

<<卡耐基励志经典全书>>

图书基本信息

书名：<<卡耐基励志经典全书>>

13位ISBN编号：9787552215700

10位ISBN编号：7552215704

出版时间：2013-1

出版时间：北京教育出版社

作者：程帆 编

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>

<<卡耐基励志经典全书>>

前言

戴尔·卡耐基被誉为“20世纪最伟大的心灵导师和成功学大师”“美国现代成人教育之父”。他为人类做出了杰出的贡献，在人类历史的长河里永远闪耀着夺目的光辉。

戴尔·卡耐基的一生是传奇的一生，奋斗的一生。

1888年11月24日，戴尔·卡耐基诞生于美国密苏里州玛丽维尔附近的一个小镇，父亲经营一个小农场。

卡耐基上小学时，因为调皮捣蛋几次差点儿被学校开除，而他那双又宽又大的耳朵则是同学们嘲弄的对象。

有一次，班上一名叫山姆·怀特的大男孩与卡耐基发生了争吵，卡耐基说了几句很刻薄的话，怀特被激怒了，便恐吓道：“总有一天，我要剪断你那双讨厌的大耳朵。”

卡耐基吓坏了，几个晚上都不敢睡觉，害怕在自己进入梦乡以后被怀特剪掉耳朵。

当卡耐基成名以后，仍然没有忘记山姆·怀特。

他归纳出了一番人生哲理：“要想别人对你友善，要想与同事和睦地相处，处理好上下级关系，那就绝不能去触动别人心灵的伤疤。”

卡耐基还发现，他具有与生俱来的忧郁性格。

有一天，他帮母亲摘取樱花的种子时，突然哭泣起来。

母亲问：“你为什么哭？”

他边哭边答：“我担心自己会不会像这种子一样，被活活埋在泥土里。”

后来卡耐基在他的书里写道：“曾经使我非常担心的那些事情，99%都没有发生。”

一个如此没有自信，几乎被各种各样莫名其妙的忧虑缠绕的小伙子，最终成为给别人自信、让人们乐观的心理激励大师，这中间需要经历多少磨砺就可想而知了。

1904年，卡耐基高中毕业后就读于密苏里州华伦斯堡州立师范学院。

这时，卡耐基家里已把农场卖掉，迁到学院附近。

卡耐基负担不起生活费用，必须四处打工以弥补学费的不足。

卡耐基发现，学院辩论会及演讲比赛非常吸引人，优胜者的名字不但广为人知，而且还被视为学院的英雄人物，这是一个成名和成功的最好机会。

但他没有演说的天赋，参加了12次比赛，屡战屡败。

经历失败后，卡耐基发奋振作，重新挑战自我。

1906年，卡耐基以一篇《童年的记忆》为题的演说，获得了“勒伯第青年演说家”奖，这是他第一次成功尝试。

这次获胜，对他的一生产生了非同小可的影响。

他在后来的回忆中不无自豪地说：“我虽然经历了12次失败，但最后终于赢得了辩论比赛。”

1908年，卡耐基仍旧很贫穷，但与两年前已有了天壤之别，他成了全院的风云人物，在各种场合的演讲赛中大出风头。

但他并不满足于此，他开始走出学院去扩大自己演讲的影响了。

毕业后，他干过一段时间的推销员，也去贩卖过火腿、肥皂等，但这些工作都不合他的理想。

后来他说服了纽约一个基督教青年会的会长，同意他晚间为商业界人士开设一个公开演讲班。

从此，他开始了为之奋斗一生的成人教育事业。

卡耐基的公开演说班不仅讲解演说的历史和演说的原理，更主要的是采取启发式，由他和学员们共同参与，以实际的经验来训练人的思考，并且让学员在众人面前讲演，以便能更清楚、更有效、更泰然自若地表达自己的意思。

