



Как
выработать
уверенность в себе
и влиять на людей,
выступая публично



Как
завоевывать
друзей
и оказывать
влияние на людей



Как
перестать
беспокоиться
и начать жить

A black and white portrait of Dale Carnegie, a middle-aged man with glasses, wearing a suit and tie, looking slightly to the left.

ДАЛЕЙ КАРНЕГИ

УДК 316.6
ББК 88.5
К24

Переводы с английского выполнили С. Э. Борич, Л. А. Кузьмина,
Е. В. Городничева, Я. И. Цыбовский по отдельным изданиям:

- 1) PUBLIC SPEAKING FOR SUCCESS by Dale Carnegie. — Updated for the 21st Century by Arthur R. Pell, Ph. D. — Larchmont, NY 10538 : JMW Group, Inc., 2004; 2) HOW TO WIN FRIENDS & INFLUENCE PEOPLE by Dale Carnegie. — N. Y. : «Pocket Books», 1982; 3) HOW TO STOP WORRYING AND START LIVING by Dale Carnegie. — N. Y. : «Pocket Books», 1985.

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений, накладываемых им на воспроизведение всей этой книги или любой её части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

Карнеги, Д.

К24 Как выработать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично : Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей : Как перестать беспокоиться и начать жить / Д. Карнеги ; пер. с англ. — 16-е изд. — Минск : Попурри, 2018. — 768 с.

ISBN 978-985-15-3608-1.

Широкому кругу читателей предлагаются прославленные произведения Дейла Карнеги; тексты их для повторных изданий на английском языке были пересмотрены и осовременены наследниками автора.

УДК 316.6
ББК 88.5

ISBN 0-671-72365-0 (англ.)

ISBN 0-671-73335-4 (англ.)

ISBN 978-985-15-3608-1 (рус.)

© 2004 JMW Group, Inc.
Copyright 1936 by Dale Carnegie,
copyright renewed 1964 by Donna Dale
Carnegie and Dorothy Carnegie
© 1981 by Donna Dale Carnegie and
Dorothy Carnegie (Revised Edition)
Copyright 1944, 1945, 1946, 1947, 1948
by Dale Carnegie
© 1984 by Donna Dale Carnegie
and Dorothy Carnegie
© Перевод. Оформление.
ООО «Попурри», 1998, 2006

Содержание

Как выработать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично

Введение	6
--------------------	---

Глава 1

Как развить смелость и уверенность в себе.	8
---	---

Первое: Начинайте речь с сильным и настойчивым желанием достичь цели.	13
--	----

Второе: Надо прекрасно знать предмет, о котором вы собираетесь говорить.	15
---	----

Третье: Действуйте уверенно.	16
--------------------------------------	----

Четвертое: Практикуйтесь, практикуйтесь, практикуйтесь!	18
--	----

Резюме	20
------------------	----

Глава 2

Уверенность в себе достигается подготовкой	22
---	----

Правильная подготовка	23
---------------------------------	----

Речь, которая была обречена на успех	25
--	----

Что такое настоящая подготовка	26
--	----

Мудрый совет декана Брауна из Йельской школы	26
--	----

Как готовился к своим выступлениям Линкольн	28
---	----

Как готовиться к выступлениям	32
---	----

Запас карман не тянет.	36
--------------------------------	----

Резюме	39
------------------	----

Глава 3

Как готовились к своим выступлениям

знаменитые ораторы	41
Как была построена речь, получившая премию	43
Как планировал свои речи доктор Конуэлл	48
Как строили свои выступления знаменитые люди	49
Разложите пасьянс из своих записей	51
Надо ли пользоваться шпаргалками во время выступления?	52
Не заучивайте выступление наизусть	53
Генерал Грант в Аппоматтоксе	54
Почему фермеры думали, что Линкольн «ужасный лодырь»?	55
Резюме	57

Глава 4

Как улучшить память **59**

Они не замечали вишневого дерева	60
Почему Линкольн читал вслух	61
Как Марк Твен учился говорить без бумажки	62
Как запомнить целую книгу размером с Новый Завет	64
Как нужно повторять	65
Профессор Уильям Джеймс раскрывает секреты хорошей памяти	66
Как связать воедино имеющиеся факты	67
Как запомнить даты	69
Как запомнить основные пункты своего выступления	70
Что делать в случае полного провала в памяти	71
Нельзя запомнить все сразу	73
Резюме	75

