Как научиться общаться лучше? (упражнения по развитию навыков общения)

Научиться общаться лучше — вполне реально, это можно тренировать путем выполнения упражнений, так же, как тренируют мышцы тела. Из всех людей единицы изначально умеют общаться легко, непринужденно, эффективно, без конфликтов. Подавляющее большинство людей этому учится, и лучше всего делать это непосредственно в процессе общения.
***В основе эффективного общения лежит несколько общих правил:***
1. Проявляйте искренний интерес к другим людям. «Человек, который не проявляет интереса к своим собратьям, людям, переживает наибольшие трудности в жизни и причиняет наибольшие несправедливости другим».
2. Попытайтесь понять достоинства другого человека и искренне признать, похвалить эти достоинства. Дайте людям почувствовать их значимость и уникальность.
3. Вместо того, чтобы осуждать людей, постарайтесь понять, почему они поступают так, а не иначе. Это более эффективно, чем критиковать или осуждать, так как критика ставит человека в позицию обороняющегося и побуждает его искать для себя оправдания, а не заставляет задуматься.
4. Будьте доброжелательным, приветливым, улыбайтесь.
5. Обращайтесь к человеку по имени, отчеству, помните, что для человека звук его имени является самым важным и приятным звуком в человеческой речи.
6. Говорите о том, что интересно вашему собеседнику.
7. Будьте хорошим слушателем, этим побуждая человека рассказывать о себе.
8. Проявляйте уважение и терпимость к мнениям другого. Не употребляйте выражений типа: «Ты ничего не понимаешь!», «Твои взгляды безнадежно устарели!», «Думать так — глупо!». Отзываясь неодобрительно о мнениях, вкусах, привычках другого человека, вы обижаете его самого, его личность. К тому же, чаще всего мы меряем по себе, поэтому помните, что вы — не эталон для всех, не предмет для подражания, у другого человека другие взгляды на жизнь, он даже так и называется — ДРУГОЙ.
9. Больше слушайте, чем говорите.
10. Попытайтесь искренне стать на место другого человека, увидеть вещи с его точки зрения.
11. Как указать человеку на ошибку, не обидив его?
- узнайте, что он сам думает о своем поступке,
- начните с похвалы, отметьте, что ему удается, а затем скажите об ошибке, но не обобщая («У тебя всегда так!») и не переходя на личность человека («У тебя ничего не вышло, потому что ты лентяй!»),
- никогда не критикуйте человека при посторонних — это унижает его достоинство; лучше — один на один.