

РОБЕРТ ЧАЛДИНИ

ПСИХОЛОГИЯ
ВЛИЯ-
НИЯ

ВНУШАЙ,
УПРАВЛЯЙ,
ЗАЩИЩАЙСЯ



МОСКВА

УДК 159.9
ББК 88.53
Ч-16

Robert B. Cialdini
INFLUENCE:
THE PSYCHOLOGY OF PERSUASION

© 1984, 1993, by Robert Cialdini.
Published by arrangement with HarperBusiness,
an imprint of HarperCollins Publishers

Чалдини, Роберт.
Ч-16 Психология влияния. Внушай, управляй, защищайся / Роберт Чалдини ; [перевод с английского О. С. Епимахова]. — Москва : Эксмо, 2026. — 352 с. — (Психология. Главные книги жизни).

ISBN 978-5-04-241343-8

ГЛАВНАЯ КНИГА ПО ВЛИЯНИЮ ОТ СОЦИАЛЬНОГО ПСИХОЛОГА №1 В МИРЕ

Роберт Чалдини — профессор социальной психологии, возглавляет отделение психологии университета в штате Аризона, ученый, посвятивший жизнь изучению законов влияния.

Книга, с которой начинается психология влияния. Была написана доктором Чалдини после долгих лет наблюдений за людьми, которые обладают феноменальными способностями в умении добиваться от окружающих нужных мыслей и действий. Является настольной книгой всех менеджеров, специалистов по продажам, психологов, преподавателей и руководителей всех уровней.

— 6 приемов, благодаря которым вы станете настоящим мастером переговоров

— 16 тактик убеждения из арсенала успешных политиков, продавцов, рекламодателей

— 116 примеров из жизни, которые показывают, как легко и насколько часто мы становимся жертвами чужого влияния

ПРОДАНО БОЛЕЕ 5 000 000 ЭКЗЕМПЛЯРОВ

УДК 159.9
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-241343-8 © Епимахов О.С., перевод на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Эта книга посвящается Крису

ЭТА КНИГА ПОМОЖЕТ
НАЙТИ ОТВЕТЫ
НА СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ:

Самые распространенные уловки продавцов — см. главу 2

Успешные переговоры по методике «отказ — потом отступление» — см. главу 2

Как не стать жертвой правила «равноценного обмена» — см. главу 2

«Китайская тактика» — самый простой способ управлять людьми — см. главу 3

Как внушить ребенку желание поступать правильно — см. главу 3

Манипулирование совестью. Искусство навязывать обязательства — см. главу 3

Смех за кадром: чем опасно копировать поведение других людей — см. главу 4

Как правильно просить о помощи — см. главу 4

Кто такие Покупатели с Марса — см. главу 4

«Вы мне нравитесь!» Как завоевать расположение людей — см. главу 5

Вас очаровали: умейте сказать «нет» — см. главу 5

Когда подчиняться и когда бунтовать: осознанное отношение к авторитетам — см. главу 6

Мгновенное влияние — см. главу 7

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	11
Введение	13
Глава 1. СРЕДСТВА ВЛИЯНИЯ	19
Отчет читателя (отца студентки колледжа)	37
Глава 2. ПРАВИЛО ВЗАИМНОГО ОБМЕНА	39
Старые добрые взаимные уступки... и уступки	41
Всеобъемлющее правило	46
Это правило навязывает ненужные долги	55
Это правило может инициировать неравноценный обмен	59
Взаимные уступки	63
Как сказать «нет»	80
Отчет читателя (бывшего продавца телевизионной и музыкальной аппаратуры)	85
Глава 3. ОБЯЗАТЕЛЬНОСТЬ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ	87
Суеверия сознания	89
Обязательства — это главное	100
Магическое действие «китайской тактики»	110
Внимание общественности	117
Дополнительное усилие	121
Внутренний выбор	129
Как сказать «нет»	143
Отчет читателя (женщины, живущей в Портленде, штат Орегон)	151
Глава 4. СОЦИАЛЬНОЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВО	153
Истина — это Мы	155
В ожидании конца света	162
Причина смерти: неуверенность	171

