

ЧЕК-ЛИСТ

ОТ АВТОРА
«КРЕМЛЕВСКОЙ
ШКОЛЫ
ПЕРЕГОВОРОВ»

79

**ПСИХО
ТРЮКОВ**

**ПРИЕМЫ В ОБЩЕНИИ,
КОТОРЫМ НЕ УЧАТ
В ШКОЛЕ**

Кремлевская школа переговоров

Игорь Рызов

**Чек-лист «79 психотрюков.
Приемы в общении,
которым не учат в школе»**

«ЭКСМО»

2023

Рызов И. Р.

Чек-лист «79 психотрюков. Приемы в общении, которым не учат в школе» / И. Р. Рызов — «Эксмо», 2023 — (Кремлевская школа переговоров)

ISBN 978-5-04-189484-9

Как отвечать токсичным провокаторам достойно и не вестись на манипуляции? Игорь Рызов, ведущий эксперт по переговорам и автор бестселлеров, придумал чек-лист с готовыми скриптами в удобном формате «верно / неверно». В него можно подглядывать перед важной встречей, общением с «токсами» или в конфликтной ситуации. Чек-лист подойдет, если: чувствуете себя неуверенно во время переговоров; вас часто застают врасплох вопросами и неуместными замечаниями; хотите научиться убеждать оппонента; не умеете вербально отстаивать себя; устали испытывать неловкость и растерянность при общении. Теперь вы знаете, с чего начать и что ответить, если на горизонте появился неприятный или волнительный разговор. Чек-лист также станет отличным тренажером-дополнением к книге Игоря Рызова «Психотрюки. 69 приемов в общении, которым не учат в школе». В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

ISBN 978-5-04-189484-9

© Рызов И. Р., 2023

© Эксмо, 2023

Содержание

Что такое переговоры?	6
В чем помогут психотрюки?	7
Психотрюк 01. Люди критикуют вашу мимику, фигуру, одежду, способ держаться, манеру говорить	8
Психотрюк 02. Люди хотят принять решение за вас, высказывают свое непрошенное мнение	9
Психотрюк 03. Кто-то постоянно саркастически подтрунивает над вами	10
Психотрюк 04. За мелочными нападками оппонентов скрываются серьезные карьерные цели	11
Психотрюк 05. Человек, равный вам по статусу или ниже, пытается захватить власть	12
Психотрюк 06. Вас провоцируют резкими высказываниями, троллят, заставляя защищаться	13
Психотрюк 07. Грубиян пытается задать неудобный вопрос при всех и поймать вас в ловушку	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Игорь Рызов
Чек-лист. 79 психотрюков. Приемы
в общении, которым не учат в школе



Москва 2023

Что такое переговоры?

Обычно под словом «переговоры» мы подразумеваем деловые встречи, решение вопросов с руководством, заказчиками, клиентами. Да, это так, и здесь очень важно найти правильные слова, чтобы донести и обосновать оппоненту свою точку зрения. Но кроме этого, мы ведем переговоры ежедневно – с близкими, друзьями, коллегами. И здесь тоже не все бывает гладко.

В чем помогут психотрюки?

Порой мы попадаем в лапы манипулятора, токсичного, навязчивого человека или обыкновенного хама. И часто отвечаем на нападки неправильно, нанося вред себе и рискуя испортить отношения с собеседником. Что делать? Есть приемы сродни магическому заклинанию: произносишь нужные слова в правильном порядке и в большинстве случаев получаешь необходимый результат. Я называю такие приемы психотрюками, каждый из которых не раз отработан в полевых условиях. Они станут одновременно вашим «щитом» от манипуляторов и «мечом» против обидчиков и конкурентов.

Психотрюк 01. Люди критикуют вашу мимику, фигуру, одежду, способ держаться, манеру говорить

«Ты так активно жестикулируешь!»

«Тараторишь прямо как пулемет!»

«Как-то ты одеваешься, ну, немодно...»

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Психотрюк

«ДА, Я ТАКОЙ!»

НЕВЕРНО:

Согласитесь, хочется разозлиться и ответить:

«Не учите меня жить!» Грубить и отвечать в состоянии аффекта – значит полностью отдать себя в цепкие лапы атакующего, ведь подобные фразы являются попыткой нанести вам урон.

ВЕРНО:

Чтобы обезоружить, согласитесь с сутью высказывания и тут же придайте ему положительный смысл. Например:

- **Действительно, я знаю. Но это часть меня.**
- **Да, я такой.**
- **Это мой недостаток, знаю.**
- **Должен же быть во мне какой-то изъян.**

Психотрюк 02. Люди хотят принять решение за вас, высказывают свое непрошенное мнение

«Ой, ты действуешь неправильно!»

