第一图书网, tushu007.com

<<卡耐基成功学教程>>

图书基本信息

书名：<<卡耐基成功学教程>>

13位ISBN编号：9787504465771

10位ISBN编号：7504465771

出版时间：2009-12

出版时间：戴尔·卡耐基、 泓露沛霖 中国商业出版社 (2009-12出版)

作者：戴尔·卡耐基

译者：泓露沛霖

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

美国芝加哥大学、美国成人教育协会和联合青年会学校，曾经花费大量的投资和时间作了一次调查，调查的目的是研究人们有哪些最注意和最迫切想要改变的方面。
调查结果显示，人们首先最注意的是健康，其次是想知道更多人与人之间关系发展上的一些技术，他们要学习与人交往和影响他人的技术。
他们不希望成为一个演说家，也不要听那些离谱的心理学理论，他们希望听到立即可以在事务上、社交上、家庭中应用的建议。
那么，有哪些书能够提供人们迫切需要的这些知识呢？
在《商业周刊》开列的一份推荐书目清单上，卡耐基的《人性的优点》排在了第一位。
戴尔·卡耐基（Dalecarndgie）是20世纪最著名的成功学导师，著作有《语言的突破》、《人性的优点》、《人性的弱点》、《美好的人生》等。
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，勇敢地面对与搏击现实中的困难，追求自己充实美好的人生。

内容概要

《卡耐基成功学教程》对卡耐基的成功学体系进行了重新梳理，浓缩了卡耐基成功哲学中的思想精华，告诉读者如何根除人性的弱点；如何改善人际关系；如何影响并领导他人；如何战胜自身的忧虑；如何更有效地说话；如何创造自己充实美满的人生等等。

这是一本影响甚至改变你一生的智慧书，是一本值得你珍藏一辈子的励志书。

作者简介

作者：(美国)戴尔·卡耐基 译者：泓露沛霖戴尔·卡耐基，二十世纪最著名的成功学导师，著作有《语言的突破》、《人性的光辉》、《人性的弱点》、《美好的人生》等。
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，勇敢地面对与搏击现实中的困难，追求自己充实美好的人生。
在卡耐基的一生中，林肯的影响非常重要。
卡耐基的童年与林肯非常相似，他把林肯的奋斗历程看做是人生的经典。
在卡耐基课程中，他多次提到林肯的故事，仿佛林肯就是他的一面镜子。
我们从卡耐基对林肯人生的描写中，能够感受到卡耐基对林肯的崇拜之情，能够看到卡耐基理解林肯的独特视角。

书籍目录

第一编 根除人性的弱点一、消除错误思想和行为嫉妒是一把双刃剑品味生活，寻找快乐用积极消除沮丧不要在小事面前气馁不要为小事忧愁二、如何使你变得更加成熟放下争辩寻找出路先说出自己的错误学会自我批评越是逆境越要挑战拥有自己的信仰三、挑战自我，走出人生误区梦想的阶梯做事要当机立断战胜畏惧，挑战自已给自己建造成功的基础动力来自于挑战第二编 改善人际关系一、待人处世的基本技巧适当地赞扬别人永远不要指责别人赞扬和鼓励可以重获勇气以聆听的态度关注对方给别人表现的机会了解对方的观点二、赢得友谊的方式主动和陌生人说话争论中没有赢家记住他人的姓名真诚地关心他人赞扬的魅力三、与人沟通的艺术在接触中寻找乐趣留下美好的第一印象弄清楚对方的观点为他人着想收获更多人总是倾向于自己的理解和他人站在同一立场上四、有效沟通的要素勇于承认自己的错误宽容地面对别人不要轻易责怪别人给他一个美名用赞美给予别人尊严五、不同场合的沟通方式避免正面冲突指责别人不要伤害他人的自尊允许别人的猜疑用平和去消灭怒气减少争论第三编 如何影响他人并领导他人一、做一个受欢迎的人真诚地对别人发生兴趣给人留下好印象养成优美而又得人好感的谈吐让他人对你感兴趣使人很快地喜欢你二、巧妙地纠正别人的错误不要伤害别人的自尊批评之前，先改变自己的错误含蓄委婉地指出他人的过错指责别人之前最好先降低自己的高度三、如何更好地说服他人说服他人从欣赏开始肯定微不足道的进步让对方觉得决定是他自己做出的引诱对方说“是”不把自己的意见强加于人四、如何使人信服你建议，而非命令他人用建议的口气来下命令消除冲突带来的伤害撩起对方的求知欲受到冷遇时，巧妙对待五、使人同意你的方法用礼貌来打动对方让对方保持他的面子学会送人好名声使错误看起来容易改正使人们乐意做你所要的事第四编 战胜自身的忧虑一、走出孤独忧虑的人生让智慧扫除忧虑放弃不满情绪不要让忧虑乘虚而入不要让忧虑困住我们享受生活，远离忧虑二、克服畏惧，获得勇气和信心坦然接受生活中的一切战胜苦难，挑战自我主宰自己的命运柔韧地面对压力放宽自己的心胸不要给怀疑创造机会给自我足够的自信三、防止劳累，永葆活力给自己一个美好的睡眠让心灵平静下来降低自己的期望值掌握住自己的时间用快乐的心来看世界四、克服忧虑的真实故事感悟生活，走出孤独战胜生活中的忧虑让忧虑远离生命摆脱忧虑的困扰用忙碌占据忧虑时间第五编 更有效地说话第六编 创造自己充实美好的人生