Как самому не стать жертвой	179
Подражай мне, подражай	183
Как сказать «нет»	200
Отчет читателя (бывшего служащего ипподрома)	207
Глава 5. БЛАГОРАСПОЛОЖЕНИЕ	209
Дружелюбный вор	211
Физическая привлекательность	215
Сходство	217
Похвалы	219
Контакт и взаимодействие	221
Психологическая обработка с использованием условных рефлексов и ассоциаций	228
Как сказать «нет»	244
Отчет читателя (жителя Чикаго)	247
Глава 6. АВТОРИТЕТ	249
Управляемое уважение	251
Видимость, а не суть	264
Титулы	265
Одежда	270
Атрибуты	273
Как сказать «нет»	274
Отчет читателя (молодого бизнесмена)	281
Глава 7. ДЕФИЦИТ	283
Правило малого	285
Психологическое реактивное сопротивление	291
Оптимальные условия	305
Отчет читателя (жительницы Блэксбурга, штат Виргиния)	322
Заключение. МГНОВЕННОЕ ВЛИЯНИЕ	323
Примитивное согласие в век автоматизации	323
ПРИМЕЧАНИЯ ПО ГЛАВАМ	332

ОТ АВТОРА

Выражаю благодарность многим людям, которые помогли мне выпустить эту книгу. Некоторые коллеги прочли черновик рукописи и сделали ценные замечания, существенно улучшившие окончательный вариант. Это Гас Левин, Дуг Кенрик, Арт Бимэн и Марк Занна. Кроме того, первый вариант был прочитан несколькими членами моей семьи и моими друзьями — Ричардом и Глорией Чалдини, Бобетт Горден и Тэдом Холлом. Они не только эмоционально поддержали меня, но и смогли объективно оценить книгу.

Вторая, более многочисленная группа людей внесла полезные предложения по избранным главам или группам глав. Это Тодд Андерсон, Сэнди Брейвер, Кэтрин Чамберс, Джуди Чалдини, Нэнси Эйзенберг, Лэрри Этткин, Джозанн Джерстен, Джеф Голдстейн, Бетси Ханс, Валери Ханс, Джо Хепуорт, Холли Хант, Энн Инскип, Барри Лешовитц, Дарвин Линдер, Дебби Литтлер, Джон Мауэн, Игорь Павлов, Джанис Поснер, Триш Пуриэр, Мэрилин Рэйл, Джон Рейч, Питер Реинджен, Диана Рабл, Филлис Сенсениг, Роман Шерман и Генри Веллман.

Некоторые люди помогали мне на начальной стадии. Джон Стайли был первым издателем, признавшим перспективность проекта. Джим Шерман, Ал Гёталс, Джон Китинг и Дэн Вегнер в самом начале положительно оценили его, что вдохновило как автора, так и редакторов. Уильям Морроу и тогдашний президент компании, Лэрри Хьюс, прислали

мне небольшое, но восторженное послание, придавшее мне сил для выполнения поставленной задачи. И последняя по списку, но, конечно, не по значению, Мария Гуарнашелли — она с самого начала так же, как и я, верила в мою идею. Именно благодаря ее редактированию она воплотилась и стала отличной книгой. Я безмерно благодарен ей за проницательное руководство и мощную поддержку.

Кроме того, я не могу не упомянуть о профессионализме Салли Карней, который она проявила при подготовке рукописи, а также о здравых советах моего адвоката Роберта Брандеса.

Наконец никто так не поддерживал меня, как Бобетт Горден, помогавшая мне каждым словом все время, пока я работал над книгой.

