

Правила общения

« ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ»

- **1. Не копите обиды, – это дорогого стоит.**



Необходимо научиться прощать. Это нужно не другому, это надо в первую очередь вам.

Делая добро, не ждите добра взамен

- Не ожидайте, что окружающие должны вас любить, уважать. Научитесь получать удовольствие от того, что вы дающий и делайте добро тогда, когда есть зов души, а не тогда, когда вас вынуждают. **«Благословен тот, кто ничего не ждет, потому что он никогда не будет разочарован» (Поп).**



Не критикуйте!

- Это, наверное, самое трудное правило.
- Мы все любим, поговорить и покриковать других, а свои недостатки чаще всего не замечаем.
- « В чужом глазу соринку видим, а в св



аем»

Не спорьте

- Все равно никому ничего не докажете. Каждый остается при своем. Все равно другой не сможет понять вас, т. к. у него другой жизненный опыт.
«В мире существует только один способ одержать верх в споре – это уклониться от него» (Д.Карнеги).



Оценивая поведение другого человека, постарайтесь принять во внимание ситуацию и обстоятельства

- Наш положительный образ «Я» во многом связан с тем, что мы можем простить себе неподобающее поведение, сославшись на неблагоприятную ситуацию и обстоятельства, но не прощаем другого, строя его целостный портрет, исходя из конкретной ситуации и обстоятельств. Часто мы рисуем человека «идеала», каким он должен быть в нашем понятии. Но идеальных людей НЕТ. Принимайте всех такими, какие они есть. И чем больше людей разных, тем интереснее мир вокруг

Не требуйте и не ожидайте от других схожести с вами

- **Есть разные «виды» людей, отличающиеся разными уровнями сознания и самосознания. Но даже среди людей одного и того же вида есть индивидуальные различия. Поэтому не стоит удивляться разности мыслей, поступков, мотивов и ценностей. Постарайтесь воспринимать мир таким, какой он есть.**



- **Близкие люди часто прощают нам наши ошибки (будь то обидные слова или глупые поступки), а вот все остальные выбирают «просто больше не иметь с ним дела».**
Поэтому, при первой встрече или редких встречах с малознакомыми людьми в общении следует придерживаться 10-ти простых правил:

- 1. Слушать больше, чем говорить.**
- 2. Не лгать самому и не заставлять лгать собеседника.**
- 3. Думать, прежде чем сказать.**
- 4. Не высмеивать собеседника.**
- 5. Не перебивать, давая возможность высказаться.**
- 6. Избегать высокомерного, пренебрежительного поведения по отношению к собеседнику.**
- 7. Придерживаться уверенного, но дружелюбного тона.**
- 8. Уважать точку зрения собеседника.**
- 9. Называть собеседника по имени.**
- 10. При встрече с любым человеком иметь хорошее, позитивное настроение.**

• Начните применять эти эффективные правила в своей жизни и увидите, как быстро начнёт меняться и расти ваше окружение. И, обязательно, вы приобретёте не только уважение сослуживцев а и много новых

