

## <<人性的优点>>

### 图书基本信息

书名：<<人性的优点>>

13位ISBN编号：9787549600120

10位ISBN编号：7549600120

出版时间：2011-1

出版时间：文汇出版社

作者：戴尔·卡耐基

页数：410

译者：牛振华

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>>

### 内容概要

本书是著名的成功学家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。

它可以帮助人们解决所面临的最大问题：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。

读完此书，你就会了解自己，相信自己，发挥人性的优点，去开拓成功幸福的新生活之路。

## <<人性的优点>>

### 作者简介

戴尔·卡耐基, Dale Carnegie 1888—1955

20世纪最伟大的心灵导师, 从美国中西部贫困的农家走出来的美国现代成人教育之父。

风靡全球的“卡耐基培训”机构创始人, 引导无数人突破困境、走向成功与幸福的人际学、成功学大师, 连总统也抵挡不住他的魅力。

他是深谙人际交往精髓的超级明星, “出版史上的奇迹”的缔造者。

## &lt;&lt;人性的优点&gt;&gt;

## 书籍目录

译者序 你可以从本书得到的点帮助 我写这本书的原因和经过第一部分 克服忧虑——你该知道的法则 第一章 生活在“完全独立的今天” 第二章 排解忧虑的“万能公式” 第三章 忧虑能危及生命第二部分 分析忧虑的基本方法 第四章 如何分析并从忧虑中解脱 第五章 如何消除工作上的烦恼第三部分 消除习惯性忧虑 第六章 用忙碌驱逐忧虑 第七章 别因琐事烦恼 第八章 战胜忧虑的定律 第九章 直面无法避免的事实 第十章 给忧虑设定“止损点” 第十一章 不要再去锯已被锯碎的木屑第四部分 培养宁静欢愉的心境 第十二章 在心中憧憬美好的生活 第十三章 不要对敌人心存报复 第十四章 施恩不图报 第十五章 盘点你的幸福 第十六章 做回你自己 第十七章 化不利为有利 第十八章 忘我助人，带去欢乐第五部分 战胜焦虑的黄金法则 第十九章 我的父母如何战胜焦虑第六部分 面对批评带来的烦恼 第二十章 刻薄的斥责也表明尊敬 第二十一章 不被批评所伤害 第二十二章 学会自我反省第七部分 保持充沛的精力 第二十三章 如何消除疲倦 第二十四章 是什么让你疲倦 第二十五章 消除疲倦，永葆青春 第二十六章 预防疲劳的四种良好工作习惯 第二十七章 消除厌烦情绪 第二十八章 不再为失眠而忧虑第八部分 在工作中获得快乐和成就感第九部分 解除经济上的苦恼第十部分 战胜忧虑的32则真实故事

## <<人性的优点>>

### 章节摘录

版权页：插图：《神经性胃病》一书的作者约瑟夫·孟泰格博士也说过类似的话。

他指出：“胃溃疡的产生，不是因为你吃了什么，而是源自你精神抑郁。

”梅奥诊所的阿莱瑞博士认为：“当你精神抑郁时，胃溃疡就瞄上了你；当你无忧无虑时，胃溃疡就会远离你。

”这个观点是在研究了梅奥诊所15000名胃病患者的病历之后得出的。

他们的说法得到了证实，有4/5的人并非是因为生理因素而患胃病，而是因为恐惧、忧虑、憎恨、极端的自私以及对现实生活的无法适应。

根据《生活》杂志的报道，胃溃疡现已位列致命疾病的第十位。

我最近和梅奥诊所的哈罗·海恩博士有过几次通信。

他在全美工业界医师协会年会上宣读了一篇论文，说他研究了176位平均年龄在44岁上下的工商界负责人。

大约有1/3的人由于生活过度紧张而引发心脏病、胃溃疡或高血压。

想想看，在我们工商业的负责人中有1/3的人都患有心脏病、胃溃疡和高血压，而他们大多还不到45岁。

由此可见，为了成功要付出何等的代价！

一个患有胃溃疡或心脏病的人，能算真正的成功者吗？

就算他能赢得了全世界，却损失了自己的健康。

## <<人性的优点>>

### 编辑推荐

《人性的优点》：要接受不可避免的事实。  
如果你知道某种情形是你无力改变的，就要对自己说：“事已至此.别无选择。”

<<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>