

ОБНИМАТЕЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Открыться
общению
с миром

LEMON
PSYCHOLOGY

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

МИФ

Оглавление

Предисловие 11

Глава 1. Как справиться с боязнью общения?

Боюсь общаться и страдаю от этого 17

Робость мешает мне наладить отношения? 20

Вы привыкли заискивать? 24

В разговоре вы лидер или аутсайдер? 27

Вы точно делаете то, что хотите? 30

Вы мечтаете о близких отношениях, но боитесь их? 34

Напускная веселость — ваша защитная реакция 38

Кто для вас значимый взрослый? 41

Вы слишком заморачиваетесь 44

Те, кого вы стесняетесь, о вас даже не думают 47

И с незнакомцами можно говорить 51

Глава 2. Как относиться к людям, чтобы они вас любили?

Как возникает взаимная симпатия? 57

План действий: как понравиться окружающим 60

Почему нас привлекают круглые щечки? 64

Красивое видится на расстоянии 67

Соседи — ваша группа поддержки 71

| | |
|---|----|
| Почему таких, как я, много? | 75 |
| Мир такой большой, кому мне верить? | 78 |
| Дружба рождается в общении | 81 |
| Эмпатия помогает разрешить любой спор | 84 |
| Как перестать подглядывать за чужой жизнью? | 87 |

Глава 3. Как добиться хорошего отношения к себе?

| | |
|--|-----|
| Мягкость обладает огромной силой | 93 |
| Отзывчивость — залог хорошего отношения | 96 |
| Как избежать чрезмерного обобщения? | 100 |
| Как формируется впечатление? | 104 |
| Влияет ли аватар в соцсетях на первое впечатление? | 108 |
| Почему разговор заходит в тупик? | 111 |
| Что делать, если я не могу найти тему для беседы? | 114 |
| Что скрывается за оговорками? | 117 |
| Как высказываться, чтобы никого не обидеть? | 120 |
| Ваша реплика не в тему | 123 |
| Никогда не поддакивайте, если другие принижают себя | 127 |
| Не спешите заявлять, что анекдот несмешной | 130 |
| Общение по интересам? Да, это работает | 134 |

Глава 4. Как позволить себе быть в центре внимания?

| | |
|--|-----|
| Три секрета сильной харизмы | 141 |
| От чего зависит ваша притягательность? | 145 |

Оглавление

| | |
|---|-----|
| Почему важно быть на виду? | 149 |
| Здоровый подход к обычаю «ты мне — я тебе» | 152 |
| Когда окружающая обстановка работает на вас? | 155 |
| Могут ли сплетни принести пользу? | 158 |
| Как правильно общаться с коллегами? | 162 |
| Зачем мы меняем социальные роли? | 167 |
| Когда обманутые ожидания добавляют очков? | 171 |
| Как утешить человека, чтобы не ранить его еще сильнее? | 174 |
| Как себя вести, чтобы ваши просьбы выполнялись? | 177 |
| Что делать, когда друзья грустят? | 180 |

Глава 5. Как простить тех, кто этого не заслуживает?

| | |
|---|-----|
| Как вести себя с теми, кто вызывает у вас антипатию? | 187 |
| Не бойтесь признавать ошибки | 190 |
| Научитесь критиковать конструктивно | 194 |
| Как быть с ненадежными людьми? | 199 |
| Почему мы приписываем свои чувства окружающим? | 202 |
| Какие тайны может открыть взгляд? | 206 |
| Как понять, что вам лгут? | 209 |
| Эта маленькая группа портит вам жизнь | 213 |
| Скажите «нет» перекладыванию вины | 216 |
| Как защититься от людей, распространяющих негатив? | 219 |

Глава 6. Что делать, если друзья отдаляются от вас?

| | |
|--|-----|
| В одиночестве есть свои преимущества | 227 |
| Что заставляет нас скрытничать? | 231 |
| Когда за утешением таится равнодушие? | 234 |
| Как общаться, если ваши жизненные пути разошлись? | 238 |
| Нужно чаще встречаться | 243 |
| Дружба все равно длится вечно | 247 |
| Почему вас могут удалить из списка друзей? | 251 |
| Дистанция решает судьбу отношений | 254 |
| Почему в дружбе третий обычно лишний? | 258 |

Глава 7. Как сохранить независимость в отношениях?

| | |
|--|-----|
| Не бойтесь разочаровать других | 267 |
| Что делать, когда терпение на пределе? | 271 |
| Не будьте слишком добры к окружающим | 275 |
| Научитесь говорить «нет», чтобы облегчить жизнь | 279 |
| Отказ и размытые межличностные границы | 283 |
| Замените «извините» на «спасибо» | 287 |
| Почему нам нравится следовать за толпой? | 292 |
| От авторов | 297 |

Предисловие

Зачем нам общаться с другими людьми? Можно ли жить в гордом одиночестве, без опоры на окружающих? Будем ли мы хорошо чувствовать себя без семьи и друзей? Ответ очевиден — нет.

Мы попадаем в коллектив с момента рождения. Сначала в семью. Потом в школу, где наш круг общения расширяется: мы выстраиваем отношения с учителями, одноклассниками и друзьями. Проходит время, мы взрослеем, начинаем работать и взаимодействуем с руководством, коллегами и клиентами. В какой-то момент мы создаем семью, у нас появляются дети.

Древнегреческий философ Аристотель однажды сказал: «Человек по природе своей есть существо

политическое, а тот, кто в силу своей природы, а не вследствие случайных обстоятельств живет вне государства, — либо недоразвитое в нравственном смысле существо, либо сверхчеловек»*.

Да, мы — социальные существа. Вполне естественно, что мы стремимся к общению с себе подобными и боимся остаться одни. Мысль, что нас не поймут, не полюбят, что не с кем будет поговорить, вызывает грусть и подавленность.

Американский психолог Абрахам Маслоу еще в 1943 году написал в своей книге «Мотивация и личность»**, что человек рождается с набором различных потребностей. Их можно представить в виде пирамиды от простейших желаний к высшим: физиологические потребности, потребность в безопасности, потребность в любви и принадлежности, потребность в уважении и потребность в самореализации.

Потребность в любви и принадлежности к группе — социальная. Она невероятно мотивирует нас, дает чувство защищенности, у нас возникает желание дружить, доверять людям и открываться любви. Конечно, это возможно при условии, что мы удовлетворили свои базовые нужды.

На практике дело обстоит сложнее. Мы часто думаем, что не нравимся окружающим, и безуспешно

* Перевод с древнегреческого С. А. Жебелева.

** Маслоу А. Мотивация и личность. М. : Питер, 2019.

Предисловие

боремся с тревогой. Мы погружены в себя, испытываем сложности в общении и теряемся при мысли, как найти друзей и завоевать уважение окружающих. Мы боимся разочаровать других людей и стараемся максимально соответствовать их требованиям. Мы пытаемся наладить отношения с кем-то, кто нам неприятен. Если вы оказывались в подобных ситуациях, предлагаю вам разобраться в них вместе.

Перед вами первая книга серии «Обнимательная психология». Мы обойдемся без скучной теории и на максимально понятном языке обсудим всевозможные сценарии в межличностной коммуникации. Вы не только научитесь поступать по-новому, но и узнаете, как изменить мышление, чтобы перестроить отношения с окружающими.

Знайте: всегда найдется человек, который подарит вам улыбку. Преодолейте внутренний страх перед общением, полюбите себя и познакомьтесь со своей лучшей версией. Итак, начнем учиться взаимодействию с людьми.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

