

РИТА КАРТЕР

ДУМАЙ  
ИНАЧЕ

# КОММУНИКАЦИИ

НАУЧИСЬ  
ПОНИМАТЬ ДРУГИХ  
И ОБЩАЙСЯ  
ПРОДУКТИВНО

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

# СОДЕРЖАНИЕ

## ПРЕДИСЛОВИЕ

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

<b>08</b>	<b>01 ЛИЦОМ К ЛИЦУ</b>	
	01 Первые впечатления	18
<b>10</b>	02 Размеры имеют значение	22
	03 Глаза расскажут о многом	28
	04 Сигналы	32
	→ Инструменты 01–04	36
	+ Рекомендации	38

## 02 ЭМОЦИИ И ИХ ВЫРАЖЕНИЯ

	05 Ярко выраженные эмоции	44
	06 Малозаметные выражения	48
	07 Язык тела	54
	08 Подать себя	58
	→ Инструменты 05–08	62
	+ Рекомендации	64

## 03 ЛИЧНОСТЬ И ПРИРОДА ЧЕЛОВЕКА

	09 Как определить природу человека	70
	10 Типы и стереотипы	74
	11 Как формируется личность	80
	12 Как читать мысли	84
	→ Инструменты 09–12	88
	+ Рекомендации	90

## 04 КОММУНИКАЦИЯ И ВЛИЯНИЕ

	13 Диалог	96
	14 Инстинкт и влияние	100
	15 Уверенность	106
	16 Кто заводит толпу	110
	→ Инструменты 13–16	114
	+ Рекомендации	116

## 05 КАК ЧИТАТЬ ОБЩЕСТВО

	17 Группы	122
	18 Семьи	126
	19 Групповое мышление	132
	20 Толпа	136
	→ Инструменты 17–20	140
	+ Рекомендации	142
	Эпилог	144

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Человек похож на книгу, где автор иногда сбивается на иностранный язык. Чаще всего мы неплохо «читаем» эмоции других людей (или нам так кажется). Во всяком случае, когда люди говорят то, что думают, и делают то, что говорят. Но порой по какой-то необъяснимой причине они поступают иначе. Это озадачивает, раздражает и часто ранит.

Иногда корень проблемы в том, что человек сознательно идет на обман. Но чаще мы просто не знаем, что человек думает и почему он так поступает. В подобных случаях полезно знать еще один язык — тот, который выражается телом, мимикой и иногда очевидно нелогичными поступками.

Моя книга — введение в этот язык. Здесь объяснены физические знаки, свидетельствующие о жизненном опыте людей, и дан разбор выражений лица и жестов, которые помогут раскрыть истинные чувства и намерения. Приведены здесь и некоторые психологические и биологические механизмы, из-за которых люди могут вести себя странно.

Большинство этих механизмов бессознательны. По правде говоря, большая часть того, что мы думаем и делаем, бессознательна. Многие по личному опыту знают: мы можем делать что-то сложное — вести машину или напевать знакомую песню, не сосредоточиваясь на этом процессе. Недавние исследования бессознательного показывают, что оно способно составлять и исполнять замысловатые долгосрочные планы. При этом сам человек даже не осознает, что у него есть план! В одном исследовании часть участников незаметно для них самих настроили на сотрудничество, а потом начали длинную и сложную интерактивную игру. Бессознательно они избирали ту же стратегию, что и люди в группе, которые сознательно пытались сотрудничать. В отличие от них участники, которых не настраивали на сотрудничество, спорили и соперничали друг с другом на протяжении всей игры.

Мы делаем о людях неосознанные предположения, исходя из того, в какую ячейку в нашей ментальной системе обработки

---

**Мы делаем о людях неосознанные предположения, исходя из того, в какую ячейку в нашей ментальной системе обработки данных они случайно попали, и эти предположения влияют на наше поведение гораздо сильнее, чем мы осознаем.**

данных они случайно попали, и эти предположения влияют на наше поведение гораздо сильнее, чем мы осознаем. Умение отличать друга от врага помогало первобытным людям выживать, и теперь мы делаем вывод о человеке еще до того, как поняли, что увидели его. Если разобраться, почему и как это происходит, мы научимся использовать это врожденное умение, не злоупотребляя им. Еще больше пользы эти уроки приносят, когда люди объединяются в группу или толпу, особенно в экстремальных ситуациях.

В этой книге я не стремилась дать исчерпывающее объяснение поведению человека — это просто невозможно. Однако книга предлагает способы объяснить для себя те или иные поступки. «Читать» людей надо осторожно. Но общение в нашем мире стремительно ускоряется, а его формы множатся, так что знать эти способы важно как никогда.

# КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

---

Книга состоит 20 уроков, посвященных самым актуальным темам в области поведенческой психологии.

ДУМАЙ  
ИНАЧЕ

В каждом уроке говорится о новой концепции

ДУМАЙ  
ИНАЧЕ

и о том, как применить ее в повседневной жизни.



Раздел «ИНСТРУМЕНТЫ» подводит краткие итоги каждой части.



А если ты захочешь узнать больше, загляни в раздел «РЕКОМЕНДАЦИИ».

ДУМАЙ  
ИНАЧЕ

Мы, составители серии «Думай иначе», уверены, что книга даст тебе знания, которые помогут ориентироваться в мире. Погружайся в них шаг за шагом или проглоти все за раз — но в любом случае читай осмысленно и с удовольствием.

У ТЕБЯ УЖЕ ЕСТЬ  
СПОСОБНОСТЬ ЧИТАТЬ  
ЛИЦА — ОНА «ВШИТА»  
В ТВОЙ МОЗГ.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

