

<<人性的优点>>

图书基本信息

书名：<<人性的优点>>

13位ISBN编号：9787500850519

10位ISBN编号：7500850514

出版时间：2011-11

出版人：中国工人

作者：戴尔·卡耐基

页数：128

译者：徐宪江

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

人们生活在世上只有短短的几十年，却在很容易被遗忘的许多小事上浪费了很多时间。实际上，世界上有半数的烦恼都是由一些小事引起的，诸如一次小小的伤害、一丝小小的屈辱等等。有意思的是，那些在图书馆、实验室从事研究工作的人却很少因忧虑而精神崩溃，因为他们没有时间享受这种奢侈。

忧虑最能伤害你的时候，不是在你行动时，而是在你工作做完后，无所事事的时候。

印度著名的戏剧家卡里达沙把太阳升起——黎明到来的这一刻称为生命中的生命，宣称：“昨天不过是场梦，而明天只是幻影。

只有今天，才会使每一个昨天变成一个快乐的梦，使每一个明天成为有希望的幻景。

”在你最失意的时候，你何妨大声说出：“不管明天怎么糟，我已经拥有了美好的今天。

”理由很简单，今天才是最需要把握、最真实的驿站！

从1931年开始，我一直在纽约替商界职场人士举办成人职业教育培训班。

最初，我只举办演讲的课程。

这类课程的最终目的，是运用实际的经验，帮助人们在商业洽谈和团体运作中能依照自己的思想。

更清晰、更有效果、更镇定地发表自己的意见。

然而，经过几年的授课实践，我认识到，除了当众发表意见外，忧虑和许多不良情绪已成为这些人普遍存在的问题。

大部分学员——包括备行备业的主管、推销员、工程师、会计都有这样的问题；其中也有女性——职业妇女和家庭主妇，她们也有自己的问题！

有数据表明，医院里的病人一半以上都是因为紧张和情绪困扰而引发疾病的。

我把纽约公共图书馆书架上有关忧虑的22本书都看遍了，同时也到其他地方搜索所有能找到的有关忧虑的书，可真没发现一本有实用价值、适合成人班学员看的书，于是我决定自己动手写一本——就是这本《人性的优点》。

为了撰写这本书，我读了所有能找到的、与此相关的资料，包括迪克斯报纸信箱回答、离婚法庭的记录、双亲杂志，以及多种著名的著述。

同时，我还专门雇用了一位受过训练的人去研究。

他费了一年半的时间，在全国各个图书馆中阅读我所遗了的资料：各种心理学的专集；多种杂志文章，以及无数的伟人传记，从而找出各时代大人物是如何应对人生的。

我们研读过各个时代的伟人传记，从凯撒到爱迪生不一而足。

有关罗斯福的传记，我就收集了100多本。

我们决定不惜时间、金钱找出自古以来关于交友和自我调适的切实的方法。

我曾经亲自拜访过世界著名的社会名流和成功人士，尽量从他们那里找出他们在与人相处上所运用的技巧。

我还做过一件比采访、阅读更重要的事情：我在一个专门研究如何克服忧虑的实验室工作了5年。

这也就是我的成人训练班所组成的实验室。

据我所知，这是世界上第一所，也是唯一一所研究忧虑的实验室。

我们的做法是，教给学员一套克服忧虑的方法，请他们回去运用于实践，再回到班上报告成果。

可以说，我是世界上听过有关“克服忧虑”的演讲最多的人。

除此之外，我还接触过成百上千的“克服忧虑”的亲身故事。

有些是别人寄给我的信，还有一些是培训班的获奖作品。

总之，这本书绝非来自象牙塔，也不是如何克服忧虑的学院派研究报告，而是一本记录成百上千位成年人克服忧虑的报告。

这绝对是一本更为实际的书！

哈佛大学教授威利姆·贾姆士曾这样说过：和应有的成就作个比较，我们只是蒙眬半醒着，我们只是利用了身心一小部分的能源。

我们在极限之内，尚有更多的潜能，可是我们习惯不加以利用。

<<人性的优点>>

这部书唯一的目的，就是帮助你发现、挖掘、利用自身的能量——那些孕育在你身心，尚未利用的财富！

如果看完这本书的前三章后，你应对烦恼的方法仍然没有改进，那么这本书就是完全的失败之作！因为，教育最大的目的，不仅是求知识，还有实际的行动。

这是一本行动的书！

<<人性的优点>>

内容概要

《人性的优点（插图本珍藏版）》是卡耐基一生中最重要的、最生动的人生经验的汇集，也是一本记录成千上万人如何摆脱心理问题走向成功的实例汇集。

《人性的优点（插图本珍藏版）》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“克服忧虑获得成功的必读书”、“世界励志圣经”。

这本充满智慧和力量的书能让你了解自己，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，去开拓成功幸福的新生活之路。

