

Люси Хеммен

доктор психологических наук

# С любовью к себе

Книга о том, как научиться дружить  
и стать счастливой



Москва  
2026

УДК 159.922.7

ББК 88.8

X37

Copyright 2015 by Lucie Hemmen, and New Harbinger Publications,

5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

**Хеммен, Люси.**

X37

С любовью к себе. Книга о том, как научиться дружить и стать счастливой / Люси Хеммен ; [перевод с английского Елены Михалиной]. — Москва : Эксмо, 2026. — 168 с. — (Teenagers' life. Добейся успеха!).

ISBN 978-5-04-171963-0

Мечтаешь научиться строить искренние отношения с окружающими, однако боишься раскрываться перед незнакомыми людьми? Хочешь помириться с подругами после размолвки, но не знаешь, с чего начать? Сменила школу и никак не можешь стать своей в новой компании? Перед тобой книга, которая поможет решить все эти и многие другие проблемы. Она включает в себя практические советы для девочек от известного американского психолога Люси Хеммен, успешно работающей именно с подростками. Это рекомендации на самые разные темы — как правильно выходить из зоны комфорта и заводить новых подруг, как справляться со сплетнями и разрешать конфликтные ситуации, как находить баланс между своими интересами и ожиданиями окружающих, и в итоге — как стать счастливой и успешной в общении!

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

Все права защищены. Книга или любая её часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или её части без согласия издателя является незаконным и влечёт уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга  
Для старшего школьного возраста

бос уақытқа арналған басылым  
жоғарғы мектеп жасына арналған

TEENAGERS' LIFE. ДОБЕЙСЯ УСПЕХА!

**Хеммен Люси**

**С ЛЮБОВЬЮ К СЕБЕ**

**Книга о том, как научиться дружить и стать счастливой**

(орыс тілінде)

Перевод с английского *Елены Михалиной*

Шеф-редактор *Ю. Волченко*  
Ответственный редактор *М. Шульман*  
Редакторы *А. Кириллов, Н. Воронина*  
Художественный редактор *Ю. Щербаков*  
Технический редактор *Л. Зотова*  
Компьютерная вёрстка *С. Пяташ*  
Корректор *Е. Холявченко*

В оформлении обложки использована иллюстрация:  
Creative Instinct / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
Maria Samburova / Shutterstock.com  
Используются по лицензии от Shutterstock.com

Соответствует техническому регламенту ТР ТС 007/2011  
КО ТР 007/2011 техникалық регламентінің талаптарына сәйкес келеді  
Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарушы ел: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Россия, г. Москва, ул. Зорька, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Финансирование: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ  
123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорька көшесі, 1-үй, 1-қабат, 20-кабіне, 2013-кабіне.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»  
Казахстан Республикасының импорттаушы - РДЦ-Алматы ЖШС.

Дистрибутор и представитель по прямому поручению на производство в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

ТОО РДЦ Алматы, Алматы, ул. Дамброевского, 3-я, литер Б, офис 1.

Дистрибутор және Қазақстан Республикасында өзінің шағындар

сабылду жөндет өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Дамброевский көшесі, 3-й литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін растау

туралы мәліметтер мұна адрес: Большая аллея бульвар: <http://eksmo.ru/certification/>

Ресей Федерациясында өндірілетін

Сертификақтауға жағдайы

Дата изготовления / Подписано в печать 10.11.2025.  
Формат 70x100 1/16. Гарнитура «QuantAntiqua». Печать офсетная.  
Бумага офсетная. Усл. печ. л. 13,61.  
Доп. тираж 5000 экз. Заказ



ЧИТАЙТЕ  
И СЛУШАЙТЕ  
в Литрес



ТЕРРИТОРИЯ  
КНИЖНЫЙ МАГАЗИН

Официальная франшиза  
издательства «Эксмо»



eksmo.ru

Официальный  
интернет-магазин  
издательства «Эксмо»



Хочешь стать  
автором «Эксмо»?

