**Отзыв на прочитанную книгу Дейла Карнеги «Как перестать беспокоиться» Сумцова Данила, ученика 9 «В» МБОУ г. Астрахани «СОШ №20».** Я хочу с вами поделиться о существовании очень интересной и поучительной книге Дейла Карнеги «Как перестать беспокоиться». На самом деле там написано не только о том как можно перестать волноваться по пустякам, но и о том, как завоевывать друзей, как научиться уверенно и спокойно выступать на публике, стать искусным оратором. С данной книгой я познакомился в кабинете нашего школьного психолога, которая посоветовала мне эту книгу, узнав, что через несколько дней мне нужно выступать перед широкой аудиторией и я очень переживаю по этому поводу, меня буквально трясло, тем более, что выступать надо было перед камерой с очень серьезной темой о военных годах, где в моем тексте надо было правильно называть события, имена героев, даты и места сражений. А я готовился к своему собственному, не знал тогда, к победе или поражению на публике… Узнав, что меня волнует, школьный психолог посоветовала мне эту книгу и я принялся за ее чтение. Из книги я узнал, что многие годы Карнеги называют «синонимом» искусства завоевывать друзей и воздействовать на людей, тем не менее эта книга не слишком известна широкой аудитории как за рубежом, так и в нашей стране. Так как советы Карнеги имели успех у его приверженцев и хорошие отзывы от последователей заповедей психолога, то его жена Дороти Карнеги взяла издательство данной книги практических советов под свою редакцию и издала книгу. Мне как подростку была необходима данная книга, чтобы побороть страхи сцены и быть увереннее в себе, перестать волноваться по пустякам, научиться понимать, что существуют вещи, на которые я не могу повлиять как бы я не беспокоился о них, что изменить ситуацию порой не в наших силах – надо лишь изменить свое отношение к этой ситуации и перестать об этом волноваться впустую, сотрясая воздух вокруг и себя.   
 Книга состоит из трех частей: в первой части говорится о том, как выработать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично, во второй: как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей, в третьей: как перестать беспокоиться и начать жить. Эта книга для мужчин и женщин, которые стремятся избавиться от излишнего беспокойства, начать жить и быть впереди, быть успешными. На каждой странице автор показывает, как его методика, позволяющая овладеть вниманием аудитории, может помочь вам на всех ваших этапах жизни. Лично для меня на данный момент была полезна первая часть книги. Что бы влиять на людей со сцены нужно было ознакомиться с правилами, всего их четыре и каждое по сути уникальное и в то же время - простое. Первое правило гласит о том, что, нужно начинать речь с сильным и настойчивым желанием достичь цели. Правило и вправду действенное и я сразу схватил его на лету и применил выступая в роли ведущего школьного концерта, посвященного годовщине Великой победы в Великой отечественной войне 1941-1945 г. Второе правило Д. Карнеги: надо прекрасно знать предмет, о котором вы собираетесь поведать публике. Я так же успешно практикую это правило, стараюсь заранее изучить подробнее тот материал, о котором хочу поведать зрителям. Третье правило: действуйте уверенно. Хоть это самое трудное правило для меня, но я учусь вести себя более свободнее и увереннее, стараюсь не думать о том впечатлении, какое я произвожу на присутствующих, а думать о теме своего выступления. Четвертое правило: практика! И это самое главное правило в данной части, я сразу воспользовался им и за последнюю неделю 2 раза выступал на сцене и даже перед телевизионной камерой местной телекомпании «Лотос». Остальные части так же очень информативны и не менее полезны для умения правильно выстраивать общение с собеседником, уметь слушать и понимать мысль, которую хочет донести до меня мой собеседник, пока, на данный момент, я поподробнее решил изучить и рассказать о той части книги, которая мне близка и волнует меня сейчас больше всего.   
 Книга Дейла Карнеги помогла мне быть увереннее в себе, я вырабатываю у себя способность влиять на мнение других людей, выступая публично. Столкнувшись с очередной проблемой, я раскрываю данную книгу, ещё раз просматриваю подчеркнутые мной абзацы, а затем использую предлагаемые приемы на практике. Спасибо нашему школьному психологу, буду советовать данную книгу всем подросткам и всем, кто столкнулся с проблемами как у меня.