

<<活学卡耐基活用巴菲特>>

图书基本信息

书名：<<活学卡耐基活用巴菲特>>

13位ISBN编号：9787802205598

10位ISBN编号：780220559X

出版时间：2010-5

出版时间：中国画报出版社

作者：龙柒 编著

页数：309

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>

<<活学卡耐基活用巴菲特>>

内容概要

戴尔·卡耐基是20世纪最伟大的成功学导师。

他运用心理学和社会学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创和发展了一套独特的融演讲、推销、为人处世及智力开发于一体的成人教育方式。

接受过卡耐基教育的社会各界人士，从中获益匪浅。

沃伦·巴菲特在短短几十年中，从100美元开始，通过投资成为资产达429亿美元的世界第二富豪，在美国《财富》1999年底评出的“20世纪80大投资大师”中名列榜首，被喻为“当代最伟大的投资者”，每一位股票投资人，要想取得较好的长期投资业绩，最好的办法是学习华尔街股神巴菲特简单易懂却非常有效的股票投资策略。

<<活学卡耐基活用巴菲特>>

书籍目录

上篇 活学卡耐基 第一章 保持健康心态的要诀 放松的状态能克服任何障碍 永远不要对敌人心存报复 记住自己干过的蠢事,下不为例 换取内心平静的药方 第二章 莫为工作与金钱烦恼 保持积极乐观的心态 慎重作出重大决定 70%的烦恼与金钱有关 量入为出,做好预算 第三章 保持精力旺盛的方法 疲劳之前先休息 做事分清轻重缓急 别为失眠而担忧 第四章 赢得他人赞同的策略 友善地对待他人 尽量给对方说话的机会 创造不谋而合的机遇 学会换位思考 第五章 如何讨得别人的喜欢 真诚地对别人发生兴趣 做一个善于倾听的人 使对方感觉到他的重要 塑造自己的人格魅力 第六章 成功演讲实用手册 争取每一次实践机会 成功演讲的捷径 以细节打动人 引起听众的共鸣 第七章 通往成熟的路 对自己的行为负责 视挫折为恩赐 清醒地认识自我 有个性,不随波逐流 下篇 活用巴菲特 第八章 投资习惯,不可成功的成功捷径 培养正确的投资习惯 让自己有无限的耐心 “不管你有多少钱,少花点” 享受赚钱的过程,但并不看重钱 24小时都不离投资 第九章 投资品质,必须具备的良好素质 自知,成功投资的第一步 学会控制情绪 战胜自己,就战胜了投资的头号大敌 战胜恐惧心理 认识自己的愚蠢才能利用市场的愚蠢 从错误中学习经验教训 第十章 投资原则,树立正确的投资标准 着眼于长线投资 投资前先找出企业的竞争优势 保住资本永远是第一位的 安全第一,赚钱第二 第十一章 投资技巧,掌握高超的理财手段 便宜买股,而不买便宜股 巴菲特的最爱:价值被低估的潜力股 发现具有潜在财富的公司 依靠常识做出判断 投资的好机会是股价下跌时 第十二章 投资策略,洞悉股神的生财之道 停止损失,保存实力 股票套汇:积累财富的绝密武器 购买值得终生持有的股票 把握股票买进与卖出的良机 只投资于你熟悉的领域 第十三章 投资智慧,领略大师的大家风范 简单才是成功之道 投资机会就在你的身边 做到眼中无股,心中无股 有时候失败就是失败 像巴菲特那样考察企业 每时每刻都要算计 第十四章 投资哲学,看巴菲特玩转投资业 巴菲特支持遗产税,但自己却避免 时刻为成功做好准备 发展自己的投资哲学 巴菲特的价值投资法 短期经常无效但长期趋于有效 第十五章 投资理念,盘点最有价值的信息 智商高不如情商高 越容易越成功,越困难越失败 价格好不如公司好 神秘感不如安全感 通货膨胀:抓住灾难背后的投资机会 “市场总是错的”

