

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ПРАКТИЧНО

Наталья
Титова



ЧЕЛО ВЕКО ЛОГИЯ

как понимать людей
с первого взгляда



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Книги, о которых говорят

Наталья Титова

**Человекология. Как понимать
людей с первого взгляда**

«ЭКСМО»

2026

УДК 159.9
ББК 88.37

Титова Н. А.

Человекология. Как понимать людей с первого взгляда /
Н. А. Титова — «Эксмо», 2026 — (Книги, о которых говорят)

ISBN 978-5-04-251358-9

У каждого человека есть скрытая «инструкция по применению». Научитесь считывать ее за 60 секунд, превращая случайные жесты и манеру общения в безупречный психологический портрет. Наталья Титова — кандидат психологических наук и тренер-консультант с 28-летним опытом — представляет уникальную систему «Человекология». Вы узнаете, как по внешнему виду мгновенно определить, кто перед вами: яркий Артист, душевный Социолог, ранимый Художник, замкнутый Интеллектуал, педантичный Прагматик или властный Контролер. Эта книга станет вашим личным навигатором в мире человеческих отношений и научит говорить с людьми на их собственном языке. После прочтения вы сможете:

- Строить гармоничные союзы в любви и дружбе, используя авторский «Круг совместимости».
- Вести безупречные переговоры, подбирая тактику общения под конкретный тип характера.
- Предотвращать конфликты, зная «болевые точки» оппонента.
- Понять себя и выстроить стратегию личного и карьерного успеха.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-04-251358-9

© Титова Н. А., 2026

© Эксмо, 2026

Содержание

Введение	7
Исторические и научные корни типологии характеров	9
Формирование системы типов характеров	11
Характер и Личность: что это такое и чем они отличаются	12
Глава 1	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Наталья Александровна Титова
Человекология
Как понимать людей с первого взгляда

© Титова Н. А., текст, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Введение

*Совершенство – добродетель мертвых.
А. де Сент-Экзюпери*

– О-о, вы психолог?! – часто слышу я заинтересованный вопрос. А дальше обычно следует фраза:

– Наверное, вы с первого взгляда можете все сказать о человеке!

А действительно, возможно ли «все сказать о человеке с первого взгляда»? За более чем 20-летний опыт обучения и консультирования множества самых разных людей я убедилась, что научиться быстрому пониманию другого человека вполне реально. Можно натренироваться за первые 1–3 минуты контакта распознавать ключевые особенности характера. Более того, часто, даже кинув первый беглый взгляд на собеседника, можно довольно точно угадать, что для него главное в жизни, к чему он стремится и какова его судьба.

Все мы ежедневно общаемся с разными типами людей. Всегда ли нам комфортно это общение? Всегда ли нам приятны те люди, с которыми мы вынуждены общаться в разных ситуациях: на работе, в официальных учреждениях, на приемах, банкетах и даже на вечеринках в гостях? Увы, мы время от времени чувствуем дискомфорт в общении с разными людьми.

– Куда прешь, дура! Не видишь – я еду? – кричит из тонированного окна проезжающего мимо автомобиля элегантный мужчина в темных очках, и мы его сразу же начинаем ненавидеть.

– Ты совершенно забыл о своих друзьях! – упрекает нас старый знакомый, и мы начинаем испытывать ужасную неловкость, не зная, что ответить.

– Нет, я не пушу вас в здание без пропуска! Не имею права! – горланит у нас над ухом пожилой вахтер по прозвищу Пиночет, и мы горим огнем мщения в ответ на его формализм и стремление самоутвердиться.

– Почему мы должны выбрать для сотрудничества именно вас?! – вызывающе бросает нам директор компании, в которую мы приехали на переговоры по продажам, и вот мы уже теряем веру в то, что с этим человеком удастся договориться.

Во всех этих случаях в ответ на реплики людей мы включаем нашу привычную реакцию – психологическую эмоциональную защиту. Реагируем эмоционально: «нравится» – «не нравится». Здесь часто срабатывают наши стереотипы – сложившиеся суждения при оценке схожих явлений. В ответ на эти фразы мы сразу же, не задумываясь, навешиваем на всех этих людей один ярлык – «плохой человек».

Навесив ярлык, мы уже не ожидаем от этих людей ничего хорошего, зарекаемся не общаться с ними дальше и тем самым... теряем возможности!

Но часто случается, что люди, показавшиеся «злодеями» в одних ситуациях, оказывались «добряками» в других. Например, «дядька из тонированной машины» может потом, когда у нас лопнет шина, прийти на помощь. Обидчивый знакомый – выручить в трудной ситуации. Сварливый вахтер – помочь быстро восстановить утерянный пропуск. Несговорчивый представитель крупной компании может стать со временем нашим самым преданным клиентом!

Помните, нет плохих и хороших людей. Есть люди, которые могут поворачиваться к нам «разными сторонами»! А какой стороной повернутся они – «плохой» или «хорошей», – целиком и полностью зависит от вас.

