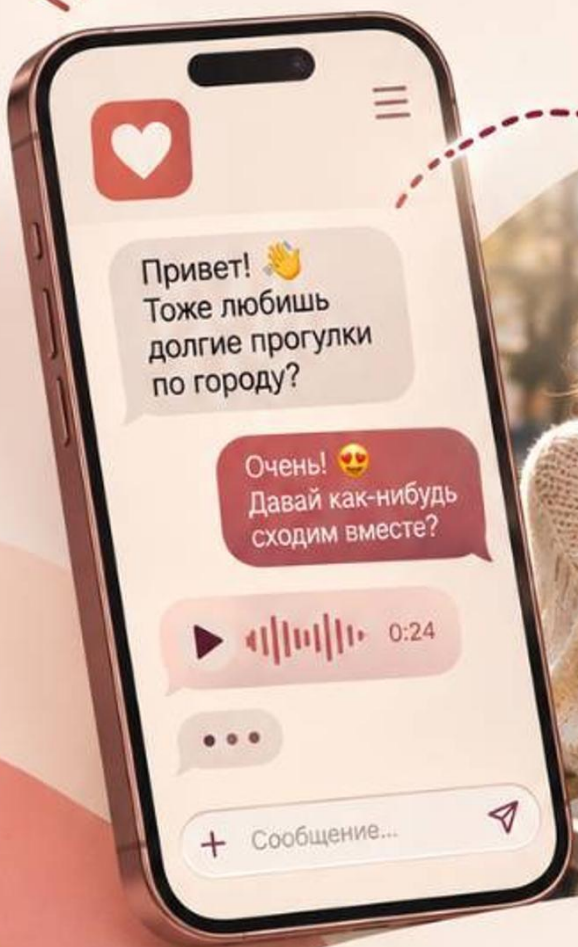
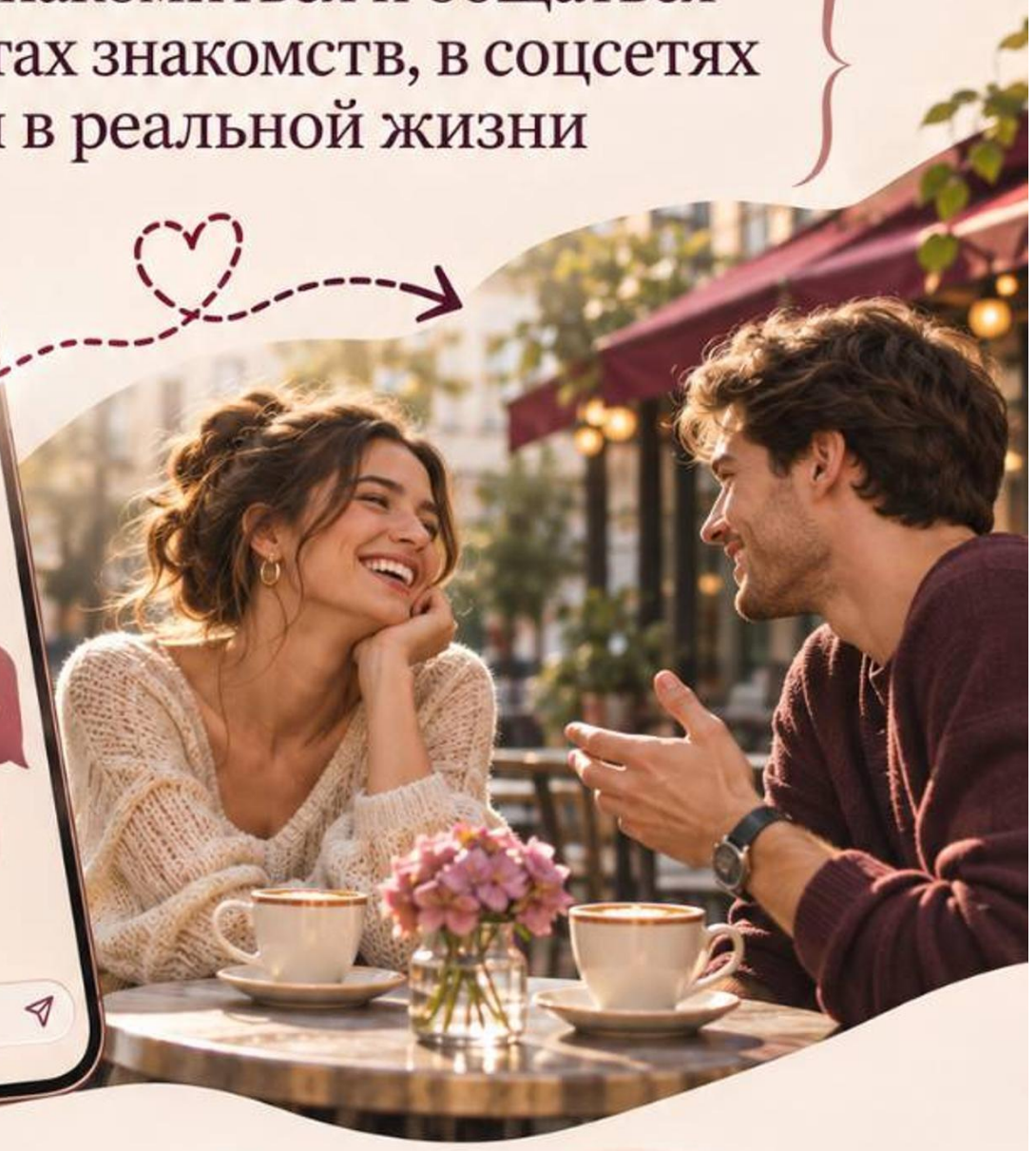
Учебник по *смолтоку*

