

Отличная книга известного автора. И, как всегда, Лариса Большакова на высоте: понятное изложение, тонкий юмор, ценные советы, интересные упражнения и немедленное получение результата — вот главные достоинства этой книги.

*Р. С.,
Тамбов*

Моя работа связана с постоянными контактами с другими людьми, а я по природе своей — интроверт, так что мне это общение давалось с большим трудом и напряжением. Однако после прочтения книги Л. Большаковой все изменилось. Я стал воспринимать общение как забавную игру — ведь теперь я знал все правила и секреты. Работа не только перестала раздражать меня, но я начал испытывать удовольствие от нее и недавно поймал себя на мысли, что уже с интересом жду контактов с новыми людьми.

*Игорь С.,
Кисловодск*

Эта книга — самый настоящий путь прочь из одиночества! Секреты общения на самом деле просты и понятны, стоит только приложить немного усилий, и тебе открыт огромный мир общения!

*Ольга Б.,
Санкт-Петербург*

Больше всего в книгах Л. Большаковой мне нравятся упражнения. Они помогают не только научиться понимать других людей, но, в первую очередь, научиться понимать себя, разобраться в своем внутреннем мире, избавиться от страхов и комплексов. А ведь пока мы не научимся общаться с самим собой, научиться общаться с другими людьми очень и очень сложно!

*Елена С.,
Орел*

Как практикующий психолог и автор книг по психологии, я с интересом слежу за всеми новинками в этой области. Книги Л. Большаковой я всегда оцениваю очень высоко — ведь в них реальный опыт психолога-практика, который бесценен.

*Алекс Нарбут,
автор книги «Карнеги: 50 упражнений,
которые сделают вас мастером общения»*

УМНЫЙ ТРЕНИНГ, МЕНЯЮЩИЙ ЖИЗНЬ

Лариса
Большакова

#КАК
ПОДОБРАТЬ
КЛЮЧИК
К ЛЮБОМУ
ЧЕЛОВЕКУ

64
СОВЕТА
МАСТЕРА

Издание второе



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.53
Б79

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

Большакова, Лариса.

Б79 Как подобрать ключик к любому человеку. 64 совета мастера. Издание второе / Лариса Большакова. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 288 с. — (Умный тренинг, меняющий жизнь).

ISBN 978-5-17-103192-3

Человек, владеющий секретами эффективного общения, непременно добьется успеха в любой области. Более того, он станет счастливым! Потому что путь к счастью — это также искусство общения, умения решать конфликтные ситуации, находить радость и ценить то, что имеешь!

Книга мастера общения Ларисы Большаковой, которую нередко называют «Карнеги XXI века», расскажет о главных законах, позволяющих не только легко и свободно контактировать с другими людьми, но и управлять своей жизнью.

Эффективные упражнения помогают быстро научиться применять советы психолога в реальной жизни! Будьте успешны и счастливы в общении — будьте успешны и счастливы во всем!

12+

Издание для досуга

Лариса Большакова

**КАК ПОДОБРАТЬ КЛЮЧИК К ЛЮБОМУ ЧЕЛОВЕКУ.
64 СОВЕТА МАСТЕРА**

Издание второе

Подписано в печать 23.03.2017. Формат 60 × 90/16. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 18,00. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2–953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»
129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21 стр. 3, комн. 5

