

КАК СКАЗАТЬ

Главная книга по развитию
коммуникативных навыков

Мэтью Маккей

Марта Дэвис

Патрик Фаннинг



35 ЛЕТ
В СПИСКАХ
БЕСТСЕЛЛЕРОВ

МИО

Оглавление

Введение	11
Часть I. Базовые навыки	15
Глава 1. Слушание	17
Глава 2. Самораскрытие	35
Глава 3. Высказывание	49
Часть II. Продвинутое навыки	69
Глава 4. Язык тела	71
Глава 5. Параязык и метамеседж	82
Глава 6. Подтекст	94
Глава 7. Транзакционный анализ	104
Глава 8. Значение слов	119
Часть III. Навыки разрешения конфликтов	137
Глава 9. Тренировка ассертивности	139
Глава 10. Стратегии валидации	163
Глава 11. Переговоры	171
Часть IV. Социальные навыки	189
Глава 12. Первое впечатление	191
Глава 13. Контакт	206
Глава 14. Цифровая коммуникация	222

Часть V. Навыки для семейных отношений	235
Глава 15. Общение с партнером	237
Глава 16. Общение с детьми	258
Глава 17. Общение с родственниками	279
Часть VI. Публичные навыки	297
Глава 18. Влияние на окружающих	299
Глава 19. Публичные выступления	309
Глава 20. Интервью	328
Рекомендуемая литература	347
Об авторах	349
Примечания	350

Авторы описывают основы базовой коммуникации — от асертивности до активного слушания, общения в цифровой среде и этикета соцсетей. Книга будет полезна всем, в том числе психологам. Если хотите улучшить отношения и производить приятное впечатление, эта книга для вас.

*Майкл Томпкинс, доктор психологии, ABPP,
автор книги *Anxiety and Avoidance*
и содиректор Центра когнитивной
терапии в Области залива Сан-Франциско*

С удовольствием буду пользоваться книгой в своей клинической практике. Написано просто и понятно, информация полезная. Читая, выполняя упражнения и практикуясь, вы обязательно улучшите отношения. Подробно описаны разные варианты, стили и результаты коммуникации, читатель обогатится исчерпывающим пониманием роли коммуникации в отношениях. Отличная книга о том, какой месседж мы посылаем окружающим!

*Робин Уолсер, доктор психологии,
содиректор Клиники восстановления после
травмы в Области залива Сан-Франциско,
профессор Университета штата
Калифорния в Беркли, соавтор *Learning
ACT, The Mindful Couple* и других книг*

Потрясающая книга. Вы научитесь эффективной коммуникации и усовершенствуете навыки общения. Ключевые аспекты объясняются на примерах из разных сфер, а упражнения помогут тренировать новые умения в разных контекстах. Все данные подтверждены научными исследованиями, книга легко читается и написана понятно. Рекомендую всем без исключения!

*Георг Айферт, доктор психологии, соавтор
The Mindfulness and Acceptance Workbook for
Anxiety и Your Life on Purpose*

Книгу нужно прочесть всем желающим улучшить навыки коммуникации. Это полезно для любых отношений: с любимыми, коллегами, руководством и родственниками. Здесь вы почерпнете рекомендации о том, как найти общий язык с кем угодно. В каждой главе описаны конкретные навыки и предложены способы их тренировки, помимо обычных «я-высказываний». Настоятельно рекомендую!

*Патриция Зурита Она, доктор
психологии, Центр бихевиоральной
терапии в Ист-Бэе, соавтор Mind and
Emotions, автор Parenting a Troubled Teen
и Escaping the Emotional Rollercoaster*

Введение

Коммуникация так же важна, как и те базовые навыки, которые помогли вам окончить школу, а теперь помогают зарабатывать на жизнь. Умение общаться во многом определяет, насколько вы счастливы. Эффективная коммуникация — залог долгой дружбы, прочного положения на работе, уважения и доверия детей, удовлетворения сексуальных потребностей.

Без навыков коммуникации человеку вечно чего-то не хватает. На работе все нормально, но дома за ужином постоянные скандалы. Есть сексуальный партнер, но нет друзей. Или, наоборот, такой человек часто меняет работу, имеет прохладные отношения с партнером, зато с друзьями близок со школьной скамьи. На вечеринках все смеются над его шутками, но домой он уходит один.

Эффективная коммуникация повышает качество жизни. Так как научиться общению? Родители не всегда подают хороший пример, в школе коммуникацию специально не преподают, никто не объясняет, как доносить до окружающих свои желания, возмущение, страхи. Никто не рассказывает, как активно слушать, просить о том, что нужно, без обвинений или узнавать чужое мнение, а не гадать о нем.

Навыки коммуникации всегда в цене. Их надо бы преподавать в школе наряду с другими дисциплинами. Старшеклассникам, например, пригодились бы уроки родительства, чтобы они узнали главное раньше, чем их сын-подросток начнет прогуливать уроки, а дочь сбежит из дома.

В колледже пора в придачу к теории коммуникации ввести практические уроки.

В этой книге мы собрали базовые навыки коммуникации. Они представлены в сжатой форме, но со множеством примеров и упражнений, чтобы вы могли сразу заняться практикой. Мы рассказываем, что делать, а не как мыслить. Мы отказались от чистой теории, которая не способствует пониманию конкретики.

Со времени первого издания в 1985 г. книга стала эталоном в нашей сфере, пользовалась популярностью у читателей, студентов, преподавателей, психологов и консультантов. Уже по содержанию видно, что основной акцент сделан на практических умениях. В первых трех главах описаны базовые навыки. Каждый должен уметь слушать, высказывать мысли и чувства, выразить свое истинное «Я».

В части о продвинутых навыках пять глав: использование и понимание языка тела, параязык и метамесседж, поиск подтекста, транзакционный анализ коммуникации, исследование языка — своего и окружающих.

Далее описаны навыки, необходимые для разрешения конфликтов: ассертивность, валидация и способность к ведению переговоров. В части о социальных навыках три главы: о важности первого впечатления, контакте с новыми знакомыми и коммуникации в цифровой сфере.

Далее вы узнаете, как общаться с близкими: партнером, детьми и родственниками. В заключительной части описано, как влиять на других людей, выступать на публике и вести себя на интервью.

Разумеется, сначала надо освоить базовые навыки, затем продвинутые и только потом переходить к специальным. Просто читать недостаточно, нужно много тренироваться. Выполняйте упражнения, следуйте рекомендациям,

развивайте новые привычки. Для некоторых заданий понадобится блокнот или бумага. Ряд упражнений и других полезных материалов можно загрузить по ссылке: newharbinger.com/41719 (подробнее см. в конце книги).

Штудирова журналы для резчиков по дереву, вы не обретете мастерство, а прочитав главу о коммуникации, не станете интересным собеседником и душой компании. Навыки коммуникации, как и резьбы по дереву, катания на лыжах и игры на музыкальном инструменте, развиваются практикой. Конечно, и без теории не обойтись, и она есть в этой книге. А дальше дело за вами — воплощайте знания в жизнь.