

# Содержание

## Как выработать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично

|                    |   |
|--------------------|---|
| Введение . . . . . | 6 |
|--------------------|---|

### Глава 1

|                                                               |          |
|---------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Как развить смелость<br/>и уверенность в себе. . . . .</b> | <b>8</b> |
|---------------------------------------------------------------|----------|

|                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <u>Первое:</u> Начинайте речь с сильным<br>и настойчивым желанием достичь цели. . . . . | 13 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|

|                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <u>Второе:</u> Надо прекрасно знать предмет,<br>о котором вы собираетесь говорить. . . . . | 15 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| <u>Третье:</u> Действуйте уверенно. . . . . | 16 |
|---------------------------------------------|----|

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| <u>Четвертое:</u> Практикуйтесь, практикуйтесь,<br>практикуйтесь! . . . . . | 18 |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|

|                  |    |
|------------------|----|
| Резюме . . . . . | 20 |
|------------------|----|

### Глава 2

|                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Уверенность в себе<br/>достигается подготовкой . . . . .</b> | <b>22</b> |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Правильная подготовка . . . . . | 23 |
|---------------------------------|----|

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Речь, которая была обречена на успех . . . . . | 25 |
|------------------------------------------------|----|

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Что такое настоящая подготовка . . . . . | 26 |
|------------------------------------------|----|

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Мудрый совет декана Брауна из Йельской школы . . . . | 26 |
|------------------------------------------------------|----|

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Как готовился к своим выступлениям Линкольн . . . . | 28 |
|-----------------------------------------------------|----|

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Как готовиться к выступлениям . . . . . | 32 |
|-----------------------------------------|----|

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Запас карман не тянет. . . . . | 36 |
|--------------------------------|----|

|                  |    |
|------------------|----|
| Резюме . . . . . | 39 |
|------------------|----|

## Глава 3

**Как готовились к своим выступлениям****знаменитые ораторы . . . . . 41**

Как была построена речь, получившая премию . . . . . 43

Как планировал свои речи доктор Конуэлл . . . . . 48

Как строили свои выступления знаменитые люди . . . . . 49

Разложите пасьянс из своих записей . . . . . 51

Надо ли пользоваться шпаргалками  
во время выступления? . . . . . 52

Не заучивайте выступление наизусть . . . . . 53

Генерал Грант в Аппоматтоксе . . . . . 54

Почему фермеры думали,  
что Линкольн «ужасный лодырь»? . . . . . 55

Резюме . . . . . 57

## Глава 4

**Как улучшить память. . . . . 59**

Они не замечали вишневого дерева . . . . . 60

Почему Линкольн читал вслух . . . . . 61

Как Марк Твен учился говорить без бумажки . . . . . 62

Как запомнить целую книгу  
размером с Новый Завет . . . . . 64

Как нужно повторять . . . . . 65

Профессор Уильям Джеймс  
раскрывает секреты хорошей памяти . . . . . 66

Как связать воедино имеющиеся факты . . . . . 67

Как запомнить даты . . . . . 69

Как запомнить основные пункты  
своего выступления . . . . . 70

Что делать в случае полного провала в памяти . . . . . 71

Нельзя запомнить все сразу . . . . . 73

Резюме . . . . . 75

## Глава 5

**Основные предпосылки успешного выступления . . . 78**

Будьте настойчивы . . . . . 79

Будьте упорны . . . . . 79

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Будьте уверенным в успехе . . . . .       | 81 |
| Восхождение на пик Дикий Кайзер . . . . . | 83 |
| Воля к победе . . . . .                   | 84 |
| Резюме . . . . .                          | 86 |

## Глава 6

### **Секреты хорошего выступления . . . . . 88**

|                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Что такое манера выступления . . . . .                                                | 89  |
| Удачная манера выступления . . . . .                                                  | 90  |
| Советы Генри Форда . . . . .                                                          | 92  |
| Пользуетесь ли вы этими приемами<br>в своих выступлениях? . . . . .                   | 95  |
| <u>Первое:</u> Подчеркивайте важные слова<br>и подчиняйте им второстепенные . . . . . | 95  |
| <u>Второе:</u> Меняйте тон голоса . . . . .                                           | 97  |
| <u>Третье:</u> Меняйте темп речи . . . . .                                            | 98  |
| <u>Четвертое:</u> Выдерживайте паузу<br>до и после важных мыслей. . . . .             | 99  |
| Резюме . . . . .                                                                      | 102 |