ВВЕДЕНИЕ

Теперь я уже могу свободно в этом признаться. Всю свою жизнь я был простофилей. Сколько себя помню, я всегда становился легкой добычей для разного рода торговцев, сборщиков средств на различные нужды и всевозможных дельцов. Правда, лишь у немногих были нечестные мотивы. Например, у представителей некоторых благотворительных организаций намерения были самые благие. Но это неважно. То и дело я оказывался обладателем подписки на какой-нибудь ненужный журнал или вдруг приобретал билеты на вечеринку ассенизаторов. Вероятно, давнишний статус простофили и вызвал во мне желание понять природу уступчивости: какие же факторы все-таки заставляют одного человека говорить другому «да»? И какие методы наиболее эффективны для того, чтобы добиться согласия? Мне захотелось узнать, почему просьбу, выраженную одним способом, отклонят, а ту же самую просьбу, выраженную слегка по-другому, выполнят.

Поэтому в качестве экспериментального социального психолога я начал изучать психологию уступчивости (согласия). Поначалу исследование проходило в виде экспериментов, ставившихся главным образом в моей лаборатории при участии студентов колледжа.

Я хотел узнать, какие психологические принципы влияют на склонность людей исполнять чью-то просьбу. Сейчас психологи знают многое об этих принципах — каковы они и как они работают. Я называю эти принципы средствами

влияния и расскажу о самых важных из них в последующих главах.

Со временем я начал понимать, что экспериментальной работы, какой бы необходимой она ни была, недостаточно. Она не позволяла мне оценить значение изучаемых принципов в мире, находящемся за пределами университетских стен и студенческого городка. Стало ясно, что, если я хочу в полной мере понять психологию согласия, мне нужно расширить рамки исследований. Нужно обратиться к *мастерам добиваться согласия* (МДС) — людям, которые на протяжении всей моей жизни опробовали подобные принципы на мне. Они знают, что работает, а что нет; закон выживания сильнейших подтверждает это. Их бизнес — это заставить нас согласиться, этим они зарабатывают на жизнь. Не знающие, как заставить людей сказать «да», быстро сходят с дистанции; а умеющие это делать остаются и процветают.

Конечно, мастера добиваться согласия — не единственные люди, которые знают об этих принципах и используют их, чтобы добиться своего. Все мы в некоторой степени используем их и становимся их жертвами ежедневно, общаясь с соседями, друзьями, возлюбленными и детьми. Но МДС имеют не просто смутное и дилетантское понимание того, что работает, а что — нет, которое есть и у многих из нас. Они знают нечто гораздо большее.

Когда я задумался об этом, я понял, что эти люди представляют собой богатый источник информации об искусстве убеждения, который доступен и мне. В течение почти трех лет я комбинировал мои экспериментальные исследования с несомненно более интересной программой систематического погружения в мир мастеров уговоров — продавцов, сборщиков средств на разные нужды, рекламодателей и т. д.

Моя цель состояла в том, чтобы понаблюдать изнутри за методами и техниками, чаще всего и эффективнее всего используемыми самыми разными мастерами уговоров. Эта программа наблюдения иногда принимала форму интервью с подобными мастерами, а иногда и с их врагами (например, полицейскими из отдела по расследованию

мошенничества, с сотрудниками обществ по защите прав потребителей). Иногда она принимала форму внимательного изучения письменных материалов, с помощью которых от поколения к поколению передавались методы уговоров (убеждения), — учебников по торговле и т. п.

Однако чаще всего это было изучение «изнутри» в роли участника, так называемое включенное наблюдение. Включенное наблюдение — это метод исследования, когда исследователь становится своего рода шпионом. Изменив внешность и скрывая свои намерения, он проникает в интересующую его среду и становится полноправным участником изучаемой группы. Поэтому, когда я хотел узнать о тактике убеждения (уговоров) в компаниях, продающих энциклопедии (или пылесосы, или фотографии, или уроки танцев), я откликался на газетные объявления о наборе продавцов-стажеров, и меня обучали их методам торговли.

