

МАКС РАДМАН

50 "КАК?" ДЛЯ ОРАТОРА

КАК НАУЧИТЬСЯ ПИСАТЬ?

КАК НАЙТИ ВДОХНОВЕНИЕ?

КАК НАУЧИТЬСЯ ВЫСТУПАТЬ НА
ПУБЛИКЕ?

КАК ПОБЕДИТЬ ИЗЛИШНЮЮ РОБОСТЬ?

КАК БЫТЬ ГОТОВЫМ К ВОПРОСАМ?

КАК НАУЧИТЬСЯ ГОВОРИТЬ БЕЗ
ПОДГОТОВКИ?

КАК СТАТЬ ИДЕАЛЬНЫМ ОРАТОРОМ?

КАК... КАК... КАК... КАК...

Макс Радман

50 «как?» для оратора

«Автор»

2020

Радман М.

50 «как?» для оратора / М. Радман — «Автор», 2020

"Как научиться писать тексты?", "как научиться говорить речи без подготовки?", "как не сболтнуть лишнего?" - 50 «лайфхаков»-ответов на разные "как?", которые будут полезны любому, кто только делает свои первые шаги в ораторском искусстве или уже сделал таковых не одну сотню. Используйте их в своих публичных выступлениях и при подготовке к ним. «Инструменты» опробованы лично и неоднократно – работают безотказно. Прочитайте о каждом и обязательно сделайте задание, которое дано после того или иного «как».

© Радман М., 2020

© Автор, 2020

Содержание

Что в книге?	5
Ораторское искусство – это чтобы громко орать?	6
Две буквы успешного выступления	7
1 КАК НАУЧИТЬСЯ ПИСАТЬ?	10
2 КАК ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИНТЕРНЕТ В СОЗДАНИИ ТЕКСТОВ ВЫСТУПЛЕНИЙ?	11
3 КАК ГОТОВИТЬ ТЕКСТ ВЫСТУПЛЕНИЯ?	12
4 КАК ОФОРМИТЬ СЦЕНАРИЙ СВОЕГО ВЫСТУПЛЕНИЯ?	14
5 КАК НАЙТИ ЦЕЛЬ ВАШЕГО ВЫСТУПЛЕНИЯ?	16
6 КАК РАССЧИТАТЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЯ?	17
7 КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ТЕКСТ ПОЛУЧИЛСЯ?	18
8 КАК ПОСТУПИТЬ С ГОТОВЫМ ТЕКСТОМ ВЫСТУПЛЕНИЯ?	19
9 КАК ПОДАТЬ ТЕКСТ ВЫСТУПЛЕНИЯ – ЧИТАТЬ ИЛИ РАССКАЗЫВАТЬ?	20
10 КАК НАЙТИ ВДОХНОВЕНИЕ?	21
11 КАК ОТРЕПЕТИРОВАТЬ РЕЧЬ?	22
12 КАК НАУЧИТЬСЯ ВЫСТУПАТЬ НА ПУБЛИКЕ?	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Макс Радман

50 "как?" для оратора

Что в книге?

За 30 лет работы на публике и со словом в самых разных его проявлениях накопилось некоторое количество «лайфхаков», которые будут полезны любому, кто только делает свои первые шаги или уже сделал таковых не одну сотню в ораторском искусстве.

Используйте их в своих публичных выступлениях и при подготовке к ним. «Инструменты» опробованы лично и неоднократно – работают безотказно. Прочитайте о каждом и обязательно сделайте задание, которое дано после того или иного «как».

А в финале книги небольшой бонус – списки нужных книг по ораторскому искусству, интернет-ресурсов, чтобы не стоять на месте в этом деле, фильмов, которые подскажут полезные «фишки» в риторике. Книги читайте, сайты изучайте, фильмы смотрите – и пребудет с вами сила. Сила слова!

Ораторское искусство – это чтобы громко орать?

*Умен ты или глуп, велик ты или мал, не знаем мы, пока ты слова не сказал.
(Абу Мухаммад Муслих ад-Дин Абдуллах ибн Саади Ширази, персидский поэт, мыслитель)*

Шутки юмором, но много людей считают, что именно громкому ору учат на ораторских курсах. Либо думают, что ораторское искусство – это владение умами и душами сотен или тысяч людей, перед которыми выступает оратор: стоит этакий Цицерон в тоге в амфитеатре и вещает о чем-то важном.

Но это не совсем так. А про громко орать – совсем не так. Истерикам я на своих курсах не обучаю. А выступления перед сотнями и тысячами – это лишь одна из областей этого искусства.

В целом, ораторское искусство – это навык эффективной коммуникации с людьми. И неважно с каким количеством вы будете коммуницировать – 1, 10, 100, 1000.

