**Содержание**

Пояснительная записка

Лекция 1 Введение

Лекция 2 Правила поведения вчера и сегодня

Лекция 3 Внешний вид человека

Лекция 4 Культура деловых отношений

Лекция 5 Представление и приветствие

Лекция 6 Культура поведения в общественных местах

Лекция 7 Культура поведения в гостях

Лекция 8 Дружба

Лекция 9 Любовь

Литература

**Пояснительная записка**

Потребность в человеческих контактах особенно сильно развита у молодежи. Эмоциональность, романтизм, поиск новизны соединяют ее множеством уз и связей с жизнью других людей, с обществом в целом. Через общественные связи и отношения человек, а молодой в особенности, познает окружающий мир, формирует свое сознание в самосознание, проявляет и совершенствует способности и нравственные качества, становится личностью.

К сожалению, нравственное оскудение и отсутствие внешней культуры поведения являются отличительной чертой нашего времени.

Данный курс рассчитан на студентов второго курса Балаковского политехнического техникума и должен помочь будущему специалисту усвоить моральные принципы общения и правила культуры поведения в современном обществе.

Основные цели курса лекций:

- повысить уровень нравственной просвещенности студентов о проблемах взаимоотношений между людьми;

- помочь в изучении своего внутреннего мира;

- приобщить молодых людей к опыту нравственных исканий многих поколений человечества;

- аппелировать к личному опыту студентов, к их чувствам и эмоциям;

- побуждать к выражению собственного мнения, оценки, что стимулирует формирование ценностных ориентаций;

- знакомство с образцами западной культуры.

Студенты должны знать:

- основные правила культурного поведения в общественных местах, семье, быту;

- основные правила деловых отношений;

- основные требования к деловому разговору;

- основные требования к внешнему виду;

- основные правила этикета.

Лекции построены таким образом, что предполагают много вопросов, отвечая на которые, студенты учатся высказывать свои суждения при большой аудитории, правильно выражать свои мысли, отстаивать собственное мнение, вступать в полемику со сверстниками и преподавателем.

**Лекция 1 (2 часа)**

**1.1 Введение**

«Людям часто кажется, что они естественны, тогда как на самом деле они просто невоспитанны и грубы».

Ларошфуко.

«Суть учтивости состоит в стремлении говорить и вести себя так, чтобы окружающие были довольны и нами и сами собой».

Лабрюйер.

«Хорошие манеры состоят из мелких самопожертвований».

Эмерсон.

**Вопросы:**

1. Можно ли жить в обществе и быть свободным от него? Почему?
2. В какие контакты вступает человек ежедневно?
3. Существуют ли общечеловеческие правила поведения? Почему?
4. Можно ли сформулировать общий принцип человеческого общежития?

Наше ежедневное общение в семье, на работе, в транспорте, на улице, со «своими» и «чужими» - это та реальность, в которой мы живем, та повседневность, о которой редко задумываемся.

Человек не может жить один, и потребность в человеческих контактах особенно сильно развита у молодежи. Поиск новизны соединяет ее множеством уз и связей с жизнью других людей, обществом в целом. Через общественные связи и отношения молодой человек познает окружающий мир, формирует свое сознание в самосознание, становится личностью.

Хотим мы того или нет, но все мы испытываем одни и те же чувства: все мы ранимы и уязвимы, все мы одинаково мучаемся от зла, обиды, боли, равнодушия…

Нам совсем не безразлично как к нам относятся, и чаще всего, мы хотим, чтобы нас любили, (реже, чтобы окружающим было хорошо с нами). При этом кто-то дорожит любовью и уважением лишь своих друзей и знакомых, для кого-то это только сослуживцы, кому-то дороже всего отношения в семье и, реже всего, мы дорожим хорошим отношением всех окружающих – и знакомых, и незнакомых. **Почему?** Причин много, но одна из них, пожалуй, главная – эгоизм, нежелание в чем-то ущемить себя, неумение поставить себя на место другого и постараться сделать все, чтобы ему (другому) было хорошо и спокойно.

**А существуют ли какие-либо общечеловеческие правила, которые** **признаются абсолютно всеми?**

Таких единых общечеловеческих правил нет, но есть **общий принцип**, на котором они строятся. Этот принцип, так называемое, **«золотое правило нравственности»,** которое является критерием **нравственного поведения** всех цивилизованных народов.

**Нравственность (мораль) – это способ нормативной регуляции поведения человека в обществе, особая форма общественного сознания и вид человеческих отношений.**

Мораль регулирует поведение и сознание человека во всех сферах общественной жизни – в труде, в быту, в политике, в семейных, личных, внутригрупповых, межклассовых, и международных отношениях, а также его отношениях с природой.

Существует золотое правило на протяжении всей истории человечества. Менялись народы и цивилизации, но «золотое правило» оставалось.

В древнеиндийском эпосе «Махабхарата» (5 в. до нашей эры) есть такие строки: «Те поступки других, которых человек для себя не желает, что самому неприятны, пусть не делает другим людям».

В Библии «золотое правило» упоминается, по крайней мере, трижды: в книге Говита – в отрицательной форме, в Евангелии от Луки, и наиболее совершенная формулировка в Евангелии от Матфея: «Что ненавистно тебе самому, того не делай никому». «И так, во всем как хотите, чтобы с вами поступали люди, так и вы поступайте с ними, ибо в этом закон и пророки».

Анализ содержания «золотого правила» является одной из заметных тем в истории этической мысли. В античной этике можно часто встретить рассуждения по вопросам, которые по своему существу весьма близки к «золотому правилу», например, известные рассуждения Демокрита, Сократа, Платона о том, что **лучше испытать несправедливость, чем совершить ее.**

Известный русский писатель 18в. Фонвизин идет в своих размышлениях дальше: взять за правило не делать того другому, чего бы ни пожелал себе, плюс делать то другим чего пожелал бы себе.

Казалось бы, все легко и просто: делай то, что нужно и все будет хорошо, однако, в человеке вечно идет борьба между тем «что желаешь» и тем, «что нужно и должно» делать.

**1.2. Первые нормы поведения**

Каждое общество, каждая общественная группа вырабатывает свою собственную систему ценностей, т.е. свою систему «должного» поведения.

Самые ранние нормы поведения зафиксированы на территории Месопотамии в древнем Шумере. Литературные тексты древнего Шумера позволили выделить «первые моральные идеалы». По мнению шумеров, высокие моральные качества были дарованы людям богами и задача человека - лишь следовать им.

Бог солнца Уту и богиня истины, правосудия и милосердия Нанше следили за соблюдением норм поведения. Легенда гласит: « В первый день каждого Нового года Нанше судила людей за содеянное. Гнев ее вызывали:

- тот, кто идет путем порока, тяготеет к произволу…

- тот, кто не выполняет установленные правила, нарушает договоры…

- тот, кто взирает благосклонно на места погибели…

- тот, кто подменяет тяжелую гирю легкой гирей…

- тот, кто подменяет большую меру малой…

- тот, кто, съев нечто ему не принадлежавшее, не говорит: «Я это съел»…

- тот, кто выпил и не говорит: «Я это выпил»…

**Как вы переведете требования Нанше на современный язык?**

Первые пособия о правилах поведения, поучающие, как себя вести, появились в средние века. Эти правила понимались как **стандарт** поведения. Каждый гражданин должен был руководствоваться определенным кодексом правил в своем поведении в отношении к власти, церкви, домочадцам и т.д.

Такой стандарт поведения называется **этикетом**. От знания этикета и умения себя вести часто зависела не только карьера, но и жизнь придворных, а порой и самих монархов. В романе Л. Фейхтвангера «Гойя» приводятся такие факты: «Придворный устав, столь же строгий и торжественный, как и сам Эскуриал, требовал, чтобы владыки Испании проводили в каждом из своих замков точно установленное время... сроки были точно установлены. Карлос III, отец ныне царствующего короля, скончался из-за этого строгого устава: не вняв предостережениям врачей, он, несмотря на начинавшееся воспаление легких, переехал в Эскуриал в предписанное церемониалом время».

При дворе этот стандарт поведения имел, прежде всего, **ритуальную** форму, которая должна была возвеличивать царствующую особу и закрепить сословное деление в обществе.

Расписано было все — от пряжек на обуви до прически, от одевания до приема гостей. «Королева Испании сидела за туалетным столом,— пишет Л. Фейхтвангер,— Церемонно прислуживали ей дамы из высшей знати; движения их были строго определены этикетом: юбку ей подавала такая-то герцогиня, кофту — такая-то графиня, подвязки — такая-то маркиза. Жесты их были округлы, лица-маски нарумянены и набелены; с застывшей улыбкой меланхолично двигались они по комнате, словно разряженные заводные куклы, и Гойя смотрел и не мог понять: смешон или величествен этот устоявшийся веками красочно торжественный ритуал».

**О каких ритуалах при** **русском дворе вы знаете?**

Из-за нарушений правил этикета нередко срывались дипломатические миссии, разгоралась вражда между наиболее влиятельными при дворе феодалами, это могло послужить поводом для войн.

Чрезвычайно строго предъявлялись требования к соблюдению правил этикета в восточных странах, особенно в Китае, Японии (церемонии, приветствия, чаепития и т.д.). Европейцы, попадавшие в императорские дворцы, должны были претерпеть целый ряд унижений, чтобы быть представленными царствующим особам. В конце 17, начале 18вв. голландские купцы начали осуществлять торговые связи с Китаем и Японией, им пришлось покорно и раболепно выполнять различные этикетные предписания, чтобы добиться заключения договоров по обмену и разрешению торговли европейскими товарами в этих странах. Одной из таких обязанностей было систематическое подношение подарков царствующей особе – сегуну, и для этого раз в год директору голландской фактории и нескольким его подчиненным нужно было приезжать в Токио и демонстрировать свою верность и преданность.

Немецкий врач Э. Кемпфер так описывал подобную миссию в 1691-1692гг.: «…мы ожидали, стоя в течение часа пока император займет свое место в зале для аудиенций. Как только начальник наш вошел в зал раздался громкий крик: «Голланда-капитан!», что было знаком подойти ближе и нижайше поклониться. В соответствии с указанием он полз на коленях, опираясь об пол руками, к отведенному для него месту, между подарками, разложенными в надлежащем порядке, и возвышением на котором восседал император. Затем, не поднимаясь с колен, он поклонился так низко, что коснулся лбом пола и в той же позе должен был пятиться назад словно краб, так и не вымолвив ни единого слова».

В 1804 г. Адам Крузенштерн писал: «По команде переводчика: «Господин директор фактории, приветствуйте высокопоставленную особу!» - Голландец сгибался в поклоне почти под прямым углом, вытягивал руки по швам и оставался в этой позе, пока чиновник не позволял ему, наконец, принять нормальное положение. После короткой и неудачной попытки заставить русских поклониться на такой же манер японцы больше не беспокоили их на сей счет. Зато, как справедливо могли бы возразить голландцы, русские уехали с пустыми руками».