Глава 5

Основные предпосылки успешного выступления . . . **78**

Будьте настойчивы	79
Будьте упорны	79

Будьте уверенным в успехе	81
Восхождение на пик Дикий Кайзер	83
Воля к победе	84
Резюме	86

Глава 6

Секреты хорошего выступления	88
Что такое манера выступления	89
Удачная манера выступления	90
Советы Генри Форда	92
Пользуетесь ли вы этими приемами в своих выступлениях?	95
<u>Первое:</u> Подчеркивайте важные слова и подчиняйте им второстепенные	95
<u>Второе:</u> Меняйте тон голоса	97
<u>Третье:</u> Меняйте темп речи	98
<u>Четвертое:</u> Выдерживайте паузу до и после важных мыслей.	99
Резюме	102

Глава 7

Выступление с трибуны и личность	104
Почему один оратор привлекательнее другого	106
Какое влияние оказывает ваша одежда?	106
«Еще до того, как мы начали говорить, нас порицают или хвалят»	107
Соберите слушателей вместе	108
Майор Понд разбивал окна	110
Да будет свет — на вашем лице	110
Ничего лишнего на сцене.	111
Никаких гостей на сцене	112
Искусство садиться.	113
Поза	113
Под видом жестов учат нелепым ужимкам.	115
Рекомендации, которые могут оказаться полезными	118
Резюме	120

Глава 8

Как начинать выступление. 122

Не стоит в начале выступления	
рассказывать так называемую смешную историю.	124
Не начинайте с извинений	127
Возбуждайте любопытство	128
Почему бы не начать с какого-нибудь рассказа?	130
Начинайте с конкретного примера	131
Используйте предметы	132
Задавайте вопросы	132
Почему бы не начать с цитаты	
из высказываний какой-нибудь знаменитости?	132
Свяжите тему своего выступления	
с непосредственными интересами слушателей	133
Притягательная сила шокирующих фактов.	135
Ценность выступления, кажущегося обычным	136
Резюме	138

Глава 9

Как заканчивать выступление 140

Повторите основные положения вашего выступления . .	145
Призыв к действию.	146
Выразительный, искренний комплимент	146
Юмористическая концовка	147
Концовка с поэтической цитатой	148
Сила библейского высказывания	149
Кульминация	150
Когда времени не остается	151
Резюме.	154

Глава 10

Как сделать ясным смысл выступления 155

Для ясности используйте сравнения.	157
Избегайте специальных терминов	161
Секрет ясности речей Линкольна	162
Используйте способность слушателей видеть	163
Рокфеллер разбрасывает монеты со стола	165

Повторяйте важные мысли разными словами	166
Используйте общие иллюстрации и конкретные примеры	167
Не уподобляйтесь горному козлу	168
Резюме	170

Глава 11

Как заинтересовать слушателей	172
Как серная кислота воздействует на человека	173
Три самые интересные вещи на свете	174
Как стать хорошим собеседником	176
Идея, завоевавшая два миллиона читателей	176
Такой тип материала всегда привлекает внимание	177
Будьте конкретными	180
Слова, создающие картину	182
Значение контраста для возбуждения интереса	184
Интерес заразителен	184
Резюме	186

Глава 12

Улучшайте свой язык	187
Секрет работы Марка Твена со словами	196
Интересные истории употребляемых вами слов	197
Переписывайте одно предложение сто четыре раза	199
Избегайте избитых фраз	201
Резюме	203

Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей

Предисловие к пересмотренному и дополненному изданию	209
Как и почему была написана эта книга	211
Девять советов, как извлечь наибольшую пользу из этой книги	217

Часть первая

Основные методы обращения с людьми 223

Глава первая

«Если хочешь собрать мед, не опрокидывай улей» . . . 225

Глава вторая

Большой секрет искусства обхождения с людьми . . . 238

Глава третья

«Тот, кто сможет это сделать, завоеует весь мир.
Тот, кто не сможет, обречен на путь в одиночестве» . . 250

