

# Как научиться понимать других людей?

Лекция подготовил: Христюбов Алексей

Тел.: +79321247519

[alex-khrist98@mail.ru](mailto:alex-khrist98@mail.ru)

<https://vk.com/akhristolyubov>

# Сегодня мы поговорим о том:

1. Что такое «понимать других людей», и зачем это нам нужно?
2. Что делает нас разными?
3. Что есть ценность? Как мы определяем ценности, и как с этим связаны наши потребности и наша мотивация?
4. Что такое этика и мораль?
5. Что такое «социолект» и откуда он появляется?
6. Что такое эмпатия? Как мы можем почувствовать то, что чувствует другой человек?
7. Что делать со всем этим? Каковы практические советы по пониманию других людей?

# Что такое «понимать других людей?»

## Аспект №1

- Понимания контекста, в который вписан человек (Его социальное положение, культурный бэкграунд, прошлый опыт и так далее).

## Аспект №2

- Понимание того, на чём базируются решения человека, принимаемые им в той или иной ситуации.

# Зачем нам нужно понимать других людей?

## Причина №1

- Понимание других людей позволит выстраивать наиболее эффективную коммуникативную стратегию.

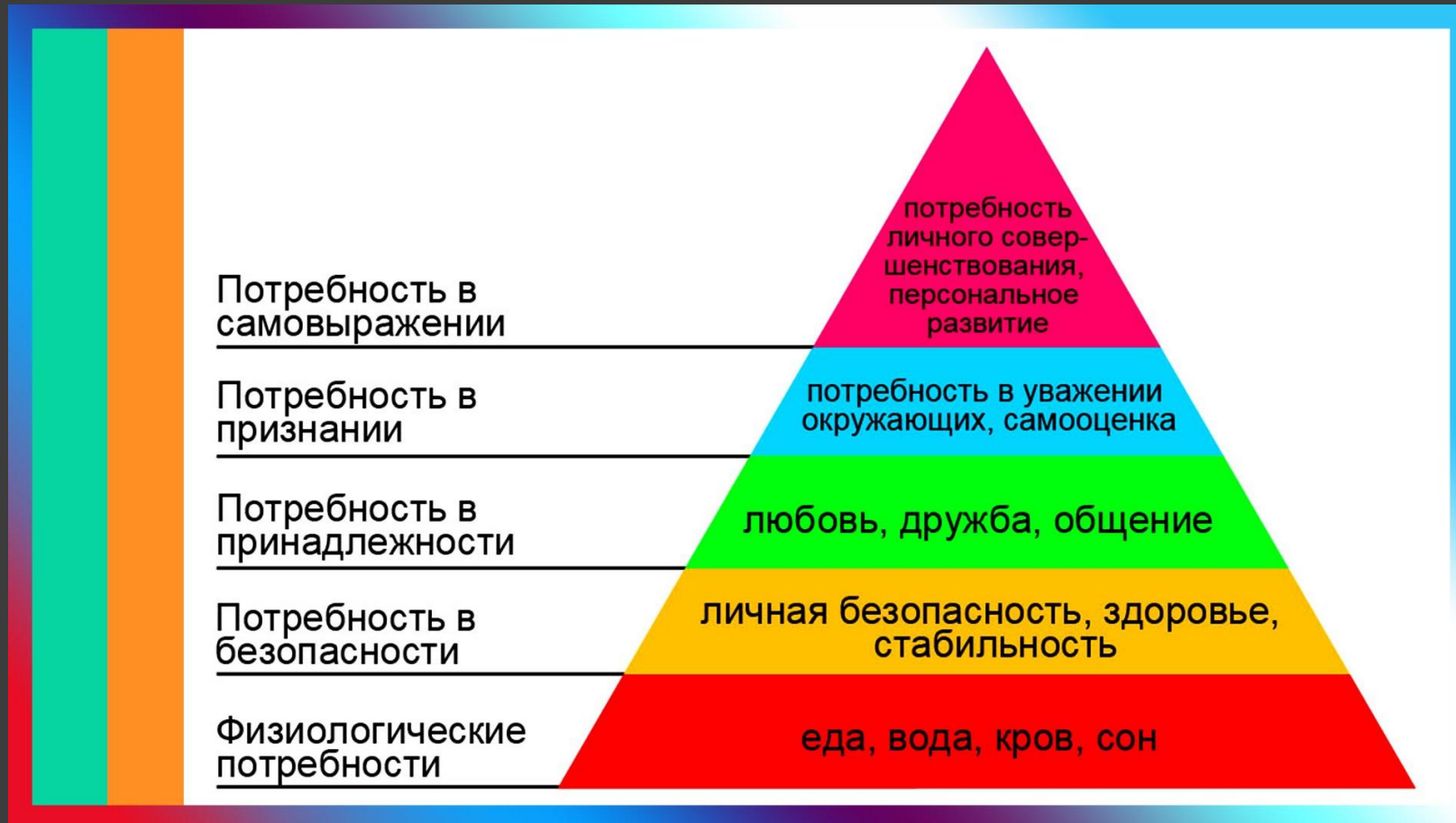
## Причина №2

- Понимание других людей позволяет сформировать более широкий и глубокий взгляд на окружающую действительность.

