

Советы Дейла Карнеги на все случаи жизни — под одной обложкой! Это то, что надо! Упражнения отличные — очень интересные и реально выполнимые. Эффект от занятий ощущается в первый же день работы с книгой.

Игорь П., Москва

Эта книга должна стать настольной у каждого педагога. Да и всем родителям ее тоже не помешало бы прочесть. Чтобы и в себе разобраться, и с детьми научиться отношения выстраивать.

Елена Г., Казань

Замечательно, что авторы книги опирались не только на те советы Дейла Карнеги, которые посвящены общению с людьми, но и те, которые предполагают работу с собой — со своими страхами, комплексами, тревогами. Упражнения очень хорошо подобраны — выполнять их не сложно, а эффект потрясающий.

Сергей Д., Санкт-Петербург

Внаши дни, когда множество людей заняты только собой и общение с другими рассматривают исключительно как способ получить какую-то выгоду, такие душевные книги просто необходимы! Этот объемный тренинг посвящен главному — выстраиванию отношений по закону дружелюбия, закону гармонии и взаимного комфорта! Этого так не хватает сейчас!

Виктория К., Ростов

Отличная книга для руководителя — помогает развивать лидерские качества, грамотно строить отношения с партнерами и подчиненными, а часть, посвященная выступлениям на публике, — просто бесценна!

Владимир Н., Самара

ПСИХОЛОГИЯ.
ВЫСШИЙ КУРС

Дуглас МОСС
Алекс НАРБУТ

Большая книга
тренингов
по ДЕЙЛУ
КАРНЕГИ

ПРАЙМ


АСТ
Москва

УДК 159.92
ББК 88.53
М79

*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.

М79 Большая книга тренингов по Дейлу Карнеги / Дуглас Мосс, Алекс Нарбут. — Москва : АСТ, 2015 — 414 с. — (Психология. Высший курс).

ISBN 978-5-17-090119-7

Самые действенные советы Дейла Карнеги, дополненные упражнениями, разработанными и проверенными на практике опытными психологами, собраны в 33 урока, представленные в этой книге.

Все уроки сопровождаются практической частью, все упражнения этой книги — единая система, каждое из них так или иначе работает на улучшение ваших коммуникативных способностей, повышает стрессоустойчивость и будит творческий потенциал. А значит — меняет вашу жизнь к лучшему уже сейчас!

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ



ISBN 978-5-17-090119-7

© Мосс Д., 2015
© Нарбут А., 2015
© ООО «Издательство АСТ», 2015

Содержание

Введение

Что такое «качество жизни» и от чего оно зависит?

ЗАКЛАДЫВАЕМ ФУНДАМЕНТ ПРАВИЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ 15

Урок первый

Самое сладкое слово для каждого человека.

Обращайтесь к собеседнику по имени! 16

Урок второй

Что стоит дешевле всего и ценится всего дороже?

Улыбка — ключ к расположению 25

Урок третий

Развивайте доброжелательность! 36

Урок четвертый

Как вызвать чужой интерес? Проявляйте интерес к людям! 40

Урок пятый

Чтобы увлечь собеседника, говорите о том, что интересно ему 60

«НЕЛЬЗЯ» И «СЛЕДУЕТ» В ОБЩЕНИИ 71

Урок шестой

Как склонить собеседника к своей точке зрения.

Никогда ничего не доказывайте! 72

Урок седьмой

Лучший путь избежать упреков. Признавайте свою неправоту 90

Урок восьмой

Как сохранить мир в отношениях. Забудьте о приказном тоне

и начните сотрудничать 99

КРИТИКА. КАК ДЕЛАТЬ ЭТО ПРАВИЛЬНО 107*Урок девятый*

Как удержаться от осуждения. Заменяем критику похвалой 108

Урок десятый

Искренне одобряйте людей и делайте им комплименты 132

Урок одиннадцатый

Дайте людям возможность самостоятельно исправлять свои ошибки 144

Урок двенадцатый

Как простить чужое несовершенство. Не бойтесь говорить о своих недостатках! 150

ЕСЛИ ВАМ НУЖНО СОГЛАСИЕ ЧЕЛОВЕКА 155*Урок тринадцатый*

Как подвести человека к согласию.
Заставьте его говорить «да, да, да» 156

Урок четырнадцатый

Как заставить другого сделать то, что хотите вы.
Давайте людям то, что они хотят получить. 163

