃。

著名法国哲学家蒙田在被推选为家乡的市长时曾对市民说：“我愿意用我的双手来处理你们的事

<<卡耐基成功学大全集>>

务，但不想把它们搞到我的肝和肺里。

” 康乃尔大学医学院的罗素·西基尔博士是世界著名的关节炎治疗权威，他列举了四种最容易得关节炎的情况：

- (1) 婚姻破裂。
- (2) 财务上遇到难关。
- (3) 寂寞和忧虑。
- (4) 长期的愤怒。

当然，这些不是关节炎的唯一成因，但它们是最常见的成因。

我的一个朋友在经济萧条时遭受很大损失，煤气公司停止向他供应煤气，银行没收了他抵押的房产。他的夫人便患了关节炎，发病突然，多方治疗仍不见效，直到他的经济状况好转，她的病才算康复。

女明星曼儿奥白朗告诉我她绝对不会忧虑，因为忧虑会摧毁她在银幕上的主要资本——美貌。她告诉我说：

“我刚开始打进影坛时，既担心又害怕。

我刚从印度回来，在伦敦没有一个熟人。

我见过几个制片人，没有一个肯起用我。

我仅有的一点儿钱渐渐用光了，整整两个星期，我只靠一点饼干和水充饥。

我对自己说：‘也许你是个傻子，你永远也不可能闯进电影界。

你没有经验，没演过戏，除了一张漂亮的脸蛋，你还有什么呢？’

我照了照镜子。

突然发觉到忧虑对我容貌的影响。

看见忧虑造成的皱纹，看见焦虑的表情，我对自己说：‘你必须立即停止忧虑。

你能奉献的只有容貌，而忧虑会毁掉它的。

’ ” 没有什么会比忧虑令女人老得更快，并能摧毁她的容貌的了。

忧虑会使我们的表情难看，会使我们咬紧牙关，会使我们脸上出现皱纹，会使我们总显得愁眉苦脸，

会使我们头发灰白，甚至脱落，忧虑会使你脸上出现雀斑、溃烂和粉刺。

心脏病是当今美国头号刽子手。

第二次世界大战期间，大约有30几万人死在战场上；可在同一时期内，心脏病却杀死了200万平民——

其中100万人的心脏病是因忧虑和生活过度紧张引起的。

死于心脏病的医生比农民多20倍，因为医生过的是紧张的生活。

威廉·詹姆斯说：“上帝可能原谅我们所犯的错，可我们自己的神经系统却不会原谅。

这是一件令人吃惊而且难以置信的事实：每年死于自杀的人，比死于种种常见传染病的还要多。

” 为什么会如此呢？

答案通常都是“因为忧虑”。

古时候，残忍的将军折磨俘虏时，常常把俘虏的手脚绑起来，放在一个不住地往下滴水的袋子下面。

水滴着……滴着……夜以继日，最后，这些不停地滴落在头上的水，变成似乎是槌子在敲击的声音，

使那些俘虏精神失常。

这种折磨的办法，西班牙宗教法庭和纳粹德国集中营都曾使用过。

忧虑就像不停地往下滴的水，而那不停地往下滴、滴、滴的水，通常会使人精神失常以至自杀。

我小时候听牧师形容地狱的烈火曾吓得半死，可是他却从来没有提到，我们此时此地由忧虑带来的

生理痛苦的地狱烈火。

比如说，如果你长期忧虑下去的话，你总有一天会得到最痛苦的病症——狭心症。

啊，要是发作起来，会使你痛得尖叫。

与你的尖叫比起来，但丁的《地狱篇》听起来简直是“儿童玩具园”了。

到那时，你就会对自己说：“噢，上帝啊！

要是我能好的话，我永远也不会再为任何事忧虑了——永远也不会了。

” 你爱生命吗？

你想健康、长寿吗？

下面就是你能做到的方法。

<<卡耐基成功学大全集>>

我引用亚力西斯·柯瑞尔博士的一句话：“在现代城市的混乱中，只有能保持内心平静的人才不会变成神经病。

”你能否在现代城市的混乱中保持自己内心的平静呢？

如果你是一个正常人，答案应该是：“可以的”“绝对可以”。

我们大多数人，实际上都比我们所认识的更坚强。

我们有许多从来没有发现的内在力量，正如梭罗在他的不朽名著《狱卒》中所说的：“我不知道有什么会比一个人能下定决心提高他的生活能力更令人振奋的了……如果一个人，能充满信心地朝他理想的方向努力，下定决心过他所想过的生活，他就一定会得到意外的成功。

