



ИСКУССТВО ОБЩЕНИЯ

Общение – это необходимый обмен опытом, знаниями, мыслями, чувствами. Без общения человек не может познать ни окружающий мир, ни себя самого. Не может также оценить свои поступки, мысли.

Только **благодаря сотрудничеству с другими людьми** человек обретает новые идеи. Без общения человек заболевает странной болезнью, которую можно обозначить как “сенсорный голод” – дефицит впечатлений, информации, эмоций. Происходит так потому, что человек испытывает потребность в общении так же, как в еде или движении.

В науке принято разделять людей на экстравертов и интровертов. С каждым типом необходим свой стиль общения.

Экстраверты – люди, которые испытывают большую потребность в общении. Они коммуникабельны. Умеют радоваться своим успехам и успехам окружающих. Сами говорят много, откровенно, без двойного смысла. У таких людей множество контактов в различных социальных сферах. Часто они становятся лидерами в коллективе, в компании.

Интроверты – люди, которым общаться иногда тяжело. Часто даже близкие не могут предположить, что они чувствуют. На контакт такие люди идут неохотно и обсуждают свое состояние только изредка, в большинстве случаев они переживают все в себе. Такое положение вещей не располагает к искренности, поэтому интроверты остаются без друзей, в одиночестве.

Если вы экстраверт, то не заставляйте окружающих вас людей выслушивать длинные монологи. Больше старайтесь слушать своих близких, давайте им возможность раскрыться и рассказать о своих переживаниях. Ваши беседы не должны быть поверхностными, избегайте болтовни.

Если вы интроверт, то старайтесь контактировать со многими людьми, даже если для вас крайне тяжело общаться. Желательно, чтобы это были люди разных возрастов. Специально готовьте себя к тому, что вам будет необходимо вести беседу. Пользуйтесь советами психологов, предложенными в этой книге. Верьте в себя.