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ

ISBN 978-5-17-103192-3

© Большакова Л., 2017
© ООО «Издательство АСТ», 2017

Содержание

Вступление. Искусство общения для убеждения, успеха, удовольствия, а главное — счастья!	8
Совет 1. Откройте то сверхценное и неповторимое, что есть внутри вас	10
Совет 2. Научитесь безусловной любви	15
Совет 3. Зажгите внутренний свет	20
Совет 4. Создавайте вокруг себя светлую радостную атмосферу	24
Совет 5. Научитесь проявлять безусловную любовь в словах и поступках	28
Совет 6. Как стать естественным: внешнее должно отражать внутреннее	34
Совет 7. Ежедневно укрепляйте уверенность в себе	38
Совет 8. Приведите к норме самооценку	43
Совет 9. Измените отношение к своим комплексам, проблемам и недостаткам	48
Совет 10. Концентрируйтесь на том хорошем, что есть в вас, позитивно относитесь к себе	52
Совет 11. Станьте лучшим другом, помощником и советчиком для самого себя	57
Совет 12. Определите свои интересы и следуйте им	63
Совет 13. Начните видеть в жизни хорошее, позитивно относиться к ней	69
Совет 14. Начните видеть в людях хорошее, позитивно относиться к ним	74
Совет 15. Научитесь общаться, не испытывая неловкости и смущения	78
Совет 16. Начните искренне интересоваться людьми	82
Совет 17. Научитесь доверять	86
Совет 18. Помогайте другим людям почувствовать свою значимость	91
Совет 19. Учитывайте интересы другого человека	95

Совет 20. Войдите в роль другого	100
Совет 21. Научитесь сосредотачиваться на собеседнике	104
Совет 22. Откажитесь от критики	108
Совет 23. Научитесь уходить от удара агрессии и обиды	112
Совет 24. Научитесь правильно реагировать на критику	116
Совет 25. Научитесь мирно выходить из конфликта	121
Совет 26. Научитесь быть благодарным всем, всегда и за все	126
Совет 27. Делайте добро, не ожидая благодарности	130
Совет 28. Всегда признавайте свои ошибки	134
Совет 29. Научитесь ладить даже с неприятными для себя людьми	138
Совет 30. Научитесь располагать к себе даже недоброжелателей	142
Совет 31. Научитесь вникать в нужды и проблемы других людей	146
Совет 32. Научитесь находить общий язык даже с теми, с кем вы не согласны	150
Совет 33. Научитесь достигать своих целей в общении, не оказывая давления на другого	155
Совет 34. Научитесь воодушевлять других и вести их за собой	160
Совет 35. Избавьтесь от неоправданных ожиданий и иллюзий в отношении других	164
Совет 36. Научитесь ценить уникальность и неповторимость другого	168
Совет 37. Обретите независимость от чужого мнения	172
Совет 38. Избавляйтесь от негативных мыслей и чувств по отношению к близким людям	178
Совет 39. Акцентируйтесь на сильных сторонах того, кого вы любите	183
Совет 40. Возьмите на себя ответственность за свои эмоции и переживания	188
Совет 41. Откажитесь от попыток переделывать другого	193

Совет 42. Научитесь определять, на кого можно положиться, а на кого нет	198
Совет 43. Научитесь определять, кто перед вами — экстраверт или интроверт	202
Совет 44. Как вести себя с неуравновешенными людьми	207
Совет 45. Научитесь определять, как человек относится к самому себе	211
Совет 46. Научитесь определять, бескорыстно ли относятся к вам люди	215
Совет 47. Как узнать, кто может вам помочь, а кто сам нуждается в помощи	218
Совет 48. Вовремя выявляйте тех, кто настроен на соперничество	222
Совет 49. Спаситесь от «палача» сами и помогите «жертве»	226
Совет 50. Не позволяйте робким людям испортить вам жизнь	230
Совет 51. Как одинаково успешно общаться с мягкими и с жесткими людьми	234
Совет 52. Холодные и чувствительные люди: находим подход и к тем, и к другим	238
Совет 53. Чего ждать от логиков, а чего от интуитов	242
Совет 54. Как определить, лгут вам или говорят правду	246
Совет 55. Как разговорить кого угодно	250
Совет 56. Как вести себя с чрезмерно разговорчивыми людьми	254
Совет 57. Человек в состоянии стресса. Как помочь?	258
Совет 58. Как быть с нахальными и бесцеремонными людьми	262
Совет 59. Стратегия поведения с любителями шуточек и насмешек	266
Совет 60. Если вами командуют	270
Совет 61. Если кто-то донимает постоянными жалобами	274
Совет 62. Как быть со всезнайками и любителями учить других жизни	278
Совет 63. Не поддавайтесь лъстецам	282
Совет 64. Как обезвредить сплетников и интриганов	285

Вступление

Искусство общения для убеждения, успеха, удовольствия, а главное — счастья!