”我相信很多读者都会有像欧嘉·佳薇的那种意志力和内在的力量。

她住在爱达荷州，在最悲惨的情况下发现自己还能够克服忧虑。

“八年半前，医生宣告我将不久于人世，会很慢、很痛苦地死于癌症。

国内最有名的医生梅育兄弟证实了这个诊断。

我走投无路，死亡就要扑向我。

我还年轻，我不想死。

绝望之余，我给我的医生打电话告诉他我内心的绝望。

他有些不耐烦地拦住我说：‘欧嘉，你怎么了？’

难道你一点斗志也没有了吗？

你要是一直这样哭下去的话。

毫无疑问，你一定会死的。

不错，你确实是碰上了最坏的情况。

要面对现实，不要忧虑，然后再想点办法。

就在那一刹那，我发了一个誓，我的态度严肃得指甲都深深地掐进肉里，而且背上一阵发冷：‘我不再忧虑了，我不会再哭泣了。

如果还有什么需要我常常想起的，那就是我一定要赢，我一定要活下去！’

在不能用镭照射的情况下，我每天只能用x光照射10分半钟，连续照13天。

但医生每天为我照14分半钟，连续照了49天。

虽然我的骨头在我消瘦的身体上犹如荒山边上的岩石，虽然我的两脚重得像铅块。

我却不忧虑，也没哭过一次。

我面带微笑，不错，我的确是勉强自己微笑。

我不会傻到以为只要微笑就能治疗癌症。

可我确信，愉快的精神状态将有助于抵抗身体的疾病。

总之，我经历了一次治愈癌症的奇迹。

在过去几年里，我从未像现在这样健康过，这都多亏了这句富于挑战性和战斗性的话：‘面对现实。

不要忧虑，然后再想点办法。

”在这一章结束的时候，我要再重复一次亚力西斯·柯瑞尔博士的那句话“不知道怎样抗拒忧虑的人，都会短命。

”我希望这本书的每一个读者能把这句话记在心中。

柯瑞尔博士是否在说你呢？

很可能是的。

小结 抗拒忧虑应该知道的几个基本规则： 规则一：如果你想避免忧虑。

就照威廉·奥斯勒博士的话，生活在“完全独立的今天”里，不要为未来担忧，只要好好过今天这一天。

规则二：下次你再碰上麻烦，不论大小——被逼在一个角落的时候，试试威利·卡瑞尔的万灵公式：（1）问你自己，“如果我不能解决我的困难，可能发生的最坏情况是什么？”

（2）自己先做好接受最坏情况的心理准备——如果必要的话。

（3）镇定地去改善最坏的情况——也就是你已经在精神上决定可以接受的那种。

规则三：常常提醒自己，忧虑会使你付出自己的健康为代价，“不知道怎样抗拒忧虑的人，都会

<<卡耐基成功学大全集>>

短命。
”

<<卡耐基成功学大全集>>

编辑推荐

《卡耐基成功学大全集（超值金版）》收录卡耐基《人性的优点》《人性的弱点》《语言的突破》《伟大的人物》等四部作品，并去掉后人（编译者和其他出版工作者）的雕琢，力图保留作品的原貌，还原卡耐基的思想。

《人性的优点》1948年问世。

它和《人性的弱点》《语言的突破》构成了卡耐基成人教育班三种主要的教材，被誉为“克服忧虑获得成功的必读书”“世界励志圣经”。

《性的弱点》1936年问世，至少被译成58种文字，拥有数亿读者，是人类出版史上最畅销的书籍之一。

《语言的突破》最早问世于1926年，卡耐基的作品之一。

这是一本帮助人们突破语言障碍，获得演讲与交际成功的书，是“卡耐基公开演讲与人际关系课程”核心教材。

《伟大的人物》卡耐基介绍了在世界各领域取得辉煌成就的伟大人物，对他们的生平、经历以及所取得的成功都做了细致的叙述。

通过不同的时空置换，以极具说服力和感染力的语言，阐述积极思想所创造的奇迹。

畅销全球、改变年轻人命运的励志经典。

经典改变人生·大师照亮世界。

忠实再现成功学导师戴尔·卡耐基先生的思想精髓。

卡耐基一生致力于人性问题的研究，在全世界都享有美誉，被公认为20世纪成功学大师，美国现代成人教育之父。

接受卡耐思想的有社会各界人士，其中不乏军政要员，甚至包括几位美国总统。

<<卡耐基成功学大全集>>

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>