Алгоритм
Оксана Сергеева
Как научиться
разбираться
в людях?
49 простых
правил

Оксана Сергеева

Как научиться разбираться в людях? 49 простых правил

Серия «Психология. Всё по полочкам»

Издательский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=167852
Как научиться разбираться в людях? 49 простых правил: Эксмо; М.; 2008
ISBN 978-5-699-25746-1

Аннотация

«Чужая душа – потемки…». Как часто вы произносите вслух или про себя это расхожее выражение? Как часто вы, пообщавшись с приятелем, коллегой по работе или соседом, пожимаете плечами: «Странный он какой-то…». Если чаще, чем вам хотелось бы, тогда эта книга вам необходима.

Это карманный справочник человеческих характеров, который раскроет вам секреты общения с окружающими вас людьми. Вы научитесь понимать и предсказывать мысли, чувства и поступки любого человека.

49 простых правил научат вас безошибочно разбираться в людях.

Содержание

Введение 4
Глава 1 5
Правило № 1 6
Правило № 2 7
Правило № 3 8
Правило № 4 9
Правило № 5 10
Правило № 6 11
Правило № 7 12
Правило № 8 13
Правило № 9 14
Правило № 10 15
Глава 2 16
Правило № 11 17
Конец ознакомительного фрагмента. 18

Оксана Сергеева

Как научиться разбираться в людях? 49 простых правил

Введение

Характер человека – это книга, в которой много зашифрованных и потерянных страниц. Обычно мы судим о людях сгоряча, по первому впечатлению, которое зачастую бывает обманчивым. Проходит немало времени, прежде чем мы действительно понимаем, что перед нами за человек, что им движет, почему он ведет себя так, а не иначе. Спустя какое-то время наше отношение к человеку может кардинально поменяться: зануды превращаются в интереснейших для нас людей, а люди, которые показались сначала забавными и привлекательными, на деле оказываются банальными шутами из дешевого балагана.

Умение разбираться в людях – это целая наука. Мы будем исходить из идеи, что плохих и хороших людей не бывает: мы не будем никого осуждать и вешать клеймо неудачника или труса, приговаривать человека, судить его. Мы просто поможем вам найти свой подход к людям с разными характерами, с разными жизненными принципами и моральными ценностями. Мы сделаем попытку разобраться в многообразии человеческих индивидуальностей. А уж дальше – выбирать вам: хотите ли вы общаться именно с этим человеком, мириться с его недостатками, пытаться оценить его немногочисленные достоинства или нет.

В жизни мы часто сталкиваемся со сложностями в общении с разными типами людей. Мы расскажем о том, как преодолеть эти трудности, как сделать общение с любым человеком приятным и полезным. Общаясь с окружающими вас людьми, вы должны помнить, что у каждого человека своя манера общения, свой способ выражения мыслей. Если вы будете учитывать специфические особенности личности каждого конкретного собеседника, то вы обязательно сможете найти общий язык с любым человеком, вы освоите науку нравиться и сможете добиваться поставленных целей во время общения. Мы вам в этом поможем.

Глава 1

Эмоции и чувства – зеркало человеческой души

Чтобы понять, что перед вами за человек, нужно прежде всего обратить внимание на то, как он выражает свои эмоции, какие чувства в нем доминируют, а какие совсем не развиты. Ведь эмоции и чувства – это отношение человека к миру, выражение его желаний и интересов. Вы сможете сделать вывод о характере человека, узнав, что вызывает у него положительные эмоции, а что является предметом отрицательных эмоций.

Правило № 1

Умеет ли человек выражать свои эмоции: об эмоциональных и гиперэмоциональных людях

По способности человека выражать свои эмоции мы делим людей на эмоциональных и неэмоциональных. Первые довольно чувствительны к происходящему вокруг них, их чувственный мир разнообразен, они выражают свое отношение к миру и окружающим через всевозможные эмоции – гнев, уныние, тоску, умиление и пр.

Существует мнение, что люди эмоциональные проще в общении, к ним легче найти подход. Их не нужно расспрашивать, понравился ли им только что просмотренный фильм или новый сотрудник, появившийся на вашем предприятии. Захлестнувшие их эмоции сами вырываются наружу. Эмоциональный человек торопится рассказать о своих впечатлениях и переживаниях. Это, безусловно, делает общение с ними привлекательным: с ними всегда интересно.