Перед вами — энциклопедия «счастливого» общения, советы, как стать счастливым человеком. Ведь каково качество нашего общения — таково и качество нашей жизни. Если мы счастливы в общении, мы счастливы во всем!

Заметьте, что речь идет об общении в самом широком смысле. Общение — это не только контакты и взаимодействия с теми или иными людьми. Это еще и общение с самим собой, это общение с миром, с жизнью, со всеми теми вызовами и шансами, с которыми мы встречаемся каждый день, со множеством разных событий, ситуаций, деталей и нюансов повседневности.

Главное — это, конечно же, общение между людьми!

Но все разнообразные виды общения существуют не по отдельности, а в системе. Как мы общаемся с собой — так мы общаемся и с другими. Как мы строим взаимоотношения с другими — так мы взаимодействуем и с миром в целом, с жизнью, и, опять же, с самими собой. А потому нельзя общение с собой строить по одним законам, а общение с другими — по другим. Например, нельзя плохо относиться к себе, а к другим хорошо, или наоборот. Из этого просто ничего не получится.

Поле общения — едино, его нельзя разделить на маленькие кусочки: здесь — для меня, а здесь — для других. И сде-

вать это единое поле позитивным, несущим свет, радость и счастье для себя и для других — в наших силах.

Вы узнаете о множестве законов счастливого общения, его больших и маленьких секретах. Поймете, почему к искусству общения надо идти от себя, наладив отношения сначала с самим собой, а потом уже с другими и с миром. Научитесь легко и радостно взаимодействовать с ближними и дальними, незнакомыми и знакомыми, теми, кто вам не нравится, и теми, кого вы любите. Обретете способность понимать других с полуслова, с полувзгляда.

Вы откроете для себе секреты того, как подобрать ключик к любому человеку — но не для того, чтобы манипулировать им, а для того, чтобы понять его сильные и слабые стороны и найти к нему единственно правильный подход, наладить добрые отношения или взаимовыгодное сотрудничество.

Книга предназначена и для тех, кто умеет хорошо общаться, и для тех, кто еще только хочет этому научиться. Вы обязательно найдете здесь для себя что-то новое и полезное, что сделает вас и ваши отношения с собой и с другими богаче, разнообразнее, интереснее и счастливее.

Но помните: чтобы научиться общаться и находить подход к любому человеку, теоретических знаний недостаточно, нужна **практика**.

Читая эту книгу, обязательно выполняйте практические задания к каждому совету. И даже когда закроете последнюю страницу книги, не откладывайте ее на дальнюю полку. Упражнения понадобятся вам для каждодневного выполнения. А главное — применяйте полученные навыки в реальном общении. Не ждите, не откладывайте на завтра — мастером общения можно стать только общаясь! Одной только книги для этого недостаточно. Книга — ваш подсказчик, советчик и путеводитель, но прокладывать свои пути в море общения предстоит вам и только вам. Вам нечего опасаться, если вы вооружены необходимыми знаниями. Пусть законы и секреты успешного общения перестанут быть для вас тайной за семью печатями, и сослужат самую добрую службу!

Совет 1

Откройте то сверхценное и неповторимое, что есть внутри вас

Вы — Человек, и это святое

Не удивляйтесь, что путь к радости общения мы начинаем не с налаживания отношений с другими, а с самого себя. Все лучшее, что мы можем получить в жизни (как и худшее, впрочем), берет начало в нас самих. А потому для любых перемен первоначально надо уделить внимание себе. Вы — тот центр, откуда начинаются изменения. И от того, в каком состоянии этот центр, насколько он крепок и надежен, зависит и качество, и количество перемен.

