

Дейл Карнеги

Как выработать
уверенность в себе
и научиться
убеждать других



ИЗДАТЕЛЬСТВО
АСТ
МОСКВА

УДК 159.9
ББК 88.53
К24

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Карнеги, Дейл.

К24 Как выработать уверенность в себе и научиться убеждать других / Дейл Карнеги. — Москва: Издательство АСТ, 2026. — 608 с.

ISBN 978-5-17-186907-6 (Эксклюзив: non-fiction)

ISBN 978-5-17-186255-8 (Легенды популярной психологии)

Новое издание бестселлера в небольшом карманном формате удобно носить с собой и читать в любое время. Полный современный перевод передает бесценные советы Карнеги без искажения — так, как их сформулировал сам автор.

Перед вами не просто книга о публичных выступлениях — это практическое руководство, которое учит говорить ясно, с удовольствием и в любой ситуации: от деловой встречи до тоста за праздничным столом.

Проданная миллионными тиражами по всему миру, эта книга помогала и помогает людям разных профессий и характеров убедительно и эмоционально передавать свои мысли, развивать уверенность и внутреннюю устойчивость, говорить четко, ярко и убедительно, вызывать симпатию и удерживать внимание слушателей, улучшать память и формулировать мысли без страха, убеждать, не создавая конфликтов. Методика Карнеги проверена временем и работает в любой ситуации межличностного взаимодействия. Научитесь говорить так, чтобы вас не просто слушали, а хотели услышать снова!

УДК 159.9
ББК 88.53

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-186907-6

(Эксклюзив: non-fiction)

ISBN 978-5-17-186255-8

(Легенды популярной психологии)

© Хохуля Алексей,

перевод на русский язык, 2025

© ООО «Издательство АСТ», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ ЛОУЭЛЛА ТОМАСА..... 17

КАК СТАТЬ ХРАБРЫМ
И УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ 25

Первое:

желание говорить красиво и убедительно 36

Второе:

вы должны хорошо понимать,
о чем собираетесь говорить..... 39

Третье:

действуйте уверенно..... 40

Четвертое:

практика, практика, практика! 44

Резюме.....	46
<i>Упражнения для голоса:</i>	
правильное дыхание.....	48
УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ	
ЧЕРЕЗ ПОДГОТОВКУ.....	51
Правильная подготовка.....	54
Бесприоритетная речь.....	57
Что такое настоящая подготовка.....	58
Мудрый совет декана Брауна.....	59
Как готовил речи	
Авраам Линкольн.....	62
Как готовить речь.....	67
Сила резерва.....	73
Резюме.....	77
<i>Упражнения для голоса:</i>	
правильное дыхание.....	79
КАК ИЗВЕСТНЫЕ ОРАТОРЫ	
ГОТОВЯТСЯ К ВЫСТУПЛЕНИЯМ.....	83
Как устроена речь, победившая в конкурсе ...	87
Как планировал свои речи доктор Конуэлл....	95
Метод сенатора Бевериджа.....	97

Вудро Вильсон собирает скелет	98
Классика Бенджамина Франклина	100
Раскладывайте пасьянс из своих записей	102
Можно ли пользоваться записями во время выступления?	103
Не зубрите	104
Генерал Грант в Аппоматтоксе	105
Почему фермеры считали Линкольна отъявленным лентяем	107
Как развлекались Дуглас Фэрбенкс и Чарли Чаплин	109
Резюме	111
<i>Упражнения для голоса:</i> расслабление	113
УЛУЧШЕНИЕ ПАМЯТИ	117
Они не видели вишневого дерева	120
Зачем Линкольн читал вслух	122
Как Марк Твен учился выступать без записей .	123
Как запомнить книгу толщиной с Библию	127
Правильное повторение	128

Профессор Уильям Джеймс раскрывает секрет хорошей памяти	130
Как связывать факты между собой.	132
Как запоминать даты	135
Как запоминать пункты своей речи	137
Что делать при полнейшем провале.	138
Невозможно запоминать все подряд	141
Резюме.	142
<i>Упражнения для голоса:</i> как расслабить горло	145
КАК НЕ УСЫПИТЬ СЛУШАТЕЛЕЙ	149
Говорите о том, о чем промолчать нельзя	155
Секрет триумфа	158
Речь Линкольна, благодаря которой он выиграл одно судебное дело	162
Будьте серьезны.	164
Что делать, если публика засыпает.	166
Слова-уловки и лук	168

Возлюбите публику свою	171
Резюме	172
Упражнения для голоса:	
управление дыханием	174
Неотъемлемые элементы	
успешной речи	177
Сила настойчивости	180
Идти вперед, не сдаваться	182
Награда неизбежна	184
Как покорить	
Дикого Кайзера	188
Воля к победе	189
Резюме	192
<i>Упражнения для голоса:</i>	
как овладеть языком	194
СЕКРЕТ ПРАВИЛЬНОЙ	
ПОДАЧИ РЕЧИ	197
Что такое подача речи	202
Секрет хорошей	
подачи речи	203
Совет Генри Форда	206
Делаете ли вы это во время выступления	212

