

## <<人性的优点>>

### 图书基本信息

书名：<<人性的优点>>

13位ISBN编号：9787504471871

10位ISBN编号：7504471879

出版时间：2012-5

出版时间：中国商业出版社

作者：田由申，梁军 编著

页数：265

字数：226000

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>

## &lt;&lt;人性的优点&gt;&gt;

## 前言

《人性的优点》是当今世界最伟大的成功学家——戴尔·卡耐基一生中最重要的、最生动的人生经验的汇集，也是一本记录成千上万人如何摆脱心理问题走向成功的实例汇集。

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“克服忧虑获得成功的必读书”、“世界励志圣经”。

戴尔·卡耐基是美国著名成人教育家。

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

美国卡耐基成人教育机构、国际卡耐基成人教育机构在世界各地设立了1700余个分支。

接受这种教育的，不仅有普通民众，还有明星、巨商、军政要人等，甚至还有几位总统，人数多这几千万，影响了整个20世纪，今后还将继续影响着世界各国人民。

卡耐基并没有发现宇宙深奥的秘密，但他源于常识的教育理念和教育实践，施惠于千百万人。

他帮助人们学习社交处世技巧，帮助人们获得自尊、自重、勇敢和自信，帮助人们克服人性的弱点，发挥人性的优点，开发人类的潜能，从而获得事业成功和人生快乐。

许多权威人士这样评价卡耐基：缅甸前总理宇奴访美前曾说：“到美国，我最想拜会的就是卡耐基

。”美国汽车大王、交际明星李·艾柯卡说：“我是卡耐基的虔诚信徒！”

一位前苏联学者说：“马克思教给我思考，卡耐基教给我如何把思考表达出来。”

卡耐基几千万弟子说：“卡耐基，成人教育的一代宗师。”

卡耐基一生中写了不少文章，登载于报纸和杂志上，他还开播了自己的无线电广播节目，在节目中，他讲述了很多著名人物鲜为人知的一面。

更为重要的是，他还写作了《人性的弱点》、《人性的优点》等7部书。

卡耐基的著作，被西方世界誉为“继《圣经》之后人类出版史上第二大畅销书。”

卡耐基所著的《人性的弱点》、《人性的优点》、《人性的光辉》、《美好的人生》、《快乐的人生》、《伟大的人物》、《语言的突破》，和由卡耐基的学生亚瑟·斐尔博士所著、阐释卡耐基学说的《积极的人生》，卡耐基夫人桃乐丝·卡耐基按照丈夫的哲学模式所著的《写给女孩子》，妹妹朵乐蒂·卡耐基根据哥哥收集的名人名言、警句所辑的《智慧的锦囊》，构成了卡耐基关于做人处世、走上成功之路的全部作品。

它们不仅是卡耐基成人教育机构的教科书，也是趣味无穷、使人受益匪浅的最优秀读物。

如今，世界各国几乎都有这些作品的译本。

《人性的优点》问世于1948年，作为《人性的弱点》的姊妹篇，同《人性的弱点》、《语言的突破》一样，是卡耐基成人教育培训班上的主要教材之一。

它是一本关于人类如何征服“忧虑”的书。

在初开成人教育班的时候，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。

如何克服畏惧，卡耐基已在公开演说课程和他的《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。

本书的惟一目的就是帮助你解决你所面临的重大问题：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；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。

和《人性的优点》内容极为相关的，是《快乐的人生》。

前者指给人们征服忧虑的原则，后者则教人如何得到快乐。

哈佛大学教授威廉·詹姆士曾这样说过：“如果和我们应有的成就作个比较，我们只是朦胧半醒着，我们只是利用了身心一小部分的能源。

我们在极限之内，尚有更多的能源，可是我们习惯不加以利用。

”这本书的目的就是帮助你发现自己的潜能，挖掘它，开发它，利用它，这是你孕育在身心尚未利用的财富！

本书涵盖了大到人生态度，做人做事的原则，小到日常生活中诸多细微而又重要的细节，全面阐述了

## <<人性的优点>>

最新的成功法则。

相信这本充满幽默、智慧和力量的书一定会给你带来很大的启迪，让你充分开发蕴藏在身心里而尚未利用的潜能，发挥人性的优点，去开拓成功、幸福、快乐的新生活之路。

本书将告诉您：如何走出人生的误区，怎样从忧虑中解脱出来，掌控情绪，常保活力，相信自己，敢于梦想，正视现实，智慧工作，笑对讥评，放下过去，完美交际，合理规划，收获真爱，从而创造幸福美好的生活。

