

Оглавление

Предисловие	11
-------------	----

Глава 1. Как справиться с боязнью общения?

Боюсь общаться и страдаю от этого	17
Робость мешает мне наладить отношения?	20
Вы привыкли заискивать?	24
В разговоре вы лидер или аутсайдер?	27
Вы точно делаете то, что хотите?	30
Вы мечтаете о близких отношениях, но боитесь их?	34
Напускная веселость — ваша защитная реакция	38
Кто для вас значимый взрослый?	41
Вы слишком заморачиваетесь	44
Те, кого вы стесняетесь, о вас даже не думают	47
И с незнакомцами можно говорить	51

Глава 2. Как относиться к людям, чтобы они вас любили?

Как возникает взаимная симпатия?	57
План действий: как понравиться окружающим	60
Почему нас привлекают круглые щечки?	64
Красивое видится на расстоянии	67
Соседи — ваша группа поддержки	71

Почему таких, как я, много?	75
Мир такой большой, кому мне верить?	78
Дружба рождается в общении	81
Эмпатия помогает разрешить любой спор	84
Как перестать подглядывать за чужой жизнью?	87

Глава 3. Как добиться хорошего отношения к себе?

Мягкость обладает огромной силой	93
Отзывчивость — залог хорошего отношения	96
Как избежать чрезмерного обобщения?	100
Как формируется впечатление?	104
Влияет ли аватар в соцсетях на первое впечатление?	108
Почему разговор заходит в тупик?	111
Что делать, если я не могу найти тему для беседы?	114
Что скрывается за оговорками?	117
Как высказываться, чтобы никого не обидеть?	120
Ваша реплика не в тему	123
Никогда не поддакивайте, если другие принижают себя	127
Не спешите заявлять, что анекдот несмешной	130
Общение по интересам? Да, это работает	134

Глава 4. Как позволить себе быть в центре внимания?

Три секрета сильной харизмы	141
От чего зависит ваша притягательность?	145

Почему важно быть на виду?	149
Здоровый подход к обычаю «ты мне — я тебе»	152
Когда окружающая обстановка работает на вас?	155
Могут ли сплетни принести пользу?	158
Как правильно общаться с коллегами?	162
Зачем мы меняем социальные роли?	167
Когда обманутые ожидания добавляют очков?	171
Как утешить человека, чтобы не ранить его еще сильнее?	174
Как себя вести, чтобы ваши просьбы выполнялись?	177
Что делать, когда друзья грустят?	180

Глава 5. Как простить тех, кто этого не заслуживает?

Как вести себя с теми, кто вызывает у вас антипатию?	187
Не бойтесь признавать ошибки	190
Научитесь критиковать конструктивно	194
Как быть с ненадежными людьми?	199
Почему мы приписываем свои чувства окружающим?	202
Какие тайны может открыть взгляд?	206
Как понять, что вам лгут?	209
Эта маленькая группа портит вам жизнь	213
Скажите «нет» перекладыванию вины	216
Как защититься от людей, распространяющих негатив?	219

Глава 6. Что делать, если друзья отдаляются от вас?

В одиночестве есть свои преимущества	227
Что заставляет нас скрытничать?	231
Когда за утешением таится равнодушие?	234
Как общаться, если ваши жизненные пути разошлись?	238
Нужно чаще встречаться	243
Дружба все равно длится вечно	247
Почему вас могут удалить из списка друзей?	251
Дистанция решает судьбу отношений	254
Почему в дружбе третий обычно лишний?	258

Глава 7. Как сохранить независимость в отношениях?

Не бойтесь разочаровать других	267
Что делать, когда терпение на пределе?	271
Не будьте слишком добры к окружающим	275
Научитесь говорить «нет», чтобы облегчить жизнь	279
Отказ и размытые межличностные границы	283
Замените «извините» на «спасибо»	287
Почему нам нравится следовать за толпой?	292
От авторов	297