

<<人性的优点>>

图书基本信息

书名：<<人性的优点>>

13位ISBN编号：9787229018597

10位ISBN编号：7229018595

出版时间：2010-4

出版时间：重庆出版社

作者：戴尔·卡耐基

页数：273

译者：王崇

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

人生在世如白驹过隙，往往只有短短数十年，很多人却浪费宝贵光阴去想那些鸡毛蒜皮的小事。要是深入探究，世界上半数的伤心事都起因于琐碎小事一点无足轻重的伤害、一丝微不足道的委屈... 诸如此类。

特别有趣的是，那些图书馆、实验室的科研人员通常不会因为忧虑而出现精神崩溃的状况，因为他们没有时间、没有精力来享受这种精神上的“奢侈”。

忧虑发挥最大杀伤力的时候，不是在你忙碌中、行动时，而是在你完成工作之后、无所事事之际。印度戏剧家卡里达沙将太阳升起直至黎明到来的“今天”称为“生命中的生命”，他在诗中写到：“昨天不过是场梦，而明天只是幻影。

活在今天，才会使每个昨天变成一个快乐的梦，使每个明天成为充满希望的幻景。

”在最落魄失意之时，你何妨振臂高呼：“就算明天乌云密布，我已经拥有了美好的今天！”

”原因显而易见，今天才是最需要把握、最真实的人生驿站！

自1931年起，我一直在纽约为商界职场人士开办成人职业教育培训班。

一开始我只开设了演讲课程，主要目的是运用实践经验，帮助成年人在商业洽谈和团体活动中遵循自己的思想，更清晰、有效、从容地发表自己的意见。

然而，经过几年的授课实践，我意识到除了当众发表意见这个难题，忧虑等不良情绪已成为这些人普遍面临的另一个重大困扰。

大部分学员——包括主管、推销员、工程师、会计都面临这样的困扰，其中不乏职业妇女和家庭主妇。

有数据表明，医院里一半以上的病人都是因为紧张忧虑等情绪困扰而引发疾病的。

我把包括纽约公共图书馆的22本在内的、所有我能找到的有关忧虑的书都看遍了，可还真没发现有实用价值的，于是我决定自己动手写一本——这就是《人性的优点》的由来。

<<人性的优点>>

内容概要

本书将告诉读者：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，保持充沛的精力；怎样从忧虑中解脱出来，创造幸福美好的人生。

书中既有卡耐基自己的亲身经历，又有他为各种人士开出的“妙方”，是非常宝贵而行之有效的生活经验，对每一个寻找快乐和幸福的人都大有裨益。

<<人性的优点>>

作者简介

戴尔·卡耐基（1888—1955年），20世纪最伟大的心灵导师，美国现代成人教育之父，他开创的“人际关系训练班”遍布世界各地。

卡耐基一生致力于人性的研究，并利用大量普通人不断努力的成功故事，通过演讲和著书唤起了无数有志青年。

其著作有《语言的突破》、《人性的优点》、《人性的弱点》、《美好的人生》等。

这些书一旦出版便风靡全球，并被译成几十种文字，在他辞世半个世纪后，他的书仍占据美国《纽约时报》畅销榜，被誉为人类出版史上的奇迹。

<<人性的优点>>

书籍目录

克服忧虑的原则只完整地拥有今天消除忧虑的万能公式认清忧虑的危害消除忧虑的方法消除忧虑的三个步骤摆脱工作烦恼的秘诀如何消除习惯性忧虑 让自己忙碌起来不被生活的琐事困扰自己所担心的事其实不一定会发生接受无法避免的事实学会到此为止不为已过去的事情忧虑培养快乐心境的技巧只想开心的事不要对敌人心存报复不希望别人感恩细心盘点你拥有的幸福不盲目仿效他人于不利中排除万难多带给他人快乐善用信仰的力量给自己一个精神支柱正确面对批评的原则正确看待别人的批评凡事尽力而为经常进行自我反省如何使自己精力充沛不要等到精疲力尽时被迫休息学会放松自己给自己上一堂日常放松课培养良好工作习惯的方法让工作和生活都更为有趣解决失眠的五个原则让工作给你快乐与成就感你不只适合做一种职业不让自己为经济问题苦恼个人理财的十大原则则真实故事所能给你的启示突袭我的六大烦恼一小时内让自己变得乐观 走出自卑的阴影 生活在安拉乐园 我对抗忧虑的五种方法 经历了昨天，我就能过得了今天 我从不奢望人生的曙光 用运动排忧解难 我曾被忧虑击倒 改变我一生的一句话 从生活的谷底重生 我曾是最蠢的人 给自己留条退路 我听到一个声音 不要为打翻的牛奶而哭泣 忧虑是最大的劲敌 请保佑我不被送进孤儿院 抛开烦恼，治愈胃病 妻子洗碗给我的启示 让自己忙碌起来吧 时间是最好的心理医生 坦然面对一切 排忧解难的高手 忧虑差点让我丧命 一次一个人寻找生命的绿灯 洛克菲勒多活了年 一本书挽救了我的婚姻 我曾慢性自杀 一个真实的奇迹工作是最好的麻醉剂 走出忧虑，享受生活