当你通过本书解决好这些问题之后，其他问题也就迎刃而解了。

## <<人性的优点>>

### 内容概要

本书是当今世界最伟大的成功学家——  
戴尔·卡耐基一生中最重要的、最生动的人生经验的汇集，也是一本记录成千上万人如何摆脱心理问题走向成功的实例汇集。

《人性的优点》涵盖了人生态度，做人做事的原则，以及日常生活中诸多细微而又重要的细节，全面阐述了最新的成功法则。

相信这本充满幽默、智慧和力量的书一定会给你带来很大的启迪，使你充分开发蕴藏在身心里而尚未利用的潜能，发挥我们的优点，去开拓成功幸福快乐的新生活之路。

## <<人性的优点>>

### 书籍目录

#### 第1章 忧虑，美好人生的破坏者

忧虑是健康的大敌

忧虑是容貌最大的克星

根据概率，不幸很少发生

释放自己，走出压力的牢笼

别为小事抓狂

让自己忙起来，没有时间忧虑

不必说：“要是……就好了……！”

#### 第2章 做自己情绪的主人

别让愤怒毁了你

先处理心情，再处理事情

减掉“情绪包袱”

别再胡思乱想了，让忧虑到此为止

阴暗的对面是光明

命运会随着你的心情转弯

热忱是竞争力的源泉

快乐：人生第一大奋斗目标

#### 第3章 常葆充沛的活力，健康高于一切

你为什么会疲劳

会休息的人，才会生活

良好的工作习惯，能减轻压力

笑，是最好的良方

失眠，是因为思想里忧虑弥漫

我运动，我健康

享受“慢”生活，在慢中找到生命的节奏

#### 第4章 你自己就是一座宝藏

你，没有副本

冲破盲从的怪圈

喜欢你自己

寻找自己的“富矿区”

自信是成大事的第一秘诀

#### 第5章 有了梦想，你才伟大

只有想不到，没有做不到

行动是使理想成为现实的催化剂

学会从反面思考

革除旧的思考习惯

强者为自己的目标活着

#### 第6章 正视现实，把握今天

挫折只是一次测验

拒绝消耗时光

最佳的获取24+1小时

精彩生活每一天

抓住机会，立即行动

要冒险，但不能冒进

## <<人性的优点>>

### 第7章 智慧工作，幸福人生

热爱你的工作，你会更快乐  
做事要分清主次，不要眉毛胡子一把抓  
多动脑，找到最佳的工作方式  
减轻工作压力，不要让它压垮你  
努力工作，但不要去拼命  
正确做事更要做正确的事  
做自己擅长的事，让你得心应手  
不喜欢的工作，这样做

### 第8章 笑对讥评，从别人的镜子中打量自己

承认自己是错的，可以减少很多麻烦  
接受批评就是进步  
争论中没有赢家  
幽默让你避尴尬  
别陷入别人的评论中  
多一些自我解嘲

### 第9章 不要为打翻的牛奶哭泣

不要为打翻的牛奶哭泣  
放得下，才能快乐生活  
过去的就让它过去吧  
别让昨天决定一生

### 第10章 完美交际，让人喜欢你

牢记他人的名字  
成为永远受欢迎的人  
不要吝于帮助别人，助人就是助己  
赞美是最动听的语言  
微笑是一片美丽的花瓣  
口无遮拦不可取，话不点透留余地  
倾听赚得好人缘

### 第11章 合理规划生活，别为金钱而苦恼

70%的烦恼与金钱有关  
树立正确的财富观  
赚钱是为了活着，但活着绝不是为了赚钱  
贫穷本身并不可怕，可怕的是贫穷的思想  
穷人最缺少的是什么

### 第12章 好女人塑造成功男人，好男人成就幸福女人

要从心里理解他  
女人的激励，男人的心跳  
好男人是夸出来的  
男人的面子最重要  
扯后腿的女人，让男人兵败如山倒  
懂得宽容的女人有帮夫运  
成功男人背后的好女人  
一个好男人能成就一个好女人

## &lt;&lt;人性的优点&gt;&gt;

## 章节摘录

忧虑是健康的大敌·在纷繁复杂的现代社会，只有能保持内心平静的人，才不会变成神经病。

- 不知道如何抗拒忧虑的人就会减短寿命。
- 在医生接触的病人中，有70%的人只要消除他们的恐惧和忧虑，病就会自然好起来。
- 忧虑容易导致三种疾病：溃疡、高血压、心脏病。