Урок пятнадцатый

Как направить человека на нужный вам путь.
Позвольте ему присвоить вашу идею! 186

**ИНВЕСТИЦИИ В ОБЩЕНИЕ, КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ
ВАС БОГАЧЕ И СЧАСТЛИВЕЕ 191***Урок шестнадцатый 192*

Кратчайший путь к изменению других. Создайте человеку доброе имя 192

Урок семнадцатый 199

Как найти отклик в каждой душе. Взывайте к благородным побуждениям 199

**ЕСЛИ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ НЕТ ПРОСВЕТА.
ПУТЬ К СЧАСТЬЮ И СПОКОЙствию 207***Урок восемнадцатый*

Как не увязнуть в неприятностях. Не давайте пустякам
выбить вас из седла 209

Урок девятнадцатый

Как не беспокоиться о том, что будет завтра.
Живите в рамках сегодняшнего дня. 219

Урок двадцатый

Как избавиться от страха перед будущим.
Подготовьтесь к худшему и живите спокойно 228

Урок двадцать первый

Первый шаг к преодолению несчастья. Примиритесь
с неизбежным 241

Урок двадцать второй

Прошлое не вернешь. Не пытайтесь пилить опилки 250

Урок двадцать третий

Секрет, помогающий избавиться даже от тревоги
по серьезному поводу 263

**ОГРАДИТЕЛЬНЫЕ БАРЬЕРЫ ДЛЯ ВАШЕГО
СЧАСТЬЯ 281***Урок двадцать четвертый*

Как сохранить энергию счастья. Не тратьте силы на врагов 282

Урок двадцать пятый

Как не чувствовать себя обделенным. Считайте благодати,
а не несчастья. 289

Урок двадцать шестой

Как не стать посредственностью. Всегда и везде будьте
самим собой. 303

Урок двадцать седьмой

Как не свернуть с правильного пути.
Учитесь быть ответственным 321

Урок двадцать восьмой

Если вас критикуют, значит, вы чего-то стоите.
Как не расстраиваться из-за критики 332

ИНВЕСТИЦИИ В СЧАСТЬЕ, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯТ ВАМ ЖИТЬ ДОЛГО И РАДОСТНО 345

Урок двадцать девятый

Заманчивое предложение: хотите избавиться
от пятидесяти процентов своего беспокойства?! 346

Урок тридцатый

Сложное простое «спасибо» 357

Урок тридцать первый

Девять слов, которые помогут преобразить вашу жизнь 363

Урок тридцать второй

Как работать с полной отдачей и сохранить силы.
Отдыхайте правильно 372

Урок тридцать третий

Как сделать любое занятие увлекательным. Используйте
творческий подход 382

ПРИЛОЖЕНИЕ

**Публичные выступления: не только для профессиональных
ораторов! 387**

Введение.

ЧТО ТАКОЕ «КАЧЕСТВО ЖИЗНИ» И ОТ ЧЕГО ОНО ЗАВИСИТ?

В последние годы со всех сторон мы постоянно слышим об улучшении *качества жизни*. И всякий раз подобное сообщение вызывает скептическую усмешку — как у воспитательницы детского сада, так и у преуспевающего бизнесмена.

А между тем жизнь за последние полвека действительно стала лучше. Судите сами.

Доходы объективно выросли, стали доступны любые продукты, даже те, что всегда считались дефицитом.

Медицина избавила человечество от болезней, которые в прежние времена становились причиной вымирания целых городов.

Техника облегчила наше существование настолько, что примитивный физический труд кажется уже какой-то экзотикой.

