



ИСКУССТВО ОБЩЕНИЯ • ЗДОРОВЬЕ • СПОРТ

БОЛЬШАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ

МОДА И СТИЛЬ • ФОКУСЫ И ИГРЫ • ОТДЫХ



УДК 087.5:030
ББК 99.0
Ч-15

Чайка, Е. С.

Ч-15 Большая энциклопедия для мальчиков / Е. С. Чайка. — Минск : Харвест, 2010. — 240 с. : ил.

ISBN 978-985-16-8894-0.

Каким должен быть настоящий мужчина? Каким бы ты хотел себя видеть, когда станешь взрослым? Каким ты хочешь чувствовать себя уже сейчас? Скорее всего, наши взгляды на эти вопросы совпадают. Мужчина должен быть смелым. Мужчина должен быть сильным и ловким. Он должен уметь постоять за себя и защитить слабого. Он должен уметь общаться с людьми и отстаивать свою точку зрения. И, конечно, у него должен быть свой, неповторимый, стиль. А как стать таким, ты узнаешь, прочитав эту книгу.

УДК 087.5:030
ББК 99.0

ISBN 978-985-16-8894-0

© Подготовка, оформление.
ООО «Харвест», 2010

Введение

Нелегкое это дело — взрослеть. Ведь ты уже не ребенок, а почти мужчина. Да только вот из-за этого самого «почти» у тебя порой возникают проблемы. Книга, которую ты держишь в руках, написана как раз для того, чтобы помочь тебе многие из них решить.

Для того чтобы быть по-настоящему готовым к вступлению во взрослую жизнь, тебе многому предстоит научиться. Прислушайся к нашему совету — начинай учиться и готовиться прямо сейчас, ведь время — это самое драгоценное, что есть у каждого человека, и не стоит растрачивать его по пустякам.

В этой книге нет назидательности. Советы и рекомендации, которые в ней содержатся, носят практический характер, и ты волен сам выбирать из них наиболее подходящие для себя. Надеемся, они помогут тебе повзрослеть.

А каким должен быть настоящий мужчина? Каким бы ты хотел себя видеть, когда станешь взрослым? Каким ты хочешь чувствовать себя уже сейчас? Скорее всего, наши взгляды на эти вопросы совпадают. Мужчина должен быть умным. Мужчина должен быть смелым. Мужчина должен быть сильным и ловким. Он должен уметь постоять за себя и защитить слабого. Он должен уметь общаться с людьми и отстаивать свою точку зрения. И, конечно, у него должен быть свой, неповторимый, стиль.

На страницах этой книги раскрываются тайны психологии общения. Мы постарались дать как можно больше сведений о том, как понравиться интересным для тебя людям, избежать ненужных конфликтов с окружающими, справиться с плохим настроением, привлечь и удержать внимание своей избранницы.

Овладение мастерством самозащиты необходимо для каждого настоящего мужчины, потому мы даже не станем тратить время, описывая преимущества, которые дает человеку это искусство. В книге приведены достаточно простые, однако весьма эффективные приемы, изучить которые может практически каждый юноша или мальчик.

Первое, на что обращают внимание окружающие тебя люди, — это то, как ты выглядишь. Внешний вид может многое сказать о человеке. Мы расскажем тебе, как ухаживать за кожей, зубами, волосами, как

выработать правильную осанку, как одеваться со вкусом.

На страницах нашей книги ты получишь ответы на многие интересующие тебя вопросы, касающиеся интимной жизни.

Известно, что здоровье за деньги не купишь — нужно заботиться, беречь и укреплять его с детства. Мы надеемся, что ты не подвержен такой вредной привычке, как курение. Но если все-таки ты уже знаком с табачным дымом или у тебя есть друзья, которые всерьез привязались к сигаретам, внимательно прочитай главу о вреде курения и покажи ее своим приятелям-курильщикам.

Не думай о том, что тебе не хватает времени — оно найдется, было бы желание. Куда употребить свободные часы — выбор за тобой. В этой книге ты найдешь много вариантов и подсказок.

Надеемся, что, прочитав эту книгу один раз, ты неоднократно будешь возвращаться к ней в будущем, открывая страницы, где содержатся советы, которые понадобятся тебе в тот или иной момент.



ИСКУССТВО ОБЩЕНИЯ



- 10 проблем, которые влияют на твой авторитет
- Дружба начинается с улыбки
- Как стать приятным собеседником
- Вынужденное общение
- Эмоции и правила «уживания»
- Если тебе предстоит выступление или важный разговор
- Как преодолеть застенчивость
- Как читать мысли людей по жестам
- Узнай, кто твой друг
- Как завоевать сердце девочки
- Психологический калейдоскоп

10 проблем, которые влияют на твой авторитет

1. Я часто не уверен в себе.

От этого непременно нужно избавляться, так как неуверенность сильно портит человеку жизнь. Кажется бы, все очень просто — иди, к примеру, в новый класс, води себя естественно и общайся открыто. Но дело в том, что практически все люди хоть раз в жизни испытывали дискомфорт при вхождении в незнакомое общество.

Как бороться с этим?

❖ **Самый простой способ избавиться от неуверенности** — как можно чаще бывать на людях, обзаводиться новыми знакомыми. Другими словами, неуверенность в себе можно и нужно «лечить» общением.

❖ **Попробуй быть более свободным внутренне** — тогда одолеть неуверенность будет чуточку легче.



