

18+

АРХИТЕКТОР АНТИКРИЗИС

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
ПЕРИМЕТР:
КОНСТРУКТИВНОЕ
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ
С ДЕСТРУКТИВНЫМИ
КОЛЛЕГАМИ**



Архитектор Антикризис

**Психологический периметр:
Конструктивное взаимодействие
с деструктивными коллегами**

«Издательские решения»

Антикризис А.

Психологический периметр: Конструктивное взаимодействие с деструктивными коллегами / А. Антикризис — «Издательские решения»,

Любой трудовой коллектив или закрытая структура — это динамическая система, эффективность которой напрямую зависит от стабильности ее элементов. Появление «токсичного» сотрудника, манипулятора или скрытого саботажника — это не просто бытовой дискомфорт, а прямая угроза вашей личной безопасности, ресурсам и операционным задачам. В условиях жесткого дедлайна или командной работы эмоции становятся непозволительной роскошью.

Содержание

Глава 1. Кто портит тебе жизнь на работе и как их вычислить	6
Директива 1.1. Три типа офисных вредителей	6
Директива 1.2. Главное правило: Перестань кормить их своими эмоциями	7
Директива 1.3. Практическое задание «Определи врага»	8
Глава 2. Как включить железный пофигизм, когда на тебя прут	9
Директива 2.1. Формула твоего спокойствия	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Психологический периметр: Конструктивное взаимодействие с деструктивными коллегами

Архитектор Антикризис

Данная книга (материал) представляет собой результат авторского исследования и личного опыта в рамках концепции «Архитектор Антикризис». Информация носит исключительно ознакомительный, просветительский и художественно-публицистический характер. Автор не оказывает медицинских или клинических психологических услуг. Методики, описанные в книге, направлены на развитие личной дисциплины, осознанности и эффективности. Перед применением любых техник саморегуляции, особенно при наличии диагностированных состояний, рекомендуется консультация профильного специалиста. Автор не несет ответственности за интерпретацию и использование данных материалов читателем. Ваша жизнь — это Ваш проект и Ваша ответственность.

© Архитектор Антикризис, 2026

ISBN 978-5-0070-4410-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1. Кто портит тебе жизнь на работе и как их вычислить

Директива 1.1. Три типа офисных вредителей

Забудь про сложные психологические термины. На любой работе есть всего три основных типа людей, которые сжирают твоё время и мотают тебе нервы. Твоя первая задача — четко пальцем ткнуть и понять, кто перед тобой:

Скандалист (Танк)

Как выглядит: Орет, хамит, критикует тебя при всех, пытается выставить тебя дураком перед начальством или коллегами.

Чего хочет: Напугать тебя, заставить оправдываться и показать, что он тут самый главный.

Тихушник (Диверсант)

Как выглядит: В глаза улыбается, а за спиной распускает сплетни, жалуется шефу и тихонько портит твои рабочие дела.

Чего хочет: Подсидеть тебя, испортить твою репутацию, но при этом самому остаться чивеньким в сторонке.

Нытик (Болото)

Как выглядит: Постоянно жалуется, что все плохо, работы много, зарплата маленькая, и вообще задача невыполнима.

Чего хочет: Свалить свою работу на тебя и заразить всех вокруг своим упадническим настроением.

Директива 1.2. Главное правило: Перестань кормить их своими эмоциями

Запомни приказ: Токсичные коллеги питаются твоими слезами, злостью и оправданиями. Если ты начал психовать, кричать в ответ или мямлить «я не виноват» — ты проиграл, и они сожрут тебя с потрохами.

Команда: Включай полный пофигизм на их выпады. Нет твоей эмоции — им нечем кормиться.

Действие: Смотри не на то, что они говорят, а на то, зачем они это делают. Когда понимаешь, что тебя просто хотят разозлить, становится смешно, а не обидно.

Изоляция: Перестань быть для них нянькой или учителем. Ты не обязан их переделывать или воспитывать. Твоя цель — сделать свою работу, получить деньги и уйти домой с целыми нервами.

Директива 1.3. Практическое задание «Определи врага»

Прямо сейчас бери листок бумаги и ручку. Напиши ответы на три простых вопроса про того коллегу, который бесит тебя больше всего:

Кто он: Напиши его имя (без фамилии) и тип (Скандалист, Тихушник или Нытик).

Когда он нападает: В какой именно момент он начинает портить воздух (на планерке, перед сдачей отчета, когда ты пьешь кофе)?

Чего он от тебя ждет: Какую реакцию он хочет от тебя увидеть (чтобы ты заплакал, разорался, побежал оправдываться)?

Запиши это. Теперь ты видишь врага насквозь. Листок спрячь.

Глава 2. Как включить железный пофигизм, когда на тебя прут

Директива 2.1. Формула твоего спокойствия

Если ты ввязался в спор и начал психовать — всё, тебя поймали на крючок. Запомни простое правило: твои нервы зависят от того, сколько времени ты тратишь на дурака.

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.