生活在现代社会，人总会遭遇到来自四面八方的压力。

房价、物价、车价、油价、健康、工作、人际关系、前途、子女教育……忧虑，就像毒蛇一样缠着你，你总担心处于食物链的最低端，时刻有种惶恐甚至不祥的感觉，似乎危险就潜伏在你身边任意一个角落，伺机向你发起进攻。

不论情感、家庭、社会的压力，还是工作、生活、环境的压力，都使人觉得被限制、束缚，并由此产生数不清的烦恼和忧虑。

整日忙碌的你是否知道，长期忧虑会导致头痛、背痛、胃痛、失眠、紧张、易怒、工作效率低下、办事拖延，等等。

有关的权威报告声称，我们身体的大部分疾病都是因为忧虑而起，比如心脏病、高血压、风湿病、胃溃疡、甲状腺病、糖尿病……有医生宣称，50%以上的病床上躺着的，都是神经紧张的病人。

如果用高倍显微镜研究这些病人的神经，多半跟普通人一样健康。

显然，他们的问题不是病理上的，而是挫折、焦虑、烦恼、恐惧和绝望等不良情绪导致的。

美国柏灵顿北方圣太菲铁路运输公司医药主管格伯说：“如果病人能祛除恐惧与忧虑，70%的人就不用看医生了。

”他还说：“恐惧产生忧虑，忧虑造成紧张，影响胃部神经系统，改变胃液分泌，引起胃溃疡。

”《神经性胃病》一书的作者约瑟夫·蒙塔格说：“胃溃疡的产生，不是因为你吃了什么，而是因为你忧愁些什么。

”的确，胃溃疡是一种典型的心身疾病，最怕精神紧张和忧虑，心理因素对胃溃疡影响很大。

恐惧使人忧虑，忧虑使人紧张，从而影响到人的胃部神经，造成胃液分泌紊乱，引起胃溃疡。

如果治疗不及时还会导致出血、穿孔、幽门梗阻以及癌变等严重后果。

这是因为精神紧张、情绪激动或过分忧虑对大脑皮层产生不良的刺激，使得丘脑下中枢的调节作用减弱或丧失，引起植物神经功能紊乱，不利于食物的消化和溃疡的愈合。

所以，消化道溃疡病人应避免精神紧张，保持轻松愉快的心境，这是治愈溃疡的关键。

平时生活要有规律，不可过分疲劳，注意休息，劳累过度不但会影响食物的消化，还会妨碍溃疡的愈合。

过度忧虑会使人的血压和心率升高，而且还会促使人体大量分泌一种应激激素，给心脏增加负担。

加拿大卡尔加里大学的心理学家波拉德·基在研究中发现，与心情放松的人相比，经常通过沉思对压力作出反应的人夜间血压下降的幅度较小。

她指出，夜间血压下降幅度小于正常幅度的人死于中风和心脏病的风险较大。

据统计，死于心脏病的医生比农民多20倍，因为医生过的是紧张的生活。

法国外科医生、生物学家与优生学家，诺贝尔生理学、医学奖获得者亚历克西·卡雷尔曾经说：“不知如何对抗忧虑的人，往往英年早逝。

”焦虑容易导致神经和精神问题。

有人因为忧虑而精神崩溃，有人因为忧虑而得了糖尿病——股票一下跌，他的血和尿里的糖分就升高。

也许你想不到，忧虑甚至会使你得蛀牙。

由于焦虑、恐惧等产生的不快情绪，可能影响到一个人身体的钙质平衡，而使牙齿容易受蛀。

有一个人起先有一口很好的牙齿，后来他太太得了急病，使他开始担心起来。

就在他住院的三个礼拜里，他突然有了九颗蛀牙——都是由于焦虑引起的。

人生路上会遭遇到许多的不幸、挫折、失败、打击、痛苦、孤独等等，当你放下这一切时，心灵得到了解脱，内心得到了愉快，生活变得美好，内心也不再忧虑。

## <<人性的优点>>

忧虑来自内心，一切的烦恼都来源于自身，你必须学会减轻你的压力和忧虑。  
当你学会了放下，烦恼、忧虑都将离你而去。

.....

## <<人性的优点>>

### 编辑推荐

《人性的优点》涵盖了大到人生态度，做人做事的原则，小到日常生活中诸多细微而又重要的细节，全面阐述了最新的成功法则。

本书将告诉您：如何走出人生的误区，怎样从忧虑中解脱出来，掌控情绪，常保活力，相信自己，敢于梦想，正视现实，智慧工作，笑对讥评，放下过去，完美交际，合理规划，收获真爱，从而创造幸福美好的生活。

当你通过本书解决好这些问题之后，其他问题也就迎刃而解了。

<<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>