Как знакомиться и общаться на сайтах знакомств, в соцсетях и в реальной жизни







Практическое руководство • диалоги • упражнения • 28 дней практики

Артем Шифрин

Учебник по смол-толку. Как знакомиться и общаться в приложениях знакомств, социальных сетях и реальной жизни

«Автор»
2026

Шифрин А. Е.

Учебник по смол-толку. Как знакомиться и общаться в приложениях знакомств, социальных сетях и реальной жизни / А. Е. Шифрин — «Автор», 2026

Вы нашли интересного человека в приложении знакомств. Симпатия взаимная. Осталось самое сложное — написать что-нибудь интереснее, чем «Привет, как дела?».«Учебник по смолтоку» — живое и ироничное руководство для тех, кто хочет знакомиться без паники и общаться с удовольствием. Как начать переписку в приложении или соцсети? Поддержать интерес, пошутить, пофлиртовать, перейти к голосовым сообщениям и предложить встречу? А о чём говорить на первом свидании, чтобы оно не превратилось в собеседование?В книге — десятки диалогов, разборы неловких ситуаций, психология общения, упражнения и 28-дневная программа практики. Отдельные главы помогут распознавать манипуляции и «чёрную риторику», защищать личные границы и спокойно завершать неприятные разговоры.Никаких волшебных фраз и гарантированного соблазнения. Только умение замечать интересное в людях, проявлять симпатию и находить взаимность.Ведь хороший разговор начинается не с желания понравиться, а с интереса к другому человеку.

© Шифрин А. Е., 2026
© Автор, 2026

Содержание

От автора. Служба спасения для сообщения «Привет» 6
Как читать эту книгу 8
Часть I. Знакомство начинается с экрана: сайты знакомств и соцсети 9
Глава 1. Сайты знакомств: не конкурс резюме 10
Фотографии — не экзамен на идеальность 11
Хороший профиль — приглашение, а не защита диплома 12
Выбор без бесконечного сравнения 13
Практика: живая версия анкеты 14
Когда анкета не помогает, а мешает 15
Глава 2. Кому писать: интерес вместо бесконечного кастинга 16
Как выбрать повод без фантазий о чужой личности 17
Три короткие сцены 18
Практика: одна настоящая зацепка 19
Глава 3. Первая переписка: минное поле из «привет» и смайликов 20
Не заставляйте первое сообщение тащить весь роман 21
Не запрещайте себе обычное «привет» 22
Не задавайте сразу пять вопросов 23
Как не превратить общение в настольный теннис односложных ответов 24
Практика: ремонт переписки 25
Три первых сообщения — и три ответа 26
Глава 4. Первое сообщение: двадцать пять вариантов и ни одного заклинания 27
Конец ознакомительного фрагмента. 28

