

<<人性的优点全书>>

图书基本信息

书名：<<人性的优点全书>>

13位ISBN编号：9787543636309

10位ISBN编号：7543636301

出版时间：2006-8

出版时间：青岛出版社

作者：(美)戴尔·卡耐基

页数：288

字数：300000

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>

<<人性的优点全书>>

前言

克服忧虑，迈向成功 戴尔·卡耐基 35年前，我生活在纽约，那时，我生活的惟一来源是推销货车，收入低不说，而且毫无乐趣可言，可以说苦不堪言。

我住的地方是一间简陋得不能再简陋的而且时常有蟑螂出没的房间，每天还得去那个脏乱如贫民窟的小饭馆吃饭，晚饭后面对我那可恨的住处，我烦恼极了，我觉得我成了全纽约市最不开心的年轻人。

这一切的一切，与我大学时代的梦想相去甚远，可以说有着天壤之别，难道我的生活就应该如此吗？

终于有一天，我毅然辞去了这令我深恶痛绝的货车推销工作，谁曾想到，我的这一举动令我的人生之路起了翻天覆地的变化，使我以后的35年的生活变得幸福而快乐，几乎超越了我原来的最高期望。

这一切究竟是如何发生的呢？

辞掉货车推销工作后，我进入了纽约基督教青年会夜校成人班授课。

我之所以有幸获得这份工作，完全得益于我在华伦堡州立师范大学读了4年，而且在公共演讲课程中接受过一定的训练，积累了一些经验。

来听我授课的成人学生中，有工程师、会计师、职员、推销员等，还有家庭主妇。

在授课当中，我惊异地发现，这些人来我这里听课几乎都是出于一个目的，那就是希望我帮助他们解决实际问题，而非想获得学位、文凭、社会地位什么的。

他们中有的希望自己在业务会议上能够勇敢站出来发表自己的意见或建议，而不是吓得发抖，退缩不前；有的希望与多事的客户友好往来，而不至于束手无策在街上游荡；有的希望多一分自信，少一分胆怯；有的希望过得富有些，远离饥饿与贫穷；还有的希望把家中各种难理的关系调顺等等。

总之，他们的惟一目的便是设法从各种各样的烦恼中解脱出来，这些烦恼缠得他们快要窒息。为了切实帮助他们从烦恼中解脱出来，我既要保证把每节课讲得生动有趣，又要能解决他们的问题。

一想到我的授课可以帮助许许多多的人从各种各样的烦恼中解脱出来，我就喜不自禁，毕竟，这让我有了一种成就感。

但是在此之前我必须首先解决一个问题，那就是教材问题，我必须有一本帮助人们解决忧愁烦恼的教材。

我专门去了一趟纽约第五大道四十二街的公共图书馆，我找到了22本有关烦恼的书，我又去别处买了一些，令我吃惊的是，这世界上有如此多的人正在饱受烦恼的折磨。

对这些烦恼，他们束手无策，无能为力。

大卫·R·希勃瑞在他的《如何有效地克服烦恼》中指出了这些人的心声和无奈：“我们成年之后，对于需要应付的各种烦恼，犹如让蛀虫跳芭蕾舞一样，毫无办法。

”还有一位当医生的朋友对我说：“医院病床上有一半以上的人，竟然是被烦恼折磨得生病的。

”你看，帮助人们解除各种烦恼，竟然如此重要！

我翻阅了所有我找来的有关烦恼的书，发现没有一本适合我的成人班教育。

没有办法，我只好决定自己编写一本来当作教材，这就是摆在你眼前的这本畅销得令人惊讶的书。

我敢说，如果你能按照你眼前的这本书中的建议去做的话，任何人都有能力解除烦恼，将其摒弃在生活之外，从而过上无忧无虑的生活，有鉴于此，我为这本书冠名为《人性的优点》。

