

<<卡耐基人性的优点经典全集>>

图书基本信息

书名：<<卡耐基人性的优点经典全集>>

13位ISBN编号：9787550201255

10位ISBN编号：7550201250

出版时间：2011-6

出版时间：张艳玲 京华出版社 (2011-06出版)

作者：张艳玲

页数：201

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>

<<卡耐基人性的优点经典全集>>

前言

从来没有哪一个时代的人们像今天这样如此的重视“成功”，“成功”成为这个时代被使用最频繁的字眼。

那么，什么是成功？

成功当指成就功业或达到预期的结果。

成功当有两个方面的含义：一是个人的价值得到社会的承认，并赋予个人相应的酬谢，如金钱、房屋、地位、尊重等；二是自己承认自己的价值，从而充满自信，并得到幸福感、成就感。

成功的含义是丰富的，可惜，在这个时代，很多人过于强调前一种含义，而忽略了后一种意义。

而只有造福于社会，获得社会的承认，赢得他人的尊重，才称得上是真正的成功。

事实上，成功是一种积极的心态，是每个人实现自己的理想后，自然而然地产生的一种自信和满足心态。

成功学的历史很短，只有100多年。

这门学科以社会中各种成功现象为研究对象，从中发现规律，并指导人们走上成功之路。

当然，成功没有捷径，但是，有了成功学的指导，有志于成功的人士可以少走弯路。

这也是自成功学诞生100多年来，一直受到人们关注的原因。

戴尔·卡耐基(Dale Carnegie, 1888—1955)，美国著名的心理学家和人际关系学家，20世纪最伟大的人生导师。

他一生从事过教师、推销员和演员等职业，这些职业对他以后的事业都有很大的影响。

卡耐基认为，从事有意义的工作，过自己喜欢的生活比赚钱更重要。

于是，他在大学时代就开始进行演讲方面的训练，这些训练使他克服了自卑和怯懦，在与不同的人打交道时，他也格外有勇气，有信心。

正是在现实中，他认识到人际交往在一个人的一生中有多么重要，他认为，一个人的成功有15%是由于他的技术专长，而85%是靠良好的人际关系和为人处世的能力。

经过多年的研究考察，他最终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，这种方式得到人们的认可，并且不断完善。

他开创的“人际关系训练班”遍布世界各地，对数以百万计的人产生了深远的影响。

其中不仅有社会名流、军政要员，甚至还包括几位美国总统。

哈佛大学著名心理学家与哲学家威廉·詹姆斯教授说：“与我们应取得的成就相比，我们只不过是半醒着，我们只利用了身心资源的一部分。

卡耐基因为帮助职业男女开发他们蕴藏的潜能，在成人教育中开创了一种风靡全球的运动。

”卡耐基一生中写了《演讲的艺术》、《人性的光辉》、《人性的弱点》、《人性的优点》、《美好的人生》、《伟大的人物》、《快乐的人生》等多部著作，其中《人性的弱点》一书，是继《圣经》之后世界出版史上第二畅销书。

这些著作是卡耐基成人教育实践的结晶，他的思想影响了世界上无数人的生命历程。

《人性的优点》出版于1948年，与《人性的弱点》、《伟大的人物》是卡耐基成人教育班的三种主要教材之一。

这是一本关于如何征服“忧虑”的书。

卡耐基认为，忧虑是人类面临的主要问题之一，无论是平凡的人还是伟大人物，都面临着忧虑的困惑，忧虑给人带来的负面影响实在是太大了。

为此，卡耐基阅读了曾经面临严重问题的著名人物的传记，从中找出摆脱问题的办法，整理出一整套征服忧虑的原则。

这些原则诞生于半个世纪之前，但对于今天的我们，对于处于空前压力下的现代人，也有现实的指导意义。

也许，这也正是这本书一直受到读者热捧的原因。

<<卡耐基人性的优点经典全集>>

内容概要

《卡耐基人性的优点经典全集》是一本关于如何征服“忧虑”的书。卡耐基认为，忧虑是人类面临的主要问题之一，无论是平凡的人还是伟大人物，都面临着忧虑的困惑，忧虑给人带来的负面影响实在是太大了。成功学大师卡耐基历经多年的研究，找出了摆脱问题的办法，整理出一整套征服忧虑的原则。这些原则诞生于半个世纪之前，但对于今天的我们，对于处于空前压力下的现代人，仍有现实的指导意义。