Но порой чрезмерная эмоциональность является раздражающим фактором для окружающих. Если эмоции не дают человеку успокоиться, он нуждается в том, чтобы на кого-нибудь их выплеснуть. Эмоциональные люди постоянно ищут объект, на который можно было бы свалить груз впечатлений от только пережитого разговора с начальником или от ссоры с продавщицей в магазине. Подобная навязчивость, эмоциональные всплески могут не только раздражать вас, но являться причиной вашего эмоционального утомления (вы как бы сами переживаете эмоции постороннего человека). Гиперэмоциональные люди, как правило, выражают свои эмоции вне зависимости от желания окружающих выслушать их – для них это жизненно необходимо. А вот для окружающих не всегда бывает приятно, особенно если эмоции негативные.

Как правильно общаться с эмоциональными и сверхэмоциональными людьми? Прежде всего помните, что они нуждаются в том, чтобы их выслушали, им необходимо высказать все, что накопилось. Поэтому вам следует их выслушать, но не увлекайтесь сами их переживаниями. Будьте немного эгоистичны: притворитесь, что вы их слушаете и поглощены их эмоциональным рассказом, но ни в коем случае не принимайте все услышанное близко к сердцу. Эмоциональные люди склонны к преувеличениям. Если их рассказ затянулся, не бойтесь остановить их, прервать, сославшись на свою занятость.

Правило № 2

Как правильно общаться с неэмоциональными личностями: о людях без эмоций

Люди неэмоциональные, как правило, ограничивают круг выражаемых эмоций до минимума. Они проявляют свою эмоциональность только в экстраординарных, стрессовых ситуациях. В обычной жизни они не склонны демонстрировать свои переживания.

Нам бывает сложно понять чувства человека, понять его отношение к окружающим предметам, да и к нам самим, если он открыто не выражает свои эмоции. Неэмоциональные люди кажутся нам таинственными и скрытными, создается впечатление, что у них что-то недоброе на уме. Не зря самые лучшие шпионы и секретные агенты прекрасно владеют навыком скрывать свои эмоции. Способность скрывать свои переживания делает человека практически неуязвимым: мы не можем понять, что перед нами за человек, и поэтому начинаем его опасаться. Иногда приходится долго изучать его, прежде чем становится ясно, как он относится к тому или иному явлению, человеку или событию. Эмоции другого человека дают нам хорошее представление о его внутреннем мире: мы можем определить, чем он живет, что он чувствует. А вот если наш собеседник скуп в выражении своих душевных переживаний, тогда нам становится некомфортно в его компании, мы не знаем, чего от него ожидать.

На самом деле неэмоциональные люди ничего не утаивают, ничего не скрывают от окружающих, просто они привыкли по-другому выражать свое отношение к миру: не через эмоции, а через мысли.

Сложность общения с неэмоциональными людьми по большей части преувеличена. Действительно, люди этого типа не сразу расскажут о своих переживаниях, по ним нелегко определить, как они относятся к окружающим: они мастерски могут спрятать свою симпатию или неприязнь. Неэмоциональные личности – это, как правило, люди с хорошо развитой интеллектуальной сферой – они мало чувствуют, но хорошо мыслят, они предпочитают выражать свой взгляд на происходящее, все хорошо взвесив и проанализировав. Их отношение к миру всегда более продуманное и обоснованное, чем у людей эмоциональных. Подход к таким людям найти довольно просто – их просто нужно подтолкнуть к рассказу о своих впечатлениях. Попробуйте поинтересоваться у них о том, что они думают по тому или иному поводу. В беседе с людьми этого типа не стоит прибегать к вопросам, связанным с оценкой их эмоционального восприятия, им проще высказать свое отношение к предмету разговора в виде неэмоциональных и хорошо аргументированных выводов.

Правило № 3

Какие эмоции преобладают в человеке: о людях с позитивным настроем

В жизни мы сталкиваемся с самыми разными ситуациями, которые заставляют нас испытывать разнообразные эмоции – позитивные и негативные. Человек, получивший заряд положительной энергии, считается более приятным и интересным собеседником. Так ли это?