看到这些社会人士如此之快地建立了自信，有些还获得了晋升和加薪，这实在令他颇感意外。

成人班的讲授成功，远远超出了他最乐观的估计。

本来最初青年会在支付他每晚5美元的薪水时还有些犹豫，可三个季度之后，他们主动提出每晚支付50美元。

但是，一切都不会总是一帆风顺。

<<卡耐基励志经典全书>>

第一次世界大战期间，卡耐基在纽约附近服兵役，其课程也一度中断。

卡耐基服役回来后，惊愕地发现自己的事业不再受人重视，社会上失业的队伍也日复一日地壮大起来。

但是，卡耐基不畏艰难，他重整旗鼓，终于闯出了一片如日中天的事业，撑起了成人教育学、心理学的半边天。

卡耐基的思想和观点影响着美国人，甚至改变着世界。

当经济不景气、社会不平等、战争等恶魔正在磨灭人类追求美好生活的心灵时，卡耐基的精神和思想就成了人们走出迷茫和困顿的最有力的支撑。

即使在现代社会，卡耐基对人性的洞见，仍然指导着千百万人改变思想、完善行为，使他们走上成功之路。

卡耐基将自己的思想、观点汇集起来，创作出《人性的优点》《人性的弱点》《语言的突破》《美好的人生》《快乐的人生》《伟大的人物》以及《人性的光辉》等7本书。

它们不仅是卡耐基成人教育机构的教科书，同时也昃趣味无穷、使人受益匪浅的最优秀的读物。

如今，世界各国几乎都有这些作品的译本。

本书共收录了卡耐基三部经典著作，包括《人性的优点》《人性的弱点》《语言的突破》，系卡耐基成就最高、流传最广、影响最大的作品，也是卡耐基伟大思想的精髓。

其中《人性的优点》告诉你如何摆脱忧虑的困扰，并指导你如何获得快乐，享受快乐的人生。

《人性的优点》是卡耐基一生中最重要的、人生经验的汇集，也是记录成千上万的人如何摆脱心理问题走向成功的实例汇集。

《人性的弱点》从人性本质的角度，挖掘出潜藏于人们体内的弱点，使人们能够充分认识自己并不断改造自己，从而能有所长进直至取得最后的成功。

《语言的突破》则教导我们应该如何在演讲与口才方面实现语言的突破。

这一部分所倡导的一些原则和方法并不局限于演讲本身，它们同样适用于生活中人际交往的语言沟通。

众所周知，口才对人们生活的影响已经越来越重要，拥有出色的语言表达能力将使你离成功更加接近。

如果能认真按照书中所指引的方法坚持练习与实践，一定可以实现在语言方面的突破。

本书在每一篇文章之后，都以哲理性的句子总结卡耐基为人处世、待人接物的方法，语言凝练，给人启迪；而卡耐基那些时刻闪耀着智慧火花的句子，也在本文中予以标注，时时打动着读者的心灵。

随着时间的流逝，卡耐基的思想和见解并没有被时代所抛弃；相反，在今天这个竞争激烈的社会，他的思想和洞见更加深刻和实用，对人们更具有指导意义。

阅读本书，将改变你的命运，让你拥有美好、快乐、成功的人生。

编者 2013.1

<<卡耐基励志经典全书>>

内容概要

《无障碍阅读(学生版):卡耐基励志经典全书》编辑推荐：踏入大师的智慧殿堂，收获深刻的人生哲理。

欣赏睿智闪光的文字，领略理性和智慧的风采。

资料性图片贯穿全文，多角度丰富全书内容。

《无障碍阅读(学生版):卡耐基励志经典全书》汇聚大师经典之作，文中标注至理名言，文后总结富含哲理之句，并穿插资料性图片，让我们领略大师风采，开启智慧人生，得到心灵的启迪。