Тогда почему же любое заявление о том, что «жить стало лучше, жить стало веселей» воспринимается как нечто, не соответствующее действительности?

Причина в том, что качество жизни на самом деле не зависит ни от высоких доходов, ни от вкусной еды, ни от технических новинок. Все эти факторы относятся не к *качеству*, а к *количеству*.

А что же такое *качество жизни*?

И при каких условиях человек будет считать, что *качество* его собственной *жизни* на самом деле улучшилось?

Ответ на этот вопрос неожиданно получил молодой Дейл Карнеги, когда в 1912 году в Нью-Йорке открыл первую в американской истории школу ораторского искусства.

В то время было немало разного рода курсов, где любой желающий мог обучиться какому-нибудь полезному делу. Ораторское искусство, кстати говоря, к этим «полезным делам» в то время никто не относил — о чем и заявили в Ассоциации школ христианской молодежи, куда Дейл обратился со своим предложением. Но Карнеги настоял на своем и даже согласился работать без жалованья. В итоге, когда курсы открылись, случилось невероятное: поток желающих окончить их оказался столь велик, что ему пришлось организовать подобные школы и в других городах. А когда выяснилось, что и этого недостаточно, Карнеги принял решение написать пособие на основе своих лекций — чтобы те, кто не имеет возможности посещать их, могли учиться самостоятельно.

В чем же был секрет такого ошеломляющего успеха? Неужели в том, что каждый слушатель курсов мечтал стать оратором? Очень скоро Дейл понял, что людям интересно не столько искусство публичных выступлений, сколько **умение общаться** с другими людьми. Публика на его курсах была самая разная — от мелких лавочников до владельцев крупных предприятий. И всем не хватало одного: *навыков общения*.

Оказывается, **именно от качества общения и зависит качество жизни любого человека.**

Неумение общаться приводит к одиночеству

Чтобы жить полноценной жизнью, человек нуждается в других людях, их взаимопонимании и поддержке. Ведь самый страшный диагноз современности — не рак и не инфаркт. Самый страшный диагноз современности — *одиночество*.

Люди в современном мире одиноки потому, что зачастую в любых отношениях ищут прежде всего **выгоду**. В любви, в дружбе, в сотрудничестве. А там, где выгода стоит на первом месте, нет взаимодействия двух личностей. Там царят чисто функциональные отношения, где важен не человек, а роль, которую он исполняет.

Но если супруг, друг и работник — это всего лишь роли, значит, исполнителей можно с легкостью заменить? Так и происходит.

Супруги разводятся, друзья уходят, работников увольняют... Их место занимают другие люди — но это снова не приносит желаемого результата.

Мы привыкли бросаться людьми, оттого наша жизнь полна разочарований и дискомфорта. Вот почему люди страдают от трагического, почти безысходного одиночества. И если вы хотя бы время от времени чувствуете себя одиноким человеком, это верный признак того, что в вашем общении с людьми не хватает искренности и желания понять другого.

Чтобы убедиться, что это действительно так, проведите небольшой тест. Возьмите лист бумаги и в столбик напишите имена десяти людей, с которыми вам приходится больше всего общаться. Это могут быть имена близких, коллег, друзей, начальников, учителей или учеников и т. д.

Напротив каждого имени поставьте «+» или «-», в зависимости от того, как вы оцениваете качество общения с этим человеком. Конечно, не бывает так, что общение окрашено лишь какой-то одной краской. В отношениях с любым человеком есть как положитель-

ные, так и отрицательные моменты. Отметьте то, чего больше. Если в общей сложности общение с человеком вас удовлетворяет, можно поставить «+»; если же с кем-то вы не очень любите общаться, ставьте «-». Количество «плюсов» и «минусов» в данном тесте не важно. Ведь даже один «минус» способен отравить жизнь, особенно в том случае, если негатив проявляется в общении с человеком, от которого так или иначе зависит ваше благополучие. Например, с супругом или начальником.

А если все отношения расцениваются отрицательно? Близкие раздражают, на друзей не всегда можно положиться, коллеги только и ждут момента, как бы подставить; а про начальство и говорить нечего — оно всегда неправо.