Требования этикета были столь сложны, что появились специальные люди, знающие все тонкости придворных ритуалов – церимонимейстеры. И были они столь строги, что даже монархи не имели права их нарушать.

Воспитанность, культура, аристократизм, учтивость, умение вести себя в обществе — всему этому учили не всех, а только избранных. И хорошие манеры становятся признаком превосходства, просвещенности в противовес грубости и вульгарности простолюдинов.

**Всегда ли внешние формы поведения отражают внутренний мир человека?**

**Лекция 2 (4часа)**

**Правила поведения вчера и сегодня**

В 16–17 в. этикет стал отличительной чертой светского человека. Тогда же появились первые пособия по этикету в разных странах, в том числе и на Руси. Одно из первых – «Домострой».

**Что вам известно о** **«Домострое»?** **Почему это слово носит нарицательный характер?**

В нем отражение всей предшествующей жизни, собранной в сборник правил и наставлений, как «должно жить». Это, прежде всего, свод нравственного поведения человека. Что делать, но не как делать. Он учит:

- не красть

- не лгать

- не оклеветать

- не осуждать

- не бражничать

- не насмешничать

- не гневаться ни на кого

- с большими быть покорными и послушными

- с меньшими и убогими – приветными и милостивыми

**Что вам напоминают эти строки из «Домостроя»?**

Находим здесь и «золотое правило»: «Чего сам не любишь, того и другому не делай». (См. Приложение)

Следующим сводом поведения стало изданное Петром I **«Юности** **честное зерцало или показания к житейскому обхождению».** (18 в). Здесь собраны подробные разъяснения и наставления о том, как вести себя в обычных житейских ситуациях. Здесь четко определяется, что прилично, что нет в общении, в разговоре, за столом, на улице, со «своими», с «чужими». Здесь подчеркивается значение доброжелательности, жеста, выражения лица, т.е. тех «мелочей», которые, в конечном счете, являются признаком хороших манер. Эти «мелочи» формируют привычки (на подсознательном уровне), которые проявляют себя автоматически и не позволяют задуматься: «А как я себя должен вести?».

В «Юности…» нет рассуждений о том, что хорошо и что плохо. Здесь просто изложен кодекс поведения, чего не хватает нам сейчас на фоне глобальной невоспитанности. Как резюме звучит цитата: «Лучше когда про кого говорят: он есть смиренный кавалер и молодец, нежели когда скажут про которого: он есть спесивый болван». Книга выдержала три издания. (См. Приложение)

Но усвоение правил культурного поведения имело двойственный характер. С одной стороны это облагораживающий момент т.к. вырабатывалось умение сдерживать свои аффекты, порывы, страсти, властвовать над собой. С другой стороны формальное усвоение правил этикета нередко приводило к лицемерию, ориентировало на оценку достоинств человека не в его нравственном содержании, а лишь во внешней респектабельности, в его «comme il faut».

Все вышеназванные трактаты и своды правил касались только высшего общества. А что же в отношении низших сословий? Отношения крестьян и ремесленников правила этикета не регулировали, но для них существовали свои собственные заповеди, соответствующие их образу жизни. Главной ценностью для трудящегося человека являлся труд и каждый оценивался по деловым и трудовым качествам.

Идеалом женской красоты являлась физически и нравственно чистая девушка, способная рожать детей вести, домашнее хозяйство, к тому же веселая, терпеливая и бережливая.

Существовал культ отца в семье:

- сыновья стояли перед ним без шапки

- раньше его за стол не садились

- есть не начинали

- мясо из котла не брали

- словом не перечили.

Побои отца и мужа считались правомерными явлениями: бьет- значит учит.

Умение скопить «добро» трудом и бережливостью поощрялось общественным мнением.

Измена жены каралась жестоко, чтобы и другим неповадно было.

В тяжелые годы овдовевшим семьям крестьяне помогали « всем миром».

В праздник наряжались в лучшие одежды, устраивали застолья ходили поздравлять друг друга с гостинцами, сладостями, подарками, соблюдая обряды и традиции.

**Сохранились ли какие-либо из этих традиций в вашей семье?**

Время не стоит на месте. Прогресс всегда выражается в борьбе нового со старым. Правила вежливости и культурного поведения не избежали этой участи. Наряду с чисто формальными правилами, ограниченными временными рамками и сословной принадлежностью, вырабатывались и такие, которые пережили свое время и были подхвачены новыми поколениями, как необходимые правила **регулирования человеческих отношений**. И нам необходимо выделить из наследия прошлого те рациональные зерна, которые сохраняют свою ценность и поныне.

**Какие правила поведения ушли в прошлое, а какие остались в современной жизни?**

Даже не соблюдая правил этикета, каждый из нас может выделить в общей массе человека культурного, воспитанного, в присутствии которого автоматически хочется вести себя достойно. Каждый из нас способен выделить человека некультурного, невоспитанного, невежественного, которого принято называть хамом.

«… существует в этикете понятие хамство, это один из пороков человека, невежественного в нравственном отношении. Хам не чувствует душевного состояния другого человека, он способен сыпать соль на сердечные раны; громко стучать грязными сапогами там, где нужно затаить дыхание; ломиться в дверь, когда надо тихонько и незаметно отойти на цыпочках от этой двери; смеяться, когда всем грустно» В. Сухомлинский.

**Подводя итоги, нам необходимо сделать следующий вывод: что в человеке важнее: его внутренняя духовная организация или внешняя форма его поведения?**

Прекрасно, если в человеке душа, мысли, лицо, одежда говорят о внутренней культуре, но без воспитания внешних форм поведения не может быть внутренней культуры. Человеку обычно гораздо легче дать волю своим желаниям, эмоциям, порывам. И только культурный человек не позволит себе проявить свои аффекты прилюдно.

Наверное, необходимо человека учить элементарным правилам вежливости, учить вести себя так, а не иначе. И тогда даже человек не очень тонкой душевной организации не будет сыпать соль на раны и стучать грязными сапогами не потому, что понимает состояние другого стучать грязными сапогами не потому, что понимает состояние другого человека, сочувствует ему, а просто потому, что культурный человек не должен этого делать нигде, никогда, ни при каких обстоятельствах.

Отсутствие воспитания, незнание внешних форм поведения, может сыграть злую шутку даже с замечательным человеком.

«В человеке плохо воспитанном отвага становится грубостью, ученость педантизмом, остроумие шутовством, простота неотесанностью, добродушие - лестью» Д.Локк.

**Что может являться для нас сигналом, показывающим реакцию на наше поведение: хорошо мы себя ведем или плохо?**

Известный физиолог Ухтомский, долгие годы исследовавший поведение человека, определил, что поступками нашими, нашим поведением руководит **доминанта** - «… особый настрой всех первичных центров организма …, на правленый на какую-то одну мысль, какое-то одно действие». Именно доминанта « держит в своей власти все поле душевной жизни человека»…И одной из самых трудных, самых ценных и самых человеческих считал Ухтомский « доминанту на лицо другого человека». Он считал, что эту доминанту нужно воспитывать с младенчества, для того, чтобы хотеть и уметь видеть лицо другого человека, уметь понимать его состояние, считаться с ним.

Нам всем нужна доброта и сочувствие, внимание и предупредительность, мы обижаемся на резкое слово, но часто не замечаем, как грубим сами. Каждый может ответить на доброе слово улыбкой, пропустить вперед женщину или придержать дверь, чтобы она не ударила вслед идущего, сохранять доброжелательный тон даже при споре, уметь выслушать не перебивая.

Все это не мелочи, а хорошие манеры, та культура поведения, которая и есть забота об окружающих вас людях.

Так давайте улыбнемся, друг другу, сгладим неловкость, остановим нетерпение и грубость.

Ведь еще Сенека считал: «Не хотим – вот причина, не можем – только предлог».

**Лекция 3 (4 часа)**

**Внешний вид человека**

**Вопросы:**

1. Верна ли пословица: «По одежке встречают…»?

2. Насколько важно иметь «внешний вид»?

3. Что мы понимаем под выражением «внешний вид»?

4. Как вы оцениваете желание человека выделиться из толпы своим внешним видом?

В нашем ежедневном общении с разными людьми не бывает мелочей. Так внешний вид человека играет огромную роль. Психологи отмечают склонность людей давать оценку достоинствам и недостаткам человека на основании одной только внешности, поскольку она воспринимается как неотъемлемая характеристика личности.

«Хотя справедливости ради, следует сказать, что сознанием люди понимают независимость личностных свойств человека от особенностей его внешнего облика. Но в жизни, вопреки этому пониманию, люди в 85 случаях из 100 свое отношение к человеку, как к личности, в первые моменты общения строят на основе внешнего впечатления» Психолог А. Панферов.

**Внешнее впечатление**

**Физическая красота. Внешний вид.**

1. Лицо. **Одежда. Опрятность.**
2. Фигура. 1. Мода. Недопустимо:
3. Рост. 2. Стиль. 1. Грязная,
4. Волосы. 3.Соответствие с возрастом. неопрятная
5. Глаза. 4.Соответствие с ситуацией одежда и местом. 2. Грязная обувь.

3. Грязные волосы.

4. Остатки маникюра.

**Обаяние.**

5. Запах немытого тела

1. Выражение лица.

2. Манеры.

3. Поведение:

а) заинтересованное, б) культурное.

Итак, отношение к человеку, как к личности, только в первые моменты общения обусловлено эстетической привлекательностью. Когда же люди лучше узнают друг друга в процессе общения и совместной деятельности, впечатление о человеке, основанное только на внешнем облике, может либо подтвердиться, либо измениться. Это происходит потому, что в совместной деятельности люди полнее обнаруживают свою сущность, свои достоинства и недостатки. Кроме того, на наши отношения начинают влиять: профессионализм, общественное положение, отношение к людям.

Говоря о внешнем виде человека, имеют в виду не только его опрятность, обаяние, физическую красоту, но и умение одеваться в соответствии с **модой** и со своим возрастом.

**Что же такое мода?**

«Мода – это кратковременная форма стандартизованного массового поведения, возникающая стихийно под влиянием доминирующих в данном обществе настроений, вкусов, увлечений.

Выступая в роли регулятора человеческого общения, мода является своеобразным дополнением к традициям и обычаям, неофициально узаконивается властью массовой привычки и охраняется силой общественного мнения» Словарь И.С. Кона.

Значит мода – это всеобщая потребность и всеобщий интерес к чему-то, возникающая как увлечение большинства. Она разная у разных возрастных групп и трансформируется с возрастом, вкусом возможностями.

**Может ли нам не нравиться мода?**

Конечно! Не обязательно следовать моде, чтобы быть хорошо одетым. Более того, мода очень изменчива и дает лишь общие установки, а уж что годится именно для вас, каждый должен решать сам.

Бесспорно, в одежде, как и во всем, нужна **мера.**

«Чувство меры – это не какая-нибудь серенькая середина, не оставляющая никакого впечатления. Это точное попадание в цель. Когда нужно чувство меры подскажет: нужно много, нужно чуть-чуть и т.д.» Искусствовед И.А. Андреева.