<<卡耐基励志经典全书>>

书籍目录

第一篇人性的优点 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 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 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 建立“愚人档案” 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 第五章笑对讥评，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 用幽默化解危机 第六章逆风飞扬，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 第七章迈向活力的巅峰 你为什么疲惫 每日多清醒一小时 一张抗疲劳的良方 掌握生活平衡 再见，郁闷 自然轻松地入眠 第二篇人性的弱点 第一章把握人际交往的关键 了解鱼的需求 我要喜欢你 管住自己的舌头 如要采蜜，不可弄翻蜂巢 抓住每一个机会 扩大交际范围 让对方有备受重视的感觉 莫与小人较劲 无事也登“三宝殿” 该告别时就告别 第二章做好一生的规划 目标是人生的灯塔 确立人生的起跑点 描绘生命的蓝图 拥有自己的计划 对自己进行“盘点” 不断翻新人生计划 第三章踏上轻松快乐之旅 顺应生命的节奏 内心的平静 拿自己开开心心 拿开捂住眼睛的双手 因为你快乐，所以我快乐 学会从损失中获得 第四章成就完美与和谐 最高形式的美 学会调适自己 善于比较 将逆境变成一种祝福 不要重复老路 走向平静的未来 播种美丽，收获幸福 和谐的生命乐章 第五章逐步迈向成功 跌倒不算失败 努力让对方客观地认识事物 不行动，只会让事情更糟 英雄总是谦卑的 对不公正的批评报之一笑 走出失败者的阴影 成功并非总是用“赢”来代表 剪掉多余的 成熟只寓于追求的过程中 第三篇语言的突破 第一章突破语言的八大规则 克服人性中的弱点 借别人的经验鼓起自己的勇气 明确并记住自己的目标 树立成功的信念 积极的心理暗示 培养自信心 拥有坚强的意志力 不放过每一个练习的机会 第二章打动人的交际语言 让对方多说话 不要和别人争论 永远不要指责他人的错误 勇敢地承认自己的错误 牢记他人的名字 第三章改变人生的演讲语言 当众说话的方法和技巧 如何克服怯场 成功演讲的方法 让听众融入演讲之中 演讲过程中的应变技巧 8种需要避免的开场白 8种应该避免的结论 如何处理提问 第四章有效沟通的艺术 从双方投机的话题谈起 善于倾听别人说话 关注肢体语言 按6个步骤表达意思 恰当地提问 避免沟通中可能犯的10种过失 掌握应对抱怨的技巧 用请求不用命令 10种方法说“不” 批评也要讲艺术 恰到好处地做出回答 冷静地处理冲突 辩驳时不要太针锋相对 第五章说服力 避免与对方争论 间接地指出对方的错误 让对方以愉悦的心情与你交谈 满足对方的心理需求 戏剧化地说出自己的想法 让对方觉得那是他的主意 假如是自己错了就赶快承认 没有人乐意受人指使 获取对方的信任 巧妙地控制话题 促使对方主动与自己合作 第六章打造个人的说话风格 声音：一开口就与众不同 节奏：说话不能拖泥带水 体态：无声语言是有声语言的辅助 形象：让别人更容易接受 修辞：让话语更有分量 通俗：说话的最高境界 尊重：也是一种征服 真诚：言之有理，言之有物 素材：能让表达变得更容易 心理：相信自己一定能说好 思维：由内而外的转化过程 反馈：洞察对方心理的能力 准备：尽量熟悉要说的内容 记忆：它是口才好的前提