Безусловно, верно утверждение, что мы не хотим получать негатив от общения с окружающими. Поэтому нас тянет поговорить с носителями позитивных эмоций, с теми, кто способен улучшить наше настроение своей улыбкой, своим хорошим настроем. Никто не отрицает, что с позитивно настроенными людьми взаимодействовать гораздо проще, так как они более открыты, довольны происходящим вокруг и могут поделиться своими положительными эмоциями с вами.

Люди, настроенные позитивно, являются в некотором роде источником для подзарядки, они могут улучшить ваше не очень хорошее настроение, они с готовностью идут на контакт. Безусловно, нельзя отрицать, что люди, вставшие «с той ноги», в прекрасном самочувствии, добравшиеся до работы без пробок, в общем, зарядившиеся положительной энергией на весь день, становятся несколько эгоистичными в общении с окружающими. Они полагают, что прекрасное начало дня автоматически означает, что весь день должен быть превосходным: коллеги и близкие счастливы, начальник в хорошем расположении духа, погода отличная. Они все видят в розовом цвете, оберегают себя от лишних переживаний и конфликтов, желая сохранить свое прекрасное расположение духа подольше. Поэтому они могут пропустить, к примеру, тот факт, что у вас какие-то неприятности или вы не очень хорошо себя чувствуете. Простите их за это.

Как общаться с позитивно настроенными людьми? Не стоит бегать за этим человеком весь день, в надежде, что вам отдадут вашу порцию положительной энергии. Самый лучший вариант поведения – подбадривать вашего коллегу или близкого человека в течение дня, как бы поддерживая его положительный настрой, находить его шутки удачными, делать комплименты – и тогда вы почувствуете, что сами очень хорошо подзарядились на весь день. Не злорадствуйте, если ваше утро не принесло вам столько же положительных эмоций. Носители положительных эмоций – это не вечная батарейка «Энерджайзер», их настроение быстро может измениться, если его не стимулировать. Если вы постараетесь поддержать этот огонек позитива на работе или дома, тогда вы сами зарядитесь положительной энергией, а вот если вы его сразу потушите из зависти или раздражительности, тогда вы установите атмосферу недоброжелательности и дискомфорта.

Правило № 4

Какие эмоции преобладают в человеке: о людях с негативным настроем

Принято считать, что с позитивными людьми проще общаться, чем с людьми, испытывающими негативные эмоции. Но как же быть с людьми, которые обычно настроены негативно? Стоит ли общаться с ними или же лучше избегать всяких контактов?

К людям, настроенным негативно, гораздо сложнее найти подход, так как они озлоблены и переполнены отрицательными эмоциями.

Представьте себя на месте человека, который с утра получил заряд отрицательной энергии. Чего бы вам хотелось в этот момент? Скорее всего, поделиться с кем-то своим негативом, рассказать о том, что за завтраком вы уронили бутерброд маслом вниз, поставили пятно на вашей любимой блузке, затем простояли в пробке почти час. Казалось бы, мелочи, но именно они способны выбить человека из колеи – вы начинаете чувствовать себя полнейшим неудачником.

Помните одно: вы не должны игнорировать человека, который переполнен отрицательной энергией. Если не попытаться помочь ему снять стресс в самом начале, тогда этот негатив обязательно начнет распространяться на окружающих. Безусловно, вы не должны выполнять функцию психотерапевта и бежать к вашему коллеге-неудачнику, требовать, чтобы он рассказал вам о том, что его беспокоит.

Просто поинтересуйтесь у вашего знакомого, как у него дела, спросите, почему он так расстроен. Если человек пойдет с вами на контакт и поделится своими неприятными утренними впечатлениями, значит, вы уже помогли ему снять стресс, просто выслушав его рассказ. Но ни в коем случае не пытайтесь залезть в душу малознакомого человека, не навязывайтесь ему со своей помощью психотерапевта-самоучки. Если на ваш вопрос он просто ссылается на проблемы личного характера, не вдаваясь в подробности, тогда не приставайте к нему с расспросами. Нежелание поделиться своими неприятностями возникло не потому, что вам не доверяют, а скорее всего потому, что человек действительно переживает тяжелый этап в своей жизни и не очень хочет посвящать кого-либо в свои личные проблемы. Он может испытывать временное недовольство собой (например, его продвижение по службе, которого он так ждал, отложилось на неопределенный срок), у него могут быть серьезные конфликты с близкими (например, человек находится на грани развода или есть серьезные проблемы с детьми).

