



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

PAUL HELLMAN

YOU'VE GOT 8 SECONDS:

COMMUNICATION
SECRETS FOR
A DISTRACTED WORLD

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ПОЛ ХЕЛЛМАН

У ВАС ЕСТЬ 8 СЕКУНД

КАК ПРЕЗЕНТОВАТЬ
И ПРОДАТЬ ИДЕЮ

БОМБОРАTM

Москва 2019

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, записи в память ЭВМ, reproduкция или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Paul Hellman

You've Got 8 Seconds: Communication Secrets for a Distracted World

© 2017 Paul Hellman. Published by AMACOM, a division of American Management Association, International, New York. All rights reserved.

Хеллман, Пол.

Х36 У вас есть 8 секунд. Как презентовать и продать идею / Пол Хеллман. — Москва : Эксмо, 2019. — 256 с. — (Лучший мировой опыт).

Практическое руководство по эффективной презентации, которое поможет захватить, контролировать и удерживать внимание слушателей. Хеллман раскрывает 3 ключевых способа выражения мыслей быстро, кратко и ярко. Книга включает в себя лайфхаки, упражнения и авторские методы, помогающие в выгодном свете представить себя независимо от того, выступаете ли вы перед аудиторией, продаете продукт или пишете электронное письмо.

УДК 65.01
ББК 65.290-2

Издание для дополнительного образования

ЛУЧШИЙ МИРОВОЙ ОПЫТ

Пол Хеллман

У ВАС ЕСТЬ 8 СЕКУНД

Как презентовать и продать идею

Главный редактор Р. Фасхутдинов. Руководитель отдела О. Усольцева
Ответственный редактор Д. Бязеева. Младший редактор И. Косицына
Литературный редактор Ю. Шнайдер. Технический редактор М. Печковская
Художественный редактор О. Сапожникова

Компьютерная верстка Г. Балашовой. Корректор М. Козлова

«В оформлении обложки использованы фотографии:
Iaremenco Sergii, nexus 7, elwynn / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru

E-mail: info@eksmo.ru

Філії/Дочірні компанії: «ЭКСМО» АКБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru

E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгілі: «Эксмо»

Інтернет-магазин : www.book24.ru

Інтернет-магазин : www.book24.kz

EKSMO.RU

НЬЮЙОРКСКИЙ ИЗДАТЕЛЬСТВО

www.eksmo.com

123308, Нью-Йорк, США

Тел.: 1-800-237-99-33

Home page: www.eksmo.com

E-mail: info@eksmo.com



Подписано в печать 01.04.2019. Формат 60x90¹/16. Гарнитура «Journal».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,0. Тираж 1000 экз. Заказ

ISBN 978-5-04-090287-3



9 785040 902873



В электронном виде книга издана на мы можем
купить на www.litres.ru

ЛитРес:

Сайт книжного магазина



© Шмендель А.С., перевод на русский язык, 2019
ISBN 978-5-04-090287-3 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ОТЗЫВЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

«Прочитав первые несколько страниц, я настолько увлекся, что уже не мог оторваться. Мало того, что книга полезна и необыкновенно легко читается, — это настоящая сокровищница полезных техник эффективной коммуникации, а еще в ней нашлось место для описаний интересных жизненных ситуаций. Книга не отпускает ни на секунду до самого конца. Настоящий «must read» как для корпоративного сообщества, так и для широкого круга читателей».

— ЖАН-ПЬЕР ЛАКОМБ,
глава исследовательской группы
Международной финансовой корпорации,
занимающейся изучением мировых рынков

«Я в восторге от этой книги. Непременно буду рекомендовать ее своим коллегам. Неважно, вы уже генеральный директор или только начинаете заниматься своим делом, — практические идеи и стратегии Пола в любом случае будут вам полезны. Я перечитал множество книг о коммуникации, но эта работа превзошла все ожидания и оставила самое приятное впечатление».

— СТИВЕН МАРШАЛЛ,
президент отдела U.S. Tower компании American Tower

«В книге даны понятные и дальние советы о том, как выражать мысли быстро, кратко и ярко — так, чтобы они не оказались погребены под лавиной информации. Вы, я полагаю, тоже постоянно подвергаетесь осаде электронных писем, всевозможных встреч и презентаций, которым не видно ни конца ни края. Сделайте себе одолжение — подарите всем своим знакомым эту полезную (и интересную) книгу. Лично я так и сделаю».

— ЭРИН ДИМЕР,
вице-президент отдела развития
человеческого потенциала компании Biogen

«Книга «У вас 8 секунд» помогает выделить главную часть вашей идеи и сделать ее запоминающейся. Эта книга,

полная полезных советов и юмора, идеально подходит любому человеку, стремящемуся представить миру свои идеи или самого себя. По прочтении этой книги я сразу же пустил в ход методику Пола. Вам я советую сделать то же самое».

