第一图书网, tushu007.com

<<无忧致胜>>

图书基本信息

书名：<<无忧致胜>>

13位ISBN编号：9787539643298

10位ISBN编号：7539643293

出版时间：2013-1

出版时间：戴尔·卡耐基 安徽文艺出版社 (2013-01出版)

作者：戴尔·卡耐基

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

1909年，我，一个忧伤的小伙子，在纽约销售载重卡车维持生计。
我不知道，也不想知道载重卡车的工作原理。
我鄙视自己的工作，讨厌位于西大街56号的简陋住处——一个螳螂出没的房间。
我记得，我把领带挂在墙上，早上我抓起一条红色的领带，匆匆忙忙出门。
这时，嫜螂就会四处逃窜。
我讨厌肮脏廉价的饭馆，也是由于蟑螂的缘故。
　大学时代的梦想变成了噩梦。
每晚我都带着失望、忧虑、痛苦和叛逆的情绪，回到孤寂的房间。
难道这就是生活？
难道这就是我期望的人生历练？
我讨厌自己的工作，我不得不与蟑螂同处一室，我吞咽令人作呕的食物……总之，我的未来前景灰暗，希望渺茫。
我渴望闲暇时光，渴望读书，渴望完成大学时代的夙愿——著书立说。
　对我而言，放弃讨厌的工作并没有任何损失。
我对赚取巨额财富并不热衷，却对生存之道充满兴趣。
简而言之，我进退两难。
像所有年轻人一样，我必须谋生，必须抉择。
我做出一个决定。
这个决定改变了我的未来。
它不仅让我的人生充满乐趣，而且还给予了我许多意外收获。
　我决定放弃自己厌恶的工作。
我毕业于密苏里州华伦斯堡州立师范学院，于是，我打算从事夜校的成人教育工作。
如此一来，我可以利用闲暇时间读书、备课、撰写小说。
我希望自己能够“生活创作两不误”。
　那么，我能教授什么科目呢？
回顾自己受过的教育，权衡利弊，我想到了演讲。
我接受过演讲培训，有过演讲经历。
演讲消除了我的胆怯和自卑，给予了我处理人际关系的勇气和信心。
它还让我明白了一个道理：敢于挺身而出、直抒胸臆的人往往更容易得到幸运女神的眷顾。
显而易见，演讲具有实用价值。
　我向哥伦比亚大学和纽约大学提出申请，谋求夜校进修课程班的演讲教师一职。
但是，两所学校都回绝了我。
　感谢上帝，他们拒绝了我。
尽管当时我失望至极，但出于一种不服输的心理，我开始在基督教青年会夜校授课。
这是多么具有挑战性啊！
学员都是成年人，他们来学习不是为了一纸文凭，也不是为了沽名钓誉。
他们只有一个目的：解决自身的麻烦。
他们希望培养自信。
希望成为商业骄子，他们希望为家庭赚取更多的财富，他们希望自己能在商务会谈中佩佩而谈，而不至于惊恐昏厥；推销员希望自己能信心满满，成功说服固执的客户。
这些学员分期支付学费，如若他们没有收获，就会停止支付学费。
我的报酬不是月薪或年薪。
而是从学员学费中收取提成。
因此，如果我想生存。
就必须努力。

