

<<人性的优点>>

图书基本信息

书名：<<人性的优点>>

13位ISBN编号：9787801517326

10位ISBN编号：7801517326

出版时间：2003-7-1

出版时间：海潮出版社

作者：林染

页数：232

字数：210000

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

克服忧虑，获得幸福(序) 《人性的优点》问世于1948年。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征服“忧虑”的书。

在成人教育班初开的时候，卡耐基就发现学员们经常谈论的，是他们自己的畏惧和忧虑。对于如何克服畏惧，卡耐基已在公开演说课和他的《语言的突破》一书中解决了；但当时他还没有写出一本如何征服忧虑的书。

卡耐基认为，忧虑是人类面临的最大问题之一。因为在医院里，有半数以上的床位让那些精神和情绪上有问题的人占住了。卡耐基还发现，在成人教育班上，无论是高级主管、推销人员、工程师和会计，还是家庭主妇。都有各式各样的问题和苦恼，需要他开一门征服忧虑的课。

但当他翻遍了纽约公共图书馆，找到谈忧虑的书仅有22本，而且没有一本可以做为他的成人教育班的教材，于是他决定自己来写这样一本书。

他阅读了曾经面临严重问题的著名人物的传记，从中找出这些人物是如何解决困难的。又向几十位人士请教他们克服忧虑的办法，整理出一套停止忧虑的原则，让学员们在生活中应用，然后在班上交流他们应用的结果，使他的原则不断地得到充实和完善，完成了他们的主要著作《人性的优点》。

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“克服忧虑获得幸福的必读书”“快乐人生的经典”。

本书分为六篇：第一篇拒绝忧虑的“万能公式”、第二篇破译忧虑之谜、第三篇养成无忧无虑的习惯、第四篇保持充沛的活力、第五篇忧虑可以控制、第六篇打造愉快的心情。

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，去开拓幸福美满的人生之路。

<<人性的优点>>

内容概要

戴尔·卡耐基，是美国著名的成人教育家。

他运用心理学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创和发展了一种融演讲术、推销术、做人处世术、智力开发为一体的独特的成人教育方式。

人类出版史上第6畅销书——你一生中最重要的书。

《人性的优点》在世界各地至少已译成59种文字，全球总销量已达90000余万册，拥有3亿读者。

<<人性的优点>>

作者简介

戴尔·卡耐基出生于1888年11月24日，逝世于1955年11月1日，享年67岁。

是美国著名成人教育家。

他运用心理学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创和发展了一种融演讲术、推销术、做人处世术、智力开发术为一体的独特的成人教育方式。

卡耐基所著载誉世界的《人

<<人性的优点>>

书籍目录

第一篇 拒绝忧虑的“万能公式” 知道吗，今天就是最好的礼物 最坏的情况又能如何 生病的心比生病的身体更危险
第二篇 破译忧虑之谜 解开忧虑之谜 工作不公是为了谋生 不要错把效率当成效果 爱情让时间溜走，时间让爱情溜走 凡人积累金钱，智者积累快乐
第三篇 建立快乐的习惯 人不能同时想两件事情 何必犯愁，三个月后就会忘记的小事 用概率计算可能发生的事情 顺从规律，承受不可避免的事实 让不幸就“到此为止” 不要再锯早已锯碎的木屑 希望是不幸者的第二“灵魂”
第四篇 保持充沛的活力 憧憬光明，影子就会留大身后 紧张是一种习惯，放松也是一种习惯 疲劳是精神因素引起的 积极的心理暗示 永葆青春的心理辞典 秩序，是天下第一要律 工作的另类意义：寻找乐趣 睡眠是一剂修复身体的灵药 从谷底开始的人，每一步都是向上走 不能做太阳，就做一颗星星
第五篇 情绪可以控制 没有自信，就是承认自己可怜 工作是如此快乐，快乐又这样简单 把柠檬做成柠檬水 享受竞争带来的兴奋 不要把平庸的感觉写在脸上 微笑着面对每一次逆境 还有一条路通罗马
第六篇 打造愉快的心情 期待痛苦比痛苦更可怕 快乐在于行动，不只是拥有 随意是幸福的最佳选择 愤怒时，静默三分钟再开口 心情生表情，心境造环境 医治“嫉妒”的最好药方
附录 成人教育大师戴尔·卡耐基

<<人性的优点>>

章节摘录

2.工作不仅是为了谋生 一个人花在选购一件穿几年就会破损的衣服上的心思，竟远比选择一件关系将来命运的工作要多得多——而他将来的全部幸福和安宁全都建筑在这件工作上。

