

<<人性的优点>>

图书基本信息

书名：<<人性的优点>>

13位ISBN编号：9787307099067

10位ISBN编号：7307099063

出版时间：2012-8

出版时间：武汉大学出版社

作者：戴尔·卡耐基

页数：200

字数：180000

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>>

内容概要

《人性的优点(经典典藏最新权威译本)》编著者戴尔·卡耐基。

《人性的优点(经典典藏最新权威译本)》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和命运。被誉为“世界励志圣经”。

书中汇集了卡耐基的思想精华和最激励人心的内容。

卡耐基指出，所有的成功者，都是最大化地发挥了自己人性的优点，从而充分了解自己，相信自己，去开发蕴藏在身心里尚未利用的财富，开拓更为成功的生活之路。

让我们重温卡耐基的忠告：“本书的目的是重新阐释、润饰、发扬一些古老而基本的真理，督促你采取行动，实践它们。”

<<人性的优点>>

作者简介

戴尔·卡耐基（Dale Carnegie，1888-1955年），20世纪最著名的成功学导师，现代成人教育之父、人际关系学鼻祖。

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的知识，对人类共同的心理特点，进行探索和分析，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。他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，帮助他们重获新生。

《人性的弱点》、《人性的优点》、《语言的突破》是戴尔·卡耐基的三大经典代表作，一经出版，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

自序

我写这本书的原因和经过

第一章 克服忧虑——你该知道的法则

1. 生活在“完全独立的今天”

2. 消除忧虑的方法

3. 忧虑能危及生命

第二章 分析忧虑的基本方法

1. 如何分析并从忧虑中解脱

2. 如何消除工作中50%的忧虑

第三章 消除习惯性忧虑

1. 用忙碌驱逐忧虑

2. 别因琐事烦恼

3. 战胜忧虑的法则

4. 接受无法避免的事实

5. 给忧虑设定“底线”

6. 莫要再去锯已被锯碎的木屑

第四章 培养宁静欢愉的心境

1. 憧憬美好的生活

2. 不要对敌人心存报复

3. 施恩不图报

4. 盘点你的幸福

5. 保持自我本色

6. 化不利为有利

7. 忘却自己，关注他人

第五章 面对批评带来的烦恼

1. 刻薄的斥责是一种自我满足

2. 不被批判所伤害

3. 学会自我反省

第六章 保持充沛的精力

1. 怎样多清醒一个小时

2. 是什么使你疲倦

3. 家庭主妇永葆青春的秘诀

4. 四种良好的工作习惯

5. 消除厌烦心理

6. 不为失眠忧虑

第七章 处理好工作问题

1. 选择自己喜欢的工作

2. 摆脱金钱的困扰

第八章 战胜忧虑的真实故事

1. 突然而来的6大烦恼

2. 摆脱自卑困扰

3. 消除忧虑的5种方法

4. 保持补给线的畅通

5. 警察找到我的家

6. 消除忧虑，治愈胃痛

<<人性的优点>>

7. 洛克菲勒多活了45年

<<人性的优点>>

章节摘录

忧虑会让我们愁容满面，表情僵硬；会让我们紧咬牙齿，脸上生出皱纹；会让我们头发灰白，甚至脱落；会让我们的皮肤暗淡，出现雀斑、溃烂和粉刺。

心脏病已经是当今美国人民健康的最大威胁。

“二战”期间，大约有30万美国人在战场上阵亡；而在同一时期，却有多达200万的平民死于心脏病，其中的100万人的心脏病是因忧虑和生活压力过大引起的。

前面提到的卡尔博士曾说，不知道如何排解抑郁的人最容易早逝。

死于心脏病的医生比农民多20倍，因为医生的工作过于紧张。

著名应用心理学家威廉·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。

”这是一个非常令人吃惊而又让人难以置信的事情：每年死于自杀的美国人，比最常见的5种传染性疾病导致的死亡人数还要多。

是什么导致这样的结果呢？

答案是因为忧虑。

历史上曾经有这样一种折磨俘虏的刑罚：把俘虏的手脚绑起来，放在一个日夜不停地往下滴水的袋子下面。

水滴不断地滴滴答答地落在俘虏的头上，俘虏听来像是遭受一次次的锥击——最后总能把其给逼疯。这种折磨人的刑罚，在西班牙内战及希特勒统治的纳粹德国集中营都曾使用过。

当我还是密苏里州的乡下少年时，我曾听过牧师讲述地狱烈火的情景，当时大家都被吓得半死。可是牧师却从来没有提及我们此时此刻正饱受“忧郁”的地狱烈火折磨。

假如你长期陷在忧虑中无法自拔的话，总有一天会得到最痛苦的病症——心绞痛。

人要是真的得了那种病，肯定会痛苦地大声尖叫。

场面绝不比但丁写的《地狱篇》所描述的场景逊色。

那时你就祈祷：“噢，上帝啊！

要是能让我好起来的话，我再也不会为任何事忧虑了，而且永远也不会了。

”热爱生命，让自己健康长寿，如果想做到这样，你必须认真听卡尔博士的这几句话：“在喧嚣混乱的现代城市里，只有掌控自己内心平静的人，才不会受心理疾病的困扰。

”面对当今的社会，你是否能够保持内心的平静呢？

如果你是一个有信心的正常人，你就应该回答“是的，我能”。

我们大多数人远比我们所知道得更为坚强。

.....

<<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》 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） 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）

<<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>