

СЕАНСЫ ПСИХОТРЕНИНГА

Наталья РОМ

Хочу говорить красиво!

Техники речи
Техники общения



Сеансы психотренинга

Наталья Ром

Хочу говорить красиво!
Техники речи. Техники общения

«АРДИС»

Ром Н.

Хочу говорить красиво! Техники речи. Техники общения /
Н. Ром — «АРДИС», — (Сеансы психотренинга)

Техники речи КАК научиться управлять своей речью? КАК сделать свою речь яркой и выразительной? КАК научиться говорить красиво? Говорить красиво – значит говорить убедительно, логично, с хорошей дикцией и интонацией. Так хочет говорить каждый. Но многие из нас говорят плохо. Почему? Потому что над речью и голосом нужно работать. Хорошо поставленный голос, ясная и правильная речь – это залог успешного общения. Потому что голос оказывает очень сильное влияние не только на разум, но и на чувства собеседника. Это тот инструмент, с помощью которого Вы сможете усилить смысл сказанного. Владея своим голосом, Вы сможете расшевелить людей или усыпить их, очаровать или оттолкнуть. Именно поэтому сейчас в деловом мире так много внимания уделяется речи. Вы, конечно, можете пойти на курсы ораторского мастерства, взять частные уроки по постановке голоса и речи у преподавателей театральных вузов. А можете просто слушать этот тренинг и самостоятельно развивать голос и работать над речью. Автор демонстрирует речевые упражнения, которые легко повторить. Благодаря тренировке и практике Вы значительно улучшите свой голос и речь. Помните, Ваш голос важен так же, как Ваша внешность и манеры! Техники общения ЧТО ответить собеседнику, чтобы поддержать беседу? ЧТО сказать и какие слова произнести, чтобы достигнуть взаимопонимания? ЧТО ответить, чтобы избежать конфликта и манипуляции? Вопрос «ЧТО говорить?» – является если не основной проблемой диалога, то, во всяком случае, одной из первых. Но на все вопросы ЧТО есть ответы! Вам нужно лишь внимательно послушать и записать фразы, обороты и техники, представленные в тренинге, чтобы успешно пользоваться ими в повседневной жизни. Тогда Вы легко сможете достигнуть взаимопонимания. Окружающие будут говорить, что Вы прекрасный собеседник. Вы сможете уверенно выступать перед аудиторией или держать поздравительную речь на корпоративном вечере. Главное условие: пытайтесь сразу применять все фразы в повседневном общении. Нужно добиться, чтобы представленные техники вошли в привычку и прочно

укоренились в словарном запасе. Для этого потребуется всего лишь практика и время. И помните, чтобы слыть общительным человеком, нужно научиться с первых минут разговора формировать о себе хорошее впечатление. Ваши первые слова так же важны, как и Ваш внешний вид. Эти две составляющие моментально формируют мнение о человеке, которое останется навсегда!

© Ром Н.
© АРДИС

Содержание

Хочу говорить красиво! Техники речи. Часть 1	7
Вступление	7
1. Техника речи	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Наталья Ром

Хочу говорить красиво!

Техники речи. Техники общения

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Хочу говорить красиво! Техники речи. Часть 1

Вступление

Хорошо поставленный голос, ясная и правильная речь это залог вашего успешного общения. Потому что ваш голос оказывает очень сильное влияние ни только на разум, но и на чувства собеседника. Владение искусством речи поможет вам найти общий язык и взаимопонимание с любым вашим собеседником. Люди всегда очень чутко реагируют на речь говорящего. Именно она, речь, выдает ваше настроение. По вашей речи можно сказать, насколько вы уверены в ваших словах, а также определить ваш статус и социальное положение.

КАК научиться управлять своей речью? КАК сделать свою речь яркой и выразительной? КАК научиться говорить красиво?

Говорить красиво – это значит говорить убедительно, логично, с хорошей дикцией и интонацией. Так хочет говорить каждый. Но, к сожалению, многие из нас говорят плохо. Почему? Потому что над собственной речью, как и над голосом нужно работать. Точно так же как вы, например, работаете над своим телом, если ходите в спортзал, как вы повышаете свою квалификацию, если хотите добиться карьерного роста. Голосовые связки и речевой аппарат тоже необходимо тренировать, чтобы поставить свой голос и добиться четкости произношения.