Артем Шифрин
Учебник по смол-толку. Как знакомиться и общаться в приложениях знакомств, социальных сетях и реальной жизни

Учебник по смолтоку

Как знакомиться и общаться на сайтах знакомств, в социальных сетях и в реальной жизни

Практическая книга о симпатии, переписке, свиданиях, личных границах и искусстве искренне интересоваться людьми

От автора. Служба спасения для сообщения «Привет»

Поздний вечер. На экране появляется взаимная симпатия. Человек на фотографии улыбается так, будто уже знает, с какой стороны у вас открывается холодильник. Вы улыбаетесь в ответ. До первой встречи ещё далеко, но отношения с тревогой у вас уже серьёзные.

«Что написать?»

Вы сочиняете фразу, достойную финала романтической комедии. Стираете. Пишете что-нибудь интеллектуальное. Стираете. Решаете просто быть собой — и внезапно забываете, кто вы такой без редактора, трёх черновиков и совета друга.

Отправляете: «Привет».

Через минуту проверяете, прочитано ли. Через три минуты изучаете значение знаков препинания: «Привет :)» — симпатия? «Привет!» — дружелюбие? «Привет» без смайла — международный кризис? И почему приложение показывает «печатает…», а потом передумывает? Куда делись три точки? Их тоже отвергли?

Если узнаёте себя — добро пожаловать. Здесь никто не будет учить вас улыбаться по секундомеру и говорить голосом уверенного телеведущего. Мы займёмся вещью куда полезнее: научимся **спокойно начинать разговор, с удовольствием продолжать его и без чувства вины заканчивать**, когда продолжать не хочется.

Начнём с того места, где сегодня чаще всего рождается знакомство, — с приложений и социальных сетей. Разберём первое сообщение, ответ на сторис, неловкое молчание, флирт, голосовые, приглашение на встречу. Затем выйдем из телефона в город и сядем за столик на первом свидании. Там, к сожалению, нельзя отредактировать реплику после отправки. Зато есть взгляд, смех, интонация и потрясающая возможность сказать: «Извини, я немного волнуюсь».

Но это книга не только о том, как заговорить. Она ещё и о том, **как не отдавать право решать за себя**. Мы поговорим о навязчивости, неприятных разговорах, «чёрной риторике», манипуляциях и мошенничестве. Иногда самый полезный коммуникативный навык — вовремя произнести короткое «нет». И не писать к нему пояснительную записку на восемь страниц.

Сразу условимся: человек — не квест, который нужно пройти, и не автомат с призом за правильный комплимент. Хорошие вопросы не гарантируют симпатии. Красивый голос не гарантирует доброты. Правильная переписка не обязывает никого идти на свидание. Мы учимся открывать возможности для взаимного интереса, а не добиваться чужого согласия.

В книге будет немного психологии, множество коротких сцен и упражнения, которые можно выполнить без специального оборудования, диплома психолога и срочного переезда в город, где все дружелюбнее. Отдельная тема — шесть потребностей: безопасность, развитие, любовь, признание, самореализация и вклад в жизнь других. Это **авторская карта для размышления**, не научно доказанный полный перечень человеческих мотивов и уж точно не прибор для определения характера по одной фотографии.

Все истории и диалоги вымышлены или собирательны. Книги и исследования, на которые опираются отдельные объяснения, указаны в конце. Обещание здесь одно: вы получите инструменты и сможете их потренировать. Как отреагирует конкретный человек — решает конкретный человек.