❖ **Заниматься тем, что приносит тебе удовольствие**, весьма полезно для обретения уверенности. Достигая в чем-либо определенных результатов, ты получаешь и похвалу, и признание, а положительные эмоции в свою очередь повышают самооценку и потихоньку наносят точечные удары по робости. И неважно, если кто-то скажет, что твоя затея неудачна и бесперспективна: на вкус и цвет товарищей нет. Главное — ощущение удовольствия от достигнутого.



Кому-то не нравится, как ты рисуешь? Ничего страшного. Великого художника Марка Шагала тоже вначале не слишком-то хвалили. А сейчас множество людей обожают его творчество. Впрочем, есть и другие, те, кто только скептически ухмыляется, глядя на картины признанного мэтра живописи. Но несмотря на существование таких людей, витебский самородок остается великим художником.

2. Я некрасив.

Комплекс такого рода мучает, оказывается, не только девушек. «Но что такое красота, и почему ее обожают люди?» Ее нельзя сводить лишь к идеальным внешним чертам. Например, для красивых глаз все имеет значение: и размер, и форма. Но живая искорка во взгляде делает привлекательными любые глаза.



Классик русской поэзии Александр Сергеевич Пушкин, судя по портретам и свидетельствам современников, был весьма непривлекателен. Но разве это помешало ему покорить за свою недолгую жизнь несметное число женщин? И какие это были дамы!

Если человек умеет искренне улыбаться, его можно назвать красивым. Значит, идеальные внешние черты — хорошо, а наличие шарма, обаяния, души, озаряющей внешнюю иной раз даже «нестандартность» и невзрачность — еще лучше. В качестве примера можно привести известных актеров — Жана Поля Бельмондо, Дастина Хоффмана... Ряд можно продолжать до бесконечности. Существует даже и такое мнение: красивый мужчина — это кукла. Или манекен. Хотя совсем неплохо, если красавец, да еще с шармом...



3. Я умен.

Среди интеллектуалов, да и среди просто неглупых людей нелегко встретить человека, который вот так походя признал бы себя умницей. Что такое ум? Весьма загадочная способность. И обладающие этим достоинством люди проявляют ее с тол-

ком, а те, у кого интеллект не очень развит, зачастую не прочь «блеснуть умом», чтобы лишь произвести впечатление на окружающих.

Если тебе кажется, что ты не слишком умен, кто-то натолкнул тебя на подобные мысли. Может

быть, знакомый однажды посмеялся над тобой, назвав глупым или как-нибудь поострее? Чаще всего такие высказывания вызваны завистью и желанием обидеть. Поверь, если ты действительно чего-то не знаешь, тебя не оскорбят подобные

высказывания. Знаешь, мучиться вопросом «Умен ли я?» — довольно безрезультатное занятие. От того, что ты ответишь на него, например, положительно, ума у тебя явно не прибавится. Так что совет тебе один — не трать время на пустяки.

Просто шире взгляни на жизнь и окружающих людей. Тогда глупые мысли о собственной непривлекательности уйдут на второй, третий, четвертый план и наконец перестанут тебя беспокоить.

4. Я не умею знакомиться с людьми.

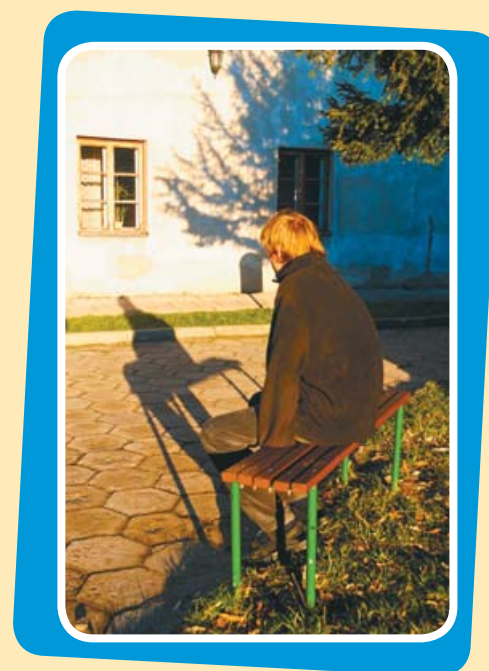
Тебе кажется, что ты не умеешь знакомиться? Из-за этого не стоит переживать. Главное — не пропустить тех, кто действительно важен для тебя. А для этого нужно свободней чувствовать себя, естественней вести и получать удовольствие от общения.

Попробуй завязать контакт с совершенно случайным человеком. Просто прогуливаясь, например, по парку, обрати внимание на тех, кто сидит на лавочках. Выбери из них кого-нибудь, кто покажется тебе более симпатичным и открытым. Подойди к этому человеку, присядь рядом и произнеси что-нибудь вроде: «Здравствуйте. Проступрощения, что отвлекаю, но не могли бы вы мне помочь?».



В наше сумасшедшее время появилось столько абсолютно не соблюдающих нормы и законы общения людей! Поэтому вряд ли можно найти сегодня человека, мнение которого о том, как лучше заводить знакомства, было бы абсолютно безошибочным.

По первой реакции ты увидишь — расположен он к контакту или нет. Если его готовность общаться с тобой будет налицо, то сделай ненавязчивый комплимент вроде: «У вас такой замечательный цвет шарфика!» А потом скажи, что ты в этих местах впервые, не знаешь, куда пойти, чтобы скоротать время до встречи с друзьями. И если твой тон будет простым и естественным (разговаривая, не забывая улыбаться), то знакомство состоится и принесет тебе уверенность, — значит, причин для данного комплекса у тебя нет.



5. У меня не получается привлекать к себе внимание.

