

《左手人性的优点右手人性的弱点全集》

图书基本信息

书名：《左手人性的优点右手人性的弱点全集》

13位ISBN编号：9787530853757

10位ISBN编号：7530853759

出版时间：2009-12

出版社：戴尔·卡耐基、张晓华 天津科学技术出版社 (2009-12出版)

作者：戴尔·卡耐基

页数：387

译者：张晓华

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《左手人性的优点右手人性的弱点全集》

内容概要

《人性的优点》是一本关于人类如何征服“忧虑”的书，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。《左手人性的优点右手人性的弱点全集(最新白金版卡耐基励志经典)》一经出版，便在全球畅销不衰，改变了千百万人的生活和命运，被誉为“克服忧虑获得成功的必读书”、“世界励志圣经”。

《人性的弱点》汇集了卡耐基的思想精华和最激动人心的内容，是作者最成功的励志经典，出版后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。无数读者通过阅读和实践书中介绍的各种方法，不仅走出困境，有的还成为世人仰慕的杰出人士。

《左手人性的优点右手人性的弱点全集》

作者简介

作者：(美国)戴尔·卡耐基 译者：张晓华

《左手人性的优点右手人性的弱点全集》

书籍目录

人性的优点篇第一章 快乐的生活改变人生的一句话战胜忧虑的万能钥匙忧虑损坏的健康忧虑的秘密第二章 消除伤害的方法批评是伪装的赞美摆脱批评的干扰我曾做过的傻事第三章 消除忧虑的要诀消除忧虑的良药不为小事而气馁平均概率消除忧虑接受无法避免的事实让忧虑就此“止步”不为打翻的牛奶哭泣第四章 走向成熟的开始不要只会踢椅子不屈服面对的障碍甩掉生活的不幸第五章 让自己快乐改变人生的关键报复的代价不要总是责怪他人每天取悦自己不要妄想成为他人柠檬还是柠檬水让快乐传染起来第六章 平安快乐的要诀你是独一无二的试着去喜欢你自己消除忧虑的良药信念是行动的基础活到老学到老不要做无聊乏味之人第七章 防止疲劳，永葆活力不要等到疲劳再休息什么会感到疲劳？烦闷也会导致疲劳不要因为失眠而忧虑人性的弱点篇第一章 处世待人的基本原则如欲采蜜，勿蹴蜂巢真诚地赞赏他人激发他人的强烈需求开始就赞扬和感激巧妙地运用暗示第二章 沟通的基本原则争论从不产生赢家敌人与朋友可以选择让错误无处遁形让我们友好地开始开始就让他赞同与别人合作的秘密试着去理解别人对别人表示同情送他一个动听的理由让想法具有戏剧性第三章 沟通中的小细节到处受欢迎的方法给人良好印象牢记他人的名字学会倾听他人讲话增加你的吸引力使人即刻喜欢你先承认自己的错误命令是不受欢迎的赞扬的力量让他觉得问题并不难解决告诉他事情的重要性第四章 演讲的艺术培养演讲的自信心成功演讲的简单方法给演讲赋予强大生命力和听众一同感受自己的演讲演讲时应注意的态度改变你的语言表达习惯演讲环境的细节附录一 戴尔·卡耐基小传附录二 全球的卡耐基成人教育附录三 50名读者眼中的卡耐基