Ваш голос важен так же, как ваша внешность, манеры. Это тот инструмент, с помощью которого вы сможете усилить смысл сказанного. Владея своим голосом, вы можете расшевелить людей или усыпить их, очаровать или оттолкнуть. Человеческий голос – могущественный инструмент.

Кто-то из вас наверняка сейчас скажет, что ему не нравится свой голос. Однако не важно, какой голос у вас от рождения. Благодаря практике вы сможете приобрести такой голос, которого по справедливости заслуживают ваше профессиональное мастерство и ваша яркая индивидуальность. Вы можете избавиться от регионального говора, диалекта, если будете строго следить за правильностью произношения. Можно избавиться от гнусавых звуков, если умело пользоваться голосовым аппаратом. Вы можете научиться четко артикулировать и правильно произносить звуки. Вы можете развить свой голос и научиться говорить так, что вас будут слышать в самом последнем ряду аудитории без малейшего напряжения с вашей стороны. Наконец, вы можете превратиться в красноречивого, искусного оратора. Все это действительно в ваших силах.

Прослушайте запись своего голоса. Вам понравилось? Или вы воскликнули: «Неужели это мой голос?!» Возможно, в глубине души вы осознаете, что могли бы говорить лучше, но просто не знаете как.

Вот список некоторых симптомов того, что ваша речь далека от совершенства и вам следует заняться ею:

- Слушатели часто просят вас повторить только что сказанные вами слова.
- У вас заметный акцент.
- У вас устает горло после десятиминутного разговора.
- У ваших слушателей через некоторое время начинает блуждать взгляд, поскольку вы говорите монотонно.
- Вы теряете контроль над голосом в конце длинного предложения.
- Вам приходится объяснять слушателям, что вы являетесь руководителем (или занимаете иную высокую должность), потому что по вашей речи этого не скажешь.
- Вам не нравится собственный голос, и никогда не нравился.

Если вы нашли у себя хоть один пункт из вышеперечисленного, тогда вам действительно нужно работать над своей речью и тренировать ваш голос.

Представленные в тренинге упражнения взяты из программы театральных вузов у преподавателей по сценической речи. Обязательно записывайте свои тренировки на аудионоситель, с тем, что бы вы смогли прослушать свою речь и работать над ошибками. Рекомендую сохранить свои записи тренировок, для того чтобы слышать и осознавать насколько сильно будут меняться ваша речь и голос. Работа над своей речью требует терпения и усердия. Просто будьте настойчивы, и постепенно шаг за шагом совершенствуйте мастерство речи.

1. Техника речи

Техника речи включает в себя четыре основных раздела: дыхание, голос, дикцию и орфоэпию.

Рассмотрим роль каждого раздела.

Дыхание Красивый голос – это прежде всего правильно поставленное дыхание.

Наше дыхание это чисто рефлекторная функция человеческого организма. Но, когда мы разговариваем, поем или произносим речь, мы можем управлять нашим дыханием. Зачем? – спросите вы. Чтобы облегчить работу нашим голосовым связкам. Потому что когда мы дышим правильно, диафрагмой, наш голос рождается из глубин груди и звучит красиво. А Основное большинство людей использует поверхностное дыхание, тем самым усиливает нагрузку на голосовые связки. Именно поэтому голос становится такой незвучный и при длительной речи быстро устает, становится хриплым, а то и вовсе садится.

Попробуйте провести эксперимент. Возьмите любой текст. Лучше чтоб это было какое-то длинное произведение. Начните читать текст вслух осмысленно и с выражением. На сколько хватит ваших сил? Вернее сил вашего голоса. В лучшем случае на одну две страницы. Те, кто выступал публично, знают, как тяжело долго держать речь. Поэтому вы должны научиться контролировать свое дыхание, управлять им во время речи. Такое дыхание называется речевым дыханием, и оно требует специальной тренировки.

Научившись правильно дышать, вы сможете не только изменить свой голос и речь, но и значительно улучшить свое физическое состояние. Например, здоровый цвет лица, румянец, хорошая кожа это результат правильного дыхания, так как дыхание снабжает все наши клетки кислородом и улучшает кровообмен. Правильное дыхание важно для каждого, и особенно для тех, у кого работа связана с большой нагрузкой на речевой аппарат.