А если копнуть еще глубже, то любое действие со словом – это тоже ораторское искусство. Таким действием может быть и публичное выступление, и тост на празднике, и написание поста, и сториз, и разговорное видео в ленту соцсетей и т. п. Может, это моё личное умозаключение, жутко субъективное, но я в этом глубоко уверен. И надеюсь, вы разделите такое мое убеждение.

И обратите внимание на слово «навык». Он формируется в процессе выполнения определенных упражнений, в дальнейшем работая на полном автоматизме. И такие техники я и мои сотоварищи-модераторы даю на ораторских курсах.

Проведу параллель с фитнесом. Сначала вы разучиваете определенные движения, с течением времени они закрепляются на уровне навыка – вам уже не надо сильно контролировать, например, положение спины или ног в том или ином упражнении. Все происходит на «автопилоте».

В ораторском искусстве такая же «песня»: есть набор упражнений и схем – если их регулярно использовать, то появится навык! А с его появлением вам уже будет всё равно, сколько людей перед вами, с которыми надо коммуницировать; неважно сколько написать постов, снять сториз или видео в ленту сделать в день. Вы просто это делаете.

Но все это при условии, что вы не просто в курсе всех техник и даже пару раз их пробовали – вы должны их делать регулярно. Чем чаще, тем лучше. Все знают теорию «10.000 часов»? В ораторском искусстве она тоже применима.

Две буквы успешного выступления

*Говорить не думая – все равно, что стрелять
не целясь.
(Мигель де Сервантес)*

Как выглядит эта самая формула? Запомните всего две буквы – ПП. И это не знаменитая аббревиатура актуального «правильного питания».

ПП в ораторском искусстве – это «Подготовка» и «Практика»!

Чем лучше вы подготовитесь к выступлению, тем лучше оно пройдет. И наоборот: чем хуже подготовка – тем больше шансов провала.

Если же подготовка проделана на «ура!», но вы вдруг решили не выступать, то и практики не получится. И смысл тогда строчить выступления? Чтобы просто складывать их в стол (жесткий диск компьютере)?

А любое выступление – это та самая практика. И как ни крути, подготовка к новому выходу на публику. (Иногда это еще называют опытом). И чем больше у вас хорошо подготовленных и реализованных выступлений, тем больше у вас того самого ПП!

Хороший пример ПП – это обучение в школе. Вспомните ситуацию, когда вам выдали домашнее задание, вы про него успешно забыли (или просто на него забыли), а придя на урок, поняли, что вас обязательно спросят. Учительница смотрит в журнал и, слегка растягивая слова, говорит: «К доскеее пойдёеет... И-ва-нов». А Иванов – это вы. И в тот момент, когда вы слышите свою фамилию, вся ваша жизнь за одну секунду пробегает перед глазами – с особенно ярким эпизодом в виде взбучки от родителей за плохую отметку.

И вот вы выходите к доске. И что происходит? Конечно же, эпичный провал в виде «двойки». У вас была плохая подготовка (не сделанная «домашка»), и получилась плохая практика (ответ у доски).

И обратная ситуация. Вам выдали домашнее задание, вы блестяще его подготовили (надо же как-то закрыть полученную ранее «двойку») – настолько блестяще, что знаете предмет домашнего задания лучше учительницы.

И вот начинается опрос. Училка также нараспев тянет пресловутое «К доскеее пойдёеет...», а вы уже 5 минут тянете руку настолько сильно, что скоро будет вывих плеча. И наконец, она произносит вашу фамилию! Вы пулей летите к доске и – вуаля! – сражаете всех наповал! У вас была блестящая подготовка (сделанная «домашка»), и получилась отличная практика (ответ у доски).

Вывод напрашивается сам собой: к любому выступлению надо готовиться. И чем тщательнее, тем лучше. И неважно, что это будет – пусть даже аудиопослание по ватсап маме о том, что вы планируете прийти в гости (Шучу, конечно!).

Авторитеты в курсе

Дейл Карнеги в своей книге «Как выработать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично» пишет, что "хорошо подготовленная речь – это на девяносто процентов произнесенная речь – заранее произнесенная, то бишь подготовленная и, конечно, отрепетированная. А кто думает, что овладев более или менее искусством слова, может без подготовки выходить на публику, глубоко заблуждается. Она (подготовка) – основа основ, краеугольный камень, крепкий фундамент для любого оратора".

Подготовка к выступлению может отнять очень много времени (но оно того стоит), а совершенствованию речи нет предела. Немецкий богослов и оратор 18 века Клаус Хармс говорил об одной из своих речей: «Мне потребовалось ровно сорок лет для подготовки этого выступления». А вам, наверное, жалко потратить пару-тройку часов?

По мнению Карнеги, "подготовку к публичному выступлению можно сравнить с подготовкой к войне", о которой Наполеон Бонапарт говорил так: "искусство войны – это наука, в которой не удастся ничего иного, кроме того, что уже было рассчитано и продумано".