Можно добавить: чувство меры - это умение правильно выбирать: сколько цветов, деталей, отделок в одном предмете одежды будет красиво, как их сочетать и т.д. Важно учитывать место и время, окружающую обстановку, ситуацию, людей, с которыми вы будете общаться.

Готовых рецептов нет, ведь каждый человек индивидуален у каждого свой вкус, свое чувство меры, свой стиль. Одни люди очень быстро подхватывают элементы новой моды (коротко - длинно; узко – широко; смена цвета волос). Другие медлят, прежде чем внесут эти новые элементы в свой облик. Они очень осторожны, ждут, когда мода стабилизируется, определится более четко. Конечно, молодые люди смелее, менее консервативны, быстрее подхватывают новые требования моды.

Сами модельеры всегда предостерегают от слепого копирования. Необходимо учитывать, пойдет ли модель вам, с учетом вашей фигуры, возраста, профессии, образа жизни (худые – статные; спорт – отдых; работа – вечерний туалет).

Вкус и чувство меры позволят определить, кому, что и куда надеть.

Кроме следования моде, кроме удачного макияжа, необходимо еще и поддерживать в хорошем состоянии собственное тело. Гигиена и спортивная форма не только улучшают внешний вид, но и повышают веру в себя, добавляют хорошего настроения.

Доказано, что человек, удовлетворенный своим внешним видом, чувствует себя уверенно как в личной, так и в профессиональной деятельности.

**Тест: «Все ли вы делаете для того, чтобы хорошо себя чувствовать?»**

**Лекция 4 (4 часа)**

**Культура деловых отношений.**

**Культура делового разговора**

**Этика делового общения**

**Разговор по телефону**

Деловой разговор – это устный речевой контакт между людьми, связанными интересами дела. Он создает необходимые условия для сотрудничества, способствует установлению и развитию отношений между конкурентами, клиентами, партнерами и т. д.

Такая речь имеет свою лексико-грамматическую специфику.

В деловой разговорной практике используется большое количество выдержек из специфической документации, особых стандартов профессионального лексикона.

**Основные требования к деловому разговору**

Первое и непременное требование к деловому разговору - правильность речи говорящих. Поэтому надо постоянно следить за правильным произношением и ударением (валов**о**й, опт**о**вый, эксперт).

К явным недостаткам речи относится наличие слов-паразитов: «так», «так сказать», «понимаете», «значит», «вот», «это самое», «блин» и так далее. Они вызывают раздражение.

Еще хуже, если в речи без надобности повторяются одни и те же слова. Это создает впечатление ее бедности и монотонности.

Дурная привычка пересыпать свою речь мудреной, непонятной для слушателя лексикой. Это мешает взаимопониманию между собеседниками.

Краткость – важнейшее требование к деловой речи. Это означает, что говорящий не злоупотребляет временем и терпением слушателя, но и умеет избежать ненужных повторов, излишней детализации и словесного мусора.

Одна из разновидностей многословия – тавтология – повторение того же самого другими словами: « в августе месяце», «схематический план», «пять человек шахтеров», «семь штук трансформаторов».

Известно, что «каждый слышит то, что понимает». Поэтому следует максимально заботиться о доступности речи. Рекомендуется использовать вспомогательный материал речи: определения, сравнения, примеры.

Очень важны **сравнения**, они служат одной цели – сделать более ясными и убедительными мысли.

**Аналогии** – сравнения двух явлений из различных областей, разного порядка.

**Пример** - приближает предмет к слушателю. Он должен быть конкретным.

В речи очень важен подбор первых эффектных фраз, содержащих интригующую информацию или очень интересные для аудитории факты, которые сразу приковывают к себе внимание.

Одним из средств передачи информации являются **жесты.** Положение и движение рук стали наиболее характерными для выражения наших переживаний. В сочетании со словами жесты тоже говорят, усиливая их эмоциональное звучание. Но они должны быть адекватны содержанию речи, соответствовать ему, подчеркивая некоторые смысловые элементы.

При этом следует помнить:

1. Жестикуляция не должна быть непрерывной.
2. Управляйте жестами.
3. Не пользуйтесь без разбора одним и тем же жестом во всех случаях.
4. Количество и интенсивность жестов должны соответствовать характеру речи и аудитории.

**Мимика.** Тесно связана с эмоциями и позволяет человеку догадаться о переживаемых человеком чувствах радости, печали, напряжения или покоя. Выражение лица играет огромную роль в общении, обеспечивая эмоциональный контакт между собеседниками.

**Улыбка.** Является универсальным средством невербального общения. При встрече улыбка снимает настороженность первых минут, способствует спокойному, уверенному общению и создает положительный настрой.

**Взгляд** – это первый шаг на пути к собеседнику. Взгляд очень красноречив и выражает самые различные чувства и состояния. Он может быть жестким, колючим, добрым, радостным, открытым, враждебным, ласковым, вопрошающим, блуждающим, открытым.

Техника говорения включает в себя понятие **темпа речи.** Скорость речи весьма разнообразна. Большинство ораторов произносят от 120 до 150 слов в минуту.

Недостатки: 1) торопливость выдает робость;

2) вялость – флегматичность, лень.

**Пауза.** Выполняет психологическую задачу. Ею можно заинтриговать, привлечь внимание, вызвать интерес.

Итак, мы рассмотрели основной ораторский инструментарий, который может быть полезен в разговоре деловых людей. В заключение несколько наиболее общих советов к ведению делового разговора, которые являются кратким обобщением всего ранее изложенного.

1. Говорите только тогда, когда есть, что сказать, и когда вы уверены в важности или полезности вашей речи.

2. Старайтесь делать необычное начало и яркий, запоминающийся финал т. к. лучше всего запоминается то, что с краю.

3.Речь должна быть ограничена предметом выступления, и опираться на строго проверенные факты.

4. Не останавливайте взгляд на отдельных лицах. Скользите взглядом по отдельным слушателям. Это привлекает внимание и расположение слушателей.

5. Возбуждайте внимание слушателей. Ожидание вызывает интерес.

6. Используйте весь ораторский инструментарий (жест, темп речи, паузу и т. д.).

7. Имейте в запасе юмористические истории, байки, анекдоты, которые всегда выручат в трудную минуту.

8. Приспосабливайте аргументы к личности своего собеседника. Избегайте простого перечисления фактов, вместо этого излагайте преимущества или последствия, вытекающие из этих фактов.

9. Не забывайте, что излишняя убедительность вызывает сопротивление со стороны собеседника, особенно если у него агрессивная натура.

**Плохо: Лучше:**

Я считаю,… Вы не находите, что…

Я могу это доказать,… Сейчас вы сможете убедиться…

Вы, конечно, не знаете,…Вам, конечно, известно, что...

Вы должны признать…Вы сможете добиться…

10.Кроме того, не следует забывать, что никакие советы и правила не помогут, если вы не будете проявлять искренность и доброжелательность в общении.

**Этика делового общения**

Первое правило этики делового общения - будьте во всем пунктуальны.

Опоздания любого сотрудника мешают работе, кроме того, они свидетельствуют о том, что на этого человека нельзя положиться. Для делового человека очень важно умение рассчитывать время, необходимое для выполнения того или иного задания.

Второе правило этики делового общения - не говорите лишнего.

Любой сотрудник обязан хранить секреты своей организации. Это правило касается всех дел фирмы или учреждения: от кадровых до технологических, Это же относится и к разговорам сослуживцев об их личной жизни.

Третье правило этики делового общения - в бизнесе думайте не только о себе, но и о других.

Нельзя успешно вести дела, не учитывая мнения и интересов партнеров, клиентов, покупателей. Часто причинами неуспеха в делах становятся проявление эгоизма, зацикленности на своих интересах, стремление навредить конкурентам, даже сослуживцам, чтобы выдвинуться в рамках собственного предприятия. Стремитесь всегда терпеливо выслушивать собеседника, учитесь уважать чужое мнение и понимать его, избавляйтесь от нетерпимости к инакомыслию. Никогда не унижайте оппонента, имейте в виду, что рано или поздно вы столкнетесь с человеком, который будет вынужден поступить с вами также.

Четвертое правило деловой этики – одевайтесь, как принято.

Главное - одеваться соответственно вашему окружению на службе, не выбиваясь из контингента работников вашего уровня. Ваша одежда должна демонстрировать ваш вкус.

Еще несколько правил поведения от Д. Карнеги:

Шесть правил, соблюдение которых позволяет нравиться людям.

Правило 1. Искренне интересуйтесь другими людьми.

Правило 2. Улыбайтесь.

Правило 3. Помните, что имя человека – это самый сладостный и самый важный для него звук на любом языке.

Правило 4. Будьте хорошим слушателем. Поощряйте других говорить о самих себе.

Правило 5. Говорите о том, что интересует вашего собеседника.

Правило 6. Внушайте вашему собеседнику сознание его значительности и делайте это искренне.

**Двенадцать правил, соблюдение которых позволяет склонить людей к вашей точке зрения.**

Правило 1. Единственный способ одержать верх в споре – это уклониться от него.

Правило 2. Проявляйте уважение к мнению вашего собеседника. Никогда не говорите человеку, что он не прав.

Правило 3. Если вы не правы, признайте это быстро и решительно.

Правило 4. С самого начала придерживайтесь дружелюбного тона.

Правило 5. Заставьте собеседника сразу же ответить вам «да».

Правило 6. Пусть большую часть времени говорит ваш собеседник.

Правило 7. Пусть ваш собеседник считает, что данная мысль принадлежит ему.

Правило 8. Искренне пытайтесь смотреть на вещи глазами вашего собеседника.

Правило 9. Относитесь сочувственно к мыслям и желаниям других.

Правило 10. Взывайте к более благородным мотивам.

Правило 11. Драматизируйте свои идеи, подавайте их эффектно.

Правило 12. Бросайте вызов, задевайте за живое.

**Разговор по телефону**

Необходимо помнить о некоторых правилах, связанных с телефонными разговорами.