<<活学卡耐基活用巴菲特>>

章节摘录

上篇 活学卡耐基 第一章 保持健康心态的要诀 放松的状态能克服任何障碍 有一个事实，令人难以置信：单纯地从事脑力劳动，并不会使人感到疲倦。

这听起来似乎令人不可思议，但在几年前，科学家们就试图找到一个问题的答案——人类大脑在不降低工作效率的情形下究竟能支持多久？

后来，这些科学家惊奇地发现：血液通过活动的脑部时，一点儿都没有疲劳现象！

如果你从正在劳动的工人血管中取出血液样本，你就会发现里面充满了“疲劳毒素”，因而产生疲倦现象。

但是，假如你从爱因斯坦身上取出一滴刚经过脑部的血液并加以观察，会发现里面根本没有任何“疲劳毒素”。

截至目前，我们知道大脑可以“连续工作8~12个小时后，状况仍然良好”。

大脑是全然不会感到劳累的，那么，人为什么常常感到疲劳，是什么原因导致疲劳的呢？

精神病学家宣称，大多数疲劳现象源于精神或情绪的状态。

英国著名的精神病学家哈德菲尔德在其《心理的力量》一书中写道：“大部分疲劳的原因源于精神因素，真正因生理消耗而产生的疲劳是很少的。

”美国著名的精神病学家布利尔更加肯定地宣称：“健康情况良好而常坐着工作的人，他们的疲劳100%是由于心理因素，或是我们所说的情绪因素。

”这些久坐的工作者的情绪因素是什么？

喜悦？

满足？

当然不是！

而是厌烦、不满，觉得自己无用、匆忙、焦虑、忧烦等。

这些情绪因素会消耗掉这些长期坐着的工作人员的精力，使他们容易罹患感冒、精力衰退。

不错，正是我们的情绪在体内制造紧张而使我们感到疲倦。

大都会生命保险公司在他们的宣传单上指出：“辛勤工作很少会导致疲劳，尤其是那种经过休息或睡眠之后都不能解除的疲劳。

忧虑、紧张、心乱才是导致疲劳的真正原因，而我们却常常以为是身体或精神的操劳引起的。

请记住，因紧张而绷紧肌肉的行为本身就是消耗体力。

所以，放松自己吧！

节省精力去做更重要的事。

”现在，请你暂时停下来，检视一下自己。

当你读到这句话的时候，是不是正对着书本皱眉？

你有没有觉得两眼间的肌肉紧缩起来？

你是很轻松地坐在椅子上，还是绷紧双肩？

你脸上的肌肉紧不紧张？

除非你的全身像只旧布娃娃一样松弛，否则你现在正在制造精神紧张和肌肉收缩。

为什么你在从事脑力工作的时候，会制造出这些不必要的紧张呢？

丹尼尔·乔塞林说道：“我发现症结在哪里了，几乎全世界的人都相信，工作认不认真在于你是否有一种努力、辛劳的感觉，否则就不算做得好。

”于是，当我们聚精会神工作的时候，总是皱着眉头，绷紧肩膀，我们要肌肉做出努力的动作，其实那与大脑的工作一点关系也没有。

学会放松是一件很难的事情吗？

其实很容易。

你可能需要花一段时间改掉目前的习惯。

但是这种努力是值得的，因为你的一生可能因此而发生很大的改变。

威廉·詹姆斯在一篇文章中说道：“美式的生活让人过度紧张，快动作、高节奏、强烈极端的表达方

<<活学卡耐基活用巴菲特>>

式……这或多或少是些坏习惯。

” 紧张是一种习惯，放松也是一种习惯。

坏习惯可以改正，好习惯也可以慢慢养成。

那么，你怎么放松自己呢？

是从大脑开始，还是从神经开始？

都不是，你应该从肌肉开始。

为了讲得更形象一点，我们假定由眼睛开始，先把这一段文字读完，然后向后靠，闭上眼睛静静地对自己说：“放松，再放松，不要皱眉头……”你不停地慢慢重复约一分钟……现在，你是不是发现两眼的肌肉开始听话了？

是不是感到有只手将紧张挥之而去？

不错，这一效果近乎神奇。

但就在刚才的一分钟里，你已窥知了自我放松的秘诀与奥妙。

这种方法同样可用于颞部、颈部、脸上的肌肉、双肩或整个身体。

但是，最重要的器官依旧是眼睛。

芝加哥大学的艾德蒙·贾可布森博士说过，一旦你能放松眼部肌肉，就能忘掉一切烦恼！

其理由是，眼睛消耗的能量为全身神经消耗能量的1/4。

许多视力绝佳的人常因“眼睛疲劳”而导致视力减退，因为他们增加了眼睛的紧张。

著名小说家薇姬·鲍姆说，小时候，她摔跤伤了膝部和腕部，一个在马戏班当过小丑的老人把她扶起来。

老人一面帮她掸掉身上的灰土，一面说：“你之所以会受伤，是因为你不懂得怎样放松自己，你要把自己想象成像一只旧袜子一样松弛。

过来，我教你怎么做。

”老人教薇姬和其他小孩子怎么跌倒，怎么前后翻滚。

他不停地叮咛：“把自己想象成一只松垮垮的旧袜子，你就会松弛下来！”