Вот уж где действительно беспочвенный комплекс! Такое преступное по отношению к себе — любимому убеждение, как правило, рождается из-за того, что кто-то вполне конкретный (самый важный для тебя человек!) не обращает на тебя внимания. Поверь,

как только ты поднимешь самооценку до нормального уровня, как только научишься быть проще — этот Самый Важный Человек обязательно обратит на тебя внимание. В конце концов если все так серьезно, и тебе кажется, что окружающие тебя попросту не видят,

попробуй сделать что-нибудь неординарное, даже можешь закричать. В общем, привлеки к себе их драгоценное внимание. Они тебе еще и спасибо скажут, так как наукой доказано, что адреналин — в небольших дозах — полезен человеческому организму.

6. Я не умею правильно и красиво говорить.

Это действительно важное искусство, которое редко бывает врожденным. Человек, который умело пользуется своей речью, имеет шанс добиться в жизни многого. Очень важно уметь четко, убедительно излагать свои мысли. В один миг красиво, остроумно говорить не научишься. Это качество развивается постепенно, необходимо приложить много усилий, чтобы твоя речь представляла тебя как грамотного и интеллигентного человека. Ведь речь — показатель того, насколько развит и богат твой внутренний мир.

Во-первых, нужно постоянно расширять свою эрудицию. Читай книги, смотри научно-популярные, документальные передачи, фильмы. Расширяй свои познания информацией разного рода. В конце концов, хорошо учись! Занимайся с усердием — и тогда знания, полученные тобой, не окажутся лишними, невосстановленными.

Во-вторых, тренируй себя. Старайся чаще говорить, то есть общайся с людьми, — это лучшая школа правильной и грамотной речи. А если ты общаешься с теми, чья речь можно считать образцом, польза будет несомненной.

В-третьих, полезно приобрести аудиозаписи классических произведений литературы — желательно, в исполнении талантливых актеров, и слушать их.



Нужно много читать. Причем хорошую литературу и, помимо любимых художественных книг, уделять внимание философским, языковедческим, психологическим изданиям. Не стоит бояться того, что язык и манера изложения специальной литературы будут непонятными — лиха беда начало!

7. Я не люблю людей.

Известный лингвист Станислав Ежи Лец говорил: «Безвыходным мы называем положение, выход из которого нам не нравится». Так что отбрось все предрассудки и действуй — это единственно верный вариант при решении практически всех проблем.



Почему ты не любишь людей? Наверное, потому что тебе кажется, что окружающие не любят тебя. Но это еще не повод беспокоиться и переживать. Другое дело, если ты не вызываешь любви у тех, кого любишь сам. Это уже серьезно. Здесь вопрос во взаимности, а это настолько тонкая сфера человеческих взаимоотношений,

что общими советами делу не поможешь. Во всяком случае эта проблема возникла давным-давно. Есть такое слово — «мизантроп». Что оно означает? Возьми толковый сло-

варь — и поймешь. Знаменитый Мольер некогда целую пьесу под таким названием сочинил, а Чацкий, герой грибоедовской драмы «Горе от ума», которая многим схожа с мольеровским шедевром, был настоящим человеконенавистником! Тебе надо просто разобраться в своем психоэмоциональном состоянии. Задумай-

ся, почему возникла такая ситуация, в чем причина? Может быть, все дело в неправильном подходе? Проанализировав все подробно и тщательно, ты наверняка откроешь возможные выходы из этой сложной ситуации. Только не говори, что ты и сейчас знаешь выход, но он кажется тебе невозможным.

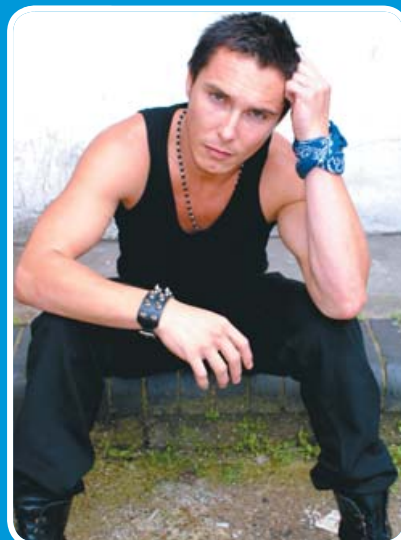
8. Мне гораздо интереснее наедине с самим собой.

Если ты предпочитаешь одиночество — это, по сути, хорошо. Многие считают, что тогда не может быть и речи о заниженной самооценке и других сопутствующих проблемах.

Одна из причин стремления уединиться — богатый внутренний мир, отсутствие потребности в обществе и суетных развлечениях. Другая — чрезмерная робость и скромность, принимающая патологическую форму. Но если бы все люди были настолько самодостаточными и полноценными, что не нуждались в обществе друг друга, то сама наша цивилизация оказалась

бы под угрозой исчезновения.

Есть мудрое мнение, что человек только рождается и умирает в одиночку, а все остальное время он не может быть один. Так что отбрось подальше эти депрессивные мысли — и поговори с кем-нибудь. Улыбнись идущей навстречу девчонке, скажи ей комплимент. Вдруг тебе понравится?



9. Я постоянно переживаю из-за мелочей.

Это свойственно сентиментальным и легко ранимым личностям. Возможно, ты считаешь, что лучше быть более жестким и менее впечатлительным? Пытаешься стать таким? Не стоит себя мучить.

Если ты родился с таким психоэмоциональным складом, что принимаешь все близко к сердцу — это гарантия полной впечатлений, возможно, творческой жизни. Есть, правда, мнение, что добрые и уязвимые люди живут меньше. Но есть правила и есть исключения из этих правил.

Может статься, что жизненные превращения для тебя станут не источником неприятностей, а средством вдохновения.



