

САМОЕ ГЛАВНОЕ

ДЕЙЛ КАРНЕГИ

КАК ВЫРАБАТЫВАТЬ
УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

&

ВЛИЯТЬ НА ЛЮДЕЙ,
ВЫСТУПАЯ ПУБЛИЧНО



МОСКВА

УДК 159.9
ББК 88.5
К24

Dale Carnegie

HOW TO DEVELOP SELF CONFIDENCE
AND IMPROVE PUBLIC SPEAKING

Карнеги, Дейл.

К24 Самое главное. Как выработать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично / Дейл Карнеги ; [перевод с английского М. Бурдыкиной]. — Москва : Эксмо, 2026. — 192 с. — (Самое главное. Мировые бестселлеры в кратком изложении).

ISBN 978-5-04-234943-0

Сокращенное издание легендарной книги от Дейла Карнеги.

Умение уверенно говорить дает возможности карьерного роста и позволяет влиять на людей. Это не врожденный талант — утверждает Карнеги, — а приобретенный навык, который можно развить до мастерства. Эта книга — самое полное практическое руководство, основанное на проверенных методах, реальных примерах и психологических приемах. Она поможет вам укрепить уверенность в себе и говорить так, чтобы вас действительно слышали.

УДК 159.9
ББК 88.5

© Бурдыкина М., перевод на русский язык, 2025

© Оформление.

ISBN 978-5-04-234943-0

ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Содержание

Как выработать уверенность	9
Уверенность — это навык, который можно развить	11
Главное — захотеть	14
Настойчивость	18
Демонстрация уверенности.	21
Практика! Практика! Практика!	28
Как выбрать тему выступления	33
Выбирайте то, что вас заводит	35
Беспроеигрышные темы.	40
Тема должна вызреть	46

Содержание

Как подготовить речь	51
О пользе «резервных» знаний	53
Определите свою цель	57
С чего начать	62
Чем закончить	69
Пять признаков хорошей речи	81
Ясность	83
Конкретность	94
Обобщения и примеры	97
Наглядность	101
Выразительность	103
«Гул затих. Я вышел на подмости»	109
Стоит ли пользоваться записями во время выступления	111
Естественная манера говорить	118
Как сделать речь живой	127
Запаситесь энергией	135

Содержание

По одежке встречают	140
Соберите свою аудиторию.....	143
Создайте комфортные условия	150
Что делать, если провал неминуем	157
Как улучшить память и речь	165
Используйте естественные законы запоминания	167
Пять способов развить свою речь	177

Как выработать уверенность

**Уверенность —
это навык, который
можно развить**

Обрести уверенность и способность ясно мыслить, выступая перед аудиторией, не так сложно, как представляют многие. Это не дар, которого удостоиваются лишь избранные, а, скорее, умение — такое же, как умение играть в гольф. Если есть желание, любой может этому научиться.

Не нужно думать, что ваш случай какой-то особенный. Даже лучшие ораторы своего времени вначале страдали таким же паническим страхом и застенчивостью.

Уильям Дженнингс Брайан, ветеран, прошедший через многие сражения, признавался, что во время первых выступлений ничего не мог поделать с трясущимися коленями. А Марк Твен, впервые поднявшись на кафедру, чтобы прочитать лекцию, чувствовал, что рот его словно набит ватой, а пульс частит так, будто он только что финишировал в марафоне.

Дизраэли признавался, что ему было бы легче возглавить кавалерийскую атаку, чем предстать перед Палатой общин. Его первая речь с треском провалилась. То же самое случилось и с Шериданом.

На самом деле, первая речь очень многих знаменитых английских ораторов была неудачной, поэтому в парламенте теперь бытует мнение, что блестящая дебютная речь молодого человека — плохое предзнаменование. Так что не унывайте!

Главное — захотеть

Это условие гораздо важнее, чем может показаться.

Если ваше желание и настойчивость вялые и слабые, достижения будут такими же. Но если вы стремитесь к своей цели с упорством и энергией бульдога, преследующего кошку, ничто во всей Вселенной не сможет вам помешать.

Чтобы пробудить в себе сильное стремление обрести уверенность

Как выработать уверенность в себе

и способность убедительно выступать на публике, представьте, как это преимущество отразится на вашей карьере и доходах, как возрастет ваш авторитет и какие перспективы откроются перед вами.

**Ораторское искусство
разовьет ваши
лидерские качества
быстрее, чем любая
другая деятельность.**