Вы должны быть стопроцентно уверены в том, что представляете собой абсолютную, незыблемую, ни от чего не зависящую ценность. И это так и есть: вы — абсолютная ценность. Может быть, вы не чувствуете этого, может быть, вам внушили другое, но тем не менее то, что вы бесконечно ценны, это факт, не подлежащий сомнениям.

В глубине души вы чувствуете это. Там, где-то, может быть, очень глубоко внутри себя вы знаете, что в вас есть нечто святое и бесценное. Это «нечто» — не ваша внешность, не ваш социальный статус, не то, каким вас видят окружающие. Это ваша глубинная суть, ваше истинное «Я», это ваша душа — вы можете подобрать любое определение, ко-

торое вам ближе и понятнее. Главное то, что вы — Человек, и это сверхценно.

Если у вас нет ощущения этой собственной сверхценности, любое общение не будет полноценным. Вы будете зависеть от мнения других, будете ставить других выше себя и пытаться подстраиваться под них — то есть так или иначе, не сможете быть самим собой в общении. Когда мы не можем быть самими собой, мы очень быстро устаем. Нам становится в тягость компания, в которой мы вынуждены отступать от своего истинного лица. Нам просто надоест играть роли и носить маски, потому что истинная суть все равно рвется наружу, требует реализации. В итоге общение не приносит удовлетворения. А главное — мы просто не можем привлечь близких и понимающих людей, если прячем от них себя истинного.

Ваша абсолютная ценность абсолютно ни от чего не зависит

Найти в себе нечто сверхценное — это не начать считать себя лучше других. Вы же понимаете, что в других тоже есть эта сверхценность. Но, найдя ее в себе, вы начнете уважать себя и других, не будете ставить себя ни выше, ни ниже других. Именно в такой позиции на равных — залог успеха любого общения. Но она невозможна, если вы не чувствуете своей собственной сверхценности.

Самое главное, что нужно понять: ваша сверхценность не зависит вообще ни от чего. Она дана вам по праву рождения. Ни ваши заслуги, ни статус, ни возраст, ни образование, ни материальная обеспеченность, ни признание в обществе, ни ваши достоинства и недостатки — ничто не может повлиять на тот факт, что вы сверхценны по сути своей. Что бы ни происходило в вашей жизни и как бы к вам ни относились другие — это ни в коей мере не затрагивает вашу

сверхценность. Она остается незыблемой и абсолютной везде и всегда, независимо ни от чего.

Чтобы в это поверить, надо как минимум об этом знать. Вы уже знаете. Теперь надо напоминать себе об этом как можно чаще. И особенно тогда, когда чувствуете какую-то неуверенность, или вам кажется, что вы недостойны, а другие люди лучше вас. Нет. Никто не лучше и не хуже. Просто все разные. И все бесценны.

Вы понимаете, какую плодотворную почву, какой мощный фундамент вы создаете для своих будущих успехов в общении, усваивая эту простую истину — о том, что и вы, и другие люди обладают сверхценностью? Это именно фундамент, без которого невозможно построить дом. Вы понимаете теперь, почему «здания» ваших отношений рушились? Потому что не было надежного, мощного фундамента. Теперь вы знаете, как его построить.

Вы не хуже и не лучше других — вы неповторимы

Еще важная вещь, которую надо усвоить для укрепления своего «фундамента»: и вы, и другие люди не только бесценны, но и неповторимы. Каждый неповторим и уникален. Именно поэтому мы не должны сравнивать себя с другими. У других, может быть, есть какие-то качества и способности, которых нет у вас. Но и у вас есть качества и способности, которых нет у других. В итоге вы равны, хоть и являетесь непохожими, разными. Нет шкалы, по которой можно было бы оценить, кто лучше, а кто хуже, кто выше, а кто ниже. Потому что никто не лучше и не хуже, никто не выше и не ниже.

Вы скажете, что люди все равно придумали такую шкалу, ведь они судят и оценивают. Вспомните о своей сверхценности, не зависящей ни от чего, и вы поймете, что все эти суждения и оценки ничего не значат. Люди ошибаются, когда кого-то оценивают выше, а кого-то ниже. Суждения и оцен-

ки всегда ошибочны, потому что никто не выше и не ниже, и все сверхценны.