10. Я не умею проявлять инициативу.

Для того чтобы занять активную жизненную позицию, нужно совсем немного, всего-то ничего. Ты должен повысить свою самооценку. Для этого существует масса различных способов. Сделав это, дай выход полезным и необходимым качествам. Для того чтобы проявлять инициативу в разных сферах жизни, необходима смелость. Это самое важное качество любого лидера, которое обычно делает из людей начальников и предводителей. Так что если ты хочешь быть главным, к примеру, в классе, тебе нужно заслужить авторитет и стать смелее. Поверь, это не так уж и трудно. Психологи отмечают одну особенность современности.



В наше время многие люди стараются вести себя как можно пассивней — мол, слишком активно само время. В этом случае инертная масса может стать хорошим фоном для инициативного лидера.

Почаще хвали себя за любое, даже маленькое движение по направлению к цели. Прекрати сравнивать себя с другими людьми (более успешными, красивыми и т.д.). Сравнивай только себя сегодняшнего с собой вчерашним.



Писатель Пауло Коэльо как-то сказал:
<<В наше время люди потеряли интерес к жизни: они не скучают, не плачут, лишь ждут, когда пройдет время>>.
И вот пока все остальные просто ждут чего-то, ты будешь действовать и обязательно добьешься успехов.

Дружба начинается с улыбки

Важную роль в общении играют чувство юмора и остроумие. Ты сам наверняка обращаешь внимание на то, насколько интересны люди, которым присущи эти качества.

Чувство юмора проявляется в умении отыскать смешную черточку даже там, где, казалось бы, нет ничего смешного. Это весьма нужное умение найти веселое в обыденном, комическое в серьезном не у всех одинаково развито.

В конфликтных ситуациях роль юмора неоценима. Вовремя и удачно сказанное шутовское слово разрядит обстановку, позволит сторонам успокоиться, прийти к какому-нибудь компромиссу, не испытывая ущемленности. Отсутствие чувства юмора или его нехватка, напротив, часто приводит к столкновениям по самому ничтожному поводу.



Юморобика



Юморобика (по аналогии с аэробикой) — это система для развития у себя чувства юмора. Рассмотрим некоторые приемы, наиболее простые и действенные.

❖ Коллекционируй смешные карикатуры, забавные истории и рассказы (из публикаций, записей личных впечатлений, видеозаписей и т.д.), наиболее понравившиеся анекдоты. Время от времени (особенно когда хочешь поднять себе настроение) просматривай эту коллекцию. То, что перестало смешить (это чаще происходит с анекдотами-однодневками), удаляй из своего

«Твозем» коллекции смешного могут стать «хулиганские» фотографии тебя самого (например, в кабинке моментальной фотографии). Сделай несколько снимков с самой смешной физиономией: растягивай пальцами рот, нос, глаза; можно изобразить и «летящую мышку», приставив ладони к своим ушам. Сейчас, в эпоху «цифры», обладатель фотоаппарата или камеры с успехом может проделывать это дома.



Некоторые известные политики-долгожители коллекционировали карикатуры и шаржи на себя (весьма вероятно, что именно юмористическое отношение к себе продлило их жизнь — как в политике, так и на этом свете).





собрания. почаще перечитывай авторов-сатириков, смотри и слушай юмористические передачи.

❖ Всякий раз, когда предстоит встреча со знакомым, родственником, одноклассником, к которому ты относишься не то чтобы с неприязнью, но предпочел бы, чтобы он родился в джунглях Амазонки и там же жил, достань свои «хулиганские» фотографии и посмотри на них. Представь себе, как выглядели бы снимки этого человека, если бы у него хватило духу на такой эксперимент.

Обрати внимание на беспроблемность этой затеи. Ты не только тренируешь чувство юмора, но и создаешь себе при этом хорошее настроение.

❖ Для тренировки остроумия возьми запись любого хорошего анекдота, закрой, не читая, последнюю фразу и попытайся угадать, чем закончилась эта история. Перечисли все возможные варианты. Не исключено, что ты придумаешь еще более интересный и смешной выход из заданной ситуации.

Никогда не стремись к первенству по остроумию — это ведь не чемпионат мира! Здесь как ни в каком другом деле важна естественность. Самые остроумные люди шутят не натужно, а как бы между прочим.

Тренируй свое остроумие!

Даже если ты совсем не умеешь шутить и не понимаешь чужого юмора, тебя могут считать остроумным, если правильно себя поведешь: никогда не говори, что ты не понял шутки; не уточняй, что имелось в виду. В общем, не занудствуй. И улыбайся, ну что тебе стоит!



Одно из определений остроумия — это «умение находить сходство между несхожими вещами». Другие: «контраст представлений», «нахождение смысла в бессмыслице», «умение ярко, точно выражаться» и т. п.

Как стать приятным собеседником

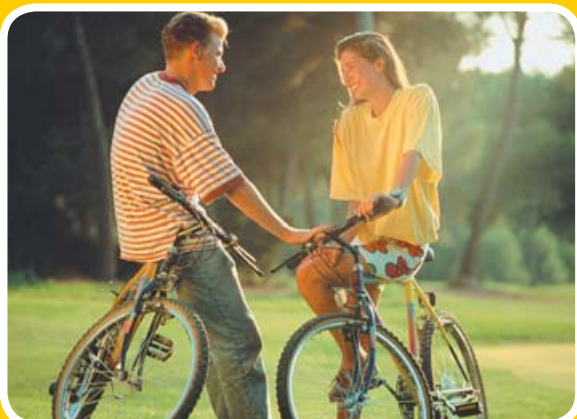
Начинай разговор с того, что интересует собеседника.

