

<<珍藏版人性的优点全集>>

图书基本信息

书名：<<珍藏版人性的优点全集>>

13位ISBN编号：9787511310736

10位ISBN编号：7511310737

出版时间：2011-9

出版时间：中国华侨

作者：(美)戴尔·卡耐基|译者:达夫

页数：431

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>

<<珍藏版人性的优点全集>>

前言

人生活在世上只有短短的几十年，却浪费了很多的时间去想许多半年内就会被遗忘的小事。实际上，世界上有半数的伤心事都是由一些小事引起的，诸如一点小小的伤害、一丝小小的屈辱等等。有意思的是，那些在图书馆、实验室从事研究工作的人很少因忧虑而精神崩溃，因为他们没有时间享受这种奢侈。

忧虑最能伤害你的时候，不是在你行动时，而是在你工作做完之后。

印度戏剧家卡里达沙把太阳升起——黎明到来的这一天称为生命中的生命，宣称：“昨天是场梦，明天是幻影。

唯有今天，才会使每一个昨天变成一个快乐的梦，使每一个明天成为有希望的幻影。

”在你失意无比的时候，你能否脱口而出“不管明天怎么糟，我已经过了今天”？

理由很简单，今天才是最真实的驿站！

从1931年开始，我在纽约替商界和专业的男女举办一项教育课程。

最初时，我只举办了演讲的课程。

此类课程的目的是运用实际的经验，帮助成人在商业洽谈和团体中，能依照自己的思想，更清晰、更有效果、更镇定地发表他们的意见。

然而，几年的授课经验使我认识到，除了上述问题之外，忧虑和许多的不良情绪已成为这些人面临的另一个普遍而重大的问题。

大部分上班族学员，包括各行各业的主管、推销员、工程师、会计，他们中的大多数人都有问题，其中也包括女性——职业妇女和家庭主妇，她们也有自己的问题！

在我们的医院里，有一半以上的病人都是因为紧张和情绪困扰而引发疾病后住院的。

我把纽约公共图书馆书架上22本有关忧虑的书都看遍了，我也到其他地方搜索所有我能找到的有关忧虑的书，可真没发现有一本能够适用于那些成人班的学员，于是我决定再动手写一本——就是这本《人性的优点》。