那时，我觉得自己犹如困兽。
现在，我意识到，自己得到的是弥足珍贵的磨炼。
我必须激励我的学生，帮助他们解决问题-我必须使每节课鼓舞人心，吸引他们继续学习。
我喜欢这份令人兴奋的工作。
学员们不但建立了自信，而且职务上得到晋升，收入上得到提高。
课程的成功远远超出我的预期，对此，我十分惊讶。
在我任教的三个季度里，基督教青年会最初拒绝支付我每晚5美元的薪水，后来却要依据学费抽成，每晚支付我30美元的课酬。
起初我仅仅教授演讲课程，但随着岁月的流逝，我发现，成年学员同样需要交际能力。
没有台适的教科书，我就自己动手。
我根据学员的亲身经历撰写了一本教材，将其命名为《情商无敌》（又译《人性的弱点》）。
《情商无敌》原本是成人教育的教材。
此前，我曾经出版过4本著作，但反响平平。
我做梦都没想到，此书能够如此畅销，而我也成了目前尚在人世最令人惊叹的作家之一。
时光如梭，我意识到了困扰成年人的另外一个难题：忧虑。
我的学员大多是相关行业的实干家，比如主管、推销员、工程师，等等，他们都面临这个难题。
班上的女企业家和家庭主妇，也有同样的麻烦。
显而易见，我需要一本针对忧虑的教材。
于是，我去了第五大道与四十二大街拐角处的图书馆。
我仔细寻找，吃惊地发现，“ 忧虑 ”名下仅有22本图书。
然而，与“ 虫子 ”相关的图书却有189本之多，几乎是“ 忧虑 ”的9倍。
难道这还不令人震惊吗？
忧虑是人类面临的最大难题之一，难道高中和大学不应该开设“ 如何消除忧虑 ”之类的课程吗？
没错，这样的课程在大学里闻所未闻。
难怪戴维·西伯里在其著作《如何成功克服忧虑》中如此断言：“ 我们原本书呆子一个，但是，没有经过任何准备，没有受过任何训练，他们却要我们突然转型，成为芭蕾舞蹈演员。
我们就是这样走向成熟的。
” 结果呢？
医院的病床上躺着的多半是精神病患者。
纽约图书馆里22本“ 忧虑 ”名下的图书，我一一通读。
此外，我还尽己所能，购买了一些相关书籍。
但是，这些书没有一本适合作为教材。
于是，我下定决心，准备自己操刀。
7年前，我开始着手准备。
我从孔夫子到丘吉尔，研读了各个时代的哲学家关于忧虑的著述；我采访了不同领域的杰出人物，比如杰克·登普西、奥马尔·布拉德利将军、马克·克拉克将军，亨利·福特、埃莉诺·罗斯福以及多萝西·迪克斯等。
然而，这些只是一个开端。
此外，我还做了远比采访和读书更为重要的事情。
我用了5年的时间，在成人教育班进行了一个有关克服忧虑的实验。
据我所知，这是世界首次，也是唯一的一次此类实验。
我教给学员消除忧虑的方法，要求他们在生活中付诸实践。
然后，我们在班上汇报自已消除忧虑的技巧，并就其成效展开讨论。
我敢说，就“ 如何克服忧虑 ”这个话题而言，我比世上任何一个人都知之甚多。
我借助邮件，阅读了数百篇“ 如何克服忧虑 ”专题的演讲稿件，其中既包括我们自己学员的大作，也不乏世界顶级的精彩之作。
所以，此书既不是象牙塔的产物，也不是关于如何克服忧虑的学术报告。

恰恰相反。
我展示给诸位的是一本纪实报告。
它言简意赅，却记载着成千上万个如何克服忧虑的案例。
有一点非常肯定：此书具有实用价值。
诸位不妨一读，给予验证。
　我很乐意地告诉诸位，你们不会在书中看到虚构的某先生，或身份模糊的玛丽和约翰。
除了个别案例，书中的故事都有据可查，因此，多数案例都会提及当事人的姓名及其详细住址。
　法国哲学家瓦莱说过，“ 科学是成功的秘诀 ”。
此书聚焦于如何克服忧虑，它有许多秘诀，经得起时间的考验。
不过，我要提醒诸位，你们在书中找不到任何新鲜的东西，但是，你们会发现很多自己不常见的道理。
事实就是如此，我们并不需要什么新鲜玩意儿。
我们都知道如何完美生活，我们都知晓金科玉律，我们都熟知登山宝训。
我们的问题不是无知，而是无所作为。
此书的目的在于重述、阐释、重构和颂扬许多古朴的真理，促使诸位明白其内涵，并学会灵活运用。
　诸位拿到此书，绝非仅仅为了了解作者的创作过程。
，诸位需要的是行动。
那么，我们还等什么呢？
如若诸位读完了此书的第一、第二篇，却仍然没有获取克服忧虑、享受生活的力量和意志，那　么，你们不妨把它撕毁——反正它对你没有任何益处。
　戴尔·卡耐基

