

# 《人性的优点》

## 图书基本信息

书名：《人性的优点》

13位ISBN编号：9787801121813

10位ISBN编号：7801121813

出版时间：2004-1

出版社：民主与建设出版社

作者：卡内基

页数：182

译者：博达

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](http://www.tushu000.com)

# 《人性的优点》

## 内容概要

消除思想上的忧虑；不要为小事而垂头丧气；不要担心不可能发生的事；接受不可避免的事实；给忧虑划定“到此为止”的界限；不要锯木屑；多保持一小时的清醒；避免心理上的疲劳；家庭主妇青春永驻的妙方；养成良好的工作习惯；防止烦闷的情绪；不要为失眠而忧虑。

# 《人性的优点》

## 精彩短评

- 1、很好
- 2、通俗易懂 也许不必贴上成功学的标签
- 3、#How to stop worrying and start living#  
境界不够、所以这样的事对我来说还是很有指导意义的。  
没有必要为一些已经发生的不能改变的事忧虑、烦恼。因为那样惩罚的是自己啊~  
学会平静地接受吧！
- 4、心灵鸡汤类的故事
- 5、人性的优点为什么是忧虑？这类书应当是时常拿出来看，因为讲道理的时候都懂，做的时候需要用书来一步步确定执行力。
- 6、哎，不知道啥时自己会看这些书了，但是有些观点还是可以。
- 7、每当我看此类工具书却仍觉得精彩无比时，我才知我距离目标存在着多大的差距。
- 8、至少给出了许多有效的方法。
- 9、励志大作，经典的内容构建模式：理论+事例+评价。说列举的都是大人物、大事件，可信度很大。全书感觉都是在强调信念、心情、坚持的重要性，读来还是很不错。篇幅不大，适合在消极的时候拿来看看。人生美好，我们更需要活得美好。
- 10、减少你的忧虑
- 11、值得一看！
- 12、讲故事说道理
- 13、这本书给我最大的影响是，教会了我要把每天当成是完全独立的
- 14、介绍了忧虑的危害、原因、解决的方法，可以培养平和的心态。书的内容很少，还算实用！
- 15、一句励志的话，配合一个成功的故事。真是一套一套的。很多人的成功，其实都有着很多方面的机缘巧合，并不单单只有心理的自我期许与鼓励。用这些方法，或许失败的人更多呢。
- 16、How to stop worrying
- 17、我们的生活，就是由我们的思想形成的。不要为打翻的牛奶哭泣。消除忧虑的最好方法，就是让自己忙着，做一些有意义的事情。
- 18、推荐给同学的时候感觉自己在推荐鸡汤，但的确是一本很精彩的书，人们以前被成功学洗脑，现在因为成功学的影子而对一本书有偏见。浅平，包容，豁达，是读这本书的感受
- 19、人性的优点
- 20、提供许多实用的解决忧虑的好办法。
- 21、习惯忧虑的人看此书，对减轻忧虑挺有效的。
- 22、很励志
- 23、讲如何克服忧虑，内容还是挺丰富的
- 24、不错的一本书
- 25、说得也对
- 26、电子版
- 27、并不是一句简单的成功学能够概括，帮助我了解了自己，自己如何克服自身的焦虑，更平静地对待生活中的各种困难
- 28、很多时候烦恼都是自己给自己找罪受，忙碌，积极，专注，乐观，很多问题就会迎刃而解，当然，还需要懂得休息，劳逸结合。
- 29、本书讲的主要是如何克服忧虑的情绪的问题，看不出这与“人性的优点”有啥关系。正如书中提到，“本书的目的并非告诉你什么新的东西，而是要提醒你注意那些你已经知道的事，鼓励你把已经学到的那些加以应用。”里面提到的很多道理我在其它书里已经看过，但他说出的很多具体办法应该会有实效的。

虽然我目前不至于到要生要死的抑郁忧虑状态，但平时也确有过分后悔及过分紧张的时候，也是不健康的。看过本书，知道了心理健康对身体健康的重要性。这本书适合人人阅读，没病的可以预防，有病的可以寻找解决之道。

## 《人性的优点》

- 30、wonderful！！
- 31、比《弱点》好用多了。
- 32、让悲伤到此为止吧，就这么一句话，觉得读书很值得一件事，就好像和一名智者的深切的交往。我们若已接受最坏的，就在没有什么损失。不要为打翻的牛奶而哭泣。
- 33、嗯，挺有收获~~应该多刷几遍
- 34、关于忧虑的心里辅导，过两天附上读书笔记。
- 35、最近有点烦
- 36、对我影响最大的一本书之一。这书教会你怎样消除忧虑，达到快乐，以及极为有效的做事方法。
- 37、对于习惯忧虑的我来说，不错。不过它为什么叫人性的优点？
- 38、接受不可避免的事实 不要为打翻的牛奶哭泣 一次只做一件事 不要为小事烦恼.....大家都懂的心灵鸡汤类作品
- 39、比不上《人性的弱点》，是一本使人心情平静的书，建议当人异常忙碌而压抑时阅读。那些忙人，大概会有豁然开朗的感觉。
- 40、不为未来担忧  
忙碌使人没时间郁闷
- 41、坑爹的博学学分
- 42、很乐观积极的书。
- 43、难得的一本有价值的成功学的书籍
- 44、内容和书名不太搭，人性的忧虑
- 45、人，有共同的弱点、优点，那不请自来的忧虑，说到底是修炼不够，不够.....
- 46、虽然说的很有道理。但是我感觉实在是啰嗦了。看到后面我就看个头几句和尾几句
- 47、从如何对待失眠，如何在枯燥中找快乐，如何放松，如何减轻忧虑等方面，运用具体案例，有点作用。
- 48、讨厌这类书
- 49、卡耐基是个骗子
- 50、当时看这本书完全是因为它的副标题：有效克服人生的忧虑，怎么说，对治疗忧郁还是有点点用的，不过对我作用不大，过几天就复发了

