

<<享受工作，享受生活>>

图书基本信息

书名：<<享受工作，享受生活>>

13位ISBN编号：9787508613505

10位ISBN编号：7508613503

出版时间：2008-12

出版时间：中信

作者：(美)戴尔·卡内基|译者:黑立言

页数：189

译者：黑立言

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>

## 前言

不知道你有没有仔细观察过，我们大多数人，都是把一生中大部分的时间用在工作上，无论工作性质是什么。

也就是说，我们对工作的态度，会决定每天是过得兴奋鼓舞，充满成就感，还是充满挫折、厌倦和疲劳。

卡内基训练的设计初衷，就是要帮助你在每天的工作中发挥潜力，获得最大的满足。

当你研读这本书时，可以同时评估自己面对他人和生活的方式，然后再开始强化自己的长处。

你会发现其实你有很多以前尚未发现的能力，而且在运用这些能力时，你将得到很多的乐趣。

这本书是由戴尔·卡内基的两本畅销书中之精华章节编辑而成，这两本书是：《卡内基沟通与人际关系——如何赢取友谊与影响他人》（How · To Win Friends And Influence People）和《如何停止忧虑，开创人生》（How To stop Worrying And Start Living）。

我们把这两本书中与你有关联的部分摘选出来，帮助你达到充实、融洽的生活目标，并且使你拥有的内在资源得到最好的运用。

参加卡内基训练会是一次发现自我的旅行，也会是人生的一个转折点。

你已经拥有很多能使你的生活多彩多姿的无形财富，你需要做的只是发现它们。

## <<享受工作，享受生活>>

### 内容概要

很多人会赚钱，甚至能赚很多钱，却不知道怎么生活。

很多人工作非常努力，但做得很辛苦，成效不彰，觉得工作很没有意思。

多少人讨厌星期一，只要想到上班，立即觉得无奈。

多少人觉得压力太大，生活充满焦虑。

如果有人告诉你，有一种方法可以生活得更快乐，可以让工作更有成效，你一定非常想知道。

卡内基在这本书里与我们分享的，就是提示我们如何生活，如何工作。

这本书能帮助你以积极的态度面对工作及生活，并感觉自己能不断地发挥潜力，真正享受工作、享受生活。

## 作者简介

作者：(美国)戴尔·卡内基 译者：黑立言 编者：黑幼龙 戴尔·卡内基 ( Dale Carnegie , 1888 - 1955 ) ，美国密苏里州人，著名演讲家、畅销书作家。

1912年他在纽约教导成人如何与人沟通，创办了卡内基训练。

目前卡内基训练已成为世界性的机构，分支机构遍布78个国家。

卡内基训练独特的培训课程已经帮助逾800万人走向成功。

他的畅销书《卡内基沟通与人际关系》《如何停止忧虑，开创人生》《成功有效的团体沟通》等，在全世界以38种文字出版，销售量已超过5 000万本。

译者简介：黑立言，卡内基训练总经理，卡内基训练九种课程资深讲师，上海卡内基训练董事长。

著有《最好零分》《人人需要销售力》《一要弦的小提琴》等。

编者简介：黑幼龙，卡内基训练大中华地区负责人。

幼龙企业管理顾问有限公司负责人。

1987年他自美国引进卡内基训练，在台湾、上海、江苏、山东、浙江等地设立训练机构，20年来为各界人士提供沟通、领导、销售、服务等方面的培训，因此成为华文卡内基训练的创办者。

《天下杂志》评价他是对台湾最有影响力的人之一。

著有《破局而出》《赢在影响力》《与成长同行》等。

成功座右铭：成功的人在逆境中找机会；失败的人在机会中找困难。

书籍目录

序一序二 黑幼龙第一部 平安快乐的七种方法第一章 发挥自己的本色第二章 良好的工作习惯可以预防疲劳第三章 你为何疲倦——该怎么办第四章 如何驱除厌烦第五章 牢记你所得的恩惠第六章 批评往往是掩饰的赞美第七章 尽力而为——避开非难第二部 与人相处的基本技巧第八章 如果你想采集蜂蜜，别踢翻了蜂巢第九章 与人相处的大秘诀第十章 做得到的人，世人必与他在一起；做不到的人，则会终生寂寞第十一章 如此做，你将会广受欢迎第十二章 如何马上赢得他人的好感第三部 让他人同意你的想法第十三章 制造敌人的不二法门与如何避免第十四章 如何使他人走上理性的大道第十五章 苏格拉底的秘密第十六章 如何获得合作第十七章 人人都喜欢的诉求方式第四部 改变他人而不致引起反感的法则第十八章 如何批评，才不会引起怨愤第十九章 先说出自己的错误第二十章 没有人喜欢被命令第二十一章 顾全他人的面子总结

章节摘录

第一部 平安快乐的七种方法第一章 发挥自己的本色（记住在世上只有一个你）北卡罗来纳州的伊迪斯·奥尔雷德太太(Edith Allred)曾写给我一封信。

“我小时候是一个非常敏感害羞的女孩儿。

”她说道，“我总是太胖，圆圆的脸颊使我看起来胖。

我的母亲非常古板，她认为把衣服做得合身漂亮是愚蠢的。

她总是说：‘宽衣服好穿耐用，窄衣服容易撑破。

’所以我一直就只能穿不合身的大衣裳。

我从来没有参加过任何派对，也没有开心玩过。

连上学后都没有参加过同学的任何活动，甚至运动项目也不加入。

我怕羞得不得了，总觉得自己不一样，而且不受欢迎。

”“长大后，我嫁给一位大我很多岁的先生，但是我并没有改变。

我先生的家人非常自信，有一切我所没有的优点。

我尽力模仿他们，可是总不成功。

他们每次尝试着帮我突破自我，却只会使我更退缩。

我越来越紧张易怒，开始避免见到任何朋友。

情况恶化到听到门铃声都会惊恐万分！

我很清楚我是一个彻底的失败者。

我只怕我先生有一天会发现真相。

所以每在公共场所，我都尽量显得很开心，可那都是假装的。

我知道自己表现过度，因此往后的几天我会非常悲伤。

最后，我都怀疑自己是否有继续生存的必要。

我开始想到自杀。

”是什么事改变了这位不快乐的妇人呢？只是偶然的一句话。

奥尔雷德太太继续写道：“偶然的一句话改变了我一生。

我的婆婆有一天谈到她如何教育子女，她说：‘不论遇到何事，我都一定要让他们做自己……’‘做自己！

’这几个字像在闪光，让我蓦然悟到所有一切的不幸，都起源于我把自己套入一个不属于自己的模式中去了。

”“一夜之间我变了！

我开始做我自己。

我努力研究自己的个性，尝试认清自己，找出自己的优点。

我学习衣着的色彩与款式，以穿出自己的品位。

我开始主动结交朋友。

我加入了一个团体——开始时只是一个小团体——当他们请我主持几项活动时，我非常害怕。

不过我每次上台，都会得到更多勇气。

这是段相当漫长的路——但现在的我比过去快乐很多。

在教养我自己的儿女时，我一定会把我历经痛苦才学到的教训告诉他们：不论发生什么事，永远做你自己。

”

编辑推荐

《享受工作,享受生活》是唯一合法授权翻译本,是卡内基训练的指定专用教材,是卡内基训练团队的经典著作。

#### 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>