Резюме

Основные методы обращения с людьми 267

Часть вторая

Шесть способов понравиться людям 269

Глава первая

Поступайте так, и будете радушно приняты повсюду. . 271

Глава вторая

Простой способ
произвести хорошее первое впечатление. 282

Глава третья

Если вы не сделаете этого, вас ждут неприятности. . . 290

Глава четвертая

Легкий способ стать хорошим собеседником. 298

Глава пятая

Как заинтересовать людей 307

Глава шестая

Как сразу завоевать расположение людей 311

Резюме

Шесть способов понравиться людям. 322

Часть третья

Как склонить людей к вашей точке зрения 323

Глава первая

В споре нельзя победить 325

Глава вторая

Верный путь приобретения врагов —
и как избежать этого 332

Глава третья	
Если вы не правы, признайте это	343
Глава четвертая	
Капля меда	350
Глава пятая	
Секрет Сократа	358
Глава шестая	
Предохранительный клапан, предотвращающий недовольство	364
Глава седьмая	
Как добиться сотрудничества	369
Глава восьмая	
Формула, которая сотворит для вас чудеса.	374
Глава девятая	
То, чего хочет каждый	379
Глава десятая	
Призыв, который находит отклик в каждом	386
Глава одиннадцатая	
Так поступают в кино. Так поступают на телевидении. Так почему же вы так не поступаете?	391
Глава двенадцатая	
Если ничто другое не действует, попробуйте это. . . .	395
Резюме	
Склоните людей к своей точке зрения.	398

Часть четвертая

Быть руководителем: как изменять людей, не нанося им обиды и не вызывая негодования . . . 401

Глава первая	
С чего следует начинать, если вы должны указать на ошибку	403
Глава вторая	
Как критиковать, не вызывая при этом ненависти к себе	409

Глава третья	
Сначала поговорите о собственных ошибках.	413
Глава четвертая	
Никто не любит, когда ему приказывают	418
Глава пятая	
Давайте возможность человеку спасти свое лицо.	420
Глава шестая	
Как побуждать людей к достижению успеха	424
Глава седьмая	
Дайте собаке хорошее имя	429
Глава восьмая	
Делайте так, чтобы ошибка казалась легко исправимой	433
Глава девятая	
Старайтесь, чтобы люди были рады сделать то, что вы от них хотите	437
Резюме	
Быть руководителем: полезные советы	442
Самый короткий путь к известности	
Лоуэлл Томас	445

Как перестать беспокоиться и начать жить

Предисловие	
Как была написана эта книга — и почему.	461
Девять советов, как извлечь максимальную пользу из этой книги	466
Резюме	
Девять советов, как извлечь максимальную пользу из этой книги	469
Часть первая	
Основные факты, которые вам следует знать о беспокойстве	471
Глава 1	
Живите сегодняшним днем	472

Глава 2	
Волшебная формула для разрешения ситуаций, вызывающих беспокойство	483
Глава 3	
Чем может обернуться для вас беспокойство.	490
Резюме	
Основные факты, которые вам следует знать о беспокойстве.	500
Часть вторая	
Основные методы анализа беспокойства	501
Глава 4	
Как анализировать и решать беспокоящие вас проблемы	502
Глава 5	
Как избавиться от пятидесяти процентов беспокойства, связанного с работой	510
Резюме	
Основные приемы анализа беспокойства	514
Часть третья	
Как одолеть привычку беспокоиться прежде, чем она поборет вас.	515
Глава 6	
Как изгнать беспокойство из своей души	516
Глава 7	
Не позволяйте пустякам подтачивать вас	525
Глава 8	
Закон, который поставит вне закона многие ваши заботы	532
Глава 9	
Смириться с неизбежным.	538
Глава 10	
Установите «ограничитель» на свое беспокойство . . .	547
Глава 11	
Не пытайтесь пилить опилки	554

Резюме

Как одолеть привычку беспокоиться прежде,
чем она поборет вас 559

Часть четвертая

**Семь способов сформировать умонастроение,
которое принесет вам счастье**

и душевное спокойствие 561

Глава 12

Девять слов, способных изменить вашу жизнь 562

Глава 13

Стремление свести счеты дорого обходится 575

Глава 14

Сделав это, вы никогда не будете переживать
из-за неблагодарности 583

Глава 15

Отдали бы вы то, что имеете, за миллион долларов? . . 590

Глава 16

Найдите себя и будьте собой:
помните, что на земле нет человека, подобного вам . . 596

Глава 17

Если вам достался лимон, сделайте из него лимонад . . 603

Глава 18

Как избавиться от депрессии за четырнадцать дней . . 610

Резюме

Семь способов развить у себя внутреннее отношение
к жизни, которое принесет вам спокойствие и счастье . 624

