

<<人性的优点>>

图书基本信息

书名：<<人性的优点>>

13位ISBN编号：9787544721011

10位ISBN编号：7544721019

出版时间：2011-8

出版时间：译林出版社

作者：戴尔·卡耐基

页数：310

译者：牛振华

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

第一次“结识”卡耐基还是在上初中的时候。

一个偶然的机 会，我得到了一本《人性的弱点》，书中生动幽默的小故事立刻深深吸引了我。

那个时候我大概还不能完全领会他所讲述的道理，但作者机智的语言、流畅的表达给我留下了深刻的印象。

看完《人性的弱点》，我又满心欢喜地找来了它的姊妹篇《人性的优点全集》，但读来兴致索然。

卡耐基在我心中的形象也黯然失色。

若干年后，在大学中的书店又一次看到《人性的优点》，我才发现这本书和《人性的优点全集》竟完全不同！我当年读到的《人性的优点全集》并不是卡耐基的作品，而是由十来个不知名作者的作品拼凑而成！那些拙劣的作品严重伤害了卡耐基当年在我心中的形象。

捧读《人性的优点》，顿觉如饮甘霖，一个生动的小故事仿佛又把我带到了初中认识的那个睿智幽默的老人面前。

但尚未尽兴，书就读完了，我就像一个津津有味地听着老师上课的学生突然被下课的铃声惊醒，感觉意犹未尽。

后来在书店，有意搜寻，发现以“人性的优点”或“卡耐基成功全书”、“卡耐基励志学”，等冠名的书籍种类繁多，版本不一，“人性的优点”这部分内容也是差异巨大。

无奈之下，只得找来英文版研读。

这次有机会亲手翻译这本书，我实感又喜又怕。

喜的是能有机会把自己喜欢的作品介绍给更多的朋友，怕的是自己水平有限，辜负了各位老师和读者的期望。

在对本书逐字逐句的翻译过程中，我更加佩服卡耐基的智慧。

在他生活的年代(1888—1955)，虽然心理学蓬勃发展，但尚没有明确的“情商”概念。

直到1995年美国哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼出版了划时代的著作《情绪智力》，才正式把“情商”这一概念介绍给世人，“情绪管理”随之成了心理学界和管理学界最炙手可热的课题之一。

而卡耐基远在他之前就意识到了“情绪”对于人的成功的重要意义，他在《人性的弱点》和《人性的优点》这两本书中，全面细致地对情绪管理的方法进行了总结，并配以生动的例子。

他所总结的这些方法，已经涵盖了今天我们所认识的“情绪管理”的五大能力，即认识自身情绪的能力；妥善管理自身情绪的能力；自我激励；认识他人情绪的能力；人际关系管理的能力。

当代发达国家，已经有越来越多的人从单一的对财富的追逐，逐步转向对自身幸福感的追求，让财富为我们的幸福生活服务，而不是被其所累。

今天的中国，经济才刚刚起步，更多的人迷失在对财富的向往中。

但我相信，随着国家经济的发展，人民生活水平的提高，追求自身的幸福感将成为主流，而这本书无疑将成为你控制烦闷情绪、获得快乐人生的导师和帮手。

当“郁闷”成了大学生的流行语，当“烦”成了年轻人的口头禅，当我们的GDP翻了一番又一番，而幸福感却逐年“稳中有降”的时候，我不知道在书山攀登、在职场打拼的你，心里会有怎样的感想。

我深深感到心理健康、情绪管理已经成了我们全社会必须补上的一课，但愿本书能成为这一课最好的教材。

这本书的英文原名为“ How to Stop Worrying and Start Living ”，直译为“如何停止忧虑并开始生活”。

考虑到“人性的优点”这个名称已经深入人心，又与“人性的弱点”对应，为了保持翻译的一贯性，同时尽可能保证不改变原著本意，本书采用了现在的名字。

本书在翻译过程中，查阅了大量已经出版的不同版本，根据英文原版进行了补充和调整，力求在保持原作整体风貌的基础上，用尽量适合中国读者的语言重新诠释这部经典作品。

需要说明的是，卡耐基的书中几乎所有事例都为真人真事，并给出了详尽的地址，考虑到地名翻译较为复杂且影响阅读的连贯性，本书中的地名大都只出现州名。

<<人性的优点>>

本书出现了大量诗句、格言，翻译时按中国读者的习惯，在不改变原意的基础上对部分词句顺序进行了调整，特此说明。

最后，我要衷心感谢所有支持我并对我的翻译工作给予帮助的人们。

由于我水平有限，错误和疏漏在所难免，非常欢迎各位读者、老师提出宝贵意见。

牛振华 2008年5月于皇城根西街

<<人性的优点>>

内容概要

戴尔·卡耐基(1888—1955)，20世纪最伟大的心灵导师，被誉为“成人教育之父”。他一生致力于人性问题的研究，运用心理学和社会学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创并发展出一套独特的融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的成人教育方式。主要代表作有《沟通的艺术》、《人性的弱点》、《人性的优点》等。

<<人性的优点>>

书籍目录

译者序

你可以从本书得到的十六点帮助

我写这本书的原因和经过

第一部分 克服忧虑——你该知道的法则

第一章 生活在“完全独立的今天”

第二章 排解忧虑的“万能公式”

第三章 忧虑能危及生命

小结

第二部分 分析忧虑的基本方法

第四章 如何分析并从忧虑中解脱

第五章 如何消除工作上百分之五十的烦恼

小结

第三部分 消除习惯性忧虑

第六章 用忙碌驱逐忧虑

第七章 别因琐事烦恼

第八章 战胜忧虑的定律

第九章 直面无法避免的事实

第十章 给忧虑设定“止损点”

第十一章 不要再去锯已被锯碎的木屑

小结

第四部分 培养宁静欢愉的心境

第十二章 在心中憧憬美好的生活

第十三章 不要对敌人心存报复

第十四章 施恩不图报

第十五章 盘点你的幸福

第十六章 做回你自己

第十七章 化不利为有利

第十八章 忘我助人带去欢乐

小结

第五部分 战胜焦虑的黄金法则

第十九章 我的父母如何战胜焦虑

第六部分 面对批评带来的烦恼

第二十章 刻薄的斥责也表明尊敬

第二十一章 不被批评所伤害

第二十二章 学会自我反省

小结

第七部分 保持充沛的精力

第二十三章 如何消除疲倦

.....