Есть упражнение, к которому мы ещё не раз вернёмся: увидев прохожего, мысленно придумайте три искренних комплимента — не ради знакомства и не ради ответного внимания. Просто чтобы научиться замечать хорошее. В этом заключена основная мысль книги: **мы так хотим, чтобы нами интересовались, что порой забываем учиться интересоваться сами**.

Ну что, открываем чат. Без фанфар. По-человечески.

Как читать эту книгу

Часть первая посвящена переписке в приложениях знакомств и социальных сетях. Её можно читать отдельно: она даёт практические фразы и разборы ситуаций.

Часть вторая объясняет психологию разговора и тренирует внимание, слушание, юмор и взаимность.

Части третья и четвёртая переводят эти навыки в знакомства в городе и на свиданиях.

Пятая часть — о границах и защите от навязанного общения, манипуляций и мошенничества. Её стоит прочитать даже тем, кто и так легко знакомится.

Шестая часть — тренажёр: примеры переписок, упражнения и поведенческая практика.

Выбирайте одну технику в неделю. Разговору, как и игре на гитаре, учатся практикой. Разница лишь в том, что соседи обычно меньше страдают.

Часть I. Знакомство начинается с экрана: сайты знакомств и соцсети

Представьте эту часть как прогулку по одному знакомому вечеру. Сначала вы выбираете, кому написать. Потом набираете первые слова, ловите себя на попытке понравиться, получаете ответ — или не получаете. Мы пройдём весь путь без обязанности изображать человека, который никогда не волнуется.

Глава 1. Сайты знакомств: не конкурс резюме

Приложение знакомств обещает показать живого человека. На деле оно вручает вам фотографии, пару значков и поле «О себе», куда автор попытался уместить пятнадцать лет жизни, любовь к собакам и непростые отношения с кинзой. Материал для знакомства есть. Полного человека — пока нет.

«Люблю путешествия, хорошую музыку, вкусную еду и позитивных людей» — примерно так можно описать любого человека, если стереть из него всё интересное. Даже некоторые злодеи из кино любят хорошую музыку и вкусную еду.

Лучше рассказывать о себе не списком общечеловеческих радостей, а маленькими подробностями.

Вместо «люблю путешествовать» — «в поездках ищу маленькие города, где можно целый день гулять без маршрута».

Вместо «люблю музыку» — «у меня есть отдельный плейлист для ночных поездок, и я слишком серьёзно отношусь к выбору первой песни».

Вместо «ценю честность» — «мне легче с человеком, который может спокойно сказать, что ему что-то не подходит».

Фотографии — не экзамен на идеальность

Главное фото должно позволять понять, как вы выглядите. Лучше выбрать ясный, актуальный снимок лица. Дополнительные фотографии, если приложение их поддерживает, могут показывать разные стороны жизни: прогулка, увлечение, поездка, встреча с друзьями. Но это не повод организовывать производство портфолио на двести кадров.

Не используйте чужие фотографии, не создавайте ложного представления о возрасте и внешности, не публикуйте изображения других людей без их согласия. И не пытайтесь притвориться совершенно другим человеком. На встрече всё равно придётся прийти лично, а подходящего двойника можно искать дольше, чем подходящего партнёра.

Хороший профиль — приглашение, а не защита диплома

Детальный текст может быть полезен системам подбора, но другому человеку не обязательно читать полный каталог ваших качеств, прежде чем сказать «привет».

Иногда достаточно нескольких конкретных совпадений и живого разговора. Если вы познакомились благодаря общей любви к джазу, пусть джаз будет началом, а не последней известной друг о друге информацией.

Выбор без бесконечного сравнения

Когда вариантов слишком много, легко начать искать идеального человека по списку требований. «Хорошая работа, спорт, путешествия, чувство юмора, рост, образование, любовь к собакам и, пожалуйста, разбираться в отоплении».

Предпочтения имеют значение. Но различайте важные условия совместимости и приятные бонусы.