Каждый из нас с удовольствием говорит о себе, о своих делах. Используй это в диалоге — расскажи о том, что интересно собеседнику, спроси о его проблемах. Посмотри на интересующий вопрос глазами оппонента и подай проблему так, чтобы она отвечала и его интересам.

Чаще произноси имя собеседника.

Известно, что каждому приятно слышать свое имя. Здесь есть свои тонкости. Называть собеседника нужно не скороговоркой, а с чувством и в том же темпе, в каком идет разговор. Издревле во многих культурах считалось произнести имя человека — значит проявить уважение к нему.

Франклин Делано Рузвельт для того, чтобы расположить к себе собеседника, искусно использовал увлечения последнего. Готовясь к встрече, он узнавал о хобби партнера, знакомился с предметом его увлечений, чтобы можно было поддержать непринужденный разговор на эту тему.



Будь хорошим слушателем.

Большинство из нас невнимательны. Часто мы только делаем вид, что слушаем, а на самом деле лишь дожидаемся момента, чтобы высказаться самому. А это — проявление неуважения к говорящему. Кроме того, вникнуть в смысл сказанного другим можно только после того, как выслушаешь его, иначе нить разговора будет утеряна.

Не перебивай собеседника.

Многие из нас грешат этим недостатком. Перебивая, мы как бы говорим: «Послушай лучше меня, мои мысли ценнее твоих. А все, что ты хочешь сказать, я и так знаю». Если все же перебить пришлось, то извинись, затем помоги восстановить ход мыслей собеседника, прерванный тобой.



Многие выдающиеся люди могли запомнить огромное количество имен. Лев Толстой, например, долгие годы помнил имена тех, кто хоть раз посетил его в Ясной Поляне, а таких было много. Гай Юлий Цезарь знал имя каждого из тысяч своих легионеров.



Тема для беседы должна быть общей. Если в твоей компании есть хотя бы один человек, который, скажем, не смотрел тот фильм, который тебе очень хочется обсудить с друзьями, отложи разговор до лучших времен, иначе один из вас может почувствовать себя обиженным и обделенным вниманием, чего, конечно, допускать нельзя.

Улыбайся во время разговора.

Улыбайся не «вообще», а именно собеседнику. Улыбка творит чудеса. Секрет ее воздействия состоит в следующем: мимика более выразительна, чем слова, а верят больше именно ей. Улыбка — это действие, означающее: «Я к вам хорошо отношусь. Вы мне нравитесь, мне хорошо с вами, я рад вам». Дружеское расположение обычно рождает ответную реакцию. Существует множество наций и народностей, в менталитете которых улыбка — обязательная составляющая этикета. Впрочем, не надо слепо копировать обычаи чужеземцев. Накопленный всеми жителями Земли опыт надо использовать творчески.



Используй визуальный контакт.

Визуальный контакт — исключительно важная часть общения. Глядя на говорящего, слушатель, во-первых, проявляет заинтересованность, а во-вторых, сосредоточивая внимание на говорящем, облегчает себе восприятие. Встреча взглядами обычно длится несколько секунд — этого вполне достаточно для взаимопонимания. Исключение составляет обсуждение неприятных вопросов: здесь воздержание от визуального контакта является выражением вежливости и понимания эмоционального состояния собеседника. Напротив, настойчивый взгляд в этом случае воспринимается как вторжение во внутренний мир человека.



Обращай внимание на интонацию.

Некоторые люди никогда не задумываются над интонациями своей речи. И напрасно — ведь они могут быть привычно «командными» или же недовольными, брюзгливыми, жалобными. А это, естественно, вызывает негативное отношение собеседника, и разговор может не состояться. Нередко тон сводит на нет смысл сказанного.

Оптимальная продолжительность взгляда не превышает 10 секунд. Более длительный может быть воспринят как вызов или желание смутить. Последнее касается людей неуверенных или стеснительных (а таковых около 40 %).

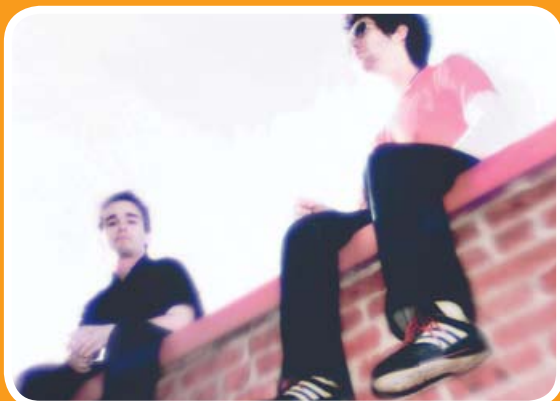
Делай паузы

Паузы в речи совершенно необходимы, не нужно их бояться. Они позволяют собеседникам обдумать услышанное и предоставляют каждому решить, кому лучше высказаться. Пауза в речи позволяет подчеркнуть значимость высказанной мысли. Главное, чтобы ее продолжительность не превышала 5—6 секунд, иначе она станет тягостной.

Никаких слов-паразитов в речи быть не должно! Если ты не представляешь, насколько они портят твою речь, послушай других — сразу все поймешь!



Вынужденное общение



Человек при общении с незнакомыми или малознакомыми людьми, с теми, с кем у него нет общих интересов, а также в затруднительных ситуациях, когда он оказывается в центре внимания и чувствует, что к нему присматриваются, оценивают его, почти всегда испытывает тягостное ощущение скованности, наигранности, фальши. Каждый, кто это пережил, знает, как хочется побыстрее избавиться от такого общения и как поэтому кажется, что время тянется бесконечно долго.