章节摘录

第一编根除人性的弱点一、消除错误思想和行为嫉妒是一把双刃剑嫉妒是诸恶里最大的恶。
嫉妒者如果不能疏解嫉妒情感，那既可能损害到自己，又可能损害到被嫉妒者。
——卡耐基嫉妒之所以产生，其最重要的原因或者说是条件，是人与人之间存在着一种对比的可能性。
初试镜头的演员不会妒忌那些明星，只会产生崇拜心理，诗人不会去嫉妒科学家的发明。
被嫉妒者大多数都是嫉妒者的同事、竞争对手和老朋友。
任何一个人群只要存在着利益的冲突，而且这种冲突能够通过直接或间接的对比显示出高下优劣智愚来，嫉妒的毒瘤就可能滋生。
嫉妒的这种对比性决定了当事双方存在于一个相对固定的范围内，并且，双方距离越近，嫉妒的心理越强。
然而，不幸的是，嫉妒是一种普遍存在的现象。
当今的社会总是把人分成三六九等，嫉妒就成为那些处于低层或劣势的人为自己找到的一种“心理台阶”。
据研究者说，嫉妒是人从动物中转化而来时未退化掉的动物性残留物。
嫉妒在动物界中普遍存在，它会因为同类抢的食物比自己多而引发矛盾。
我们虽然能够直立行走，但这种动物特性都没有进化掉。
小时候，我们会因为父母对弟妹们的“偏心”而不高兴，我们会因为他们有一件新衣服而哭闹。
嫉妒虽然是与生俱来的，但它就像是一只隐藏在人体内的“毒瘤”，我们必须对它有足够的重视，认识到它的危害性，并及早治疗。
嫉妒者普遍存在着一种患得患失的心理，他们不思长进也不让旁人出人头地。
他人所有强于自己的，如才华、外表、事业、社会地位都让他寝食难安，认为这是对他的一种直接威胁，于是他就会把自己的失败与无能迁怒到那些优胜者身上。
在他的意识中，他把优胜者当成了自己的敌人，望眼欲穿地盼着对方遭到打击。
那么该如何清除嫉妒的毒瘤呢？
这就需要我们有一颗宽容的心，能够坦然接受事实，承受一切已经发生的事情。
要从被嫉妒者成功的原因中发现自己的不足，找到自己奋斗的方向。
嫉妒是没有用的，只有不断地努力，充实自己的才能，发挥自己的才干，才能得到属于自己的东西，才能找到人生的乐趣和生存的价值。
人与人之间的能力差异是客观存在的，正是由于这种差异的存在，才有了伟大和平凡之分。
只有正确认识自己，分析自己，找出自己的不足之处，才能从嫉妒和怨天尤人的陷阱中脱身出来，对于强者择其优而学，辨其过而不蹈覆辙，逐步学习，努力缩短差距。
能力是可以锻炼的。
品味生活，寻找快乐快乐来自于一种成就感，一次战胜困难的经历，一次超越自我的胜利，一次把柠檬变成柠檬汁的经历。
——卡耐基获得快乐的秘诀是：如果有个柠檬，就把它做成柠檬汁。
这是一位著名的教育家的人生信条。
在生活中，人难免有时会感到自卑，有些人甚至会因此而自暴自弃。
如果命运给他的只是一个柠檬，他就会自怨自艾：我垮了，这是命运，我根本没有机会了，老天对我太不公平了。
然后，他就会不停地诅咒这个世界。
如果是一个对生活充满信心的人拿到一个柠檬，他会说：“不幸的事情已经发生了，从中我可以学到什么呢？
如何才能把一个柠檬做成一杯柠檬汁呢？
”心理学家德瑞尔用一生的时间去研究人类蕴藏的潜能，他宣称：人类最不可思议的东西就是有一种化逆为顺的特性。

