

# 人性的优点



[人性的优点\\_下载链接1](#)

著者:戴尔·卡耐基

出版者:天津社会科学院出版社

出版时间:2010-3

装帧:精装

isbn:9787806885260

《人性的优点》是卡耐基的另一本经典之作，全球销量高达600万册，自问世以来，引导无数人消除内心焦虑，摆脱生活愁苦，过上了快乐幸福的日子。通过本书让可以学到：克服忧虑的准则；分析忧虑的基本技巧；如何培养消除忧虑的习惯；保持平安快乐的7大办法；不要为批评而烦恼；保持精力旺盛的6种方法。这是一本改变读者生活的健康快乐指南书，帮助读者调整自己的心理，开创新的生活！

作者介绍:

戴尔·卡耐基，1888年出生于密苏里州一个贫苦农家，家中排行老二，其父詹姆斯·W·卡耐基，母亲阿曼达·E·哈比逊。十几岁时，戴尔·卡耐基每天得清晨4点起床，帮父母挤奶，家里供他在密苏里州瓦伦堡师范学院上学，他毕业后的第一份工作是向牧场主推销函授课程，接下来开始为阿默公司推销培根、香皂和猪油，其负责的销售区域位居该公司全美最佳销售业绩。

在攒下500美元后，卡耐基于1911年辞掉了推销工作，以追求自己成为一名文化集会演讲者的梦想。他来到纽约，在美国戏剧艺术学院学习，但作为演员，他并不算成功。在纽约的日子里，他没有工作，入不敷出，住在纽约市125号的基督教青年会。正是在这

里，他萌生了讲授公共演说课程的念头，他说服基督教青年会经理，申请开设演讲培训课程，并将80%的收入交给基督教青年会。他仔细收集所有训练材料，并自我创作，还建议学员们讲一些“让大家生气的事”，由此发现很多学员在大家面前说话时变得一点也不害怕了。1912年，戴尔·卡耐基课程又进行一些改进，他利用每位普通人都想让自己变得更加自信的愿望，为他们提供一种真正实用的说话课程。1914年，他已经每月挣500美元收入（相当于现在的周薪10000美元）。

卡耐基最成功的自我推销方式或许是改换其姓氏，由Carnagey改为Carnegie，后者正是当时著名钢铁大王卡耐基的姓氏。1916年，戴尔·卡耐基租下卡耐基大厅做演讲培训，他完成了第一本培训手册《演讲的艺术》。1936年，他写作的《人性的弱点》问世，并于次年成为畅销书，几个月内重印17次。在卡耐基先生去世时已高达500万册，现已销售3000多万册，被翻译成几十种文字在全球发行。

1931年，卡耐基与第一任妻子离婚，后于1944年与桃丝·P·卡耐基结婚，一直在全球推广卡耐基成人训练运动。1955年11月1日，卡耐基因患霍奇金病而去世，他的一生看似平凡，但他的著作和演讲改变了无数人的生活！

## 目录: 第一篇 克服忧虑的基本准则

精力的浪费、精神的苦闷，都会紧随一个为未来而担忧的人。我们要精心地为明天而考虑、计划和准备，而不是为明天而担忧。

1. 生活在“今天的密封舱里” 2
2. 消除忧虑的灵丹妙药 18
3. 忧虑是健康的大敌 29

## 第二篇 分析忧虑的基本技巧

解决问题的第一个办法是，弄清事实。只要能把问题讲清楚，问题就已经解决了一半。

4. 如何分析和解决忧虑问题 46
5. 将忧虑减半的四个步骤 57

## 第三篇 如何改变忧虑的习惯

让人愁苦的秘密就是有空闲来想想自己到底快不快乐。只要你让自己忙着，血液就会开始循环，你的思想就会变得敏锐。

6. 如何消除内心的忧虑 64
7. 不要为小事而烦恼 77
8. 消除忧虑的法则 87
9. 适应不可避免的事实 97
10. 让忧虑至此为止 111
11. 不要试着去锯木屑 121

## 第四篇 平安快乐的七大办法

你并非自己所认为的那样，但你怎么想，就会成为一个什么样的人。如果你的思想是快乐的，你当然就会感到快乐。

12. 活在今天的方格中 130
13. 不要对敌人心存报复 147
14. 不要指望别人感激你 157
15. 盘算你所得到的恩惠 165
16. 保持自我本色 174
17. 只有一个柠檬，就做杯柠檬汁 184
18. 如何在十四天内治愈忧郁 194

## 第五篇 不要为批评而烦恼

如果你被人批评，那是因为批评你会给他一种重要感。同时也说明你是颇有成就的，而且引人注目。

19. 没有人去踢一只死狗 214
20. 不让批评之箭中伤你 218
21. 我所做过的蠢事 223

## 第六篇 保持精力旺盛的六大方法

防止疲劳和忧虑的第一条准则是，经常休息，在你感到疲倦之前就开始休息。

22. 保持每日多清醒一小时 230

23. 是什么弄得你筋疲力尽 237

24. 家庭主妇如何避免疲劳，保持年轻 243

25. 防止疲劳和忧虑的四大良好习惯 251

26. 倦怠导致疲劳、忧虑与怨恨 258

27. 不再为失眠而忧虑 267

第七篇 如何找到让你快乐而获得成功的工作

你一生中最最重要的两个决定：你如何谋生？你选择一个什么样的人生伴侣，这两个问题能造就你的一生，也能毁灭你。

28. 一生最重要的决定 278

第八篇 如何削减家庭收支的忧虑

如果我们不可能改善自己的经济状况，但我们可以改变自己的心理态度。记住，其他人也有经济上的烦恼。

29. 70%的烦恼与金钱有关 290

• • • • • ([收起](#))

