

## Книги:

- **Бодалев, А. А.** Психология общения : избранные психологические труды / А. А. Бодалев. – Изд. 3-е, перераб. и доп. – Москва ; Воронеж : Изд-во Московского психолого-социального института : МОДЭК, 2002. – 320 с. – ISBN 5-89502-343-6.
- **Большакова Л.** Психология для всех. Как подобрать ключик к любому человеку / Л. Большакова. – Москва : АСТ, 2014. – 318, [2] с. – (Психология для всех). – ISBN 978-5-17-085392-2.
- **Еланская А.** Секреты твоего успеха. Этикет и искусство общения / А. Еланская. – Москва : Махаон, 2006. – 192 с. : ил. – ISBN 5-18-00901-4.
- **Кузнецов И. Н.** Технология делового общения / И. Н. Кузнецов. – Москва ; Ростов на Дону : MapT, 2004. – 128 с. – (Новые технологии). – ISBN 5-241-00289-8.
- **Леви В. Л.** Искусство быть другим: общение и понимание / В. Л. Леви. – М. : Торобоан, 2008. – 380, [1] с. – (Конкретная психология). – ISBN 978-5-901226-14-8.
- **Мелибрда Е. Я** - Ты - Мы: Психологические возможности улучшения общения / Е. Мелибрда ; перевод с польского Е. В. Новиковой. – Москва : Прогресс, 1986. – 256 с. : ил.
- **Поваляева М. А.** Невербальные средства общения / М. А. Поваляева, О. А. Рутер. – Ростов на/Дону : Феникс, 2004. – 352 с. – (Высшее образование). – Прил.: с. 329-341. – ISBN 5-222-05261-3.
- **Сергеечева В.** Азы общения. Стратегия и тактика / В. Сергеечева. – Санкт-Петербург. : Питер, 2002. – 224 с. – (Сам себе психолог). – ISBN 5-318-00632-9.
- **Чалдини Р.** Психология влияния : Убеждай. Воздействуй. Защищайся / Р. Чалдини ; перевод с английского Е. Бугаевой, Е. Волкова, И. Волковой, О. Пузыревой. – 5е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 333, [1] с. : ил. – (Сам себе психолог). – ISBN 978-5-496-00163-2.

## Статьи из журналов:

- **Абрамова Т.** Давайте говорить друг другу комплименты! // Будь здоров!. – 2019. – № 3. – С. 61-65.
- **Абрамова Т.** Свобода общения : [правила общения] // Будь здоров!. – 2016. – № 1. – С. 50-54.
- **Баранов Д.** Азбука общения : [трудности коммуникации] // Будь здоров!. – 2011. – № 2. – С. 46-51.
- **Горская Н.** Синдром попутчика : [о взаимоотношениях с незнакомыми людьми] // Будь здоров!. – 2013. – № 10. – С. 78-80.
- **Езова С. О** значимости общения и страхе публичного выступления // Библиотека. – 2009. – № 6. – С. 42-43. – Библиогр.: с. 43.
- **Казакевич А.** Диалог начинается с вопроса : [психология общения] // Будь здоров!. – 2012. – № 12. – С. 41-45.
- **Миронова Т.** Разговор по-русски - разговор по душам : береженный круг русского общения // Наш современник. – 2016. – № 8. – С. 172-185.
- **Полтева С.** Наше тело не умеет лгать : [как выявить ложь по жестам и телодвижениям человека] // Будь здоров!. – 2018. – № 11. – С. 44-45.
- **Северская О. И.** Легко ли говорить с молодыми? : [молодежный язык и взаимопонимание поколений] // Знамя. – 2019. – № 3. – С. 194-203. – Тема номера: "Юность - это повсюду".
- **Солодова Е.** По законам синергетики : [законы общения между людьми] // Будь здоров!. – 2013. – № 2. – С. 34-38.
- **Эрлихман, В.** Как говорят руками : [мимика и жесты] // Вокруг света. – 2009. – № 4. – С. 16-24.



САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

информационно-библиографический

БУКЛЕТ



ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ  
БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА  
ПРИОКСКОГО РАЙОНА

ЦЕНТРАЛЬНАЯ РАЙОННАЯ  
БИБЛИОТЕКА ИМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКО

📍 пр. Гагарина, д. 112

☎ 8 (831) 465-21-22

✉ prioklib@yandex.ru



Нижний Новгород, 2023

priokbiblio.pdf

**Общение** – это не только неотъемлемая часть нашей жизни, но и невероятно важный навык, который поможет нам на пути к успеху и гармоничным отношениям.