Быть может, вам кажется, что вы здесь ни при чем, дело не в вас, а только в этих людях?

Но подумайте сами: как вы общаетесь с людьми, которых встречаете каждый день? Вспомните любой разговор с любым человеком, произошедший вчерашним вечером или сегодняшним утром.

Что вы чувствовали во время этого разговора? Удовольствие, злость, раздражение, равнодушие?

А что бы вы хотели почувствовать? Быть может, вы вообще предпочли бы не разговаривать с этим человеком?

Сказали ли вы все, что хотели, слышали ли то, что вам нужно? Большинство разговоров (а разговор — это главный вид общения) проходят для человека в лучшем случае впустую. Часто это не более чем дань приличию: приветствие, несколько общих фраз — вот и все общение.

Ладно бы это происходило с людьми, которые в нашей жизни не играют никакой роли. Но ведь со своими близкими, родными, лучшими друзьями люди зачастую ведут себя точно так же! И не замечают, как все больше и больше отдаляются от тех, кто в их жизни дороже всего.

Люди погрязают в собственных проблемах, мыслях, заботах, копят стресс, раздражение — и жалуются на то, что их никто не понимает. Даже не задумываясь о том, что и сами не желают понимать других.

Цель общения — не достижение выгоды, а установление искренних отношений

Отчего так происходит? Почему в наших отношениях с людьми так много негатива? Неужели все мы такие плохие? Конечно

же, нет. Просто большинство людей сегодня страдают от неумения общаться... Причем на всех уровнях связей — от семьи до случайной компании в купе скорого поезда.

Мы живем не в 1912 году: в современном мире курсы общения не в новинку. А уж пособий с рецептами «правильного общения» в любом книжном магазине — хоть отбавляй. Интернет полон сайтов, где на каждый случай жизни дадут универсальный совет — как правильно провести переговоры, как познакомиться с девушкой или уговорить мужа купить норковую шубу. Но большинство этих курсов, пособий и советов относятся к сфере фальшивого общения. Почему? Да потому что **целью** такого общения становится **односторонняя выгода**. А если общение выгодно лишь одному, это уже не общение, а манипуляция.

Книги Дейла Карнеги среди множества подобных руководств стоят особняком. Если вы когда-нибудь читали хотя бы одну из книг Карнеги, то наверняка помните, что каждая из описанных там проблемных ситуаций завершалась тем, что двое изначально не понимающих друг друга людей в результате становились друзьями.

Потому что **цель советов Карнеги — не достижение выгоды, а установление прочных и искренних отношений между людьми!**

Как научиться общению и избавиться от одиночества

Почему же в нашей жизни так мало истинного общения? Все дело в том, что современный ритм жизни, особенно в большом городе, просто не оставляет на это времени. Мы задавлены делами и информацией, которая валится на нас со всех сторон. Дни мелькают со скоростью света, проходят дни, недели, месяцы, а нам все некогда остановиться и просто побеседовать по душам с теми, кто нам дорог.

Как же научиться делать эти остановки?

Как научиться быть эффективным не только в работе, но и в общении с людьми?

Есть ли вообще выход из этого замкнутого круговорота дел, событий и информации?

Выход, конечно, есть. Советы, которые Дейл Карнеги давал 100 лет назад, нисколько не утратили своей актуальности. Его книги помогли миллионам людей, и помогли они именно потому, что он указывает путь, как при любой ситуации, будь то романтическое свидание или заключение важного контракта, оставаться людьми и устанавливать глубокие связи, становиться друзьями.

Самые действенные советы Дейла Карнеги, дополненные упражнениями, разработанными и проверенными на практике опытными психологами, собраны в 33 урока, представленные в этой книге.

Пусть вас не смущает тот факт, что некоторые уроки сопровождаются обширной практической частью, к другим же предлагается всего 2–3 упражнения для отработки нового навыка. На самом деле, все упражнения этой книги — единая система, каждое из них так или иначе работает на улучшение ваших коммуникативных способностей, повышает стрессоустойчивость и будит творческий потенциал. А значит — меняет вашу жизнь к лучшему уже сейчас!