1. На телефонный звонок (особенно на работе) отвечайте сразу.
2. Не забывайте здороваться по телефону и лишь, затем обращайтесь с просьбой. Звонивший обязан назвать себя, если, не застав нужного ему человека, просит передать какое-нибудь сообщение.
3. Не набирайте номер по памяти, если не уверены в его правильности.
4. Не звоните по телефону утром до 9 часов или вечером после 22 часов (кроме случаев срочного сообщения или если вы точно знаете, что вашего звонка ждут и не легли спать).
5. Если во время разговора телефон случайно отключился, перезванивает тот, кто звонил.
6. Никогда в начале разговора не спрашивать: "Кто говорит?"
7. Частные разговоры неудобно вести в присутствии других лиц. Поэтому, позвонив по личному делу, вначале поинтересуйтесь, есть ли возможность говорить.
8. Не звоните без крайней необходимости на работу по личному делу.
9. Говорите на работе по телефону коротко.
10. Если звонивший ошибся номером, отвечайте вежливо. Ведь чаще бывает, виноват не человек, а автоматика. В очередной раз, попав не по назначению, следует извиниться и уточнить номер телефона.
11. Если вам в гостях необходимо позвонить, не забудьте спросить разрешения. При этом хозяину дома совсем не обязательно покидать вас (если такая потребность не становится очевидной).
12. Если на 5-6-й сигнал вам не отвечают, вешайте трубку.
13. Учитывая возможность неверных соединений телефонных номеров по техническим причинам или по вашей собственной ошибке, нелишне, прежде чем давать указания и распоряжения, осведомиться, куда ли вы попали.
14. Три чудодейственных слова, которых часто не хватает в нашей речи - "извините", "пожалуйста" и "спасибо", - особенно полезны при телефонных разговорах.
15. Человеку, которому не хочется попасть в глупое положение, следует помнить еще одно обстоятельство: даже хорошо вам знакомые люди бывают в различном настроении в зависимости от обстоятельств и самочувствия. Поэтому если вы при разговоре хотите пошутить, постарайтесь по интонации определить их настроение, а потом уже вести разговор в уместном тоне.
16. Не обременяйте друзей или родственников по телефону своими

неприятностями, жалобами на болезнь, рассказами об огорчениях, которые доставили вам муж или дети, не обсуждайте в течение часа очередную покупку и т.д. Разговор по телефону должен по возможности быть кратким, спокойным и вежливым.

Если вы звоните, но телефону-автомату, помните: другие ждут своей очереди. Но ожидающие не должны мешать разговору: не ворчать, терпеливо дожидаться своей очереди. Некоторые телефоны-автоматы, имеющие ограничители, сами дисциплинируют нас.

1. И последнее. Даже если вы чем-то обижены и очень разгневаны, воздержитесь, пожалуйста, от криков и угроз по телефону. Постарайтесь вести себя корректно.

**Тесты:**

1. Умеете ли вы объективно оценивать людей?
2. Конфликтная ли вы личность?
3. Умеете ли вы выслушивать правду о себе?

**Лекция 5 (2 часа)**

**Представление и приветствие**

Этикет органически связан с моральными нормами и ценностями общества. Система моральных установок, определяющих характер общения у самых разных народов, включает набор универсальных общечеловеческих ценностей: почтительное отношение к старшим, родителям, женщинам, понятия чести и достоинства, скромность, толерантность, благожелательность.

В современном этикете выделяют четыре основных принципа:

- принцип гуманизма и человечности, который воплощается в требованиях: быть вежливым, тактичным, корректным, учтивым, любезным, скромным и точным

- принцип целесообразности действий, в соответствии с которым этикет позволяет человеку вести себя разумно, просто и удобно для него самого и для окружающих;

- принцип красоты, или эстетической привлекательности поведения;

- принцип следования обычаям и традициям той страны, в которой находится человек в данное время.

**Правила приветствия**

Во всех странах мира, в цивилизованном обществе люди при встрече приветствуют друг друга, выражая этим симпатию и доброжелательность, После приветствия обычно следует непродолжительная беседа. Приветствие сопровождается словами и действиями - рукопожатием, поклоном, целованием руки, снятием шляпы. Согласно существующему этикету, первым приветствует:

- мужчина женщину

- молодой человек - более пожилого

- человек, занимающий более низкую ступень в общественной иерархии, того, кто находится на более высокой ступени

- если встречаются две женщины, одна из которых находится в обществе мужчины, а другая одна или в обществе другой женщины, то согласно этикету вначале здоровается первая. Женщина также первой приветствует мужчину, если она его обгоняет. При встрече супружеских пар первыми здороваются женщины, потом мужчины приветствуют женщин, а после этого друг - друга

- если к сидящему мужчине подходит женщина или старший по возрасту мужчина, то сидящий должен встать, приветствуя их, однако, если они проходят мимо, достаточно лишь чуть приподняться

- тот, кто подходит к стоящему, приветствует его первым. Первым также приветствует общество опоздавший, даже в том случае, если это женщина

- на официальных приемах, в гостях, прежде всего, приветствуют хозяйку и хозяина

- очень неловко выглядит долгая пауза при встрече. Поэтому не следует слишком много времени тратить на "оценку" различий в возрасте или в социальном статусе человека, особенно, если они не очевидны. Не надо бояться поздороваться первым. Следуйте в таких ситуациях известному афоризму: первым здоровается тот, кто лучше воспитан.

У разных народов существуют особенности в порядке приветствия. Так, в мусульманских странах мужчина не должен первым приветствовать красивую женщину. Если у вас нет возможности подробно познакомиться с обычаями того или иного народа, следуйте общепринятым нормам.

Приветствие сопровождается словами - "здравствуйте" или, в зависимости от времени суток, - "доброе утро", "добрый день", "добрый вечер". Далее следует имя (или фамилия, титул) человека, которого вы приветствуете, например: "Здравствуйте, Иван Иванович" или "Добрый день, господин профессор". При менее официальном приветствии обращение опускается.

Слова приветствия произносятся четко, не слишком быстро, но и не медленно. При этом говорящий смотрит прямо. Неприлично при приветствии отводить взгляд в сторону, рассматривать помещение или других гостей. Слова приветствия, как правило, сопровождаются улыбкой. Тон должен быть обязательно доброжелательным.

Бывает, что вы не заметили человека и не поприветствовали его. Если такое произошло, то, узнав об этом, следует извиниться.

В молодежных компаниях часто используются менее официальные слова приветствия "привет", "салют", "здорово", что вполне допустимо. Однако, если молодой человек или девушка оказываются на приеме или приветствуют старших, они обязаны следовать нормам этикета. В свою очередь, и старшие, оказавшись в молодежной компании (например, среди друзей сына или дочери), должны использовать общепринятые слова приветствия. В противном случае они будут выглядеть довольно нелепо.

Форма приветствия зависит от того, кого вы приветствуете. Если вы видите человека впервые, то приветствие должно быть более сдержанным. Здесь неуместно похлопывание по плечу, горячие объятия или поцелуи. Хотя следует учитывать культурные нормы и традиции, которые, в зависимости от страны, допускают большее или меньшее проявление чувств.

При приветствии незнакомого человека или при официальных встречах недопустимо держать одну руку в кармане, облокачиваться на какие-либо предметы, стоять, прислонившись к стене.

Приветствие знакомого человека обычно не вызывает вопросов. В этом случае этикет более либерален. Однако и здесь важно соблюдать ряд правил:

-невежливо, увидев человека, которого вы хотите поприветствовать, пробиваться к нему через всю комнату, расталкивая остальных;

-независимо оттого, каковы ваши взаимоотношения с человеком, не следует его слишком громко называть;

-встретив знакомого на улице, не стоит задерживать его надолго. Лучше при желании или необходимости договориться о встрече или звонке;

-согласно строгим правилам этикета, мужчина, встретив знакомую женщину на улице, не должен задерживать ее после слов приветствия (исключение составляют дружеские отношения или неотложное дело);

-при встрече в кафе или ресторане знакомых следует поприветствовать улыбкой и кивком головы.

- женщина, встретив знакомого мужчину на улице, может остановиться сама, чтобы обменяться с ним несколькими словами;

Если вы живете в большом доме, то вряд ли знаете всех жильцов. С теми же, с кем сталкиваетесь часто в лифте или на остановке, следует здороваться. В небольшом доме соседи обычно знают друг друга и приветствуют при встрече.

**Визитная карточка**

До недавнего времени визитные карточки в нашей стране считались прерогативой дипломатов и высоких должностных лиц. Но в последнее время этот полезный обычай получает все более широкое распространение.

История использования визитных карточек достаточно глубока, но к настоящему времени сложились определенные общепринятые нормы их применения. В основе их лежит простое понимание, что ваша визитная карточка это то, что остается у вашего знакомого, собеседника, делового партнера после очной или заочной встречи с вами.

Карточка должна не только содержать те сведения, которые вы хотели бы о себе оставить, но и содействовать сохранению у вашего партнера того имиджа, к созданию которого вы стремитесь.

В современной практике используются деловые, личные и семейные визитные карточки.

Встречаются случаи и комбинированных визитных карточек, содержащих как служебные, так и личные данные об их владельце.

Как правило, визитная карточка - это прямоугольный кусок белого плотного картона хорошего качества, на котором типографским способом четко и красиво отпечатаны ваши фамилия, имя и (как правило) отчество наряду с другими сведениями, которые вы хотите о себе сообщить. Четких правил в отношении размеров визитных карточек нет, но обычно у мужчин они могут быть несколько больше, чем у женщин - скажем, 90x50 мм и 80x40 мм (в Великобритании визитные карточки женщин больше, чем у мужчин).

Визитная карточка молодой девушки может быть еще меньше - как правило, 70x35 мм.

Визитные карточки больших размеров постепенно выходят из практики - с распространением специальных альбомов для их хранения. Следует подумать о том, чтобы карточка имела стандартный размер, и ее не пришлось подгибать или подрезать.

Общие требования к шрифту визитных карточек заключаются в том, что он должен быть легко читаем. Имя, как правило, выделяется легко читаемым полужирным шрифтом слегка большего размера. Не рекомендуется использовать сложные готические или декоративные шрифты. Нужно быть осторожным с использованием курсивного начертания шрифтов, особенно, если у вас редкая или труднопроизносимая фамилия или же речь идет о карточке на иностранном языке.

Как правило, визитная карточка должна иметь черный текст на белом фоне, напечатанный поперек карточки без каких-либо рамок или завитушек. В последнее время типографии предлагают широкую гамму цветных карточек, карточек на пластмассе или даже на коже, но нормы строгого этикета не рекомендуют далеко отходить от черно-белой гаммы.

Предпочтительней сосредоточиться на выборе отменного качества бумаги, которая может быть слегка тонирована, иметь сатинированную поверхность. Необходимо избегать и глянцевой поверхности карточек. Цветные и необычные карточки пока остаются уделом художников, типографов, а также коммивояжеров, работников служб сервиса и рекламных агентов.

Черная рамка на визитной карточке допускается в знак траура.

В Украине и во многих других двуязычных странах широко применяются двусторонние карточки - с текстом на другом языке на оборотной стороне.

**Лекция 6 (4 часа)**

**Культура поведения в общественных местах**

**В кафе, столовой, ресторане**

В большинстве кафе, столовых, ресторанов имеется гардероб. Если мужчина сопровождает женщину, он помогает своей даме снять и надеть пальто, не допуская, чтобы это делал гардеробщик. Номерок остается у мужчины.

Внешность свою приводят в порядок в вестибюле или в туалете. В зале, как и в других общественных местах, не причесываются, не пользуются косметическими средствами и не приводят в порядок свои руки и одежду.

**Как входить в зал**

Если мужчина приходит с дамой, она входит первой во входную дверь (открывает ее мужчина), но в зал мужчина входит впереди женщины, чтобы найти места и подвести к ним спутницу. Прежде чем направиться к столу, каждый внимательный мужчина должен осведомиться, нравиться ли ей выбранное место.

В большом ресторане, где не видно всего зала, обращаются к официанту, который указывает, куда сесть. Если к столу подводит официант, мужчина идет за своей спутницей.