Общение не всегда идет легко, а собеседник не всегда воспринимает ваши слова с интересом и вниманием? В этой статье мы подготовили для вас советы, которые помогут сделать ваши разговоры более увлекательными и продуктивными.

### ПОЧЕМУ БЫВАЕТ СЛОЖНО ОБЩАТЬСЯ С ЛЮДЬМИ



- ➔ Из-за беспокойства и неуверенности в себе в социальных ситуациях люди могут бояться быть осужденными, отвергнутыми или неудачно проявить себя, что приводит к неспособности общаться.
- ➔ Некоторые люди могут чувствовать себя неуверенно в выборе слов, не уметь слушать собеседника, или иметь затруднения в выражении своих мыслей и чувств.
- ➔ Неловкость и стеснительность может препятствовать установлению контактов и глубоких взаимоотношений.
- ➔ Различия в характерах и интересах могут создавать барьеры в общении.
- ➔ Негативный опыт в прошлом: Плохой опыт общения или травмирующие события в прошлом могут вызвать страх повторить негативные ситуации.
- ➔ Физические или психические проблемы.
- ➔ Помните, что сложности в общении – это нормально и естественно. Важно быть терпимыми к себе и к другим, а также готовым развивать свои коммуникативные навыки.

### КАК БЫТЬ ИНТЕРЕСНЫМ СОБЕСЕДНИКОМ?



- ➔ Интересуйтесь другими: Запомните, что общение – это взаимодействие. Покажите искренний интерес к жизни, увлечениям и мнению вашего собеседника. Задавайте вопросы и слушайте внимательно его ответы.
- ➔ Рассказывайте истории: Истории – это мощный инструмент для увлечения собеседников.
- ➔ Будьте эмоциональными: Не бойтесь выражать свои чувства и эмоции. Позитивное настроение и энтузиазм заразителен.
- ➔ Развивайте свои интересы: Увлечения и хобби делают вас уникальным. Расскажите о том, что вам интересно и как проводите свободное время.
- ➔ Следите за новостями: Быть в курсе событий поможет вам участвовать в интересных дискуссиях и обсуждениях.
- ➔ Занимайтесь саморазвитием: Читайте книги, изучайте новые темы, путешествуйте.
- ➔ Будьте поддержкой: Покажите, что вы заботитесь о других и готовы помочь, если кто-то нуждается в поддержке.



**«Есть три ошибки в общении людей: первая - это желание говорить прежде, чем нужно; вторая - застенчивость, не говорить когда это нужно; третья - говорить, не наблюдая за вашим слушателем»**

*Конфуций, древний мыслитель и философ Китая (551-479 до н.э.)*

**«Единственная известная мне роскошь - это роскошь человеческого общения»**

*Сент-Экзюпери, французский писатель и летчик 1900–1944*



### КАК НАУЧИТЬСЯ ОБЩАТЬСЯ С ЛЮДЬМИ, ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО?



- ➔ Улыбайтесь, будьте приветливыми и приветствуйте людей. Открытость и дружелюбие вызывают первое впечатление и облегчают начало разговора.
- ➔ Научитесь слушать: Полное внимание к собеседнику – один из вызовов общения.
- ➔ Избегайте монологов: Общение должно быть взаимным.
- ➔ Учитесь читать невербальные сигналы: проявление внимания на мимику, жесты и позы собеседника. Они могут рассказать многое о его эмоциях и настроениях.
- ➔ Будьте уверенными, но не высокомерными: Вежливость и уважение – основа успешного общения.
- ➔ Избегайте сравнений и эмоций: У каждого свой опыт и взгляды на жизнь. Избегайте сравнений и последствий, принимайте людей, какие они есть.
- ➔ Постарайтесь найти общие темы и увлечения с собеседником. Это поможет создать крепкую связь и интересные беседы.
- ➔ Учитывайте культурные различия: Будьте уважительными к традициям и обычаям других людей.
- ➔ Используйте позитивный подход: Сосредоточьтесь на позитивных и приятных аспектах в разговоре. Избегайте сетований и жалоб.
- ➔ Не бойтесь мелких оплошностей, они способствуют тому, чтобы расти и улучшаться.
- ➔ Помните, что общение – это навык, который требует практики. Будьте терпеливыми по отношению к себе и все обязательно получится!