

Turinys

| | |
|--|-----------|
| Pratarinė | 5 |
| I skyrius. Žmonės sukurti vieni kitiems | 7 |
| 1.1. Bendravimo reikšmė | 8 |
| 1.2. Kas yra bendravimas? | 11 |
| 1.3. Bendravimas kaip vertybė | 14 |
| 1.4. Bendravimo kultūra | 16 |
| II skyrius. Bendravimo harmonija | 21 |
| 2.5. Aukso taisyklė | 22 |
| 2.6. Tolerancija | 25 |
| 2.7. Taktas | 29 |
| 2.8. Žmonės panašūs ir skirtingi | 32 |
| III skyrius. Susitikimas su savimi | 35 |
| 3.9. Bendravimas ir savasis įvaizdis | 36 |
| 3.10. Jausmų atpažinimas ir supratimas | 39 |
| 3.11. Pyktis | 42 |
| IV skyrius. Suprasti save – suprasti kitą | 45 |
| 4.12. Kaip suvokiame kitus žmones | 46 |
| 4.13. Stereotipai | 50 |
| 4.14. Kaukės | 52 |
| 4.15. Baimė | 58 |
| V skyrius. Slaptos gėmės | 63 |
| 5.16. Empatija | 64 |
| 5.17. Atvirumas | 67 |
| 5.18. Pasitikėjimas | 71 |
| VI skyrius. Kalbėti ir klausytis | 75 |
| 6.19. Mokėti kalbėti – menas | 76 |
| 6.20. Kaip pasakyti „NE“ | 80 |
| 6.21. Klausymas | 83 |
| VII skyrius. Kai aklas protas ir širdis | 87 |
| 7.22. Bendravimo barjerai | 88 |
| 7.23. Melas | 90 |
| 7.24. Pavydas | 94 |
| 7.25. Neapykanta | 99 |

| | |
|---|------------|
| VIII skyrius. Konfliktai | 101 |
| 8.26. Konflikto prigimtis | 102 |
| 8.27. Vidiniai asmenybės konfliktai | 105 |
| 8.28. Žmonių tarpusavio konfliktai | 107 |
| 8.29. Kai kyla konfliktas | 110 |
| 8.30. Konflikto sprendimo strategija | 113 |
| IX skyrius. Žmogus – santykių mazgas | 117 |
| 9.31. Draugystė | 118 |
| 9.32. Vienatvė ir vienišumas | 125 |
| 9.33. Meilė | 128 |