

Содержание

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

Введение	6
Глава 1	
Как развить смелость и уверенность в себе.	8
<u>Первое:</u> Начинайте речь с сильным и настойчивым желанием достичь цели.	13
<u>Второе:</u> Надо прекрасно знать предмет, о котором вы собираетесь говорить.	15
<u>Третье:</u> Действуйте уверенно.	16
<u>Четвертое:</u> 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 Дикая 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**

О том, как шесть проблем обрушились на меня одновременно

С. И. Блэквуд 696

Всего за час я становлюсь убежденным оптимистом

Роджер В. Бэбсон 698

Как я избавился от комплекса неполноценности

Элмер Томас 699

Я жил в Садах Аллаха

Р. В. С. Бодли 703

Пять методов, которые я применяю для борьбы с беспокойством

Профессор Уильям Лайон Фелпс 706

Вчера я выступал. Значит, смогу сделать это и сегодня

Дороти Дикс 708

Я не надеялся дожить до рассвета

Дж. С. Пенни 710

Я отправляюсь в спортзал или на прогулку

Полковник Эдди Игэн 711

Я был ходячим беспокойством технического колледжа Вирджинии

Джим Бэрдселл 712

Я прожил жизнь, руководствуясь этим правилом

Доктор Джозеф Р. Сайзу 714

Я прошел огонь и воду и остался жив

Тед Эриксен 715

Я был величайшим ослом в мире

Перси Х. Уайтинг 716

Я всегда оставлял запасной вариант

Джин Отри 717

В Индии я услышал Голос

Е. Стэнли Джонс 720

Когда полицейский постучался в мою дверь

Хомер Крой 722

Беспокойство всегда было самым сильным моим противником

Джек Демпси 725

Я молила Господа уберечь меня от сиротского приюта

Кэтлин Халтер 726

Мой желудок бушевал, как канзасский смерч

Кэмерон Шипп 727

Я научился избегать беспокойства, глядя, как жена моет посуду

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. Котгер	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

***Ваша жизнь может стать более легкой...
более захватывающей...
и приносящей больше радости!***

«Разве есть хоть малейшая объективная причина для того, чтобы, стоя перед аудиторией, вы не могли мыслить столь же ясно, как сидя в зале? Уверен: вы и сами знаете — такой причины нет. Напротив, оказавшись перед залом, вы должны соображать лучше. Присутствие людей должно вдохновлять вас, вызывать чувство духовного подъема. По утверждению многих ораторов, аудитория является для них стимулом и источником возбуждения, заставляет мозг работать четче и острее».

Дейл Карнеги

Эта книга для мужчин и женщин, которые стремятся быть впереди. На каждой странице автор показывает, как его методика, позволяющая овладеть вниманием аудитории, поможет вам на всех этапах жизни.

Введение

Долгие годы имя Карнеги является синонимом искусства завоевывать друзей и воздействовать на людей. Его книга «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей», ставшая одним из бестселлеров всех времен в документальном жанре, принесла ему международную известность. Однако это не первый труд, написанный Дейлом Карнеги.

В 1926 году Дейл Карнеги написал книгу «Публичные выступления и воздействие на умы людей в бизнесе» — справочное пособие по технике выступления перед аудиторией. И по сей день эта книга осталась официальным учебником на известных во всем мире курсах ораторского искусства и человеческих отношений Дейла Карнеги. Она также служит учебником на курсах ХАМЛ (Христианской ассоциации молодых людей) по выступлению перед аудиторией. Книга эта была продана в количестве шестисот тысяч экземпляров только за последние десять лет, а всего объем продаж в изданиях в твердом переплете превысил один миллион экземпляров. Она была издана на двадцати иностранных языках, и многие тысячи экземпляров разошлись в этих иностранных изданиях. Тем не менее эта книга не слишком известна широкой аудитории.

Несколько лет тому назад издательство «Ассошиэйшн пресс» обратилось ко мне с предложением издать первую из книг моего покойного мужа в малом формате, полагая, что в таком виде она будет привлекательнее для людей. Они считали (как, впрочем, и я сама), что эта книга содержит много идей, полезных в повседневной жизни.

Число выпускников курсов Дейла Карнеги, которые распространили его философию по всему свету, ныне насчитывает более миллиона человек. Эти курсы помогают людям стать смелее, счастливее и вести более плодотворную жизнь за счет выявления скрытых способностей, которыми они обладают.

Перед тем как представить широкой публике это издание книги «Как выработать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично», я отредактировала ее, адресуя книгу читающей публике. Она содержит много мудрых советов, которые

уже помогли нашим выпускникам влиять на людей, выступая публично. Внимательно перечитывая книгу последние несколько месяцев, я убедилась, что она описывает множество эффективных методов, позволяющих преодолеть страх и развить уверенность в себе. Мы дополнили их еще некоторыми практическими методиками и советами, которые помогут вам вести разговор эффективно и общаться как с отдельными людьми, так и с целыми группами.

Я искренне надеюсь, что для новых читателей эта книга окажется столь же полезной, как и для слушателей курсов Карнеги.

Дороти Карнеги