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



eksmo.ru

Мы в СОЦСЕТАХ:

eksmo

eksmo.ru

ISBN 978-5-04-171963-0



9 785041 719630 >

ISBN 978-5-04-171963-0

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Посвящаю эту книгу своим родителям.

Спасибо вам за то, что всегда поддерживали меня во всех начинаниях и продолжаете поддерживать теперь. За вашу любовь и веру, заручившись которыми я могу пускаться в такие приключения, как это.



# Оглавление

	Предисловие	7
Совет № 1	Узнай, что ты «приносишь на вечеринку»	10
Совет № 2	Выходи из зоны комфорта	28
Совет № 3	Иди на контакт первой	42
Совет № 4	Укрепляй связь	56
Совет № 5	Исключи негативные модели поведения	73
Совет № 6	Научись разрешать конфликты	89
Совет № 7	Общайся, чтобы стать ближе	105
Совет № 8	Оставайся собой в соцсетях и мессенджерах	120
Совет № 9	Меньше думай, больше живи	136
Совет № 10	Практикуйся в балансе	155



# Предисловие

Эта книга расскажет тебе о том, как достичь успеха во взаимоотношениях с окружающими. Я знаю, как важны для тебя дружба и близкое общение. Кажется, что построить хорошие отношения — простая задача, но жизнь — сложная штука, особенно в твоём возрасте, и достичь желанной цели на деле может оказаться не так-то легко. Но трудно — не значит невозможно. А если следовать многократно проверенным на практике алгоритмам, то и трудности становятся преодолимыми.

Книга, которую ты держишь в руках, состоит как раз из таких рекомендаций, которые действительно помогут тебе научиться общаться в коллективе. Ты узнаешь, как избежать ряда распространённых проблем во взаимоотношениях и построить крепкие и позитивные социальные связи. И, конечно, попробуешь применить новые знания на практике.

Почему книга адресована главным образом девочкам? Вероятно, ты и сама заметила, что большинство парней относится к школе как к скучной необходимости и не придаёт происходящему там большого значения. Девушки же часто видят в посещении уроков и внеклассных занятий, помимо получения знаний, ещё и ежедневную возможность для общения с другими людьми. Если, конечно, всё идёт хорошо. Но так происходит далеко не всегда, и нередко твои сверстницы жалуются: «Кажется, моё настроение полностью зависит от отношений с окружающими!» Может быть, и тебе не понаслышке знакома эта проблема.

Хорошая новость заключается в том, что подобная обеспокоенность взаимодействиями в коллективе и острый интерес к этой теме абсолютно нормальны. Известно тебе или нет, но большинство девочек твоего возраста хотят примерно одного и того же: нравиться другим людям и быть принятой в круг друзей, в компании которых можно расслабиться и хорошо провести время. В книге мы рассмотрим два способа этого достичь:





1. За счёт увеличения количества контактов с людьми.
2. За счёт улучшения качества отношений.

Обрати внимание, что все рекомендации здесь (а их множество!) предложены настоящими экспертками в области общения в коллективе — юными девушками. Они чуть взрослее тебя — старшеклассницы, многому научившиеся на собственном, часто неприятном, опыте, и студентки, уже оставившие позади школьные волнения и успешно применяющие полученные социальные навыки в новых, университетских условиях. Наши героини с удовольствием делятся советами о том, как справляться с, казалось бы, сложнейшими проблемами, эффективно взаимодействовать с окружающими людьми и вообще делать свою жизнь счастливее.

Изучив все представленные в книге рекомендации, ты освоишь необходимые коммуникативные техники и будешь хорошо понимать, как эффективно общаться и строить отношения. Но для этого придётся изрядно потренироваться, выполняя ряд интересных заданий. Тебе наверняка понравится составлять списки, заниматься самоанализом, отвечая на вопросы, и проходить увлекательные тесты, чтобы узнать себя лучше. Ты можешь записывать результаты тестов, свои наблюдения, выводы и т. д. на любых попавшихся под руку листочках бумаги, но многие девушки предпочитают завести отдельный «блокнот для советов». Они считают, что это способствует самоорганизации и позволяет возвращаться к некоторым заметкам, отслеживая пройденный материал и собственный прогресс.

