

# Дейл Карнеги

## Искусство завоевывать друзей

и оказывать влияние на людей,  
эффективно общаться и расти  
как личность



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.53  
К24

*Права на перевод получены соглашением  
с BN Publishing, U. S. A. Все права защищены.  
Никакая часть данной книги не может быть  
воспроизведена в какой бы то ни было форме без  
письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Course on Effective Speaking, Personality  
Development, and the Art of How to Win  
Friends & Influence People by Dale Carnegie

**Карнеги, Дейл.**

К24 Искусство завоевывать друзей и оказывать влияние на людей, эффективно общаться и расти как личность / Дейл Карнеги. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 288 с. — (Эксклюзив: non-fiction).

ISBN 978-5-17-146097-6

Эта книга — авторский тренинг легендарного мастера общения, Дейла Карнеги. Этот тренинг эффективного общения, уверенности и влияния прошли сотни тысяч людей по всему миру.

Для самого широкого круга читателей: для тех, кто желает раскрыть в себе талант чудесного собеседника, умного родителя, ценного сотрудника. Особый интерес книга представляет для начинающих и уже практикующих психологов, тренеров, консультантов. Лаборатория проведения тренинга «по Карнеги» распахнула свои двери руками самого Дейла Карнеги, который поделится с вами технологиями и секретами мастерства.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.53**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-146097-6  
ISBN 978-9563100150 (англ.)

© 2007 by Dale Carnegie  
and BN Publishing  
© Бродоцкая А.,  
перевод на русский язык, 2011  
© ООО «Издательство АСТ», 2023

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Умение убеждать, личностный рост и искусство  
приобретать друзей и влиять на людей. . . . . 8

**КАК ИЗВЛЕЧЬ ИЗ НАШИХ КУРСОВ  
МАКСИМУМ ВЫГОДЫ. . . . . 9**

**КАКОВА СТРУКТУРА НАШИХ КУРСОВ. . . . . 15**

**КАК ВАС БУДУТ УЧИТЬ НА НАШИХ КУРСАХ. . . 20**

Инструкторы Курсов Карнеги начнут с самых  
фундаментальных принципов. . . . . 26

Инструкторы Курсов Карнеги не будут учить  
вас ничему относительно неважному. . . . . 28

**ЗАНЯТИЕ № 1. . . . . 39**

Знакомство.  
18:00 — 20:00 . . . . . 39

Преодоление страха.  
20:00 — 22:40 . . . . . 42

На первых занятиях вам не будут делать  
замечаний . . . . . 47

Советы, которые помогут вам получить  
от наших курсов максимум пользы. . . . . 49

<b>ЗАНЯТИЕ № 2</b> .....	<b>54</b>
Как отвечать на вопросы.	
18:00 — 20:00 .....	54
Развитие храбрости.	
20:00 — 22:40 .....	57
Советы, касающиеся всех занятий. ....	63
 <b>ЗАНЯТИЕ № 3</b> .....	 <b>67</b>
Как добиться легкости и уверенности в себе.	
18:00 — 20:00 .....	67
Как добиться быстрого и легкого прогресса в ходе наших курсов.	
20:00 — 22:40 .....	75
 <b>ЗАНЯТИЕ № 4</b> .....	 <b>82</b>
Ваш имидж, экспромты и пантомима.	
18:00 — 20:00 .....	82
Как приобретать друзей.	
20:00 — 22:40 .....	88
 <b>ЗАНЯТИЕ № 5</b> .....	 <b>96</b>
Как завладеть вниманием слушателей.	
18:00 — 20:00 .....	96
Выходим из норки.	
20:00 — 22:40 .....	100
 <b>ЗАНЯТИЕ № 6</b> .....	 <b>112</b>
Как бороться со словами-паразитами.	
18:00 — 20:00 .....	112

Правила состязания .....	116
Вы можете сделать нам большое одолжение .....	117
Волшебная формула. 20:00 — 22:40 .....	118
<b>ЗАНЯТИЕ № 7 .....</b>	<b>131</b>
Как продумать речь до конца. 18:00 — 20:00 ...	131
Что такое «Хм» и «Ну как?». 20:00 — 22:40. ....	137
<b>ЗАНЯТИЕ № 8 .....</b>	<b>143</b>
Обратите внимание на изменение в распорядке занятий .....	143
Как не терять головы во время выступления. 18:00 — 20:00 .....	144
Предвыборная кампания. 20:00 — 22:40 .....	147
<b>ЗАНЯТИЕ № 9 .....</b>	<b>152</b>
Забавный и к тому же полезный фокус. 18:00 — 20:00 .....	152
Как заставить магию энтузиазма работать на вас. 20:00 — 22:40 .....	155
<b>ЗАНЯТИЕ № 10 .....</b>	<b>173</b>
Соревнования по правильному произношению. 18:00 — 20:00 .....	174

