

## <<人性的优点>>

### 图书基本信息

书名：<<人性的优点>>

13位ISBN编号：9787307078680

10位ISBN编号：7307078686

出版时间：2010-8

出版时间：武汉大学出版社

作者：（美）卡耐基 原著，李绍雪 编译

页数：200

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

1909年，当我还是一个年轻人的时候，就已经被抑郁笼罩。那时候，我的工作就是销售卡车。虽然我对卡车的知识一无所知，不过我并不着急，因为我对卡车一点兴趣都没有。我讨厌自己从事的工作，讨厌自己居住的廉价旅馆——房间里到处是蟑螂。每天早上，当我从墙上摘下领带时，总会有一群受惊的蟑螂从上面四散逃窜。一想到旅馆的厨房可能也是蟑螂满员，我就对每日的饭菜难以下咽。每当拖着疲惫的身体回到旅馆后，我就陷入一种巨大的失落中，并因此而头疼不已。我大学时代对生活的憧憬怎么会是今天这副境况呢？怎么会是从事这份我根本不喜欢的工作、与蟑螂同宿、吃最廉价的食物、前途渺茫……生活的意义何在？我无数次想象过我未来的生活：成为一名作家，静静地写书，静静地看书，可是现实竟如同噩梦一般。

其实放弃这份职业对我的损失并不大。我对赚钱没有太大野心，我只想做自己喜欢的事情。当时，我正处在一个人生的路口，必须对自己的未来作出选择。庆幸的是，我选择对了。从那以后，我的人生充满快乐和激情，甚至远远超出我年幼时的憧憬。

## <<人性的优点>>

### 内容概要

本书是卡耐基三大经典著作之一，一经出版，便全球畅销不衰，改变了千千万万人的生活及命运，被誉为“克服忧虑获得成功的必读书”。

书中汇集了卡耐基的思想精华和最激励人心的内容。

他运用心理学的知识，对人类共有的心理特点进行探索和分析，指出所有的成功者，都是最大化地发挥了自己人性的优点，从而让你充分了解自己，相信自己，去开发蕴藏在身心里尚未利用的财富，开拓更为成功的生活之路。

美国《时代周刊》称：“除了自由女神，卡耐基或许就是美国的象征。

”肯尼迪总统称：“卡耐基留给我们的不仅仅是几本书和一所学校，其真正的价值是——他把个人成功的技巧传授给了每一个想成功的年轻人。

”

## <<人性的优点>>

### 作者简介

戴尔·卡耐基

20世纪最著名的成功学导师，现代成人教育之父、人际关系学鼻祖。

他一生致力于人性问题的研究，运用心理学和社会学的知识，对人类共同的心理特点，进行探索和分析，独辟蹊径地开创了一套融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的教育方式。

他讲述的许多普通人通过奋斗获得成功的真实故事，激励了无数陷入迷茫和困境的人，帮助他们重获新生。

其代表作有《语言的突破》、《人性的弱点》、《人性的优点》等。

## <<人性的优点>>

### 书籍目录

自序第一章 克服忧虑——你该知道的法则 1. 生活在“完全独立的今天” 2. 消除忧虑的方法 3. 忧虑能危及生命第二章 分析忧虑的基本方法 1. 如何分析并从忧虑中解脱 2. 如何消除工作中50%的忧虑第三章 消除习惯性忧虑 1. 用忙碌驱逐忧虑 2. 别因琐事烦恼 3. 战胜忧虑的法则 4. 接受无法避免的事实 5. 给忧虑设定“底线” 6. 莫要再去锯已被锯碎的木屑第四章 培养宁静欢愉的心境 1. 憧憬美好的生活 2. 不要对敌人心存报复 3. 施恩不图报 4. 盘点你的幸福 5. 保持自我本色 6. 化不利为有利 7. 忘却自己, 关注他人第五章 面对批评带来的烦恼 1. 刻薄的斥责是一种自我满足 2. 不被批判所伤害 3. 学会自我反省第六章 保持充沛的精力 1. 怎样多清醒一个小时 2. 是什么使你疲倦 3. 家庭主妇永葆青春的秘诀 4. 四种良好的工作习惯 5. 消除厌烦心理 6. 不为失眠忧虑第七章 处理好工作问题 1. 选择自己喜欢的工作 2. 摆脱金钱的困扰第八章 战胜忧虑的真实故事 1. 突然而来的6大烦恼 2. 摆脱自卑困扰 3. 消除忧虑的5种方法 4. 保持补给线的畅通 5. 警察找到我的家 6. 消除忧虑, 治愈胃痛 7. 洛克菲勒多活了45年

## <<人性的优点>>

### 章节摘录

第一章 克服忧虑——你该知道的法则 1. 生活在“完全独立的今天” 1871年的春天，一个年轻的蒙特瑞综合医院的医科学生，正在为他面对的生活忧心如焚：该怎么通过毕业考试？毕业后该做些什么事情，要到哪儿去？怎样经营一个诊所？怎样才能生活得更好？……就在这时，他看到的一本书上的一句话深深地影响了他此后的人生。

这21个字使这个年轻的医科学生成为当时最著名的医学家。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。死后，记述他一生经历的两大卷书，原书厚达1466页。

他就是威廉·奥斯勒爵士。

1871年的那个春天，那句排解了他的忧虑，并使他终生受益的话是苏格兰史学家汤姆斯·卡莱里所写的：“我们首要的是从身边的平凡小事做起，而不要总幻想那虚无缥缈的未来。

” 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·奥斯勒爵士在耶鲁大学发表讲演。

他这样对耶鲁大学的学生们说，像我这样曾经在四所大学任教的教授，似乎应该有着“过人的天赋”，但事实并非如此。

他强调，他的亲朋好友都知道，他其实资质很平庸。

那么，他取得成功的秘诀在哪儿呢？

他认为这是由于他生活在“完全独立的今天”。

“完全独立的今天”，这是什么意思呢？

## <<人性的优点>>

### 编辑推荐

《人性的优点》是20世纪最伟大的心灵导师，畅销全球，令亿万读者终生受益的励志经典。

<<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>