Между столиками нужно двигаться осторожно и бесшумно, не тревожа и не задевая сидящих. Если случится кого-нибудь задеть, нужно извиниться. Проходя мимо, не разглядывают сидящих или пищу, расставленную перед ними. Если нет свободных столов, но есть места за занятыми, прежде чем сесть, обращаются к сидящим: «Простите, разрешите сесть?» или «Извините, это место свободно?». В случае положительного ответа благодарят. При входе в зал здороваться не нужно. Если увидите издали знакомого, поклонитесь ему молча. Сидящий за столиком обычно здоровается, не вставая с места. Мужчина может привстать, если он приветствует человека значительно старше себя или женщину. Если знакомый остановится возле стола, мужчина встает и разговаривает с ним стоя. Он садится только тогда, когда подошедший отойдет или сядет за его столик.

Отказаться от приглашения сесть за столик можно только по очень уважительной причине, например, если вы пришли не один или ждете кого-либо. Если знакомый подходит в сопровождении незнакомого вам человека, он должен, прежде чем сесть, представить последнего сидящим за столом.

Увидев за столиком знакомых, не всегда можно к ним подходить, даже если в зале нет свободных мест. Все зависит от степени знакомства и ситуации. Нельзя останавливаться возле столика знакомого для разговора, если он не один. Это можно сделать лишь в случае крайней необходимости и при этом обязательно извиниться.

Во время обеда, когда столовые и кафе переполнены, не следует долго занимать место.

**За столом**

Наиболее удобные места предоставляются пожилым людям и женщинам. Мужчина выдвигает стул и пододвигает его спутнице, когда она садится. Только после того, как сядут все женщины, садятся и мужчины. Пришедшие вдвоем (мужчина и женщина) за маленький столик садятся друг против друга, за большим столом мужчина сидит по левую руку своей дамы, рядом или через угол стола, чтобы подавать ей блюда. Человек, который пришел один, выбирает себе маленький столик.

Мужчина, прежде чем выбрать самому, всегда протянет меню сидящей за тем же столиком (даже посторонней) женщине или мужчине, старшему по возрасту. Приглашенным (будь то женщина или мужчина) угощающий предлагает взять то или иное блюдо или напиток, не подавая меню. Заказывает и платит угощающий.

За столом сидят аккуратно. На него не кладут сумочку, перчатки, носовой платок, расческу, пудреницу и прочие туалетные принадлежности.

Мужчина может обслуживать свою спутницу: подать блюдо, налить вино. И женщина может ухаживать за столом за мужчиной, если они близкие люди или хорошо знакомы (жених, муж, отец, друг, брат).

Освежающие и крепкие напитки наливают всегда мужчины. Женщины делают это только в женском обществе. Чокаются очень редко, только если нужно подчеркнуть торжественность момента. Обычно мужчина поднимает бокал с легким кивком и глядя своей спутнице в глаза. Женщина отвечает тем же. В случае если сидящий за соседним столиком мужчина взглядами и поднятым бокалом начнет надоедать женщине, то правильнее всего, если она сделает вид, что не замечает этого.

Беседа должна быть приглушенной, соответствующей атмосфере помещения. Как и везде в общественных местах, нужно вести себя сдержанно и скромно. Публичное место не подходит для интимных разговоров. Невежливо шептаться с соседом, прикрыв рот рукой. Нужно избегать ссор и перепалок, которые могут возникнуть там, где употребляется чересчур много алкоголя. Уважающий себя человек игнорирует ссорящихся и оскорбительные для себя замечания пьяных.

На свидание, назначенное в кафе, столовой или ресторане, мужчина приходит раньше женщины, младший раньше старшего и пригласивший раньше приглашенного. Мужчина может пойти навстречу своей знакомой и проводить ее к столу. Если он этого не делает, то, по крайней мере, встает, когда знакомая подходит к столу.

К официанту обращаются вежливо, сопровождая каждое пожелание словом «пожалуйста». Неприлично подзывать официанта возгласом «алло» или стуча по тарелке ножом; делают это кивком головы. В случае необходимости официанта негромко окликают, если он находится поблизости.

Если хотят пересесть за другой столик, не бегут с рюмками и тарелками на новое место, а просят официанта их перенести. Если заметите изъяны в сервировке, в пище или напитках, не нужно вступать из-за этого в конфликт, привлекая к себе внимание, попросите просто устранить их.

Кто оплачиваем счет? Обычно каждый оплачивает свой счет сам. За приглашенных платит пригласивший. В наше время женщины равноправны с мужчинами и сами себя содержат. Поэтому вполне естественно в некоторых случаях желание женщины самой платить за себя. Мужчина не должен считать, что этим унижают его мужское достоинство. Если женщина хочет уплатить за себя сама, даже если она, и приглашена мужчиной, она должна сообщить об этом своему спутнику до оплаты счета, чтобы не спорить в присутствии официанта и не заставлять его ждать. Сначала платит женщина, потом мужчина. Проверка счета не мелочность, как думают некоторые из чувства ложного стыда, а соблюдение элементарного порядка. В случае ошибки следует тихо сказать об этом официанту.

**В магазине**

Прежде чем войти в магазин, нужно пропустить выходящих их него. Если за вами кто-то следует, придержите дверь.

В магазине не курят, брать собаку в продовольственный магазин категорически запрещается. Запрещается также трогать продукты руками. Каждый покупатель, невзирая на пол, возраст или общественное положение, должен соблюдать очередь. Желательно пропускать вне очереди покупателей с маленькими детьми. Не проталкиваетесь между стоящими в очереди и не рассматривайте товар через их плечо. Продавца, который разговаривает с другим покупателем или подсчитывает, не беспокоят вопросами. Что и в каком количестве нужно купить, должно быть заранее обдуманным. Тот, кто страдает забывчивостью, должен предварительно составить список покупок. С имеющимся в продаже товаром нужно обращаться осторожно, не мять и не трогать вещи потными, грязными руками. Женщины должны при примерке платья позаботиться о том, чтобы не запачкать его губной помадой.

У некоторых есть привычка после продолжительного выбора начать критиковать товар, чтобы скрыть неловкость, вызванную решением не покупать его. Если вы найдете, что вещь вам не подходит, нужно поблагодарить и извиниться за беспокойство.

Не следует приучаться бесцельно ходить по магазинам. Магазины и без того полны покупателями.

**На выставке, в музее, в библиотеке**

Посетитель выставки и музея оставляет обычно в гардеробе вместе с верхней одеждой зонт, портфель, сумку, пакеты и т.п.

При посещении музеев и выставок нужно считаться с тем, что человек в состоянии концентрировать внимание и способность к восприятию только в течение двух-трех часов, поэтому в больших музеях целесообразно составлять при помощи каталога план осмотра. Бессмысленно и бесполезно быстро пробежать по залам музея. Нужно выбрать для осмотра либо определенные произведения, либо творчество одного художника, либо какой-нибудь отдел.

В выставочный зал входят тихо, не беспокоя других. При осмотре произведений не становятся перед другим посетителем или чересчур близко к нему. Держать себя нужно так, чтобы своим присутствием не беспокоить окружающих: не говорить громко, не смеяться, не кашлять, не сморкаться.

Запрещается трогать экспонаты руками. Если вы ходите по музею в сопровождении экскурсовода, то его объяснения нужно слушать молча даже в том случае, если они вам не интересны. Невежливо разговаривать с соседом или делать свои замечания. Если у вас есть вопросы, их нужно задавать во время паузы.

Истинный ценитель искусства не выражает шумно своих восторгов в адрес знаменитых произведений и не щеголяет своей эрудицией в области искусства.

В библиотеке, как и на выставке, стараются не мешать окружающим.

Пользуясь книгой, не забывайте, что с ней нужно обращаться, как со своим лучшим другом. Книгу берут тщательно вымытыми руками, так как даже внешне чистые руки оставляют на книге следы пота. Читаемую книгу следует держать в обложке. Листая книгу, не слюнявят пальцы и не загибают уголки страниц. Страницу книги берут осторожно за середину или верх и переворачивают. Обложку книги, а также брошюры не загибают назад, так как это портит переплет. Для отметки места, где вы кончили читать, употребляют закладку. Страницы книги не пачкают различными надписями и рисунками. Если вы хотите записать что-либо важное, это нужно сделать в блокноте, отметив название книги, автора и страницу.

**В кино, на лекции, в театре**

В кино и на лекцию ходят в обычной уличной одежде. Мужчины снимают головной убор. Это должна сделать и женщина, если у нее большая и высокая шляпа, которая мешает сидящим сзади. В театр или на концерт приходят заранее, зная, что потребуется время, чтобы сдать верхнюю одежду в гардероб, привести себя в порядок и найти места.

Мужчина помогает женщине снять пальто и сдает его в гардероб, оставляя у себя номер.

Мужчина входит в театральный, концертный и кинозал первым. Выходит же первой женщина. Если входят две пары, первым идет мужчина, затем две дамы и за ними второй мужчина. В таком же порядке и садятся: женщины посередине, мужчины по краям.

**Ваши места.** Если вы знаете, что ваши места в середине ряда, нужно сесть заранее, не ожидая последнего звонка, чтобы не тревожить других зрителей. Если все же приходится побеспокоить сидящих, перед ними извиняются. Потревоженный не делает недовольного лица и не ждет, пока у пего попросят разрешения пройти, а сам встает заранее, заметив идущих по узкому проходу. Вежливых людей, которые встали, чтобы вас пропустить, нужно поблагодарить.

Проходить нужно лицом к сидящим. Мужчина идет первым. Он помогает сесть своей спутнице, опуская бесшумно сидение кресла, и только тогда садится сам. Мужчина обычно сидит по левую руку женщины, но если его место окажется удобней (например, оттуда лучше видна сцена), то внимательный мужчина уступит его даме. Вставая и садясь, избегать шума. Вставая, сидение придерживают рукой, чтобы оно не ударилось о спинку кресла. Занимать оба подлокотника невежливо, так как и сосед хочет облокотиться. Не стоит опираться на спинку переднего кресла или упираться в нее ногами.

Программу и бинокль каждый приобретает сам, а не одалживает у соседа. Театральный бинокль предусмотрен для того, чтобы следить за сценой, а не разглядывать находящихся в зале.

На чужое место не садятся, так как это может вызвать много неприятностей, в особенности, если хозяева этих мест опаздывают.

Если вы по какой-либо причине опоздали, то войдите в зал тихо, встаньте возле двери или сядьте бесшумно в ближайшее свободное кресло, а после антракта пересядьте па свое место.

Когда начнется программа, нужно прекратить всякие разговоры. Прерванный разговор продолжают в перерыве. Во время представления или киносеанса не беседуют и не комментируют, а слушают и смотрят, Даже в том случае, если программа неинтересна, вежливость обязывает человека сидеть молча. Зал, конечно, можно в подходящий момент покинуть, особенно во время перерыва. В зале стараются не заниматься ничем, что может причинить беспокойство соседям: не шуршат конфетными бумажками или программой, не щелкают замком сумочки, не качают головой и т. д.