有一男孩出生在一个非常贫穷的家里。
父亲去世的时候，家里连丧葬费都拿不出来，还是父亲生前的朋友们帮忙，才得以把父亲安葬。
男孩的母亲在一家工厂做工，每天要工作十个小时。
有时候还要带一些工作到家里做，每天非常辛劳。
这个男孩就是在这种贫困的环境下开始成长的。
一次偶然的机会，他参加了当地一家教堂举行的业余戏剧表演活动，他觉得十分过瘾。
演出完后，他决定去学习演讲。
后来，他凭着卓越的演说才能进入了政界。
在他三十岁那年，他被选为纽约州议会的议员。
然而，他对承担这项责任毫无准备。
事实上，他根本不知道一位州议员每天都应该干些什么。
为了对一项法案的表决投票，他得事先研究那些冗长复杂的法案，这对于他来说，就好像读天书一样。
他被选为州森林委员会的委员，这又让他担心不已，因为他从来不了解森林，他又被选为州经济委员会成员，这更让他不知所措，他在银行连账户都没有。
这一项又一项加在他身上的责任让他坐卧不安，如果不是他敢于向他母亲承认自己的失败的话，他早就辞职不干了。
无可奈何之下，他下定决心每天要学习十六小时，“把柠檬做成柠檬水”。
在他不断的努力下，他成为了全国有名的政治家，《纽约时报》称他为“纽约最受欢迎的人”。
相信大家都知道这个人是谁了吧，他就是爱尔·史密斯。
在史密斯开始自学后的十年中，他四次连任纽约州长，这在当时应该说是独一无二的。
后来，他还被提名为民主党总统候选人。
他还获得了包括哈佛大学在内的六所著名大学授予的名誉学位，而他曾经是一个连小学都没有毕业的人。
在20世纪，哈米·爱默生·弗斯狄克指出真正的快乐大部分来自斗争，而且多半是斗争的胜利。
的确，快乐来自于一种成就感，一次超越自我的胜利，一次把柠檬变成柠檬汁的经历。
有一位每天充满快乐的农夫，住在佛罗里达州。
他居然把一个毒柠檬变成了柠檬水。
当初，农夫买下那块地后才发现那儿既不能种农作物，也不能种水果，那儿惟一能产的就是响尾蛇。
但是他没有报怨，他把响尾蛇的肉做成了罐头；他从蛇身上提取蛇毒，卖给药厂；把蛇皮卖给那些皮革加工厂，做成各种皮包和鞋子。
几年后，越来越多的人到这里来参观他的农场。
他所在的那个村子现在已改名为响尾蛇村——为了纪念他把毒柠檬变成了柠檬水。
伯利特在他的《十二种能战胜自然的人》一书中说到：“聪明人和傻子的区别在于：聪明的人能从损失中收获一些东西，而傻子不会。
”伯利特是在他刚失去一条腿后说这句话的。
还有一个没有双腿，而在逆境中奋起的人，他的名字叫本·班诺。
他的悲剧发生在1925年。
有一次，他去山上砍了一车胡桃木。
在开车回家的路上的一个急转弯的路口，一根胡桃木掉下来卡住了车轴。
他被摔了出去，撞到了路边的一棵树上，脊椎受了伤，班诺从此瘫痪了，那年他24岁。
从那以后，再也没能像正常人那样走过一步路。
一个正值青春年华的年轻人，是怎样从命运的无情安排中勇敢地生活下来的呢？
那时，班诺心中充满了怨恨，怨恨所有的一切，怨恨老天的无情。
他每天都活在怨恨当中。
但是时间改变了他，随着年龄的增大，他发现怨恨只会毁了自己，让自己的亲人朋友都躲着自己。
他告诉自己，别人都和善礼貌地对自己，他也应礼貌和善地对待他们。

