

Дейл  
**КАРНЕГИ**

**Искусство  
завоевывать  
друзей**

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



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.9                    *Права на перевод получены соглашением с BN Publishing, U.S.A.*  
ББК 88.53                    *Все права защищены. Никакая часть данной книги*  
К24                              *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. — Мо-  
сква : Издательство АСТ, 2025. — 224 с.

ISBN 978-5-17-105143-3 (Общайся, как Карнеги!)  
ISBN 978-5-17-115916-0 (Самоучитель успеха)

Автор этой книги, впервые переведенной на русский язык, — легендарный Дейл Карнеги, работы которого стали обязательным чтением для тех, кто хочет научиться общаться. И это огромное событие в психологической науке — перед вами авторский тренинг эффективного общения, уверенности и влияния, который 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**

---

*Популярное издание / Танымал басылым*

**Дейл Карнеги**

**ИСКУССТВО ЗАВОЕВЫВАТЬ ДРУЗЕЙ И ОКАЗЫВАТЬ ВЛИЯНИЕ НА ЛЮДЕЙ,  
ЭФФЕКТИВНО ОБЩАТЬСЯ И РАСТИ КАК ЛИЧНОСТЬ**

Подписано в печать 03.03.2025. Формат 84×108/32. Гарнитура Charter.  
Бумага типографская. Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,76.

Доп. тираж                    экз. Заказ                    (Общайся, как Карнеги!).  
Доп. тираж                    экз. Заказ                    (Самоучитель успеха).

Общероссийский классификатор продукции  
ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 — книги, брошюры печатные.

ООО «Издательство АСТ» 129085, Москва, Звездный бульвар,  
д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. I, 7 этаж

Наш сайт: [www.ast.ru](http://www.ast.ru)                    E-mail: [ask@ast.ru](mailto:ask@ast.ru)  
Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)



Оригинал-макет подготовлен редакцией «Прайм»  
Произведено в Российской Федерации в 2025 г.

ISBN 978-9563100150 (англ.)  
ISBN 978-5-17-105143-3 (Общайся, как Карнеги!)  
ISBN 978-5-17-115916-0 (Самоучитель успеха)

© 2007 by Dale Carnegie  
and BN Publishing  
© Бродоцкая А.,  
перевод на русский язык, 2011  
© ООО «Издательство АСТ», 2025

# СОДЕРЖАНИЕ

Как извлечь из наших курсов максимум выгоды . . . . .	6
Какова структура наших курсов . . . . .	11
Как вас будут учить на наших курсах. . . . .	15
<b>ЗАНЯТИЕ №1 . . . . .</b>	<b>31</b>
18:00 – 20:00 Знакомство	
20:00 – 22:40 Преодоление страха	
<b>ЗАНЯТИЕ №2 . . . . .</b>	<b>43</b>
18:00 – 20:00 Как отвечать на вопросы	
20:00 – 22:40 Развитие храбрости	
<b>ЗАНЯТИЕ №3 . . . . .</b>	<b>53</b>
18:00 – 20:00 Как добиться легкости и уверенности	
20:00 – 22:40 Как добиться быстрого и легкого прогресса в ходе наших курсов	
<b>ЗАНЯТИЕ №4 . . . . .</b>	<b>65</b>
18:00 – 20:00 Ваш имидж, экспромты и пантомима	
20:00 – 22:40 Как приобретать друзей	
<b>ЗАНЯТИЕ №5 . . . . .</b>	<b>76</b>
18:00 – 20:00 Как завладеть вниманием слушателей	
20:00 – 22:40 Как «выйти из норки»	
<b>ЗАНЯТИЕ №6 . . . . .</b>	<b>90</b>
18:00 – 20:00 Как бороться со словами-паразитами	
20:00 – 22:40 Волшебная формула	
<b>ЗАНЯТИЕ №7 . . . . .</b>	<b>105</b>
18:00 – 20:00 Как продумать речь до конца	
20:00 – 22:40 Что такое «Кхм» и «Ну и как?»	
<b>ЗАНЯТИЕ №8 . . . . .</b>	<b>115</b>
18:00 – 20:00 Как не терять головы во время выступления	
20:00 – !!! Предвыборная кампания	

<b>ЗАНЯТИЕ №9</b> .....	<b>122</b>
18:00 – 20:00	Забавный и к тому же полезный фокус
20:00 – 22:40	Как заставить магию энтузиазма работать на вас
<b>ЗАНЯТИЕ №10</b> .....	<b>139</b>
18:00 – 20:00	Соревнования по правильному произношению
20:00 – 22:40	Как убеждать людей в своей точке зрения и как заручиться сотрудничеством, полным энтузиазма
<b>ЗАНЯТИЕ №11</b> .....	<b>148</b>
18:00 – 20:00	Конкурс на лучшее вступительное слово
20:00 – 22:40	Учимся пробивать стену головой
<b>ЗАНЯТИЕ №12</b> .....	<b>162</b>
18:00 – 20:00	Экспромты
20:00 – 22:40	Как преодолеть страх и беспокойство
<b>ЗАНЯТИЕ №13</b> .....	<b>170</b>
18:00 – 20:00	Преодоление ваших личных ораторских недостатков
20:00 – 22:40	Как сэкономить время и добиться гораздо большего на совещаниях
<b>ЗАНЯТИЕ №14</b> .....	<b>190</b>
18:00 – 20:00	Конкурс экспромтов
20:00 – 22:40	Как еще лучше построить выступление по волшебной формуле
<b>ЗАНЯТИЕ №15</b> .....	<b>199</b>
18:00 – 20:00	Конкурс выступлений с подготовкой
20:00 – 22:40	Как изменить человека, не нанося ему обиды и не вызывая негодования
<b>ЗАНЯТИЕ №16</b> .....	<b>209</b>
18:00 – 20:00	Конкурс «Что я получил от этих курсов»
20:00 – 22:40	Секреты хороших выступлений
<b>ЗАНЯТИЕ №17</b> .....	<b>220</b>
Вручение дипломов	

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

Курсы Дейла Карнеги проходят в Нью-Йорке на базе Института личного 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 получите 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 церквях 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 теа-

тральный клуб\*. 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».