Да-да, такие чудесные превращения могут происходить, но только в одном случае: если мы научимся не навешивать негативные ярлыки на всех, чье поведение нам не понравилось, а понимать и принимать людей такими, какие они есть. Если мы умеем понимать причины

поведения людей, значит, мы умеем управлять их поведением, то есть направлять поведение людей в полезное нам и всем окружающим русло.

Когда на вас выплескивают негатив, используйте его не как повод для собственного стресса, а как информацию о другом человеке.

Выработайте привычку: когда кто-то ведет себя по отношению к вам некорректно, проговорить про себя: «Этот человек так ведет себя потому, что он...» – и далее объясните его поведение на языке проблем и потребностей этого человека. Определите тип характера человека на основании его высказывания.

Например:

«Этот человек ругается из окна автомобиля, потому что опаздывает, а я – его “последняя капля”, к тому же он относится к такому типу характера, который легко “выходит из себя” и впадает в агрессию. Такие люди часто встречаются на дорогах. Сейчас он выплеснет свой гнев и быстро успокоится, а я поеду дальше».

Исторические и научные корни типологии характеров

*Зри в корень.
Козьма Прутков*

Используемая здесь система типов характеров основана на классификациях индивидуальных различий, предложенных классиками дифференциальной психологии и изученных мной еще в стенах факультета психологии МГУ. Исторических научных фундаментов для данной типологии было два.

Первый фундамент – это шесть типов Личности по Э. Шпрангеру, немецкому философу начала XX века и основателю направления Понимающая Психология¹. Его градация характеров очень созвучна типологии, которую мы здесь представляем. Концепция Э. Шпрангера близка нашей системе Человекология тем, что он различает типы людей в соответствии с их приоритетами – ценностными ориентациями, посредством которых человек познает мир. Автор выделил 6 форм познания мира, назвав их типами понимания жизни.

Среди предложенных им 6 типов понимания жизни следующие: теоретический человек, экономический человек, эстетический человек, социальный человек, политический человек, религиозный человек.

Теоретический человек имеет своим приоритетом познание истины и склонен к теоретизированию как, например, великие философы Гегель, Платон и Кант.

Экономический человек отдает приоритет «полезности» и практицизму. Примером такого человека автор видит врача и философа – материалиста Ж. Ламетри.

Эстетический человек имеет эстетическую мотивацию: для него значимы гармония и красота. К эстетам Э. Шпрангер относил, в частности, очень чувствительных и тонких натур.

Социальный человек живет и действует ради любви к людям, которая есть отражение высшей духовной любви. Прообразы социального типа, по Э. Шпрангеру, – Л. Н. Толстой, Песталоцци.

Политический человек управляет массами, детерминирует поступки других людей, манипулирует ими. Интересно, что Э. Шпрангер упоминает политические типы по Платону: аристократический, тимократический, олигархический, демократический, титанический.

Религиозный человек – это тот, «чья духовная структура направлена на достижение высшего переживания ценностей». Религиозному человеку свойственно искать смысл жизни через религиозное откровение, идею Бога и мистицизм. К религиозному типу Э. Шпрангер причисляет Спинозу и Д. Бруно, погибших по вине церкви.

Вторым мощным научным фундаментом для данной типологии явилась предложенная еще в 1933 году классификация психопатий П. Б. Ганнушкина. Исследуя психически больных, П. Б. Ганнушкин выделил следующие типы психопатических личностей: астеники, шизоиды, параноики, epileптоиды, истерические характеры, циклоиды, неустойчивые, антисоциальные и конституционально-глупые. Как мы с вами понимаем, любое психическое заболевание в своих проявлениях представляет собой усиленное и деструктивное проявление черт характера, присущих индивиду и в норме, поэтому такая классификация может стать информативной и для психически здоровых людей.

Далее, на основе типологии П. Б. Ганнушкина, ученые-психологи и психиатры разработали классификации типов характера уже в норме, а не в состоянии психопатии. Такими типо-

¹ Понимающая психология (нем. *Verstehende Psychologie*, англ. *understanding psychology*) – направление в нем. психологии конца XIX – нач. XX в., считавшее главной задачей психологического исследования не причинное объяснение душевной жизни человека, а понимание ее интуитивно переживаемой целостности и соотнесение с миром культурно-исторических ценностей.

логиями стали классификации не психопатий, а акцентуаций характера. Акцентуация – это находящаяся в пределах клинической нормы особенность характера (в других источниках – личности), при которой отдельные его черты чрезмерно усилены, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении одних психогенных воздействий при сохранении хорошей устойчивости к другим. Первой такой классификацией акцентуаций стала типология немецкого психиатра Карла Леонгарда, разработанная им в 1968 году. Карл Леонгард выделил двенадцать типов акцентуации. К темпераменту, как природному образованию, Леонгардом были отнесены типы: гипертимический, дистимический, аффективно-лабильный, аффективно-экзальтированный, тревожный, эмотивный. К характеру, как социально обусловленному образованию, он отнес типы: демонстративный, педантичный, застревающий, возбудимый. К личностному уровню были отнесены типы: экстравертированный и интровертированный.

