Автор: Unsvet
23.12.2011 15:55 - Обновлено 15.09.2015 21:43

{jumi [*269]}

Жесты открытости. «Раскрытые руки» — говорящий сделал жест рукой (или двумя) в сторону слушателя, при этом ладонь на мгновение оказалась обращенной кверху. Жест демонстрирует желание идти навстречу и установить контакт. «Расстегивание пиждака» — люди открытые и дружеские к Вам расположенные часто расстегивают и даже снимают пиджак в вашем присутствии. Тот, кто меняет свое решение в благоприятную для Вас сторону, разжимает руки и автоматически расстегивает пиджак, и передвигается на край стула ближе к столу.

Жесты подозрительности и скрытности. В случае недоверия, сомнения в Вашей правоте, желании что-то скрыть от Вас собеседник машинально потирает лоб, виски, подбородок, старается на Вас не смотреть, отводя взгляд в сторону.

Жесты и позы защиты. Простое скрещивание рук обозначает оборонительное или негативное состояние собеседника. В этом случае следует пересмотреть то, что Вы делаете или говорите. Нужно также учесть, что этот жест влияет на поведение других. Правда, иногда этот жест может означать просто спокойствие и уверенность, но это бывает, когда атмосфера беседы не носит конфликтного характера. Если, кроме скрещенных рук на груди, собеседник еще сжимает пальцы в кулак, — это говорит о его враждебности. В таком случае надо замедлить Вашу речь и движения, как бы предлагая собеседнику последовать Вашему примеру. Если это не помогает, то постараться сменить тему разговора.

Нежелание слушать, стремление закончить беседу. Если ваш собеседник опускает веки, то Вы для него стали неинтересны или просто надоели, или он чувствует превосходство над вами. Когда Вы заметили такой взгляд у Вашего собеседника, учтите — нужно что-то изменить, если Вы заинтересованы в успешном завершении разговора. Потягивание мочки уха говорит о том, что собеседник наслушался вдоволь и хочет, возможно, высказаться сам. В случае, когда собеседник явно хочет быстрее закончить беседу, он заметно передвигается в сторону. Показателем желания быстро уйти также является жест, когда собеседник снимает очки и откладывает их в сторону. В этой ситуации надо чем-то заинтересовать собеседника или дать ему уйти.

Затягивание времени. Одним из способов оттянуть время для обдумывания решения служит покусывание дужки очков, протирание линз. Когда Вы наблюдаете такой жест сразу же после того, как спросили человека о его решении, лучше будет помолчать в ожидании. Знаком того, что не надо спешить, является и расхаживание Вашего собеседника по кабинету.

Свидетельства лжи. Ложь обычно вызывает зудящее ощущение в мышечных тканях не только лица, но и шеи. Поэтому некоторые собеседники оттягивают воротничок, когда

лгут.

Походка. Озабоченный человек находится в позе мыслителя, голова опущена, руки сцеплены за спиной. Находящийся в угнетенном состоянии — руки в движении или в карманах, ноги волочит, и как правило,смотрит под ноги. Уверенный — ходит быстро, размахивая руками, имеет ясную цель и намерен ее реализовать. Заносчивый — высоко поднятый подбородок, руки двигаются подчеркнуто энергично, ноги словно деревянные — «походка лидера».

Жесты несогласия. Собирание, общипывание несуществующих ворсинок с костюма является одним из таких жестов. Делая это, собеседник обычно сидит отвернувшись от других и смотрит в пол. Это наиболее типичный жест неодобрения. Когда собеседник постоянно собирает ворсинки с одежды, это является верным признаком того, что ему не нравится все, что здесь говорится, даже если на словах он со всем согласен.

{jumi [*275]}

Как Вы смотрите на мир?

Оптимизм — не просто качество человека, а дар. Однако его можно и приобрести, стоит лишь посмотреть на свое отношение к миру со стороны. При помощи нашего теста Вы сможете узнать, чего Вам не хватает для полного счастья. А может, Вы и есть это самое Счастье?

Инструкция: в каждом вопросе выберите один из трех вариантов ответа.

1. Здоровье.
а) Состояние здоровья является постоянным предметом Вашего размышления и тревог.
б) Время от времени здоровье доставляет Вам определенные хлопоты.
в) Вы полагаете, что Ваше здоровье вполне нормально.

2. Наружность.
а) Вы совершенно не удовлетворены своей наружностью.
б) Вы огорчаетесь, что не столь привлекательны, как Вам хотелось бы.
в) Считаете, что для своего возраста выглядите очень даже неплохо.

3. Аппетит.
а) Вы часто жалуетесь на отсутствие аппетита.
б) Вы не страдаете от отсутствия аппетита.
в) Вы любите поесть, но не делаете культ из еды.

4. Вкус к жизни.
а) Вы привыкли смотреть на окружающих скептически, к энтузиазму других относитесь

с иронией.
б) Вы довольны жизнью, но иногда кое-на-что сетуете.
в) Готовы жить так же, как сейчас, еще сто лет.

5. Настроение.
а) Вас злит многое сплошь и рядом.
б) Житейские хлопоты нередко досаждают Вам.
в) Вас трудно вывести из равновесия.

6. Энергия.
а) Вы любите перенапрягаться.
б) Вы беретесь далеко не за всякое дело.
в) Работаете ровно, без срывов, а новое Вас не страшит.

7. Принятие решений.
а) Вы зачастую стремитесь уйти от ответственности, не любите принимать самостоятельные решения.
б) Временами Вы испытываете неуверенность.
в) Делаете все уравновешенно, но без промедлений.

Ключ: за каждый ответ «а» поставьте себе 2 балла, ответ «б» — 1 балл, ответ «в» — 0 баллов. Суммируйте баллы. Максимально возможное значение — 14, минимальное — 0 баллов.

Интрепретация:

12 баллов и более. Вам недостает оптимизма: Вы слишком часто видите окружающий мир в темных тонах. Ваше плохое настроение отражается на здоровье и почти наверняка осложняет отношения с близкими и друзьями. Задумайтесь над этим: не так все плохо в этом мире!

6-11 баллов. Вы не брюзга и не ипохондрик, но зачастую Вам не хватает решительности и уверенности в себе. Больше общайтесь с людьми, не замыкайтесь, и Вы увидите мир совсем с другой стороны!

5 баллов и менее. Вы жизнелюб, поэтому не впадаете в угнетенное состояние из-за обычной неурядицы. Оптимизм помогает Вам преодолеть неприятности. Людям легко и комфортно с Вами. Но имейте в виду, что чрезмерный оптимизм иногда может мешать принять правильное решение. Поэтому трезвая оценка ситуаций придаст Вашей жизни особое качество.



Следующая тема урока — «Искусство лаконичности».