

# Оглавление

<b>Зачем вам читать эту книгу .....</b>	<b>5</b>
<b>Часть I. Какие слова нас будут интересовать .....</b>	<b>8</b>
Глава 1. Как слова определяют наше счастье .....	9
Глава 2. Как мы будем выбирать и изучать слова.....	14
<b>Часть II. Слова про то, откуда берутся наши желания.....</b>	<b>26</b>
Глава 3. С чего желания начинаются .....	27
Глава 4. Что происходит потом у нас в голове.....	40
Глава 5. Чего же мы все-таки хотим .....	64
<b>Часть III. Слова про то, в каких условиях мы действуем.....</b>	<b>76</b>
Глава 6. Как мы сами влияем на решение наших жизненных задач.....	79
Глава 7. Как другие люди становятся условиями наших задач.....	123
Глава 8. Как влияет на наши задачи то, что мы не животные .....	170
Глава 9. Как мы оцениваем условия наших задач.....	194
<b>Часть IV. Слова про то, как решаются жизненные задачи.....</b>	<b>212</b>
Глава 10. Что мы вообще можем делать .....	214
Глава 11. Какими могут быть наши жизненные стратегии .....	227
<b>Что дальше?.. .....</b>	<b>237</b>
<b>Список слов, которые мы с вами исследовали .....</b>	<b>239</b>

# Зачем вам читать эту книгу

Люди любят читать книги о психологии. Вопрос только в том, какие именно книги читать. Серьезные научные книги, авторы которых с гордостью говорят о почти непреодолимой пропасти между научной психологией и психологией обыденной жизни? Или полумистические книги о душевной гармонии и единстве со своим высшим предназначением? Ведь кто знает, действительно ли их авторы лично выходили на контакт с выс-

По Интернету давно гуляет замечательный пост:

«В США автор книги о семейной гармонии "Как сохранить брак" застрелил жену и выложил в Facebook фотографию трупа. Дейл Карнеги, автор книги "Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей" умер в полном одиночестве. Бенджамин Спока, автора бестселлера "Ребёнок и уход за ним", его собственные сыновья хотели сдать в дом престарелых. Мария Монтессори, известный педагог, отдала своего сына в приёмную семью, чувствуя, что её предназначение на этой земле – посвятить себя чужим детям, а корейская писательница, автор бестселлеров "Как быть счастливым", повесилась от депрессии...»

шими силами, чтобы все узнать про эту гармонию... Или узкоспециальные книги о том, как быть стервой, обрести харизму, выйти замуж и стать лидером? Но где взять уверенность в том, что авторы этих книг – на самом деле харизматичные замужние стервы, выработавшие у себя лидерские качества? Иными словами – как понять, что они знают, о чем говорят?

А главное – как свести воедино все, что написано в разных книгах? Они ж сплошь и рядом друг другу противоречат...

По этому поводу у нас к вам есть предложение: давайте вспомним, что наука способна изучать только то, что можно измерить, подсчитать, потрогать, увидеть и т.д. А мы, в свою очередь, свято убеждены:

## ПСИХОЛОГИЮ МОЖНО УСЛЫШАТЬ!

Не пугайтесь, мы имеем в виду нечто совершенно конкретное и всем известное: мы имеем в виду СЛОВА.

Да-да, просто слова – те самые, которые мы с вами используем каждый день для описания нашей с вами жизни. Ведь и правда – психологическая

---

---

наука все равно написана СЛОВАМИ! И вообще все, что происходит в нашей жизни, мы воспринимаем, обдумываем, понимаем и помним именно СЛОВАМИ. Мало того – эти СЛОВА сами создают нашу жизнь! Ведь, согласитесь, жизнь, которую человек считает *нормальной*, сильно отличается от жизни, которую человек называет *ужасной* или, наоборот, *увлекательной*.

Думаете, дело в том, что жизнь у каждого складывается по-разному? А почему не наоборот: жизнь у каждого такая, какой сам человек ее складывает? Дело известное: «Как вы лодку назовете, так она и поплывет»...

Так что мы с вами будем исследовать то, как наша жизнь зависит от того, что и как мы говорим. И делать это мы обещаем просто, интересно, без всякой зауми и мистики, а главное – с абсолютно практической точки зрения. Между прочим, не забывайте: мы не лингвисты, мы – психологи. И все, что мы в этой книге напишем, мы напишем именно как психологи – и да простят нас лингвисты... И именно как психологи мы обещаем показать:

- ✓ Какие слова делают нас счастливыми везунчиками, а какие – жалкими неудачниками.
- ✓ Как мы врем себе, выбирая неподходящие слова – и тем самым лишаем себя возможности получить желаемое.
- ✓ Как понимание нами одного-единственного слова переворачивает всю нашу жизнь с ног на голову – или, наоборот, с головы на ноги.
- ✓ Как наш друг внезапно становится нашим врагом всего лишь из-за того, каким словом мы назвали его действие.
- ✓ И многое-многое другое...

И чтобы все это показать, нам с вами придется разбираться с тем, какой смысл мы вкладываем в каждое из 500 слов, которым посвящена эта книга.

Кстати, у этой странной книги есть еще одна забавная особенность: вы можете читать ее четырьмя разными способами:

**Способ первый:**

Вы можете читать только про какие-то конкретные слова, которые вас особенно интересуют

**Способ второй:**

Вы можете открывать книгу на любой странице и разбираться с теми словами, которыми эта страница посвящена

---

---

**Способ третий:**

Вы можете читать все подряд –  
если предпочитаете строго  
организованное  
и систематизированное  
знание

**Способ четвертый:**

Вы можете сегодня  
использовать третий способ,  
завтра – первый,  
а через неделю – второй!

А написана эта книга только для того, чтобы вы на собственном опыте  
убедились:

**В ЯЗЫКЕ ЕСТЬ ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ  
О ПСИХОЛОГИИ – НУЖНО ТОЛЬКО  
УМЕТЬ СЛУШАТЬ И ДУМАТЬ...**