# Виды отличительных признаков:

- **Социальные** – признаки, детерминированные нашей социальной природой (уровень дохода, доступ к власти, принадлежность к той или иной социальной страте и т.д.);
- **Биологические** – признаки, детерминированные нашей биологической природой (цвет глаз, рост, цвет волос и т.д.);
- **Психологические** – признаки, детерминированные строением нашей психики (стрессоустойчивость, склонность к психическим патологиям, уровень интеллекта и т.д.);

# Пирамида Маслоу.



# Ценности

**Аксиология** – философская дисциплина, изучающая ценности, а также процесс их приобретения человеком.

Человек приобретает ценности на протяжении всей жизни. Приобретение ценностей происходит путём сравнения эго-единого человека с различными явлениями реальности.

Для каждой сферы бытия у человека складывается отдельный набор ценностей, и, затем, наборы ценностей из каждой сферы бытия интегрируются в единую ценностную шкалу.

Значительное влияние на формирование ценностной шкалы оказывают процессы социализации.

# Мотивация.

В процессе жизнедеятельности человек, по сути, занимается двумя вещами – он избегает того, что он считает для себя отталкивающим, а также стремится к тому, что для него ценно. Из этого формируются потребности, а потребности рождают мотивацию.

Потребность и мотивация неразрывно связаны между собой. Если у вас нет потребности – то и мотивации у вас не будет.



# Этика и мораль

**Мораль – общественное представление о том, какие поступки являются хорошими, а какие – плохими.**

**Этика – философская дисциплина, целью которой является определение того, что есть хорошо, а что есть плохо.**

**Представление о хорошем и плохом напрямую вытекает из нашей ценностной шкалы.**

# Социолекты.

В каждой социальной группе присутствует своя разновидность языка – **социолект**. По сути, это диалект, но характерный не для какой-то территории, а для социальной группы.

Во многом социальные диалекты складываются из-за того, что в литературном стандарте языка нет ёмких и точных понятий, обозначающих те или иные явления социальной жизни.

# Эмпатия.

Эмпатия – способность **чувствовать** эмоции других людей. Большинство из нас способно к эмпатии. Это подтверждает ряд психологических и нейрофизиологических исследований. В психологии существует целый ряд практик, позволяющих развивать способность к эмпатии, одну из которых мы проведём прямо сейчас.

# Упражнение «Изюм». Инструкция.

1. Возьмите орех, изюм или что-то подобное (далее по тексту – орех);
2. Положите его на ладонь. Почувствуйте вес этого ореха, посмотрите, отбрасывает ли он тень на вашу ладонь. Обратите на него максимум своего внимания, будто вы никогда в жизни не видели орехов.
3. Ощупайте его. Почувствуйте его фактуру. Сфокусируйтесь на ваших ощущениях.
4. Понюхайте орех. Подержите его у носа какое-то время. Сфокусируйтесь на его аромате. Постарайтесь уловить его.

# Упражнение «Изюм». Инструкция.

5. Положите орех в рот. Обратите внимание на каждое движение, с этим сопряжённое – то, как вы подносите руку ко рту, как изгибается ваша кисть, какие движения языком вы совершаете. Не разжёвывайте. Обследуйте его языком, фокусируясь на ощущения в ротовой полости. Будьте внимательны.

6. Начинайте разжёвывать. Почувствуйте то, как вы работаете зубами. Постарайтесь уловить вкусовые ощущения, сфокусируйтесь на них.

7. Проглотите орех. Почувствуйте, как вы его глотаете, и как он постепенно спускается по пищеводу, наполняя вас. Будьте внимательны к своим ощущениям.

8. А теперь обратите внимание на то, что осталось. Чувствуете ли вы послевкусие. Или, может, какие-то части ореха остались в ротовой полости. Почувствуйте это.

# Так как же понимать других людей?

1. Не пытайтесь оценивать действия другого человека при помощи вашей ценностной шкалы. Предполагайте, что у человека могут быть другие ценности, и исходя из этого, другие цели и мотивационная база.
2. Избавьтесь от предрассудков и стереотипов. Эти вещи пагубно сказываются на вашем восприятии другого человека.
3. Воспринимайте каждого человека как индивида, но не забывайте пользоваться групповым подходом.
4. Смотрите на тот контекст, в который вписан человек.
5. Будьте терпимее.
6. Заговорите с этим человеком на одном языке. Разберитесь в особенностях того социолекта, носителем которого он является.
7. Постарайтесь почувствовать то, что чувствует другой человек.

# Заключение.

Конечно, это всё будет не просто. Развить в себе способность смотреть на мир в отрыве от того, что было заложено ещё в раннем детстве, в отрыве от того, к чему вы привыкли за долгие годы вашей жизни – крайне нетривиальная задача. Вам часто будет неприятно, неинтересно. Вы будете думать, что во всём этом просто нет смысла.

И, даже если вы сможете научиться смотреть на мир с разных точек зрения, вы должны быть готовы к тому, что не каждый человек станет для вас «открытой книгой». Процесс познания себя и других бесконечен, и потому вы всегда будете находить что-то новое – парадоксальные ценности и потребности, необычные эмоциональные реакции и многое другое.

Но, в данном конкретном случае, игра стоит свеч, ибо понимание других людей даст вам совершенно новый взгляд на многие вещи – на мир, на общество, и на себя самого.