

Классика практической
психологии

Дейл
Карнеги



Как завоевывать друзей и оказывать
влияние на людей

Как перестать беспокоиться
и начать жить



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9 *Права на перевод получены соглашением с BN Publishing.*
ББК 88.50 *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.

Карнеги, Дейл.

К24 Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. Как перестать беспокоиться и начать жить / Дейл Карнеги. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 640 с. — (Классика практической психологии).

ISBN 978-1607962977 (англ.)

ISBN 978-1607964001 (англ.)

ISBN 978-5-17-161984-8

Перед вами великолепное подарочное издание обновленных легендарных бестселлеров Дейла Карнеги — классики, которая улучшила жизнь миллионов людей.

Надежные, проверенные временем советы Карнеги остаются актуальными и сейчас, поскольку автор обращается к вечным вопросам об искусстве ладить с людьми и с самим собой. С ними вы сможете добиться успеха, научитесь легко решать проблемы, перестанете переживать и начнете наслаждаться жизнью.

Большие поля для заметок помогут не потерять нужную информацию и получить от чтения максимум пользы. А новый, современный, полный перевод передаст важнейшие жизненные уроки Карнеги без искажения — так, как их сформулировал сам автор.

УДК 159.9
ББК 88.50

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-1607962977 (англ.)

ISBN 978-1607964001 (англ.)

ISBN 978-5-17-161984-8

© 2010 by Dale Carnegie
and BN Publishing

© 2011 by Dale Carnegie
and BN Publishing

© Кучина Саша,
перевод на русский язык, 2023

© Хохуля Алексей,
перевод на русский язык, 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

КАК ЗАВОЕВЫВАТЬ ДРУЗЕЙ И ОКАЗЫВАТЬ ВЛИЯНИЕ НА ЛЮДЕЙ	17
Чем вам поможет эта книга?	18
Самый короткий путь к известности. Предисловие Томаса Лоуэлла	20
Как и почему была написана эта книга. Предисловие от автора	32
Часть первая. Основные методы обращения с людьми	39
<i>Глава первая.</i> Когда собираешь мед, не нужно пинать улей	40

<i>Глава вторая.</i>	
Великий секрет общения с людьми	51
<i>Глава третья.</i>	
«Того, кто на это способен, поддерживает весь мир. Тот, кто не способен, остается в одиночестве»	62
<i>Кратко:</i>	
девять способов извлечь максимальную пользу из этой книги	77
Часть вторая.	
Шесть способов понравиться людям	83
<i>Глава первая.</i>	
Поступайте так — и вам везде будут рады	84
<i>Глава вторая.</i>	
Легкий способ произвести приятное первое впечатление	95
<i>Глава третья.</i>	
Если вы этого не сделаете, быть беде	102
<i>Глава четвертая.</i>	
Легкий способ стать приятным собеседником	109
<i>Глава пятая.</i>	
Как заинтересовать людей	118
<i>Глава шестая.</i>	
Как сразу же понравиться другим	122
<i>Кратко:</i>	
шесть способов понравиться людям	134

Часть третья.**Двенадцать способов****склонить людей на свою сторону 135***Глава первая.*

В споре победить невозможно 136

*Глава вторая.*Верный способ нажить врагов —
и как этого избежать 142*Глава третья.*Если вы не правы,
признайте это 152*Глава четвертая.*Прямой путь
к человеческому разуму 159*Глава пятая.*

Секрет Сократа 169

*Глава шестая.*Спасательный круг для тех,
кому нужно выслушать жалобы 175*Глава седьмая.*

Как добиться сотрудничества 181

*Глава восьмая.*Чудесная формула,
которая вас удивит 188*Глава девятая.*

Этого хотят все 192

Глава десятая.

Призыв, который нравится всем 198

*Глава одиннадцатая.*Способ, который работает в кино и на радио
и который можете попробовать применить и вы 204

Глава двенадцатая.

- Что делать, когда
другие способы не работают 208

Кратко:

- двенадцать способов
склонить людей на свою сторону 212

Часть четвертая.

Девять способов

- заставить людей измениться,
не вызывая у них обиды и возмущения 215**

Глава первая.

- С чего начать,
если нужно указать на ошибку 216

Глава вторая.

- Как критиковать окружающих,
не вызывая ненависти 222

Глава третья.

- Признавайтесь
в своих ошибках первым 224

Глава четвертая.