章节摘录

人性的优点篇第一章 快乐的生活改变人生的一句话对我们大家来说，生活中最重要的事情不是遥望将来，而是动手理清自己手边实实在在的事。1871年的春天，有这样一位年轻人，他在一本书中读到一句对他前途有很大影响的话。当时，这位梦特瑞综合医院的医科学生正对生活充满了忧虑，不知道怎样才能通过眼下的期末考试，不知道未来该做什么，也不知道将来自己会在什么地方、创立什么样的基业，更不知道明天该怎么生活。正是从书上看到的这句话，改变了这位年轻的医科学生的命运，使他后来成为最有名的医学家，创建了举世闻名的约翰斯·霍普金斯医学院，并成为牛津大学医学院的钦定讲座教授——这可是学医的英国人所能获得的最高荣誉，同时他还被英国国王册封为爵士。这是多么崇高的荣誉！他因此无忧无虑地度过了一生，直到他死后，人们足足用了1466页的两大卷书才能够记述他这传奇的一生。42年后，同样是一个温馨的春天，当郁金香开满校园的时候，威廉·奥斯勒爵士为耶鲁大学的学生作了一次演讲。他说：“像我这样一个曾在四所大学当过教授、撰写过畅销书的人，大家以为我会有‘特殊的头脑’。但事实并非如此，我的朋友都知道，我的脑袋是再普通不过的了。”也许你要问了：“他成功的秘诀是什么呢？”威廉·奥斯勒爵士认为，他之所以成功，是因为他活在“完全独立的今天”。Tips：要想获得成功，首先就要活在完全的今天。如何理解这句话？在奥斯勒爵士给耶鲁大学的学生作演讲的前几个月，他正乘坐一艘巨轮横渡大西洋。他看到船长站在舵房里，按下一个按钮，就传来一阵机械运转的声音，进水的船身就隔出了几个完全防水的隔舱。以此为例，奥斯勒爵士对耶鲁大学的学生说：“你们每个人的身体构造都要比那艘巨轮精细得多，航程也更远。我要对你们说的就是，你们要学习船长控制一切的能力，活在一个‘完全独立的今天’，这样才能确保人生航程的绝对无误。作为人生的船长，你们会在舵房里发现，至少有一些较大的隔舱可以使用，你只需按下按钮，倾听生活的每一个层面，同时把过去也隔断，这相当于隔断已经死去的昨天，然后你就安全了。因为切断过去，意味着埋葬已经死去、无价值的东西，否则昨日的责任、明天的重担，会成为你今天成功的最大障碍。所以要把未来和昨天一起紧紧关在门外，未来就在于今天，根本不存在‘明天’这个概念。否则，只有白白浪费精力，平添烦恼。同学们，把你这艘船上前后的大隔舱都关上吧，养成一个完全活在今天的良好习惯，这就是我要对你们说的话。”奥斯勒爵士的话并不是要我们不要为明天而下工夫准备，他没有一丁点这种意思。“最好的准备方法，就是尽自己最大努力，把今天的工作做到完美无缺，这才是应付未来唯一可靠的方法。”所以，我们大家为明天着想是没有错的，可以小心地考虑、严密地计划和准备，但不必担忧。战争时代，将军必须为将来作打算，但却不会有任何焦虑感。美国海军上将厄耐斯特·金恩说：“我把我们最好的装备供应给最好的士兵，再交给他们最拿手的工作，我能做到的就是这些。”“如果我们的一只船沉了，我不能把它捞上来，它要是继续沉下去，我也没办法。我的时间是要花在解决明天的问题上，没时间为昨天的问题而后悔不已。况且，要是我为这些无法挽回的事情烦恼的话，我也不会坚持很久的。”实际上，不论是和平年代还是战争时期，好想法和坏想法都是一样的，区别就是前者通过前因后果产生有意义的规划，后者前思后虑而导致一个本该清醒的大脑紧张甚至崩溃。Tips：好想法和坏想法的唯一区别是前者是有意义的规划，而后者只会导致自己变得更糟。我曾有幸访问到世界上最有名的《纽约时报》的发行人亚瑟·苏兹伯格先生。他对我说，当第二次世界大战的战火燃过欧洲时，自己很吃惊，也很担心未来的日子，以至于寝食难安，不得不半夜从床上爬起来，找出颜料和画布，对着镜子画下自己的自画像。那时候他对绘画还一无所知，但依旧坚持画自己，目的是转移注意力不再担惊受怕。最后，他在一首赞美诗里发现了自己的座右铭，从此，他消除了忧虑，心灵上得到安宁。这首赞美诗是这样描述的：只要一步就好指引我，仁慈的灯光……请你常在我脚旁，我并不想看到远方的风景，只要一步就好。差不多是同一时间，一位年轻的士兵也学到了这样一课，他就是住在马里兰州的巴尔的摩的泰德·班哲明诺——度曾经忧虑得丧失了勇气的士兵。泰德·班哲明诺写道：“1945年，我的忧愁使我得了结肠痉挛病。这种病极为痛苦。要不是当时战争即将结束的话，恐怕我早已经垮掉了。“当时的我在第94步兵师担任士官，工作内容就是建立一份在作战中死伤和失踪者的人名记录，并帮助发掘那些在战争中被打死的、被草草掩埋的士兵，同时收集那些人的私人物品，准确地将他们的物品送到其朋友和家人手中。我整天筋疲力尽，担心我能否撑到明天，担心自己不能活着回去抱一抱我唯一的儿子——这个16个月的孩子出世以来我还从来没见过呢。整天劳累的工作、紧绷的神经，让我憔悴不堪，足足瘦下来34磅。即使如此，我仍然疯狂地担心、忧虑。眼看自己瘦得只剩皮包骨头，却毫无办法。我不能想象，我如何这样瘦弱不堪地回家面对我的妻儿？因此我哭得浑身发抖，像一个孩子，

