

Умный тренинг, меняющий жизнь

Дуглас
МОСС

КАРНЕГИ

ВСЕ ПРИЕМЫ ОБЩЕНИЯ

В СХЕМАХ И ТАБЛИЦАХ

Экспресс-курс



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.53
М83

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

Мосс, Дуглас.

М83 Карнеги. Все приемы общения в схемах и таблицах. Экспресс-курс / Дуглас Мосс. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 256 с. — (Умный тренинг, меняющий жизнь).

ISBN 978-5-17-137201-9

Дейл Карнеги — психолог, чье имя известно во всем мире, создал универсальные учебники жизни, которые помогают людям становиться счастливыми, жизнерадостными, успешными, богатыми. Секрет Карнеги кроется в эффективной коммуникации. Перед вами — книга-тренинг в совершенно новом формате схем и таблиц, которая подойдет всем, кто хочет освоить систему Карнеги и за короткое время добиться качественных изменений в жизни!

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Мы в социальных сетях.

Присоединяйтесь!

vk.com/primetime_books

instagram.com/primetime_books/

facebook.com/primetimebook

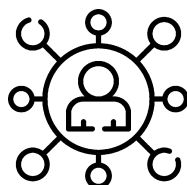


ISBN 978-5-17-137201-9

© Мосс Д., 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ



ВСТУПЛЕНИЕ.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА, МЕНЯЮЩИЕ ЖИЗНЬ	8
Жить — значит общаться	8
Универсальные правила Дейла Карнеги созданы, чтобы мы ими пользовались	10
Наладьте отношения с собой — и мир изменится	11
Эта книга — маленький рычажок для больших перемен	13

ГЛАВА 1.

КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ И ЖИЗНЕРАДОСТНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ	14
Правило 1. Приучите себя к жизнерадостным мыслям	14
Правило 2. Ведите себя как счастливый, жизнерадостный человек	17
Правило 3. Подсчитывайте удачи, а не неприятности	21
Правило 4. Никому не подражайте	24
Правило 5. Ни от кого не ждите благодарности	27

Правило 6. Делайте из лимонов лимонад	32
Правило 7. Выбросьте недругов из головы	35

ГЛАВА 2.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССОВ, БЕСПОКОЙСТВА, УСТАЛОСТИ И РАЗДРАЖЕНИЯ	40
Правило 1. Живите в рамках сегодняшнего дня	40
Правило 2. Устраните страх — исчезнет и тревога	45
Правило 3. Анализируйте волнующие вас ситуации	49
Правило 4. Занимайте свой мозг	53
Правило 5. Прекратите переживать из-за пустяков	57
Правило 6. Доставляйте радость другим	62
Правило 7. Научитесь отдыхать и расслабляться	66

ГЛАВА 3.

КАК ПОНРАВИТЬСЯ ЛЮДЯМ	70
Правило 1. Приобретите личный магнетизм	70
Правило 2. Искренне интересуйтесь людьми	74
Правило 3. Научитесь слушать	78
Правило 4. Говорите о том, что интересно собеседнику	82
Правило 5. Заботьтесь о самооценке других людей	85
Правило 6. Научитесь видеть в каждом человеке хорошее	90
Правило 7. Научитесь хвалить и одобрять людей	94

ГЛАВА 4.	
КАК ЛАДИТЬ С ЛЮДЬМИ	99
Правило 1. Не критикуйте	99
Правило 2. Помогайте людям исправлять ошибки без критики в их адрес	104
Правило 3. Признавайте свои собственные ошибки	108
Правило 4. Научитесь мгновенно обезоруживать критику и критиков	112
Правило 5. Станьте неуязвимым для хамов и скандалистов	116
Правило 6. Научитесь понимать других людей	120
ГЛАВА 5.	
КАК ДОБИТЬСЯ СОГЛАСИЯ ОТ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА	126
Правило 1. Настройтесь позитивно и доброжелательно	126
Правило 2. Не пытайтесь никому ничего доказывать	130
Правило 3. Откажитесь от приказного тона	135
Правило 4. Позаботьтесь о выгоде того, к кому обращаетесь с просьбой	139
Правило 5. Если кто-то с вами не согласен, плавно подведите его к согласию	143
Правило 6. Предоставьте другому возможность выбора	147
Правило 7. Освойте методы подстройки и ведения	150

ГЛАВА 6.