Голос Основа звучности голоса – правильно поставленное дыхание. Неправильное дыхание делает голос менее звучным. Поставить голос – это значит: первое – научиться правильно дышать диафрагмой; второе – научиться пользоваться резонаторами (усилителями звука).

Наверно и вы не раз ощущали, что ваш голос вас «подводил» во время длительных переговоров, дебатов, выступлений или в процессе обычного разговора. Голос «садится», появляются сип, хрипота, начинает першить в горле, и к концу выступления вы устаете и переходите на пониженные интонации. Исправить такое положение может совершенствование речевой техники. Работа над голосом, постановка голоса. Правда, встречаются голоса, поставленные самой природой, но такие случаи крайне редки. Каждый человек наделен голосом, который может стать сильным, подвижным, гибким, звучным и иметь широкий диапазон. Для этого его надо развить и укрепить.

Дикция Ясная, четкая дикция – первое и обязательное условие хорошей речи. Иначе речь становится невнятной и неразборчивой. Это выражается в «съедании» конечной согласной или звуков внутри слова, звучании «сквозь зубы». Такое происходит вследствие неподвижной верхней и вялой нижней губы. Особенно это мешает четкому и ясному произнесению многих свистящих и шипящих согласных.

Основные недостатки в произношении формируются еще в детстве. К недостаткам относятся: картавость, сюсюканье, шепелявость, вялость или неясность речи. Причина проста – неправильное пользование речевым аппаратом. Также речь бывает неразборчива, потому что говорящий произносит слова слишком быстро, скороговоркой. Говорить надо плавно, научиться хорошо открывать рот. Когда вы хорошо открываете рот, звук становится более четкий. Работая над своей дикцией, вы сможете сделать привычной четкую артикуляцию всех звуков речи. Ваша речь станет понятной и выразительной.

И последняя техника – **Орфоэпия**. Это раздел, где изучаются правила и законы правильного произношения. Не путайте с орфографией – наукой о правильном написании. Слово орфоэпия происходит от греческих слов *orthos* – прямой, правильный и *eros* – речь, и означает «правильная речь». Понятно к чему привел бы разницей и неграмотность в написании. Соблюдение общих правил и законов в произношении так же необходимо, как и в письме. Отклонения от общепринятых норм мешают языковому общению, отвлекают слушающего от смысла произносимого и мешают пониманию его. Поэтому знание правил и законов произношения так же важно, как и знание грамматики.

Работая над техниками речи важно помнить.

Каждый раз, перед тем как приступить к выполнению речевых упражнений, сделайте несколько физических упражнений. Это обязательное условие. Если вы бывали за кулисами в театре, то наверняка видели, что многие артисты и певцы расхаживают по коридорам перед выходом на сцену. Они не просто вспоминают слова своей роли; таким образом, они способствуют лучшему кровообращению. Иногда они даже делают небольшие физические упражнения, что-то вроде зарядки. Это способствует прогреванию мышц, расслаблению предплечий, плеч и шеи – всех тех мышц, которые опосредованно связаны с голосом.

Зарядку можете делать самую обыкновенную. Например:

1. наклоны головы в стороны: вправо, влево, вперед, назад; круговое вращение головой;
2. шейно-плечевой отдел: махи рук в стороны; поочередная смена рук: одна рука идет вверх, другая вниз
3. повороты корпуса тела вправо и влево; наклоны корпуса тела в стороны. Круговые движения бедрами поочередно то в одну, то в другую сторону.

Физические упражнения способствуют не только разогреву мышц, но и снятию любого физического и эмоционального зажима.

После того как вы сделаете зарядку, обязательно, выполните несколько упражнений для релаксации. Релаксация нужна, чтобы сделать ваше дыхание ровным. Лягте на пол, расслабьте тело. Представьте, что вы лежите на берегу моря, на теплом мягком песке. Волны нежно омывают ваши ноги, а солнце греет ваше тело. Дует легкий морской бриз, чистый воздух. Вы дышите медленно, легко и свободно. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

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.