” 其实，你可以随时随地放松自己，只是不要费力要求自己放松下来。

放松就是释放所有的紧张和努力。

要想轻松自在，先得从自己的两眼和脸部开始，口里不断重复：“放松，放松，松弛下来……”你可以感到有一股活力从脸部的肌肉逸出，进入身体内部。

你远离了压力，就像婴孩般自由自在。

这就是女高音歌唱家嘉丽·克西的经验。

海伦·杰普森告诉我，一次，演唱会之前，见到嘉丽·克西坐在椅子上，全身肌肉放松，下颞整个松弛地往下垂。

这是个绝佳的好习惯，可以让她在出场前轻松下来，而不会容易疲劳。

下面4个建议可以帮助你学会放松自己： 1. 随时保持轻松，让身体像只旧袜子一样松弛。

我在办公桌上就放着一只褐色的袜子，以便随时提醒自己。

如果找不到袜子，猫也可以。

你见过睡在阳光底下的猫吗？

它全身软绵绵的，就像泡湿的报纸。

懂得一点瑜伽术的人都知道，要想精通“松弛术”，就得向懒猫学习。

我从未见过疲倦的猫，或精神崩溃，因无法入眠、忧虑、胃溃疡大受折磨的猫。

2. 尽量在舒适的情况下工作。

记住，身体的紧张会导致肩痛和精神疲劳。

3. 每天自省四五次。

经常自问：“我做事有没有讲求效率？

有没有让肌肉做不必要的操劳？

”这样会使你养成一种自我放松的习惯。

4. 每天晚上再做一次总的反省。

<<活学卡耐基活用巴菲特>>

想想看：“我感觉有多累？

”如果觉得累，“那不是因为劳心的缘故，而是我工作的方法不对？

”丹尼尔·乔塞林说过：“我不以自己疲累的程度去衡量工作绩效，而以放松的程度去衡量。

”他说，“一到晚上觉得特别累或容易发脾气，我就知道当天工作的质量不佳。

”如果全世界的商人都懂得这个道理，那么，因过度紧张所引起的高血压死亡率就会在一夜之间下降，我们的精神病院和疗养院也不会人满为患了。

活学卡耐基 单纯地从事脑力劳动并不会使人感到疲劳。

忧虑、紧张、心乱才是导致疲劳的真正原因。

所以在工作过程中，我们要让自己的身心处在一种自由自在的放松状态。

永远不要对敌人心存报复 几年前的一个晚上，我游览黄石公园，并与其他观光客一起坐在露天座位上。

面对茂密的森林，我们期待看到森林杀手灰熊的出现。

果然，那健壮的身影出现了，它走到森林旅馆丢弃的垃圾中翻找食物。

这时，骑在马上森林管理员告诉我们，灰熊在美国西部几乎是所向无敌的，大概只有美洲野牛及阿拉斯加熊例外。

但是我却发现有且只有一只小动物，随着灰熊走出森林，它是一只很臭的鼬鼠。

灰熊不仅没有一掌把它毁掉，而且还容忍它在旁边分一杯羹，它为什么要这么做呢？

因为经验告诉它，那不划算。

我也发现了这一点。

我在农场中长大，小时候曾在围篱旁边捉到过一只臭鼬。

到了纽约，也在街上碰到过几只两条腿的“臭鼬”，经验告诉我，这两种情形都不值得碰。

如果我们对敌人心怀仇恨，那么就意味着我们要付出比对方更大的力量来击垮自己，使他得以有机会控制我们的睡眠、胃口、血压、健康，甚至心情。

如果我们的敌人知道他带给我们这么大的烦恼，他一定要高兴死了！

憎恨伤不了对方一根汗毛，却把自己的日子弄成了炼狱。

在纽约警察局的布告栏上曾出现过这样一段话：如果有个自私的人占了你的便宜，把他从你的朋友名单上删除，千万不要去报复。

一旦你心存报复，那么你对自己的伤害将会比对任何人的都要大得多。

报复怎么会伤害自己呢？

有好几种方式。

据《生活》杂志记载，报复可能会摧毁你的健康。

它是这样表述的：“高血压患者最主要的个性特征是仇恨，长期的愤恨造成慢性高血压，进而引发心脏疾病。

” 耶稣说：“爱你的敌人。

”这可不不仅仅是在传道，他宣扬的同时也是在教授本世纪的医术。

当耶稣说“原谅他们77次”时，他是在告诉我们如何避免罹患高血压、心脏病、胃溃疡以及过敏性疾病。

我朋友最近患了严重的心脏病，医生命她卧床休养，交代她不论发生任何情况都不得动怒。

医生知道如果心脏衰弱，任何一点愤怒都会要人的命。

真的会要人命吗？

几年前华盛顿一位餐厅老板就因一次愤怒而丧命。

一份警方报告说：“威廉·法卡伯曾是咖啡店老板，因厨子坚持用碟子饮用咖啡，竟一怒而亡，因为他盛怒之下抓起左轮手枪追杀厨子，继而导致心脏衰竭，倒地不起。

<<活学卡耐基活用巴菲特>>

媒体关注与评论

你和我所必须面对的最大的问题，就是如何选择正确的生活态度——事实上这几乎可以算是我们需要应对的唯一问题，如果我们能够做到这一点，就可以解决一切问题。

——卡耐基史上最牛的投资策略和炒股智慧，对于大多数投资者而言，重要的不是他知道什么，而是清醒地知道自己不知道什么。

——巴菲特

<<活学卡耐基活用巴菲特>>

编辑推荐

改变命运的励志经典，无往不胜的投资之道卡耐基的神话在于，他将我们最视而不见的常理提升为成功哲学，进而实惠了千百万人，巴菲特的话在于，他让我们亲眼看到了上帝那双玩弄金钱的有形之手，进而认识了“钱”！

<<活学卡耐基活用巴菲特>>

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>