为了撰写这本书，我读了所有我能找到的、有关此题意的资料，包括迪克斯的报纸信箱回答、离婚法庭的记录、双亲杂志以及多种著名的著述。

同时，我还雇用一位受过训练的人去研究、探索。

他费了一年半的时间，在各图书馆中阅读我所遗漏了的资料，研究各种心理学，阅读多种杂志文章和无数伟人的传记，并加以研究，然后找出各时代大人物是如何应对人生的。

我们读过各时代的伟人传记，读过那些领袖人物的生平记事，从恺撒到爱迪生，不一而足。

有关罗斯福的传记，我就收集了100多本。

我们决定不惜时间、金钱找出自古以来任何人所用过的、关于交友和自我调适的切实的方法。

我曾经亲自访问过世界著名的成功人物，尽量从他们身上找出他们在与人相处时所运用的技巧。

我还做过一件比采访、阅读更重要的事情：我在一个专门研究如何克服忧虑的实验室工作了5年——也就是由我的成人训练班所组成的实验室。

就我所知，这是世界上第一所，也是唯一一所研究忧虑的实验室。

我们的做法是，将一套克服忧虑的准则教给学员，请他们回去进行实际运用，再回到班上报告结果。

很多学员报告的都是些过去能够行之有效的方法。

可以说，我是世界上听过关于“克服忧虑”演讲最多的人。

除此之外，我还接触过成百上千的“克服忧虑”的经验。

有些是他人寄给我的，还有一些是在班上得过奖的。

总之，这本书绝非来自象牙之塔，也不是如何克服忧虑的学院派研究报告，而是一本记录成百上千位成年人克服忧虑的报告。

这绝对是一本更为实用的书！

哈佛大学教授威利姆·贾姆士曾这样说过：“如果和我们应有的成就作个比较，我们现在所取得的成就只是蒙眬半醒着，我们只是利用了身心一小部分的能源。

<<珍藏版人性的优点全集>>

我们在极限之内，尚有更多的能源，可是我们却习惯于不加以利用。

” 这本书唯一的目的，就是帮助你发现、挖掘、利用自身的能源——那些孕育在你身心却尚未能利用的财富！

如果看完这本书的前三章，你应对烦恼的方法仍然没有改进，至少对你来讲，我认为这本书是一个完全的失败！

因为，教育最大的目的，不仅是探求知识，还应有可以行动的功能。

这是一本具有行动功能的书！

戴尔·卡耐基

<<珍藏版人性的优点全集>>

内容概要

《人性的优点全集（经典珍藏版）》是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》告诉人们如何摆脱忧虑的困扰，并指导人们如何获得快乐，享受快乐的人生。在《人性的优点全集（经典珍藏版）》中，卡耐基从战胜忧虑心理、培养快乐心情两方面，阐明了“消除错误的忧虑思想和行为，在心灵中注入快乐”的重要性；并对如何战胜忧虑心理和培养快乐心情进行了详细的阐释与说明，提出了非常具有实用价值的忠告。

该书一出版，立即获得了广大读者的欢迎，成为西方世界最持久的人文畅销书，被译成多种文字在全球畅销不衰，改变了千百万人的生活 and 命运，被誉为“克服忧虑获得成功的必读书”、“世界励志圣经”。

<<珍藏版人性的优点全集>>

作者简介

戴尔·卡耐基（Dale Carnegie，1888-1955年），20世纪最伟大的心灵导师，美国现代成人教育之父。

他一直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。

通过演讲和写作，利用大量普通人不断努力取得成功的故事唤起无数迷惘者的斗志，激励他们取得辉煌的成功。

其主要代表作有《人性的弱点》、《人性的优点》、《沟通的艺术》、《快乐的人生》、《伟大的人物》等。

《人性的弱点》出版之后，立即风靡全球，先后被译成几十种文字，是20世纪最畅销的成功励志经典，被誉为“人类出版史上的奇迹”。

<<珍藏版人性的优点全集>>

书籍目录

第一章 忧虑，幸福人生的破坏者忧虑是健康的大敌精神失常的原因忧虑是容貌最大的克星你的生活与忧虑无关 第二章 擦拭心灵，来一场忧虑的革命科学对待：平均率帮你战胜忧虑平衡心理：平静让忧虑止步正视现实：不要试图改变不可避免的事忠于自我：这才是快乐的人生活在今天：今天比昨天和明天更宝贵杞人无忧：别让小事妨碍了你的大事恕人为乐：宽容让忧虑无处藏身乐于感恩：感恩的人很少为事情犯愁 第三章 停止忧虑，盛装出发让自己忙起来让烦恼迅速“过期”准备迎接最坏的情况说出你的忧虑冲破孤独，别让自己成为孤岛每一天都是新的生命关心别人等于关心自己把烦恼交给时间解决 第四章 做自己情绪的主人愤怒意味着无知学会控制你的愤怒别让悲伤挡住了你的阳光学会喜欢自己用行为控制情感在失败时为自己打气保持积极心态焕发热忱的能量运动可以驱除忧闷 第五章 将快乐随身携带快乐是一种能力忧虑是自我的“杰作”心理暗示的魔力寻找快乐的“发源地”从生活中捡拾情趣假装快乐，你真的就会快乐迎着阳光，把影子留到身后 第六章 有了梦想，你才伟大人生因为梦想而伟大人生的精彩来自于目标的精彩每次只走一英里专心致志，直到成功带上你的职业地图 第七章 合理规划生活。

跳出盲目的陷阱生命中的重要决定不要为工作和金钱烦恼男佐女佑：如何处理家庭职业冲突不要入不敷出克制自己，驾驭金钱 第八章 笑对讥讽批评，从别人的镜子中打量自己这是我的错争论之中没有赢家没有人会踢一只死狗给对方一个台阶下让批评随风而去用幽默化解危机 第九章 逆风飞扬，舞出生命精彩有悲伤的地方才会有圣地学会赢在失败化劣势为优势不要认为自己一无所有当太阳升起时再度充满精神 第十章 迈向活力的巅峰你为什么疲劳每日多清醒一小时一张抗疲劳的良方4个工作的好习惯远离亚健康掌握生活平衡再见，郁闷自然轻松入眠 第十一章 用智慧“撬起”工作的重量工作+思考=智慧目标明确，态度坚决运用简单的威力将自信注入工作争取你的“脑力薪”正确地做事与做正确的事管理好时间回家，把工作关在门外 第十二章 拥有美好家庭生活为什么婚姻会出现问题婚姻是幸福的温床认识爱情，结识幸福每天增进爱情的深度做丈夫忠实的“信徒”如要幸福，请注意礼貌真正的幸福源自细节真诚地欣赏对方爱的语言不需要唠叨不要试图改造对方不要批评对方做个家庭宝贝：让丈夫快乐回家 第十三章 完美交际的10项法则结识良友微笑沟通常用赞美勿忘倾听学会“纠错”掌握话题尊重对方牢记名字换位思考优化自我