## Глава 7

### **Выступление с трибуны и личность. . . . . 104**

|                                                                             |     |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|
| Почему один оратор привлекательнее другого . . . . .                        | 106 |
| Какое влияние оказывает ваша одежда? . . . . .                              | 106 |
| «Еще до того, как мы начали говорить,<br>нас порицают или хвалят» . . . . . | 107 |
| Соберите слушателей вместе . . . . .                                        | 108 |
| Майор Понд разбивал окна . . . . .                                          | 110 |
| Да будет свет — на вашем лице . . . . .                                     | 110 |
| Ничего лишнего на сцене. . . . .                                            | 111 |
| Никаких гостей на сцене . . . . .                                           | 112 |
| Искусство садиться. . . . .                                                 | 113 |
| Поза. . . . .                                                               | 113 |
| Под видом жестов учат нелепым ужимкам. . . . .                              | 115 |
| Рекомендации, которые могут оказаться полезными . . . . .                   | 118 |
| Резюме . . . . .                                                            | 120 |

## Глава 8

**Как начинать выступление. . . . . 122**

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Не стоит в начале выступления                         |     |
| рассказывать так называемую смешную историю. . . .    | 124 |
| Не начинайте с извинений . . . . .                    | 127 |
| Возбуждайте любопытство . . . . .                     | 128 |
| Почему бы не начать с какого-нибудь рассказа? . . . . | 130 |
| Начинайте с конкретного примера . . . . .             | 131 |
| Используйте предметы . . . . .                        | 132 |
| Задавайте вопросы . . . . .                           | 132 |
| Почему бы не начать с цитаты                          |     |
| из высказываний какой-нибудь знаменитости? . . . .    | 132 |
| Свяжите тему своего выступления                       |     |
| с непосредственными интересами слушателей . . . . .   | 133 |
| Притягательная сила шокирующих фактов. . . . .        | 135 |
| Ценность выступления, кажущегося обычным . . . . .    | 136 |
| Резюме . . . . .                                      | 138 |

## Глава 9

**Как заканчивать выступление . . . . . 140**

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| Повторите основные положения вашего выступления . | 145 |
| Призыв к действию. . . . .                        | 146 |
| Выразительный, искренний комплимент . . . . .     | 146 |
| Юмористическая концовка . . . . .                 | 147 |
| Концовка с поэтической цитатой . . . . .          | 148 |
| Сила библейского высказывания . . . . .           | 149 |
| Кульминация . . . . .                             | 150 |
| Когда времени не остается . . . . .               | 151 |
| Резюме. . . . .                                   | 154 |

## Глава 10

**Как сделать ясным смысл выступления . . . . . 155**

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Для ясности используйте сравнения. . . . .          | 157 |
| Избегайте специальных терминов . . . . .            | 161 |
| Секрет ясности речей Линкольна . . . . .            | 162 |
| Используйте способность слушателей видеть . . . . . | 163 |
| Рокфеллер разбрасывает монеты со стола . . . . .    | 165 |

|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| Повторяйте важные мысли разными словами . . . . .               | 166 |
| Используйте общие иллюстрации<br>и конкретные примеры . . . . . | 167 |
| Не уподобляйтесь горному козлу . . . . .                        | 168 |
| Резюме . . . . .                                                | 170 |

## Глава 11

### **Как заинтересовать слушателей . . . . . 172**

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| Как серная кислота воздействует на человека . . . . .    | 173 |
| Три самые интересные вещи на свете . . . . .             | 174 |
| Как стать хорошим собеседником . . . . .                 | 176 |
| Идея, завоевавшая два миллиона читателей . . . . .       | 176 |
| Такой тип материала всегда привлекает внимание . . . . . | 177 |
| Будьте конкретными . . . . .                             | 180 |
| Слова, создающие картину . . . . .                       | 182 |
| Значение контраста для возбуждения интереса. . . . .     | 184 |
| Интерес заразителен . . . . .                            | 184 |
| Резюме . . . . .                                         | 186 |

## Глава 12

### **Улучшайте свой язык . . . . . 187**

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| Секрет работы Марка Твена со словами . . . . .          | 196 |
| Интересные истории употребляемых вами слов . . . . .    | 197 |
| Переписывайте одно предложение сто четыре раза. . . . . | 199 |
| Избегайте избитых фраз . . . . .                        | 201 |
| Резюме . . . . .                                        | 203 |

## **Как завосвывать друзей и оказывать влияние на людей**

|                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| Предисловие к пересмотренному<br>и дополненному изданию. . . . .         | 209 |
| Как и почему была написана эта книга . . . . .                           | 211 |
| Девять советов, как извлечь<br>наибольшую пользу из этой книги . . . . . | 217 |

## Часть первая

**Основные методы обращения с людьми . . . . . 223**

## Глава первая

«Если хочешь собрать мед, не опрокидывай улей» . . . 225

## Глава вторая

Большой секрет искусства обхождения с людьми . . . 238

## Глава третья

«Тот, кто сможет это сделать, завоеует весь мир.