КАК НАУЧИТЬСЯ ГОВОРИТЬ УБЕДИТЕЛЬНО 156

Правило 1. Будьте твердо убеждены в своих идеях 156

Правило 2. Определите цель разговора 159

Правило 3. Добейтесь внимания 164

Правило 4. Убедитесь, что вас понимают 168

Правило 5. Научитесь завоевывать доверие 172

Правило 6. Совершенствуйте манеру речи 178

ГЛАВА 7.

КАК СТАТЬ УСПЕШНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ 183

Правило 1. Развивайте уверенность в себе 183

Правило 2. Укрепляйте самодисциплину 188

Правило 3. Делайте то, что умеете лучше всего 192

Правило 4. Станьте целеустремленным 197

Правило 5. Будьте настойчивы 201

Правило 6. Заботьтесь о других 205

Правило 7. Делайте больше того, за что вам платят 209

ГЛАВА 8.

КАК ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ 214

Правило 1. Решитесь на перемены 214

Правило 2. Заряжайтесь энергией 219

Правило 3. Пересмотрите свои взгляды	222
Правило 4. Примените творческий подход	227
Правило 5. Управляйте своими эмоциями	231

ГЛАВА 9.

КАК УЛУЧШИТЬ СЕМЕЙНУЮ ЖИЗНЬ

Правило 1. Не пытайтесь переделывать супруга	235
Правило 2. Будьте терпимы к привычкам и слабостям другого	239
Правило 3. Выражайте благодарность	243
Правило 4. Делайте подарки без повода	247
Правило 5. Будьте вежливы и деликатны	250

Вступление

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА, МЕНЯЮЩИЕ ЖИЗНЬ

Как жить в нашем стремительно меняющемся, ускоряющемся и усложняющемся мире? Как не просто выживать — но быть счастливым, жизнерадостным, успешным, богатым? Дейл Карнеги — человек, чье имя известно во всем мире, создал универсальные учебники жизни, актуальные для всех времен и народов. Они не устарели и в нашу цифровую эпоху. Потому что технологии меняются, а человеческая природа — нет.

Перед вами — книга-тренинг на основе системы Дейла Карнеги. Его открытия преподнесены в новом формате, созданном специально для тех, кто спешит.

Далеко не каждый может найти время для чтения длинных текстов. Их здесь не будет. Все предельно кратко, ясно и четко: простые, но емкие формулы, правила, советы, шпаргалки, наглядные схемы. Благодаря этому вы усвоите весь материал намного легче и быстрее.

Этой книгой пользоваться проще, чем другими аналогичной тематики, где информация изложена традиционно.

Жить — значит общаться

Как научиться общаться? Это главный вопрос, на который отвечают книги Дейла Карнеги.

Почему общение — это так важно?

Без умения общаться и строить отношения невозможно ни личное счастье, ни успехи в работе, ни даже нормальная повседневная жизнь.

Как бы мы сегодня ни отгораживались друг от друга экранами гаджетов, мы по-прежнему нужны друг другу, так же, а может, и больше, чем сто лет назад. Потому что вся наша цивилизация, вся наша культура, да и просто повседневная жизнь — все, абсолютно все основано на взаимодействии людей. Причем не на формальном общении, не на дежурном обмене стандартными фразами — а на обмене эмоциями и энергией, на взаимодействии интеллектов, характеров, точек зрения. Только в таком, настоящем общении высекаются искры, которые позволяют нам творить, двигать вперед прогресс, идти к успеху, а главное — быть счастливыми и способными получать удовольствие от жизни.