第八部分 在工作中获得快乐和成就感

第九部分 解除经济上的苦恼

第十部分 战胜忧虑的三十二则真实故事

<<人性的优点>>

章节摘录

版权页：我所说的这些病，与诸如神经性消化不良类似，就像某些胃溃疡、心脏病、失眠症或者一些头痛和麻痹症那样，这些病都是实实在在地存在着。

这点我非常清楚，因为我自己就忍受了十二年胃溃疡的折磨。

恐惧使人忧虑，忧虑导致紧张，紧张会影响到人的胃部神经，使胃液变得异常，长此以往，胃溃疡就产生了。

《神经性胃病》-书的作者约瑟夫·孟泰格博士也说过类似的话。

他指出：“胃溃疡的产生，不是因为你吃了什么，而是源自你精神抑郁。

”梅奥诊所的阿莱瑞博士认为：“当你精神抑郁时，胃溃疡就瞄上了你；当你无忧无虑时，胃溃疡就会远离你。

”这个观点是在研究了梅奥诊所一万五千名胃病患者的病历之后得出的。

他们的说法得到了证实，有五分之四的人并非是因为生理因素而患胃病，而是因为恐惧、忧虑、憎恨、极端的自私以及对现实生活的无法适应。

根据《生活》杂志的报道，胃溃疡现已位列致命疾病的第十位。

我最近和梅奥诊所的哈罗·海恩博士有过几次通信。

他在全美工业界医师协会年会上宣读了一篇论文，说他研究了一百七十六位平均年龄在四十四岁上下的工商界负责人。

大约有三分之一的人由于生活过度紧张而引发心脏病、胃溃疡或高血压。

想想看，在我们工商业的负责人中有三分之一的人都患有心脏病、胃溃疡和高血压，而他们大多还不到四十五岁。

由此可见，为了成功要付出何等的代价！

一个患有胃溃疡或心脏病的人，能算真正的成功者吗？

就算他赢得了全世界，却损失了自己的健康。

世界对他个人而言，又有何用呢？

一个人，哪怕他拥有了整个世界，他每晚也只能睡在一张床上，每天也只能吃三顿饭，而这些，即使是一个挖水沟的工人也同样能够做到，而且还可能比一个有权力的公司负责人睡得更安稳，比“成功者”吃得更香，睡得更甜。

我情愿做一个在阿拉巴马州租田耕种的农夫，闲时能在膝上弹拨五弦琴，也不愿意在不到四十五岁时，就为了要管理一家铁路公司或烟草公司而毁掉自己的健康。

假的时候，突然心脏病发作死了。

他拥有几百万元的财产，却六十一岁就去世了。

他“事业上的成功”也许是他用好几年的生命换来的吧。

在我看来，他的成功还不及我父亲的一半，我爸爸是密苏里州的农夫，一文不名，却活到了八十九岁。

抑郁可以引发神经性疾病。

据著名的梅奥诊所宣布，他们有一半以上的病人患有精神病。

可是，在高倍显微镜下，以最先进的方法来检查他们的神经细胞时，却发现，大多数患者的神经细胞和正常人并无差别，都是非常健康的。

他们的“精神障碍”并非因为神经系统本身有什么反常，而是由悲观、烦躁、焦急、抑郁、恐惧、挫败、颓丧等不良情绪所引起的。

正如柏拉图所说：“医生所犯的最大错误在于他们只想治疗患者的躯体，而不医治他们的心理。

事实上，精神和肉体是一体的，密不可分。

”医药科学界用了两千三百年的时间才证实了柏拉图所说的伟大真理。

现在医学界一门崭新的学科“心理治疗学”已经开始发展，对精神和肉体同时治疗，双管齐下。

现代医学已经发达到可以有效防治由细菌引起的可怕疾病，比如天花、疟疾、霍乱等种种曾经把千万人送进坟墓的传染病。

<<人性的优点>>

可令人遗憾的是，医学界仍不能治疗生理和心理上那些不是由细菌引起的病症，这些疾病多是由忧虑、恐惧、憎恨、烦躁以及绝望等不良情绪引起的。

这些情绪因素引发的疾病正日益加重，日渐广泛，而且速度快得惊人。

医生估计，现在生活在美国的人，每二十个人中就有一人曾在某段时期得过精神类疾病。

第二次世界大战时应召的美国年轻人中，每六个人中就有一个因为精神失常而不能服役。

是什么原因造成的精神失常呢？

没有人知道全部答案。

但许多病例表明，极可能是由恐惧和抑郁造成的。

焦虑和烦躁的人多半不能很好地适应残酷的现实，只得和周围的环境断绝联系，退缩到自己的狭小的幻想世界里，借此缓解内心的紧张。

<<人性的优点>>

媒体关注与评论

除了自由女神，卡耐基或许就是美国的象征。

——《纽约时报》法国哲学家保罗·华莱瑞说过：“科学，是成功秘诀的汇总。”本书收集的就是经得起时间考验的、克服忧虑的成功案例。

——戴尔·卡耐基

<<人性的优点>>

编辑推荐

<<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>