Осваивайте упражнения в удобном для вас режиме — проходите по одному уроку в день или отработывайте новый навык в течение недели. Вы можете возвращаться к любимившимся упражнениям и выполнять их снова и снова, а если к какой-то практике «не лежит душа» — пока пропустите ее, возможно, чуть позже вы будете готовы ее освоить.

В конце каждого урока вы найдете «шпаргалку», которая поможет вам в любой момент освежить в памяти основные положения урока и советы мастера общения. Обращайтесь к ней несколько раз в течение дня — это поможет вам постоянно сохранять настрой на нужную волну — волну успеха и искреннего общения.

Благодаря такому подходу у вас выработается привычка к правильному общению. А как известно, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу.

Дейл Карнеги предлагает вам посеять *правильную привычку* и получить *правильную судьбу*.

И при этом вам не придется преодолевать себя и тратить большие душевные силы. Не придется менять стиль жизни. Этот тренинг не принесет вам никакого дискомфорта, не потребует никаких глобальных изменений. В отличие от многих психологических тренингов, которые предполагают резкое изменение себя (а значит, неизбежный стресс), тренинг по Дейлу Карнеги напротив, устраняет многие стрессы. Многие люди уже прошли этот тренинг. Вот лишь некоторые из отзывов.

Игорь, 35 лет, бизнесмен:

— Наконец-то моя жизнь стала по-настоящему комфортной. Только сейчас я начал получать удовольствие от общения. В моих отношениях с людьми уже нет никакой недосказанности, ушли все ситуации из серии «задним умом крепок», я перестал жалеть, что «ляпнул что-то не то или чего-то не сказал».

Елена, 27 лет, менеджер:

— В моей жизни словно сошлись все детали пазла. Все встало на свои места. Я поняла, кто есть кто в моем окружении. Кто мне друг, а кто враг. Ведь важно не только друзей иметь, но и знать своих врагов в лицо. Научиться их понимать, чтобы с ними взаимодействовать. И уже сейчас многие из моих вчерашних врагов и конкурентов благодаря этому взаимодействию стали моими друзьями!

Святослав, 44 года, руководитель отдела:

— Благодаря этому тренингу я перестал испытывать страх перед вышестоящим руководством. Но я и сам научился вести себя с подчиненными так, чтобы мой авторитет был основан не на страхе, а на уважении и признании моей компетентности. Теперь у меня нет никаких недомолвок и неразрешенных ситуаций ни с теми, кто руководит мной, ни с теми, кто находится в моем подчинении. Мы сотрудничаем, а не конфронтируем.

Александра, 32 года, директор по развитию:

— Тренинг помог мне устроиться именно туда, куда я хотела, потому что я четко знала, что и как говорить на интервью. Мне перестали хамить на почте, в магазине, в транспорте. Коллеги и конкуренты меня никогда не подставляют: я просто не позволяю им этого делать! Но главное — я обрела **нормальное человеческое достоинство, без самоуничижения, но и без заносчивости!**

Выполняя упражнения тренинга, вы приобретаете важнейшие навыки, которые сделают вашу жизнь полной счастья и новизны!

Однако вам необходимо помнить о том, что данный тренинг затрагивает самую тонкую, самую чувствительную сферу — сферу человеческих отношений. В этом тренинге очень важен элемент творчества. Все рекомендации нужно выполнять не бездумно, а творчески перерабатывая их, с учетом конкретной ситуации и конкретного человека, с которым вы в этой ситуации общаетесь. Это не составит для вас никакого труда, потому что навык «подстраивания» под ситуацию есть у каждого человека.

Итак — вперед, к благоприятным изменениям! Скорее открывайте следующую страницу и приступайте к занятиям!



**ЗАКЛАДЫВАЕМ
ФУНДАМЕНТ
ПРАВИЛЬНОГО
ОБЩЕНИЯ**