Человек, у которого сильный кашель или насморк, должен подумать о здоровье и спокойствии других и отказаться от концерта или спектакля.

Бестактно реагировать вслух на актерские ошибки. Неприлично сопровождать аплодисменты возгласами и топотом. Искренние аплодисменты - лучшая благодарность. Симфонии, камерные произведения из нескольких частей и песенные циклы не прерывают аплодисментами. Поэтому во время концерта нужно быть особенно внимательным, чтобы не начать аплодировать слишком рано.

Проходя во время антракта мимо прогуливающих, не разглядывают их. Если мужчина приходит в театр со спутницей, он не оставляет ее на долгое время одну. Не делает того и женщина.

Если вы проголодались, можно сходить во время антракта в буфет. В зале и фойе есть не следует. Если мужчина пришел с дамой, он заботиться о спутнице и в буфете, принося ей то, что она желает.

**Занавес опускается.** В театре или на концерте дождитесь, пока опустится занавес, а не бегите в гардероб за пальто. Если кто-либо спешит на поезд или последний автобус, подобная поспешность простительна, но при условии, что все делается незаметно и бесшумно.

**Поведение на улице**

**На улице.** Прежде чем выйти на улицу, надо окинуть себя взглядом, неследует ли почистить пальто, костюм? Может быть, забрызганы чулки или брюки? В грязной обуви выходить на улицу нельзя.

Перчатки надевают дома, потому что одеваться и поправлять одежду на улице не прилично. Чтобы завязать шнурок на ботинках или надеть плащ на улице отходят в сторону.

Неприлично набрасывать на плечи пиджак и пальто. Нехорошо, если видны подтяжки. Если на улице тепло, можно пальто, куртку или пиджак нести на руке.

**Как проходить мимо.** По возможности, пешеходы должны избегать движения против общего потока. Встречных надо обходить с правой стороны. Если вы заметите, что кто-то торопится, отойдите в сторону. Уступайте дорогу встречному.

Особое внимание на улице уделяют инвалидам, маленьким детям, родителям с детьми, пожилым людям.

Если дорога узкая или плохая, то предоставляют более удобную часть дороги тем, кто имеет право на привилегии. В случае необходимости мужчина сходит с тротуара. Если, проходя мимо, нужно повернуться, делают это по возможности лицом к встречному. Если вы оба одновременно шагнули в одну и ту же сторону, нужно остановиться и дать пройти встречному. Не принято проходить между двумя рядом идущими пешеходами.

Пакет, сумку и портфель носят в правой руке, чтобы не задевать прохожих. Мужчина всегда может помочь женщине нести тяжелые вещи, только дамскую сумочку всегда несет сама женщина.

Надо следить за металлическими деталями сумок и портфелей, чтобы случайно не зацепить свои или чужие чулки или одежду.

Зонтик нужно всегда держать в вертикальном положении, нести зонт в горизонтальном положении опасно, так как маленькие дети могут наткнуться на их острие. Зонтиком не размахивают. Раскрытый зонтик надо держать над головой так, чтобы вода не стекала на прохожих. Если под зонтом идут двое, держит его мужчина или младший по возрасту (если только спутник не очень высокий). Держа зонт, надо быть внимательным и следить, чтобы спутник не промок. При встрече с другими пешеходами зонт поднимают или наклоняют в другую сторону. Мокрым зонтом (особенно в общественном транспорте) стараются не задевать других.

Ходить под руку считается несколько старомодным. Это затрудняет движение, особенно на людных узких улицах. Только на скользком месте молодой человек может предложить пожилому свою руку или слегка поддержать его за локоть; также поступает мужчина, идущий с женщиной. В малолюдных местах, например в парке, женщина может опереться на руку своего спутника. Не принято ходить шеренгой, мешая прохожим.

**О курении**

Зная, насколько большой вред причиняет здоровью табачный дым, нельзя не считаться с окружающими, даже если вы испытываете непреодолимое желание выкурить сигарету.

В помещении, где находятся некурящие, в особенности дети, курить нельзя.

На работе, где есть хоть один противник табачного дыма, не считаться с ним нельзя. В театрах, в Домах культуры имеются специальные помещения для курения, в поездах - тамбуры. В зале для танцев, в ресторанах, кафе и столовых не курят. Ни в коем случае не курят в комнате больного. Не следует курить в том помещении, где вы спите.

На открытом воздухе можно курить только в уединенных местах, например, сидя на скамейке в аллее парка и т.п.

В присутствии женщины мужчина курит только с ее позволения. Но в этом случае женщина не должна опираться на его руку. Не принято курить во время прогулки, если рядом с вами идет женщина, которая значительно старше вас. Не принято разговаривать с сигаретой во рту. Здороваясь, нужно вынуть сигарету изо рта.

Никогда не входят в чужую квартиру с горящей сигаретой. Придя в гости, не выгребают из карманов сигареты и спички и не кладут их перед собой на стол. Курить без разрешения нельзя. Если хозяин не курит и к тому же у него только одна комната, правильнее всего вообще воздержаться от курения.

Если хозяин вам предлагает сигарету, нужно с благодарностью принять ее, а не искать свои, отказаться можно только в исключительном случае, например, если вам предлагают более крепкие сигареты, а вы привыкли к более слабым. При этом надо поблагодарить и объяснить причину.

Спички и окурки не бросают куда попало. Выкидывают только в погашенном виде. Воспитанный человек никогда не потушит сигарету о скамейку, ножку стола, о другую мебель или о стену дома, забор и т. д.

Пепел стряхивают в пепельницу, за столом не используют в этих целях столовую посуду. Если пепельницы нет, ее просят принести или берут со свободного столика. Нельзя допускать, чтобы сигареты в пепельнице дымилась. Дым выпускают в ту сторону, где он не мешает присутствующим. Если табачная крошка попадает в рот, ее не выплевывают, а выталкивают языком на губы и удаляют носовым платком или, в крайнем случае, пальцами.

Сигареты нельзя носить в открытом виде в кармане брюк или нагрудном кармане пиджака.

**Лекция 7 (2часа)**

**Правила поведения в гостях**

Основные правила поведения за столом таковы, что их можно не всегда строго соблюдать в узком кругу, но никогда нельзя нарушать, когда за столом много гостей.

Приходить в гости надо строго к назначенному времени. Еще того лучше - минут на 5-10 раньше. Вообще опаздывать куда бы то ни было - дурной тон. Человек, постоянно всюду опаздывающий, теряет уважение окружающих.

Хозяева ждут опаздывающих не более 15 минут.

Когда приходят гости, дверь обычно открывает хозяин дома. Хозяйке не обязательно выходить на каждый звонок в прихожую (за исключением случаев, когда приходят особенно почетный гость или пожилые родители). Хозяин должен помочь пришедшим раздеться. Затем приглашает их в комнату.

Если вы пришли в гости с опозданием и все приглашенные уже сидят за столом, не совершайте второй ошибки - не обходите всех присутствующих, здороваясь с ними. Поздоровайтесь лишь с хозяйкой и извинитесь за опоздание. Хозяйка при этом не встает с места и не выясняет причину задержки!

Рассаживая гостей, помогите им сесть поудобней. Мужчины должны отодвинуть стулья дамам.

За стол можно садиться тогда, когда хозяйка (хозяин) пригласит вас, и после того, как сядут дамы.

Существуют несколько правил, как рассаживать гостей. Почетные места для гостей - это там, где их будут меньше всего беспокоить и где им удобней. Почетными также могут быть места справа и слева от хозяйки и хозяина.

Хозяйки сейчас занимают место за столом так, чтобы было удобно время от времени выходить на кухню. Если хозяин считает нужным оставить на ее долю хлопоты, он может сесть на противоположную сторону стола.

Роль хозяев и организатора встречи состоит в том, чтобы создать атмосферу дружелюбия и хорошего настроения.

Сев за стол, обратите внимание на собственную осанку. Сидите прямо, не напряженно, слегка опираясь на спинку стула, но не развалясь на нем. Локти - если вы их положили на стол - будут мешать вашим соседям. Не склоняйтесь низко над тарелкой.

Полотняную салфетку положите себе на колени. Руки и рот вытирайте бумажными салфетками. Детям можно заправить салфетку за воротники. Закончив еду, полотняную салфетку положите на стол.

Подавать кушанья начинают с дамы, сидящей по правую руку от хозяйки или хозяина.

Не отказывайтесь от какого-либо блюда, ссылаясь на то, что оно вам не нравится или вредно. Откажитесь вежливо и без объяснений.

Если вы уронили нож или вилку, не старайтесь поднять их. Попросите другой прибор.

Во время еды нож держат в правой руке, вилку - в левой. При этом не отставляйте в сторону мизинец.

Если вы решили передать кому-нибудь прибор, держите его за середину. Берут прибор за ручку.

Не дуйте на слишком горячую пищу и напитки. Не чавкайте. Не причмокивайте. Не прихлебывайте. Невежливо выбирать лучшие куски из общего блюда. Берите тот кусок, который лежит ближе к вам.

Не следует наполнять рот большим количеством пищи или откусывать большие куски. Старайтесь есть беззвучно, не торопясь.

Не тянитесь за нужным вам предметом через весь стол. Попросите, чтобы вам его передали.

Если вы обожглись каким-либо горячим кушаньем, выпейте воды. Какое-либо другое действие недопустимо.

Как бы вы ни были разочарованы каким-либо блюдом, тот кусок, который находится у вас во рту, должен быть съеден. Изо рта можно вынимать лишь рыбьи кости и фруктовые косточки.

Если в солонке нет ложечки, набирайте соль кончиком своего ножа. Нож при этом должен быть сухим и чистым.

Если еда временно прерывается, приборы кладут на бортик тарелки так, как их держали. Приборы, положенные на тарелку ручками вправо параллельно друг другу, означают, что можно приступить к уборке использованной посуды.

Если вы - хозяева дома, никогда не заканчивайте свое блюдо первым. Подождите, пока закончат гости. Особенно если это последнее блюдо.

За столом не принято курить. Если мужчина хочет выйти из-за стола, он спрашивает разрешения.

Принято сажать за праздничный стол детей старшего возраста. При этом они должны соблюдать следующие правила: не брать кушанья первыми (подождать, пока возьмет кто-либо из взрослых), предлагать кушанья своим соседям и лишь затем накладывать себе. Кроме того, дети, сидящие вместе со взрослыми за столом, обязаны соблюдать общие правила поведения, которых придерживается всякий культурный человек.

С приходом гостей хозяева должны выключить телевизор. Лишь в исключительных случаях можно предложить посмотреть интересную передачу, пока соберутся все гости. Если же гости отнесутся к вашему предложению без охоты, откажитесь от своей затеи.

Хозяйка не должна все время находиться на кухне. Позаботьтесь заранее об угощении, накройте стол. И посидите с гостями за столом. Мытье посуды отложите на потом. В случаях, когда хозяйке необходима помощь, ее может оказать близкая подруга, родственница или муж.

Если к вам пришли гости, не ведите разговоров по телефону.