Но это не значит, что вы не можете ему помочь: вы можете разрядить обстановку и снять негатив, проявив элементарное человеческое внимание, например, угостить его своим вкусным цветочным чаем или оказать помощь не в службу, а в дружбу и выполнить небольшую часть его работы, если, конечно, это вам не в тягость.

Правило № 5

Активны ли эмоции человека: о стениках и астениках

Людей, у которых преобладают активные эмоции, такие, как радость, гнев, злость и пр., принято называть стениками. Их эмоции всегда вызывают подъем сил, возбуждение, напряжение. В противоположность им астеники – люди, испытывающие эмоции, которые подавляют активную деятельность, уменьшают энергию человека, например, тоска, печаль, уныние, подавленность.

Отличить стеников от астеников очень просто. Первые под влиянием своих переживаний способны на активные действия. К примеру, удовольствие от звучащей музыки вызывает у стеников желание подпеть, пританцовывать в такт, тогда как астеники ограничиваются мимическим выражением своих эмоций (полуулыбка, улыбка, закрытые глаза). Страх, к примеру, заставляет стеника мобилизовать все свои реальные и потенциальные возможности. Астеник же, испытывая страх, входит в ступор.

Трудности в общении возникают, если они общаются между собой, т. е. один из собеседников – стеник, другой – астеник. Вы сможете овладеть наукой общения с представителем из другой группы, если начнете учитывать его непохожесть на вас, его особые, специфические черты, которыми вы не обладаете.

В общении со стеником вас не должна удивлять его бурная деятельность и желание активно проявлять свои эмоции. Терпимо отнеситесь к тому, что ваш собеседник будет находиться в состоянии постоянного эмоционального напряжения. Если его что-нибудь возмутит, то он обязательно возмутится «вслух»; если он обрадуется, то очень активно; если разгневается, то так, что это заметят окружающие. Не стоит останавливать стеника и просить, чтобы он вел себя поскромнее. Самая правильная модель поведения – переждать «бурю», дать ему возможность высказаться, выразить свои эмоции. Плюсы общения со стениками: они активны, легки на подъем, чаще всего позитивно настроены, достаточно мобильны, более общительны, чем астеники.

Астеники с виду могут показаться неэмоциональными людьми. Но на самом деле они испытывают эмоции более сдержанные, которые не подталкивают их к активной деятельности, они более пассивны и неподвижны. Иногда о них говорят, что они занудны, вечно грустны и тоскливы. В общении с такими людьми лучше всего не давить на них, не настаивать на более деятельностном выражении эмоций (к примеру, вам бы хотелось, чтобы ваш собеседник-астеник выразил свой гнев открыто, а не просто что-то бурчал себе под нос; для астеника – это непосильная задача). Вам нужно привыкнуть к тому, что их эмоции выражаются скучновато. Есть и свои плюсы в общении с астениками: их эмоции более стабильны, чем у стеников. Для них характерна глубокая внутренняя концентрированность, которая говорит о продуманности их действий. Они предпочитают сначала проанализировать свои впечатления, а уж потом приступают к конкретным действиям.

Правило № 6

Как общаться с людьми с хорошим или плохим настроением: о людях с постоянным эмоциональным фоном

У каждого человека есть свой эмоциональный фон, который мы называем настроением. В жизни мы встречаем людей с положительным эмоциональным фоном и отрицательным. Проще говоря, нам приходится общаться с людьми, у которых всегда хорошее или всегда плохое настроение.

Удобными в общении являются люди первой группы – те, у кого настроение обычно хорошее. Эти люди достаточно позитивно настроены на общение, они часто улыбаются. Найти подход к таким людям очень просто: они достаточно открыты и с удовольствием идут на контакт. С ними можно разговаривать практически на любые темы. Хотя есть и свои минусы в общении с этими людьми: их не просто встревожить, их позитивный эмоциональный фон довольно стабилен, поэтому не ждите от них искреннего соболезнования, если вы вдруг сообщите им о своем горе или жизненных трудностях. Чаще всего такие люди увиливают от разговоров на «грустные», «печальные» темы или не принимают их всерьез.