Стандартная ситуация: ты подходишь к остановке городского транспорта и замечаешь человека, которого знаешь довольно поверхностно. Раньше такое знакомство называлось шапочным. Нужный автобус не подходит, и в течение 5—15 минут ты оказываешь-

ся в ситуации вынужденного общения (ограничиться сухим приветствием не позволяет этика). А о чем говорить, если общих интересов нет, да и настроение может быть неподходящим, чтобы вести пустую беседу из вежливости?

Рекомендации по ведению беседы в ситуации вынужденного общения:

- ❖ Начинай разговор с нейтральных тем (таких множество), а затем постепенно переходи к вопросам, которые волнуют либо вас обоих, либо по крайней мере твоего собеседника.

- ❖ Определи степень контактности и настроение собеседника. Если он словоохотлив, то скорее всего возьмет на себя инициативу в беседе, если молчалив — придется быть активнее тебе. Тем не менее попробуй его «расшевелить», направив беседу в русло небезразличной ему темы. Однако не будь назойлив в своих попытках разговаривать человека, когда он чем-то озабочен или подавлен.

- ❖ Постарайся побудить собеседника поделиться воспоминаниями, приятными ему и интересными тебе.

- ❖ Воспользуйся прочно усвоенным запасом смешных историй, анекдотов. Это всегда облегчает контакт.



Эмоции и правила «уживания»

Существуют люди с гармоничным и сбалансированным характером, у которых все взаимосвязано и уравновешено. При общении с ними проблем не возникает, ужиться с ними достаточно легко. Но таких, к сожалению, немного. Значительно больше тех, в характере которых выделяются одна—две доминирующие черты.

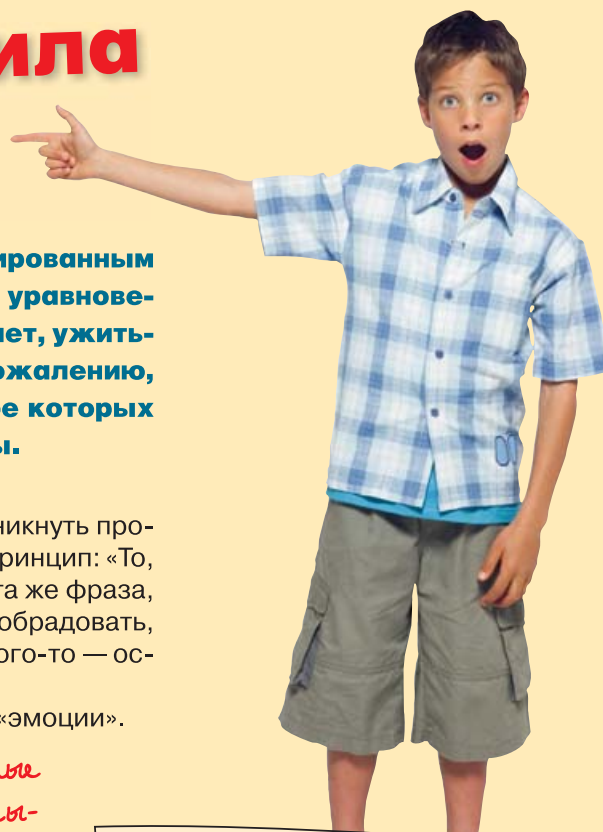
Если вести себя одинаково со всеми, то могут возникнуть проблемы. Здесь так же, как и в медицине, срабатывает принцип: «То, что яд для одного — лекарство для другого». Одна и та же фраза, сказанная одним и тем же человеком, кого-то может обрадовать, кого-то — опечалить, кого-то — привести в ярость, а кого-то — оставить совершенно равнодушным.

Понятие «темперамент» тесно связано с понятием «эмоции».

Эмоции принято делить на положительные (приятные, человек стремится их испытать) и отрицательные (неприятные, их стремятся избежать).



Эмоции могут влиять на то, как ты воспринимаешь окружающих людей. Испытывая к человеку неприязнь, брезгливость, едва ли сможешь правильно его понять. И наоборот, к примеру, влюбленность, очарованность красотой и остроумием собеседника часто приводят к тому, что его видят сквозь «розовые очки», и даже явные недостатки не воспринимаются.



Широко известен эффект «согревающего сияния успеха»: человек, переживший личную победу, становится общительнее и проявляет больше сочувствия к другим, больше желания оказать им помощь и поддержку.

Эмоции могут резко усилить или ослабить скованность, робость в общении. В состоянии душевного подъема человек стеснительный и тихий может даже в незнакомом окружении завоевать всеобщее внимание и неожиданно для самого себя проявить способности тамады, массовика-затейника, артиста, певца и т.п. Его движения становятся быстрыми, жесты — выразительными. Но этот же человек, опечаленный чем-то, замыкается в себе и порой оказывается самым пассивным в веселящейся компании.

Следует помнить, что не любая, а лишь устойчивая отрицательная эмоция способна воздвигнуть серьезный барьер в общении. Поскольку разновидностей и оттенков таких эмоций очень много, рассмотрим только основные.

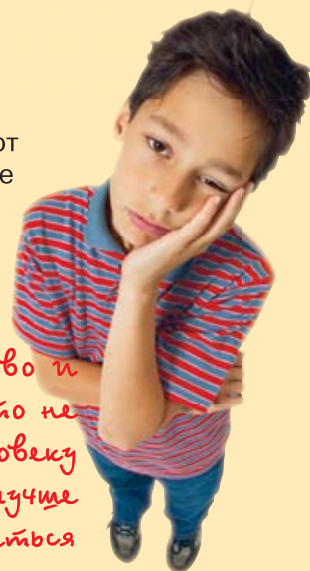
Барьер общения, возникающий на почве страдания, горя.

