



**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するな。
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. 仕事中心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<sup>®</sup>

D.C.TRAINING JAPAN 株式会社

e-mail [contact@dale-carnegie.co.jp](mailto:contact@dale-carnegie.co.jp)

<https://japan.dalecarnegie.com>

**Dale  
Carnegie<sup>®</sup>**