

## <<人性的优点>>

### 图书基本信息

书名：<<人性的优点>>

13位ISBN编号：9787542933881

10位ISBN编号：7542933884

出版时间：2012-3

出版时间：立信会计出版社

作者：戴尔·卡耐基

页数：308

字数：135000

译者：云中轩

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

在这本书中，卡耐基将告诉你：如何走出人生的误区；如何充分了解自己、相信自己，养成良好习惯；怎样从忧虑中解脱出来，创造幸福美好的人生。这其中，尽是非常宝贵而有效的生活经验，对每一个寻找快乐和幸福的人都大有裨益。

相信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

## <<人性的优点>>

### 书籍目录

#### 第一章 如何对待忧虑

改变人一生的24个字  
清除忧虑的“万能公式”  
忧虑是长寿的克星

#### 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

#### 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  
为忧虑画出“到此为止”的底线  
让忧虑告别你的生活  
不要试图锯那些早已锯碎的木屑

#### 第四章 做自己情绪的主人

温和友善更有亲和力  
把愤怒掌控在自己手中  
战胜悲伤，保持阳光心态  
了解并喜欢自己

#### 第五章 有梦想的人生更精彩

激扬的人生需要梦想的支持  
有目标的人生会更加精彩  
把大段的路程分割成小段  
全身心地做一件事  
及早规划你的职业生涯

#### 第六章 防止疲劳，永葆青春

什么使你疲劳  
如何多清醒一个小时  
假装对工作感兴趣  
放松你的肌肉  
四种良好的工作习惯  
克服失眠的五个技巧

#### 附录 人性的辉煌

林肯外传  
思想的光辉

<<人性的优点>>

章节摘录

## <<人性的优点>>

### 编辑推荐

《人性的优点》编辑推荐：卡耐基认为，忧虑是人类面临的最大问题之一。为了写作本书，他阅读了曾经面临过严重危机的著名人物的传记，从中找出这些名人解决问题的方法，又向众多人士请教他们克服忧虑的办法，并结合自身的经历整理出一套克服忧虑的法则。《人性的优点》问世于1948年。它和《人性的弱点》《语言的突破》一样，是卡耐基成人教育班的三种主要教材之一。本书一经出版，便在全球畅销不衰，被誉为“克服忧虑获得成功的必读书”、“世界励志圣经”。《人性的优点》由立信会计出版社出版。

<<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>