# 《人性的优点》

## 精彩书评

1、這應當是一本相當不錯的書，用講故事的方式和平易近人的口吻講述著生命的哲學。對於暢銷書沒什麼好感，還是把它歸于經典更妥，：) 以下是片斷摘及少許聯想，最引起我共鳴之處

-----對我們來說最重要的，就是不要去看遠方模糊的事，而要做手邊清楚的事。-- 湯瑪士.卡萊爾對聰明人來說，每天都是一個新的生命。太陽每天都是新的。當你為錯過星星和月亮而哭泣的時候，你會錯過了太陽。“我們人生的短暫歷程是多麼奇怪啊，” 史蒂芬.利科克寫道：“小孩子說：‘等我成為大孩子的時候，’可是又怎麼樣呢？大孩子說：‘等我長大成人之後，’等他真的長大成人了，他又說，‘等我結婚以後’，可是等他結了婚，又會怎樣呢？他的想法隨後又變成‘等我退休之後’。然後，等他退休之後，他再回頭看看他所經歷的一切時，似乎有一陣冷風吹過來--他錯過了一切，而一切又一去不復返。我們總是無法及早學會這個道理：生命就在生活裡，就在每一天和每一刻。想一想，這一天永遠不會再來了。-- 但丁看著今天！因為它就是生命，它是生命中的生命。在它短暫的時間裡，有你存在的所有變化與現實：成長的福佑，行動的榮耀，還有成功的輝煌。昨天不過是一場夢，明天只是一個幻影，但生活在美好的今天，卻能使每一個昨天成為一個快樂的夢，使每一個明天都充滿了希望的幻景。所以，好好看著今天吧，這就是你對黎明的敬禮。-- 卡裡達沙，&quot;向黎明敬禮&quot;(印度)解決開會時間長的問題？每个人先回答下面的問題：1. 問題是什麼？2. 問題的起因是什麼？3. 解決問題的方法都有哪些？4. 你建議用哪一種方法解決？對大部分人來說，當日常工作使他們忙得團團轉的時候，“沉浸在工作中”大概不會有多大問題。可是一旦下班以後--也就是我們能夠自由自在地享受我們的輕鬆和快樂的時候--憂慮之魔就會開始襲擊我們。這時我們常常會想各種問題，假如我們的生活有什麼成就、我們有沒有幹好工作、老板今天說的那句話是不是“有什麼特別的意思”，或者我們是不是開始禿頭了.....我必須讓自己沉浸在工作中，否則我就會在絕望中掙扎。人們之所以憂慮，就是有空閒時間來想想自己到底快樂不快樂。-- 蕭伯納消除憂慮的最好方法，就是讓自己忙著，做一些有意義的事情。一種舒適的安全感，一種內在的寧靜，一種因快樂而反應遲鈍的感覺，都能使人在專心工作時精神平靜。不要為打翻了的牛奶哭泣。不要試著去鋸木屑。我們感受到的疲勞，絕大部分是由于心理因素的影響導致的。純粹由生理原因引起的疲勞，其實非常少見。不為失眠而憂慮的五條規則：1. 若睡不著，起來工作或看書，直至打瞌睡2. 從沒有會因缺乏睡眠而死，擔心失眠而憂慮，對你的損害會更大3. 試著祈禱4. 放鬆全身5. 多運動、多參加體力勞動，直至累得酣然入睡我深信，我們內心的平靜和我們從生活中所得到的快樂，並不取決于我們在哪裡，或我們有什麼，或我們是什麼人，而只取決于我們的心境如何，外在的條件並沒有多大的影響。不要認為一次政治上的獲勝，收入的提高，病體的康復，或是分手許久的好友的歸來，或是任何其它純粹鈺在的事物，能提高你的興致，使你覺得你的眼前有許多美好的日子。不要相信它，事情絕對不會是這樣簡單的。除了你自己，沒有任何東西能給你帶來平靜。-- 愛默生有了快樂的思想和行為，你就會感到快樂。不要因為別人的忘恩負義而憂傷，而是要認為這是一件很自然的事。我們要記住，耶穌在一天之內治好了10個麻風病患者，而只有一個人感謝他。為什麼我們希望得到比耶穌更多的感恩呢？如果你有足夠的新鮮水喝，足夠的食物吃，那麼就不要再抱怨任何事情。你願意以一億美金出聲你的雙眼嗎？你願把你的雙腿賣多少錢？還有你的兩只手、你的聽覺、.....我們很少想到我們已經擁有的，而總是想到我們所沒有的。-- 叔本華

2、就是想问问,标题&quot;how to stop worrying and start living&quot;为什么要翻译成&quot;人性的优点&quot;?

3、说实话，当年卡耐基流行的时候，shine颇为嗤之以鼻，励志书太多的年代，往往使人倒胃口。前些日子，有人送shine一本，觉得不看看，对不起人家，于是拿起来翻了翻。当时的shine正处于十分焦虑的时候，这本书让shine摆脱了这个处境，虽然说仍然对书中一些内容不是太认同，但是大方向还是起到了指引的作用。比如，遇到事情的时候，首先，想最坏的结果是什么如过发生了，我怎么办。我有什么解决办法？要把解决的办法写在纸上，这样会理清自己的思路。。。谢谢送给我书的人。真的，谢谢。

# 《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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)