

# Оглавление

<b>Введение</b> .....	<b>13</b>
Мой большой секрет .....	14
Как я осмелился измениться .....	14
Препятствие на пути к излечению .....	15
Что мне сказал мой лыжный инструктор.....	16
Моя практика в роли экскурсовода.....	17
Мой испытательный полигон: ток-шоу на радиостанциях .....	18
Как я стал «мистером Дайте-ответ» .....	19
Чего нет на книжной полке? .....	20
Как именно вы совершенствуете свои навыки общения? .....	21
Ну и что, что я не умею хорошо общаться?.....	22
Главное правило: вы должны спроектировать собственное будущее .....	23
<b>Как работать с этой книгой</b> .....	<b>25</b>
<b>Глава 1. Думайте. Вооружитесь интеллектом</b> .....	<b>29</b>
Мышление управляет вашим средством передвижения по жизни .....	31
Люди — ваше главное богатство.....	32
Правило № 1. Вооружитесь интеллектом .....	34
Подготовьтесь к следующему разговору прямо сейчас! .....	38
Вывод.....	39
<b>Глава 2. Учитесь. Расширяйте сферу своего общения ...</b>	<b>41</b>
Бросьте себе вызов — выйдите за пределы зоны комфорта .....	43
Правило № 2. Расширяйте сферу общения.....	45

Выполняйте по задаче в день!.....	48
Вывод.....	49
<b>Глава 3. Оценивайте. Определяйте, в какого рода ситуацию вы попали.....</b>	<b>51</b>
Порой небрежность приводит к катастрофе.....	53
Правило № 3. Определяйте, в какого рода ситуацию вы попали .....	55
Переоцените ситуацию из прошлого прямо сейчас! .....	58
Вывод.....	59
<b>Глава 4. Улыбайтесь. Начинайте разговор по-дружески.....</b>	<b>61</b>
Улыбаясь, будьте искренни .....	63
Как я получил кучу отвратительных фотографий .....	63
Правило № 4. Начинайте разговор по-дружески .....	65
Расстаньтесь с одной из своих плохих привычек уже сегодня!.....	68
Вывод.....	69
<b>Глава 5. Выбирайте. Находите правильные темы для обсуждения .....</b>	<b>71</b>
Как отреагируют ваши слушатели? .....	73
Правило № 5. Находите подходящие темы для обсуждения .....	74
О чем вы говорите регулярно?.....	78
Вывод.....	79
<b>Глава 6. Вовлекайте. Захватывайте внимание своих слушателей .....</b>	<b>81</b>
Объем внимания ограничен! .....	83
Правило № 6. Захватывайте внимание своих слушателей .....	84

Какой прием вы используете в следующий раз? .....	87
Вывод.....	88
<b>Глава 7. Выразите свои мысли.</b>	
<b>Учитесь хорошо излагать их.....</b>	<b>91</b>
Небрежные слова порой ведут к провалу .....	93
Правило № 7. Учитесь хорошо излагать свои мысли .....	94
Запоминайте по новому слову в день! .....	98
Вывод.....	99
<b>Глава 8. Воздействуйте. Говорите с подходящими</b>	
<b>к случаю эмоциями.....</b>	<b>101</b>
Остерегайтесь крайностей! .....	103
Правило № 8. Говорите с подходящими	
к случаю эмоциями .....	104
Найдите свои слабые места .....	107
Вывод.....	109
<b>Глава 9. Переживайте заново.</b>	
<b>Рассказывайте интересные истории</b>	
<b>из собственной жизни.....</b>	<b>111</b>
Чем старше мы становимся, тем лучше	
наше прошлое .....	113
Правило № 9. Рассказывайте интересные истории	
из собственной жизни.....	114
Пришла пора делиться интересными историями!.....	117
Вывод.....	118
<b>Глава 10. Наблюдайте. Отдавайте себе отчет,</b>	
<b>когда вас не слушают.....</b>	<b>121</b>
Внимательно следите за аудиторией .....	123
Правило № 10. Отдавайте себе отчет,	
когда вас не слушают.....	124

Как другие реагируют на вас? .....	127
Вывод.....	129
<b>Глава 11. Регулируйте. Вовлекайте слушателей в разговор .....</b>	<b>131</b>
Вы по-прежнему со мной? .....	133
Правило № 11. Вовлекайте слушателей в разговор.....	134
Отделите успех от неудачи .....	137
Вывод.....	139
<b>Глава 12. Слушайте. Обратитесь в слух.....</b>	<b>141</b>
Дарите внимание — будьте искренними слушателями .....	142
Правило № 12. Обратитесь в слух .....	144
Учитесь на живых примерах!.....	148
Вывод.....	149
<b>Глава 13. Контролируйте. Не допускайте, чтобы разговор принял нежелательное направление .....</b>	<b>151</b>
Потерять контроль дорогого стоит .....	153
Правило № 13. Не допускайте, чтобы разговор принял нежелательное направление .....	154
Найдите яркий пример из собственного прошлого .....	157
Вывод.....	159
<b>Глава 14. Делайте комплименты. Давайте другим понять, что вы их цените.....</b>	<b>161</b>
Помните, что засчитываются только искренние комплименты .....	163
Правило № 14. Давайте другим понять, что вы их цените .....	164
Пусть действуют ум и сердце .....	168
Вывод.....	169

<b>Глава 15. Спрашивайте. Задавайте вопросы, которые способствуют течению беседы .....</b>	<b>171</b>
Вопросы настраивают фокус .....	173
Правило № 15. Задавайте вопросы, которые способствуют течению беседы .....	174
Целенаправленно задавайте вопросы! .....	178
Вывод.....	179
<b>Глава 16. Оценивайте. Осознавайте подтекст .....</b>	<b>181</b>
Не делайте преждевременных выводов!.....	183
Правило № 16. Осознавайте подтекст .....	185
Семь раз отмерь, один раз отрежь! .....	188
Вывод.....	189
<b>Глава 17. Подстраивайтесь. Находите общий язык .....</b>	<b>191</b>
Четыре типа балансировки .....	193
Как я стал плохим командным игроком из-за расхождения во мнении .....	194
Правило № 17. Находите общий язык .....	196
Согласитесь соглашаться прямо сейчас! .....	198
Вывод.....	199
<b>Глава 18. Отзывайтесь. Выбирайте уместный ответ .....</b>	<b>201</b>
Реагировать или отзываться? .....	203
Правило № 18. Выбирайте уместный ответ .....	204
Скорее применяйте свои знания на практике! .....	207
Вывод.....	208
<b>Глава 19. Завершайте. Заканчивайте разговор на яркой позитивной ноте .....</b>	<b>211</b>
Знакомство в суши-баре .....	213
Правило № 19. Заканчивайте разговор на яркой позитивной ноте .....	214

Примите решение всегда завершать разговор ярко!.....	217
Вывод.....	218
<b>Глава 20. Размышляйте. Находите ценное в каждом разговоре .....</b>	<b>221</b>
Учитесь на своих ошибках .....	223
Правило № 20. Находите ценное в каждом разговоре .....	224
Пусть размышление станет вашей здоровой привычкой!.....	227
Вывод.....	228
<b>Глава 21. Преуспевайте. Укрепляйте свою репутацию в каждом разговоре.....</b>	<b>231</b>
Работа как игра .....	233
Правило № 21. Укрепляйте свою репутацию в каждом разговоре .....	234
Не забывайте поблагодарить всех на своем пути.....	237
Главный вывод .....	238