<<卡耐基励志经典全书>>

章节摘录

版权页：插图：很多年前的一个晚上，一个邻居来按我的门铃，要求我和家人去接种牛痘疫苗，预防天花。

他是整个纽约市几千名志愿者中的一个，被疫情吓坏了的人们排起长队来接种牛痘疫苗。

在所有的医院、消防队、警察局和大工厂里都设有接种站，大约有2000名医生和护士夜以继日地替大家种痘。

怎么会这样呢？

因为纽约市有8个人得了天花——其中2人死了——800万纽约市民中死了2人。

我在纽约市已经住了37年，可是还没有一个人来按我的门铃并警告我预防精神上的忧郁。

这种病症在过去37年里所造成的损害，至少比天花要大一万倍。

从来没有人来按门铃警告我：目前生活在这个世界上的人中，每10个人中就会有1个人精神崩溃，而大部分都是因为忧虑和感情冲突而引起的。

所以我现在写这一章，就等于来按你的门铃，向你发出警告。

曾经获得诺贝尔医学奖的亚历克西斯·卡锐尔博士说：“不知道抗拒忧虑的商人都会短命而死。

”其实不止商人，家庭主妇、兽医和泥水匠亦是如此。

几年前，我在度假的时候，跟戈伯尔博士一起坐车经过得克萨斯州和新墨西哥州。

戈伯尔博士是圣塔菲铁路的医务负责人，他的正式头衔是海湾·科罗拉多和圣塔菲联合医院的主治医师。

当我们谈到忧虑对人的影响时，他说：“在医生接触的病人中，有。

70%的人只要能够消除他们的恐惧和忧虑，病就会自然好起来。

如神经性的消化不良、胃溃疡、心脏病、失眠症以及一些头痛症和麻痹症等。

这些病都和长期忧虑有直接的关系。

我这些话也不是乱说的，因为我自己就得过12年的胃溃疡，所以我在这方面有着切身的体会。

我相信很多患者也和我一样有着这种感受。

恐惧使你忧虑，忧虑使你紧张，并影响到你胃部的神经，使胃液由正常变为不正常，因此就容易产生胃溃疡。

”约瑟夫·蒙塔格博士曾写过一本《神经性胃病》的书，他也说过同样的话：“胃溃疡不是因为你吃了什么而导致的，而是因为你忧愁些什么。

”梅奥诊所的阿尔凡莱兹博士说：“胃溃疡通常根据你情绪紧张的程度而发作或消失。

”梅奥的这种说法在对梅奥诊所的15000名胃病患者进行研究后得到了证实。

每5个人中，有4个并不是因为生理原因而得的胃病。

恐惧、忧虑、憎恨、极端自私以及无法适应现实生活，才是他们患胃病和胃溃疡的原因。

胃溃疡还可以让你丧命。

我最近和梅奥诊所的哈罗德·哈贝恩博士通过几次信。

他在全美工业界医师协会的年会上读过一篇论文，说他研究了176位平均年龄在44.3岁的工商界负责人。

他说：大约有1/3的人因为生活过度紧张而引发下列三种病症之一——心脏病、消化系统溃疡和高血压。

想想看，在我们工商界的负责人中，有1/3的人都患有心脏病、胃溃疡和高血压，而他们都还不到45岁，成功的代价是多么高啊！

在我看来，他们甚至都不能算是成功。

即使他能赢得全世界，却损害了自己的健康，对他个人来说又有什么好处？

就算他拥有全世界，每次也只能睡在一张床上，每天也只能吃三顿饭。

就是一个挖水沟的人也能做到这一点，而且还可能比一个拥有权力的公司负责人吃得更香，睡得更安稳。

我情愿做一个在阿拉巴马州租田耕种的农夫，在膝盖上放一把五弦琴，也不愿意在自己不到45岁的时

<<卡耐基励志经典全书>>

候，就为了管理一个铁路公司，或者是一家香烟公司而损害了自己的健康。

说到香烟，一位世界知名的香烟制造商，最近在加拿大的森林里想轻松一下的时候，却因为心脏病发作而死了。

他拥有几百万元的财产，却在61岁时就离世了。

想想看，他也许是牺牲了好几年的生命才换取了所谓的“生意上的成功”。

而在我看来，这个有几百万元财产的香烟大王，其成功还不及我爸爸的一半。

我爸爸是密苏里州的农夫，一文不名，却活到了89岁。

心脏病是美国的第一号杀手。

在第二次大战期间，美国大约有三十几万人死在战场上。

可是在同一段时间里，心脏病却杀死了200万平民——其中有100万人的心脏病源于忧虑和过度紧张的生活。

同时期的中国人和美国南方的黑人却很少患这种因忧虑而引起的心脏病，因为他们处事沉着。

死于心脏病的医生比农夫多20倍，因为医生过的是紧张的生活，所以才有这样的结果。

“上帝可能会原谅我们所犯的罪，”威廉·詹姆斯说，“可是我们的神经系统却不会。”

这是一个令人吃惊而难以置信的事实：每年死于自杀的人，比死于种种常见的传染病的人还要多。

为什么呢？

答案通常是“因为忧虑”。

古时候，残忍的将军要折磨他们的俘虏时，常常把俘虏的手脚绑起来，放在一个不停往下滴水的袋子下面，水不停滴着，夜以继日，最后，这些不停滴落在头上的水，好像变成槌子敲击的声音，使那些人精神失常。

这种折磨人的方法在希特勒手下的德国集中营也曾经使用过。

忧虑就像不停往下滴的水，而那不停地往下滴的忧虑，通常会使人心神不宁而精神崩溃。

<<卡耐基励志经典全书>>

编辑推荐

《无障碍阅读(学生版):卡耐基励志经典全书》在每一篇文章之后,都以哲理性的句子总结卡耐基为人处世、待人接物的方法,语言凝练,给人启迪;而卡耐基那些时刻闪耀着智慧火花的句子,也在本文中予以标注,时时打动着读者的心灵。

<<卡耐基励志经典全书>>

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>