Без такого общения, без встречи умов и сердец невозможно вообще ничего!

А если общение вместо радости и удовольствия доставляет одни проблемы? Жизнь меркнет!

А ведь проблемы возникают очень часто — причем у всех без исключения: не только у тех, кто мечтает научиться общаться, но и у тех, кто уверен, что хорошо умеет это делать.

Конфликты, неспособность договориться, отсутствие взаимопонимания, антипатия вместо ожидаемой симпатии, ссоры без повода, отчужденность даже между близкими людьми, неумение проявить себя в общении с лучшей стороны — каждому человеку все это в той или иной мере знакомо. Некоторые в результате даже бросают всяческие попытки наладить отношения — они ведь не раз обжигались, разочаровывались, заходили в тупик и пришли к выводу, что взаимопонимание невозможно, что в одиночку лучше, что от людей ничего хорошего ждать не приходится и так далее. И что, они теперь счастливее всех? Вряд ли!

А ведь можно все исправить, наладить свою жизнь совершенно иначе, чтобы не нужно было ни обжигаться, ни разочаровываться, ни бояться людей.

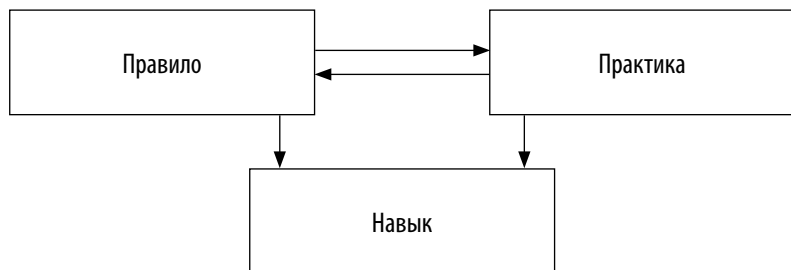
Универсальные правила Дейла Карнеги созданы, чтобы мы ими пользовались

Дейл Карнеги вывел универсальные правила и законы общения.

Что мешает нам воспользоваться ими? Лень, загруженность, недоверие? Но все эти препятствия преодолимы. Если только вы захотите изменить что-то в себе и в своей жизни к лучшему — вы сделаете это.

Вам не потребуется для этого много времени. Также для этого не потребуются какие-то особые таланты и способности. Вам кажется, что вы не умеете общаться, у вас не получается строить отношения — и с этим ничего не сделаешь, уж таким вы родились? Неправда. Это может измениться буквально в один момент. Если только вы узнаете о самых важных правилах и начнете их применять на практике. Если вы захотите немного подкорректировать свое собственное поведение. Да, некоторые навыки придется прокачать. Для этого в книге есть упражнения. Но выполнять их не трудно — даже приятно. Тем более что результаты вы увидите сразу.

Мало знать правила — нужно еще и отрабатывать их на практике. Знания и практика взаимно дополняют друг друга и только вместе формируют необходимый навык. Именно так это работает!



Наладьте отношения с собой — и мир изменится

Чтобы наладить отношения с миром — надо для начала хотя бы подружиться с собой. Выясните, как вы относитесь к себе. Если недостаточно хорошо — то и жизнь будет не такой хорошей, как бы хотелось. Хотите ее улучшить?

Научитесь справляться с негативными эмоциями и стрессами, ищите возможности для радости и благодарности, встречайте каждый новый день улыбкой, и мир начнет благоволить вам. Как к этому прийти? Дейл Карнеги знает — и делится мудростью с вами.

Ну а разобраться в этом знании и начать применять его на практике поможет вам эта книга.

В этом пособии — весь Дейл Карнеги в максимально сконцентрированном виде. Ничего лишнего. Четкие инструкции. Шпаргалки. Схемы и таблицы, где важная информация разложена по полочкам. Ну и, конечно, практические задания — упражнения, которые помогут вам начать жить так, как вы

всегда мечтали. Вы можете начинать читать книгу с любой главы — в зависимости от того, что для вас более актуально в настоящий момент.

