



Психологічна просвіта

15 хитрих прийомів з психології, які корисно знати кожному!

1. Коли сміються кілька людей в групі, кожен інстинктивно дивиться на того, хто йому більше симпатичний. Або на людину, яку він хотів би вважати близькою.
2. Якщо ви нервуєте, а у вас попереду відповідальна справа, пожуйте жуйку. Так ви зможете заспокоїтися, тому що підсвідомо момент прийому їжі асоціюється з безпекою.
3. Якщо на вас хтось кричить, зберігайте спокій. Можливо, цим ви ще більше розсердите співрозмовника, але після цього він відчує сильне почуття провини за свою поведінку.
4. Якщо відповідь співрозмовника вас не влаштовує або ви відчуваєте, що вона неповна, не перепитуйте. Просто уважно подивіться людині в очі. Тоді вона буде змушена продовжити розмову.
5. Виявляється, не тільки емоції впливають на міміку, але й навпаки. Так що якщо ви хочете відчути себе щасливим, посміхніться якомога ширше. У підсумку ви будете посміхатися цілком щиро.
6. Де це можливо, намагайтеся не починати пропозиції словами «Я думаю» і «Мені здається». Це само собою розуміється у вашій мові, але показує іноді непотрібну невпевненість.
7. Перед важливою співбесідою уявіть, що інтерв'юер - ваш давній друг. Так ви будете почувати себе вільніше і будете менше хвилюватися.
8. Якщо ви навчитеся виражати трохи більшу радість від зустрічі з ким-небудь, то з часом будете щиро раді бачити цю людину.
9. Люди схильні поступитися вам у меншому, якщо перед цим відмовили вам у чомусь більшому.
10. Фізіологічний вираз стресу багато в чому схожий на симптоми радісного збудження: важке дихання, прискорене серцебиття і т. Д. Якщо вам вдасться

подивитися на стресову ситуацію, як на виклик, негативний ефект від стресу знизиться.

11. Найчастіше люди не відрізняють просту упевненість в собі від того, що ви дійсно розумієтеся на чомусь. Якщо ви всім своїм видом покажете, що впевнені у своїх діях, люди потягнуться до вас.

12. Якщо вам доводиться багато працювати з людьми, поставте позаду себе дзеркало. Багато клієнтів поводитимуться ввічливіше - адже нікому не хочеться бачити себе злим і роздратованим.

13. Якщо ви на зборах очікуєте від когось різкої критики, намагайтеся сісти поруч з цією людиною. В цьому випадку вона, швидше за все, пом'якшиться і не зможе давати вам прочухана з тією ж силою, яку вона могла би відчувати, будучи на деякій відстані від вас.

14. Перше побачення краще проводити в такому місці, де ви можете отримати більше позитивних емоцій. Згодом приємні враження будуть асоціюватися з вами.

15. Спробуйте при знайомстві визначити подумки колір очей співрозмовника. Зоровий контакт збільшує ймовірність відчувати взаємну симпатію.

Психолог Лисичанського ліцею №8
Олена Литвинець