Авраам Линкольн, готовясь к речи, внимательно обдумывал свои слова и выводы из них. Для того, чтобы эти выводы были весомы он всегда старался подкреплять их несколькими вескими доводами.

Теодор Рузвельт использовал каждую свободную минуту для подготовки речей. После того, как факты были собраны Рузвельт быстро диктовал текст своей машинистке, затем правил машинописный текст, и диктовал снова в том же темпе, чтобы речь была максимально естественной и динамичной.

Как пишет Борис Джонсон в своей книге «Фактор Черчилля»: «Британский премьер-министр прославился своими экспромтами. Например, его ответ Бесси Брэдок, члену парламента от лейбористов, которая упрекнула его в том, что он пьян. Черчилль сказал с ошеломительной грубостью: "Моя дорогая Бесси, а вы уродливы. Я к утру протрезвею, вы же так и останетесь уродиной".

Эта спонтанная реплика Черчилля оказалась на первом месте в рейтинге самых забавных оскорблений в истории, составленном Daily Express. (И конечно же, многие помнят анекдот, который, оказывается, придуман на основе этой реплики).

Но знаете ли вы, что британский премьер, как свидетельствуют очевидцы, "провел лучшие годы жизни в подготовке к своим экспромтам."

Практика, практика и еще раз практика

Если же взять вторую «П» (практику), то каждое ваше новое выступление – это подготовка к последующему. И это логично – идет закрепление навыка в этом разговорном жанре. С каждым разом у вас будет меньше огрехов, вам будет легче подбирать нужные слова, отвечать на вопросы, подчеркивать сказанное языком тела и так далее.

Самое главное, после каждой своей речи делать "разбор полетов". И лучше с теми, кто был на выступлении – пусть скажут, что было не так, над чем не помешает поработать. Или хотя бы дайте "обратную связь" сами себе – чем вы были недовольны, что вам понравилось и т.д. Идеальный вариант – делать видеозапись каждого вашего выступления. Во-первых, так нагляднее. Во-вторых, такими видео по отдельности можно делиться в Сети или смонтировать в полноценный фильм.

Вывод из вышесказанного, думаю, понятен: если не посвящать время на подготовку, как таковую, и в виде практики, то нет смысла браться за то, чтобы воздействовать на людей своим красноречием – даже спонтанным. А когда будет хорошо готова одна "П", то вторая тоже получится отлично – и наоборот. Это как в спорте – чем упорнее вы на тренировках, тем лучше будет ваш результат на соревнованиях. И чем лучше вы на турнире, тем уверенней себя чувствуете на последующих состязаниях.

Чтобы и подготовка и практика были плодотворными, я приготовил для вас 50 работающих инструментов, которые появлялись у меня на протяжении почти 30 лет моей работы на публике. Пробуйте каждый по мере необходимости. После описания любого инструмента будет практическое задание – желательно его выполнить, чтобы ваши результаты в ораторском искусстве становились все лучше.

А ТЕПЕРЬ 50 «КАК?» ДЛЯ ОРАТОРОВ!

1 КАК НАУЧИТЬСЯ ПИСАТЬ?

Читая авторов, которые хорошо пишут, привыкают хорошо говорить. (Вольтер)

Хороший спикер пишет тексты своих выступлений сам. Или вы думали, что может быть по-другому? Конечно, со временем, когда вы станете невероятно известным и востребованным оратором, то можете нанять себе спичрайтера. Но что-то мне подсказывает, что это будет чистой воды моветон и пижонство.

Выработайте в себе навык писательства. Заведите дневник и каждый вечер по 5 минут пишите, как прошел ваш день. Поначалу получится всего несколько кривых предложений – примерно так «День прошел плохо. Всех убью – один останусь». Но постепенно слова будут складываться в предложения все лучше. И их – и слов, и предложений – будет все больше.

Постепенно усложняйте себе задачу: в один вечер написать заметку о прошедшем дне в стиле сказки, в другой – как новость, в третий – в стихах. И так далее.

Самое главное, делать так ежедневно на протяжении 2-3 месяцев, чтобы умение писать стало навыком – действием, которое выполняется практически на "автомате".

Такое ежедневное упражнение помогает складывать слова в предложения, а предложения – в связный рассказ. Опять же, словарный запас так или иначе будет расширяться. Со временем вы поймете, что вам не составляет труда писать тексты самого разного объема – от заметки в соцсеть до 3-часового выступления.

Задание. *Отложите книгу и напишите несколько строк о своем дне: если книга оказалась в руках утром, то опишите день предыдущий, если – вечером, то текущий день.*

2 КАК ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИНТЕРНЕТ В СОЗДАНИИ ТЕКСТОВ ВЫСТУПЛЕНИЙ?

