

## <<人性的优点>>

### 图书基本信息

书名：<<人性的优点>>

13位ISBN编号：9787533930202

10位ISBN编号：7533930207

出版时间：2010-6

出版时间：浙江文艺

作者：戴尔·卡耐基

页数：171

译者：项霞

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

35年前，我是最落魄失意的纽约青年，靠销售卡车为生，却不知道卡车怎么开——压根就不想知道。我讨厌自己的工作，讨厌自己的住所——五十六号西大街的一间小屋，装修简陋，四处爬满蟑螂。我还记得墙上挂着一排领带，早上伸手去够，竟惹得蟑螂群起而出，四下逃窜。我也讨厌在破旧肮脏的小饭馆里吃饭，总疑心那里也都是蟑螂。每天晚上，我回到清冷的小屋，心中充斥着失望、忧虑、郁闷、不甘，这一切让我头痛欲裂。我要反抗！

大学时代所有的梦想被现实无情粉碎，难道这就是生活，我曾向往、追求的人生历程？我的一生就是这样的吗？

深恶痛绝的工作、如影随形的蟑螂、糟糕透顶的食物、遥遥无望的明天？

……我渴望有闲暇阅读，渴望有激情重拾写作。

我意识到，放弃这份工作，有百利而无一害。

我无意赚取大钱，却渴望享受人生。

我意识到，自己正面临着人生的分水岭——多数年轻人都有过这样的时刻。

于是。

我作了决定，一个改变了一生的决定。

之后的35年因此有了价值、幸福圆满，甚至超出我最恢弘的抱负和梦想。

这个决定是：放弃所痛恨的工作，改去夜校成人班教书。

之前我曾在密苏里州瓦伦堡的州立师范学院进修过4年。

这样一来，白天我可以读书、备课、写小说。

我希望“生为写作，写作为生”。

## &lt;&lt;人性的优点&gt;&gt;

## 内容概要

《人性的弱点》获得巨大成功之后，卡耐基逐渐意识到，忧虑是成年人遇到的另一个重要问题。他的学生来自各行各业，多是主管、销售、工程师、会计，他们被这一问题困扰；班上的女学生，无论职业女性或是家庭主妇，同样被这一问题困扰！

很显然，他需要一本教科书帮助他们克服忧虑。

于是他专门去了纽约公共图书馆，却震惊地发现，“忧虑”题下的书只有二十二本！

与之相映成趣的是，

“幼虫”题下的足有一百八十九本，几乎是“忧虑”的9倍！

这太令人震撼了。

忧虑是人类面临的重大问题之一，却没有一所中学、大学开设一门“如何消除忧虑”的课程。

读完了图书馆仅有的二十二本书，另外买下了市面上所有相关的书，卡耐基发现没有任何一本可以在他的培训课课堂上使用。

因此，他决心自己动手。

他审读了各个时代哲学家关于忧虑的观点，翻阅了从孔子到丘吉尔的数百本传记，采访了各界杰出人士，例如拳王杰克·邓普西、奥马尔·布莱德雷将军、克拉克将军、汽车大王亨利·福特、罗斯福总统夫人、以及著名女记者陶乐西·迪克丝。

采访、阅读之外，还进行了五年的克服忧虑的实验，实验就在他的实验班里进行。

同时，遍及美国、加拿大一百七十多个城市的卡耐基学院的分校通过邮件为他寄来千百个同名演讲音频，这些都是各地班级中因表现突出而获奖的。

总之，这本书并非出自象牙塔，也绝非分析可行性的学术报告；相反，它紧凑、精炼、真实，记录了成千上百位克服忧虑者的亲身经历。

毋庸置疑，本书有很高的实用价值，读者可以好好钻研一下。

## <<人性的优点>>

### 作者简介

戴尔·卡耐基 (1888 - 1955)

出生于美国密苏里州布法罗的一个贫穷农民家庭。

他在十几岁时，虽然每天必须在早晨四点起床帮父母干活，仍坚持在密苏里州州立师范学院接受教育。

大学毕业后，他成了一名推销员。

如本书中所说，他对这个工作并不满意。

回顾在学院的四年，他发觉演讲训练比其他所有课程更让自己受益。

无论在工作上、生活上，它帮助自己克服了羞怯、自卑，增强了勇气、与人交往的信心，并让他懂得：成功总是青睐那些敢言者。

于是他在基督教青年会夜校开始了教书生涯。

苦于找不到令人满意的教科书，他开始着手自编教材。

《人性的弱点》（直译为《如何赢得友谊与影响他人》）便是其中最为人称道的一本。

该书于1937年首版，在短短数月内重印16次。

直至卡耐基去世，该书以31种语言出版发行，并销售了500万册。

而从他的卡耐基学院毕业的人数已达

45万。

卡耐基开创并发展出一套独特的融演讲、推销、为人处世、自我完善于一体的成人教育方式。

自从1912年卡耐基的培训课程问世以来，他唤起了普通美国人拥有更多自信的愿望；他的思想和观点影响着美国人，甚至改变着世界。

千千万万的人从卡耐基的教育中获益匪浅。

到1914年，他的成功也为他带来了每周500美元的收入，相当于现在的10000美元。

因为他的非凡成就，人们把他尊为“美国现代成人教育之父、人性教父、人际关系学鼻祖，20世纪最伟大的成功学大师”。

他的其他经典著作，如《人性的优点》、《有效沟通的捷径》、《如何享受生活和工作》、《你不知道的林肯》等也不断再版，畅销至今。

## <<人性的优点>>

### 书籍目录

前言

第一篇 克服忧虑的基本理念

01 生活在完全独立的今天

02 消除忧虑的万能公式

03 忧虑是健康的大敌

第二篇 分析忧虑的方法

04 如何分析和解决恼人问题?