Важный момент: мы не будем здесь говорить о том, как стать «популярной», и для этого есть веская причина. Видишь ли, очень многие «королевы класса» в действительности не такие уж большие специалистки в социальных взаимодействиях. Ведь истинное мастерство в этой сфере состоит вовсе не в том, чтобы твоё имя постоянно было на слуху, не в количестве подписчиков в соцсетях и, уж конечно, не в том, чтобы множество совершенно незнакомых людей хвалило и критиковало тебя за спиной.

Настоящий успех в отношениях с окружающими — это гораздо больше, чем просто популярность. Он заключается в первую очередь в том, что ты сама довольна собой и общением с другими людьми. Ты уверена в своих силах, готова пробовать новое и заводить разнообразные знакомства,





идти на контакт, поддерживать социальные связи и умело разрешать всевозможные конфликты, которые практически неизбежно возникают в жизни каждого человека.

Если ты хочешь научиться жить с позитивным настроем, быть яркой индивидуальностью, общаться со многими людьми и развивать доверительные, интересные и глубокие отношения — эта книга для тебя!

# Совет № 1

## Узнай, что ты «приносишь на вечеринку»

Первый совет о том, как достичь успеха во взаимоотношениях с людьми, предложила нам Кэрри, которую бросает в дрожь от воспоминаний о старших классах. По её мнению, залог успешного взаимодействия в обществе — понимание того, что ты можешь дать людям. Если ты осознаёшь свои позитивные черты и ценишь их, то и окружающие воспринимают тебя как интересную личность и хорошую подругу. Это ключ к твоему успеху в коллективе.

Вот что говорит Кэрри:

«Незнание самой себя и того, что ты можешь предложить миру, лишает уверенности и мешает искреннему взаимодействию с людьми, или, наоборот, делает тебя слишком подверженной влиянию толпы, поскольку ты постоянно боишься не вписаться в коллектив. Если ты понимаешь, что именно можешь дать другим людям (или, образно выражаясь, что ты „приносишь с собой на вечеринку“), то обретаешь чувство собственного достоинства. Благодаря ему ты сможешь принимать верные решения и найдёшь настоящих друзей».

Действительно, понимание себя и своих позитивных качеств делает любые социальные взаимодействия гораздо более приятными и эффективными. Это, в свою очередь, вдохновляет тебя на то, чтобы открываться новым возможностям для общения, а не прятаться от них.





Чтобы лучше понять, о чём идёт речь, представь, что тебе снится сон:

Тыходишь к высокой двери большого дома. Слышишь доносящиеся изнутри звуки вечеринки. Открываешь дверь, но чувствуешь себя как-то странно, будто бы не на своём месте. Ты не знаешь, что там происходит, и вообще сомневаешься, приглашена ли на праздник. Ты замираешь на пороге, не в силах сдвинуться с места или даже вымолвить слово, и смотришь на красочную костюмированную вечеринку внутри. Люди, одетые в великолепные наряды, увлечённо общаются друг с другом.

Вдруг ты просыпаешься в поту, и обрывки этого яркого сна смешиваются с бессвязными мыслями: «А что же дальше? Я вошла туда и тоже участвовала в вечеринке? Какой на мне был костюм?!»

Такой сон может показаться непонятным. Но на самом деле приснившийся праздник символизирует твою жизнь в обществе и появляющиеся возможности для взаимодействия с окружающими людьми. Разумеется, реальная жизнь в коллективе не так красочна, как воображаемая вечеринка, однако ты вынуждена постоянно каким-либо образом включаться во взаимоотношения. Обрати внимание на слово «включаться» — «включать себя».

То, что ты не знаешь, какой на тебе маскарадный костюм, означает непонимание индивидуальных качеств, отличающих тебя от всех остальных. Теперь давай немного изменим этот сон.