在对待工作的问题上，每一个人的看法或许有所不同。

如果你的年龄在18岁以下，那么你可能即将作出你生命中最重要两项决定——这两项决定将深深地改变你的一生。

这两项决定对你的幸福、你的收入、你的健康可能有深远的影响。

这两项决定可能造就你，也可能毁灭你。

这两个重大决定是什么？第一：你将如何谋生？你将做一名农夫、邮差、化学家、森林管理员、速记员、兽医、大学教授，或是你想摆一个牛肉饼摊子？第二：你将选择谁做你孩子的父亲或母亲？这两项大决定，通常都像赌博。

哈里·艾默生·佛斯迪克在他的《透视的力量》一书中说：“每位小男孩在选择如何度过一个假期时，都是赌徒。

他必须以他的日子作赌注。

”而你如何才能减低选择工作时的赌博性？如果你喜欢你所从事的工作，你工作的时间也许很长，但却丝毫不觉得是在工作，反倒像是游戏。

爱迪生就是一个好例子。

这位未曾进过学校的送报童，后来却使美国的生活观念完全改观。

爱迪生几乎每天在他的实验室里辛苦工作18个小时，在那里吃饭、睡觉。

但他丝毫不以为苦。

“我一生中从未做过一天工作，”他宣称，“我每天乐趣无穷。

”查理斯·史兹韦伯说过和这差不多的话。

他说：“每个从事他所无限热爱的工作的人，都可以成功。

”艾得娜·卡尔夫人曾为杜邦公司雇用过数千名员工，现在是美国家庭产品公司的公共关系副总经理，她说：“我认为，世界上的最大悲剧就是，有那么多的年轻人从来没有发现他们真正想做些什么。

我想，一个人若只从他的工作中获得薪水，而其他一无所得，那真是最可怜了。

”卡尔夫人说，甚至有一些大学毕业生跑到她那儿说：“我有达茅斯大学的学士学位（或是康莱尔大学的硕士学位），你公司里有没有适合我的职位？”他们甚至不晓得自己能够做些什么，也不知道希望做些什么。

因此，难怪有那么多人开始时野心勃勃，充满玫瑰般的美梦，但到了40岁以后，却一事无成，痛苦沮丧，甚至精神崩溃。

事实上，选择正确的工作，甚至对你的健康也十分重要。

琼斯霍金斯医院的雷蒙大夫配合几家保险公司做了一项调查，研究使人长寿的因素，他把“正确的工作”排在第一位。

正好符合了苏格兰哲学家喀莱尔的名言：“祝福那些找到他们心爱工作的人，他们已不需再企求其他的幸福。

”索柯尼石油公司的人事经理保罗·波恩顿在过去20年当中，至少接见了七万五千名求职者，并出版过一本名为《获得工作的六个方法》的书。

我问他：“今日的年轻人求职时，所犯的最大错误是什么？”“他们不知道他们想干些什么，”他说，“这真是叫人万分惊骇，一个人花在选购一件穿几年就会破损的衣服上的心思，竟远比选择一件关系将来命运的工作要多得多——而他将来的全部幸福和安宁全都建筑在这件工作上。

”多数人的忧虑、悔恨和沮丧，都是因为工作而引起的。

关于这种情形，你可以问问你的父亲、邻居，或是你的老板。

智者约翰·史都佳·米勒宣称，工人无法适应工作，是“社会最大的损失之一”。

世界上最不快乐的人，也就是憎恨他们日常工作的“产业工人”。

<<人性的优点>>

威廉·孟宁吉博士是我们当代最伟大的精神病专家之一，他在二次大战期间主持陆军精神病治疗部门，他说：“我们在军中发现挑选和安置工作的重要性，就是说要适当的人去从事一项适当的工作...最重要的是，要使人相信他手头工作的重要性。

当一个人没有兴趣时，他会觉得他是被安排在一个错误的职位上，他会觉得他不受欣赏和重视，他会相信他的才能被埋没了，在这种情况下，我们发现，他若没有患上精神病，也会埋下精神病的种子。

”菲尔·强森的父亲开了一家洗衣店，他把儿子叫到店中工作，希望他将来能接管这家洗衣店。但菲尔痛恨洗衣店的工作，所以懒懒散散，提不起精神，只做些不得不做的工作，其他工作则一概不管。

