

КНИГА АССЕРТИВНОСТИ

Главный навык
для отстаивания
своих интересов,
регуляции эмоций
и сохранения
социальных связей

Роберт Альберти

Майкл Эммонс

ПЕРЕИЗДАЕТСЯ
БОЛЕЕ 50 ЛЕТ
ПЕРЕВЕДЕНА
НА 20 ЯЗЫКОВ
ПРОДАНО БОЛЕЕ
1 300 000 ЭКЗ

Перевод
Юлии Гиматовой

МИОО

Эту книгу хорошо дополняют

Как сказать

Мэтью Маккей, Марта Дэвис, Патрик Фаннинг

Mindfulness

Эллен Лангер

Слова делают нас ближе

Евгения Неговорова

Robert Alberti, Michael Emmons

Your Perfect Right

Assertiveness and Equality in Your Life
and Relationships

Психология для устойчивого развития

Роберт Альберти, Майкл Эммонс

Книга асертивности

Главный навык для отстаивания
своих интересов, регуляции эмоций
и сохранения социальных связей

Перевод с английского Юлии Гиматовой

Москва
МИФ
2024

УДК 159.923.2
ББК 88.5
А56

На русском языке публикуется впервые

Альберти, Роберт

А56 Книга ассертивности. Главный навык для отстаивания своих интересов, регуляции эмоций и сохранения социальных связей / Роберт Альберти, Майкл Эммонс ; пер. с англ. Ю. Гиматовой. — Москва : МИФ, 2024. — 352 с. — (Психология для устойчивого развития).

ISBN 978-5-00214-603-1

Если вам сложно выразить или отстоять свое мнение, сказать «нет» или вовремя сбавить тон, эта книга для вас. Ассертивное самовыражение и уважение к людям — залог успешных и равноправных отношений.

Благодаря большому количеству упражнений и советам вы научитесь общаться с трудными людьми, выражать свое мнение и чувства, формировать крепкие отношения и разрешать конфликтные ситуации.

УДК 159.923.2
ББК 88.5

В тексте неоднократно упоминаются названия социальных сетей, принадлежащих Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.

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

ISBN 978-5-00214-603-1

Copyright © 2017 by Robert E. Alberti and Michael L. Emmons
Impact Publishers. An imprint of New Harbinger Publications, Inc.
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2024

Оглавление

Благодарности	14
Введение к 10-му изданию	16
Часть I. Вы и ваше абсолютное право	23
Глава 1. Ассертивность и вы	25
Глава 2. Насколько вы ассертивны?	37
Глава 3. Отслеживайте свой рост	43
Часть II. Исследование ассертивности	49
Глава 4. Чье абсолютное право?	51
Глава 5. Что значит быть ассертивным	65
Глава 6. «Можно пример?»	83
Часть III. Становимся ассертивными	89
Глава 7. Поставьте личные цели	91
Глава 8. Главное — не что ты говоришь, а как ты это говоришь!	104
Глава 9. Ассертивные сообщения XXI века	125
Глава 10. Ассертивное мышление	136
Глава 11. Бояться нечего	150
Глава 12. Навык, которому можно научиться	169
Глава 13. Действуйте шаг за шагом	176
Часть IV. Развитие ассертивных отношений	183
Глава 14. Ассертивность формирует равноправные отношения	185
Глава 15. В кругу семьи: ассертивность для родителей, детей и пожилых родственников	200
Глава 16. Ассертивность, близость и сексуальность	208

Часть V. Применение вашей ассертивности	221
Глава 17. Гнев для чайников: обойдемся без крепких словечек	223
Глава 18. Управление гневом для новичков: что делать	238
Глава 19. Нужно ли мириться с оскорблениями?	250
Глава 20. Ассертивность работает и на работе	258
Глава 21. Общение с трудными людьми	274
Часть VI. Жить ассертивной жизнью	285
Глава 22. Решаем, когда быть ассертивными, а когда нет	287
Глава 23. Когда ассертивность не работает	295
Глава 24. Помогаем другим принять вашу новую ассертивность	303
Глава 25. За пределами ассертивности	311
Приложение. Ситуации для практики ассертивности	325
Онлайн-ресурсы	340
Библиография и дополнительная литература	342
Об авторах	349