Тот, кто не сможет, обречен на путь в одиночестве» . . 250

## Резюме

Основные методы обращения с людьми . . . . . 267

## Часть вторая

**Шесть способов понравиться людям . . . . . 269**

## Глава первая

Поступайте так, и будете радушно приняты повсюду. . 271

## Глава вторая

Простой способ  
произвести хорошее первое впечатление. . . . . 282

## Глава третья

Если вы не сделаете этого, вас ждут неприятности. . . 290

## Глава четвертая

Легкий способ стать хорошим собеседником. . . . . 298

## Глава пятая

Как заинтересовать людей . . . . . 307

## Глава шестая

Как сразу завоевать расположение людей . . . . . 311

## Резюме

Шесть способов понравиться людям. . . . . 322

## Часть третья

**Как склонить людей к вашей точке зрения . . . . . 323**

## Глава первая

В споре нельзя победить . . . . . 325

## Глава вторая

Верный путь приобретения врагов —

и как избежать этого . . . . . 332

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| Глава третья                                                        |     |
| Если вы не правы, признайте это . . . . .                           | 343 |
| Глава четвертая                                                     |     |
| Капля меда . . . . .                                                | 350 |
| Глава пятая                                                         |     |
| Секрет Сократа . . . . .                                            | 358 |
| Глава шестая                                                        |     |
| Предохранительный клапан,<br>предотвращающий недовольство . . . . . | 364 |
| Глава седьмая                                                       |     |
| Как добиться сотрудничества . . . . .                               | 369 |
| Глава восьмая                                                       |     |
| Формула, которая сотворит для вас чудеса. . . . .                   | 374 |
| Глава девятая                                                       |     |
| То, чего хочет каждый . . . . .                                     | 379 |
| Глава десятая                                                       |     |
| Призыв, который находит отклик в каждом . . . . .                   | 386 |
| Глава одиннадцатая                                                  |     |
| Так поступают в кино.                                               |     |
| Так поступают на телевидении.                                       |     |
| Так почему же вы так не поступаете? . . . . .                       | 391 |
| Глава двенадцатая                                                   |     |
| Если ничто другое не действует, попробуйте это. . . . .             | 395 |
| Резюме                                                              |     |
| Склоните людей к своей точке зрения. . . . .                        | 398 |

## Часть четвертая

### **Быть руководителем: как изменять людей, не нанося им обиды и не вызывая негодования . . . 401**

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| Глава первая                                                           |     |
| С чего следует начинать,<br>если вы должны указать на ошибку . . . . . | 403 |
| Глава вторая                                                           |     |
| Как критиковать,<br>не вызывая при этом ненависти к себе . . . . .     | 409 |

|                                                                                |            |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Глава третья                                                                   |            |
| Сначала поговорите о собственных ошибках. . . . .                              | 413        |
| Глава четвертая                                                                |            |
| Никто не любит, когда ему приказывают . . . . .                                | 418        |
| Глава пятая                                                                    |            |
| Давайте возможность человеку спасти свое лицо. . . .                           | 420        |
| Глава шестая                                                                   |            |
| Как побуждать людей к достижению успеха . . . . .                              | 424        |
| Глава седьмая                                                                  |            |
| Дайте собаке хорошее имя . . . . .                                             | 429        |
| Глава восьмая                                                                  |            |
| Делайте так, чтобы ошибка казалась легко исправимой                            | 433        |
| Глава девятая                                                                  |            |
| Старайтесь, чтобы люди были рады сделать то,<br>что вы от них хотите . . . . . | 437        |
| Резюме                                                                         |            |
| Быть руководителем: полезные советы . . . . .                                  | 442        |
| <b>Самый короткий путь к известности</b>                                       |            |
| <b><i>Лоуэлл Томас</i> . . . . .</b>                                           | <b>445</b> |