Как убеждать людей в своей точке зрения и как заручиться сотрудничеством, полным энтузиазма. 20:00 — 22:40 .....	180
<b>ЗАНЯТИЕ № 11.....</b>	<b>184</b>
Конкурс на лучшее вступительное слово. 18:00 — 20:00 .....	184
Учимся пробивать стену головой. 20:00 — 22:40 .....	197
<b>ЗАНЯТИЕ № 12.....</b>	<b>201</b>
Экспромты. 18:00 — 20:00 .....	201
Как преодолеть страх и беспокойство. 20:00 — 22:40 .....	203
<b>ЗАНЯТИЕ № 13.....</b>	<b>211</b>
Преодоление ваших личных ораторских недостатков. 18:00 — 20:00 .....	212
Как сэкономить время и добиться гораздо большего на совещаниях. 20:00 — 22:40 .....	214
<b>ЗАНЯТИЕ № 14.....</b>	<b>235</b>
Конкурс экспромтов. 18:00 — 20:00 .....	235

Как еще лучше построить выступление по волшебной формуле. 20:00 — 22:40 .....	238
<b>ЗАНЯТИЕ № 15.....</b>	<b>246</b>
Конкурс подготовленных выступлений. 18:00 — 20:00 .....	247
Как изменить человека, не нанося ему обиды и не вызывая негодования. 20:00 — 22:40 .....	249
<b>ЗАНЯТИЕ № 16.....</b>	<b>258</b>
Конкурс «Что я получил от этих курсов». 18:00 — 20:00 .....	258
А теперь — выборы представителей .....	261
Секреты хороших выступлений. 20:00 — 22:40 .....	263
<b>ЗАНЯТИЕ № 17.....</b>	<b>272</b>
Вручение дипломов.....	272
Обращение Дейла Карнеги .....	274
Принципы из книги «Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей».....	275

## **Умение убеждать, личностный рост и искусство приобретать друзей и влиять на людей**

Курсы Дейла Карнеги проходят в Нью-Йорке на базе Института личностного роста и умения убеждать, директором которого был Дейл Карнеги. Сертифицированы Советом попечителей Университета штата Нью-Йорк (министерство просвещения штата Нью-Йорк).

© Дейл Карнеги, 1948

# КАК ИЗВЛЕЧЬ ИЗ НАШИХ КУРСОВ МАКСИМУМ ВЫГОДЫ

**Дейл Карнеги**

Итак, вы пришли учиться на наши курсы, а значит, решились на известный риск, однако игра стоит свеч.

К концу обучения вы, вероятно, и сами удивитесь, сколько пользы оно вам принесло. Возможно, вы и мечтать не смели о таком прогрессе. Вы будете вспоминать наши курсы всю оставшуюся жизнь — они станут для вас поворотным пунктом карьеры. Вам кажется, что это преувеличение, не так ли? Вовсе нет. Это

простые факты. Я это знаю, поскольку видел, каких результатов добиваются наши выпускники на протяжении вот уже трети века — в жизни этих людей благодаря нашим курсам происходят настоящие чудеса.

## **Мы помогаем вам помогать себе**

Однако то, сколько вы вынесете из наших курсов, во многом зависит от того, насколько жарко горит ваш внутренний огонь. Мы способны лишь помочь вам помочь себе. Собственно, это же делают для вас всевозможные университеты — все эти Принстоны, Йели, Гарварды и Макгиллы. Более того, доктор А. Лоренс Лоуэлл, бывший президент Гарвардского университета, сказал: «Натренировать человеческий ум можно лишь одним способом — если обладатель станет сознательно использовать его на практике. Ему можно помочь. Его можно направить. Ему можно давать советы — а главное, вдохновлять его, — но все самое важное он получит исключительно собственными стараниями, причем в количестве, прямо пропорциональном вкладу».

## Главное — установки

Иногда наши слушатели относятся к курсам с этакой ленцой, словно бы говоря: «Вот, я оплатил занятия. А теперь посмотрим, что вы сумеете для меня сделать». Если такова и ваша установка, просим вас не ходить на курсы, поскольку мы едва ли сумеем вам помочь.