Представь: ты приходишь на праздник, отлично зная, что на тебе шикарный, тщательно подготовленный наряд. Ты гордишься им, ведь он отражает твою сущность. Ты довольна своим внешним видом и хочешь показать костюм другим, зная, что многие оценят его по достоинству.

Вдруг в зале воцаряется тишина. Все присутствующие оборачиваются, заметив твоё появление. У тебя перехватывает дыхание от внезапного всеобщего внимания. Но ты быстро успокаиваешься, вспомнив, что прекрасно выглядишь, и продолжаешь идти вперёд в хорошем настроении и с предвкушением обоюдных интересных знакомств с новыми людьми.





Совет № 1 поможет тебе прийти к правильному самоощущению, с которого начнётся твой путь к успеху в коллективе. Ты совершенно точно сможешь стать уверенной в себе девушкой, которая с энтузиазмом движется навстречу новым возможностям для общения. Ты будешь той, кто знает, что «приносит на вечеринку», и идёт туда с радостью!

Ты уже познакомилась с Кэрри. Дальше ты узнаешь о ней больше. Оказавшись в десятом классе в новой школе, она чувствовала себя так, словно попала на костюмированную вечеринку из той первой, тревожной, версии сна. Девушка отмечает, что это был очень непростой год, однако он показал, насколько это важно — хорошо себя знать. Прочитав до конца эту главу, ты сможешь чуть лучше разобраться в себе и станешь ближе к осознанию того, что же можешь предложить миру. Кэрри хотелось бы знать всё это во время учёбы в старших классах.

Прорабатывая Совет № 1, помни, что подросткам бывает не так уж легко понять и принять себя. Ты всё ещё на пути становления как личность. И в твоём возрасте чёткое самоощущение редко у кого встречается. Подростковые годы — это время поисков, когда ты только узнаёшь себя и определяешься со своим отношением к людям, предметам в школе, музыкальным жанрам, различным увлечениям, событиям в мире, к жизни вообще. Ясности тут быть и не должно. Ты учишься, исследуешь, понимаешь, что тебе нравится, что подходит, чего хочется и как себя вести в той или иной ситуации.

Всё, что ты «приносишь на вечеринку», — это те черты характера, которые вместе составляют важную часть того, какой ты человек. Некоторые из них ещё развиваются, а другие заложены в тебе с раннего детства. Поняв, что это за качества, ты получишь необходимые знания о том, что делает тебя уникальной и позволяет нравиться себе и другим.

В этой главе мы предлагаем тебе поразмышлять о них, чтобы лучше узнать себя и ощутить устойчивую связь с особенностями твоей личности. Кэрри считает, что, если бы она сделала это в своё время, у неё нашлись бы силы не сбиться с курса и принять правильные решения. Дальше ты познакомишься с историей того нелёгкого периода, через который прошла Кэрри, и увидишь, чему она смогла научиться за это время.





## Знакомься: Кэрри, 19 лет

Цитата, которая её вдохновляет:

*«На секунду я снова почувствовала себя собой. Не новой собой, не прежней, а просто собой, настоящей».*

Лесли Таш

«В средних классах я была очень неуверенной в себе и думала, что совершенно не умею общаться. Переход из детства в подростковый возраст дался мне нелегко. Очень хотелось завести друзей, но я стеснялась с кем-то познакомиться. Я не знала, есть ли во мне нечто такое, что может понравиться другим ребятам. Моя социальная жизнь ограничивалась общением с Хейли, с которой мы дружили ещё с детского сада.

После девятого класса я надеялась, что в другой школе, куда мне предстояло перейти, всё будет иначе. Я чувствовала в себе силы выйти из этой „раковины“ и больше общаться. Хотя я по-прежнему не ощущала в себе чего-то хорошего и особенного, я дала слово, что в старших классах приложу все усилия, чтобы завести новых друзей и хорошо проводить время в компании.

В начале десятого класса на одном из уроков я познакомилась со своей первой новой приятельницей. Я старалась быть очень приветливой, хотя и не совсем искренне, с ней оказалось легко говорить, и мы начали общаться. У этой девочки было много друзей, большая весёлая компания, и мне нравилось быть её частью, особенно в школе.