---

\* 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 научитесь говорить легко, с уверенностью и с достоинством — научитесь говорить, потому что будете говорить. (Если вам придется пропустить некоторые занятия, вы сможете восполнить их, присоединившись к нашим будущим группам; дополнительной платы с вас не потребуют).

Вы получите три учебника и несколько брошюр, которые вам следует внимательно прочитать. Однако никаких экзаменов и проверочных работ по этим учебникам у вас не будет.

Первые три занятия курсов посвящены тому, чтобы вы уверенно чувствовали себя на

подиуме, и помогают обрести легкость в речи. Следующие два занятия дадут возможность попрактиковаться в произнесении речей. Шестое и седьмое занятия снабдят вас волшебной формулой речи. На оставшихся занятиях вы научитесь использовать приобретенные приемы во всех ситуациях, когда вам надо будет выступить с речью.

### **Ваши инструкторы прошли специальную подготовку**

Инструкторы на курсах Карнеги — люди, прошедшие обучение у самого Дейла Карнеги и у его партнера Перси Г.Уайтинга, которым иногда помогали выдающиеся старшие сотрудники Института.

Наши инструкторы работают на кафедрах риторики и английского языка ведущих университетов, занимают посты директоров и руководителей в деловом мире, знамениты как проповедники, лекторы, представители других публичных профессий. Они допускаются к преподаванию на Курсах Карнеги лишь после того, как несколько раз продемонстрировали, что способны помочь вам извлечь из курсов максимум пользы.

Инструкторы проводят вторую часть занятий, состоящих из двух частей. Они расскажут вам, что в вашей речи было правильно, а что — нет, и как это исправить. Они объяснят, как получить право произнести речь, как сделать ее интересной, как повлиять на ауди-

торию; возможно, они предложат вам серию упражнений, чтобы помочь усвоить «волшебную формулу» или улучшить подачу материала. Кроме того, они помогут вам улучшить отношения с окружающими.

### **Задача куратора группы — помогать вам**

Кураторы групп — выдающиеся выпускники Курсов, которых избрали на эту почетную должность их соученики и руководитель курсов в вашем регионе. Они прошли специальное обучение в школе кураторов. Их научили помогать вам делать каждый шаг на пути к самоусовершенствованию в продолжение наших курсов.

Кураторы групп проводят тренировочные диспуты и первую часть занятий, состоящих из двух частей. Задача кураторов — направлять и вдохновлять вас и помогать вам преодолевать страх, улучшать свои ораторские качества и применять в жизни правила приобретения друзей и влияния на окружающих. К ним всегда можно обратиться за советом, как к близким друзьям, и они всегда помогут преодолеть трудные моменты и довести обучение до победного конца.

### **На большинстве занятий вручаются награды**

На некоторых занятиях в качестве награды вручаются книги, а на большинстве

остальных — три цанговых карандаша. Зеленый карандаш — за лучшее выступление — и красный карандаш — за наибольший прогресс — присуждаются тайным голосованием всей группы. Черный карандаш, за особые достижения, присуждает куратор группы после совещания с инструктором. Каждый учащийся может получить лишь один зеленый, один красный и один черный карандаш.

### **Обязательно приносите эту книгу на каждое занятие**

На следующих страницах вы найдете описание всех занятий. Как правило, занятия проводятся именно в том порядке, в каком они описаны в этой книге.

В конце каждого занятия, описанного в этой книге, вы найдете краткое перечисление тем речей, которые вы должны будете проносить каждый вечер, перечень наград, которые будут выданы на занятиях, и перечень того, что нужно прочитать к этому занятию.

Обязательно приносите эту книгу на каждое занятие.

# КАК ВАС БУДУТ УЧИТЬ НА НАШИХ КУРСАХ

**Дейл Карнеги**

Мы старались, чтобы инструкторами на наших курсах становились люди, лучащиеся энтузиазмом, люди, имеющие цель в жизни, люди, понимающие свою роль в ней, люди, страстно желающие вам помочь.

Инструкторы на Курсах Карнеги прошли специальное обучение и усвоили общую концепцию курсов. Все инструкторы и кураторы групп получили книгу под названием «Как преподавать на Курсах Дейла Карнеги». Кроме того, их снабдили книгами с исчерпывающими инструкциями по проведению каждого занятия. Поэтому неважно, где вы посещаете курсы — в Бостоне, Виннипеге или Лос-Анджелесе: в сущности, это те же самые курсы, что и в Нью-Йорке.

Инструкторы будут учить вас в строгом соответствии с предписаниями «Красной книжки», которую вы держите в руках. Поэтому, чтобы извлечь максимум пользы из каждого занятия, обязательно прочитайте все задания из этой книги и как следует подготовьтесь к занятиям.