Общаться с людьми, у которых вечно плохое настроение, – занятие не из приятных. Нам кажется, что разговор с ними может испортить наш собственный настрой. Мы даем таким людям за глаза самые неприятные прозвища – «брюзга», «ворчун» и пр. В коллективе они часто оказываются белыми воронами, так как их недолюбливают. Помните, что их плохое настроение нельзя рассматривать как нежелание общаться с другими людьми. Они тоже нуждаются в общении. Для того чтобы общение с такими людьми принесло определенные плоды, чтобы ваш разговор не был в тягость ни вам, ни вашему собеседнику, придерживайтесь следующих правил.

Не пытайтесь развеселить вашего угрюмого собеседника. Такие люди в этом не нуждаются. Помните, что их плохое настроение – это не следствие каких-либо неурядиц и жизненных проблем, это их нормальное состояние. Ваша попытка, к примеру, рассказать им анекдот будет воспринята негативно, ваши старания не оценят, вы точно не услышите в конце своего рассказа желанного смеха, а натолкнетесь на недоумение со стороны вашего собеседника. Развеселить таких людей может только очень радостное событие, которое будет иметь непосредственное отношение к ним самим. Не просите их улыбнуться в ответ на вашу улыбку. Людям с постоянным отрицательным эмоциональным фоном это не свойственно. Даже если они последуют вашему совету, их улыбка будет выглядеть ненатурально.

Вам придется привыкнуть к их специфическому отношению к окружающему миру: они все подвергают сомнению. Их жизненное кредо: ждать удара от жизни в любой момент.

Такие люди не всегда неудачники в жизни. Плохое настроение может быть свойственно даже успешным, хорошо продвигающимся в жизни людям. Их настроение – это своего рода защитная реакция организма. Они заранее перестраховываются на случай неудачи, краха их планов и надежд. Если у них что-нибудь не получится, никто даже не заметит никаких видимых перемен в их поведении. Если сорвется крупная сделка или желанная командировка за границу, то им будет проще скрыть свое разочарование.

Правило № 7

Быстро ли у человека меняется настроение: о людях «настроения»

Иногда нам приходится общаться с людьми с переменчивым настроением. Эмоциональный фон у таких людей меняется очень часто и внезапно, когда мы этого не ждем. Любая мелочь, любая деталь запросто может испортить их позитивный настрой. А какая-нибудь неуместная или неудачная шутка рассмешит их – и они забудут о многочисленных проблемах.

Люди с неустойчивым настроением очень сложны в общении. Обычно их поведение и резкие эмоциональные перепады могут сбить нас с толку, мы можем забыть о цели разговора, сбиться с мысли. Реакция людей настроения может быть непредсказуемой, мы не можем предугадать, как они отнесутся, к примеру, к нашей просьбе поработать в выходные или к тому, что их ожидаемое повышение по службе временно откладывается.

Как правильно общаться с такими людьми? В разговоре следует придерживаться тактики «опереди собеседника». Вы должны занять строго лидирующую позицию в беседе, как бы опережая их эмоциональную реакцию на ваши слова. К примеру, если вам предстоит сообщить человеку настроения неприятное известие, лучше начать сразу с него, не откладывая в долгий ящик. Если вы сообщите о чем-то неприятном в конце разговора, то у этого человека обязательно останется неприятный осадок обо всем разговоре в целом. После того, к примеру, как вы сообщите, что долгожданный отпуск откладывается до следующего месяца, постарайтесь сразу же восстановить эмоциональное равновесие вашего коллеги – успокойте его тем, что в следующем месяце путевки будут гораздо дешевле, а погода в жаркой стране, куда он собирается, более щадящей, поэтому акклиматизация не будет такой тяжелой. Помните, что людям, подверженным внезапной смене настроения, можно быстро испортить настроение, но после этого можно запросто его поднять. Главное – никогда не оставляйте его с плохими мыслями наедине. Всегда расставайтесь на хорошей ноте.

Старайтесь всегда контролировать вашу беседу, не упускайте главного, не поддавайтесь перепадам настроения вашего партнера. Очень часто люди, способные перестраиваться в зависимости от ситуации, очень легко манипулируют окружающими. Чувствуя, что им предстоит неприятный разговор, они могут опередить вас и пожаловаться на свои проблемы, тем самым разжалобив вас. У вас появляется желание отложить разговор до более удобного момента. Не идите у таких людей на поводу – всегда говорите то, о чем собирались сказать, не откладывайте разговор в долгий ящик.

