

«Никому не нравятся упреки и обвинения. Взрослые люди не спорят, когда их в чем-то обвиняют. Они сразу признают свою неправоту и тем самым обезоруживают собеседника».

«Знаете, какой вирус — самый болезнетворный, самый опасный, а порой даже смертельный? Этот вирус — критика».

«Знаете, как наиболее быстро избавиться от привычки осуждать и критиковать все и вся? Нужно научиться видеть свои недостатки и без страха говорить о них в присутствии других людей! И поэтому — не бойтесь говорить о своих недостатках!»

«Всякий раз, когда вы вспоминаете, как хорошо (или же, наоборот, плохо) вам было в прошлом, вы пилите опилки. Да, когда-то они были реальными „дровами“. Но сейчас это только опилки, с которыми ничего нельзя сделать. И не нужно! Ведь у вас есть другие „дрова“ — ваше настоящее. Это реальное топливо, которым вы обладаете. Так превратите его в энергию созидания!»

Дуглас **Мосс**

Общайся
лучше, чем
Карнеги

**Как побеждать
в играх,
в которые
мы все
играем**

● **Общайся, как Карнеги!**



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.53
М83

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

Мосс, Дуглас.

М83 Общайся лучше, чем Карнеги. Как побеждать в играх, в которые мы все играем / Дуглас Мосс. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 288 с. — (Общайся, как Карнеги!).

ISBN 978-5-17-152636-8

Два величайших психолога XX столетия — Дейл Карнеги и Эрик Берн — посвятили свою жизнь вопросам эффективного общения. Д. Карнеги — педагог, известный исследователь человеческой природы. Э. Берн — психолог и психиатр, изучающий межличностные отношения. Используя авторские методики в комплексе, вы можете не только повысить качество общения, но даже изменить жизнь!

Главная задача этой книги — обучить эффективному общению, исправить ошибки, ведущие к неудачам в коммуникации, помочь стать успешным и удовлетворенным жизнью человеком. Впервые под одной обложкой собраны самые действенные и эффективные упражнения, основанные на методиках Дейла Карнеги и Эрика Берна.

Небольшая книга с огромной пользой!

УДК 159.9
ББК 88.53

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-152636-8

© Мосс Д., 2021
© ООО «Издательство АСТ», 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

**Как узнать, что вам действительно нужно
от жизни, и получить все это**17

Психология счастья Дейла Карнеги и Эрика Берна ... 19

Качество жизни — это качество общения 21

Какое оно — общение без игр, масок и ролей? 23

Как пользоваться этой книгой 25

Часть первая.

Ребенок. Родитель. Взрослый.

Как найти и вырастить свою взрослую часть 28

Быть счастливым — значит быть самим собой. Быть
самим собой — значит быть Взрослым 30

**Как обнаружить своего Внутреннего Взрослого
и укрепить эту часть личности** 33

Упражнение 1.

Найдите Взрослого в себе 33

Упражнение 2.

Укрепите Взрослого в себе 36

Упражнение 3.

Принимать себя таким, какой есть 40

Упражнение 4. Терпение на один вдох	42
Признавать свою неправоту — признак взрослости	43
Упражнение 5. Учимся признавать неправоту	45
Упражнение 6. Ошибки, позволяющие расти	45
Упражнение 7. Зонтик от обид	47
Взрослый человек — не критикует. Как научиться заменять критику конструктивными замечаниями и похвалой	49
Упражнение 8. Отследить мысль	51
Упражнение 9. Приз за остановку	52
Упражнение 10. Как я мыслю?	53
Упражнение 11. Поймайте мысль	55
Упражнение 12. Слово не воробей	56
Упражнение 13. Что и как я говорю?	57
Как простить человеку его несовершенство. Научитесь говорить о собственных недостатках	58
Упражнение 14. Говорите о своих недостатках	61
Упражнение 15. Работа над ошибками	62
Упражнение 16. Думайте об интересах человека	63