<<人性的优点>>

作者简介

作者:(美)卡耐基

<<人性的优点>>

书籍目录

自序第一章 克服忧虑的基本原则1.让你的生活只有今天2.使用消除忧虑的万能公式3.消除心中的忧虑
第二章 分析清除忧虑的方法1.解开忧虑之谜2.运用四步将忧虑轻松减半第三章 如何消除习惯性忧虑1.
用忙碌的工作赶走忧虑2.不要因小事而沮丧3.统计糟糕事情的发生概率4.接受不可避免的事实5.让忧虑
适可而止6.不要为过去的事情忧虑第四章 培养宁静快乐心境的技巧1.只想开心的事情2.宽恕并忘却我
们的敌人3.享受单纯付出的快乐4.清点你所拥有的幸福5.保持自我,做回你自己6.苦难造就伟大的人
格7.从帮助他人中获得快乐第五章 正确面对批评带来的烦恼1.甩掉虚假的自我满足2.凡事尽力而为3.学
会自我批评第六章 保持充沛的精力1.在感到疲劳前先休息2.产生疲劳的根源3.把烦恼心事说出来4.梳理
烦闷心理5.摒弃一切坏的工作习惯6.失眠是不必忧虑的事情第七章 摆脱工作和金钱带来的烦恼1.人
生中的重要决定2.远离金钱带来的烦恼

<<人性的优点>>

章节摘录

愿意承担各种困难，接受既成事实，就是克服随之而来的任何不幸的第一个步骤。

克服忧虑的方法只有一个，那就是迫使自己面对可能的最坏的情况，从思想上先接受它。

这样一来，我们就能衡量所有可能发生的情况，把自己放在一个可以集中精力处理问题的位置上，远离忧虑的困扰。

忧虑所携带着的最大坏处莫过于摧毁人类集中精神的能力。

一旦你深陷忧虑之中，就会丧失思考、决策的能力。

在读这本书之前，你是否希望找到一种快速有效地消除忧虑的办法呢？

如果是这样的话。

那么你就看看威利斯·卡瑞尔发明的这个办法吧！

卡瑞尔是一位聪明的工程师，开创了空气调节器的制造业。

现在是位于纽约州的世界著名的卡瑞尔公司的创始人兼负责人。

在我看来，他所发明的正是消除忧虑的最有效的办法之一。

卡瑞尔先生年轻的时候，在纽约州巴法罗城的巴法罗铸造公司工作。

一天，他被指派到密苏里州水晶城的匹兹堡玻璃公司——一座花费好几百万美元建成的工厂中去安装一台瓦斯清洁机，用以清除瓦斯燃烧所产生的杂质，防止瓦斯燃烧的时候对引擎造成伤害。

他对这种瓦斯清除的方法并不十分熟悉，在此之前他们只试验过一次，并且是在很不同的环境下。

当卡瑞尔到达水晶城展开之后，遇到了很多意想不到的困难。

经过一番调整，机器可以使用了，可是效果并不像他们向厂家保证的那样。

这次失败深深地打击了这位年轻人，仿佛挨了当头一棒。

他的胃部开始抽搐，那段时间他几乎夜不能寐。

最后，他对整个事情进行了详细的考虑。

他告诉自己：忧虑并不会对问题有任何的帮助，反而会危害他的身体。

于是，他开始为自己思考一个不需要忧虑就能够解决问题的有效方法。

幸运的是，他找到了这个方法，而且一用就是30多年。

这个方法十分简单，一共分为三个步骤：第一步：不要害怕。

坦然地分析事情的全部情况，分析所面临的最坏的结果。

如果失败的话，他的老板会把这台机器拆掉，已经投资进去的2万美元就会化为乌有，他也因此可能会丢掉这个工作。

但是，卡瑞尔知道这并不会使他坐牢，更不会让他丢掉生命。

第二步：当你发现那些最坏的情况之后，鼓励自己接受它们。

卡瑞尔对自己说，这次失败确实是他工作过程之中的一大污点，而他也很有可能因此失去这份工作。

不过，就算这样也并不是世界末日——他还可以找到一份新的工作。

至于他的老板——他们也清楚现在正是在试验一种新的清除瓦斯的方法，至于花在这个实验上的2万美元，对他们来说也并不是一个大数目。

当他分析了这些可能出现的最坏情况，并在心理上接受之后，卡瑞尔得到了几天以来从未有过的平静，他感觉整个人都轻松了下来。

第三步，集中时间和精力，努力改善最坏的结果。

从那一天起，他就再也没有被忧虑干扰过。

所以，第三项原则就是：当你处于忧虑之中的时候，应用威利斯·卡瑞尔的神奇方法。

你一定要做到下面所提到的三件事情：问你自己：“可能会发生的最坏的情况是什么？”

如果你无法避免的话，做好准备接受这一事实。

然后，你要使自己镇定，并且想办法去改善这一情况。

<<人性的优点>>

编辑推荐

一个人的成功，或多或少都会受到那些“有力量的文字”潜移默化的影响。这些文字，会在你感到迷惘时，给你光明，给你方向；也会在你遭遇挫折时，给你希望，给你力量；亦会在你迈步前进时，给你鼓励，送你警言…… 卡耐基夫人励志经典书籍《人性的优点》就是这样一套有神奇力量的励志经典。

拥有它，你就等同于与成功结伴！

《人性的优点》建立于所有时代最聪明的人们的思想中。

本书由徐宪江编译。

<<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>