Важное: уважение, жизненные цели, отношение к детям, границам, честности, образу жизни, если эти вопросы значимы для вас.

Желательное: сходные музыкальные вкусы, определённая кухня, любовь к одному и тому же сериалу.

Разные любимые фильмы пережить легко. Разные представления о взаимном уважении — сложнее.

Практика: живая версия анкеты

Напишите пять фактов о себе. Для каждого придумайте короткую историю или уточнение, через которое другой человек сможет задать вопрос. Затем отметьте три вещи, которые вам действительно важно узнать о будущем партнёре. Убедитесь, что это ваши потребности, а не характеристики идеального героя из чужого сериала.

Когда анкета не помогает, а мешает

Профиль: «Люблю музыку, путешествия, кино, хорошую еду и интересных людей». Всё это прекрасно. Но читать такое описание — всё равно что смотреть меню ресторана, где написано «еда бывает вкусной».

Чуть живее: «Лучший выходной — поездка в маленький город, где я найду книжный магазин и слишком дорогой кофе». Здесь уже виден человек и есть тема для разговора.

Три возможные зацепки: «Какой город запомнился?», «Почему именно книжные?», «Кофе должен быть слишком дорогим принципиально?». И заметьте: они не гарантируют симпатию. Они позволяют начать.

Глава 2. Кому писать: интерес вместо бесконечного кастинга

После десятой карточки начинаешь замечать странное: у всех в профилях море, горы и закаты, а вопрос всё равно один — с кем мне будет интересно разговаривать? Хочется найти идеального человека, желательно с гарантией на три года и бесплатной доставкой до ближайшего кафе. Жаль, живые люди не проходят проверку по заводскому каталогу.

Но карточка — не человек. Она только повод проверить, есть ли у вас интерес. Поэтому первый полезный вопрос звучит не «Подходит ли этот человек мне на сто процентов?», а «Что я действительно хотел бы у него узнать?».

Если ответа нет, это нормально: не каждую симпатичную фотографию нужно превращать в переписку. Если есть хотя бы одна живая зацепка — вкус, место, необычный поступок, настроение фотографии, — её достаточно, чтобы начать. И наоборот: длинная анкета с идеальным списком предпочтений не обещает, что в разговоре будет тепло.

Как выбрать повод без фантазий о чужой личности

На снимке девушка держит огромный букет полевых цветов. Мы не знаем, романтична ли она, умеет ли любить и каким был её прошлый партнёр. Зато можем спросить: «Красивые цветы. Это ты сама собирала или тебе подарили?».

На фотографии мужчина рядом с самолётом. Вместо «Обожаю пилотов!» — «Это работа, увлечение или случайная экскурсия?».

В профиле написано: «Не люблю скучных людей». Можно попытаться пройти экзамен по веселью. А можно решить, что экзамен без программы вам сегодня ни к чему. Вы не обязаны доказывать свою ценность каждой карточке.

Три короткие сцены

Сцена А. Мало данных.

— Привет! У тебя почти нет описания. Но фотография с книжным магазином меня зацепила. Это любимое место или случайный кадр?

— Любимый. Часто туда хожу.

— Есть полка, на которой ты теряешь самоконтроль? У меня это книги о путешествиях.

Разговор появился из крошечной детали, без придуманной биографии.

Сцена Б. Разные интересы.

— Ты пишешь, что любишь марафоны. Я в жизни столько не пробегу, зато очень люблю долгие прогулки. Тебя в беге больше радует результат или сам процесс?

Человек сразу честно рассказывает о себе и спрашивает о мотивации. Не изображает бегуна ради знакомства.

Сцена В. Не совпало.

— Я ищу человека, с которым можно переехать через полгода.

— Понимаю. Я сейчас не планирую переезд. Спасибо, что сказал сразу: лучше выяснить это до совместного выбора штор.

Совместимость — не экзамен, на котором нужно получить высший балл. Иногда лучший результат — своевременно понять, что ваши маршруты разные.

