

《人性的优点·人性的弱点》

图书基本信息

《人性的优点·人性的弱点》

前言

你是否常常为生活的各种压力忧虑不堪、焦躁不已？随着现代生活节奏的加快，人们的生活压力也逐渐增大，面临失业的威胁、巨额的房贷，复杂的人际关系的困扰……由这些压力引发出来的忧虑情绪越来越突出。在忧虑情绪的折磨下，很多人出现失眠、孤僻的症状。忧虑还会引发各种精神性的疾病，引起肠胃性的疾病和心脏病，甚至还会使人们产生蛀牙。现如今，忧虑已经成为当代人们身心健康最大杀手。对于这些沉浸在忧虑中不可自拔的人来说，戴尔卡耐基无疑能够帮助人们去完成一场快乐革命。戴尔卡耐基是美国著名的教育家和演讲口才艺术家，同时也是著名的文化企业家。他出生于1888年，于1955年逝世。他的一生专注于常理的哲学影响和教育实践。在帮助人们学习如何处世上，在帮助人们获得自尊、自重、勇敢和自信上，在帮助人们克服人性的弱点、发挥人性的优点、开发人类潜能，从而获得事业成功和人生快乐上，给人们以智慧的启迪。卡耐基一生中也写了不少文章，登载于报纸和杂志上，他还开播了自己的无线电广播节目，在节目中，他讲述了很多著名人物鲜为人知的一面。卡耐基著作以其节奏快且非常实用和迅速成功为特点，适应和反映了20世纪中期的社会要求，于是获得了人们的广泛欢迎。他的理论书籍被译成30多种语言，在全世界范围内得到广泛传播，成为销量仅次于《圣经》的经典著作。现如今，卡耐基创办的成人教育机构、国际卡耐基成人教育机构和它遍布世界的分支机构，多达1700余个。半个世纪以来，成千上万的男女犹如关注华尔街股市的行情一般，不辞辛劳从美国城市的一头到另一头，仅仅是为了聆听一次卡耐基的专题讲座。接受卡耐基理论教育的不仅有明星、巨商、各界领袖，也有军政要人、内阁成员，甚至还有几位总统，人数多达几千万，影响了20世纪的几代人。美国《时代周刊》曾评价卡耐基：“或许除了自由女神，他就是美国的象征。”早在开办教育之初，卡耐基就意识到，忧虑是人类面临的主要问题之一。无论是平凡的人还是伟大人物，都面临着忧虑的困惑，忧虑给人带来极大的负面影响。为此，卡耐基专门阅读了曾经面临严重问题的著名人物的传记，希望从中找出摆脱问题的办法。他想办法帮助人们扫清忧虑障碍，使人们更加清楚、有效地表达自己的乐观思想，最终能在全新的生活中重新应用，感知生活的快乐。1948年，卡耐基就关于如何消除忧虑这一方面，写了这本《人性的优点》。和《人性的弱点》、《语言的突破》一样，《人性的优点》成为卡耐基所开办的成人教育班主要教材之一。在《人性的优点》里，卡耐基收集整理了一套停止忧虑的原则，指导学员们将这些原则运用到生活中，并且让他们在班上对结果加以讨论，使他的原则不断地得到充实和完善。这些不仅是卡耐基成人教育机构的教科书，也是趣味无穷、使人受益匪浅的最优秀读物。为了帮助人们成功克服忧虑，也为了方便广大读者体会卡耐基的智慧精髓，我们精心编写了这本《人性的优点》（精华版）。从卡耐基《美好人生》、《快乐人生》及《语音的突破》等书精心筛选的内容，把卡耐基一生中最重要、最丰富的经验都汇集于此。我们相信，这本充满幽默、充满智慧的书一定能够洗涤你的忧虑，给你的生活带来很大的启迪。我们也相信，这本书能够在繁忙的现代生活中给你带来一片宁静和永久的快乐。卡耐基的智慧将成为你心灵上最可靠的朋友，伴你一起大胆地开拓快乐而幸福的生活之路。