Используя подобные, но не идентичные подходы, я смог проникнуть в рекламные, благотворительные и PR-агентства, чтобы исследовать их методы. Таким образом, большая часть представленных в этой книге свидетельств базируется на моем опыте — я сам выдавал себя за мастера уговоров или же за человека, стремящегося им стать, в самых разных организациях, цель которых — заставить сказать нас «да».

Из всего, что я почерпнул за три года включенного наблюдения, особенно поучительным оказался один аспект.

Хотя есть тысячи различных подходов, используемых для того, чтобы заставить людей сказать «да», все же большая их часть сводится к шести основным категориям. Каждая из этих категорий управляется фундаментальным психологическим принципом, который руководит человеческим поведением и таким образом усиливает эти подходы. В каждой из глав своей книги я рассматриваю по одному из этих шести принципов.

Все эти принципы — *принцип последовательности*, *принцип взаимного обмена*, *принцип социального доказательства*, *принцип авторитета*, *принцип благорасположения* и *принцип дефицита* — рассматриваются в свете их действия в обществе. Я показываю, как их огромную силу используют

мастера добиваться согласия, которые ловко включают их в просьбы о покупке, пожертвовании, концессии, голосовании, согласии и т. д.

Стоит отметить, что в число этих шести принципов я не включил простое правило личной материальной заинтересованности, согласно которому люди хотят получать больше за меньшую плату. Пропустил я его не из-за того, что считаю, будто желание увеличить прибыль и уменьшить расходы неважно при принятии решений, и не из-за каких-то имеющих у меня доказательств того, что МДС игнорируют силу этого принципа. Как раз наоборот:

.....

во время своих исследований
я часто видел, как мастера уговоров
использовали (иногда честно, иногда
нет) безошибочный прием — «я могу
предложить вам лучшие условия сделки».

.....

В этой книге я решил не рассматривать правило материальной заинтересованности отдельно, потому что я считаю его мотивационным фактором, чем-то само собой разумеющимся, что заслуживает признания, но не подробного описания.

Наконец, каждый принцип исследуется здесь по своей способности вызывать определенный тип автоматического, не осмысленного согласия людей, то есть готовности сказать «да» не задумываясь. Факты говорят о том, что постоянно ускоряющийся темп современной жизни и ее информационная перенасыщенность сделают эту специфическую форму бездумного согласия все более распространенной в будущем. Поэтому для общества будет крайне важно понять природу механизма автоматического влияния.

После первого издания моей книги прошло некоторое время, и произошли определенные события, о которых, как мне кажется, нужно рассказать в новом издании. Во-первых, сейчас мы знаем о процессе влияния больше, чем раньше.

Убеждение, согласие и замещение изучены лучше, чем раньше, поэтому я постарался показать этот прогресс на страницах нового издания. Кроме того, я включил в книгу новый раздел, который появился благодаря откликам читателей.

В нем рассказывается об опыте людей, прочитавших эту книгу, понявших, как в той или иной ситуации для них (или по отношению к ним) сработал один из описанных здесь принципов, и написавших мне об этом. Их описания, приводимые в конце каждой главы в разделе «Отчеты читателей», показывают, как легко и насколько часто в повседневной жизни мы становимся жертвами чужого влияния.

Хочу поблагодарить тех, кто — лично или через преподавателей своих курсов — внес вклад в создание раздела «Отчеты читателей», вошедшего в новое издание. Это Пат Боббс, Марк Гастингс, Джеймс Майклс, Пол Р. Нейл, Алан Дж. Ресник, Дарил Рецлафф, Дэн Свифт и Карла Васкс. Хочу пригласить новых читателей также присылать подобные отчеты для возможной публикации в будущем издании. Отчеты можно присылать мне по адресу: Department of Psychology, Arizona State University, Tempe, AZ 85287-1104.

Роберт Б. Чалдини