На твоём месте я поступил бы так... Я покажу, как надо».

«Поймись у меня, я лучше знаю».

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Психотрюк

«САМ ЗА СЕБЯ»

НЕВЕРНО:

Конечно, хочется либо промолчать, либо ответить: «не указывай мне», «сам знаю, что делать», «хватит меня учить, у нас не Страна советов».

ВЕРНО:

Покажите, что сказанное принято к сведению, и следом подчеркните свое право не прислушиваться к чужой оценке. Например:

- **Знаешь, очень хорошо, что у каждого есть право решать за себя.**
- **Спасибо за совет. Я над этим подумаю.**
- **Ты прав. Сколько людей, столько мнений.**

Психотрюк 03. Кто-то постоянно саркастически подтрунивает над вами

«Зачем ты так много учишься?»

«Ну, учись, учись, да смотри не перестарайся».

«Тебе что – деньги девать некуда?»

«Ну, это не для блондинок...»

«Но ты же не обижаешься».

«Зачем тебе очки с такими толстыми стеклами?»

«За девочками подглядывать?»

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Психотрюк

«УКОЛ ЗА ПРИКОЛ»

НЕВЕРНО:

Подобный сарказм вызывает бурю негативных эмоций: хочется поспорить, доказать свою позицию... Однако это лишь создаст почву для новых уколов.

ВЕРНО:

Поговорите с обидчиком один на один, вежливо попросите не шутить больше при всех на ту или иную тему. Например:

- **Для меня это очень щепетильная тема. Прошу ее не затрагивать.**
- **Огромная просьба, не делайте акцент на моей внешности. Этот вопрос для меня слишком важен.**

Психотрюк 04. За мелочными нападками оппонентов скрываются серьезные карьерные цели

«Почему вы так вызывающе оделись?»

«У тебя вечно бардак!»

«Мне говорили о твоем непростом характере, но что ты еще и хамка...»

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Психотрюк

«ВОПРОС ОБ ИСТИННЫХ ЦЕЛЯХ»

НЕВЕРНО:

Даже если вы очень терпеливый человек, в конце концов может произойти взрыв и вы обрушите на обидчика гневную речь. Однако образ невоспитанного человека закрепится именно за вами, а своей цели добьется ваш оппонент.

ВЕРНО:

Лучший выход – сразу дать спокойный и вежливый отпор. Например:

- **Что дало вам повод при всех об этом сказать?**
- **Прошу по отношению ко мне не применять подобные фразы.**
- **Попрошу не отвлекаться от регламента.**

Психотрюк 05. Человек, равный вам по статусу или ниже, пытается захватить власть

«Не буду этого делать, это не моя работа!»

«Почему ты такой глупый, если такой богатый?»

«Доктор, вы жулик! Ваше лекарство не помогает!»

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Психотрюк

«ВОЗВРАТ В РОЛЬ»

НЕВЕРНО:

Хочется закричать в ответ: «Да он с ума сошел! Выгнать его немедленно!»

Но этого делать не следует, ведь ваши эмоции только навредят делу. И тем более такая реакция недопустима по отношению к человеку, который выше вас по статусу, например вашему руководителю.

ВЕРНО:

Чтобы вернуть грубияна в отведенную ему роль, подчиненного ли, пациента – не важно, пристально посмотрите ему в глаза и протяжно произнесите:

• – И?..

Психотрюк 06. Вас провоцируют резкими высказываниями, троллят, заставляя защищаться

«Да ты сам себя провозгласил экспертом!»

«Самый умный? Где вы такого взяли?»

«Теперь я знаю, почему над тобой издеваются в компании!»

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Психотрюк

«ГРОМКОЕ МОЛЧАНИЕ»

НЕВЕРНО:

Оправдываться или нападать в ответ – это не поможет, а только раззадорит тролля. Также не следует просить прощения и уверять собеседника в своем уважении.

ВЕРНО:

Лучше громко промолчать, чем громко накричать. Пристально посмотрите человеку в глаза и мысленно (!) произнесите: «Я понимаю, что ты имеешь в виду». Затем скажите:

- **Вы умышленно меня сбиваете?**
- **Вы специально пытаетесь меня поддеть или просто не хотите общаться?**
- **Предлагаю перейти к делу.**

Психотрюк 07. Грубиян пытается задать неудобный вопрос при всех и поймать вас в ловушку

«Почему так коротко подстриглась? Под мальчика косишь?»

«Ну что, покажешь свои «инновашки»? Только времени у меня мало, давай быстрее».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.