Практика: одна настоящая зацепка

Посмотрите десять профилей. Не пишите никому автоматически. Для каждого, который заинтересовал, сформулируйте один вопрос, который вы действительно хотели бы задать, и одно честное предложение о себе по той же теме. Если не получается — не выдавливайте. Тренируем интерес, а не производительность конвейера знакомств.

Глава 3. Первая переписка: минное поле из «привет» и смайликов

У вас взаимная симпатия. Экран празднует её сердечками, словно свадьба уже назначена. А два взрослых человека сидят каждый у своего телефона и думают, кто первым рискнёт написать человеческую фразу. Спойлер: обе стороны имеют полное право начать.

Спойлер: первым может написать любой. Не нужно ждать специально назначенного гендерного героя. Интерес проявляет тот, кто хочет проявить интерес.

Не заставляйте первое сообщение тащить весь роман

Плохая первая задача: «Найти фразу, после которой она захочет детей и дачу». Хорошая: «Открыть приятную тему, на которую легко ответить».

Например:

— Привет! У нас с тобой совпала любовь к японской кухне. Скажи честно: какой ресторан лучше — тот, где идеально готовят, или тот, где можно сидеть три часа и разговаривать?

Вопрос не слишком личный, в нём есть игра и возможность для истории.

— Смотрю, мы оба любим живую музыку. Какой концерт запомнился сильнее всего?

— У нас совпадают путешествия и любовь к морю. Ты больше за отдых на берегу или за планы «посмотреть всё до последнего маяка»?

Не запрещайте себе обычное «привет»

Иногда достаточно и этого. Не каждый разговор должен начинаться с литературного конкурса. Но если вы написали «привет», полезно добавить маленькую опору для продолжения.

— Привет! Рад нашему совпадению. Ты на фото у океана — где это было?

Не задавайте сразу пять вопросов

Посмотрите на сообщение:

«Привет, как дела, чем занимаешься, какой город, что ищешь, есть дети, можно номер?»

Это не флирт. Это пограничный контроль.

Сначала одна тема. Затем реакция на ответ. Потом, если разговор живой, можно перейти дальше.

Как не превратить общение в настольный теннис односложных ответов

— Как дела?
— Нормально.
— Что делаешь?
— Работаю.
— Ясно.

Попробуем иначе:

— Сегодня у меня было собрание, на котором пять взрослых людей полчаса выбирали цвет кнопки. Ты тоже иногда живёшь внутри комедийного сериала на работе?

Это маленькое самораскрытие, а не давление. Человек может рассказать свою историю или просто посмеяться.

Практика: ремонт переписки

Возьмите три обычных сообщения: «Как дела?», «Чем занимаешься?» и «Что любишь?». Для каждого составьте более живой вариант с одним личным наблюдением или конкретным контекстом. Не усложняйте. Хорошая фраза должна помещаться в голове после рабочего дня.

Три первых сообщения — и три ответа

Хорошо:«У тебя на фото верёвочный парк. Страшно было?» — «Очень!» — «А меня однажды пришлось снимать с трассы для детей. Теперь уважаю высоту». Возникает общая эмоция.

Нейтрально:«Привет, понравился профиль» — «Спасибо». Можно добавить конкретную тему, а можно не продолжать, если интереса нет.

Неприятно:«Ты мне нравишься, поэтому ответь немедленно». Здесь уже не приглашение, а требование. Даже идеально подобранная шутка не спасёт фразу, которая нарушает свободу собеседника.

Глава 4. Первое сообщение: двадцать пять вариантов и ни одного заклинания

В интернете любят продавать «фразы, на которые отвечают все». С вероятностью, которую мы не собираемся подсчитывать, их составитель также продаёт курс о том, как проснуться миллиардером. На практике работают не волшебные слова, а уместный повод, человеческий тон и свобода не отвечать.

Начать можно даже с «Привет». Проблема не в приветствии, а в отсутствии продолжения. Добавьте к нему маленький мостик.

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.