编写此书时，我翻阅了大量的古今哲学家们有关烦恼的论述著作，还阅读了包括上自孔子、下至丘吉尔的几百本人物传记。

此外，我还拜访了各行各业中的卓越人物，如亨利·福特、艾莲娜·罗斯福、克拉克将军、杰克·邓甫希·布莱德雷将军等。

我所做的工作不止于此，我还成功地开设了一个可以说是世界上第一个，也是惟一的一个专门研究如何征服烦恼的实验室。

我告诉学生们如何摆脱烦恼，要求他们在实际生活中运用这些原则，然后回班上告诉其他同学。

我参加了几百场有关“如何征服烦恼”的报告会，我欣喜地发现那些曾在我班上学习的人，在参加类似这类报告会的比赛中，均获得了优胜奖。

所以，摆在你眼前的这本书，并不是我突发奇想闭门造车之作，也不是专门研究烦恼的学术专著，而

<<人性的优点全书>>

是一本由成千上万的人所作的充满现实意义的精辟报告。

我可以告诉大家，这本书中的每一个故事都是真实的，除了极个别的例子，都有真人。

因此，你们大可不必怀疑本书的内容是否真实。

法国哲学家华莱理说：“科学，就是把许多成功的秘诀收集在一起。

”本书就是把许多成功的经过时间考验的真正解除我们的烦恼、忧愁的秘诀收集在一起的作品。

也许，你并不关心这本书经历了多少曲折才问世的，你关心的是该如何采取有效行动，那就让我们一起行动吧！

<<人性的优点全书>>

内容概要

本书是当今世界最伟大的成功学家——卡耐基一生中最重要、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走向成功的实例汇集。

本书一经出版，便在全球畅销不衰，改变了千百万人的生活和命运，被誉为“克服忧虑获得成功的必读书”“世界励志圣经”。

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。

美国《时代周刊》说他：“除了自由女神，卡耐基或许就是美国的象征。

”肯尼迪总统评价他：“卡耐基留给我们的不仅仅是几本书和一所学校，其真正的价值是：他把个人成功的技巧传授给了每一个想成功的年轻人。

”如果我们想使自己的生活变得更美好，那么这本书可能就是我们能遇到的最有帮助的书！

<<人性的优点全书>>

作者简介

戴尔·卡耐基(Dale Carnegie)，二十世纪最著名的成功学导师，著作有《语言的突破》、《人性的光辉》、《人性的弱点》、《美好的人生》等。这些书和卡耐基的成人教育实践相辅相成，将卡耐基的人生智慧传播到世界各地，影响了千千万万人的思想和心态，激发了他们对生命的无

<<人性的优点全书>>

书籍目录

第一章 摆脱孤独忧虑的心理 现代人的通病是孤独 忧虑会伤害身心健康 解决忧虑的万灵公式 运用亚里士多德方法 让忙碌打消你的忧虑 抓住今天 不要被小事情缠住了手脚 学会计算事情发生的概率 接受和适应现实 控制忧虑再发展 不为打翻的牛奶哭泣 每天取悦一个人

第二章 不要为工作和金钱忧虑 人生最重要的抉择 70%的烦恼来自金钱 夫妻间的职业协调 不要入不敷出

第三章 防止劳累永葆活力 每天保持一小时的清醒 疲劳产生的三大原因 把心事倾诉出来 去掉烦闷的心理 不要为失眠而痛苦

第四章 克服忧虑的真实故事 99%的烦恼都是多余的 忧虑是最难缠的对手 看到自己的光明面 克服忧虑的五大措施 相信日子照样天天过 我几乎没有明天 我曾经是, 忧虑的受害者 克服最痛苦的挑战 嘲笑忧虑 永远给自己留条退路 我听到一个声音 感谢我经历那样的劣境 用忙碌、感恩解消忧虑 我不再自寻烦恼 只洗今天的碗 我终于找到了答案 时间可以解决许多问题 我逃出了地狱 打破忧虑的妙招 停止忧虑就能长寿 从惨痛经历中获取教训 运动是烦恼最佳“解毒剂” 一句经文救了我 正负烦恼就能相互抵消 事情总是向更好方向发展 不妨接受不可避免的命运 洛克菲勒走出烦恼困扰 紧张就等于慢性自杀 把自己沉浸在工作中 找寻生命绿灯 用心灵去思考问题