На что опирается Взрослый	64
Упражнение 17.	
Мои ресурсы	64
Как избавиться от страха перед будущим.	
Подготовьтесь к худшему и живите спокойно	65
Диагностика страхов	69
Упражнение 18.	
Я спокоен или равнодушен?	69
Упражнение 19.	
Насколько я решителен	69
Упражнение 20.	
Признаки беспокойства	71
Упражнение 21.	
Мои комплексы	71
Упражнение 22.	
В чем я ленюсь и унываю	72
Упражнение 23.	
Вы — хозяин своей жизни!	74
Упражнение 24.	
Остановка внутреннего диалога	76
Упражнение 25.	
Релаксация	78
Упражнение 26.	
Перепрограммируйте страх!	79
Взрослый человек не «пилит опилки»	81
Упражнение 27.	
Подготовка к Олимпиаде	84
Упражнение 28.	
«Эскалатор»	85
Упражнение 29.	
Отпустите чувство вины	86

Упражнение 30.	
Беспристрастное воспоминание	87
Упражнение 31.	
Избавьтесь от прошлой боли	88
Упражнение 32.	
Смыть прошлое	90
Упражнение 33.	
Контролировать чувства	91
Упражнение 34.	
Сглаживаем углы	92

Часть вторая.

«Я — о'кей, ты — о'кей».

Фундамент правильного общения	94
--	-----------

Четыре типа взаимоотношений с собой и с миром ...	96
---	----

Принять себя и других такими, как есть, — необходимое условие успеха	105
---	-----

Все нуждаются в одобрении. Позитивные поглаживания	107
---	-----

Упражнение 35.	
Какие «поглаживания» вы чаще всего принимаете сейчас	109

Не вините других и не ждите от них одобрения — одобряйте себя сами!	114
--	-----

Упражнение 36.	
Научитесь одобрять других	116

Лучшее позитивное поглаживание — обратиться к человеку по имени	118
--	-----

Упражнение 37.	
«Учимся правильно произносить имя»	121

Упражнение 38. «Обращение по имени»	122
Упражнение 39. «Вспомним имена и лица»	122
Ключ к расположению. Улыбка как позитивное поглаживание	123
Упражнение 40. «Улыбка глазами»	126
Упражнение 41. «Улыбка без причины»	127
Упражнение 42. «Улыбка в формальном общении»	128
Упражнение 43. «Улыбка симпатии»	129
Упражнение 44. «Улыбнитесь врагу»	130
Искренне одобряйте людей и делайте им комплименты	132
Упражнение 45. «Я на месте другого»	135
Упражнение 46. «Одобряющая улыбка»	136
Упражнение 47. «Конфетка за одобрение»	137
Упражнение 48. «Плюсик за добро»	137
Упражнение 49. «Жесты одобрения»	138
Упражнение 50. «Позы одобрения»	139
Упражнение 51. «Найти повод для комплимента»	140
Упражнение 52. «Деловой комплимент»	141

Упражнение 53. «Дружеский комплимент»	142
Упражнение 54. «Комплимент женщине и комплимент мужчине»	144
Я — о'кей, и мир — о'кей. Как избавиться от тревоги и начать доверять жизни	144
Упражнение 55. «Замена беспокойству»	146
Упражнение 56. «Делай, что должен»	148
Упражнение 57. «Дела по силам»	150
Упражнение 58. «Разумный план»	151
Упражнение 59. «Учимся говорить „нет“»	152
Как не увязнуть в неприятностях. Не давайте пустякам выбить вас из седла	154
Упражнение 60. «Удельный вес ваших пустяков»	157
Упражнение 61. «Жизнь — как мозаика»	158
Упражнение 62. «Мир полон радостей»	160
Как сохранить энергию счастья. Отстраняйтесь от людей с позицией «не о'кей»	162
Упражнение 63. «Раствори обиду светом»	166
Упражнение 64. «Избавьтесь от ненависти»	168

Часть третья.**Модели человеческих отношений.****Как отказаться от навязанных сценариев****и начать жить свободно172****Игры, в которые играют люди.****Поведенческие шаблоны, ведущие к невзгодам 180**

Игра «Алкоголик» 180

Игра «Бейте меня» 182

Игра «Ну что, попался, негодяй!» 183

Игра «Все из-за тебя» 184

Игра «Загнанная домохозяйка» 184

Игра «Видишь, как я старался» 185

Игра «Подумайте, какой ужас» 186

Игра «Калека»187

Игра «Почему бы вам не... — Да, но» 188

Игра «Я всего лишь хотел помочь» 189

Игра «Дурачок» 190

Игра «Скандал»191

Упражнение 65.