С этим барьером сталкивается, увы, почти каждый. И физическая, и душевная боль настолько приковывают к себе мысли человека, что трудно рассчитывать в этот момент на его внимание и поддержку. От былой общительности порой и следа не остается. Подчас тот, кто испытывает горе, хочет побыть в одиночестве. Утешения, сочувствие окружающих в этот момент вызывают лишь раздражение.

Впрочем, можно каким-то образом дать понять, что страдание не может и не имеет права быть бесконечным, боль приупитится со временем.

Но бывают люди, которым наоборот необходима помощь окружающих. Не поленись уделить лишний раз внимание такому человеку, чтобы он постоянно чувствовал, что он нужен, дорог кому-то, любим кем-то.

Не навязывай свое общество и советы, если видишь, что это не приносит пользы. Иногда человеку в той или иной ситуации лучше остаться одному, чтобы справиться с тем, что навалилось.



Барьер общения, вызванный гневом.

Такой барьер преодолеть особенно трудно. Гнев рождается в ответ на неожиданные препятствия к исполнению той или иной важной задумки, на утрату чего-то необходимого, или когда отрывают от какого-либо приятного занятия. Эмоциональный всплеск может быть реакцией на неожиданное оскорбление или незаслуженную обиду, на принуждение совершить неприемлемый поступок. В состоянии аффекта гнев буквально удваивает физическую и психическую энергию, придает необычайную смелость. И чем он сильнее, тем больше потребность излить его в словах или агрессивных действиях. Поэтому если ты встретился с разгневанным человеком, не «подливай масла в огонь», не испытывай в это время его выдержку!



Барьер стыда и вины.

Кому не знакомо это состояние, когда лицо заливается краской, голос становится неуверенным и трудно поднять голову и посмотреть в глаза собеседнику? В разговоре стыд чаще всего охватывает человека при порицании, если он слышит критические замечания в свой адрес, но иногда и при неумеренной похвале. Поэтому не удивляйтесь, когда собеседник вместо того, чтобы расплыться в радостной улыбке в ответ на дифирамбы, прячет глаза, краснеет, стремится побыстрее проститься. Нередко стыд и вина, испытываемые по отношению к кому-либо, приводят к разрыву отношений с этим человеком, ставя невидимый барьер.



Чем больше мы обвиняем в своих неудачах и трудностях других людей, сетуем на неблагоприятную судьбу или тяжелые обстоятельства, тем сложнее нам становится не только добиваться успехов, но и находить единомышленников.

Если тебе предстоит выступление или важный разговор

Вряд ли в ближайшее время ты будешь участвовать в симпозиуме или защищать докторскую диссертацию. Но навыки оратора нужны не только в этих случаях. Красноречие необходимо и на уроке, и на олимпиаде, да и вообще в повседневном общении с людьми. Имеет смысл заранее развивать в себе способность производить нужное впечатление на

взрослых людей, если собираешься поступать в колледж или вуз. Совершенное владение родным языком в будущем не просто пригодится, а значительно упростит тебе жизнь. Эти навыки можно применить при сдаче школьных экзаменов.



Накануне выступления или важного разговора (неважно с кем — с родителями или директором школы) задай себе несколько вопросов.

- Какую главную цель я ставлю перед собой в беседе? (Это следует четко знать, чтобы не отвлекаться на второстепенные задачи.)
- Удивился ли мой собеседник, когда я попросил его о встрече? (Еще важнее, не воспринял ли он просьбу с недовольством; в этом случае можно ожидать отрицательной установки.)
- Могу ли я обойтись без этой беседы? (Чем важнее разговор, тем тщательнее к нему следует подготовиться.)
- Готов ли к обсуждению предлагаемой темы мой собеседник? (Это позволит оценить, не обречена ли встреча заранее на провал, определить, насколько серьезны препятствия.)
- Уверен ли я в благополучном исходе разговора? (Каких объективных и субъективных препятствий можно ожидать, насколько они серьезны?)
- Уверен ли в том же мой собеседник?
- Какой исход устраивает или не устраивает меня, его, нас обоих? (Если беседа зайдет в тупик, стоит ли пойти на компромисс?)
- Какие приемы воздействия на собеседника я буду использовать в беседе (ссылки на авторитетные мнения, на другие примеры, на крайнюю важность решаемого вопроса и др.)?
- Какие вопросы я буду задавать? (Этот и следующие два пункта являются особенно важными.)
- Какие вопросы может задать мне собеседник?
- Как я буду вести себя, если мой собеседник:
 - а) во всем согласится со мной;
 - б) решительно возразит, перейдет на повышенный тон;
 - в) не отреагирует на мои доводы;
 - г) выскажет недоверие к моим словам, мыслям;
 - д) попытается скрыть свое недоверие?



Шансы на успешный исход разговора возрастут, если придерживаться следующих рекомендаций:

- Сформулируй свой первый вопрос так, чтобы он был коротким, интересным, но не дискуссионным. Если требуется получить «добро» на несколько предложений, просьб, лучше начинать с того, что легко выполнимо.
- Добивайся предельной краткости в изложении мыслей (по возможности, ведь иногда требуется начать издалека).
- Стремись обосновать свои суждения. Чем убедительнее доказательства, тем быстрее согласится с тобой оппонент.
- Не употребляй слов с двойным значением, и тем более фраз, которые можно неверно истолковать.
- Следи, чтобы твои вопросы содержали слова «почему», «зачем», «когда», «как». Это исключит односложные ответы — «да» и «нет».