Письмо это вышло более длинным только потому, что у меня не было времени написать короче.

(Блез Паскаль)

Конечно, текст нужно писать самостоятельно – взяв из собственной головы. Но случаются моменты "зависания", когда не получается "выдавить" из своей головы ни слова. Вы садитесь за клавиатуру, пытаетесь «стучать» по клавишам, но ничего не получается. Как быть?

Можно призвать на помощь всезнающий интернет. Но не для того, чтобы делать копи-паст (от англ. copy & paste, копировать и вставлять – скопированный в статью из внешних источников текст). Плагиатом мы заниматься не будем. Поищите в сети материалы по той теме, которую вы готовите для выступления. Во время просмотра различных страниц у вас в голове начнет складываться картинка собственного текста.

Схема такова: "забейте" свою тему в любой поисковик и начинайте просто пролистывать ссылки, даже особо не вчитываясь в открытые страницы. Максимум на 10-й ссылке вам станет понятно, куда надо двигаться в собственном выступлении. Интернет просто поможет «сдетонировать» вашу собственную «пороховую бочку» идей, мыслей и слов.

В конце концов, если даже после просмотра ссылок никаких идей не появляется, и текст не пишется совсем, то можно пойти на небольшое «преступление» – найти интересные материалы по вашей теме и сделать глубокий рерайтинг чужих текстов под себя (в рерайтинге (англ. rewriting) за основу берётся уже написанный текст, который переписывается своими словами с сохранением смысла. Рерайтинг используется, чтобы избежать обвинений в нарушении авторского права).

И пусть совесть вас не мучает – все давно украдено до нас. И наверняка даже те тексты, которые вы будете перерабатывать, уже переработаны на много раз другими авторами. И вы пользуетесь уже изложениями изложений. Но – не злоупотребляйте рерайтингом. Таких текстов у вас должно быть не более одного на 20-30 выступлений.

Задание. *Придумайте тему выступления. Найдите материалы по этой теме в инете. И сделайте рерайтинг. Проверьте, что действительно глубоко переработали текст. Для этого, например, есть хороший ресурс <https://text.ru/>. Это надо сделать, чтобы вас точно никто не обвинил в плагиате.*

3 КАК ГОТОВИТЬ ТЕКСТ ВЫСТУПЛЕНИЯ?

*Когда ты пишешь сценарий, ты должен быть готов переписать его в любую минуту.
(Тим Роббинс)*

Уверен, вы уже поняли, что для отличного выступления нужен отличный текст. А если точнее, сценарий. Ведь любой оратор – это немного актер. А какой актер работает без сценария? Но актеры не так часто пишут сценарии для себя, а хороший оратор должен уметь писать сам.

И неважно, какое выступление предстоит – для большой публики, для переговоров в небольшой компании, для собеседования, для поздравления на дне рождения. Даже для важного телефонного разговора требуется сценарий. Иначе либо что-то забудется, либо что-то будет сказано не в тот момент, либо мысль ускользнет безвозвратно – неожиданность может случиться любая. И возможность для ее появления минимизируется именно сценарием вашей речи.

Когда вы только «набиваете руку» на выступлениях, настоятельно рекомендую прописывать текст полностью – со всеми ремарками, примечаниями, отступлениями от темы и так далее. Возможно, что в процессе самого выступления вы и отступите на пару шагов от своего сценария, но у вас всегда под рукой будет «спасательный круг», ведь никто не застрахован от того, что даже тщательно отрепетированное выступление, вдруг выпадет из вашей памяти, и вы «зависнете» как рыба, хватая воздух ртом в поисках ускользнувшей мысли. А так, у вас есть ваш текст – и на душе спокойней, и подглядеть всегда можно.

Но даже когда у вас за плечами сотни различных выступлений, я все равно рекомендую прописывать свой сценарий, что называется, «до запятой». Поверьте, хуже точно не будет. А то, что во время тщательного прописывания сценария, вас могут посетить идеи об улучшении своего выступления – это точно. Ну и имея все свои тексты в напечатанном виде, вам будет легче формировать из них, например, различные методические пособия, а то и книгу скомпоновать из них.

И чтобы не говорили другие авторы, пишущие об ораторском искусстве, что, мол, не обязательно прописывать весь текст вашего спича, ибо все, скорее всего, на публике пойдет по-другому, но я буду настаивать на своем – прописывайте текст до запятой!

Во-первых, когда вы дотошно все прописываете заранее, то информация очень хорошо закрепляется у вас в мозгу и приобретает четкую структуру. И во время выступления вы меньше будете затрачивать усилий на формулирование в слова своих мыслей.

Во-вторых, перефразируя сказанное выше, вам будет гораздо спокойнее во время выступления, когда вы знаете, что всегда можете свериться с текстом.