《左手人性的优点右手人性的弱点全集》

可就是没有一点办法也没有……这样的日子持续了很久，直到德军最后大反攻开始不久，我还经常这样哭泣，几乎丧失正常人的生活能力。“不得已，我被送进了医院。一位军医为我作了一次彻底的全身检查，然后告诉了一句可以改变我一生的话。他说：‘泰德，你没有什么不好，你的问题纯粹是精神上的。我希望，你能把自己的生活想象成一个沙漏，沙漏的上半部装满了成千上万粒的沙子，它们毫无例外地慢慢而均匀地穿过中间的窄缝。我们无法让两粒以上的沙子同时通过那条窄缝，除非弄坏这个沙漏。我们每一个人，就像这个沙漏。每天早上都会看到很多的事情要做，我们知道，我们得在这一天完成。但是我们只能一次做一件事情，顾不了其他，就这样慢慢而均匀地过完了这一天，就如沙粒通过窄缝一样。否则，我们一定会让这些情况损害到我们的身体或精神。’ Tips：一次只做一件事情。”

“从那以后，我就一直记得这位军医的话：一次只流过一粒沙……一次只做一件事，这就是我之后的人生哲学。它不但改变了当时我非常糟糕的状态，也对我以后的工作产生了很大的影响。现在，我在一家手工艺印刷公司的公共关系及广告部工作。我发现，生意场也像战场一样，如果没有充足的时间，就没法一次将几件事都做得尽善尽美。有时候，出现材料不够、新表格需要处理、地址有所改变、分公司要增开或关闭等意外事件时，我就不再忧虑不安。因为我时刻牢记那位军医的话：‘一次只流过一粒沙子，一次只做一件工作。’我经常在心底默念这句话，我的工作也越来越有效率，越来越得心应手，再也没出现过战场上那种令我混乱和崩溃的状态。”

今天的生活，最可怕的事就是医院里半数以上的神经或者精神上有问题的人，都是被无数个令人担忧的昨天和明天打垮的病人，而他们只要奉行“不要为明天忧虑”，或者听从威廉·奥斯勒爵士的建议——活在一个完全独立的今天，他们就能跟正常人一样，开心地逛街和购物了。我们每一个人，在任何一瞬间，都可能站在“两个永恒”的交会点上，这一点已经永远地成为过去并延伸到无穷的未来。但我们不可能生活在“两个永恒”中间，连一秒的持续时间也没有。要是想做到这一点的话，就会摧毁我们的身体和精神。所以，我们可以做到的，即为生活在这一刻而自豪。罗勃·史蒂文生写道：“从现在一直到我们上床休息，不论任务有多重，我们每个人都能支持到夜晚的降临，不论工作多么艰苦，每个人都能做完自己当天的工作，都能很开心、很纯洁、很有爱心地活到日落西山，这就是生命的真谛。”他的话很有道理，生命对我们的要求就像他描述的那样。但是，住在密西根州沙支那城的薛尔德太太，在不知道“只要生活到上床休息为止”之前，确实精神极度颓废、崩溃，差点自杀。薛尔德太太对我说：“1937年我的丈夫死了，我又几乎身无分文，这令我十分恐慌。我给以前的老板奥罗区先生写信，请求他能让我做回我以前的工作。我有必要告诉你的是，以前我的工作推销《世界百科全书》之类的书籍。两年前，我丈夫病了，我卖了汽车。现在，我勉强凑足了分期付款的钱买了一辆旧车，打算重操就业，靠卖书为生。

《左手人性的优点右手人性的弱点全集》

媒体关注与评论

由卡耐基开创并倡导的个人成功学，已经成为这个时代有志青年迈向成功的阶梯，通过他的传播和教导，使无数人明白了积极的意义，并由此改变了他们的命运。卡耐基留给我们的不仅仅是几本书和一所学校，其真正价值是：他把个人成功的技巧传授给了每一个想出人头地的年轻人。——约翰·肯尼迪，美国第32任总统成功其实如此简单，只要你遵循卡耐基先生这些简单适用的人际标准，你就能获得成功。——马克·维克多·汉森，畅销书《心灵鸡汤》系列作者你真想将自己的生活改变得更好吗？如果是，那么本书可能是你们碰到的最好的书之一。阅读它，再阅读它，然后开始行动。——奥格·曼狄诺，《世界上最伟大的推销员》作者

