



**ГОВОРИМ
КРАСИВО
И УВЕРЕННО**
11 простых шагов

**Кристина
Пономарева**

12+

Кристина Пономарева

**Говорим красиво и
уверенно. 11 простых шагов**

«Автор»

2019

Пономарева К.

Говорим красиво и уверенно. 11 простых шагов /
К. Пономарева — «Автор», 2019

Речь выделяет человека из животного мира и превозносит над всеми созданиями. А умение говорить уверенно, остроумно, и при этом, легко и красиво, превозносит человека над другими людьми. Именно поэтому мы уделяем столько внимания нашей речи. Мы хотим доминировать. Но как научиться произносить слова так, чтобы тебя слушали, чтобы хотели слушать еще и еще? Секрет, как всегда, в гармоничном сочетании теории и практики. Теорию можно найти в этом пособии. А практиковать придется самостоятельно.

Кристина Пономарева

Говорим красиво и уверенно. 11 простых шагов

Среди музыкантов ходит шутка: научиться играть не сложно, надо лишь вовремя нажимать нужными пальцами на нужные клавиши.

Перефразируя, можно сказать: научиться красиво говорить не сложно – надо лишь произносить нужные слова в нужном месте и в нужное время.

А если чуть расширить нашу формулу, то качественно повысить технику речи можно всего за 11 шагов.

Если у вас возникла потребность улучшить свою речь, тогда эти шаги – ваш путь к успеху.

Но прежде, чем перейти к инструкции, что надо делать, изучите то, чего опытные ораторы делать не рекомендуют. Это, так называемые «семь смертных грехов начинающего оратора».

Читайте, внимайте, применяйте.

Как провалить публичное выступление.

Семь смертных грехов начинающего оратора

Знаете, чего люди боятся больше всего на свете? Сейчас я, как Даша-путешественница, сама отвечу на свой вопрос. Больше всего на свете люди боятся смерти. Ну, за редким исключением.

От страха смерти мы неожиданно переходим к страху публичных выступлений. Потому что по своей силе и характеру они похожи.

Это наш древнейший инстинкт. В доисторические времена, оказавшись один против толпы, человек с трудом мог рассчитывать на выживание (все свои находятся с одной стороны, а если ты с другой, значит, враг или изгой). Когда же современный человек стоит один против целой аудитории, его подсознание говорит: «Они все против меня, значит, убьют».

Бороться со страхом бесполезно, за его функцию отвечает рептильный мозг, а он слов не понимает, он же дикий зверь. Поэтому опытные ораторы не борются со страхом – они им управляют, как заарканенной лошастью. Они умело переводят этот страх в... удовольствие и испытывают драйв во время выступления. Редким людям эта способность даётся от рождения. Остальным надо учиться. Специалисты утверждают, что глоссофобии (страху публичных выступлений) подвержены 95% населения Земли. Так что, если вы боитесь выступать, всё в порядке, вы в большинстве.

Итак, чтобы заарканить этого зверя по имени «страх» и научиться наслаждаться своими выступлениями, требуется практика. Нужно раз 30–50 выйти на верную смерть (перед публикой), чтобы привыкнуть к этому состоянию. Ну да, привычка! Всё просто.

Но что делать, если у вас ещё нет этой привычки, а выступать уже надо? Сначала я покажу, чего точно делать нельзя. Представляю 7 смертных грехов, которые гарантированно провалят ваше выступление.

ГРЕХ ПЕРВЫЙ: ЗАИГРЫВАНИЕ С ПУБЛИКОЙ

Первое, что делает новичок, гонимый страхом, – пытается льстить публике, заискивает перед ней, хочет показаться «своим парнем». Пытается нелепо шутить, что только усугубляет его положение. Это позиция «снизу».

Никогда не прогибайтесь под публику, не позволяйте ей управлять процессом, не идите на поводу её желаний.

Если вы от природы не обладаете хорошим чувством юмора, даже не пытайтесь шутить. Иначе вы гарантированно «провалитесь».

Помните: чем больше вы хотите понравиться людям в зале, тем меньше вы им понравитесь.

Но у этого «греха» есть тёмная сторона, его антипод – полнейшее пренебрежение зрителем, его унижение и демонстрация собственного превосходства. Если оратор нарочно будет казаться «крутым парнем» и допускать оскорбляющие фразы и шутки в зал, публика ему этого точно не простит.

В общем, любая неестественность не сыграет на руку. Ни позиция «снизу», ни нарочитая позиция «сверху» не спасут.

Поэтому избегайте «казаться», не надо ни в кого играть.

ГРЕХ ВТОРОЙ: ОПРАВДАНИЯ

С первых нот своего выступления горе-оратор начинает оправдываться перед публикой: мол, у меня нет опыта выступлений, я тут, вообще-то, в первый раз, не судите меня строго, у меня болит горло, я промочил ноги, очень волнуюсь, сейчас вообще заикаться начну. Список может быть длинным. При этом идёт активное заламывание рук, шарканье ногами, кивки головой и прочие жесты, выдающие страх.

Но взывая к сочувствию людей, стоя перед ними как эксперт (а раз человек выступает, значит, эксперт), он вызывает недоумение, вводит зрителей в диссонанс.

Никогда, слышите, никогда не оправдывайтесь. Ваша цель – не вызвать жалость, а заполучить устойчивое внимание и интерес публики к вашему выступлению.