有时候，他干脆“缺席”了。

他父亲十分伤心，认为养了一个懒散并不求上进的儿子，使他在员工面前深觉丢脸。

有一天，菲尔告诉他父亲，他希望做个机械工人——到一家机械厂工作。

这位老人十分惊讶。

不过，菲尔还是坚持自己的意见，他穿上油腻的粗布工作服工作，他从事比洗衣店更为辛苦的工作，工作的时间更长，但他竟然快乐得在工作中吹起口哨来。

他选修工程学课程，研究引擎，装置机械。

而当他1944年去世时，已是波音飞机公司的总裁，并且制造出“空中飞行堡垒”轰炸机，帮助盟国军队赢得了世界大战。

如果他当年留在洗衣店不走，他和洗衣店——尤其是在他父亲死后——究竟会变成什么样子呢？即使会引起家庭纠纷，但我仍然奉劝年轻朋友们：不要只因为你家人希望你那么做，就勉强从事某一行业。

不要贸然从事某一行业，除非你喜欢。

不过，你仍然要仔细考虑父母给你的劝告。

他们的年纪可能比你大一倍。

他们已获得那种唯有从众多经验及过去岁月中才能得到的智慧。

但是，到了最后选择时，你自己必须做最后决定。

将来工作时，体会快乐或悲哀的是你自己。

无论你是为自己从事一种事业，还是替别人工作，你的生活水准、收入的满意程度都与你提供给别人的工作与服务成正比。

这也是普遍存在的互惠法则。

这个法则对你带回家的薪水、净收入，以及成功的程度都具有决定作用。

下面是一些忠告——以便你选择工作时做参考：第一，阅读并研究下列有关选择职业的建议。

这些建议是由美国最成功的一位职业指导专家基森教授所拟定。

1.如果有人告诉你，他有一套神奇的方法，可指示出你的“职业倾向”，千万不要找他。

这些人包括摸骨家、星相家、“个性分析家”、笔迹分析家。

他们的法子都不灵。

2.不要听信那些说他们可以给你作一番测验，然后指出你该选择哪一种职业的人。

这种人根本就已违背了职业指导员的基本原则，职业指导员必须考虑被指导人的健康、社会、经济等各种情况：同时他还应该提供就业机会的具体资料。

3.找一位拥有丰富的职业资料藏书的职业辅导员，并在辅导期间妥为利用这些资料和书籍。

4.负责的就业指导服务通常要与你面谈二次以上。

5.绝对不要接受函授就业辅导。

第二，避免选择那些原已拥挤的职业和事业。

在美国，谋生的方法共有二万多种。

想想看，二万多！但年轻人可知道这一点？除非他们用一位占卜师的透视水晶球，否则他们是不知道的。

结果呢？在一所学校内，三分之二的男孩子选择了五种职业——二万种职业中的五项——而五分之四

<<人性的优点>>

的女孩子也是一样。

难怪少数的事业和职业会人满为患，难怪白领阶级之间会产生不安全感、忧虑，和“焦急性的精神病”。

特别注意，如果你要进入法律、新闻、广播、电影以及“明星职业”等这些已经过分人满为患的圈子内，你必须费一番大功夫。

第三，避免选择那些维生机会只有十分之一的行业。

例如，兜售人寿保险。

每年有数以千计的人——经常是失业者——事先未打听清楚，就开始贸然兜售人寿。

根据费城房地产信托大楼的富兰克林·比特格先生的叙述，以下就是此一行业之真实情形。

在过去二十年来，比特格先生一直是美国最杰出而成功的人寿保险推销员之一。

他指出，百分之九十首次兜售人寿保险的人弄得又伤心又沮丧，结果在一年内纷纷放弃。

至于留下来的，十人当中的一人可以卖出十人销售总数的百分之九十，另外九个人只能卖出百分之十的保险。

换个方式来说：如果你兜售人寿保险，那你在一年内放弃而退出的机会比例为九比一，留下来的机会只有十分之一。

即使你留下了，成功的机会也只有百分之一而已，否则你仅能勉强糊口。

第四，在你决定投入某一项职业之前，先花几个星期的时间，对该项工作做个全盘性的认识。

如何才能达到这个目的？你可以和那些已在这一行业中干过十年、二十年或三十年的人士面谈。

第五，克服“你只适合一项职业”的错误观念！每个正常的人，都可在多项职业上成功，换句话说，每个正常的人也可能在多项职业上失败。

总之，我们应该记住一个规则——选择你感兴趣的工作。

P36-40

<<人性的优点>>

编辑推荐

《戴尔·卡耐基人性的优点》（纪念珍藏版）为一部心理自助的宝典。
《戴尔·卡耐基人性的优点》（纪念珍藏版）是卡耐基逝世50周年纪念版。
该书系统全面，本版本为国内最完整的卡耐基作品集。

<<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>