Определите наиболее характерные для себя
игры 192

Упражнение 66.

Определите, в какие игры вас втягивают
другие люди193

Упражнение 67.

Выясните, на какие приманки вы чаще всего
попадаетесь193**«Психологические купоны». Что мы хотим****на них купить? 195**

Упражнение 68.

Выясните, какие «купоны» вы копите
и зачем 196

Ключ к выходу из игры: искренность	198
Проявляйте искренний интерес к людям	200
В общении с начальством	202
В общении с коллегами	202
В общении с близкими	203
В общении с малознакомыми людьми	203
Упражнение 69.	
«Вызвать на разговор»	204
Упражнение 70.	
«Внимание к собеседнику»	205
Упражнение 71.	
«Тема разговора»	207
Упражнение 72.	
«Шесть ступеней к правильному слушанию»	207
Упражнение 73.	
«Человек-локатор»	208
Упражнение 74.	
«Правильный вопрос»	209
Упражнение 75.	
«Заинтересованное молчание»	209
Упражнение 76.	
«Русло разговора»	210
Упражнение 77.	
«Выслушать чужое мнение»	211
Как достичь взаимопонимания.	
Говорите о том, что интересно собеседнику	213
Упражнение 78.	
«Разговор об интересах собеседника»	213
Упражнение 79.	
«Первая встреча»	216
Упражнение 80.	
«Полное восприятие»	217

Как научиться быть искренним? — Развивайте доброжелательность!	218
Упражнение 81.	
«Новый взгляд»	219
Как не включаться в чужие игры.	
Никогда ничего не доказывайте!	220
Упражнение 82.	
«Молчание»	222
Упражнение 83.	
«Проявить уважение»	222
Упражнение 84.	
«Сохранить авторитет собеседника»	223
Упражнение 85.	
«Увести от опасности»	224
Упражнение 86.	
«Принесение извинений»	225
Позвольте людям самостоятельно исправлять свои ошибки	226
Упражнение 87.	
«Мягкая критика»	228
Упражнение 88.	
«Новая модель поведения»	229
Давайте людям то, что они хотят получить	231
Упражнение 89.	
«Когда я делал то, что не хотел»	233
Упражнение 90.	
«В чем была моя выгода»	234
Упражнение 91.	
«Мотивы моих поступков»	234
Упражнение 92.	
«Выгода другого»	235

Упражнение 93. «Узнать правильный мотив»	237
Упражнение 94. «Кто получает удовольствие»	238
Упражнение 95. «Кто есть кто»	238
Дарите идеи!	239
Упражнение 96. «Подарите идею»	242
От игры — к крепким межлическим связям. Взывайте к благородным побуждениям	243
Упражнение 97. «Увидеть хорошее в дурном»	245
Упражнение 98. «Научитесь определять позитивные намерения других людей»	246
Упражнение 99. «Развивайте сенсорную остроту»	248
Заключение. Как быть счастливым в этом мире. Считайте благодати, а не несчастья!	251
Упражнение 100. «Справиться с желаниями-вампирами»	254
Упражнение 101. «Благодарность прошлому»	255
Упражнение 102. «Благодарность прожитому дню»	256
Упражнение 103. «Благодарность за мелочи»	257

Упражнение 104.	
«Я — хороший человек»	259
Упражнение 105.	
«Я благодарю себя»	260
Упражнение 106.	
«Мои удачи и достижения»	260
Упражнение 107.	
«Зеркало положительных сторон»	261
Упражнение 108.	
«Благодарность родным и друзьям»	262
Упражнение 109.	
«Благодарность любимым вещам»	263
Упражнение 110.	
«Благодарность нелюбимым вещам»	264
Упражнение 111.	
«Благодарность событию»	264
Всегда и везде будьте самим собой!	266
Упражнение 112.	
«Я — несравненный человек»	270
Упражнение 113.	
«Я вчера и я сегодня»	270
Упражнение 114.	
«То, что я люблю делать»	271
Упражнение 115.	
«Расстаться с неудачниками»	271
Упражнение 116.	
«Позитивное общение»	272
Упражнение 117.	
«Отдавать частичку себя»	272
Упражнение 118.	
«Я не должен, я хочу»	273
Упражнение 119.	
«Я — просто человек»	274
Упражнение 120.	
«Награда за смелость»	274