ДЖОН ПЕТЕРС,
главный исполнительный директор
компании AthenaOnline

«Блестящее сочетание практических советов, искрометного юмора и увлекательных рассказов. Пол в этой книге дает реалистичные советы и делится запоминающимися тактиками, позволяющими эффективно вести коммуникацию в современном мире, где все движется на невероятной скорости. Рекомендую эту книгу всем спикерам, ведущим и писателям».

— МАРИССА ПУЛ,
глава отдела глобальных научных коммуникаций
компании Sanofi Genzyme

«Прекрасная книга! Она написана с юмором и умом. В ней много дельных советов, да и читается она легко. Всем лидерам, управляющим и вообще тем людям, которые хотят вдохновлять, мотивировать и достигать больших целей, однозначно стоит прочитать ее».

— КЕЛЛИ КОРТНИ,
советник отдела социальной политики и развития ООН

«Книга Пола отвечает на вопрос, которым задаваться каждый из нас: как мне добиться того, чтобы мои идеи не затерялись среди всего этого «белого шума», заполняющего сейчас нашу жизнь? Думаю, что те люди, которым повезло узнатъ Пола лично, на каждой странице ощущают силу его мысли, подкрепленной годами опыта. Результатом его работы является то, что человек практических взглядов, скорее всего, сначала воспримет как нечто фантастическое — а именно — полезное, исчерпывающее руководство, объясняющее, как преодолеть вездесущий шум и оказаться услышанным».

— МАЙКЛ ГЛАСС,
глава отделов управления кадрами
и развития компании Thermo Fisher Scientific

«В наше время засилья всевозможной информации продвигать свои идеи — для многих непосильная задача. Книга Пола Хеллмана содержит множество полезных советов для лидеров. Кроме того, ее интересно и приятно читать».

— МАРШАЛЛ ГОЛДСМИТ,
коуч, автор книги «Триггеры. Формируй привычки —
закаляй характер», бестселлера по версии
The New York Times

«Если вы хотите обрести блестящие навыки коммуникации, то эта книга для вас. Ее надо включить в учебные программы!»

— МАРК ДЖЕТСИ,
председатель совета директоров
компании IMS/Toronto

«Книга «У вас 8 секунд» рассматривает повседневные коммуникационные дилеммы прямолинейно, жизненно и с юмором. В этой книге вы непременно найдете именно те стратегии, которые вам нужны. Вообще подобное издание необходимо всем нам; пожалуй, даже больше, чем мы можем предположить!»

— ЭЛИСОН КВИРК,
исполнительный вице-президент
компании State Street (в отставке)

«Легкая и сильная книга, дающая руководителям все необходимые средства и советы для эффективной коммуникации как с коллегами, так и с клиентами. Эта книга поможет вам произвести неизгладимое впечатление на любую аудиторию».

— ДАСТИ ТЕННИ,
президент компании Brooks Life Sciences

«Вы хотите, чтобы о вас помнили, а ваша деятельность приносила результаты? Не лишенный юмора подход Пола и его полезные советы наделят вас знанием особых коммуникационных стратегий, позволяющих тому, кто ими пользуется, быть услышанным в нашем шумном

и быстром мире. Если вы стремитесь к успеху на работе и в бизнесе, то эта книга для вас».

— МОРИН КЛЭНГ,
вице-президент и руководитель
отдела повышения квалификации компании Travelers

«Если вам важно улучшить свои коммуникативные навыки, то нельзя терять ни минуты. Книга «У вас 8 секунд», на которую я настоятельно рекомендую обратить внимание — это полезнейшее дополнение к вашему инструментарию».

— ЧАРЛЬЗ МИЛЛЕР,
старший вице-президент
и руководитель отдела повышения квалификации
компании Citi

«В своей книге Пол описывает быстрый и легкий подход к тому, как сделать так, чтобы вашу идею услышали и восприняли. Его метод позволяет быстро и эффективно донести до других свою мысль».

— СЭНДИ РЕЗЕНДЕЗ,
главный сотрудник по вопросам профессиональной
подготовки компании Citizens Financial Group

«Эта книга практична и приятна, и она прекрасно подходит всем, кто хочет повысить свою эффективность на работе. Хеллман в совершенстве овладел искусством коммуникации и делится своими секретами с читателями. Рекомендую».

— ТИМ СЭГЕР,
старший вице-президент
и глава инженерного отдела компании iRobot

«В этой книге много полезнейших советов, она быстро и легко читается, наполнена юмором и рассказами из жизни. Вы, несомненно, будете обращаться к ней вновь и вновь за советами по лучшим техникам коммуникации. Настоятельно рекомендую!»

— СТЕФАНИ ЛАГУНА,
исполнительный директор, глава отделения стратегического
рыночного планирования компании Kaiser Permanente

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

*Посвящается Карен,
периодически фигурирующей в этой книге
как «моя жена», но на самом деле являющейся
кем-то гораздо, гораздо большим.*

*Посвящается моему отцу,
на которого в этой книге нет прямых указаний,
но чья мудрость запечатлена
на каждой странице этой книги.*

*Посвящается моим детям,
Ребекке и Ною, которые постоянно
открывают мне что-то новое.*

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

БЛАГОДАРНОСТЬ

Я безмерно благодарен клиентам, пользующимся моими консультационными услугами. Порой я поражаюсь тому, сколько лет уже длится мое сотрудничество с некоторыми из вас. Большое спасибо за то, что проверяете эффективность этих техник в жизни, и за то, что не слишком удивляйтесь, когда убеждаетесь в их результивности.