<<珍藏版人性的优点全集>>

章节摘录

关心别人等于关心自己 卡耐基金言 如果想自人生中得到任何快乐，就不能只想到自己，而应为他人着想，因为快乐来自于你为别人，别人为你。

著名心理学家阿德勒对那些患有忧郁症的病人说“按照这个处方，保证你14天内就能治好忧郁症。每天想到一个你得努力使他开心的人。

”下面是一位女士的故事，她现在已经当祖母了。几年前，我到她住的小镇演讲，住在她家一个晚上，第二天她开车送我去50英里外的车站搭火车。车上，我们谈到如何交朋友，她说：“卡耐基先生，我要告诉你一件我从来没有告诉过任何人的事——连我先生也不知道的事。

我们家以前在费城是靠社会救济金过活的。我年轻的岁月中最大的悲剧都来自我们的贫困。我从来不能像别的少女们那样享受正当的社交生活。

我衣着寒酸，当然款式也都过时了。

我觉得无颜见人，常常哭着睡去。

绝望中，忽然心生一计，每次在聚会时，我都请我的男伴谈谈他的经历、想法以及对未来的计划。我问这些问题，倒不是对他们的回答特别感兴趣，实在只是希望分散他们的注意力，不要看出我的装扮寒酸。

可是，奇妙的事发生了：当我听这些青年谈话时，我学到一些东西，并开始产生了真正的兴趣。

我变得兴味盎然，自己也忘了服饰的问题。

可是最令我惊异的是因为我是个很好的聆听者，又鼓励他们谈论自己，他们跟我在一起时总是很快乐，我竟渐渐成为最受欢迎的女孩，有3位男士都要求我嫁给他。

”有人看到这里可能会说：“什么对别人的事感兴趣，这全是胡扯！

我才懒得过问别人的事，我只要自己赚到钱，得到我所追求的东西就好了，管别人闲事干吗？

”西雅图的弗兰克·卢帕博士已瘫痪了23年。

但西雅图《星报》的斯图尔特·怀特豪斯告诉我：“我采访过卢帕博士许多次，我不知道还有谁比他更无私，更善用人生。

”这位卧床不起的病人怎么能善用人生呢？

我让你猜两次，他是因为批评抱怨而做到的？

当然不是……那么是因为自怜，把自己当做一切的中心？

当然又错了！

其实只是因为他遵循威尔斯的五字誓言“我服务于人。

”他收集了许多其他瘫痪病人的姓名地址，给他们写信鼓励。

事实上，他组织了一个瘫痪者联谊俱乐部，让大家相互写信，最后他组织了一个全国性的社团组织。

他躺在床上，平均一年要写1400封信，给千万个同病相怜的人送去喜悦。

卢帕博士与其他人最大的差异在哪里？

因为他有一种无穷的精神力量，有一种使命感。

他深切体会到，比自身生命更高贵的奉献动机，会带来真正的喜乐。

正如萧伯纳所说：“一个以自我为中心的人总是在抱怨世界不能顺他的心，不能使他快乐。

”忧郁症是对他人的一种长期愤怒责备的情绪，其目的是赢得他人的关心、同情与支持，病人似乎仍因自身的罪恶感而沮丧。

忧郁病人第一件回想起来的事多半是：“我记得我很想躺在沙发上，可是我哥哥先躺下了，我一直哭到他不得不起来让我。

”抑郁病人常以自杀来报复自己，因此医生的第一步是避免给他任何自杀的借口。

我自己治疗的第一条是先解除这种紧张，我会说：“千万别做任何你不喜欢的事。

”这看起来没什么，但我深信这是一切问题的根源。

<<珍藏版人性的优点全集>>

如果病人做他想做的事，那他还能怪谁？

又怎么向自己报复？

我会告诉他们：“如果你想上戏院，或休个假，就去做。

如果半路上你又不想去了，那就别去。

”这是最好的状况，因为他的优越感会得到满足。

他就像上帝一样随心所欲。

不过，这完全不符合他的习性。

他本来是想控制别人、怪罪别人，如果大家都同意他，他就无从控制了。

用这种方式，我的病人还没有一个自杀过。

病人通常会回答：“可是没有一件事是我喜欢做的。

”我早就准备好了怎么回答他们，因为我实在听过太多次了，我会说：“那就不要做任何你不喜欢的事。

”有时候他会回答：“我想在床上躺一整天。

”我知道只要我同意，他就不会那么做。

而如果我反对，就会引起一场大战。

我通常一定会同意的。

