

Шляхи гармонізації

У стосунках з іншими людьми дотримуйтеся таких прости правил:

- Збереженню психічної рівноваги великою мірою сприяють такт, витримка, терпимість до інших людей, доброзичливість, підтримка та намагання зрозуміти іншу людину.
- Нерозумно і шкідливо для здоров'я виявляти невдоволення тим, що інша людина не є такою, як ти. Корисніше пристосуватись до неї, знайти у її особливостях позитивну сторону.
- Не переносьте на інших людей свої негативні якості. Не приписуйте іншим людям того, чого у них немає.
- Не відповідайте на різкість різкістю. Частіше за все мовчання витверезуючи впливає на людину, яка втратила самовладання. Розвинена культура спілкування включає терпимість до помилок один одного.
- Намагайтесь підтримувати такий мікроклімат у колективі та сім'ї, при якому немає ґрунту для негативних переживань.
- У гострих конфліктних ситуаціях намагайтесь послабити напруженість за допомогою жарту, гумору.
- Поширюйте психологічні знання та сприяйте підвищенню психологічної культури найближчого оточення.

Вірте в себе і в людей. Вірте у життя.