Хозяева за столом должны быть не только организаторами, но и дипломатами. Они обязаны сглаживать всяческие конфликты, впечатления от чьей-либо бестактности, следить, чтобы рассказанный анекдот не шокировал собравшихся. Они обязаны уделить внимание каждому из гостей.

Нельзя критиковать блюдо, приготовленное хозяйкой. Зато хвалить - обязательно.

За столом не принято говорить о болезнях и неприятностях.

Не заводите разговор с человеком, сидящим слишком далеко от вас, дождитесь, когда можно будет пересесть к нему поближе.

Не затрагивайте темы неинтересные и непонятные другим.

Перед уходом не забудьте поблагодарить хозяев за вкусное угощение и приятно проведенное время.

Если вам надо уйти раньше других, сделайте это незаметно. Попрощайтесь с хозяевами и извинитесь перед ними.

Не засиживайтесь в гостях до глубокой ночи. Особенно если в доме, в котором вы гостите, есть дети.

После ухода гостей проветрите помещение и по возможности приберите его.

**Можно ли привести с собой в гости приятеля?**

В классических правилах поведения предусматривалось, что приглашенный может привести с собой приехавшего к нему погостить родственника или знакомого, не предупредив хозяйку. Приводить с собой в гости встреченного на улице приятеля не принято.

**Как долго оставаться в гостях?**

«Умный человек удаляется за минуту до того, когда он стал бы лишним». Жан-Жак Руссо.

Четкого правила на этот счет не существует, но:

- с официальных церемоний уходить можно лишь после того, как уйдет « главный гость», в честь которого она устраивалась.

- на товарищеских встречах, наоборот, не следует дожидаться ухода того, кто может считаться хозяевами самым желанным гостем, которого они желали бы задержать дольше других.

- уйти сразу после окончания застолья нетактично по отношению к хозяевам и гостям. Заранее рассчитывайте время так, чтобы иметь возможность поучаствовать в танцах и общем веселье.

- если один из супругов высказал намерение уйти, другой присоединяется к этому решению без комментариев. Всякие споры по этому поводу должны проходить без свидетелей.

**Что значит «уйти по -английски?»**

Нужно еще до начала вечера предупредить хозяйку, что вы должны покинуть общество раньше других (неотложные дела, плохое самочувствие). Если необходимость уйти возникла неожиданно, прощаясь с хозяйкой, кратко назовите причину раннего ухода. Если общество многочисленно, можно не прощаться ни с кем, кроме хозяев и соседей по столу. Это называется всюду, кроме самой Англии, «уйти по-английски», там это называется «уйти по-французски».

**Как прощаться?**

Собравшись уходить, прежде чем одеться, попрощайтесь со всеми присутствующими и поблагодарите за приятный вечер. Начните с хозяйки дома, затем пожелайте всего доброго остальным гостям. Только после этого оденьтесь, еще раз поклонитесь и спокойно уходите.

Если гости уходят все вместе, надо подождать, пока не простятся старшие или наиболее уважаемые гости.

**Лекция 8 (4 часа)**

**Дружба**

«Без дружбы – жизнь ничто» Цицерон.

Человек не может жить один. Одиночество пугает всех. **Одиночество** - не уединение, когда человек проводит время один. Это ощущение пустоты и неудовлетворенности, чувство, что у тебя нет близкого человека, который мог бы тебя понять, нет друга (друзей). Это трудно в юности и в старости, в радости и в горе.

-Что такое дружба?

-Почему без дружбы трудно жить?

-Для чего она человеку?

-Что требует от человека?

-Как нужно вести себя с другом, чтобы не потерять его?

-Верна ли пословица: «Друг познается в беде»?

-А познается ли друг в радости?

Эти вопросы волнуют человечество тысячелетия.

Отличается ли дружба от деловых отношений, приятельства, родства?

«Дружба – отношения между людьми, основанные на взаимной привязанности, духовной близости, общности интересов и т.д. Дружбе присущи – личностный характер (в противоположность деловым отношениям), добровольность и избирательность (в отличие от родства и солидарности, обусловленной принадлежностью к одной и той же группе), внутренняя близость, интимность (в отличие от простого приятельства), устойчивость. Философский словарь.

**Античные философы о дружбе:**

Сократ: Дружба «соединяет людей нравственных», для которых духовное общение – самое важное».

Аристотель: «Никто не выберет жизнь без друзей, даже в обмен на прочие блага».

Он различает три вида дружбы:

1. Ради наслаждения быстро распадаются.
2. Ради пользы
3. Ради себя самого – истинная дружба.

Основные черты дружбы – доверительность, долговечность. Сколько друзей может быть у одного человека?

«Близкая дружба – дружба с немногими».

Можно ли требовать от друга бесконечно много?

Цицерон: «…нельзя потребовать от друга такого, что было бы противно совести, противно клятве, противно интересам государства».

Многие относились к дружбе довольно скептически:

Т. Гоббе: «По природе своей мы ищем не друзей, а почета и выгод, которых можем от них получить, этого мы желаем, прежде всего, а друзей уже потом».

Гельвеций: «Одни нуждаются в удовольствиях и деньгах, другие – во влиянии, эти желают разговаривать, те – поверять свои заботы; в результате бывают друзья ради удовольствий, ради денег, ради интриг, ради ума и друзья в несчастье».

**Чьи мысли о дружбе вам ближе?**

Последующие века дали пример так называемой «романтической дружбы», которая означает дружбу с чрезвычайно высокой экспрессивностью, эмоциональностью, дружба интимная - это привилегия юности. (Пушкин – Пущин). Как правило, это дружба элитарная, не коллективная, а глубоко личная. Романтическая дружба часто идеализировалась, а за клятвами следовали жестокие разочарования.

Современные психологи различают три вида дружбы: детская, юношеская, взрослая. Рассмотрим только юношескую и взрослую.

**Юношеская дружба.**

Юность - период наиболее интенсивного общения со сверстниками.

В основе юношеской тяги к дружбе - страстная потребность в понимании другого и себя другим, самораскрытие. «Счастье, когда тебя понимают», - говорит юный герой фильма «Доживем до понедельника». Одной из главных неосознанных функций юношеской дружбы является поддержание самоуважения. Дружба иногда выступает и как своеобразная форма психотерапии, позволяя молодым выразить переполняющие их чувства и найти подтверждение того, что кто-то разделяет их сомнения, надежды и тревоги.

Юношеская дружба чрезвычайно эмоциональна, отличается максимализмом: можно поссориться из-за любого пустяка.

**Дружба взрослых**

В юности дружба, как мы видели, занимает главное положение в системе личностных отношений и привязанностей. С появлением новых, «взрослых» привязанностей дружба постепенно утрачивает свое привилегированное положение.

Есть три различия между дружбой юношеской и дружбой взрослых людей:

1) завершение формирования самосознания;

2) расширение сферы общения и деятельности;

3) появление новых интимных привязанностей.

Также меняется содержание дружеского общения. Появляется терпимость к различиям. Детская дружба может распасться из-за пустяка. Юноши уже готовы мириться с частными недостатками своих друзей.

Психологи сформулировали 27 основных правил дружбы, но наиболее важными из них можно назвать следующие: друг должен:

1) оказывать эмоциональную поддержку;

2) добровольно помогать в случае нужды;

3) возвращать долги и оказанные услуги;

4) защищать друга в его отсутствие;

5) быть терпимым к остальным его друзьям;

6) не критиковать друга публично;

7) сохранять доверенные тайны;

8) не ревновать и не критиковать прочие личные отношения друга.

Итак, подведем итоги.

Друзья - это те, кто помогает нам в наших поисках, кто разделяет с нами нашу тревогу, борется с нами за наши интересы. Настоящий друг остается с нами и помогает нам, когда все остальные уходят. Он выбирает нас вместо кого-то другого, выбирает вместе со всеми нашими проблемами.

В тяжелые минуты я прежде всего обращаюсь за помощью к друзьям. Одни решаются пойти со мной, другие - нет. Но отправиться на поиски друзей должен я сам. Без выбора нет дружбы.

Наверное, у каждого народа есть своя, так называемая история дружбы. Рассуждая о дружбе, известный советский литературовед Н. Эйдельман заметил:

«Хорошо бы написать историю дружбы в России. То была бы, разумеется, книга с примерами из двенадцати столетий: дружба военная, общинная, монастырская, дружба в беде, в счастии, в странствиях, мечтаниях, дружба в труде, в семье».

Интересно, что почти везде говорится о дружбе мужской.

**А бывает ли женская дружба?**

«Тесная дружба редко возникает в большом городе, где каждый вращается в своем кругу общества, а главное, имеет слишком много развлечений и глупых светских обязанностей, чтобы хватило времени на требовательность дружбы» **Н.Н. Пушкина.**

**Что такое «требовательность дружбы»?**

19 в. оставил образцы дружбы, основанной не только на взаимной симпатии и душевной близости, но и на общих идейных интересах, совместной творческой деятельности, дружба, требующая верности и преданности общему делу, идеалам.

- Изменилась ли дружба в наше время?

- Каковы требования к дружбе?

- Почему наше время характеризуется разобщенностью, отчуждением, одиночеством?

- В чем причина?

Может быть мы много требуем от других, и гораздо меньше от себя, может быть просто упускаем шанс иметь друга?

«Единственный способ иметь друга – самому быть им».

Эмерсон.

Тест: «Настоящий ли ты друг?»

**Лекция 9 (6 часов)**

**Любовь**

«Три источника имеют влечения человека: душа, разум, тело.

Влечения душ порождают дружбу,

Влечения ума порождают уважение,

Влечения тела порождают желания,

Соединение трех влечений порождает любовь».

«Ветки персика» древневосточный любовный трактат.

Как видно, любовь человеческая есть нерасторжимое единство физического, духовного и интеллектуального влечения, направленного на один объект. В любви все равнозначно, и нельзя разграничивать эти влечения на ранги – высшие и низшие. Но, тем не менее, древневосточный трактат поставил на первое место духовное и интеллектуальное влечение. Почему?

Наверное, можно говорить о наличии нескольких типов любви: когда преобладает желание – это любовь-страсть, когда преобладает сердечное влечение – это любовь-уважение, когда преобладает духовное родство – это любовь-дружба.

А есть ли любовь-долг?

Это деление условно, но, тем не менее, все другие определения будут приближаться к этим трем: «Хочу, могу, должен».

Меняются ли они местами?

Нужно признать, что на протяжении супружеской жизни чувство любви может преображаться, переходить из одного состояния в другое. Белинский обозначил своеобразные времена года у любви: «Любовь имеет свои законы развития, свои возрасты, как жизнь человеческая. У нее есть своя роскошная весна, свое жаркое лето, наконец, осень, которая для одних бывает теплой, светлой, плодородной, для других холодной, гнилой, бесплодной».