这么长时间过去了，他对那次事件的看法有什么改变吗？
他还认为那次意外很不幸吗？
事情发生了变化，当班诺克服了事件带给他的痛苦和悔恨之后，他试着开始了一种全新的生活。
他开始静下心来阅读那些人类历史上最著名的文学作品。
到现在为止，他看了差不多一千五百本。
书籍彻底改变了他的生活，它拓展了班诺的眼界，让他的生活变得丰富多彩。
他渐渐喜欢上了交响乐，以前他一听到它就瞌睡连天。
这件事带给班诺最大的转变就是让他开始静下心来思考一些问题，让他能够比较透彻地看问题并懂得了什么事情是有价值的东西。
看书和思考的结果，让他对政治产生了浓厚的兴趣。
他坐在轮椅上去发表演讲，发表他对公共问题的观点，人们逐渐认识了他。
现在他已经是佐治亚州的州务卿了。
没有尝过痛苦的人，就不会知道什么是快乐。
饱尝痛苦，才会懂得创造快乐、珍惜快乐。
先有苦然后有乐，乐从苦中来。
用积极消除沮丧用积极的思想去替代消极的思想，能激发人的创造力，能刺激人们忙得没有时间和精力去忧虑那些已经过去的事情。
——卡耐基在历史上那些有成就的人之中，有非常多的人之所以会取得成功，是因为开始的时候，会有一些缺陷阻碍他们的发展。
正是这些缺陷的存在，促使他们加倍努力，而他们也获得了更多的回报。
贝多芬，这位人类音乐史上不朽的巨人，就是在他耳聋之后，才写出了那些震撼人心的曲子。
海伦·凯勒之所以能有光辉的成就，就因为她的瞎和聋，如果柴可夫斯基的人生不是充满了痛苦——悲惨的生活、悲剧性的婚姻，他也许永远写不出那些不朽的乐曲。
在那维亚半岛上流行着这样一句俗语：北风造就维京人。
这句话可以拿来鼓励我们。
很多人都认为舒适而悠闲的生活会让人变得快乐，但事实并不是这样。
因为即便是躺在一个舒服的椅子上，那些内心被忧郁所笼罩的人照样不会有快乐。
有一个著名的小提琴家在演出时，小提琴的弦突然断了一根，小提琴家并没有为这突如其来的意外而停止演奏，而是用剩下的三根弦演奏完了那支曲子。
生活也是如此，如果你的A弦断了，就在其他的三根弦上把曲子演奏完。
莱曼住在亚利桑那，她的生活过得十分充实和愉快。
她自己开了一所音乐学校，同时自己还在学习风琴，她经常会受到邀请而出席一些舞会、晚宴。
然而有一天，所有的一切都结束了，由于莱曼的心脏病发作了，医生要求她在床上静养一年。
在床上安静地躺一年，对莱曼来说简直是一个致命的打击，她必须放弃以前的生活，重新开始。
当然，为了保住性命，莱曼还是听从了医生的安排，尽管她的心里十分的不情愿。
普利勒是莱曼的邻居，是一位老师，他告诉莱曼，不要认为躺在床上是一个悲剧，其实这是她一个难得的机会。
这会让她有足够的时间去思考，让她真正地认识自己。
在这段时间内，思想上的成长会比她前半生得到的要多得多。
莱曼接受了邻居的忠告，心情开始平静下来。
她找来了很多关于人生的书籍，这让她的思想更加成熟。
每天早上一睁开眼，她就为自己灌输一些快乐而健康的思想：生病期间，肉体并没有承受痛苦，耳朵能听，眼睛能看，还有很多的朋友……积极而健康的思想改变了病床上的生活。
一年后，莱曼又可以像以前一样参加各种各样的活动了。
从那时到现在，莱曼还保持着在病床上养成的习惯：每天早上算算自己有多少得意之事。
这个习惯让莱曼的生活充满了快乐。
人的一生应有的大目标，第一是要得到你所想要得到的，然后，在得到之后能够享受它。

只有那些聪明的人才能做到第二步。

媒体关注与评论

或许除了自由女神，卡耐基就是美国的象征。
——美国《时代周刊》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，也惟有卡耐基的书，才能在他辞世半个世纪后，还能占据我们排行榜。
——《纽约时报》读书版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，通过他的转播和教导，使无数人明白了积极生活的意义，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。
——肯尼迪

编辑推荐

《卡耐基成功学教程》：卡耐基是二十世纪最著名的成功学导师，他的著作影响了千千万万人的思想和心态。
卡耐基的伟大之处在于，他虽然没有解决宇宙中任何深奥的科学问题。
但却遗惠于千百万人，他帮助无数的人重获自尊，帮助人们克服人性的弱点.发挥人性的优点，从而获得事业的成功和人生的快乐。
How to Win Friends & Influence PeopleHow to Stop Worrying &i Start LivingHow to Develop Self-confidence & InfluencePeople by Public speaking

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