И в-третьих, уже написанный и сохраненный текст вы можете использовать в дальнейшем – в отличие от просто наговоренного и зафиксированного в виде плана в несколько пунктов. В последнем случае вам, возможно, придется сильно напрягать лоб в воспоминаниях о том, что вы говорили в своем выступлении несколько месяцев, а то и лет назад. Увы, человеческая память может подводить – причем, как начинающих, так и опытных спикеров. Опять же, вдруг и вам захочется когда-нибудь написать книгу – насколько упроститься и ускориться процесс, когда у вас в компьютере масса сохраненных выступлений.

Задание. *Наверняка вас впереди ожидает либо важная встреча, либо надо сделать нужный звонок или еще что-то подобное. Подготовьте сценарий данного действия – со всеми деталями и подробностями.*

4 КАК ОФОРМИТЬ СЦЕНАРИЙ СВОЕГО ВЫСТУПЛЕНИЯ?

Писание сценариев – ремесло, основанное на логике. (Дэвид Мэмет)

Мало написать хороший текст – надо сделать так, чтобы он стал вашим помощником и удобным инструментом во время вашей речи. Необходимо привести его в некий удобный формат, чтобы структура вашего выступления была четко прорисована – в прямом и переносном смысле этого слова.

Поэтому сейчас интересный технический момент для оформления сценария выступления.

Сделайте на листе две колонки – две трети листа займет сам текст, а треть – ремарки и прочие пометки, которые помогут вам двигаться по сценарию в нужном направлении. Далее я привел пример того, как это может выглядеть в готовом виде.

Текст	Ремарки*
<p>Принципы убеждения людей (из книги Роберта Чалдини, “Психология влияния”):</p> <p>принцип взаимного обмена - большинство людей чувствует себя обязанными отплатить за оказанную услугу. Принцип: "ты - мне, я - тебе" никто не отменял. Вот поэтому лично я не люблю пользоваться связями. Чтобы потом не было «я - тебе»</p> <p>принцип авторитета - люди предпочитают обращаться за советом к эксперту. Создайте из себя эксперта в какой-то области. И люди потянутся. И когда они уже подтянулись к вам, их легче убедить в чем-то.</p>	<p>Слайд №1</p> <p>Перехожу в левый край сцены</p> <p>Слайд №2</p> <p>Иллюстрирую жестами</p> <p>Слайд №3</p> <p>Остаюсь на том же месте</p> <p>И так далее...</p>

Подобное оформление поможет вам структурировать не только сам сценарий, но и ваше поведение перед публикой – в каком месте вы должны стоять в тот или иной момент вашего выступления, какой слайд надо включить, какой трек или видеоряд должен начаться и так далее.

Вспомните пьесы, которые вы, наверняка, читали (а если не читали, то обязательно хотя бы посмотрите, как они оформлены) – там ведь не просто текст и слова героев, а все сопровождается ремарками, что в тот или иной момент происходит или кто что делает. Ваш сценарий – это пьеса для вас лично (ну или еще для тех ораторов, которых вы, например, пригласите выступить вместе с вами).

Задание. *Оформите текст любой вашей речи из предыдущих заданий и сделайте репетиционное выступление именно по структуре вашего сценария.*

5 КАК НАЙТИ ЦЕЛЬ ВАШЕГО ВЫСТУПЛЕНИЯ?

*Великие умы ставят перед собой цели; остальные люди следуют своим желаниям.
(Вашингтон Ирвинг)*

На время выступления вы должны стать тем самым великим умом, о котором говорится в эпиграфе – вы должны выступать, имея вполне определенную цель. Вам надо четко понимать, что должна сделать публика после вашего выступления. Но что делать, если ум великим не становится и цель не определяется? Такое трудно представить у хорошего оратора, но иногда такое случается.

Итак, хорошенько подумайте над тем, что жаждет услышать от вас публика. И не просто услышать, но и сделать после услышанного. Поставьте себя на место человека из зала – какую пользу от вашего выступления он хочет получить? Визуализируйте этот момент: представьте, что вы сидите в зале, а перед вами выступаете вы сами – чтобы вы хотели от себя услышать?

Немного отдаст шизофренией, не так ли? Но этот метод работает. И если регулярно проделывать такое упражнение, то постепенно ощущение безумия пройдет, и вам будет все легче и легче формулировать не только цель вашего выступления, но и какие аргументы в своей речи вам необходимы. А иногда и вся речь целиком «родится».

Дополнить вышеописанную визуализацию можно и другой картинкой: представить себе на «сцене», а в зале – свою аудиторию. И не просто какое-то количество людей, а в некоторых подробностях: какого они примерно возраста, как одеты, какие вопросы задают, как реагируют на ваш спич и так далее.