内容概要

《无忧致胜》是卡耐基的的成功学经典之一，它既是卡耐基人性研究、人生感悟的精华荟萃，又是各界众多人士摆脱心理顽症、意气风发地走向成功的人生经验实录。
它告诉我们如何摆脱忧虑、怎样获得快乐，怎样把工作变成娱乐，等等；《无忧致胜》娓娓道来，字里行间蕴含真知灼见与人间温情，读来感人肺腑，让人茅塞顿开。
书中选配的90余幅图片，更为阅读平添不少趣味。

作者简介

作者:(美)戴尔·卡耐基戴尔·卡耐基，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，他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。
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，帮助他们重新找到了自己的人生。
　接受卡耐基教育的有社会各界人士，其中不乏军政要员，甚至包括几位美国总统。
千千万万的人从卡耐基的教育中获益匪浅。
　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。
他的主要代表作有《人性的弱点》、《人性的优点》、《语言的突破》、《人性的弱点全集》。
这些书出版后，立即风靡全世界，先后被翻译成几十种文字，被誉为“人类出版史上的奇迹”，无数读者由此走上了成功之路。

<<无忧致胜>>

书籍目录

第一篇 忧虑之真相 把握今天 解忧之万能公式 忧虑——长寿之天敌第二篇 剖析忧虑 如何分析解决忧虑 如何消除工作上一半的忧虑第三篇 莫因忧虑而崩溃 如何消除忧虑 莫因琐事烦恼 消除多数忧虑的法则 接受铁一般的事实 为忧虑设置底线 莫锯木屑第四篇 创造幸福安宁的七种方法 改变生活的六字箴言 报复的沉重代价 施恩不图报 千金不换所拥有的 寻找自我，保持本色 若有一个柠檬，那就做成柠檬水 如何在两周治愈忧郁症第五篇 消除忧虑的准则 我的父母如何消除忧虑第六篇 莫因批评而烦恼 记住：没人会踢一只死狗 这样傲没人能够伤害你 我傲的蠢事第七篇 远离疲劳并保持活力的六条法则 每天多清醒一个小时 疲劳的原因以及解除疲劳的方法 如何使家庭主妇远离疲劳永葆青春 四种预防疲劳的良好工作习惯 如何防止厌倦产生的烦闷 如何摆脱失眠的困扰第八篇 如何找到称心如意的工作 人生中的重要决定第九篇 如何减轻你的财政担 我们担心的事情70%来自金钱第十篇 克服忧虑的32个真实的故事 给我重创的六大烦恼娜 我瞬间就能变成快乐的人 如何消除自卑情结 我生活在真主的乐园 消除忧虑的种方法 战胜昨天，就能撑到今天 我并不奢望看到黎明 进行户外运动 我曾经是“烦恼之王” 这句话拯救了我 跌到谷底，就会上升 我曾经是世界上最蠢的人 给自己一条后路 我在印度听到了一个声音 当警察找上门 我最大的敌人是忧虑 祈求上帝不要让我进孤儿院 我曾忍受歇斯底里的疼痛 我找到了解除忧虑的方法 我找到答案了！
时间可以冲淡一切 我逃过一劫 我是排忧解难的高手 想要长寿就停止忧虑 一次只解决一个难题 寻找属于自己的绿灯 洛克菲勒如何多活了45年 解决婚姻危机的好办法 我曾经慢性自杀 发生在我身上的奇迹 挫折 因为忧虑，我天内没有吃一口食物

