

Как приобрести друзей и оказывать влияние на людей!?

Американский психолог Дейл Карнеги в книге «Как приобрести друзей и оказывать влияние на людей» сформулировал ряд простых правил бесконфликтного, успешного общения. Это поможет сделать процесс адаптации быстрым и безболезненным.

- Избегайте злоупотребления критикой и обсуждения других, реже жалуйтесь.
- Демонстрируйте неподдельный интерес к другим людям.
- Будьте хорошим слушателем.
- Помогайте людям чувствовать свою значимость.
- Уважайте мнение других людей.
- Избегайте ненужных споров.
- Убеждайте, а не приказывайте!
- Запоминайте имена.
- Придерживайтесь положительной установки.
- Улыбайтесь.

1. Улыбайтесь. В период адаптации в новом коллективе старайтесь чаще улыбаться. В начале Вашего пребывания в коллективе о Вас формируется первое впечатление. По результатам многочисленных психологических исследований, первое впечатление формируется быстро: от 10 до 40 секунд и оказывает влияние на все последующее отношение к Вам.

- Если первое впечатление благоприятно, то работать в коллективе легче.
- Если Вы напряжены и неприветливы, у коллектива сложится соответствующий образ. В перспективе повлиять на первое впечатление о Вас будет невероятно сложно.

2. Не ведите себя высокомерно. Смена места работы, учебы – это всегда стресс. Впервые дни нахождения в коллективе человек (особенно если он стеснителен и застенчив), чаще всего склонен вести себя напряженно, избегать контактов, замыкаться в себе. Такое Ваше холодноватое отношение могут расценивать как высокомерие. Поэтому, как бы не было трудно в первые дни, старайтесь не «закрывать» от людей, контактировать, обращаться за помощью и улыбаться.

3. Проявляйте доброжелательность, терпимость, чувство юмора.

4. Принимайте коллектив таким, каков он есть. Принимать людей такими какие они есть очень сложно. Хочется, чтобы люди были такими, какими мы их хотим видеть. А они разные – каждый со своим опытом и багажом проблем. Не злитесь и не огорчайтесь, и не стремитесь переделать человека – это невозможно. **Учитесь терпимости.**

5. Учитесь трудолюбию и не ленитесь. Помните, Вы на виду у коллектива и его мнение о Вас может стоить Вам дорого или наоборот стать хорошим стартом для новых отношений.

6. Будьте готовы помогать другим. Если вы видите, что у Вашего сокурсника есть проблемы, а у Вас есть свободное время, предложите ему помощь. Это всегда положительно оценят Ваши сокурсники и преподаватели.

7. В сложных ситуациях не хитрите и, не изворачивайтесь. Помните, «нет ничего тайного, что бы ни стало явным». Лучше вовремя сообщить об ошибке, чем со страхом ждать, что ее раскроют и накажут.

8. Не обсуждайте других.

9. Если вы заметили, что в коллективе есть деление на микрогруппы, старайтесь не входить в них и общаться со всеми. Этим Вы избежите многих неприятностей, ведь люди в коллективе меняются.

Желаем удачи!