Часть пятая

Прекрасный способ перестать беспокоиться. 627

Глава 19

Как справились с беспокойством мои родители 628

Часть шестая

Как перестать беспокоиться из-за критики 645

Глава 20

Помните, что никому не придет в голову
бить мертвую собаку 646

Глава 21

Поступайте так — и никакая критика
не сможет огорчить вас 649

Глава 22

Глупые поступки, которые я совершил 653

Резюме

Как перестать беспокоиться из-за критики 658

Часть седьмая

**Шесть способов избежать волнения и усталости
и поддерживать на высоте энергию и моральный дух. 659**

Глава 23

Как добавить к каждому рабочему дню лишний час . . 660

Глава 24

Почему вы устаете и как справиться с усталостью . . . 665

Глава 25

Как избежать усталости и молодо выглядеть 670

Глава 26

Четыре трудовых навыка, которые помогут избежать
усталости и предотвратить беспокойство. 675

Глава 27

Как преодолеть скуку —
причину усталости, беспокойства и чувства обиды . . . 680

Глава 28

Как справиться с волнением из-за бессонницы 688

Резюме

Шесть способов избежать волнения и усталости
и поддерживать на высоте энергию и моральный дух . 694

Часть восьмая

Как мне удалось победить беспокойство:

31 правдивая история	695
<i>О том, как шесть проблем обрушились на меня одновременно</i>	
С. И. Блэквуд	696
<i>Всего за час я становлюсь убежденным оптимистом</i>	
Роджер В. Бэбсон	698
<i>Как я избавился от комплекса неполноценности</i>	
Элмер Томас	699
<i>Я жил в Садах Аллаха</i>	
Р. В. С. Бодли	703
<i>Пять методов, которые я применяю для борьбы с беспокойством</i>	
Профессор Уильям Лайон Фелпс	706
<i>Вчера я выступала. Значит, смогу сделать это и сегодня</i>	
Дороти Дикс	708
<i>Я не надеялся дожить до рассвета</i>	
Дж. С. Пенни	710
<i>Я отправляюсь в спортзал или на прогулку</i>	
Полковник Эдди Игэн	711
<i>Я был ходячим беспокойством технического колледжа Вирджинии</i>	
Джим Бэрдселл	712
<i>Я прожил жизнь, руководствуясь этим правилом</i>	
Доктор Джозеф Р. Сайзу	714
<i>Я прошел огонь и воду и остался жив</i>	
Тед Эриксен	715
<i>Я был величайшим ослом в мире</i>	
Перси Х. Уайтинг	716
<i>Я всегда оставлял запасной вариант</i>	
Джин Отри	717
<i>В Индии я услышал Голос</i>	
Е. Стэнли Джонс	720
<i>Когда полицейский постучался в мою дверь</i>	
Хомер Крой	722
<i>Беспокойство всегда было самым сильным моим противником</i>	
Джек Демпси	725
<i>Я молила Господа уберечь меня от сиротского приюта</i>	
Кэтлин Халтер	726
<i>Мой желудок бушевал, как канзасский смерч</i>	
Кэмерон Шипп	727
<i>Я научился избегать беспокойства, глядя, как жена моет посуду</i>	
Преподобный Уильям Вуд	730

<i>Я нашел ответ</i>	
Дел Хьюз	732
<i>Время — лучший врач</i>	
Льюис Т. Монтант-младший.	734
<i>Мне было запрещено говорить и даже шевелить пальцами</i>	
Джозеф Л. Райан	735
<i>Я умею переключаться между разными задачами</i>	
Ордвей Тед	736
<i>Если бы я не прекратил беспокоиться, то уже давно оказался бы в могиле</i>	
Конни Мак	737
<i>Сменив работу и отношение к жизни, я избавился от беспокойства и язвы желудка</i>	
Арден В. Шарп	739
<i>Я отыскал на своем пути зеленый семафор</i>	
Джозеф М. Коттер	741
<i>История о том, как Джон Д. Рокфеллер-старший прожил сорок пять лет сверх отпущенного ему срока.</i>	743
<i>Из-за неумения расслабляться я был близок к самоубийству</i>	
Пол Сэмпсон	749
<i>Со мной случилось настоящее чудо</i>	
Миссис Джон Бургер	750
<i>Как справился с беспокойством Бенджамин Франклин</i>	751
<i>От волнения я не могла есть целых восемнадцать дней</i>	
Кэтрин Холкомб Фармер	753