章节摘录

1871年春，蒙特利尔综合医院的一名医科学生忧心忡忡：他担心期末考试，担心将来何去何从，担心如何度过实习阶段，担心如何赚钱谋生……他随手翻开了一本书，其中的一句话对他的未来产生了深刻的影响。
　这句话激励着这位医科学生，使之成为了当时闻名遇迩的医学家。
他创建了举世闻名的约翰·霍普金斯医学院；他被英国国王封为爵士；他被授予英国医学界的最高荣誉，成为牛津大学医学院的钦定教授。
他逝世之后，后人用两卷1466页的鸿篇巨制追述他的生平。
　他就是威廉·奥斯勒爵士。
1871年春，他读到了那句至理名言：“ 我们要了解的是触手可及的事物。
而不是虚无缥缈的东西。
”托马斯·卡莱尔的这句话使他受益终生，远离忧虑的困扰。
　42年后一个温暖的春夜，威廉·奥斯勒爵士来到郁金香盛开的耶鲁大学演讲。
他告诉学生，自己被4所大学聘为教授。
并出版了一本畅销著作。
因此，他被公认为“ 具有特别睿智的大脑 ”。
但他言称事实并非如此，他的挚友知道，他的大脑与常人无异。
　那么，他成功的秘诀是什么呢？
他解释说，他“ 拥有独立的今天 ”。
此话如何理解？
原来，在耶鲁讲学前的几个月，威廉奥斯勒爵士曾经乘坐远洋轮船，横渡大西洋。
在船上，他看到船长在驾驶台按下了一个按钮，伴随着机器的轰鸣声，轮船的各个部分立刻被隔离为独立的防水隔间。
威廉·奥斯勒爵士对耶鲁学生如此阐释：“ 现在，你们的配置比远洋轮船更为精妙，航程也更加遥远。
我想告诫你们，你们应该像船长控制轮船设施那样，拥有独立的防水隔间。
唯有如此，你们才能确保航程的安全。
站在驾驶台上，你们至少要了解隔离壁的工作原理。
在人生的每个阶段，按下一个按钮，铁门就会隔离逝去的昨日，按下另一个按钮，金属卷帘就会遮蔽尚未来临的明天；而你们，只会拥有安全独立的今天。
隔离过去，也就是意味着抛弃了致使你走向毁灭的昨日。
如若在明天的基础上加上昨日的重荷，势必会阻碍今天的发展。
你们要像隔离过去一样对待未来，未来就是每一个今天，不是明天。
人类的救赎也是今天。
精力耗费和精神抑郁会如影随形，伴随着那些忧虑未来的人。
那么，我们何不抛弃过去，隔离未来，换一种生活方式？
我们应该拥有独立的今天。
”　奥斯勒爵士是不让我们为明天而拼搏吗？
绝非如此。
他在演讲中解释说，我们为明天所做的最好准备，就是集中智慧和热情，把今天的事做到至善至美。
这是我们为了未来付诸努力的唯一方法。
　奥斯勒爵士劝诫耶鲁学生，每早做如下祈祷：“ 请赐予我们今日的面包。
”P4-7

编辑推荐

法国哲学家瓦莱说过，“ 科学是成功的秘诀 ”。
戴尔 · 卡耐基编著的《无忧致胜》聚焦于如何克服忧虑，它有许多秘诀，经得起时间的考验。
不过，我要提醒诸位，你们在书中找不到任何新鲜的东西，但是，你们会发现很多自己不常见的道理。
事实就是如此，我们并不需要什么新鲜玩意儿。
我们都知道如何完美生活，我们都知晓金科玉律，我们都熟知登山宝训。
我们的问题不是无知，而是无所作为。
此书的目的在于重述、阐释、重构和颂扬许多古朴的真理，促使诸位明白其内涵，并学会灵活运用。

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