

## <<人性的优点>>

### 图书基本信息

书名：<<人性的优点>>

13位ISBN编号：9787802229662

10位ISBN编号：7802229669

出版时间：2009-7

出版时间：卡耐基 (Carnegie.D.)、文珍 中国华侨出版社 (2009-07出版)

作者：卡耐基

页数：246

译者：文珍

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

三十五年前，我是纽约市里最不快乐的年轻人之一。那时我靠推销卡车为生，对于卡车的发动原理我一窍不通，更糟糕的是，我从心底里压根就不想知道。

我看不起自己的工作，讨厌住在这么爬满蟑螂的简陋的廉价房里，这个租来的房子位于西大街56号。我的墙上挂着几条领带，一天早上我伸手去拉下一条领带时，惊起一堆蟑螂四散而逃，对当时的恐怖情形至今我还记忆犹新。

我更是厌恶不得不在肮脏便宜的饭馆里吃饭，那种饭馆里肯定也是蟑螂泛滥的地方。我每天晚上独自回到那个冷冷清清的租住房里，头疼得几乎要爆炸——这种头疼完全是因为失望、忧虑、愤恨不平的心理引起的。

最让我愤愤不平的是，大学时代那些美好的梦想到今天竟是一场噩梦。难道这就是生活？难道我的一生就这样度过么——干着一份令我轻视的工作、与蟑螂同住在廉租房里、吃着廉价的食物——对未来不抱有任何的希望？

……我希望有读书的闲暇时间，希望从事大学时代就梦想的写作工作。我很清楚地知道，放弃这份我鄙视的工作对我来说没有什么损失。我的梦想并不是赚很多的钱，我只想拥有一个多样的人生。

总之，我已到了年轻人开始创业时必须做出决定的那一刻。于是我做出了一个决定——就是那个决定完全改变了我将来的生活。这个决定使我度过了过去的三十五年的快乐的人生，那种幸福感简直就是我心中的乌托邦。

## <<人性的优点>>

### 内容概要

《人性的优点》问世于1948年，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，《人性的优点》的唯一目的就是帮助你解决你所面临的最大问题：如何在你的日常生活、商务活动与社会交往中与人打交道，并有效地影响他人；如何击败人类的生存之敌——忧虑，以创造一种幸福美好的人生。

当你通过《人性的优点》解决好这一问题之后，其他问题也就迎刃而解了。

## <<人性的优点>>

### 作者简介

作者：(美国) 卡耐基 (Carnegie.D.) 译者：文珍戴尔·卡耐基 (Dale Carnegie, 1888—1955年)，被誉为是20世纪最伟大的心灵导师。

戴尔·卡耐基利用大量普通人不断努力取得成功的故事，通过演讲和书唤起无数陷入迷惘者的斗志，激励他们取得辉煌的成功。

戴尔·卡耐基在实践的基础上撰写而成的著作，是20世纪最畅销的成功励志经典。

他的主要代表作有：《人性的弱点》、《人性的优点》、《沟通的艺术》、《演讲的艺术》、《美好的人生》、《快乐的人生》、《伟大的人物》和《人性的光辉》。

这些书出版之后，立即风靡全球，先后被译成几十种文字。

被誉为“人类出版史上的奇迹”。

他一生致力于人性问题的研究，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，开创并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。

接受卡耐基教育的有社会各界人士，其中不乏军政要员，甚至包括几位美国总统。

千千万万的人从卡耐基的教育中获益匪浅。

本次出版的卡耐基经典作品集是根据美国20世纪三十年代出版的原版卡耐基著作翻译而成。

又加入了大量美国读者的阅读感悟，是广大读者学习卡耐基经典的最佳读本。

## <<人性的优点>>

### 书籍目录

第一篇 克服忧虑的法则第一章 活在今天的方格中第二章 克服忧虑的魔术方程式第三章 忧虑是健康的大敌第二篇 分析忧虑的基本方法第四章 解开忧虑之谜第五章 如何减少一半工作上的忧虑第三篇 消除忧虑的习惯第六章 把忧虑从你的思想中赶走第七章 不要为小事而垂头丧气第八章 战胜忧虑的法则第九章 接受无法避免的事实第十章 为忧虑限定“到此为止”第十一章 不要为过去的事忧虑第四篇 获得平安快乐的七种方法第十二章 改变人生的八个字第十三章 报复的代价第十四章 学会感恩第十五章 珍惜你所拥有的第十六章 认识自己，做最好的自己第十七章 如果你有一个柠檬，那就把它做成一杯柠檬汁吧！