Есть и определенные плюсы общения с людьми настроения. С ними всегда интересно: они не утомляют вас однообразным брюзжанием или же вечно хорошим настроением. Они всегда разные, новые. Они очень мобильны, легко адаптируются к ситуации, способны выразить искреннюю радость и истинное соболезнование.

Правило № 8

Кто способен впасть в состояние аффекта: о людях сО взрывным характером

Состояние аффекта – это эмоциональный всплеск. Он может быть как позитивным (всплеск радости), так и негативным (гнев, страх и т. д.). Мы можем столкнуться с людьми, для которых состояние аффекта – это норма. В такие моменты люди перестают контролировать свои эмоции, они теряют власть над собой.

У людей, которым свойственно состояние аффекта, не развито чувство ответственности перед окружающими. Они дают волю разыгравшимся эмоциям, не задумываясь о последствиях. Аффект в тяжелых формах может иметь очень страшные последствия – в таком состоянии люди идут даже на убийство.

В легких формах аффект проявляется в крике, в унижении и оскорблении окружающих. Такие формы тоже оставляют неприятный осадок и делают человека, склонного к подобным срывам, очень неприятным в общении. Мы начинаем бояться общения с такими людьми, опасаемся очередного взрыва эмоций. Очень часто люди склонны к такому бесконтрольному выражению своих эмоций из-за безнаказанности: они уверены, что им за это ничего не будет. Поэтому очень часто мы сталкиваемся с таким явлением у людей, которые занимают руководящие посты. Они часто срываются на своих подчиненных, и их срывы являются причиной несправедливого увольнения сотрудников.

Если в вашем окружении есть человек со взрывным характером и вам просто приходится с ним контактировать, тогда придерживайтесь следующих правил.

Не бойтесь общения с такими людьми, не прячьтесь от них, не избегайте встреч. Такое поведение может быть расценено как неуважение к человеку и может быть причиной очередного взрыва. Будьте в меру вежливы и приветливы, даже если общение с таким человеком не доставляет вам особого удовольствия. Помните, что перед вами слабый человек, он – раб своих эмоций.

Не лебезите перед такими людьми, не старайтесь угодить во всем, тщательно исполняя требования вашего взбалмошного начальника. Будьте в меру аккуратны и исполнительны, но имейте и собственное мнение, не бойтесь его высказывать. Делайте это тактично и корректно, чтобы не разозлить вспыльчивого человека. О своих идеях заявляйте более чем скромно и всегда ссылайтесь на авторитет вашего начальника. К примеру, так: «У меня появилась идея, и вы, как человек грамотный (как профессионал своего дела), сможете меня оценить». Тогда вас действительно оценят. Но ни в коем случае не провоцируйте гнев и недовольство, не храбритесь своим бесстрашием, намеренно нарушая правила и порядок, установленный вашим шефом. Иначе вы рискуете выслушать немало неприятного в свой адрес или вообще потерять место в престижной компании.

Если вам все-таки необходимо сообщить человеку, склонному к состоянию аффекта, неприятную новость, тогда ни в коем случае не рубите сплеча, не начинайте сразу с неприятного. Сначала подготовьте почву, настройте его на нужный лад. Предварительно расскажите о том, как вы старались и что сделали для того, чтобы избежать ошибки. После того как вы выложите ему неприятное известие, оправдываться будет поздно. Настройтесь морально на то, что вам придется выслушать немало неприятного в свой адрес. В такие моменты спорить бесполезно, просто перетерпите взрыв эмоций (если это, конечно, не противоречит чувству вашего достоинства), а уже потом приступайте к анализу проблемы и исправлению ошибок.

Правило № 9

Как правильно общаться в ситуации стресса: о стрессоустойчивых и подверженных стрессам людях

В экстремальных ситуациях люди ведут себя по-разному. Кто-то мобилизует все свои силы для достижения наивысшего результата, а кто-то входит в ступор, замыкается, становится неспособным на какие-либо действия.

В жизни достаточно много ситуаций, в которых приходится действовать активно, чтобы, к примеру, выполнить работу в короткие сроки, чтобы пережить измену, обиду, предательство или чтобы выжить в катастрофе.

