Автор: admin
29.09.2011 20:05 - Обновлено 30.10.2014 05:07

Как эффективно общаться?

Пожалуй, всем очевидно, что эффективное общение способно укрепить отношения между людьми, сделать их более доверительными, надежными, уверенными, как очевидно и то, что неэффективное общение ведет к разладу в отношениях, росту недоверия, зависти и даже ненависти.

Когда отношения не складываются так, как нам хотелось бы, мы начинаем часто оправдывать себя, ища причины в сложившихся обстоятельствах, других людях, но ни в коем случае не оценивая трезво собственное поведение. А ведь в большинстве случаев неэффективное общение - это и наш «вклад».

Приведем наиболее типичные модели поведения людей, которые подрывают как отношения в коллективе, так и личные отношения. Вполне возможно, что некоторые из нас скажут, что именно так они себя и вели в определенных ситуациях?!

Уклонение от конфликта

Очень и очень многие люди предпочитают молчать долгое время (пока терпится!) и не затрагивать проблему, считая, что таким образом они уберегают себя от стресса. Однако всякому терпению приходит конец, и человек в определенный момент просто срывается, выговаривая все, что думает, выливая свою злость, обиду и даже ненависть. В результате отношения сходят просто «на нет».

Как только проблема возникает, следует ее тут же спокойно обсудить в коллективе, предложив при этом пути ее решения. Открытое обсуждение и совместная работа над решением проблемы способствуют установлению доверительных отношений.

Защитная реакция на претензии со стороны руководства

Вместо того чтобы объективно оценить и проанализировать претензии со стороны руководства либо других людей, многие тут же стараются оправдать себя, приводя доказательства собственной невиновности либо неправоты оппонентов. Причем на поиски веских аргументов порой тратится не один час, а в итоге человек начинает испытывать сильнейший стресс, да и сами отношения с руководством становятся только хуже.

Учитесь принимать претензии и объективно их оценивать, просить совета у руководства касательно того, как устранить проблему.

Привычка все обобщать и усугублять

Как только в нашей жизни происходит что-то, что нам совсем не по душе, многие начинают еще больше сгущать краски. Так, к примеру, многие прибегают к подобным фразам «да ты всегда опаздываешь», «да ты никогда не делаешь то, о чем тебя просят», «да ты никогда не помогаешь мне».

Прекратите поступать подобным образом и задумайтесь, а неужели эти люди, и вправду, делают что-то постоянно одним и тем же образом?! Кроме того, не приводите при возможности те негативные случаи, какие уже имели место быть ранее. Это лишь еще больше подогревает ваше негодование, а ведь отношения не становятся от этого лучше.

Привычка считать себя всегда правым

Помните о том, что люди могут смотреть на одно и то же по-разному, а, следовательно, очень трудно установить, какое восприятие является правильным, а какое ошибочным. Все в мире относительно. Не требуйте, чтобы все думали в том же направлении, что и вы, воспринимали те или иные вещи так, как это делаете вы. Все имеют право на собственное мнение, путь даже и отличное от вашего.

Стремитесь всегда и во всем находить компромисс и принимать чужое мнение, помня о

том, что обе точки зрения могут быть верными (все зависит от угла зрения).

Привычка не слушать

Многие из нас в ходе разговора начинают перебивать друг друга, отвлекаться от разговора, обдумывая, что же еще сказать вместо того, чтобы выслушать говорящего и понять его мнение. В итоге разговор получается однобоким (каждый поговорил о своем, а к общему знаменателю говорящие не пришли, поскольку так и не выслушали друг друга).

Учитесь слушать и слышать говорящего, тогда и вас выслушают и попытаются понять.

Игра «кто кого»

Когда возникают сложные и противоречивые ситуации, многие стремятся тут же выгородить себя, бросаются с обвинениями, критикой. Однако сами они не готовы на минуту успокоиться и проанализировать ситуацию, собственное поведение и понять, а что лично они сделали не так. Искать виноватого всегда легче, чем признать собственную вину, если она есть.

Учитесь анализировать ситуацию и искать решение проблемы вместо того, чтобы заниматься пустыми обвинениями и тратить собственные нервы и энергию на критику других.

Автор - **Юрий Дерябин**

Источник