05 如何减少工作中的忧虑

第三篇 改掉忧虑的习惯

06 用忙碌驱逐忧虑

07 别因琐事烦恼

08 忧虑之前先算概率

09 接纳无法避免的事实

10 为忧虑设置底线

11 不要为打翻的牛奶哭泣

第四篇 培养平安快乐的心境

12 态度改变人生

13 报复的代价

14 施恩勿望报

15 盘点你的幸福

16 保持自我本色

17 酸涩柠檬榨成汁

18 忘我助人, 摆脱忧郁

第五篇 远离忧虑的黄金法则

19 我父母克服忧虑的方法 信仰和祈祷

第六篇 免受批评的?扰

20 没人会踢一条死狗

21 不被批评所伤

22 学会自我反省

第七篇 常保充沛活力的六种方法

23 每天多清醒一小时

24 是什么让你疲劳

25 家庭主妇永葆青春的妙方

26 防止疲劳的良好工作习惯

27 消除厌烦情绪

28 不为失眠忧虑

第八篇 通往快乐与成功的工作

29 人生的重要决定

第九篇 减少金钱的烦恼

30 70%的忧虑

## &lt;&lt;人性的优点&gt;&gt;

## 章节摘录

实用心理学权威威廉·詹姆斯曾评论：“行动似乎产生于情绪之后，但事实上，两者同时产生。通过意志力调控行动，我们可以间接调整不由意志控制的情绪。

”换言之，我们不能只凭“下定决心”就立即改变情绪，但总可以改变行为。

行为改变了，情绪自然跟着改变。

他解释说：“快乐由心造。

如果你不快乐，请振作起来，假装快乐地说话行事，这样，离真正的快乐就不远了。

”这个方法有效吗？

当然，就和整形手术一样立竿见影！

一起来试试吧：露出开心灿烂的笑容，挺起胸膛，深呼吸，唱首小曲；如果不会唱，就吹口哨；不会吹口哨，就哼哼调子。

很快，你就会明白威廉·詹姆斯的意思：当你用行动表现快乐时，内心不可能继续忧虑或沮丧。

这是大自然的基本真理之一，可以在我们的生活中创造奇迹。

我认识一位住在加利福尼亚州的女士，成天郁郁寡欢。

如果知道这条秘诀，她大可在24小时之内抛开所有烦恼哀愁。

她老了，又是个寡妇——我承认这很不幸，可她有没有试着变得快乐些呢？

完全没有。

如果有人问她心情如何，她会说“嗯，还不错”，可脸上痛苦的表情和悲戚的嗓音却明明白白地告诉你：“不错？

哼！

要是你遇到我这些麻烦事，你就明白了！

”事实上，她的情况并不太糟：丈夫留下了足以维持生计的保险金；子女都已成家，并能侍奉她。

可我很少见她笑。

她总在不停地抱怨，抱怨三个女婿小气自私——尽管她每次去他们家一住就是好几个月；抱怨三个女儿从不送她礼物——自己却舍不得掏出一分钱，说是“留着养老”。

她亲手毁了自己的快乐，也成了整个家庭的累赘。

这个故事的可悲之处就在于：只要愿意，这位忧愁、郁闷、挑剔的老妇人完全可以变成家中受人尊敬和爱戴的长辈。

要实现这种转变并不困难：停止喋喋不休地谈论自己的不快和不幸，开开心心地生活，匀出一点爱给他人。

这样，一切都会不同。

## <<人性的优点>>

### 媒体关注与评论

这本书并非出自象牙塔，也绝非分析可行性的学术报告；相反，它紧凑、精练、真实，记录了成百上千位克服忧虑者的亲身经历。

毋庸置疑，《人性的优点》有很高的实用价值，你可以好好钻研一下。

——戴尔·卡耐基

## <<人性的优点>>

### 编辑推荐

《人性的优点》：分析忧虑成因，改掉忧虑习惯，培养快乐心境，常保充沛活力，幸福成功的人生。每天晚上，我回到清冷的小屋，心中充斥着失望、忧虑、郁闷、不甘，这一切让我头痛欲裂。

我要反抗！

大学时代所有的梦想被现实无情粉碎，难道这就是生活，我曾向往、追求的人生历程？

我的一生就是这样的吗？

……我意识到，自己正面临着人生的分水岭——多数年轻人都有过这样的时刻。

于是，我作了决定，一个改变了一生的决定。

我的学生来自各行各业，多是主管、销售、工程师、会计，他们被这一问题困扰；班上的女学生，无论职业女性或是家庭主妇，同样被这一问题困扰！

很显然，我需要一本教科书帮助他们克服忧虑，我专门去了第五大道四十二街的纽约公共图书馆，却震惊地发现，“忧虑”题下的书只有二十二本！

与之相映成趣的是，“幼虫”题下的足有一百八十九本，几乎是“忧虑”的9倍！

太震撼了，不是吗？

忧虑是人类面临的重大问题之一，我原以为每所中学、大学都会开设一门“如何消除忧虑”的课程。



<<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>