Но после уроков проводить время с этими ребятами оказалось не так уж здорово, потому что, как выяснилось, они тайком таскали алкоголь у родителей (что является прямым путём к проблемам со здоровьем и законом) и устраивали ночные тусовки. Всё это было для меня чуждым. Я с самого начала ощущала страх и дискомфорт,





но игнорировала свои чувства, потому что хотела, чтобы меня приняли в компанию.

В течение года я совершила много поступков, о которых потом жалела. Постоянно приходила домой позже назначенного времени, часто ссорилась с родителями. И у меня возник конфликт с несколькими девочками из той компании из-за какой-то ерунды, произошедшей на вечеринке. Не хочу подробно рассказывать, но было много ненужных волнений и скандалов. Я всё больше внимания уделяла тому, чтобы не потерять друзей, и не замечала, как теряю себя. А именно это со мной и происходило.

Когда пришло время оценок за первый семестр, я поняла, что сильно сбилась с пути. Я всегда хорошо училась, это было важно для меня, но теперь забыла свой принцип, и результаты оказались ужасные.

Мы с Хейли стали встречаться гораздо реже, и она успела завести новых подруг. Они были вроде бы ничего, но, честно говоря, я даже не пыталась узнать их получше. Мне казалось, у нас нет общих интересов. Но однажды я осталась с ночёвкой у Хейли, и мы с ней классно провели время, как раньше. Мы ходили по распродажам и набрали всяких прикольных вещиц. Болтали допоздна, вместо того чтобы сразу лечь спать. А утром напекли блинчиков с бананами и шоколадом и смотрели кино. Было здорово, и не только потому, что мне нравились все эти занятия. Просто я почувствовала, что могу быть собой. Мы с Хейли любили вести душевные разговоры обо всём на свете, обожали фантазировать и умели слушать друг друга. Я совсем забыла, как много это для меня значило. Хейли напомнила мне о том, с каким воодушевлением мы ждали, как станем старшеклассницами, будем хорошо учиться и заведём новые знакомства. И я поняла, что она со своими нынешними подругами остаётся собой. А главное, я-то считала произошедшие во мне перемены нормальными. Но теперь увидела, что на самом деле просто забыла, какая я и что для меня важно.





Вернувшись домой, я села и составила список всего того, что помнила о себе прежней: что мне важно хорошо учиться, что мне нравятся простые удовольствия — например, ходить в кино с подружками или на ярмарку-распродажу, кататься на велосипеде, обедать в кафе, читать, готовить выпечку. Ещё я записала те свои качества, которые могут оказаться полезны окружающим: что я хорошая подруга, могу поддержать и быть терпеливой с другими. Написав всё это, я почувствовала себя лучше, какой-то более цельной, и это обнадеживало.

Мой совет всем девушкам-тинейджерам: поймите, какие вы есть, и не предавайте себя. Но если это вдруг случилось, из-за каких-то отношений или просто неудачного периода в жизни, возвращайтесь назад, чтобы найти себя снова.

Если в вас есть что-то, что вам не нравится, над этим можно работать. Здорово, что вы хотите расти и меняться в лучшую сторону. Но никогда не забывайте, какие вы на самом деле, не отказывайтесь от себя. Не пускайте в вашу жизнь других людей, если для этого нужно спрятать свои истинные черты, те особые качества, которые делают вас уникальными личностями».

## Разбор ситуации

На пути самопознания большинству из нас приходится проходить через трудные, неприятные или попросту ужасные периоды в отношениях с окружающими. Однако падения, как и взлёты, помогают развиваться и лучше понимать себя. История Кэрри — хороший тому пример. Если ты умеешь извлекать уроки из трудностей и смотреть вперёд с оптимизмом, то уже располагаешь отличным инструментом для улучшения своей жизни.

Но многие девушки бывают слишком поглощены плохим отношением к себе и к другим. Поскольку путь к успеху в коллективе начинается с осознания особенностей своей личности и того, что ты можешь дать