Следующая, получившая более широкую известность классификация, была разработана советским психиатром Андреем Евгеньевичем Личко в 1977 году и основывалась на типологии психопатий П. Б. Ганнушкина. А. Е. Личко выделил такие типы акцентуаций характеров как: астено-невротический, гипертимный, истероидный, конформный, лабильный, неустойчивый, психастенический, сенситивный, циклоидный, шизоидный, эпилептоидный.

Современным продолжателем идей классификаций личностей в состоянии нормы является российский ученый, психиатр, доктор медицинских наук Марк Евгеньевич Бурно. Типология М. Е. Бурно описывает так называемые «рисунки» характера каждого человека и выделяет следующие типы характеров: сангвинический, напряженно-авторитарный, тревожно-сомневающийся, застенчиво-раздражительный, педантичный, замкнуто-углубленный, демонстративный, неустойчивый.

Фундаментальным является описание типов характеров современного патриарха российской психологии, профессора Ю. Б. Гиппенрейтер. Автор выделила 8 типов характеров:

- гипертим – подвижный, энергичный, обращенный к миру;
- замкнутый – закрытый и отгороженный от внешнего мира;
- напряженно-аффективный – вязкий, застревающий в деталях, с присущими ему аффективными взрывами;
- тревожный – слабый и чувствительный;
- демонстративный – стремящийся постоянно быть в центре внимания;
- эмоционально-лабильный – зависящий от настроения;
- неустойчивый – стремится к удовольствиям при полном нежелании трудиться;
- конформный – стремящийся жить как все;
- смешанный – промежуточные между несколькими типами.

Я изучила богатое и содержательное наследие психологии индивидуальных различий и сформировала наиболее простую, практичную и универсальную систему типов характеров.

Формирование системы типов характеров

Среди беспорядка найдите простоту; среди раздора найдите гармонию; в трудности найдите возможность...

Альберт Эйнштейн

Я, будучи по профессии психологом, преподавателем и ведущей тренингов навыков, давно обнаружила, что подавляющее большинство проблем взаимоотношения людей в любой сфере жизнедеятельности связано с вопросами: «Почему этот человек так себя ведет? Что с ним не так? Почему он такой странный (глупый, злой, недалекий и т. д.)?»

Для того чтобы помочь людям быстрее разбираться в окружающих и разрешать проблемы общения с ними, я на основе имеющихся концепций сформировала наиболее лаконичную и простую структуру, состоящую из 6 типов характеров: Артист, Социолог, Художник, Интеллектуал, Прагматик и Контролер. Эта система рассматривает людей в состоянии скорее нормы, нежели патологии. Кроме того, она содержит смешанные типы характеров. Для упрощения и ускорения понимания типологии, здесь не просто описываются типы, но и впервые выявляются и формулируются основания для классификации – психологические потребности человека. Благодаря этим основаниям, каждый изучающий предложенную тему сможет быстро разобраться в типах характеров, без необходимости вчитываться в длинные описания. Основание для классификации столь информативно и исчерпывающе, что читатель, один раз поняв принцип, может сам «догадаться» о психологических особенностях того или иного типа характера. Кроме того, я создала так называемый «Круг совместимости», благодаря которому можно легко определить уровень психологической совместимости разных типов характеров людей, а также спрогнозировать их поведение и взаимоотношения.

Характер и Личность: что это такое и чем они отличаются

*Индивидом рождаются. Личностью становятся.
Индивидуальность отстаивают.
А. Г. Асмолов*

Личность человека – это целостная и комплексная психологическая структура психики человека, которая представляет собой неповторимую индивидуальность для каждого человека, подвержена развитию и становлению в течение всей жизни, имеет сформированную иерархию мотивов и потребностей, определяет смысловые приоритеты и систему ценностей человека, кардинальным образом влияя на его стиль деятельности, самореализацию, отношения с другими людьми и стиль поведения. Личность как бы всегда отвечает на вопрос «Что?», т. е. «Что делает человек в своей жизни?» (зачем он это делает, какой смысл в это вкладывает и т. д.).

Характер человека – это составляющая его личности – набор психологических потребностей и черт, которые определяют его способы реагирования на условия среды и социальной адаптации к ней.

Характер, скорее, отвечает на вопрос «Как?»: «Как человек адаптируется к социальной среде?», «Каковы его типичные формы поведения и реагирования в жизненных ситуациях?» и т. д.

В книге мы рассматриваем именно характеры, которые напрямую влияют на развитие нашей личности. «Познай себя», – говорил Сократ.

Чем глубже мы изучим свой характер, тем точнее поймем, какие наши индивидуальные качества и психологические механизмы позволят нам развивать нашу личность, достигая гармонии и успеха в жизни.

Изучая себя, мы познаем и других: наших друзей, близких и знакомых, и учимся наиболее успешно и эффективно взаимодействовать с ними.

Глава 1

Шесть типов характера

Человек всегда больше того, что он о себе знает.
К. Ясперс

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.