## **Как перестать беспокоиться и начать жить**

|                                                                               |            |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Предисловие                                                                   |            |
| Как была написана эта книга — и почему. . . . .                               | 461        |
| Девять советов, как извлечь максимальную пользу<br>из этой книги . . . . .    | 466        |
| Резюме                                                                        |            |
| Девять советов,<br>как извлечь максимальную пользу из этой книги . . . . .    | 469        |
| Часть первая                                                                  |            |
| <b>Основные факты,<br/>которые вам следует знать о беспокойстве . . . . .</b> | <b>471</b> |
| Глава 1                                                                       |            |
| Живите сегодняшним днем . . . . .                                             | 472        |

|                                                                                        |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Глава 2                                                                                |            |
| Волшебная формула для разрешения ситуаций,<br>вызывающих беспокойство . . . . .        | 483        |
| Глава 3                                                                                |            |
| Чем может обернуться для вас беспокойство. . . . .                                     | 490        |
| Резюме                                                                                 |            |
| Основные факты,<br>которые вам следует знать о беспокойстве. . . . .                   | 500        |
| Часть вторая                                                                           |            |
| <b>Основные методы анализа беспокойства . . . . .</b>                                  | <b>501</b> |
| Глава 4                                                                                |            |
| Как анализировать и решать беспокоящие вас проблемы                                    | 502        |
| Глава 5                                                                                |            |
| Как избавиться от пятидесяти процентов беспокойства,<br>связанного с работой . . . . . | 510        |
| Резюме                                                                                 |            |
| Основные приемы анализа беспокойства . . . . .                                         | 514        |
| Часть третья                                                                           |            |
| <b>Как одолеть привычку беспокоиться прежде,<br/>чем она поборет вас. . . . .</b>      | <b>515</b> |
| Глава 6                                                                                |            |
| Как изгнать беспокойство из своей души . . . . .                                       | 516        |
| Глава 7                                                                                |            |
| Не позволяйте пустякам подтачивать вас . . . . .                                       | 525        |
| Глава 8                                                                                |            |
| Закон, который поставит вне закона<br>многие ваши заботы . . . . .                     | 532        |
| Глава 9                                                                                |            |
| Смиритесь с неизбежным. . . . .                                                        | 538        |
| Глава 10                                                                               |            |
| Установите «ограничитель» на свое беспокойство . . .                                   | 547        |
| Глава 11                                                                               |            |
| Не пытайтесь пилить опилки . . . . .                                                   | 554        |

## Резюме

Как одолеть привычку беспокоиться прежде,  
чем она поборет вас . . . . . 559

## Часть четвертая

**Семь способов сформировать умонастроение,  
которое принесет вам счастье  
и душевное спокойствие . . . . . 561**

## Глава 12

Девять слов, способных изменить вашу жизнь . . . . . 562

## Глава 13

Стремление свести счеты дорого обходится . . . . . 575

## Глава 14

Сделав это, вы никогда не будете переживать  
из-за неблагодарности . . . . . 583

## Глава 15

Отдали бы вы то, что имеете, за миллион долларов? . . 590

## Глава 16

Найдите себя и будьте собой:  
помните, что на земле нет человека, подобного вам . . 596

## Глава 17

Если вам достался лимон, сделайте из него лимонад . . 603

## Глава 18

Как избавиться от депрессии за четырнадцать дней . . 610

## Резюме

Семь способов развить у себя внутреннее отношение  
к жизни, которое принесет вам спокойствие и счастье . 624

## Часть пятая

**Прекрасный способ перестать беспокоиться. . . . . 627**

## Глава 19

Как справились с беспокойством мои родители . . . . 628

## Часть шестая

**Как перестать беспокоиться из-за критики . . . . . 645**

## Глава 20

Помните, что никому не придет в голову  
бить мертвую собаку . . . . . 646

## Глава 21

Поступайте так — и никакая критика  
не сможет огорчить вас . . . . . 649

## Глава 22

Глупые поступки, которые я совершил . . . . . 653

## Резюме

Как перестать беспокоиться из-за критики . . . . . 658

## Часть седьмая

**Шесть способов избежать волнения и усталости  
и поддерживать на высоте энергию и моральный дух. 659**

## Глава 23

Как добавить к каждому рабочему дню лишний час . . . 660

## Глава 24

Почему вы устаете и как справиться с усталостью . . . 665

## Глава 25

Как избежать усталости и молодо выглядеть . . . . . 670

## Глава 26

Четыре трудовых навыка, которые помогут избежать  
усталости и предотвратить беспокойство. . . . . 675

## Глава 27

Как преодолеть скуку —  
причину усталости, беспокойства и чувства обиды . . . 680

