

<<人性的优点>>

图书基本信息

书名：<<人性的优点>>

13位ISBN编号：9787504471406

10位ISBN编号：7504471402

出版时间：2011-1

出版时间：戴尔·卡耐基、林染 中国商业出版社 (2011-01出版)

作者：(美)卡耐基 著
林染 译

页数：230

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》问世于1948年，是心理学导师、现代人际关系学的奠基人卡耐基一生中最重要的著作。

它和《人性的弱点》、《语言的突破》一样，是卡耐基成人教育班的三种主要教材之一。

这是一本关于人类如何克服“忧虑”的书。

《人性的优点》出版后，在世界各地至少已译成58种文字，全球总销量已达

5亿余册，拥有4亿读者，除《圣经》之外，无出其右者。

《人性的优点》改变了千百万人的生活 and 命运，被誉为“克服忧虑获得幸福的宝典”、“快乐人生的必读书”。

<<人性的优点>>

作者简介

作者：（美国）戴尔·卡耐基 编译：林染

<<人性的优点>>

书籍目录

战胜忧虑，无忧无虑过一生——译者序《人性的优点》原著序第一章 如何排除烦恼、战胜忧虑1.活在“完全独立的今天”2.接受最坏的结果又能如何3.忧虑是健康的杀手4.播种快乐，收获健康提要：战胜忧虑的规则第二章 如何分析忧虑、解决忧虑1.破译忧虑之谜2.减少工作上50%的烦恼3.你生命中的两项重要决定4.选择你感兴趣的工作5.在细微处寻找爱情6.人70%的烦恼都与金钱有关7.合理支配你手中的钱提要：分析忧虑的规则第三章 如何养成无忧无虑的习惯1.人不能同时想两件事情2.何必为一些小事而烦恼3.用概率可以战胜忧虑4.接受无法改变的事实5.给忧虑下一个最后期限6.不要再锯早已锯碎的木屑提要：改掉忧虑习惯的规则第四章 如何平和心态，学会快乐1.人生是由思想塑造的2.让快乐成为一种习惯3.“假”快乐变成“真”快乐4.只为今天，感觉真好5.快乐建筑于满足之上6.学会与自己快乐相处7.如果不能做太阳，那就做星星8.你快乐，所以我快乐提要：学会快乐的规则第五章 如何永保充沛的活力1.让休息成为一种习惯2.疲劳是精神因素引起的3.不再为失眠而忧虑4.把你的烦心事说出来5.秩序，是生活的第一条法则6.寻找工作的乐趣7.有所爱，有所好提要：永保充沛的活力的规则第六章 如何控制忧虑，化解痛苦1.把柠檬做成柠檬水2.做自己情绪的主人3.昨天的痛已经过去4.不要给失败打上句号5.还有一条路通罗马提要：化解痛苦的规则附录——戴尔·卡耐基生平简介

<<人性的优点>>

章节摘录

版权页：第一章 如何排除烦恼、战胜忧虑1.活在“完全独立的今天”一个年轻人在一本书中，发现了影响他一生的24个字。

1871年春天，这个年轻人是一名蒙特瑞综合医学院的医疗科学生，他在生活中充满了忧虑——怎样才能通过期末考试？毕业后如何才能谋生？是去找工作，还是自己创业？该到什么地方去？现在又应做些什么……他拿起一本书，读到了改变他人生命运的24个字。

这24个字使这位年轻的学生成为了一名闻名全球的医学界专家。

他创建了著名的约翰。

霍普金斯医学院，成为了牛津大学医学院的钦定客座教授——这是大英帝国医学男所能得到的最高荣誉——他还被英王封为爵士。

在他死后，人们搜集了长达1466页的两卷书来讲述他传奇的一生。

他就是威廉。

奥斯勒博士。

这奇妙的24个字让他度过了无忧无虑的一生。

这是汤姆斯·卡莱里所写的24个字——“最重要的是不要去看远处模糊的，而要去做手边清楚的事。”

42年后，有一次在开满郁金香的校园中，威廉。

奥斯勒向耶鲁大学的学生发表了讲演。

他对那些面对人生困惑的大学生们说，像他这样一个人，曾经在四所大学里当过教授，写过一本很受欢迎的书，似乎应该具有“特殊的头脑”，其实不然，他的一些好朋友都说，他的脑筋其实是“普普通通”的。

那么，他成功的秘诀是什么呢？奥斯勒认为是由于他自己生活在“一个完全独立的今天”里。

“一个完全独立的今天”，这句话是什么意思呢？

<<人性的优点>>

编辑推荐

《人性的优点(最新全译本)》：人类出版史上第三大畅销书系克服忧虑。

获得幸福的必读书这是一本克服忧虑的书!现代社会，随着生活、工作节奏逐步加快，人们在各方面的压力逐渐增大，人们的忧虑情绪也越来越突出。

《人性的优点》这本充满智慧和力量的书就是帮助你克服不良情绪的。

卡耐基例举了一个千发生在我们身边的小故事。

从生活常理中提炼出战胜烦恼和忧虑的哲理；还帮助我们认真分析忧虑产生的原因，有针对性地采取适当的方法战胜忧虑和忧郁，去开拓幸福美满的人生之路。

<<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>