<<人性的优点>>

章节摘录

插图：在为我做全面体检后，他告诉我，这是精神过度紧张所导致的。

他说：“泰德，我希望你将生活当做一个沙漏。

沙漏的上半部分堆积了成千上万颗沙粒，它们只能一颗颗依次通过中间的狭窄通道。

在不破坏沙漏的情况下，我们无法让两颗以上的沙粒同时通过那窄窄的通道。

我们每个人都如同一个沙漏，每天从清晨开始，就有许多的工作等着我们去完成，而且必须在一天内完成。

如果我们不是逐一去做，让它们像沙粒那样依次通过狭窄的通道，势必会伤害到自己的身心。

”军医的这番话我至今记忆犹新，从那时起，我一直奉行这样的人生哲学：一次只通过一颗沙粒，一次只做好一件事情。

这个忠告在二战时拯救了我，并一直指导我至今。

工作中也有无数的事情要处理，许多人总觉得时间不够。

但我不再手忙脚乱，“一次只通过一颗沙粒，一次只做好一件事情”，我反复诵念着军医的话，工作起来更加有效率，不再有战场上那种困惑、混乱的思绪了。

罗勃·史蒂文森说：“无论压力多大，每个人都能坚持到夜幕降临；无论多么艰难，每个人都能尽力完成一天的任务。

在从太阳升起到落下的一天里，我们都能够真诚、愉快地面对生活，这就是生命的真谛。

”人类最悲哀的天性就是忽略今天，总是眺望着那虚无缥缈的明天。

我们拖延时间，迟迟没能积极投入生活，总是憧憬着远在天边的花蕾，却无暇欣赏盛放在窗前的玫瑰。

我们为什么要让自己如此的可悲又可怜呢？

<<人性的优点>>

媒体关注与评论

在出版史上，没有一本书能像卡耐基的著作那样深入人心，也只有卡耐基的书，才能在他辞世之后仍占据我们的图书排行榜。

.....除了自由女神，卡耐基或许正是美国的象征。

——《纽约时报》由卡耐基开创并倡导的成功学。

早已是这个时代有志青年迈向成功的阶梯。

通过他的教导和指引。

许多人已明白了积极生活的意义，并因此改变了自己的命运。

卡耐基留给我们的不仅仅是几本书和一所学校，他的真正价值是，他把个人成功的技巧传授给了每一个想出人头地的青年。

——约翰·肯尼迪(美国总统)你真想将自己的生活变得更美好吗？

如果是。

那么该书可能是你所能遇到的最好的书之一。

阅读它。

再阅读它，然后开始行动吧。

——奥格·曼狄诺(《世界上最伟大的推销员》作者)

<<人性的优点>>

编辑推荐

《人性的优点(经典插图版)》：全球总销量突破9000万册！

已拥有近三亿读者！

卡耐基成人教育三部经典教材之一，忧虑是成功的大敌，克服忧虑获得成功的心灵教本。

《人性的优点(经典插图版)》是最伟大的成功学家——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·由成功而幸福的事例汇集。

《人性的优点(经典插图版)》一经出版便在全球畅销不衰。

其总销最已达9000万册。

读者达三亿人。

该书不仅改变了千百万人的人生命运，更被誉为“克服忧虑获得成功的励志圣经”。

十本书造就完美人生这是一系列为年轻人准备的人生读本，每一辑都侧重于提高个人修养的某个方面。

就书的开本和装帧而言，也更利于读者随身携带，以便时时翻阅。

每辑十本，均为同类读物近十年长销不衰的经典之作，在国内市场的总销量也无一不在100万册以上。

不读被100万人认同的好书，对尚不知道如何选好书读的读者而言，还有什么可以去读呢？

赶快阅读这些书吧，虽然我们并不愿意过分夸大一本书的作用，但我们却能肯定，每读完一本，你一定会立即感到你的人生已经大有改观，而且你会相信，这样的改观正一步步让你走向理想的人生状态。

善待自己，让自己既成功又幸福。

<<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>