В этом, конечно, есть определенная сложность — научиться не поддаваться чужому оценивающему мнению. Осознав, что подобные мнения всегда ошибочны, вы уже сделали первый шаг к независимости от них. Дальше нужно только продолжать осознанно относиться к таким мнениям, не брать их на веру, напоминать себе, что они ошибочны, так как не имеют никакого отношения к сверхценной сути человека, и тренироваться в том, чтобы не давать окружающим втягивать себя в подобные оценочные игры. Вспомните, что человеческие отношения — это не рынок, где всему есть цена. Здесь цен и ярлыков нет и быть не может, потому что каждый бесценен.

ПРАКТИКА

Скажите вслух: *«Я человек, а следовательно, я бесценен. Я представляю собой нечто сверхценное»*. Вдумайтесь, вчувствуйтесь в эти слова. Почувствуйте глубокий внутренний отклик всего вашего существа. Почувствуйте: то, что вы говорите — это истина, не подлежащая сомнениям.

Затем скажите: *«Другие люди тоже сверхценны. И я сверхценен. Сверхценность других людей не выше моей собственной сверхценности. Сверхценность других людей не может заслонить моей собственной сверхценности. Сверхценность других людей не может пробить моей собственной сверхценности»*.

И опять же вчувствуйтесь в эти слова. Вы почувствуете себя гораздо увереннее, устойчивее. Как будто внутри у вас появилась сила, внутренний стержень. Разверните плечи, выше поднимите голову. Почувствуйте себя свободным и независимым ни от чьего мнения. Почувствуйте, что можете общаться с другими как равный с равными.

Когда вам это удастся, вспомните какую-либо ситуацию общения, в которой вы чувствовали себя неуверенно, или, может быть, были обижены, унижены, чувствовали себя ущербным, недостойным. Скажите себе снова: *«Никто и ничто ни в какой ситуации не может затронуть и пробить мою сверхценность. Я сверхценен всегда и везде, и это ни от чего не зависит».*

Повторяйте, пока не почувствуете, что вы перестали чувствовать себя зависимым от чужого отношения и мнения, восстановили душевное равновесие и чувство собственного достоинства.

Если вам снова предстоит общаться с теми, с кем вы чувствовали себя недостойным или обиженным, повторяйте это упражнение накануне, а во время общения по возможности вспоминайте о своей бесценной сути. Вы почувствуете себя гораздо увереннее, и даже, может быть, радостнее, совершенно независимо от того, что о вас думают и как к вам относятся другие люди.

Совет 2 | **Научитесь безусловной любви**

Настоящая любовь не ставит условий

Понятие безусловной любви было впервые введено в обиход немецким психологом и психоаналитиком Эрихом Фроммом. Это любовь, которая ни от чего не зависит и не ставит никаких условий. Иными словами, безусловная любовь — это когда любят не за что-то, а просто потому, что этот человек такой, какой он есть, существует на свете.

Знаете, что самое интересное? С безусловной любовью мы можем относиться вообще ко всем — к ближним, дальним, к совершенно незнакомым, и даже к тем, кто нам не очень-то нравится. Для этого надо просто перестать чего-то от них ждать, требовать, хотеть... А вместо этого вспомнить, что каждый человек, как и вы, обладает внутренней сверхценностью, бриллиантом своей души. Даже если он под всевозможными внешними наслоениями и не виден совсем.

Нетрудно понять, что безусловная любовь очень сильно отличается от любви условной, то есть зависящей от тех или иных условий. К условной любви родители нередко приучают детей, говоря им: «Будешь послушным — буду любить», «Будешь хорошо учиться — буду любить», и т. д. Совсем не всегда такие слова говорят вслух, иногда они подразумеваются, но ребенок очень хорошо чувствует, любят ли его просто за то, что он есть, или лишь за какие-то заслуги и угодные родителям проявления.