Поступательно работая по книге, вы узнаете очень важные вещи!

- ✓ Как улучшить настроение, обрести жизнерадостность и заряжать ею других людей.
- ✓ Как избавиться от стрессов, беспокойства и усталости, перестать раздражаться на окружающих.
- ✓ Как себя вести, чтобы нравиться людям.
- ✓ Как научиться ладить, не ссориться, выходить из конфликтов.
- ✓ Как добиваться согласия от других людей.
- ✓ Как сотрудничать с людьми, чтобы в выигрыше были все.
- ✓ Как убедить кого угодно в чем угодно.
- ✓ Как стать увереннее и научиться владеть собой.
- ✓ Как влиять на людей в разговоре.
- ✓ Как стать успешным человеком.
- ✓ Как изменить жизнь к лучшему.
- ✓ Как улучшить отношения в семье.



Эта книга — маленький рычажок для больших перемен

Важное условие: у вас все получится, если вы в самом деле захотите измениться и изменить свою жизнь. К сожалению, многие люди мечтают, чтобы жизнь как-нибудь улучшилась сама собой, — но чтобы при этом ничего не надо было делать. Но так не бывает!

Эта книга — для активных людей. Для тех, кто не ждет милости от судьбы, а творит судьбу сам. Вы — один из них!

И если вы думаете, что для этого нужен какой-то неподъемный труд — вы ошибаетесь. Знаете, бывает, что большой груз не сдвинуть руками — но достаточно небольшого рычажка, чтобы поднять его с места. Эта книга с правилами Дейла Карнеги — такой рычажок.

Усилия нужны небольшие:

- ✓ внести некоторые коррективы в свои мысли,
- ✓ в свое восприятие себя и других,
- ✓ в свои привычки и поведение.

Результат — ошеломляющий: меняется ваш мир. Из одинокого, грустного, полного проблем и переживаний он становится светлым, радостным, наполненным любовью и доброжелательностью окружающих, успехом и счастьем.

Если вы готовы — приступаем!

Глава 1

КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ И ЖИЗНЕРАДОСТНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

Правило 1. Приучите себя к жизнерадостным мыслям

Может быть, вы думаете, что ваше настроение зависит от обстоятельств? Нет! Это работает не так.

Вот как это работает: у вас появилась грустная мысль — она породила грустные эмоции — которые, разрастаясь



и заполняя собой все ваше сознание, порождают грустное настроение.

На этом цепочка не прерывается: грустное настроение приводит к апатии, нежеланию что-либо делать, либо к ошибочным, неэффективным действиям. Следствие — неудачи, которые снова порождают грустные мысли. Круг замкнулся.

Но этот круг можно разорвать и запустить процесс по-новому!

Упражнение «Где, как и почему появляются мысли?»

Задайтесь вопросом: где возникла грустная мысль?

Она возникла у вас в голове. Просто потому, что вы ее туда впустили.

Но это ведь ваша голова, и в вашей воле что-то туда пускать или не пускать.

Вы неосознанно приняли решение впустить туда грустную мысль.

Отследите эту мысль. Поймите, откуда она пришла.

Она возникла из-за неудачи? Из-за чьей-то критики? Из-за плохой погоды?

Значит, есть причинно-следственная связь между каким-то событием и вашей реакцией. Значит, вы позволяете событиям управлять вами.

Но вы можете разрушить эту причинно-следственную связь. И создать в своей голове совсем другую мысль — безо всякой причины. Это в ваших силах.

Случилась неудача? А вы скажите себе: «Я счастливый, удачливый человек». Ваш мозг сначала не поверит. Объясняйте ему снова и снова. И он вынужден будет поверить.

Вот подсказка: как поменять разрушительные мысли на мысли успешного человека.