<i>Первый принцип:</i> выделяйте важные слова, отодвигая на второй план малозначимые.	213
<i>Второй принцип:</i> меняйте высоту голоса.	214
<i>Третий принцип:</i> меняйте скорость	216
<i>Четвертый принцип:</i> делайте паузу до и после важных мыслей. . . .	218
Резюме.	221
<i>Упражнения для голоса:</i> как сделать голос ярким и приятным	223

СЦЕНИЧЕСКОЕ ОБАЯНИЕ И ЛИЧНОСТЬ ОРАТОРА.	227
Почему один оратор притягивает публику сильнее другого	232
Как на оратора влияет одежда?	233
О чем сожалел генерал Грант	234
Мнение о нас складывается до того, как мы заговорим	235
Усаживайте публику поплотнее.	237
Майор Понд выбивал окна	239
Да будет свет.	240

Ничего лишнего на сцене	240
Никаких гостей на сцене	242
Умение правильно сидеть — тоже искусство .	243
Самоконтроль	244
Абсурдные ужимки вместо жестов.....	246
Полезные советы	251
Резюме.....	253
<i>Упражнения для голоса:</i>	
повторение	256
КАК НАЧИНАТЬ РЕЧЬ.....	259
Смешная история	263
Не начинайте с извинений.....	268
Пробуждайте любопытство.....	270
Почему бы не начать с истории?.....	273
Начинайте с конкретного примера.....	275
Сделайте выступление наглядным	275
Задайте вопрос.....	276
Почему бы не начать с цитаты известного человека?.....	277
Свяжите тему выступления с интересами слушателей	278

Сила шокирующих фактов	280
Казалось бы, самое обычное начало	282
Резюме	283
<i>Упражнения для голоса:</i> как расслабить челюсть	285
КАК МГНОВЕННО ПОКОРИТЬ АУДИТОРИЮ	289
Капля меда и вооруженные головорезы	292
Объяснение — лучший аргумент	301
Начало знаменитой речи Патрика Генри	303
Лучшая речь в пьесах Шекспира	305
Резюме	317
<i>Упражнения для голоса:</i> тренировка губ	318
КАК ЗАКАНЧИВАТЬ РЕЧЬ	321
Подведение итога речи	329
Призывайте публику к действию	330
Краткий искренний комплимент	331
Юмористическая концовка	332

Завершение поэтической цитатой	333
Сила библейских цитат	335
Кульминация	336
Умейте вовремя останавливаться.	339
Резюме.	340
<i>Упражнения для голоса:</i> как добиться резонанса.	341
КАК СДЕЛАТЬ ВЫСТУПЛЕНИЕ ЯСНЫМ	345
Используйте сравнения	350
Избегайте технических терминов	355
Секрет ясности речей Линкольна	358
Используйте визуальные образы	360
Рокфеллер и монеты.	362
Повторяйте важные мысли разными словами.	364
Используйте общие утверждения и конкретные примеры.	365
Не подражайте горному козлу	367
Резюме.	369
<i>Упражнения для голоса:</i> как развить резонанс	370

КАК ДОБИТЬСЯ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ И УБЕДИТЕЛЬНОСТИ.	377
Главная проблема.	384
Чем может помочь психология.	384
Сравнивайте идею, которую хотите внушить слушателям, с той, в которую они уже поверили	385
Представляйте маленькие суммы денег большими, а крупные — маленькими	388
Как производить впечатление с помощью цифр.	389
На что способно повторение	391
Общие иллюстрации и конкретные примеры.	393
Принцип накопления.	396
Образные сравнения.	397
Обратитесь к авторитетным людям.	399
Резюме.	403
Упражнения для голоса: как развить носовой резонанс.	404

КАК ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ ПУБЛИКУ	409
Какое значение имеет для нас серная кислота	413
Три самые интересные вещи в мире	415
Как стать хорошим собеседником	417
Идея, покоровшая два миллиона читателей. . .	418
Как доктор Конуэлл заинтересовывал миллионы людей.	420
Материал, который всегда привлекает внимание	421
Будьте конкретны.	425
Слова-образы	429
Сила контрастов	432
Интерес заразителен.	432
Резюме.	434
<i>Упражнения для голоса:</i> как сделать так, чтобы вас слышали на больших расстояниях	435
ПОБУЖДЕНИЕ К ДЕЙСТВИЮ.	441
Искренность — ключ к доверию.	444
Рассказывайте о собственном опыте	447

Оратор нуждается в правильном представлении	448
Трава, выросшая из золы	450
Расскажите публике о достоинствах вашего предложения	452
Как Паттерсон отвечал на возражения	453
Борьба мотивов	455
Мотивы, определяющие поступки	460
Религиозные мотивы	467
Резюме	469
Успешно ли применил метод призыва к действиям сам автор?	470
<i>Упражнения для голоса:</i> как научиться говорить разборчиво	471
КАК УЛУЧШИТЬ СВОЮ МАНЕРУ РЕЧИ	475
Как Марк Твен учился обращаться со словами	492
Слова и их захватывающие истории	494
Переписать одну фразу сто четыре раза	496

Избегайте избитых выражений	499
Резюме	501
<i>Упражнения для голоса:</i>	
резюме	503
ПРИЛОЖЕНИЕ	509
Акры алмазов.	
<i>Рассел Конуэлл</i>	509
Послание к Гарсие.	
<i>Элберт Хаббард</i>	549
Человек мыслящий.	
<i>Джеймс Аллен</i>	556