Проделав такую «двухстороннюю» визуализацию, к вам точно придет озарение: какова ваша цель, каким должен быть результат, какие люди придут за этим результатом и что вам надо им сказать, чтобы цель была достигнута.

Но помните: мало добиться какой-то СВОЕЙ цели, выступая перед аудиторией. Никто не последует за вами и вашими словами, если не увидит хоть какой-то пользы от поданного вами материала. Ваша цель может быть реализована, если вы сможете добиться целей, которые есть у аудитории. И если глубоко копнуть, то помогая решать проблемы других, вы реализуете свои задачи. Думаю, больше про цель пояснять не надо?

Задание. *Помните задание описать свой день? А теперь опишите его, поставив перед собой цель – что должны сделать те, кто услышал бы ваш мини-рассказ? Может, они должны повторить ваш день? Или задуматься о том, как скучно они живут? Или просто улыбнуться? Придумайте и воплотите на практике.*

6 КАК РАССЧИТАТЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЯ?

Средний человек озабочен тем, как бы ему убить время, человек же талантливый стремится его использовать. (Артур Шопенгауэр)

Всегда важно знать, сколько времени продлится ваше выступление. И не важно, личный ли это ваш мастер-класс или выступление на TED. Так или иначе, должно быть четкое понимание продолжительности вашего выступления. Да, секундомер во время репетиции вашей речи очень важен. Но еще в процессе подготовки текста вы можете вычислить практически точную продолжительность своего выступления.

Формула проста: время выступления в минутах умножаем на 100 и получаем количество слов в вашем выступлении. Например, вам дано 15 минут на выступление – значит, получается 1500 слов. Чтобы точно не ошибиться, отнимите от полученного количества слов процентов 15 – получится около 1300 слов. Тогда вы точно уложитесь в 15 минут.

Почему именно такой расчет? Средняя скорость речи человека – 2 слова в секунду. Вроде бы тогда в формуле должно быть так – нужное время выступления умножаем на 120 и получаем тот объем текста, который уложится в отведенное время?

Но! Выступление – это не зачитывание текста с «бумажки», ничем и никем не прерываемое. Никто не отменял самые разные заминки, неожиданные вопросы и ремарки из аудитории и т.п. Да и говорить вслух лучше совсем не торопясь – тем более на публике. Вот именно поэтому я эмпирическим путем придумал именно такую формулу – $ВВ \times 100 = НКСВ - 15\%$. Где ВВ – время выступления, а НКСВ – необходимое количество слов в выступлении.

Ах да, как посчитать количество слов? Конечно, Word вам скажет точно, сколько вы набрали в своем докладе – просто посмотрите статистику документа. Опять же, в интернете есть немало ресурсов, которые подсчитают вам и слова, и буквы, и знаки препинания, если необходимо.

Задание. *Напишите любой текст, который должен быть продолжительностью, например, 1 минуту. Можете сделать описание своего дня (задание 1) ровно на 60 секунд. Или 2 минуты, а может и 3.*

7 КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ТЕКСТ ПОЛУЧИЛСЯ?

Сила речи состоит в умении выразить многое в немногих словах. (Плутарх)

Самый главный редактор и цензор ваших текстов – это вы сами. Да, никогда не помешает перед выступлением прочитать текст кому-то из тех близких, чьему мнению вы доверяете. Но иногда нет возможности, а бывает, и желания, показывать текст кому бы то ни было до тех пор, пока не пришло время выступления.

Есть способ хорошо отредактировать себя лично без привлечения дополнительных глаз. Правда, при условии, что у вас нормальный уровень самокритики и вы точно не страдаете манией величия.

Итак, написали текст. Прочитали. Нажали кнопку «сохранить». И оставили на «ночное испытание» – не смотрите его до утра. На следующий день прочтите текст «свежим» глазом. Все отлично? Или хочется все удалить? Или что-то изменить? Вряд ли вы наутро будете полностью довольны своим творением. Хотя исключения и случаются, конечно.

Что ж, вносим «утренние» правки или заново пишем текст, если ничего не устраивает. И снова «ночное испытание». И так до тех пор, пока, прочитав в очередной раз свое творение, из вас не вырвется возглас – вау, круто!

Конечно, в наш век вечных дедлайнов сложно устроить достаточное количество «ночных испытаний», но хотя бы пару-тройку сделать желательно.

Задание. *Вы же уже написали несколько текстов про то, как прошел ваш день? Ну или возьмите любые другие свои тексты. Посмотрите их «свежим» глазом. Перепишите или внесите правки, если «свежему» глазу что-то не понравилось.*

8 КАК ПОСТУПИТЬ С ГОТОВЫМ ТЕКСТОМ ВЫСТУПЛЕНИЯ?