Спасибо сайту CNBC.com, в особенности Аллену Уэстлеру, сайту boston.com — за размещение моих оперативных советов, — и всем, кто подписывается на рассылку таких советов на моем сайте и время от времени рассказывает мне в электронных письмах об их пользе.

Спасибо моим агентам Джанет Розен и Шири Быковски. Это счастье — работать с вами.

Я благодарен Эллен Кадин, которую можно считать, пожалуй, самым отзывчивым и определенно самым компанейским редактором Нью-Йорка. Спасибо также Барри Ричардсону, Миранде Пеннингтон и Дженни Вессельман за их активное участие. Отдельное спасибо Розмари Кейн Карлоу, моей старой подруге, с которой мне невыразимо приятно снова работать.

Спасибо Эйми Левай, талантливому дизайнеру, который никогда не жалеет советов.

Эта книга — длинный и сложный проект. Многих людей из издательства АМАСОМ я даже не успел повидать лично. Вы ведете усердную, но невидимую многим работу: редактируете, занимаетесь маркетингом, творите. Такие книги выходят в свет благодаря вам. Спасибо.

о названий...

8 СЕКУНД

В 2015 году компания Microsoft провела исследование продолжительности концентрации внимания¹. Знаете, что выяснилось в результате?

«У людей концентрация внимания теперь короче, чем у золотых рыбок... Всего восемь секунд»².

СЕКРЕТЫ КОММУНИКАЦИИ

Прежде всего вам нужно обратить на себя внимание другого человека. Это ни для кого не секрет, и это абсолютно понятно. Затем вам нужно удержать внимание.

Загвоздка состоит в том, как это сделать. Книга посвящена именно этому.

— Пол

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарность	11
О названии...	12
Стоит ли вам читать эту книгу?	
Что, если у вас нет времени?	15
Какова структура этой книги	19
Часть I. ОБРАТИТЕ НА СЕБЯ ВНИМАНИЕ С ПОМОЩЬЮ ФОКУСА	21
1 Говорите меньше	23
2 Метод Fast-Focus™	35
3 Еще три способа применения фокуса	61
4 Аккуратнее со словами (и с электронными письмами)	68
Часть II. ОБРАТИТЕ НА СЕБЯ ВНИМАНИЕ С ПОМОЩЬЮ РАЗНООБРАЗИЯ	85
5 Попробуйте немного измениться	87
6 Самый простой способ что-либо объяснить	97

СОДЕРЖАНИЕ

7	Истории: метод 2,5 шага™	102
8	Соблюдайте разнообразие от объявления до обсуждения	117
9	Вопросы: как задавать правильные и отвечать на худшие	126
10	Хитрости презентаций	152
ЧАСТЬ III. ОБРАТИТЕ НА СЕБЯ ВНИМАНИЕ С ПОМОЩЬЮ ПРИСУТСТВИЯ		177
11	Ведите себя так, как будто...	179
12	10 действий, усиливающих эффект присутствия: оцените себя	184
13	Имидж: покажите всем, что вы выглядите и говорите подобающе	188
14	Мотивация: покажите всем, что вы достигаете реальных результатов	204
15	Темперамент: покажите всем, что у вас правильный настрой	220
Заключение		242
Следующий шаг		242
Примечания		245
О Поле Хеллмане		249
Алфавитный указатель		251

СТОИТ ЛИ ВАМ ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ? ЧТО, ЕСЛИ У ВАС НЕТ ВРЕМЕНИ?

«Обычно я составляю мнение о человеке за 30 секунд».

— РИЧАРД БРЭНСОН,
основатель конгломерата Virgin Group

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: ДРУГИЕ ЛЮДИ ПРИНИМАЮТ МОМЕНТАЛЬНЫЕ РЕШЕНИЯ КАСАТЕЛЬНО ВАС ПРЯМО СЕЙЧАС

Они решают, стоит ли слушать вас, читать ваши электронные письма и вообще каким бы то ни было образом уделять вам свое время.

— Вы ведущий? — спрашивают меня иногда перед моими выступлениями.

— Да, — отвечаю я. — По крайней мере, я стараюсь им казаться.

Честно говоря, каждый человек бывает ведущим в том или ином смысле: вы, я — все мы каждый день представляем окружающим самих себя. Даже если вы работаете на дому — с того момента как вы возьмете трубку и скажете «алло», люди сделают о вас целый ряд выводов: о вашем интеллекте, настрое, — и все это лишь на основании того, как звучит ваш голос.

То же происходит и с электронными письмами.

Понимаете, мгновения не так уж и мимолетны, как кажется.

Вернемся к нашей встрече. Допустим, она начинается с рассказов присутствующих о себе. Короткое, незначительное мгновение? Не уверен.