С другой стороны, если вы говорите: «Вот, я даю вам деньги за обучение, а впридачу — согласие на усердное сотрудничество; я верю в вашу программу, я побегу за вами, словно бульдог за котом», — если ваша установка такова, мы поможем вам помочь самому себе, да так, что вы сами изумитесь.

Среди важнейших ценных качеств, которые вы разовьете у себя на наших курсах, — умение говорить храбро, уверенно и с достоинством независимо от того, к кому вы обращаетесь — к одному-единственному человеку или к тысяче слушателей.

Я написал книгу под названием «Как перестать беспокоиться и начать жить». Я прочитал практически все труды, написанные по этому вопросу по-английски. Я обсудил их с тысячами людей. Уже более тридцати лет я учу своих слушателей, как воспитать в себе храбрость и уверенность в себе. Сейчас я могу честно

и откровенно сказать, что если и есть на свете лучший способ побороть страх и воспитать в себе храбрость, чем знания, которые вы получаете на этих курсах, я о таком не слышал.

## **Считайте себя храбрецом — и вы им станете**

Вы уже начали преодолевать страх. Вы уже отважились на смелый, решительный шаг — записались на наши курсы. Я хочу, чтобы вы с этой самой секунды начали считать себя храбрецом, ведь вы таким и станете, если будете к себе так относиться. Кто мешает вам прямо сейчас обрести уверенность в себе и самоуважение? Определенно не я. И не ваш сосед. Никто не мешает вам стать храбрецом — только вы сами.

Храбрый вы человек или нет, не зависит от того, что происходит во внешнем мире. Это зависит от того, что происходит внутри вас. Только мысли придадут вам храбрости и только мысли нагоняют страх. Поэтому начинайте прямо сейчас думать как храбрец.

## **Постоянные тренировки под наблюдением руководителя — это очень полезно!**

Во время курсов не упускайте ни одной возможности потренироваться в ораторском искусстве. Посещайте как занятия с 18:00 до 20:00 и с 20:00 до 22:40, так и тренировочные диспуты. Джордж Бернард Шоу рассказывал мне, что много лет назад, когда он был молодым человеком, стремившимся преодолеть застенчивость, робость и боязнь аудитории, он ходил на все собрания в Лондоне, где проходили публичные обсуждения, и всегда принимал участие в дебатах. Его настолько увлекали идеи социализма, что в течение двенадцати лет он практически через день по вечерам проповедовал социализм на перекрестках, спорил с его противниками и выступал перед слушателями в концертных залах и церквах по всей Англии и Шотландии. В конце концов молодой человек, который был настолько робок и застенчив, что стеснялся позвонить в дверь близким друзьям, собственными стараниями превратился в одного из самых блестящих ораторов в своем поколении.

Возьмите пример с Джорджа Бернарда Шоу. Выступайте при любой возможности. Интересуйтесь всем, что происходит в вашем районе,

в вашей отрасли деловой жизни, в вашей профессии. Вступите в Общество Красного Креста, в местный клуб водителей, в Маленький театральный клуб<sup>1</sup>. Принимайте активное участие в политических дебатах и в любых дискуссиях, где бы они ни проходили.

## Глаза боятся — руки делают

Страшно? Пойдите наперекор своим страхам — и они развеются. Этот совет дал мне генерал А.А. Вандергрифт, командующий Военно-морскими силами США. Я спросил у него, неужели солдатам не страшно идти в бой, когда кругом рвутся снаряды. Он ответил: «Любой, кто скажет, что в таких обстоятельствах ему не страшно, либо лжец, либо слабоумный, но в таких случаях нужно пойти наперекор, найти себе дело, не обращать внимания на страхи, и они развеются». Генерал Вандергрифт сказал мне, что его любимое изречение — «Бог любит отважных и сильных сердцем».

---

<sup>1</sup> Маленький театральный клуб — любительская театральная студия, где ставят новаторские и экспериментальные спектакли. — *Прим. перев.*

## КАКОВА СТРУКТУРА НАШИХ КУРСОВ

Ваша группа собирается два вечера в неделю. В один из вечеров занятие поделено на две части — первая начинается в 18:00, вторая — в 20:00. Кончается занятие в 22:40 (в некоторых городах занятия проходят в отдельном зале в клубе, ресторане или отеле. Первое занятие проводится непосредственно за обедом). Второе занятие, так называемый тренировочный диспут, обычно проводится с 19:00 до 22:30. Поскольку каждый участник на каждом занятии выступает не менее одного раза, на протяжении курсов у вас есть возможность произнести в целом от 60 до 100 речей. Поскольку вы получаете столько шансов поговорить, а ваши инструкторы снабдят вас полезными советами, вы быстро