Удача любит подготовленных. (Луи Пастер)

Когда сценарий готов на все 100, то надо учесть еще немного технических нюансов, чтобы не оплошать во время выступления. Дьявол, как известно, кроется в мелочах. И именно их надо ликвидировать еще до выхода на площадку.

Сейчас в тренде выступать, используя разные гаджеты в виде планшетов, смартфонов и прочего. Но они могут подвести в самый неподходящий момент – сядет аккумулятор, устройство зависнет, гаджет упадет и разобьется экран и так далее. Поэтому в любом случае готовьте текст своего выступления и в распечатанном виде – либо как основной вариант, либо как запасной, если вдруг техника все-таки подведет.

Распечатывая текст выступления на бумаге, следите за тем, чтобы абзац не прерывался на одной странице, а продолжался на другой – перелистывая распечатку, вы можете прервать ход повествования практически на полуслове. А любые паузы должны быть вам в пользу, а не во вред. И особенно внимательно следите за тем, чтобы не было переносов слова на следующую страницу – тоже получится пауза во вред.

Обязательно сделайте нумерацию страниц в распечатанном варианте сценария, заранее проверьте все листы, что они расположены в нужном порядке, закрепите их степлером и приготовьте хороший клипборд или другую удобную для вас папку. Не забудьте об этом, чтобы избежать неприятной ситуации: до начала выступления 1 минута, вы от волнения выронили сценарий своей речи, листы не были пронумерованы и закреплены – в итоге, «листопад» под ногами, и вы не очень быстро сможете сложить все листы по порядку.

Размер шрифта должен быть читабельным: даже если у вас суперзрение, и вы можете легко читать шрифт 6 размера. Плохо, когда во время выступления вы начнете сильно всматриваться в текст. Если же шрифт будет крупным, то вам даже в руках не обязательно держать ваш клипборд – текст может лежать немного в стороне, а вы просто будете в него при необходимости подглядывать, чтобы не терять нить своего выступления.

Можете заранее прикинуть, какие еще самоизобретенные технические «фишки» вы будете использовать при работе со сценарием – возможно, вам будет удобно не только распечатать сценарий целиком, но и подготовить карточки с конспективным изложением своего выступления. Подумайте, придумайте – и тогда выступление пройдет без ненужных оплошностей.

Задание. *Впереди выступление? Используйте рекомендации выше.*

9 КАК ПОДАТЬ ТЕКСТ ВЫСТУПЛЕНИЯ – ЧИТАТЬ ИЛИ РАССКАЗЫВАТЬ?

Оратор должен исчерпать тему, а не терпение слушателей. (Уинстон Черчилль)

Итак, текст вашего выступления написан изумительно. Как же не потерять эту изумительность – просто прочитать весь текст, не отрывая взгляд от бумажки, или совсем в эту бумажку не заглядывать и все рассказать? Если вы обладаете суперпамятью и можете до запятой запомнить всё вами написанное, то, конечно, лучше рассказать.

Но даже у уникалов бывают сбои.

И если вы не хотите потерять свою мысль в самый ответственный момент, то лучше иметь под рукой шпаргалку. Это может быть клипборд с полным текстом вашего выступления или карточки с тезисами.

В истории человечества были два великих оратора (просто пример – не более того) – Адольф Гитлер и Уинстон Черчилль (не зря я его слова поставил в эпиграф). Первый почти всегда выступал без бумажки. Второй позволял себе погружаться в текст своего выступления достаточно надолго. Но ведь оба вошли в историю, как сильные ораторы.

Поверьте, тех, кто осудит вас, что вы иногда заглядываете в свою шпаргалку, будет гораздо меньше тех, кто этого просто не заметит. Не так много в мире спикеров, которые могут провести многочасовое выступление, абсолютно не подглядывая в сценарий. Да, в идеале надо к этому стремиться. Но иногда лучше с точностью до запятой донести ту или иную мысль, прочитав ее, нежели в самый ответственный момент потерять эту самую мысль и начать «бэкать» и «мэкать», пытаясь вернуть ее назад в голову.

Но понимание того, что можно время от времени погружаться глазами в текст, не отменяет многочасовых репетиций. Не надо расслабляться и надеяться, что вы всегда можете спокойно прочесть что-то, а не произнести это без «бумажки». Ведь и зачитывать надо так, чтобы это хорошо звучало, а не было простой бубнёжкой. Чтение «с листа» – это, как ни крути, отдельный навык, над которым надо долго и упорно работать. Дальше, кстати, будет глава о том, как шлифовать такое умение.

Задание. Возьмите любой текст из заданий выше. Запишите на видео, как вы подаете его без бумажки и сделайте еще одно видео, на котором вы зачитываете текст данного выступления. Теперь сравните обе записи – почувствовали разницу? После этого сделайте еще одно видео, где часть текста вы рассказываете, а часть – зачитываете. И сравните все три записи. Зачитывание всего текста вам не понравится больше всего. Вывод назреет сам: либо вообще без «бумажки», либо поглядывая в нее время от времени.