这是一种方式。

另一种处理他们生活方式的方法更直接。

我告诉他们：“只要照这个处方，保证你14天内痊愈，那就是每天想办法取悦别人。

”看他们觉得如何。

他们的思想早被自己占满了，他们会想：“我干吗去担心别人？

”有的人会说：“这对我太简单了，我一生都在取悦别人。

”事实上他们绝对没有做过。

我告诉他们：“你睡不着的时候，可以全部用来想你可以让谁开心，而且这对你的健康会很有助益。

”第二天我问他们：“你昨晚有没有照我的建议去做呀？

”他们回答：“昨晚我一上床就睡着了。

”当然这都是在一种温和友善的气氛下进行的，不能露出一丝强迫的意思。

有人会说：“我做不到，我太烦了！

”我会说：“不用停止烦恼，你只要同时想想别人就好了。

”我要把他们的注意力转移到别人身上。

很多人说：“为什么要我去取悦别人？

别人怎么不来取悦我？

”我回答：“别人后来会有苦头吃的。

”我几乎没有碰到过一位病人说：“我照你的建议想过了。

”我所有的努力不过是想提高病人对他人的兴趣。

我了解他们的病因是因为与人缺乏和谐，我要他们能了解这一点，什么时候他能把别人放在同等合作的地位，他就痊愈了。

十诫中最难的一条是“爱你的邻人”。

对别人不感兴趣的人不但自己有很严重的困难，而且给周围的人也会带来最大的伤害。

人类所有的失败都是因为这一类的人引起的。

“我们对人的要求，以及所能给予的最高赞赏就是，他应是一位好同事、好朋友、爱与婚姻的良伴。

”纽约心理服务中心主任林克曾说：“我认为，现代心理学最重要的一个发现就是：科学证明，为完成自我实现与得到快乐，自我牺牲与纪律都是必要的。

”耶茨太太是一位小说家，但她写的小说没有一部比得上她自己的故事真实而精彩。

她的故事发生在日本偷袭珍珠港的那天早晨。

耶茨太太由于心脏不好，一年多来躺在床上不能动，一天得在床上度过22个小时。

最长的旅程是由房间走到花园去进行日光浴。

<<珍藏版人性的优点全集>>

即使那样，也还得依靠女佣的扶持才能走动。

“我当年以为自己的后半辈子就这样卧床了。

如果不是日军来轰炸珍珠港，我永远都不能再真正生活了。

“发生轰炸时，一切都陷入混乱。

一颗炸弹掉在我家附近，震得我跌下了床。

陆军派出卡车去接海、陆军军人的妻儿到学校避难。

红十字会的人打电话给那些有多余房间的人。

他们知道我床旁有个电话，问我是否愿意帮助联络中心。

于是我记录那些海军、陆军的妻小现在留在哪里，红十字会的人会叫那些先生们打电话来我这里找他们的眷属。

“很快我发现我先生是安全的。

于是，我努力为那些不知先生生死的太太们打气，也安慰那些寡妇们——好多太太都失去了丈夫。

这一次阵亡的官兵共计2117人，另有960人失踪。

“开始的时候，我还躺在床上接听电话，后来我坐在床上。

最后，我越来越忙，又亢奋，忘了自己的毛病，我开始下床坐到桌边。

因为帮助那些比我情况还惨的人，使我完全忘了自己，我再也不用躺在床上了，除了每晚睡觉的8个小时。

我发现如果不是日本空袭珍珠港，我可能下半辈子都是个废人。

我躺在床上很舒服，我总是在消极地等待，现在我才知道，潜意识里我已失去了复元的意志。

“空袭珍珠港是美国史上的一大惨剧，但对我个人而言，却是最重要的一件好事。

这个危机让我找到我从来不知道自己拥有的力量。

它迫使我把注意力从自己身上转移到别人身上。

它也给了我一个活下去的重要理由，我再也没有时间去想自己或照顾自己。

” 心理医师的病人如果都能像耶茨太太所做的那样去帮助别人，起码有1/3可以痊愈。

这是我个人的想法吗？

不，这是著名心理学家荣格说的，他说：我的病人中有1/3都不能在医学上找到任何病因，他们只是找不到生命的意义，而且自怜。

我们再来看看20世纪最杰出的美国无神论者——西奥多·德莱塞。

德莱塞把所有的宗教都看成神话，而人生只是“一出傻瓜说的故事，没有任何意义”。