Если же вы зайдёте с позиции жалкого человека, вас так и будут воспринимать впоследствии. Какое доверие может вызывать оратор, который боится? На подсознательном уровне трусов не уважают, к их мнению не прислушиваются, и авторитетом они не пользуются.

При этом подавляющее большинство в зале будет бояться выступать не меньше, а то и больше, но, сидя в уютном кресле, зритель чувствует единение с залом, солидарность, а значит, и силу. И невольно будет считать себя достойнее этого неуверенного эксперта.

Поэтому, если у вас дрожат руки и дёргается глаз, не заостряйте на этом внимание и упорно говорите аудитории всё, что запланировали.

Хотя... Бывают ситуации, когда можно попросить поддержки, сказав, что очень волнуетесь, но только в том случае, если вы выступаете перед очень лояльной аудиторией, где-нибудь на студенческом «капустнике» и вокруг вас такие же «артисты» или хорошие приятели. Они вам простят всё и с радостью поддержат.

ГРЕХ ТРЕТИЙ: АГРЕССИЯ

Некоторые трусишки от страха начинают «нападать» на слушателей (ведь лучшая защита – это нападение, верно?): унижают публику, оскорбляют, пытаются морально подавить. Особенно если они столкнулись с выпадами из зала.

Не надо так! Зрители не виноваты в том, что вы боитесь. Агрессия всегда вызовет ответную агрессию и неприятие всего сказанного.

Что же делать, если кто-то из зала над вами насмехается, пытается задеть и вывести из себя?

Лучшая реакция на подобное поведение – спокойно позвать этого человека подняться и встать рядом с вами. Помните, в школе умные учителя так поступали? Давали «герою» проявить себя на публике. Как правило, эти люди сразу утихают, ибо тоже боятся стоять один на один перед толпой (в данном случае аудитория – это толпа).

Правда, есть совсем неадекватные личности, которых столь пристальное внимание только раззадорит. Но в этом случае они публично продемонстрируют свою неадекватность и вызовут всеобщее неодобрение.

Итак, никакой агрессии, даже в ответ на агрессию. Только лёгкий юмор, доброжелательный тон и приглашение встать рядом с вами. Или же (смотря по ситуации) приглашение покинуть зал. Но обязательно спокойно и с улыбкой на лице.

ГРЕХ ЧЕТВЁРТЫЙ: ПЛОХАЯ ПОДГОТОВКА К ВЫСТУПЛЕНИЮ

Плохо подготовленного оратора мало что может спасти. Да, пожалуй, ничего его не спасёт. Если не знать хорошо свой текст, не разбираться в теме, о чём вообще можно говорить? Любой вопрос из зала поставит в неловкое положение. И тут хоть выкручивайся, хоть гордо держи голову – всё равно гарантированный провал.

Поэтому всегда готовьтесь к выступлениям. Хорошо готовьтесь. Зачастую именно хорошая подготовка, отличное погружение в тему может вытащить провальное выступление и спасти положение.

Умных, грамотных и адекватных уважают.

ГРЕХ ПЯТЫЙ: НЕАДЕКВАТНАЯ РЕЧЬ

Очень часто от страха оратор сбивает свой нормальный темп речи. Либо он начинает тараторить так, что его язык заплетается (а адреналин делает язык ватным, что ещё больше сковывает речевой аппарат и делает его непослушным). Либо, наоборот, слишком замедляет речь, что превращает его выступление в невозможную нудятину.

Невыразительная, монотонная речь без эмоций через 10 минут усыпит половину зала. А ещё через 10 минут и вторую, более стойкую половину. Конечно, если у вас цель – выступить перед спящей аудиторией, то пользуйтесь этим методом. Не благодарите.

Слова-паразиты, междометия, громкие паузы («эээ», «ааа», «типа», «ну», «короче», «это самое») – это мусор в речи оратора. Этих слов можно не замечать в дружеском разговоре, но, звуча со сцены, они режут уши и очень раздражают.

Невнятная дикция усугубит печальное положение нелепого оратора.

Но! Если вы весёлый, харизматичный, задорный и остроумный – вам простят всё. Ваша невнятная дикция может даже стать шармом. Но не советую на это рассчитывать, можно сильно не угадать.

ГРЕХ ШЕСТОЙ: ПРЕДАТЕЛЬСКИЕ ЖЕСТИКУЛЯЦИЯ И МИМИКА

Скрещенные руки и ноги, суетливые движения, бегающие глаза, облизывание губ – всё это выдаёт страх и неуверенность. В этом состоянии человек ищет опору, поэтому может при-

валиться к стене, опереться на стол, завалиться на кафедру. Если опереться не на что, он обхватывает себя руками.

Старайтесь избегать такой «опоры». Это очень бьёт в глаза.

Если же вы боитесь настолько сильно, что не можете без поддержки, придумайте заранее, какой предмет можно взять в руки, чтобы он гармонично смотрелся во время вашего выступления: ручка, пульт от проектора, микрофон... Ваши руки будут чем-то заняты, и лишняя энергия выйдет через взаимодействие с этим предметом. Но не теребите его слишком активно. Вообще, чрезмерная нервозность оратора нервирует и публику. Поэтому контролируйте активность ваших движений. Они не должны быть истеричными, но и стоять как истукан тоже нельзя.

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.