## Глава 28

Как справиться с волнением из-за бессонницы . . . . 688

## Резюме

Шесть способов избежать волнения и усталости  
и поддерживать на высоте энергию и моральный дух . 694

## Часть восьмая

**Как мне удалось победить беспокойство:****31 правдивая история . . . . . 695**

- О том, как шесть проблем обрушились на меня одновременно*  
**С. И. Блэквуд . . . . . 696**
- Всего за час я становлюсь убежденным оптимистом*  
**Роджер В. Бэбсон . . . . . 698**
- Как я избавился от комплекса неполноценности*  
**Элмер Томас . . . . . 699**
- Я жил в Садах Алаха*  
**Р. В. С. Бодли . . . . . 703**
- Пять методов, которые я применяю для борьбы с беспокойством*  
**Профессор Уильям Лайон Фелпс . . . . . 706**
- Вчера я выстояла. Значит, смогу сделать это и сегодня*  
**Дороти Дикс . . . . . 708**
- Я не надеялся дожить до рассвета*  
**Дж. С. Пенни . . . . . 710**
- Я отправляюсь в спортзал или на прогулку*  
**Полковник Эдди Игэн . . . . . 711**
- Я был ходячим беспокойством технического колледжа Вирджинии*  
**Джим Бэрдселл . . . . . 712**
- Я прожил жизнь, руководствуясь этим правилом*  
**Доктор Джозеф Р. Сайзу . . . . . 714**
- Я прошел огонь и воду и остался жив*  
**Тед Эриксен . . . . . 715**
- Я был величайшим ослом в мире*  
**Перси Х. Уайтинг . . . . . 716**
- Я всегда оставлял запасной вариант*  
**Джин Отри . . . . . 717**
- В Индии я слышал Голос*  
**Е. Стэнли Джонс . . . . . 720**
- Когда полицейский постучался в мою дверь*  
**Хомер Крой . . . . . 722**
- Беспокойство всегда было самым сильным моим противником*  
**Джек Демпси . . . . . 725**
- Я молила Господа уберечь меня от сиротского приюта*  
**Кэтлин Халтер . . . . . 726**
- Мой желудок бушевал, как канзасский смерч*  
**Кэмерон Шипп . . . . . 727**
- Я научился избегать беспокойства, глядя, как жена моет посуду*  
**Преподобный Уильям Вуд . . . . . 730**

|                                                                                                                     |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <i>Я нашел ответ</i>                                                                                                |            |
| <b>Дел Хьюз</b> . . . . .                                                                                           | <b>732</b> |
| <i>Время — лучший врач</i>                                                                                          |            |
| <b>Льюис Т. Монтант-младший</b> . . . . .                                                                           | <b>734</b> |
| <i>Мне было запрещено говорить и даже шевелить пальцами</i>                                                         |            |
| <b>Джозеф Л. Райан</b> . . . . .                                                                                    | <b>735</b> |
| <i>Я умею переключаться между разными задачами</i>                                                                  |            |
| <b>Ордвей Тед</b> . . . . .                                                                                         | <b>736</b> |
| <i>Если бы я не прекратил беспокоиться,<br/>то уже давно оказался бы в могиле</i>                                   |            |
| <b>Конни Мак</b> . . . . .                                                                                          | <b>737</b> |
| <i>Сменив работу и отношение к жизни,<br/>я избавился от беспокойства и язвы желудка</i>                            |            |
| <b>Арден В. Шарп</b> . . . . .                                                                                      | <b>739</b> |
| <i>Я отыскал на своем пути зеленый семафор</i>                                                                      |            |
| <b>Джозеф М. Коттер</b> . . . . .                                                                                   | <b>741</b> |
| <i>История о том, как Джон Д. Рокфеллер-старший<br/>прожил сорок пять лет сверх отпущенного ему срока</i> . . . . . | <b>743</b> |
| <i>Из-за неумения расслабляться я был близок к самоубийству</i>                                                     |            |
| <b>Пол Сэмпсон</b> . . . . .                                                                                        | <b>749</b> |
| <i>Со мной случилось настоящее чудо</i>                                                                             |            |
| <b>Миссис Джон Бургер</b> . . . . .                                                                                 | <b>750</b> |
| <i>Как справился с беспокойством Бенджамин Франклин</i> . . . . .                                                   | <b>751</b> |
| <i>От волнения я не могла есть целых восемнадцать дней</i>                                                          |            |
| <b>Кэтрин Холкомб Фармер</b> . . . . .                                                                              | <b>753</b> |