但他却遵循耶稣的一个道理——服务他人。

德莱塞说过：“如果想从人生中得到任何快乐，就不能只想到自己，而应为他人着想，因为快乐来自于你为别人、别人为你。

” 有一个人被带去观赏天堂和地狱，以便比较之后能聪明地选择他的归宿。

他先去看了魔鬼掌管的地狱，第一眼看去令人十分吃惊，因为所有的人都坐在酒桌旁，桌上摆满了各种佳肴，包括肉、水果、蔬菜。

然而，当他仔细看那些人时，他发现没有一张笑脸，也没有伴随盛宴的音乐或狂欢的迹象。

坐在桌子旁边的人看起来沉闷，无精打采，而且皮包骨。

他还发现每人的左臂都捆着一把叉，右臂捆着一把刀，刀和叉都有4尺长的把手，使他们不能用来吃东西。

所以即使每一样食品都在他们手边，结果还是吃不到，一直在挨饿。

然后他又去天堂，景象完全一样：同样有食物、刀、叉与那些4尺长的把手，然而，天堂里的居民却都在唱歌、欢笑。

他怀疑为什么情况相同，结果却如此不同——在地狱的人都挨饿而且可怜，可是在天堂的人吃得很好而且很快乐。

最后，他终于看到了答案：地狱里每一个人都试图喂自己，可是一刀一叉以及4尺长的把手根本不可能吃到东西天堂上的每一个都是喂对面的人，而且也被对方的人所喂，因为互相帮助，结果帮助了自己。

<<珍藏版人性的优点全集>>

这个启示很明白。

如果你帮助其他人获得他们需要的东西，你也会因此而得到想要的东西，而且你帮助的人越多，你得到的也越多。

许多年以前，在北弗吉尼亚，一个老人站在一条河的岸上等着过河。

由于天气非常冷，河上又没有桥，他必须得骑马过河。

长时间的等待之后，他终于看到一群骑马的人走过来。

第一个过去了，第二个过去了，第三个、第四个、第五个都过去了。

最后，只剩下了最后一个骑马人。

当他走到老人面前时，这个老人看着他的眼睛说：“先生，你能带我骑马过河吗？”

”那个骑马的人毫不犹豫地回答：“当然可以，上马吧。”

”一过了河，老人就下了马。

在他离开之前，那个骑马的人问：“先生，我看到您让其他骑马的人从您面前走过却不叫住他们，当我走过时您却叫住了我，我很想知道这是为什么。”

”老人平静地回答说：“我在他们的眼睛里没有看到爱，我心里知道即使我向他们提出要求，他们也不会答应的。”

但是在你的眼睛里，我看到了同情、爱和热心，因此，我知道你会乐意帮助我过河的。”

”听完这些话，骑马的人非常谦恭地说：“我很感激你刚才说的话，它让我明白了一个道理——关心别人等于关心自己。”

”带着这句话，托马斯·杰斐逊走进了白宫，开始了执政生涯。

P99-104

<<珍藏版人性的优点全集>>

编辑推荐

一本关于人类如何征服忧虑走向成功的书，发掘人性的优点，享受快乐的人生！

戴尔·卡耐基是誉满全球的20世纪最伟大的成功学大师和心灵导师，被尊称为“美国现代成人教育之父”。

早在20世纪上半叶，当经济不景气、战争等梦魇正困扰人类时，卡耐基先生以他对人性的洞察，结合大量普通人取得成功的事例，以演讲和论著的形式唤起了无数迷惘者的斗志。

在全球五大洲的50多个国家里，各种卡耐基成人教育机构多达2000多所，造就了千万余众的毕业生；他在实践基础上撰写而成的著作深受广大读者欢迎，被翻译成几十种文字流传于世界各地，是20世纪最畅销的成功励志经典。

《人性的优点》出版于1948年，是《人性的弱点》的姊妹篇。

这部著作是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。

它是卡耐基成人教育培训机构的主要教材之一，告诉人们该如何摆脱忧虑的困扰，并指导人们如何获得快乐，享受快乐的人生。

这本充满智慧和力量的书能让你了解自己、相信自己，充分开发蕴藏在身心里的尚未利用的财富，发挥人性的优点，去开拓成功幸福的新生活之路。

<<珍藏版人性的优点全集>>

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>