[人性的优点\\_下载链接1](#)

## 标签

卡耐基

为人处世

翻译还不错，很精美的一个版本

励志文学

## 评论

这个版本挺不错。

-----  
不适合我，书是去年打开的，强迫症填坑。忧虑是什么，然而我没有♀

---

心灵鸡汤的始祖

---

2010收到的圣诞节礼

---

[人性的优点\\_下载链接1](#)

## 书评

提到人性这个话题，我们都不由自主的想到卡耐基先生的《人性的弱点》。他从人性的弱点出发，步步剖析，为根除人性的弱点开出了有效的处方。而他又在著作《人性的优点》中通过对人性的研究，运用心理和社会学知识，对人类共同的心理特性进行了深入的揭示，并告诉我们认识自己、...

---

读这本书是自己上一年最焦虑的时候，当时，现实把之前自己不切实际的外贸发财梦破灭，在一间外贸工厂工作了一个月，果断辞职，待业在家，每天不是在找工作，就是在找工作的路上，身心疲倦，每天都生活在焦虑，彷徨，迷茫和对未来的恐惧当中，特别是爸妈无言的压力，和周围...

---

有种力量，不拘于形式却能直击人类灵魂深处并发起对话，这就是语言的艺术之美。语言不论动静巨细，如演说家在台上慷慨陈词，如执墨者于书中窥探人生，总有一些片段会秒杀大众。有所读必有所思，以下是我读卡耐基《人性的优点》一书所感悟到的林林总总。人的一生多少会与烦恼...

---

其实从本科开始，我就看了很多很多本励志书（当然你也可以称这些书为“成功学书籍”），有一些质量还不错的，比如《谁动了我的奶酪》、《致加西亚的信》等等，也有一些质量比较低劣的，但是总的来说，看到最后，我就发现，这些所谓的“励志书籍”很多都是同一个套路，鲜有新意...

-----  
昨天公司人力资源部小姐说要给我生日礼物，其实生日都过了一个月了，心想公司这个小福利还不赖。礼物盒里面是一堆书，我拣了本最厚的拿回宿舍。原来是《人性的优点》，还是中英对照的，有意思。正好可以打发无聊的时间了。顺便也熟悉下久违的英语。呵呵，慢慢看。

-----  
-----  
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...

-----  
This book, written half a century ago, brought together a series of stories where practical strategies were used for overcoming worry problems. Appropriate use of these strategies may help build up confidence and lead to a happy life free of worry. One of ...

-----  
1. Our main business is not to see what lies dimly at a distance, but to do what lies clearly at hand. Thomas Carlyle 2. Lead, kindly Light... Keep thou my feet: I do not ask to see The distant scene; one step enough for me. from a church humn...

-----  
我原本對於勵志書籍採取一掃而過的態度，無非是出版社排些醒目大標題，腰封上印刷著聳人聽聞的推薦語錄和成功案例吸引眼球以獲得最大利潤的营销手段而已。那是失業者和空想者才會著迷的東西。  
有一天，我偶然在Pageone翻看了兩頁《人性的優點》，當時我正處與非常焦爐的狀...

-----  
在当代高节奏的社会中，越来越多的人开始焦虑，不安。他们埋怨着过去的种种，又对明天一次次失望，然后让浑浑噩噩的今天又一次成为失败的昨天。  
所以就需要我们把握今天，将今天的每件事做好，享受今天的每分每秒。关上通往过去和未来的铁门，走出禁锢自己的牢笼，勇敢的享受今...

-----  
-----  
But she refused to be pitied, refused to be considered “different”, As a child, she wanted to play hopscotch with other children, but she couldn't see the markings. So after the other children had gone home, she got down on the ground and cr...

-----  
-----  
本书以轻松，给人信心的基调来诠释观点，并配以实例说明。让人不易感到枯燥并让人警醒。很可贵的是读起来很有意思，没有说教色彩。推荐情绪低落、忧郁、烦躁、缺乏信心的人可以读一读。可以使人心情舒缓、放松、愉悦，对自己不再过分苦恼与严苛。但任何形式的情绪问题都需要自...

-----  
-----  
知晓一切就是为了去理解一切 忘恩负义是人类的天性  
不要因为他人忘恩负义而不快乐，要认识到，这不过是一件很自然的事情。  
认真想一想我们所拥有的一切 大多数时候 我们所担心的事情都是微不足道的  
甚至毫无意义 世上最好的三个医生是良好的饮食习惯 平和的心境和愉快的心情 ...

-----  
-----  
About 3 months ago, I had a casual meeting with this book, At that time , my colleague was reading it. he told me this book could help us take worry away and in the meantime we could go over the words. So i picked it up and read it. From that time , i...

-----  
-----  
“接受最坏的境遇，能让人获得真正的内心的平和。我想，从心理学角度看。这是一种能量的释放”林语堂先生如是说。直面困境，就会感到一种前所未有的平静，就会有一颗清醒的内心去独立思考。但是，一些人在愤怒的喧嚣中毁掉了自己的生活，他们拒绝尝试，拒绝挽回，纠缠于痛苦的...

-----  
-----  
在这个信息爆炸的年代，充斥着各种各样的信息，在这样一个年代里，忧虑的人越来越多，怎么不忧虑，如何获得内心的平静变得尤为重要。本书没有什么新理论，而是要提醒你已经知道的理论、学到的知识在实际生活中加以实践。同时，为了证明理论，作者真是煞费苦心，里面的例子特别...

-----

[人性的优点 下载链接1](#)