《左手人性的优点右手人性的弱点全集》

编辑推荐

《左手人性的优点右手人性的弱点全集(最新白金版卡耐基励志经典)》：世界励志学中的圣经每个人都应该读的世界经典作品，有史以来全球最畅销的励志读物。畅销近百年的励志经典，改变亿万人命运的不朽之作，权威版本，全新编译，内容更全面，行文更流畅，成功路上必备的人生指南。

《左手人性的优点右手人性的弱点全集》

精彩短评

- 1、今天收到书，外面整体还好，这本书我送件员一走，我一打开，翻了简单的翻了四五下书全散了，先是从中间的胶断了分开了两半，后面又断了一些，再翻一下又掉了一面，那个胶水摸一下掉一块，这个是胶水吗。
- 2、首先封面做的很气派，放在书架上可以美化环境，其次价钱也比买两本书要便宜.....至于内容，卡耐基的东西没什么好质疑的。
- 3、经典的好书，非常喜欢。
- 4、像盗版，很粗糙。内容也不是十分喜欢，大概自己不喜欢这类书吧
- 5、是一本启发人的好书，值得推荐！
- 6、卡耐基的书值得一读，注意要带着诚实和善良的心去读。书的质量不错
- 7、教你如何拜托忧虑 经典励志图书
- 8、书的确和上面朋友说的很好,不论是纸质量还是其中的内容都很好,相信自己肯定能在书中收获很多.

《左手人性的优点右手人性的弱点全集》

精彩书评

1、心态+交际=成功经过大一一年的彷徨期，我渐渐认识到读书对于一个人的重要影响，尽管我还没有真正意义上的读过一本书。在图书馆书架间漫无目的地徘徊，无意间发现一本书和周围的书很协调很显眼，一看就知道这是一本励志的书怎么跑到军事政治类的书架上来了，一定是有人看完之后放错了地方，随手翻开一看“卡耐基”，好熟悉的名字，好像是美国的一个名人，再一看书评，原来卡耐基是美国成人教育之父，这本书也是他的经典著作之一。读完全书，可以说是豁然开朗，解开了我心中多年的疑惑，得到了从学校教育中得不到的东西，然后我重拾信心。究竟是什么疑惑呢？就是毁了我高中生活的两大问题：一、心态，二、交际。现在想来还痛心疾首，要是能早点读到这本书该多好（这坑爹的中国教育啊）。现在想想，我要感谢那个放错书的人啊，没有他我哪能读到这样一本人生启蒙书籍呢？全书就回答了一个问题：要在当下的社会立足并获得成功，需要一个什么样的心态和交际能力？全书就像一个故事集，一个关于成功人士的故事集。

一、怎样保持一个快乐的心态呢？（善待自己）最基本的就是要吃好、完好、休息好（正确看待失眠，做好健身锻炼，加强营养补充，午休的重要性）

- 1.防止疲劳，永葆活力
- 2.消除外界的伤害（批评是伪装的赞美，这说明你还有改变可能性和重要性）
- 3.消除自身的忧虑（1）让自己保持充实（什么时间该干什么事，让自己没时间忧虑）（2）不为小事气馁（3）学着微笑接受既定事实
- 4.让自己变得成熟（1）勇于承担责任（2）不屈于障碍（3）不要成天抱怨环境，理智一点
- 5.主动创造快乐（1）不要总是责怪他人（2）自信（寻找自己的优点）（3）活到老学到老（不断提高自己）（4）幽默乐观

二、怎样才能提高交际能力（善待他人，让别人感受到自己的重要性）

- 1.原则（1）赞美和感恩（2）避免争论（寻找共同点）（3）换位思考（理解别人）
- 2.沟通中的小细节（1）热情和关心（2）保持微笑（3）常用昵称（亲切感）（4）学会倾听（适时说出自己的理解，眼神交流）（5）寻找共同兴趣（6）善于发现别人细节性的优点（7）让他知道事情的重要性（8）让别人相信自己能干好
- 3.如何赢得信任（1）信息公开，处事公正（2）分享感受（3）讲事实（4）言行一致以上四点为坦诚待人（5）自信（6）展示能力
- 4.演讲的艺术（1）培养自信（2）预先准备好思路（平时思想的积累）（3）改善语言表达能力

读完这本书，恨不得一下子吃透书中的全部内容，但这是不现实的，需要在实践中慢慢体会，书中有太多细节性的东西，需要反复回味，所以这本书要经常阅读，细细体会。总结三点拉近彼此距离的要点：1.自信幽默2.共同点（建立联系）3.坦诚宽容赞美

《左手人性的优点右手人性的弱点全集》

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：www.tushu000.com