- Никто не любит приказы 228

Глава пятая.

- Позвольте собеседнику
сохранить лицо 230

Глава шестая.

- Как подтолкнуть людей к успеху 233

Глава седьмая.

- Доброе слово подобно смоле 237

Глава восьмая.

- Снижайте значимость ошибок 240

Глава девятая.

- Пусть люди радуются,
когда делают то, что вам нужно 243

Кратко:

- Девять способов
заставить людей измениться,
не вызвав обиды и возмущения 247

Часть пятая.

- Письма, которые привели
к волшебным результатам 249**

Часть шестая.

- Семь правил
счастливой семейной жизни 259**

Глава первая.

- Как быстрее всего
уничтожить свой брак 260

Глава вторая.

- Любите и не мешайте жить
так, как хочется 266

Глава третья.

- Простой способ разрушить брак 269

Глава четвертая.

- Быстрый способ
сделать всех счастливыми 273

Глава пятая.

- Что важно для женщин 276

Глава шестая.

- Не забывайте об этом,
если желаете счастья 279

Глава седьмая.
Освойте «брачную грамоту» 283

Кратко:
Семь правил
счастливой семейной жизни 288
Вопросы мужьям 289
Вопросы женам 289

**КАК ПЕРЕСТАТЬ БЕСПОКОИТЬСЯ
И НАЧАТЬ ЖИТЬ 291**

Вступление.
Как и зачем была написана эта книга 293

**Девять способов извлечь
из книги наибольшую пользу 300**

Кратко:
Девять способов,
которые помогут извлечь
из этой книги наибольшую пользу 304

Часть первая.
**Факты о беспокойстве,
которые должен знать каждый 305**

Глава первая.
Живите в «герметичном отсеке
сегодняшнего дня» 306

Глава вторая.

- Волшебная формула
для борьбы с беспокойством 318

Глава третья.

- На что способно беспокойство 326

Часть первая кратко:

- Факты о беспокойстве,
которые должен знать каждый 338

Часть вторая.

- Техники для анализа
беспокоящих вопросов 339**

Глава четвертая.

- Как анализировать и разрешать
беспокоящие вас проблемы 340

Глава пятая.

- Как беспокоиться по поводу
работы в два раза меньше 350

Часть вторая кратко:

- Техники для анализа
беспокоящих вопросов 355

Часть третья.

- Как избавиться от привычки беспокоиться
до того, как она избавится от вас 357**

Глава шестая.

- Как вытеснить беспокойство из сознания 358

Глава седьмая.

- Не дайте мелочам
отравлять вашу жизнь 368

Глава восьмая.

- Закон, который аннулирует
множество беспокоящих вас вещей 376

Глава девятая.

- Смиритесь с неизбежным 383

Глава десятая.

- Установите ограничитель на беспокойство 394

Глава одиннадцатая.

- Не пилите опилки 401

Часть третья кратко:

- Как избавиться от привычки беспокоиться
до того, как она избавится от вас 407

Часть четвертая.

- Семь способов наполнить жизнь
умиротворением и счастьем 409**

Глава двенадцатая.

- Восемь слов,
которые изменяют вашу жизнь 410

Глава тринадцатая.

- Высокая цена мести 424

Глава четырнадцатая.

- Благодаря этому вы никогда
не расстроитесь, если вас не поблагодарят 433

Глава пятнадцатая.

- Отдали ли бы вы то,
что имеете, за миллион долларов? 440

Глава шестнадцатая.

- Найдите себя и будьте собой:
помните, в мире нет
такого же человека, как вы 447

Глава семнадцатая.

- Если жизнь подкинула вам лимон,
сделайте лимонад 455

Глава восемнадцатая.

- Как излечить депрессию за 14 дней 463

Часть четвертая кратко:

- Семь способов наполнить жизнь
умиротворением и счастьем 478

Часть пятая.**Лучший способ**

- одолеть беспокойство** 481

Глава девятнадцатая.

- Как боролись с беспокойством
мои родители 482

Часть шестая.**Как не беспокоиться**

- из-за критики** 503

Глава двадцатая.

- Помните, что только
дохлую собаку не пинают 504

Глава двадцать первая.

- Делайте так, и критика
вам никогда не навредит 508

Глава двадцать вторая.

- Мои глупые поступки 513

Часть шестая кратко:

- Как не беспокоиться
из-за критики 519

Часть седьмая.