Если на твои доводы последовали возражения, то придерживайся следующего алгоритма:

- Выслушай сразу несколько возражений (тем более, что собеседник раздражается, если его перебивают, да еще на самом главном).
- Не спеши с ответом, пока не поймешь суть возражений. Здесь излишняя эмоциональность, холерический темперамент могут тебя серьезно подвести.
- Выясни, действительно ли возражения вызваны разницей в точках зрения, или, может быть, неточно сформулирована суть проблемы.
- Вопросы задавай так, чтобы партнер оказался перед необходимостью выбора между двумя вариантами ответа. Конкретные вопросы заставляют собеседника высказаться независимо от его собственного мнения. (К примеру: «Мама, ты согласна отпустить меня в поход с ночевкой или нет?». Если последует «нет», необходимо уточнить, почему.)



После беседы следует проанализировать свое поведение и ответить на следующие вопросы:

- ◆ Последовательно ли ты вел основную линию в разговоре? (Оцени, помогла ли предварительная подготовка к встрече, удалось ли предусмотреть контрдоводы другой стороны.)
- ◆ Не навязывал ли ты собеседнику свои аргументы при выработке решения? Если да, то ты посеял в собеседнике семена неудовлетворенности, досады, и при дальнейших встречах они могут дать нежелательные всходы.
- ◆ Основательны ли были твои замечания и возражения? Не были ли они субъективны, не отразилось ли в них твоё настроение?
- ◆ Удалось ли тебе быть тактичным на всем протяжении разговора, отнестись без предубеждения к собеседнику?
- ◆ Сумел ли ты добиться максимальной пользы для дела от состоявшегося разговора?



Содержание

Введение 3

Искусство общения 5

10 проблем, которые влияют на твой авторитет 7

Дружба начинается с улыбки 13

Как стать приятным собеседником 15

Вынужденное общение 18

Эмоции и правила «уживания» 19

Если тебе предстоит выступление или важный разговор 21

Как преодолеть застенчивость 23

Как читать мысли людей по жестам 27

Узнай, кто твой друг 34

Как завоевать сердце девочки 37

Психологический калейдоскоп 39

Настоящий мужчина — обязательно джентльмен 45

Правила поведения
в общественных местах 47

Как себя вести за столом 53



Телефонный разговор 56

Искусство выбирать, дарить и получать подарки 58

Мода и стиль 63

Мода — не только для девочек 65

Стили одежды 66

Десять «цветных» советов 70

Выбор обуви и уход за ней 73

Как правильно подобрать ремень 74

Правила личной гигиены 75

Как ухаживать за кожей лица 77

Уход за телом 81

Зубы — здоровые и крепкие 82

Уход за волосами 85

Как выработать правильную осанку 86

Что нужно знать об интимной жизни 89

Ты взрослеешь... 91

Мужские половые органы 92

Женские половые органы 92

Физиология полового акта 93

Начало полового созревания 94



Первые интимные отношения..... 95

Венерические заболевания 96

Сделай правильный выбор 99

Почему многие курят? 101

Что содержится в табачном дыме 102

Сложно ли бросить курить? 103

Заблуждения желающих бросить курить 104

Десять шагов к победе над никотинозависимостью 106

Жизнь — это движение.

Движение — это жизнь 107

Бег 109

Если ты еще не научился плавать..... 112

Велосипед 116

Скейтборд..... 121

Горные лыжи 128

Если у тебя нет времени
для занятий спортом 136



Защити себя сам 143

Будь готов стать защитником 145

Наиболее уязвимые места человеческого тела 146

Уклоны	147
Подкат.....	152
Самооборона из положения лежа.....	154



Удиви друзей — стань фокусником	155
Будущему фокуснику на заметку.....	157
Карточные фокусы.....	158
Фокусы с предметами	163
Математические фокусы	168
Фокусы на смекалку	170

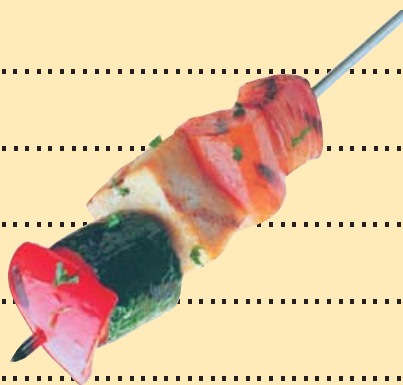
Настольные игры для досуга..... 171

Учимся играть в шахматы	173
Правила игры в шашки	179
Играем в домино	180
Игры на бумаге.....	181



Как организовать пикник, или Все — на шашлыки..... 183

Самый лучший отдых.....	185
Что нужно для пикника.....	185
Как разводить костер	186
Чем угостить друзей на пикнике	189
Развлечения на свежем воздухе.....	193



Секреты настоящей рыбалки 199

Без чего нельзя обойтись на рыбалке 201

Как самостоятельно сделать удочку 208

Как вести себя на рыбалке 210

Календарь рыболова 213

Как сварить уху..... 218



Что делать в минуты опасности 219

Оказание первой медицинской помощи 221

Дышит ли пострадавший? 222

Как проверить пульс 223

Искусственное дыхание 223

Массаж сердца 224

Как остановить кровотечение и обработать раны 225

Помощь при переломах..... 227

Помощь при ожогах..... 228

Помощь при солнечном ударе 229

Если пострадавший в состоянии шока..... 230

Что делать при укусах змей и ядовитых насекомых 231

Спасение утопающего..... 233