第十八章 两周内摆脱忧郁第五篇 远离忧虑的黄金法则第十九章 我父母克服忧虑的方法——祈祷第六篇 不要为批评而烦恼第二十章 不去理睬不合理的批评第二十一章 尽力而为，避开非难第二十二章 记录下所做的蠢事第七篇 保持旺盛精力的六种方法第二十三章 如何每天多清醒一小时第二十四章 什么使你疲劳，该怎么办第二十五章 避免疲劳，青春永驻第二十六章 四种良好的工作习惯第二十七章 如何防止厌烦第二十八章 不再为失眠而忧虑第八篇 如何找到能令你快乐并成功的工作第二十九章 人生旅途上的重要决定第九篇 如何减轻你财务上的忧虑第三十章 “生活中百分之七十的忧虑是……”第十篇 克服忧虑的真实故事

## &lt;&lt;人性的优点&gt;&gt;

## 章节摘录

第一篇 克服忧虑的法则第一章 活在今天的方格中最重要的是，不要去看远处模糊的，而要去做手边清楚的事。

1871年春天，一个年轻人捧起一本书读到了影响了他将来的21个字。

他是蒙特利尔综合医院的医学专业的学生，他的生活中充满了忧虑：怎样才能通过期末考试？

该做些什么事情？

该到什么地方去？

如何开一个诊所？

怎样才能生活的更好？

这位年轻的医科学生在1871年读到的这21个字使他成为当时闻名遐迩的好医生。

他创建了闻名全球的约翰·霍普金斯医学院，成为牛津大学医学院的钦定讲座教授——这是大英帝国医学界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。