В ситуации стресса мы тоже общаемся, именно общение, поддержка окружающих, взаимовыручка помогают пережить стресс и справиться с поставленной задачей.

У людей стрессоустойчивых, с уравновешенной психикой и устойчивым типом темперамента как будто открывается второе дыхание во время стресса. У них проявляются лидерские качества, даже если в обычной ситуации они ими не обладали, появляется умение руководить и управлять. В общении с такими людьми в ситуации стресса важно знать одно: не стоит их сбивать, пытаться изменить ход действий, предлагать поменять тактику. К примеру, вы всем отделом за несколько часов до крупного совещания готовите доклад: не мешайте лидеру своими советами, не пытайтесь изменить распределение обязанностей, не пытайтесь организовать оппозицию, предлагая иной ход действий. Вы можете нарваться на грубость, и довольно заслуженную. В таких ситуациях следует прислушаться к мнению лидера, возможно, обратиться к нему за советом. Какие-либо изменения и нововведения могут лишь повредить процессу.

Люди, которые плохо справляются со стрессами, очень нуждаются в поддержке. Если вы чувствуете в себе силы и готовность помочь – тогда вперед. Не стоит подгонять человека, в экстренной ситуации такие люди могут вообще бросить свое занятие, закатить истерику и пр. Вам нужно попытаться успокоить человека, объяснить ему, что в данной ситуации каждые лишние руки очень важны, что благодаря его усилиям вы сможете справиться с поставленной задачей. Постарайтесь вызвать у него ощущение, что ситуация не такая уж экстраординарная, что она вполне нормальна. Не ждите от нестрессоустойчивого человека активных решений и действий, пусть он работает в своем обычном темпе, это поможет ему прийти в чувство, вернуть самообладание и, возможно, преодолеть страх перед стрессовой ситуацией. Главное – убедить его не сеять панику в коллективе, иначе из-за одного человека весь коллектив может поддаться страху перед предстоящей проблемой. Вы сможете убедить его в этом, если вернете ему ощущение уверенности в себе благодаря задушевному и спокойному разговору.

Правило № 10

Над чем человек смеется: о смешливых и насмешниках

Смех окружающих может вызывать у нас как положительные, так и отрицательные эмоции. Все зависит от того, чем он вызван и насколько он искренен. Мы с удовольствием смеемся вместе с человеком, обладающим чувством юмора, и стараемся избегать разговоров со злыми насмешниками.

Юмор – это всегда позитивный смех, он не может никого обидеть. Если в вашем окружении есть люди, которые прекрасно владеют искусством смешить людей, тогда вам повезло. С такими людьми приятно и комфортно общаться. Они обладают способностью любую неудобную ситуацию, любой конфуз обратить в хорошую, беззлобную шутку. Если в беседе с таким человеком у вас вдруг иссякнут темы для разговора, ваш собеседник обязательно расскажет какой-нибудь свежий анекдот или забавный случай из своей жизни. Правда, юмористы бывают довольно надоедливыми: они могут настаивать на том, чтобы вы обязательно послушали только что выученный ими анекдот, даже если вы не в настроении. Будут подбадривать вас, стараться заразить вас собственным смехом. Отмахиваться от них бесполезно, лучше всего все-таки найти в себе силы и время – и выслушать их историю, отблагодарив сдержанной улыбкой. Не стоит с недовольным видом воспринимать их шутки. Ироничные люди, как и творческие, очень самолюбивы. Если вы не оцените их шутку, то они могут всерьез на вас обидеться.

Смех – это скрытое орудие. С людьми, которые умеют смеяться, нужно быть всегда начеку, чтобы не пропустить момент, когда беззлобный юмор превратится в злую насмешку или сатиру над вами. Насмешники – это особый тип людей, которые постоянно ищут в окружающих изъяны и недостатки, которые могут стать темой их очередного иронического или даже саркастического рассказа. Мы не против послушать рассказ о нелепом случае, произошедшем с нашим знакомым, но нам не очень нравится, когда объектом насмешки выступаем мы сами. С насмешниками шутки плохи, стоит только дать им повод к веселью, и вы окажетесь очередным героем их искрометных рассказов. Поэтому не стоит потакать и поддерживать их, смеяться вместе с ними над их рассказами, которые из разряда юмористических переходят в разряд злых и язвительных. Если насмешник в вашем присутствии разошелся и его шутки переходят за границы этической нормы, а вам становится неприятно выслушивать его «остроумные» изречения, тогда следует прервать собеседника и попросить его сменить тему. Если он проигнорирует вашу просьбу, тогда воспользуйтесь методом противника. Помните золотое правило: насмешник способен смеяться над кем угодно, но он не умеет смеяться над собой. Вспомните какой-нибудь забавный, даже нелепый случай из жизни вашего собеседника, в котором он был не на высоте, и как бы случайно переведите разговор на эту тему. Расскажите историю, в которой ваш насмешник превратится в шута, наполните рассказ большим количеством комичных деталей, тогда вашему шутнику станет не по себе. Он обязательно сконфузится и постарается как можно быстрее закончить ваш разговор. Так вы поставите шутника на место, и в следующий раз он будет более осторожен и тактичен с вами.

