

<<卡耐基密码>>

图书基本信息

书名：<<卡耐基密码>>

13位ISBN编号：9787806978245

10位ISBN编号：7806978240

出版时间：2006-9

出版时间：海天出版社

作者：邓安迪

页数：194

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>

<<卡耐基密码>>

内容概要

拿破仑·希尔的成功学并不是给我们中国人看的，而是给那些想成为“洛克菲勒们”的美国人看的。

另一个适合于中国人的价值观，符合中国国情的成功学版本，一定是出自中国人之脑、中国人之手。

假设你的温度是50度，如果是一个60度的人，他可能不太愿意与你发生交易；而一个40度的人，他想了与你交易，但你可能又不愿意。

因为温度在交易中会趋于平衡——温度高的会降低，温度低的会变高。

正所谓“近朱者赤，近墨者黑”。

钓鱼时，用虫子作诱饵，只能在浅水区吸引小虾和小鱼上钩；用小虾作诱饵，则可以在较深的地方钓上较大一点的鱼；用小鱼作诱饵，则可以在深水区钓上大鱼来。

高处的物体是势，张弓之箭是势，新婚小别是势，历史进步是势，美貌是势，才高也是势。

“势”字从造形上可以看出是“执”加“力”，“执”是“掌控”的意思，因此“势”就是“掌控着力量”。

也许你也像我一样生长在农村，或者你比我幸运一点，不生长在农村，但条件还是不够好。

这些都没有关系。

我现在要告诉你：起点并不像你想象中那么重要。

成功是有捷径的！

<<卡耐基密码>>

作者简介

南澳昆士兰大学MBA。

有12年丰富的企管顾问经验。

曾担任有90年历史的世界知名机构——美国卡耐基训练机构广东省总经理，亚太区首席资深讲师。获得卡耐基机构7种课程讲师资格，是亚太区最年轻拿到全方位教学资格的资深讲师。

现任职远见国际文化传播有限公司首席顾问、深圳市安迪咨询公司总顾问、久意企管公司总经理

。主要训练内容包括：领导与沟通艺术班、管理决策班、经理人领导班、巅峰销售班、震撼力简报班、高绩效团队合作班、青少年EQ成长班。

曾辅导过的知名企业包括：神州数码、联想、UT斯达康、健大企业、杰科电子、卓望数码、台湾花旗银行、台湾华南银行、台湾茂德电子、台湾宝成集团、台湾光宝科技、台湾英志集团等。

<<卡耐基密码>>

书籍目录

第一篇 克服压力与忧虑 1, 勇敢面对压力 2, 忧虑是健康的杀手 3, 即时克服忧虑 4, 最糟糕的事从未发生 5, 感谢上天给予你的一切
第二篇 情绪控制 1, 培养你的情绪智商 2, 别让愤怒冲昏你的头脑 3, 情绪智商五要素
第三篇 优秀领导 1, 培养健全的自尊 2, 没有计划将一事无成 3, 抓住机遇立即行动 4, 让下属自己解决问题 5, 怎样成为下属拥戴的领导 6, 优秀领导应有的心态 7, 调动员工的积极性 8, 运用团队力量取胜 9, 纠偏的艺术
第四篇 人际沟通 1, 尊重他人 2, 随时传送你的关爱 3, 微笑的价值 4, 多谈别人感兴趣的话题 5, 让人知道他很重要 6, 学会与人相处的秘密
第五篇 表达力 1, 表达力的价值 2, 不再害怕上台 3, 如何快速成为演讲高手
第六篇 开心生活 1, 热忱生活的启示 2, 处理好生活中的小事 3, 分享你的心事
第七篇 成功诀窍 1, 成功是自己的事 2, 多做一些的哲学 3, 投资大脑是稳赚的生意
第四篇 人际沟通 1, 尊重他人 2, 随时传送你的关爱 3, 微笑的价值 4, 多谈别人感兴趣的话题 5, 让人知道他很重要 6, 学会与人相处的秘密
第五篇 表达力 1, 表达力的价值 2, 不再害怕上台 3, 如何快速成为演讲高手
第六篇 开心生活 1, 热忱生活的启示 2, 处理好生活中的小事 3, 分享你的心事
第七篇 成功诀窍 1, 成功是自己的事 2, 多做一些的哲学 3, 投资大脑是稳赚的生意

<<卡耐基密码>>

章节摘录

书摘我曾经听过这么一则故事：在美国科罗拉多州的森林里有一棵活了400年的老松树，这棵树长得很高、很大，要数十人才能围抱住，在当地很有名，当地人都视它为神木。

这棵老松树陪着当地人历经了无数次的大灾难，包括地震、洪水、四次电击等。

虽然每逢大灾难，许多人死伤无数，但这棵树都安然地度过了。

后来却传出这棵老松树突然在3个月内枯死的消息，你们猜猜原因为何？原来结束老树生命的只不过是我們用两只手指就可捏死的小白蚁。

因为老树的树干与树根都被白蚁蛀蚀，老树只剩个空树干，再也长不出新芽来了。

这个故事我常跟学员们分享，人生最可怕的并不是什么大灾难，反倒是一些日积月累的小忧虑，若不好好小心处理，最终将酿成毁灭人生的大祸。

忧虑之于人如白蚁之于树木，要即时地解决。

如果只是重视事业，而忽视了忧虑的巨大危害，最终只能落得老树一样的结局。

正所谓：你若得到全世界，却赔上了自己又有何意义。

想想那棵老松树：如果早一点发现白蚁的问题，或许只要花几瓶杀虫剂的钱，就可以救回这棵大树的生命。

人生也是如此，有小忧虑时不太在乎，或是觉得自己还年轻，不去担心它，那么这个小忧虑很可能会演变成大忧虑，慢慢腐蚀你的健康，让你身心俱疲，甚至赔上家庭、婚姻、事业为代价。