《人性的优点·人性的弱点》

内容概要

《人性的优点·人性的弱点》

作者简介

作者：（美国）戴尔·卡耐基（Carnegie D.）编译：韩佳媛 戴尔·卡耐基，美国“成人教育之父”。20世纪早期，美国经济陷入萧条，战争和贫困导致人们失去了对美好生活的愿望，而卡耐基独辟蹊径地开创了一套融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的教育方式，他运用社会学和心理学知识，对人性进行了深刻的探讨和分析。他讲述的许多普通人通过奋斗获得成功的真实故事，激励了无数陷入迷茫和困境的人，帮助他们重新找到了自己的人生。接受卡耐基教育的有社会各界人士，其中不乏军政要员，甚至包括几位美国总统。千千万万的人从卡耐基的教育中受益匪浅。卡耐基在实践的基础上撰写而成的著作，是20世纪最畅销的成功励志经典。他的主要代表作有《人性的弱点》、《人性的优点》、《语言的突破》、《人性的弱点全集》。这些书出版后，立即风靡全世界，先后被翻译成几十种文字，被誉为“人类出版史上的奇迹”，无数读者由此走上了成功之路。

《人性的优点·人性的弱点》

书籍目录

人性的优点 第一章认清身边的忧虑 忧虑影响健康 精神问题的起因 忧虑销蚀容颜 让忧虑远离生活 忧虑是心灵的垃圾 第二章消除心中的忧虑 用平均率战胜忧虑 接受发生的事实 永远活在今天 扫除身边的小事 生活中充满感恩 第三章从此刻停止忧虑 让忙碌填满生活 放弃锯掉的木屑 与朋友在一起 迎接崭新的每一天 借助时间的力量 第四章如何对待批评 理性面对批评 承认是自己的错 停止无用的争论 没人会踢死掉的狗 给对方台阶下 用幽默打消批评 第五章养成乐观的习惯 学习制造快乐的能力 忧虑源于自我 运用心理暗示 寻找快乐的源头 从生活中找寻情趣 第六章迈向活力的巅峰 多保持一小时的清醒 远离疲劳的药方 消除亚健康 掌握工作的好习惯 保持生活平衡 远离失眠 第七章善待所有挫折 看到失败的价值 勇敢战胜失败 不要被悲观打倒 及时调整精神状态 敢于向人生挑战 第八章梦想引领人生 让梦想照亮人生 创设精彩的目标 走好每一步路 专注地走一条路 规划职业蓝图 第九章用头脑工作 以兴趣为导向 明确工作的目标 把工作“简单化” 把握两个“正确” 安排科学的工作时间表 下班后莫谈工作 第十章与人交往的七项要领 掌握交谈话题 把别人名字放在首位 不断优化自我 仪表是你的门面 把握开玩笑的分寸 展现语言个性 提升自我的魅力 第十一章家庭生活的细节 不要忽视礼貌 真诚地欣赏对方 注意婚姻的细节 远离唠叨 放弃改造对方 第十二章合理生活的法则 把握生命的抉择 如何处理夫妻的职业冲突 学习理财 有节制地生活 做时间的主人 附录：创造奇迹的一封信 人性的弱点 第一章与他人交往的基本技巧 了解他人的需求 让对方感受到自己的重要性 积极参加社交活动 同优秀的人交往 学会与他人告别 第二章做最受欢迎的人 露出迷人的微笑 牢记他人的姓名 运用声音的魅力 对别人感兴趣 真诚地赞美对方 成为善于倾听的人 站在他人立场看问题 避免与他人争论 第三章影响他人的方法 给人一个超乎事实的美名 批评他人前先自我反省 用鼓励代替批评 巧妙地指正他人的错误 适时给人以同情 第四章正确看待金钱 建立正确金钱观念 不要为金钱烦恼 养成平日节俭的习惯 学会为未来储蓄 留住不需要花的钱 远离不必要的债务 第五章如何对待工作 不要把工作当成苦役 在工作和休闲中获得快乐 合理分配工作与游戏 态度决定你工作的成效 成长比薪水更宝贵 工作让你更年轻 热忱激发工作的力量 第六章从计划到行动 为人生描绘一张蓝图 让目标引领成功 及时调整错误的目标 行动前保持冷静 在事情变糟之前行动 在行动中不断成熟 第七章掌控自我情绪 用积极的心态思考 远离悲观情绪 学会为自己打气 愤怒比无知更有危害 正确处理愤怒 控制自我情感 第八章告别不良心理 甩掉懒散的借口 不要经常皱眉 找到压力的源头 抑郁没有想象中严重 提高睡眠质量 第九章获得快乐的方法 用快乐传递快乐 不要报复别人 摆脱孤独感 学会适当放弃 不惧悲伤与挑战 保持内心的平静 第十章演讲与口才的艺术 克服当众说话的恐惧 制订演讲计划 以和善开场 让听众信任自己 让演讲具有感染力 成功演讲的事例 第十一章认识自我与潜能 展现自己最好的一面 学会认识自我的方法 经常进行自我肯定 拥有健全的人格 用意志激发潜能 借助外界刺激潜能 第十二章女人幸福的箴言 尊重男女不同的现实 永远信任丈夫 成为丈夫的首位“听众” 协助丈夫进行社交 共同应对生活的意外 给私语加点甜蜜 第十三章经营家庭的诀窍 感受成熟之爱 关于婚姻的忠告 不要指责对方 不做性爱的文盲 营造家庭轻松的氛围 第十四章让生命完美与和谐 正确看待生命中的不幸 如何获得长久的永恒 从大自然中获取幸福 让心灵制造美丽 不与他人攀比 让生命奏出和谐音符