Глава 2

Опасные люди

Мы не всегда можем определить опасность, исходящую от человека. С виду он может быть абсолютно нормальным, но после общения с ним мы начинаем чувствовать себя совершенно разбитыми и неспособными на какую-либо деятельность, либо нам кажется, что нами как будто управляют, либо человек, которого мы знали много лет, вдруг срывается и проявляет свои скрытые аномальные стороны. Как определить, представляет ли этот человек опасность для окружающих и стоит ли избегать общения с ним? Ответ ищите в этой главе.

Правило № 11

Люди, поглощающие чужую энергию: об энергетических вампирах

Немало уже написано в психологической литературе о таком феномене, как энерге тический вампиризм. Люди-«вампиры» обладают необыкновенными, даже фантастическими способностями: они могут во время общения с вами лишить вас драгоценной энергии. Как распознать такого человека? Как защититься от его негативного воздействия?

Распознать людей, обладающих способностью поглощать чужую энергию, непросто. С виду они ничем не примечательны и не обладают сходством с их мистическими сородичами: у них нет выступающих клыков, они отбрасывают тень и отражаются в зеркале. Обычно эти люди достаточно спокойны и уравновешенны, их практически невозможно вывести из себя, они кажутся неуязвимыми. В разговоре они достаточно приветливы и могут даже показаться милыми. У них есть свои странности в поведении: они чересчур любопытны, хотят знать о вас все, пристают с расспросами о вашей личной жизни, они часто стремятся нарушить вашу интимную зону, стараются прикоснуться к вам. Некоторые из них обладают гипнотическими способностями: после беседы с ними вы не можете понять, почему рассказали малознакомому человеку о своих проблемах. После разговора с энергетическими вампирами вы чувствуете сильную усталость и апатию, вам кажется, что из вас выжали все соки, вы можете несколько часов просидеть в одной позе без желаний и без мыслей.

Самый лучший совет по общению с такими людьми – избегать всяческих контактов с ними. Если у вас нет такой возможности и этот человек, к примеру, ваш сослуживец или сосед, тогда вам необходимо обезопасить себя от его влияния. Прежде всего, не впускайте такого человека в ваше личное пространство, всегда держитесь от него на расстоянии. Будет замечательно, если вы сможете избежать зрительного контакта с ним, тогда человек-«вампир» не сможет воспользоваться своими гипнотическими способностями. Никогда не грубите вашему собеседнику и не предъявляйте ему беспочвенных обвинений. Он может затаить на вас злобу, тогда будет сложнее защититься от его влияния. Вы можете разговаривать с ним о любых посторонних вещах, но ни в коем случае не рассказывайте ему о своей личной жизни. Такие люди, как правило, очень хорошие психологи. Они могут поразить вас своей осведомленностью о ваших проблемах. По кругам у вас под глазами они поймут, что вы провели бессонную ночь, а из того факта, что ваш муж не заехал за вами на работу, как обычно, они сделают вывод, что вчера вы очень серьезно поругались. Не поддавайтесь на такие уловки, на их мнимое сочувствие, не выкладывайте все начистоту, если вас раскусили, будьте сильнее, постарайтесь пережить свое горе самостоятельно, без помощи такого человека. Помните, что знание ваших проблем и слабостей дает таким людям над вами власть, в дальнейшем они смогут использовать свое знание для манипуляции вами. Если вы сможете утаить ваши переживания, вы лишите «вампира» долгожданной энергетической подпитки.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.