第五章 家庭生活幸福快乐的秘诀 不要总是唠唠叨叨 不要希望改造对方 真诚地欣赏对方 注意生活的细节 在家也应彬彬有礼 怎样与女性相处 怎样与男性相处 不要做婚姻的文盲 创造一个舒适的港湾 节约时间处理繁杂的事情 对身体健康负起责任 努力创造家庭幸福 注意婚姻的精神因素 做合格的丈夫或妻子 为丈夫在社交中增光添彩 健康和快乐与心灵有关

第六章 让你的婚姻更加甜蜜 夫妻共同追求新的目标 做丈夫的“好听众” 不要挑剔你的丈夫 帮助丈夫对付意外的事情 在必要时付出你的关怀和帮助 学会与他的女秘书亲密相处 当丈夫在家工作时 让他单独享受一种嗜好

<<人性的优点全书>>

章节摘录

我有一位朋友，5年前失去了丈夫，从失去丈夫的那一刻起，她陷入了孤独与痛苦中。

“我到底该做什么事呢？”

“在她丈夫离开一个月之后的一天晚上，她来问我，“我住到哪里好呢？”

我往日幸福的生活还能再来吗？”

“我知道在她这个年龄(50岁)失去相伴多年的伴侣，痛苦和孤独是在所难免的，也是人之常情。但时间一久，伤痛和忧虑便会慢慢减缓消失，取而代之的是建立在痛苦灰烬上的充满阳光的新的幸福生活。

“不！”

“她绝望地说道，“我不再有幸福的生活了，我已经老了，我的孩子们都已经独立生活，我还能干什么呢？”

“可怜的妇人是得了严重的自怜症。

很多年过去了，我的朋友依然自怨自怜。

有一次，我忍不住建议她重新建立自己的新生活，结交新的朋友，培养新的兴趣，不要一味沉溺在往事的回忆里。

她没有把我的话听进去，因为她还在为自己的命运悲叹。

后来，她觉得孩子们应该为她的幸福负责，因此便搬去与一个女儿同住。

但情形并不像她想象中般美好，她和女儿的关系急剧恶化，最后到了互相指责、互相埋怨、反目成仇的地步。

后来她又搬去与儿子同住，结果也是不欢而散。

再后来，孩子们共同出钱买了一间公寓让她独住，这更加剧了她的孤独感。

有一天她跑到我这里向我哭诉：“所有的家人都弃我而去，没有人要我这个老家伙了。”