那么我们应该怎样即时地解决忧虑呢？忧虑的产生有各种各样的原因，因此解决的方法也是多种多样。

最好的解决忧虑的方法就是从“心”开始，让自己的心灵不再为忧虑所侵害，将其消灭在萌芽状态。

几年前，我的一位朋友饱受胃痛的折磨，每晚要痛醒两三次，痛得厉害时彻夜难眠。

他到医院去检查，医生给他开了镇静剂，让他晚上能入睡，并告诉他其实他没有得胃癌，也没有其他胃病。

他的胃痛完全是压力引起的。

一周繁忙的工作，加上诸多应酬，使他根本无法休息。

想要完成的事太多了，他一直在压力下工作，从来没足够的时间休息，所以情绪也一直紧张，神经绷得紧紧的，最终导致胃痛。

这位朋友克服忧虑的方法就是从“心”开始，抛开忧虑，自然就不会受到忧虑的侵害了。

有一天他清理书桌，将一堆旧的备忘条扔进垃圾筐时，脑海里忽然灵光一闪：“我何不把你烦恼的事也一起丢到垃圾桶里？”这个想法，令他顿时如释重负。

从那一天开始，他定下了一条规则：“只要是我无能为力的事，我都先把它在心中放下。”

后来有一天，他的太太在厨房洗碗，他在帮忙擦碗，他发现他太太一面洗碗一面唱歌。

他又领悟到：“感谢上帝！我太太多么开心，我们结婚10年，她也就洗了10年的碗。

如果我们结婚时，她就想到要洗10年的碗，那将会吓跑天下所有的女人。

我这位朋友的太太之所以没有为洗10年的碗而感到烦恼，就是她根本就没有去想这件事，她抛开了洗10年碗这件事本身，她感觉到的只是一次洗当天的碗。

自从大卫想通这个道理后就不再被烦恼所困，也不再胃痛、失眠。

昨天的问题他都抛弃不顾，更不再操心明天的脏盘子。

只要你愿意抛开忧虑，那就没有谁能让你忧虑。

当然不是每个人都能用这种方法来解决忧虑，我们再看其他解决忧虑的方法。

另外一种解决忧虑的办法就是向合适的人倾诉。

因为忧虑有时是由于自身的恐惧造成的，如果找到合适的人倾诉，就能宣泄自身的恐惧，并有可能找到克服恐惧的方法，当然忧虑也就随之不在了。

我们每年都要抽空到美国总部去进修，我有一位同事对搭飞机存有很大的恐惧感，这种恐惧会让他在出国前一个月都会非常忧虑，从而没心思工作。

后来有一次再去进修时，他问其他人是否害怕乘飞机。

<<卡耐基密码>>

一问之下，才知道害怕搭飞机的人竟然非常多，通过和他们分享搭飞机的恐惧经验，找到许多化解恐惧的方法。

这么一来，他慢慢克服了多年害怕乘飞机的恐惧与忧虑。

另一种克服忧虑很有效的方法就是去面对它，彻底将问题解决。

既然将忧虑的问题都解决了，当然以后就再也不会感到忧虑了。

有一位朋友，他心中始终有一个说大不大、说小不小的忧虑，那就是他没有办法完全掌握自己的时间。

每次他想专心做一件事时，就会被一些突发事件(比如不停打进来的电话)打断，所以他每天都很忙，但忙得不知所云，老是小事做了一堆，重要的事一件也没办好。

于是，有很多工作就积压下来，每次想到上班，他就感到头痛。

P11-13

<<卡耐基密码>>

媒体关注与评论

书评安迪老师的培训像一面镜子，照出了我的不足，也给出了一些正确的方法和建议。

另外，安迪老师的培训给了我们一根线，使我们能够将实践中积累的工作、生活经验串起来，得到一串璀璨的“珍珠链”。

——健康元集团(太太药业)副总经理 & 市场总监顾悦悦 工作总是充满压力与挑战，如何以积极的心态去面对，享受工作并开心生活是我一直的思考。

参加安迪老师的课，令我懂得如何运用积极的心态去获得更多支持与协助，让工作进展更加顺利。

——UT斯达康人力资源部 Selina Hu 上了邓老师的课程，使我对人生有了更清晰的认识，从而更积极勇敢地追求、突破，实现了人生中的一个好的转折。

要知道人生短暂，所以我们更需要这种有价值的课程和书籍的启迪。

——神州数码副总经理卿平

<<卡耐基密码>>

编辑推荐

2006-2007年度最值得关注的管理培训读物。

该书从克服压力与忧虑、情绪控制、优秀领导、人际沟通、表达力、开心生活和成功诀窍这七个角度向各位渴望成功、渴望快乐、渴望开心的人士提供揭示密码。

另外，敬请注意，团购企业将有机会参加安迪老师的培训管理，现场聆听安迪老师的精彩演讲。赶快行动吧。

<<卡耐基密码>>

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>