**Шесть способов прогнать усталость
и беспокойство и оставаться энергичным
и доброжелательным в любых ситуациях** 521

Глава двадцать третья.

Как бодрствовать на час дольше 522

Глава двадцать четвертая.

Почему вы устаете и как это исправить 528

Глава двадцать пятая.

Как не уставать и выглядеть молодо! 534

Глава двадцать шестая.

Четыре полезные рабочие привычки,
благодаря которым вы не будете
уставать и беспокоиться 540

Глава двадцать седьмая.

Как прогнать скуку,
которая порождает усталость,
беспокойство и обиду 546

Глава двадцать восьмая.

Как не беспокоиться
из-за бессонницы 555

Часть восьмая.

**«Как я победил беспокойство»:
тридцать одна правдивая история** 563

На меня разом свалилось
шесть крупных неприятностей
(*К. И. Блэквуд*) 564

Я могу за час превратиться
в безнадежного оптимиста
(*Роджер У. Бабсон, известный экономист*) 567

Как я избавился от комплекса неполноценности (<i>Элмер Томас, бывший сенатор США от штата Оклахома</i>)	568
Я жил в саду Аллаха (<i>Р. В. К. Бодли, наследник сэра Томаса Бодли, основателя Бодлианской библиотеки в Оксфордском университете, автор книг «Ветер в Сахаре», «Посланник» и четырнадцати других произведений</i>)	572
Пять способов для избавления от беспокойства (<i>профессор Уильям Лайон Фелкс</i>)	575
Я устояла вчера. Устою и сегодня (<i>Дороти Дикс</i>)	578
Я не ожидал, что увижу рассвет (<i>Джеймс К. Пенни</i>)	580
Когда на душе тяжело, устраиваю себе свидание с боксерской грушей в спортивном зале либо отправляюсь на прогулку (<i>полковник Эдди Иган, нью-йоркский юрист, экс-председатель спортивного комитета штата Нью-Йорк, победитель олимпийских игр по боксу в полутяжелом весе</i>)	582
Я тот самый «психический» из Вирджинского политехнического (<i>Джим Бердсолл</i>)	583
Слова, которые навечно поселились в моей душе (<i>доктор Джозеф Р. Сайзу, ректор духовной семинарии в Нью-Брансуике, штат Нью-Джерси — крупнейшей духовной семинарии в США, основанной в 1784 году</i>)	585
Я упал на самое дно и выжил (<i>Тед Эриксен</i>)	585

Я был одним из самых непроходимых тупиц на свете (Перси Х. Уайтинг, автор книги «Пять правил продаж»)	587
Я всегда старался защищать свои тылы (Джин Отри, самый известный и любимый в мире поющий ковбой)	589
Мне явился голос в Индии (Э. Стэнли Джоунс, один из самых красноречивых ораторов Америки и один из самых известных миссионеров своего времени)	592
Однажды ко мне пришел шериф (Гомер Крой)	594
Мой самый сложный противник — беспокойство (Джек Демпси)	597
В моем желудке бушевал канзасский смерч (Кэмерон Шипп)	598
Я молила Господа, чтобы он уберег меня от приюта (Кэтлин Холтер)	602
Я нашел ответ (Дел Хьюз)	603
Я научился не беспокоиться, наблюдая, как жена моет посуду (преподобный Уильям Вуд)	605
Время исправляет многое (Луис Т. Монтан, младший)	607

Мне наказали молчать и не шевелить даже пальцем (Джозеф Л. Райан)	608
Я — великий мастер забывать (Ордуэй Тид)	609
Если бы я не перестал беспокоиться, давно бы уже лежал в могиле (Конни Мак, легенда бейсбола)	610
Я сменил работу и взгляд на жизнь и избавился от язвы желудка и беспокойства (Арден У. Шарп, Грин Дэй, штат Висконсин)	613
Теперь я всегда ищу зеленый свет (Джозеф М. Коттер)	614
Как Джон Д. Рокфеллер прожил сорок пять лет займа	616
Я медленно убивал себя, потому что не умел расслабляться (Пол Сэмсон)	623
Со мной случилось настоящее чудо (миссис Бэргер)	624
Как Бенджамин Франклин победил беспокойство	626
Я так беспокоилась, что за восемнадцать дней не съела ни кусочка (Кэтрин Холком Фармер)	627
Как я применяю принципы из этой книги в жизни	631