

Николе М.

Как преодолеть непонимание и улучшить взаимоотношения/Перевод с англ. Е. Филиной, С. Пьянковой — М. Изд-во Эксмо, 2003. — 320 с (Серия «Как стать психологом»).

ISBN 5-699-02261-9

Эта книга — попытка разобраться в том, как мы разговариваем яруг с другом и слушаем друг друга, почему умение общаться имеет настолько важное значение в нашей жизни и в чем заключаются навыки успешного общения. Автор делится своим многолетним опытом изучения проблем человеческих отношений и рассказывает о том, как научиться поддерживать настоящий диалог, как понимать скрытый подтекст в словах собеседника, как достучаться до человека. Читатель узнает, почему некоторые агрессивно реагируют на критику, как бессознательные потребности и защитные установки влияют на процесс общения, что необходимо сделать, чтобы быть услышанным. Эти и многие другие актуальные для любого человека вопросы освещены в книге известного специалиста Майкла Николса.

Для широкого круга читателей.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Вступление</i>	6
Часть I	
ЖАЖДА БЫТЬ ПОНЯТЫМ	
<i>Глава 1. «ТЫ СЛЫШАЛ, ЧТО Я СКАЗАЛ?»</i>	
<i>ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО СЛУШАТЬ</i>	14
Яшм 2. «СПАСИБО, ЧТО ВЫСЛУШАЛ»	
<i>КАК УМЕНИЕ СЛУШАТЬ ФОРМИРУЕТ НАС И СОЕДИНЯЕТ ДРУГ С ДРУГОМ</i>	32
<i>Глава 3. «ПОЧЕМУ ЛЮДИ НЕ СЛУШАЮТ?»</i>	
<i>КАК НАРУШАЕТСЯ ОБЩЕНИЕ</i>	49
Часть II	
ПОЧЕМУ ЛЮДИ НЕ СЛЫШАТ ДРУГ ДРУГА: РЕАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ	
<i>Глава 4. «КОГДА МОЯ ОЧЕРЕДЬ?»</i>	
<i>СУТЬ УМЕНИЯ СЛУШАТЬ: ТРУДНАЯ БОРЬБА С НАШИМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ</i>	78
<i>Глава 5. «ВЫ СЛЫШИТЕ ТОЛЬКО ТО, ЧТО ХОТИТЕ УСЛЫШАТЬ»</i>	
<i>КАК СКРЫТЫЕ ОЖИДАНИЯ ПРЕДОПРЕДЕЛЯЮТ СЛУШАНИЕ</i>	96
<i>Глава 6. «НУ ЧТО ТЫ ВСЕГДА ТАК СИЛЬНО РЕАГИРУЕШЬ?»</i>	
<i>КАК ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ ЗАСТАВЛЯЕТ НАС ПРИБЕГАТЬ К ЗАЩИТЕ</i>	112
Часть III	
ПРИБЛИЖЕНИЕ ДРУГ К ДРУГУ	
<i>Глава 7. «НЕ ТОРОПИСЬ - Я СЛУШАЮ»</i>	
<i>КАК ЗАБЫТЬ О СОБСТВЕННЫХ ПОТРЕБНОСТЯХ И НАЧАТЬ СЛУШАТЬ</i>	137
<i>Глава 8. «НИКОГДА НЕ ДУМАЛ, ЧТО ТЫ ТАК ЭТО ЧУВСТВУЕШЬ»</i>	
<i>ЭМПАТИЯ НАЧИНАЕТСЯ С ОТКРЫТОСТИ</i>	256
<i>Глава 9. «ВИЖУ, ТЕБЯ ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО РАССТРАИВАЕТ»</i>	
<i>КАК РАЗРЯДИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ НАХАЛ</i>	184
Часть IV	
КОГДА МЫ СЛУШАЕМ	
<i>Глава 10. «МЫ, КАЖЕТСЯ, НИКОГДА НЕ РАЗГОВАРИВАЛИ»</i>	
<i>КАК УСЛЫШАТЬ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА</i>	218
<i>Глава II. «МЕНЯ НИКТО НИКОГДА НЕ СЛУШАЕТ!»</i>	
<i>КАК СЛУШАТЬ И БЫТЬ УСЛЫШАНЫМ В СЕМЬЕ</i>	245
<i>Глава 12. «Я ЗНАЛ, ЧТО ТЫ БЫ ПОНЯЛ»</i>	
<i>КАК УСЛЫШАТЬ ДРУЗЕЙ И КОЛЛЕГ</i>	281
<i>ЭПИЛОГ</i>	308