

## <<人性的优点>>

### 图书基本信息

书名：<<人性的优点>>

13位ISBN编号：9787506482042

10位ISBN编号：7506482045

出版时间：2012-3

出版时间：中国纺织出版社

作者：戴尔·卡耐基

页数：240

译者：刘洋

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

《人性的优点》是卡耐基最具代表性的作品之一，最初与《快乐的人生》是一本书，但后来卡耐基机构将其一分为二，更侧重于如何克服忧虑和烦恼、如何保持充沛的精力、如何培养平安快乐的心境。

该书将卡耐基成人教育课堂中学员亲身经历的真实故事展现给读者，更具真实可读性。

## <<人性的优点>>

### 作者简介

戴尔·卡耐基，世界著名成功励志大师，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，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。

卡耐基成人教育课堂上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，过上了快乐的生活。

## <<人性的优点>>

### 书籍目录

- 第一篇 如何克服人生的忧虑
  - 第1章 活在“完全独立的今天”
  - 第2章 消除忧虑的魔法公式
  - 第3章 忧虑会使人短命
- 第二篇 为什么会忧虑
  - 第1章 解开忧虑之谜
  - 第2章 不要跌入孤独的陷阱
  - 第3章 如何减少50%的忧虑
- 第三篇 如何改变忧虑的习惯
  - 第1章 消除思想上的忧虑
  - 第2章 不要为小事而垂头丧气
  - 第3章 不要担心不可能发生的事情
  - 第4章 接受不可避免的事实
  - 第5章 让忧虑“到此为止”
  - 第6章 不要锯木屑
- 第四篇 常葆充沛活力的六种方法
  - 第1章 每日多清醒一小时
  - 第2章 学会放松
  - 第3章 说出心底的烦恼，让青春永驻
  - 第4章 养成良好的工作习惯
  - 第5章 使自己的工作变得有意思
  - 第6章 不要为失眠而忧虑
- 第五篇 如何培养平安快乐的心境
  - 第1章 态度可以改变你的生活
  - 第2章 不要想着报复别人
  - 第3章 对人施恩勿望回报
  - 第4章 多想想你已经得到的恩惠
  - 第5章 保持自我本色
  - 第6章 培养积极的心态
  - 第7章 多替他人着想
- 第六篇 如何让你变得更成熟
  - 第1章 勇于承担责任
  - 第2章 困难并不意味着不幸
  - 第3章 摆脱生活中的不幸
  - 第4章 拥有坚定的信念
  - 第5章 学会喜欢自己
  - 第6章 赢得友谊的秘诀

后记

## <<人性的优点>>

### 章节摘录

版权页:第一篇 如何克服人生的忧虑 “当时我筋疲力尽。

我在第94步兵师担任士官，负责建立和保管在作战中死伤和失踪的士兵名录，还要帮助发掘那些在战争期间被打死而草草掩埋的敌我双方的士兵尸体、我必须收集那些人的私人物品，把这些东西准确地送回到重视这些私人物品的父母或近亲手中。

我一直担心自己会造成一些让人难堪的或者严重的错误，还担心我是否撑得过去，担心自己还能不能活着回去搂抱我的独生子——我从来没有见过的儿子已经16个月了。

我既担心又疲劳，整整瘦了34磅，而且几乎要发疯了。

我跟看着自己的两只手瘦得只剩下皮包骨，一想到自己瘦弱不堪地回家，我就害怕。

我崩溃了，像个孩子一样哭了，每当独自一人时我就眼泪汪汪。

，有一段时间，也就是在大反攻开始不久，我常常哭泣，几乎放弃了做一个正常人的希望。

“最后，我住进了部队医院：一位军医给了我一些忠告，彻底改变了我的生活，在给我做完一次全面检查之后，他告诉我说我的问题纯粹是精神上的。

‘泰德，’他说，‘我希望你把自己的生活想象成一个沙漏，你知道，在沙漏的上半部分有成千上万粒的沙子，它们都缓慢而均匀地流过中间那条细缝？

除非把沙漏弄坏，你和我都不能让两粒以上的沙子同时穿过那条窄缝。

你和我以及每个人，都像这个沙漏，，每天早上，我们都有许许多多的工作要在这一天之内完成 但是如果不是每次只做一件，让它们缓慢而均匀地通过这一天，就像沙粒通过沙漏的窄缝一样，那么我们就损害自己的身体或精神了。

<<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>