<<卡耐基人性的优点经典全集>>

书籍目录

前言第一章 生活在此时此刻第二章 接受最坏的结局第三章 忧虑最损害一个人的健康第四章 记住这六位诚实的朋友，就能战胜忧虑第五章 让工作变得更加高效率第六章 从工作中找到乐趣第七章 用忙碌驱逐思想中的忧虑第八章 生命太短暂，不要为小事而垂头丧气第九章 根据概率，不幸很少发生第十章 对于无法避免的事实坦然接受第十一章 让你的忧虑“到此为止”第十二章 对失眠的恐惧造成的伤害，远远超过失眠本身第十三章 不要为打翻的牛奶而哭泣第十四章 别忽视思想的巨大力量第十五章 不要报复你的仇人第十六章 如果你做了，就不要因为没有感恩而难过第十七章 如果有个柠檬，就做一杯柠檬水吧第十八章 战胜抑郁的心魔第十九章 每天做一件善事第二十章 如果钱能给别人带来幸福，那就去做吧第二十一章 帮助别人就是帮助自己第二十二章 自卑并不能解决问题第二十三章 驱逐忧虑的五种办法

<<卡耐基人性的优点经典全集>>

章节摘录

威廉·詹姆斯说：“上帝可能原谅我们所犯的罪过，可是我们的神经系统却不会原谅。”这是一件令人吃惊而难以相信的事实：每年因自杀而死的人，比各种常见传染病致死的人还要多。

为什么呢？

答案大多都是——因为忧虑。

在中国古代战争中，残忍的将军总是喜欢折磨俘虏。他们命人将俘虏的手脚捆绑起来，放在一个不断滴水的袋子下面，水一直滴着、滴着，夜以继日，从不停歇，到最后，俘虏们就会觉得，这些水滴声如同槌子敲击的声音，他们忍受不了这种折磨，多半都会精神失常。

西班牙宗教法庭和希特勒纳粹集中营都用过这个办法。

忧虑也像这些不断滴下来的水，而那不停的“滴、滴、滴”的水声可以让人精神失常，甚至自杀。

小时候我在密苏里，经常听牧师形容地狱中的烈火，并被吓得半死。但牧师从来没有说过，忧虑带来的生理痛苦也如同地狱烈火一样，而现在，我们必须面对。

比方说，如果你长期忧虑，总有一天，你会患上最痛苦的病症——狭心症。要是发作起来，天哪，你一定会痛得尖叫，与你的尖叫相比，但丁的《地狱篇》不过是个“儿童玩具园”。

到了那个时候，恐怕你就会告诉自己：“哦，我的上帝！

如果我能好起来，永远都不再为任何事而忧虑了，永远不会。

”如果你认为我太夸大其词了，那么，请你问问你的家庭医生是不是这样。

你热爱生命吗？

你希望健康长寿吗？

下面这个方法是你能够做到的。

在此，我要引用亚历克西斯·卡莱尔博士的话：“在混乱的现代都市中，只有那些保持内心平静的人，才不会变成神经病。

”你能否在现代城市的混乱中保持自己内心的平静呢？

如果你是个正常人，答案应该是：“可以的”、“绝对可以”。

事实上，我们大多数人比自己想象得更坚强，我们有很多从未发现的、潜在的巨大力量。

梭罗在他的不朽名著《狱卒》中说：“一个人如果下定决心提高自己的生活能力，这是件令人振奋的事，我不知道，还有什么比它更让人高兴……假使他能充满信心地向理想努力，下决心追求想要的生活，一定能收获意外的成功。