**Любовь и влюбленность – это одно и то же? В чем разница?**

Влюбленность:

1. Не является актом сознательного выбора.
2. Она всегда неожиданна.
3. Очень часто мы влюбляемся не в то время и не в тех людей
4. Не требует никаких усилий, дисциплины.
5. Заставляет совершать непривычные, часто лишенные смысла поступки.
6. Влюбленность не сфокусирована на собственном росте и на росте, развитии другого человека.

Любовь: чувство, требующее усилий и дисциплины. Это внутреннее решение расходовать энергию на поступки, которые принесут пользу другому человеку.

Первая любовь.

**В чем ее отличие?**

«Чувство неосознанное и не отягощенное плотским желанием, томление сердца. Из стремлений у влюбленного самое сильное - смотреть и видеть, слушать и не слышать, осязать прикасаться и бояться прикосновений» Герцен.

Желание физической близости означает вовсе не пришествие любви, а лишь половое созревание.

«Чем ниже возраст молодых людей при вступлении в первую половую связь, тем менее мотивирована эта связь в моральном отношении, тем меньше в ней любви».

И.С. Кон.

Первая любовь лишена проблем быта. Она самодостаточна.

Первая любовь отличается тем, что прежде это состояние было неведомо. Молодой человек открывает для себя не только другого человека, но и себя самого.

С теоретических высот спустимся на землю и представим себе самый естественный и счастливый финал – вступление в супружескую жизнь.

**Каковы критерии для вступления в брак?**

1) брак по расчету (10%);

2) основной мотив брака – любовь (мужчины -39%; женщины – 50%);

3) общность интересов (мужчины- 26%; женщины- 29%);

4) боязнь одиночества;

5) чувство сострадания.

Куда уходит любовь? Обо что может разбиться лодка семейного счастья?

«Даже идеальные пары не застрахованы от ссор, так как муж и жена, независимо от того сколько лет они прожили вместе, всегда остаются индивидуальностями. Важно не то, часто ли происходят ссоры и насколько они бурные, а то, насколько каждый из супругов способен понять **свою вину** и помириться вскоре после ссоры» Б. Споук.

Психиатр Б. Фурли, проанализировав различные конфликтные ситуации в семье, выделил следующие неправильные поведения мужа и жены:

1. муж все в большей мере проявляет свое мужское превосходство, отказывается принимать участие в ведении домашнего хозяйства, при этом предъявляет к жене повышенные требования;
2. жена в ответ пытается доказать свое превосходство, несмотря на объективные причины (занятость, усталость);
3. оба обвиняют во всех бедах друг друга («Предупреждала мама…», «Что у меня женихов не было…»);
4. упрекают друг друга в наличии неврозов («Псих!», «Ненормальная»);
5. винят в трудностях и скандалах детей (особенно неродных);
6. борьба по вопросам вкуса: нравится, не нравится;
7. из чисто эгоистических соображений каждый добивается своего за счет интересов другого (рыбалка, зоопарк).

В результате: из-за нежелания сдержаться, из-за грубого слова, бестактности, а иногда и просто раздраженного тона, кто-то оскорблен, обижен. Конфликт не разрешен.

«Так выходит, когда мы не слушаем себя слухом другого, не смотрим его глазами, не чувствуем его чувствами». В. Леви.

Есть ли выход?

1.-чем-то поступиться;

- что-то простить;

- правильно оценить ситуацию;

- взглянуть со стороны;

- уметь выбрать время для «выяснения отношений», учитывая функциональное и психическое состояние другого.

2.Выучи наизусть! Ни ребенка, ни взрослого! – нельзя наказывать и ругать: когда болен, ест, после сна, перед сном, во время игры, во время работы, после физической или душевной драмы; когда сами мы не в себе (устали, раздражены).

3.**уступчивость**

- в дружных семьях уступают оба в 60% размолвок;

- в конфликтных 20% мужчины, 55% женщины.

4.-возможность поделиться невзгодами, неприятностями. В дружных семьях 73% случаев, в конфликтных – 17%.

Социологические исследования дают перечень привлекательности и достоинств, что нравится и что не нравится мужчинам в женщинах.

Привлекает: интеллигентность, женственность, деликатность, великодушие, благоразумие, преданность, честность, нежность, чуткость, внимательность, долг перед семьей, ответственность, сострадание, трудолюбие.

Отталкивает: лживость, мелочность, безответственность, вульгарность, завистливость, грубость, высокомерие, крикливость, неуживчивость, циничность, легкомысленность, транжирство, вертлявость, кривляние, надменность, черствость.

Девушки и молодые женщины достаточно высоко ценят: внешнюю привлекательность, аккуратность, элегантность, чуткость, внимательность, верность, деликатность, справедливость, тактичность, самостоятельность, независимость.

Женщины, проживающие в браке 15 лет: интеллигентность, ум, уравновешенность, внимательность, понимание, верность, любовь к семье.

Отрицают: грубость, жестокость, неверность, равнодушие, ревность, пьянство, необщительность, некультурность.

**Развод – достижение цивилизации?**

Причины:

Женщины:

* 1. Употребление мужчиной алкоголя.
  2. Денежные проблемы.
  3. Бытовые скандалы.
  4. Конфликты с родственниками.
  5. Несовместимость характеров.
  6. Дисгармония в интимной жизни.

Мужчины:

1 Несовместимость характеров.

2 Ревность.

3 Интимные отношения.

4 Финансовые проблемы.

5 Бытовые скандалы.

6 Конфликты с родителями.

Для тех и других:

44% - алкоголизм,

10.8% - измена или подозрение в ней,

12.2% - несходство характеров и отсутствие взаимопонимания,

6% - ссоры.

**Чем же можно исправить положение?**

**-** Культура поведения в семье:

1. Категорическое исключение грубости: «не переходить черту».

Т. Джеферсон: «Если ты разгневан, сосчитай до десяти, если сильно разгневан, сосчитай до ста».

2. Не забывать о приятных мелочах повседневной жизни:

- Доброе утро, солнышко!

- Как спалось? Как себя чувствуешь?

3. Выглядеть опрятно даже при близких людях (халат, пижама).

4. По возможности накрыть стол (салфетки, масленка, выкладывать на тарелки, подставка под яйцо и т.д.; не резать на бумаге).

5. Как бы ни торопились, убрать посуду в раковину, вытереть стол.

6. Возвращаясь поздороваться.

7.Не лениться выйти встретить пришедшего.

8. Не забыть пожелать спокойной ночи. Завтра новый день.

Свои правила предлагает нам Д. Карнеги.

**Семь правил, соблюдение которых позволит сделать вашу семейную жизнь более счастливой.**

Правило 1. Не нужно придираться.

Правило 2. Не пытайтесь переделать своего супруга.

Правило 3. Не критикуйте.

Правило 4. Выражайте друг другу вашу искреннюю признательность.

Правило 5. Оказывайте друг другу небольшие знаки внимания.

Правило 6. Будьте предупредительны.

Правило 7. Прочитайте хорошую книгу о сексуальной стороне супружеской жизни.

Интересный взгляд на проблему любви имеет американский психолог Гери Чепмен. Вашему вниманию предлагается обзор его книги «Пять языков любви».

Г. Чепмен считает, что образ любви человек выносит из своего детства. Возможно, ему чего-то не додали родители, и он ждет компенсации от своего партнера. Возможно, сложился стереотип чего-то особенного в любовных отношениях. Человек будет ожидать этого, и страдать от невозможности осуществления мечты. Когда ожидания сбываются, «…сосуд любви **наполнен** и человек чувствует себя любимым и защищенным вашей любовью, если он пуст, то возникает ощущение, что его используют, но не любят».

Он различает пять языков любви:

1. Слова одобрения и поддержки.

Человеку необходимо постоянно говорить о том, что вы на его стороне, одобряете все его поступки, в случае необходимости он может рассчитывать на вашу поддержку.

2. Качественное время.

Это то время, что вы проводите вместе (не за телевизором или в одной комнате, но заняты каждый своим делом), а за разговором, общим делом, обсуждением проблем прошедшего дня.

3. Получение подарков.

Если человек в детстве получал мало подарков или не получал вовсе, то он будет ожидать их от вас. Не важна их стоимость или значимость. Главное, чтобы это было выражением вашего внимания.

4. Физическое прикосновение.

Если кого-то в детстве мало ласкали, то вам придется это компенсировать в вашей супружеской жизни. Можно погладить по голове, сжать руку в знак солидарности, прикоснуться к плечу в знак одобрения или поддержки и т.д.

5. Акт служения.

Пожалуй, самый сложный из всех, т. к. придется постоянно доказывать свою любовь поступками. Пусть это будут мелочи: помыть посуду, обувь, вынести мусор, приготовить немудреный ужин, но человек будет чувствовать себя постоянно защищенным.

Когда у молодоженов нет согласия в начале семейной жизни, им необходимо выяснить, на каком из пяти языков хочет говорить каждый партнер. Для этого надо в шутливой форме предложить написать на листах бумаги свои пожелания, адресованные друг другу: чего партнеры ожидают друг от друга в первую, вторую очередь и т.д. (пять пунктов).

«Долгая любовь основана на удовлетворении глубокой эмоциональной потребности друг друга в том, чтобы быть любимыми. Этому надо учиться» Г. Чепмен.

**Список используемой литературы**

1. Александровский Ю.А. – М. Познай и преодолей себя. Профиздат, 1997.
2. Андреева И.С. Семья. - М. Издательство политической литературы, 1998.
3. Афанасьева Т.М. Семья. – М. Просвещение, 1996.
4. Безруких М. Правила поведения для всех. - М. Издательство политической литературы, 1998.
5. Безруких М. Я и другие. Я или правила поведения для всех. – М. Издательство политической литературы, 1991.
6. Волченко Л.Б. Нравственность и этикет. - М. Знание, 2004.
7. Камычек. Я. Вежливость на каждый день. - М. Знание, 2005.
8. Карнеги Д. Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично. – М. Прогресс, 1999.
9. Карнеги Д. Как завоевать друзей. - М. Прогресс, 1998.
10. Кон И.С. Дружба (психологические очерки). - М. Просвещение, 1999.
11. Кон И.С. Психология юношеского возраста. - М. Прогресс, 2001.
12. Кузин Ф.А. Культура делового общения. - М. Ось-89, 1998
13. Курочкина И.Н. Этикет для детей и взрослых. - М. Аcademia , 2001.
14. Курс практической психологии. - Ижевск. Издательство Удмуртского Университета, 1996.
15. Литтауэр Ф. Скрытые резервы вашей личности. – Минск. Капитал, 2003.
16. Майерс. Социальная психология (6-е международное издание). - М. Издательство политической литературы, 2000.
17. Митителло В.Л. Этика и этикет делового человека. – М. Центр, 1996.
18. Попова Л.А. Этика. Курс лекций. - М. Центр, 1998.
19. Правила хорошего тона. - ТОО Артель, 2003.
20. Самыгина О.П. - Школа выживания. – М. Политиздат, 2001.
21. Философски.й словарь. - Ростов-на-Дону. Издательство политической литературы, 1991.
22. Чепмен М. Пять языков любви. - Нью-Йорк, 2003.
23. Шмидт Р. Искусство общения. – М. Прогресс, 1992.