这个人就是威廉·奥斯勒爵士（William Osier）。

1871年春天他所看到的那24个字帮助他度过了无陇无虑的一生。

这24个字就是：我们的任务不是瞭望将来，而是要做好手头的东西。

这是苏格兰史学家托马斯·卡莱尔（Thomas Carlyle）所写的书中的一段话。

42年后的一个温暖的春夜里，正是郁金香开满校园之时，威廉·奥斯勒爵士向耶鲁大学的莘莘学子们做了一次演讲。

他这样对耶鲁大学的学生们说道：像我这样曾经在四所大学里当过教授，写过一本很受欢迎的畅销书的人，在别人看来似乎应该有着“非凡的才智”，其实不然。

他透露说自己的一些好朋友都知道，他其实资质平庸。

那么，他成功的秘诀到底是什么呢？

他认为完全归功于“活在今天的方格中”里。

“一个完全独立的今天”，这句话是什么意思呢，在去耶鲁演讲的几个月以前，他曾乘一艘很大的海轮横渡大西洋。

他注意到船长站在驾驶舱里按了一个按钮，在一阵机器运转的响声后，船的几个部分就立刻彼此隔绝开了——隔成几个防水的隔舱。

奥斯勒博士对那些耶鲁的学生说：“你们在座的每一个人，都拥有一幅比轮船精密得多的有机体，而且有更遥远的航程。

我想奉劝诸位：你们也应该学会控制自己的一切。

只有恪守“活在今天的方格中”，才能在航行中确保安全。

在驾驶舱中，你会发现那些大隔舱都各有用处。

按下一个按钮，注意观察你生活中的每一个侧面，用铁门把过去隔断——隔断那些已经逝去的昨天；按下另一个按钮，用铁门把未来也隔断——隔断那些尚未诞生的明天。

然后你就安全了——你拥有所有的今天……与过去隔绝！

埋葬已经逝去的过去，切断那些会把傻子引上死亡之路的昨天……明天的重担加上昨日的负荷，一起要在今天背负，再坚强的人也会胆怯。

要把未来像过去那样紧紧地关在门外……未来就在于今天……不存在所谓的明天，人类的救赎就是现在。

浪费精力，整日为未来而焦虑发愁只能拖累自己。

……那么，紧紧地关闭舱门吧！

准备养成一个良好的习惯，“活在今天的方格中”。

难道奥斯勒博士是主张人们不要努力为明天做准备了么？

不是，绝对不是。

在那次讲演中，他接着说道，集中所有的智慧，聚集所有的热忱，把今天的工作做得尽善尽美，这就

## &lt;&lt;人性的优点&gt;&gt;

是你迎接未来的最好方法。

奥斯勒爵士鼓励耶鲁大学的学生们在新的一天来临时，祈祷：“请赐予我今日之粮。

”记住，这句祈祷词中仅仅要求今日之粮，并没有抱怨昨天我们吃的酸面包。

也没有说：“噢！

主啊！

麦子地里的麦子一片干枯的样子，我们可能又遇到一次旱灾。

那样的话明年我们还能吃上面包吗？

——或者，万一我失业了，噢！

主啊！

那时我又吃什么呢？

”这句祈祷词告诉我们只能要求今天的面包，而且也只有今天的面包我们才可能吃到。

很久以前，有个身无分文的哲学家，流浪到一处贫瘠的乡村，那里的人们过着非常艰苦的生活。

某一天，在山顶上一大群人围拢在他的身边听他讲学。

就在当时他说出了一段也许是有史以来被引用最多的名言。

这段包含哲理的语仅有29个字，却经历了几个世纪，世代地流传了下来：“不要为明天烦恼，因为明天自有明天的烦恼，一天的难处一天当就够了。

”很多人都不赞同耶稣的这句至理名言“不要为明天烦恼”。

这些人把它当做一种多余的忠告，认为那只是具有东方神秘主义的教条，太认命了，始终不肯相信。

他们说：“我一定得为明天着想，我必须得买保险来保证我家人的生活；我得把钱存起来以备年老之时的需要；我一定得为将来做计划和准备。

”不错，这一切当然都必须做。

实际上，那句300多年前翻译的耶稣的话跟今天人们所理解的意思还是有误差的。

现在忧虑一词所代表的意义和当年詹姆斯王朝时期所代表的意义完全不同。

300多年前，忧虑一词通常还有焦急的意思。

新译《圣经》把耶稣的这句话译得更加准确：“不要为明天焦虑”。

总之，尽量为明天做好周全的计划吧！

但是不要为明天担忧。

第二次世界大战时期，军事领袖必须为将来密谋画策，可是他们绝对不能有丝毫的焦虑。

指挥美国海军的海军上将厄耐斯特-金（Ernst J.King）说：“我把最精良的装备都提供给最优秀的士兵，也指派给了他们最卓越的任务，这是所有我能做到的了。

”他又说：“假设一艘军舰沉没了，而我又无法把它捞起来，而且如果船一直下沉，这是我无法阻止的。

那么，我把时间花在解决明天的问题上，要比为昨天的不幸而后悔莫及好得多。

况且，如果我老是为这些事操心，那我一定活不长。

”无论是在战时还是平时，乐观的想法和悲观的想法之间的区别就在于：乐观地思考问题能让人考虑到前因后果，从而制定出合乎逻辑而且具有建设性的计划；而悲观的想法只会给人带来压力，以至于精神崩溃。

最近，我很荣幸地拜访了亚瑟·苏兹伯格（Arthur Hays Sulzberger），他是世界上著名的《纽约时报》的发行人。

苏兹伯格先生告诉我，第二次世界大战的战火蔓延至欧洲时，他惊慌失措、担忧未来，对前途的忧虑使他彻夜难眠。

他常常半夜从床上爬起来，拿着画布和颜料，对着镜子画自画像。

他对绘画一无所知，但为了使自己不再担心焦虑，他还是动手画了。

苏兹伯格先生告诉我，他从未真正的摆脱焦虑的心情，得到心灵的安宁，直到有一天他读了一个题目为《只要一步就足够》的赞美诗中的一段话：仁慈的灯光请指引我前行，照亮我的步履，不求看清远方的风景，只要一步就好了。

大概就在这个时候，一位在欧洲服役的年轻人也学到了同样的教训。

## &lt;&lt;人性的优点&gt;&gt;

他叫泰德·本杰明，来自美国马里兰州的巴铁摩尔城纽霍姆路5716号——忧虑一度使他精神衰弱。泰德·本杰明写道：“1945年4月，整日忧心忡忡的我最终得上了一种被医生们称作为‘结肠痉挛’的疾病——这种病会给人带来极大的痛苦。