”我相信，很多读者都具备欧嘉·佳薇的那种意志力。

欧嘉·佳薇住在爱达荷州，即便是面对最悲惨的情况，她发现自己依然能够克服忧虑。

她说：“8年多以前，医生宣称我很快就会离开人世，死于那种非常缓慢、非常痛苦的癌症，而且国内最有名的梅奥兄弟也证实了这个结果。

当时，我觉得走投无路，死亡马上就会降临。

我还年轻，不想这么死掉，在万般无奈之下，我给医生打了个电话，向他倾诉内心的绝望。

他有些不耐烦地说：‘欧嘉，你是怎么回事？

难道一点斗志都没有吗？

如果你继续哭下去，毫无疑问，你肯定会死的。

不错，你遇上了最坏的情况，但你要面对现实，振作起来想点办法。

’他的话让我战栗不已，我紧紧抓住胳膊，指甲深深陷入皮肤。

就在这一瞬间，我发誓，我再也不要忧虑，不要哭泣，如果我还有什么想法，那就是我一定要活下去！

“在无法用镭照射的情况下，我只能接受X光照射，每天10分半钟，连续照射30天。

但医生每天给我治疗14分半钟，连续照了49天。

尽管骨头在消瘦的身体上如同荒山上的岩石，虽然两腿如同铅块一样沉重，但我从不忧虑，也不哭泣

<<卡耐基人性的优点经典全集>>

, 始终面带微笑。

不错, 我勉强自己微笑。

“我不是傻瓜, 以为微笑可以治疗癌症, 但我相信, 乐观的精神状态有助于抵抗疾病。

总之, 我创造了治愈癌症的奇迹。

这些年来, 我从未如此健康, 可以说, 这完全归功于麦克·卡弗瑞医生说的那句富有挑战性的话: ‘面对现实, 振作起来想点办法。

”’ 吉姆·勃德索曾在弗吉尼亚州布莱克斯堡军事学院读书, 那时, 他被人称为“弗吉尼亚烦恼大王”。

他的心中充满了烦恼和忧虑, 因而常常生病, 学校医院甚至经常为他保留一张病床。

护士们一看到他上医院, 就不由分说地为他注射一针。

吉姆·勃德索为什么年纪轻轻就病魔缠身?

他自己后来回忆说, 那时的他对一切事情都充满了忧虑, 有时候甚至忘记自己究竟为什么烦恼。

他的物理学和其他几门课考试不及格, 他知道只有平均分数维持在75到84分之间, 他才不会因成绩太差而被学校开除; 他担心消化不良、失眠会影响自己的健康; 担心自己的经济状况不能维持自己的学业; 担心自己无法经常买礼物送给女朋友, 带她去跳舞, 她会嫁给其他的同学……日日夜夜, 他总在为许许多多无法解决的问题而烦恼。

绝望之余, 他找到杜克·巴德教授诉说他的烦恼, 巴德是企业管理学教授。

与巴德教授见面的那15分钟, 对他人生和身体健康的帮助, 要比大学四年所学的东西多得多。

他对吉姆·勃德索说: “吉姆, 你应该面对现实。

如果你能将用于烦恼的一半时间和精力用来解决自己的问题, 那么, 你就不会再有烦恼了。

以前, 你只学会了烦恼这堂课。

” 他帮助吉姆·勃德索订立了三项规则, 由此打破烦恼的习惯。

规则1. 正确了解自己烦恼的究竟是什么问题。

规则2. 找出问题的原因。

规则3. 立刻采取一些建设性的行动, 来解决这些问题。

对于执行这三项规则的结果, 吉姆·勃德索回忆说: “经过这次会谈后, 我拟定了一些积极的计划。

我不再为物理学不及格而烦恼, 而是反问自己为什么没有通过, 因为我很清楚自己并不笨, 那时我已经是校刊的总编。

“我终于明白物理考试没通过的原因, 是我对物理压根儿没兴趣, 之所以没兴趣, 是因为我认为物理对我未来要做的工程师工作起不到什么作用。

于是我提醒自己: 要是学校要求学生必须通过物理考试才能取得学位, 我怎能对他们的智慧表示怀疑呢?

因此, 我不再抱怨学习物理是多么的难, 我下苦功努力学习, 这一次我顺利地通过了物理考试。

“我积极寻找打工的机会——比如在舞会上售卖饮料——这缓解了我的经济难题。

我还向父亲申请贷款, 毕业没多久我就把贷款还清了。

“我的爱情难题也解决了, 我向曾担心她会嫁给别人的女孩求婚了。

如今, 她已成为吉姆·勃德索夫人。

“我现在回想起来, 发现当年自己最大的问题是不愿找到忧虑的根源, 更缺乏面对的勇气。

” 吉姆·勃德索的经历是不是对我们有所启发呢?

在这一章即将结束时, 在这里, 我要重复一遍亚历克西斯·卡莱尔博士的话: “如果一个商人不知道如何消除忧虑, 他的寿命会很短。

” 我希望阅读这本书的每个读者都能牢记它。

卡莱尔博士说的人是不是你呢?

很有可能是的。

P34-37

<<卡耐基人性的优点经典全集>>

编辑推荐

卡耐基认为，忧虑是人类面临的主要问题之一，无论是平凡的人还是伟大人物，都面临着忧虑的困惑，忧虑给人带来的负面影响实在是太大了。

为此，卡耐基阅读了曾经面临严重问题的著名人物的传记，从中找出摆脱问题的办法，整理出一整套征服忧虑的原则。

这些原则诞生于半个世纪之前，但对于今天的我们，对于处于空前压力下的现代人，也有现实的指导意义。

因此，张艳玲主编了这本《卡耐基人性的优点经典全集》。

<<卡耐基人性的优点经典全集>>

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>