



Dale
Carnegie's
Golden
Book

「人を動かす」の原則

より親しみやすい人になる

1. 批判、非難もしない。不平も言わない。
2. 率直に誠実な感謝や称賛を与える。
3. 強い欲求を起こさせる。
4. 誠実な関心を寄せる。
5. 笑顔で接する。
6. 名前は当人にとって、最も快い、大切な響きを持つことばであることを忘れない。
7. よい聞き手になる。相手に自分のことを話させる。
8. 相手の関心に合わせて話をする。
9. 重要感を与える—誠意をこめて。

あなたの考えを受け入れてもらう

10. 口論に勝つ唯一の方法は、これを避けることである。
11. 相手の意見に敬意を表する。決して真っ向から相手を否定しない。
12. 自分の誤りをただちにこころよく認める。
13. 友好的に話し始める。
14. 相手が即座に「イエス」と答える質問をする。
15. 相手にたくさんしゃべらせる。
16. 相手にその考えを自分のものだと思わせる。
17. 誠実に相手の視点からものを見る。
18. 相手の考えや希望に共感する。
19. 人の美しい心情に呼びかける。
20. 演出を考えて伝える。
21. 対抗意識を刺激する。

リーダーたれ

22. まずほめる。
23. 遠まわしに注意を与える。
24. 相手に注意をするときは、まず自分の失敗談を話す。
25. 命令をせず、意見を求める。
26. 顔を立てる。
27. ほんのわずかな改善でも、すべて、惜しみなく、心からほめる。
28. 相手によい評価を与え、それにこたえようという気持ちを起こさせる。
29. 激励する。欠点も簡単に直せると思わせる。
30. 喜んで協力させる。

「道は開ける」の原則

悩みを克服する基本原則

1. 今日という「1日の区切り」で生きる。
2. 困難な問題に立ち向かう方法
 - a. 「起こりうる最悪の事態は何か」と自問する。
 - b. それを受け入れる用意をする。
 - c. 最悪を少しでも良くするよう努める。
3. 心身の健康上、悩みに対して支払っている法外な代償のことを思い出す。

悩みを分析する

4. まずあらゆる事実をつかむ
5. あらゆる事実を考慮してから決断する。
6. 決断がなされた以上、実行する。
7. 次の問いの答えを書き記してみる。
 - a. 問題点は何か。
 - b. 問題の原因は何か。
 - c. 問題のあらゆる可能な解決策は何か。
 - d. 最善の解決策は何か。

悩みの習慣にとらわれる前に打破する

1. 忙しくする。
2. ささいな事柄に心を乱されない。
3. 不安を断ち切るために、それが起こる確率を考える。
4. 不可避に逆らわない。
5. 悩みの価値限度を決め、それ以上悩むことを拒否する。
6. 過去のことを悩まない。

平和と幸福をもたらす精神状態を養う

1. あなたの心を平和、勇気、健康、希望で満たそう。
2. 敵に仕返しをしようとしなない。
3. 恩知らずを予期する。
4. 祝福を数えて、悩みを数えない。
5. 他者をまねない。
6. 失敗からも学ぶように努める。
7. 他者の幸せのために尽くす。

悩みを完全に克服する方法

1. 祈る。

批評を気にしない

1. 不当な非難は、しばしば賛辞の裏返しである。
2. 最善を尽くす。
3. 自分の間違いを分析し、自分自身を批評する。

疲労と悩みを予防し、

エネルギーと精神を元気に保つ

1. 疲れてしまわないうちに休息する。
2. 仕事中にくつろぐことを学ぶ。
3. 家庭でくつろぐことにより、健康と容貌を守る。
4. 次の 4 つの作業習慣を適用する。
 - a. 当面の問題に関係ある書類以外は、全部、机上から片付ける。
 - b. 重要性に従って、物事を処理する。
 - c. 問題に直面した時、決断に必要な事実があるなら、その場で解決する。
 - d. 組織化、権限委譲、管理を学ぶ。
5. 仕事に情熱を注ぐ。
6. 不眠症を悩まない。

デール・カーネギー・トレーニング[®]

D.C.TRAINING JAPAN 株式会社

e-mail contact@dale-carnegie.co.jp

<https://japan.dalecarnegie.com>

**Dale
Carnegie[®]**