我想如果当时战争没有立即结束的话，我大概就会完全崩溃了。

“当时我整个人筋疲力尽。

我在第94步兵师担任士官职务，工作是搜集和记录作战死亡、失踪及受伤的士兵名单，还要帮忙挖掘被草率乱埋在战场上的盟国及敌国士兵的尸体，把他们的遗物送还给他们的家属或者最亲密的朋友，这些遗物对他们的亲友来说具有重大的意义。

因为害怕出什么差错，造成尴尬，我终日处于一种焦虑不堪的状态。

我怀疑自己能否熬过这段时间，怀疑自己能不能活着回去，抱抱我那尚未见面的16个月大的唯一的儿子。

我既忧愁又疲惫不堪，竟然瘦了34磅。

心里是如此的恐惧以至于我精神恍惚，差点疯掉。

我目光呆滞地盯着自己只剩皮包骨头的双手，想象着自己回到家时瘦弱不堪的样子，顿时陷入另一阵恐惧之中。

我精神崩溃了，像一个无助的孩子那样抽泣着。

我是那么的脆弱，甚至只要一独处我就忍不住流泪。

有一段时间，也就是坦克大战开始后不久，常常哭泣的我，几乎丧失了再过正常生活的希望。

“最后，我住进陆军诊疗站，一位军医给了我改变我一生的忠告。

在给我做全面体检后，他告诉我，我的毛病出在心理。

‘泰德，’他对我说道：‘我希望你把生活想象成一个沙漏。

在漏斗的上半部有成千上万粒沙子，它们只能一粒一粒缓慢均匀地通过瓶颈，除了沙子漏斗，你我都无法让一粒以上的沙子同时通过瓶颈。

我们每个人都好比是一个漏斗，每天都有许多事情需要我们尽快处理完成，但我们只能一件一件地做；让工作像沙粒一样均匀地慢慢通过，否则就会影响到自己的生理和心理的健康。

## <<人性的优点>>

### 媒体关注与评论

请读一遍这本书。

然后读第二遍，第三遍。

并且开始运用这些原理。

它们很简单，但非常有效，它们会帮助你开始丰富你的生活。

——《纽约时报》书评这本书会让你过上无忧无虑的生活。

当你在每天的生活中应用书中的方法和原理时，你将成为一个全新的人，具有更大的能力。

如果你学会并正确运用卡耐基的方法，那么你会解决许多非常老旧的问题（例如，在家庭和工作中的人际关系，你生活的总体统筹安排，不好的记忆，拖延。

等等）。

你将能够立即过上快乐幸福的生活。

——积极思考之父诺曼·文森特·皮尔这本书建立于所有时代最聪明的人们的思想中。

包括耶稣基督、威廉·詹姆斯、本杰明·富兰克林、托马斯·爱迪生，以及其他许多人，而且还有卡耐基在他的“怎样停止忧虑的实验室中”的真实经历。

因此，无论我们生活中的所有问题没有得到解决，这本书确实含有每个人都应该知道的规律。

对于任何一个追求幸福的人，这是一本必读书。

——成功学之父拿破仑·希尔当我沉溺于我的忧虑中时，我的生活曾一度一团糟。

哦，我的忧虑真是够多。

我有很好的理由去忧虑！

每个人都这么说。

我的丈夫突然死去，然后我十岁的女儿沉迷于毒品，被从学校退学并离家出走！

我如此忧虑，以致我的头发掉光！

！

这种状况持续了好多年！

直到朋友送了我一本《人性的优点》。

我一遍又一遍地读它。

这本书让我时刻处于幸福的生活状态中，我深深感谢本书在我最艰难的岁月中带给我的平静。

——二十世纪最著名的女演员贝蒂·戴维斯

## <<人性的优点>>

### 编辑推荐

《人性的优点》由中国华侨出版社出版。  
听说过，没读过！  
马上读！  
24小时内改写你人生的一本书！  
卡耐基最经典的著作 全球销量超过1000万册。  
国内唯一原版中文全译本

<<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>