10 КАК НАЙТИ ВДОХНОВЕНИЕ?

*Вдохновение приходит только во время работы.
(Габриэль Гарсиа Маркес)*

Открою тайну: когда вы от кого-то слышите «ой, не тот настрой», «меня покинуло вдохновение», «мне нужен творческий отпуск» и тому подобное – это не более чем «кривые» отмазки, оправдывающие элементарную лень! #

Вдохновения не надо ждать или искать! Оно есть всегда, если вы кайфуете от своей деятельности. Как только вы начинаете искать какие-то стимулы для появления вдохновения, то, стало быть, пора задуматься о том, чтобы завершить карьеру в этой сфере.

Творчество – это каждодневная пахота! Если писатель станет ждать вдохновения и не будет каждый день писать хотя бы по одной странице – книг не будет. Если певец будет отлынивать от репетиций и не будет шлифовать свои навыки – песни кончатся. Если у художника засохнут краски, потому что он ждет вдохновения – новых полотен не будет. Если оратор перестанет вести мероприятия, ибо ждет вдохновения – то зачем нужен такой оратор?

Как вдохновиться? Просто делайте! Хотя бы по чуть-чуть каждый день: страница книги (для пишущих), 30 минут репетиций или даже выступлений (для поющих, сценических и ораторствующих), пара-тройка мазков для рисующих (пардон, пишущих) и так далее.

Ведь не зря подметил Габриэль Гарсиа Маркес, что «вдохновение приходит только во время работы». Его дополняет Стивен Кинг, которые считает, что «те, у кого нет опыта, ждут вдохновения, остальные просто встают и идут на работу». А Джек Лондон был убежден, что «не стоит ждать вдохновения, за ним надо гоняться с дубинкой». От себя добавлю, что оправданием тому, чтобы каждый день не делать хоть немного для своего творчества, может быть только, простите, смерть.

Все ж просто: результаты достигаются регулярностью. Регулярностью работы, а не ожиданием вдохновения. Ибо «Гений – это один процент вдохновения и девяносто девять процентов пота» (Томас Эдисон)

Задание. *Прямо сейчас отложите книгу и сделайте хоть что-то для того дела, которым занимаетесь. В случае с ораторским искусством – напишите текст, например. Какой? На любую тему, любой продолжительности. Возможно, это будет описание прошедшего дня (см. задание главы 1).*

11 КАК ОТРЕПЕТИРОВАТЬ РЕЧЬ?

Репетиции очень помогли мне приобрести выносливость и сделать мою игру более точной. (Шеннон Лето, американский рок-музыкант)

Готовите выступление? Не забывайте о том, что репетиции нужны в любом случае. Если вы только начинаете выступать публично, то их должно быть точно не 1 или 2. Больше. Возможно, гораздо больше. С опытом репетиций потребуется меньше. Но совсем без них никак нельзя.

Можно записывать репетиции на видео и просматривать, чтобы понять, где у вас «слабые места» в будущем выступлении. Можно в доверок к видео собрать близких людей (друзья, родня) в количестве 3-5 человек и «выступить» перед ними. Пусть они дадут «обратную связь». И вместе с ними посмотрите запись, чтобы и они приняли участие в обсуждении ваших «сильных» и «слабых» сторон.

Кроме того, перед выходом ко взрослым выступите перед детьми. Не совсем, конечно, несмышленишками, а теми, которые уже имеют хоть какой-то взгляд на жизнь – лет от 10 до 14. Если детишки будут слушать вас, раскрыв свои рты, то можете выдохнуть – взрослая публика тоже будет покорена.

Кстати, не только публичные выступления перед группами детей научат вас многому в риторике, но даже просто общение с одним ребенком поможет чуть легче находить подход ко взрослым людям. Почему? В каждом не дитятке всегда есть маленькое создание. Не зря об этом твердят психологи. И умение достучаться и оказать влияние на это внутреннее чудо-чадо отрабатывается уже в реальном чаде.

Задание. Возьмите любой текст, написанный согласно какому-нибудь предыдущему заданию и выступите с ним перед детьми. Узнайте их мнение о своей речи.

12 КАК НАУЧИТЬСЯ ВЫСТУПАТЬ НА ПУБЛИКЕ?

Хорошая речь как женская юбка. Достаточно длинна, чтобы покрыть тему и достаточно коротка, чтобы создать интерес. (Уинстон Черчилль)

Для начала раскройте глаза и уши. Ведь учиться ораторскому искусству можно везде и всегда. Вам надо научиться готовить выступление? Напишите красивое поздравление на день рождения друга/подруги и расскажите его (именно расскажите, а не прочитайте).

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.