《人性的优点·人性的弱点》

章节摘录

版权页：用平均率战胜忧虑 我从小生长在密苏里州的一个农场上。有一天。在帮母亲摘樱桃的时候，我哭了起来。我妈妈说：“你到底有什么好哭的啊？”我哽咽地回答道：“我怕我会被活埋。”那时候我心里充满了忧虑。暴风雨来的时候，我担心被闪电打死；日子不好过的时候，我担心东西不够吃；另外，我还怕死了之后会进地狱；我怕一个叫詹姆怀特的大男孩会割下我的两只大耳朵——像他威胁过我的那样。我忧虑，是因为怕女孩子在我脱帽向她们鞠躬的时候取笑我；我忧虑，是因为怕将来没一个女孩子肯嫁给我；我还为我们结婚之后我该对我太太说的第一句话是什么而操心。我想象我们会在一间乡下的教堂里结婚，会坐着一辆垂着流苏的马车回到农庄……可是在回农庄的路上，我怎么能够一直不停地跟她谈话呢？该怎么办？怎么办？我在犁田的时候，常常花几个钟头在想这些惊天动地的问题。日子一天天地过去，我渐渐发现我所担心的事情里，有99%根本就不会发生。比方说，像我刚刚说过的，我以前很怕闪电。可是现在我知道，随便在哪儿，我被闪电击中的机会大概是三十五万分之一。我怕被活埋的恐惧，更是荒谬得很。我没有想到——即使是在发明木乃伊前的那些日子里——在一千万人里可能只有一个人被活埋，可是我以前却曾经因为害怕这件事而哭过。每八个人里就有一个人可能死于癌症，如果我一定要发愁的话，我就应该去为得癌症的事情发愁——而不应该去愁被闪电打死，或者遭到活埋。事实上，我刚刚谈的都是我在童年和少年时所忧虑的事。可是我们很多成年人的忧虑，也几乎一样荒谬。要是我们停止忧虑的时间够长，我们就可根据平均率评估我们的忧虑究竟值不值得。如此一来，我想你和我都能够把我们的忧虑消掉十分之九了。全世界最有名的保险公司——伦敦的罗艾得保险公司——就靠大家对一些根本很难得发生的事情的担忧，而赚进了几百万元。伦敦的罗艾得保险公司是在跟一般人打赌，说他们所担心的灾祸几乎永远不可能发生。不过，他们不把这叫做赌博，而是称之为保险，实际上这是以平均率为根据的一种赌博。这家大保险公司已经有两百年的良好历史了，除非人的本性会改变，它至少还可以继续维持五千年。而它只是替你保鞋子的险，保船的险，利用平均率来向你保证那些灾祸发生的情况，并不像一般人想象的那么常见。如果我们检查一下所谓的平均率，就常常会为我们所发现的事实而惊讶。比方说，如果我知道在五年以内，我就得打一场盖茨堡战役那样惨烈的仗，我一定会吓坏了。我一定会想尽办法去加保我的人寿险；我会写下遗嘱，把我所有的财物变卖一空。我会说：“我大概没办法活着撑过这场战争，所以我最好痛痛快快地过剩下的这些年。”但是事实上，根据平均率，在平时，50岁到55岁之间，每1000人里死去的人数；和盖茨堡战役里16万士兵中每1000人里平均阵亡的人数相同。

《人性的优点·人性的弱点》

编辑推荐

《人性的优点·人性的弱点》

精彩短评

1、对不起评价晚了，听喜欢！

《人性的优点·人性的弱点》

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