“这位妇人的确再也没有快乐过，因为她认为全世界都亏欠她。

她实在是既可怜又自私，虽然年龄已有61岁了，但情绪却还像几岁孩童一样没有成熟。

不了解爱和友谊并非是从天而降的礼物是许多人孤独寂寞的原因所在。

一个人要想得到他人的欢迎，或被人接纳，一定要尽点心力。

情爱、友谊或快乐的时光，都不是一纸契约所能规定的。

我们应该勇于面对现实，无论丈夫、妻子或哪一位亲人离世，活着的人都有权利再快乐地活下去。

只是他们须知道：幸福并不是靠别人来布施，而是要靠自己赢去。

再看一个生活实例：在一艘豪华游轮上，一位明朗、和悦的单身女性，大约60来岁，正随着舞曲怡然自乐。

这位单身老妇人也和我的那位朋友一样，曾遭丧夫之痛，但她能把她的哀伤化去，毅然开始自己的新生活，这是她深思熟虑之后所做的决定。

她曾和丈夫相依相偎，把生活的重心和支柱都放在了丈夫身上，丈夫的离世使她一度陷入了对生活的极大绝望中，所幸的是她很快从绝望中摆脱出来。

她十分喜欢水彩画，水彩画成了她精神的寄托。

她忙着作画，哀伤的情绪逐渐平息。

而且由于努力作画的结果，她开创了自己的事业，收入不仅可以开销自己的生活，这能存蓄一些。

有一段时间，她很难和人们和谐共处，或把自己的想法和感觉说出来。

因为长久以来，丈夫一直是她生活的重心，是她的伴侣和力量。

她知道自己有很多不足——长相一般、经济拮据，因此在那段近乎绝望的日子里，她一再自问：如何才能使别人接纳她，需要她？

她后来找到了答案——必须采取主动，把自己奉献给别人，而不是坐等别人的施与。

想清了这一点，她擦干眼泪，换上笑容，开始忙着画画。

她也抽时间拜访亲朋好友，尽量制造欢乐的气氛，却绝不久留。

没过多久，她的生活开始变得丰富多彩起来，大家渐渐地愿意与她相处，经常有人邀请她去参加宴会

<<人性的优点全书>>

、舞会，她还在社区的会所里举办了个人画展，处处给人留下美好印象。

后来，她参加了这次游轮的“地中海之旅”。

在整个旅程当中，她一直是最受大家欢迎的人。

她对每一个人都十分友善，但绝不喋喋不休。

在旅程结束的前一个晚上，她的舱旁是全船最热闹的地方。

她那自然大方得体的风格，给每个人留下了深刻印象，很多人都愿与她互换地址，以便日后经常联络。

“地中海之旅”结束后，她又参加了许多类似这样的旅游。

她知道自己必须勇敢地走进生命之流，并把自己奉献给需要她的人。

她所到之处都留下友善的气氛，大家都愿意与她交朋友。

时代在进步，医学在飞速发展，但我们的社会却有一种疾病愈来愈普遍，那就是处于拥挤人群中的孤独感。

加利福尼亚州奥克兰的密尔斯大学校长林·怀特博士在一次晚餐聚会匕，发表了一段有关现代人的孤寂感的演讲。

“20世纪最流行的疾病是孤独。

”他如此说道，“用大卫·里斯曼的话来说，我们都是‘寂寞的一群’。

随着人口数量的迅猛增长，人性已不再突显，根本分不清谁是谁了……居住在这样一个‘不具一格’的世界里，再加上政府和各种企业经营的模式，人们必须经常变换工作地点——于是，人们的友谊无法持久，时代就像进入了另一个冰河时期一样，使人的内心觉得冰冷不已。

”那些走出孤独寂寞的人，一定是成功地营造出来了怀特博士所说的“勇气的氛围”。

无论我们走到哪里，都应带着欢笑和爱心。

就好像燃烧的煤油灯一样，火焰虽小，却能产生出光亮和温暖来。

要想不被孤独寂寞所缠绕，陷入难以自拔的境地，就必须与自怜道别，走出狭小的自我空间，去与人接触，结交朋友，把心窗打开，让友谊的阳光驱尽内心的阴暗。

根据统计显示，大部分已婚妇女都比先生活得长寿。

但是，一旦先生过世之后，这些妇女都很难再创新生活。

而男性则相对好得多，因为他们必须继续工作，而且基于工作本身的要求，他们不得不驱使自己不断进步。

通常，夫妇当中，先生要比太太强壮且富进取性。

妻子则大都以家庭为中心，以家人为主要相处对象。

所以，她对必须独自生活或追求个人的幸福，并没有什么心理准备。

但是，只要她愿意迈向成熟的话，她一定会做得很好的。

当然，孤寂并不是丧偶者的专属，任何人——单身汉、美丽的公主、城里人或乡下人，都一样会尝受到孤寂的滋味。

P3-5

<<人性的优点全书>>

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。

——美国《时代周刊》 在世界出版史上，没有任何一本书能像卡耐基的著作那样持久、深入人心；也唯有卡耐基的书，才能在他辞世半个世纪以后还能占据我们的排行榜。

——美国《纽约时报》 卡耐基留给我们的不仅仅是几本书和一所学校，其真正的价值是：他把个人成功的技巧传授给了每一个想成功的年轻人。

——美国前总统 肯尼迪

<<人性的优点全书>>

编辑推荐

这本《人性的优点全书(与成功有约)》由戴尔·卡耐基著，是把许多成功的经过时间考验的真正解除我们的烦恼、忧愁的秘诀收集在一起的作品。
眼前的这本书中的建议去做的话，任何人都有能力解除烦恼，将其摒弃在生活之外，从而过上无忧无虑的生活。

<<人性的优点全书>>

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>