

Оглавление

Предисловие.....	5
Глава 1. Немного теории - коротко и ясно.....	7
Что такое общение.....	7
Затруднения в общении. Как это?	9
Оценка коммуникативных способностей.....	12
Потребность в общении	18
Глава 2. «Как аукнется.».....	24
Темперамент — основа коммуникативных способностей.....	24
Тест Айзенка	26
Затруднения в общении кроются за семейным сценарием.....	36
Детские наказания — взрослые проблемы	39
Глава 3. Детство кончилось. Что дальше?.....	45
Застенчивость, которая никого не красит	45
Ау, где ты, реальная самооценка!	48
Несколько шагов к уверенности в себе	62
Пять способов замены полноценного общения, или Бег на месте	64
Глава 4. Учимся говорить.....	69
Начнем с осанки и движений	69
С лица воду пить.....	77
Зрительный контакт	82
Говорящая голова	86
Ближе не подходит!.....	88
Магия речи.....	94
Кружево разговора.....	98
Глава 5. Учимся слушать.....	107
Сосредоточьтесь!	110
Доброе слово и кошке приятно	112
Умные вопросы	119
Память нужно развивать!	121
Итак, подытожим	129
Глава 6. Общаемся непринужденно	133
Знакомые бывают разные	133
Приятно было познакомиться.....	138
Стабильность важна не только в экономике.....	140
Разрыв отношений	144
Анатомия непринужденной беседы	145

Ъ

НАУЧИСЬ ОБЩАТЬСЯ!

Мы мирные люди	149
Развлечения, сплетни и психологические игры	15
1	
Деятельность	15
4	
Глава 7. Техника безопасности непринужденной беседы	158
Уважение, уважение и еще раз уважение	15
9	
Треугольник Судьбы	15
9	
Не советуйте!	16
1	
В конфликте — амортизируйте....	163
Глава 8. Деловым людям - деловые беседы	171
Начинайте беседу с... доверия	18
0	
Умение убеждать: волшебство, доступное каждому ...	184
Берем интервью	19
7	
Глава 9. Несколько слов о наблюдательности	201
Нравлюсь — не нравлюсь.....	205
Широкие жесты.....	207
Как изобличить лгуна.....	210
О чем расскажет зрачок.....	212
Выведет на чистую воду... гардероб	213
Глава 10. Об искусстве выступать	218
Оцените свою аудиторию.....	219
Самое главное — правильно поставить цель.....	220
Организуем материал.....	221
Поместите это на карточки!	225
Репетиция	228
Не нервничайте!	229

Глава 11. Между нами расстояние ,-----	233
Казенная бумага.....	233
Алло, алло.....	236
Встретимся в №616	239
Заключение _____ :	244
Список литературы-----	249