

## Глава 2. Энергию — в движение

### Публичное выступление

Кто не умеет говорить, карьеры не сделает.

*Наполеон Бонапарт*

**У** меня были проблемы с речью. Я называла это косноязычностью. Не могла четко и коротко изложить свои мысли. Получалось слишком много слов, суть в них растворялась.

Мне нравится шутка: «Мы с Достоевским пишем лучше, чем говорим публично». А кроме шуток, проблему надо решать.

Однажды на планерке я была неубедительна. И сразу с моего объекта сняли людей. Решила работать с речью.

Говорят, кто ясно мыслит, тот ясно выражается.

Александр Свияш рекомендует убрать из головы «словомешалку».

В мыслях должны быть покой и чистота. Есть вопрос — отвечаем. Нет вопроса — не надо и думать зря. А мысли лучше записывать. Тогда и бреда в голове будет создаваться меньше — ведь не хочется писать или перечитывать бред.

Я стала много читать. Литература хорошо влияет на качество речи. Однажды Герман Греф приезжал к нам в институт и немного рассказывал студентам о целеполагании. Я четко запомнила одну его фразу: «Читайте больше. Читайте все, что попадает вам в руки. От классики до науки. Когда-нибудь все прочитанное принесет пользу. Читайте не менее 20 страниц в день. Это 600 страниц в месяц и 7200 страниц в год. Это работает на вас».

Для любого человека, желающего преуспеть в жизни, крайне важно научиться говорить на публике, выступать перед малой и большой аудиторией.

Кто-то мудрый сказал: «Кто умеет говорить, тот владеет миром».

Давайте и мы овладеем миром и, наконец, развеем миф о том, что невозможно научиться выступать публично — такой талант можно получить только с рождения.

Когда я учились в Америке английскому языку, одна из преподавателей сказала, что у меня тихий голос. Я восприняла это как последний призыв к действию и поступила на курсы ораторского мастерства. И решением этим очень довольна. На занятиях можно попробовать свой голос в разных типах выступлений. Страх перед публикой пропал уже на втором уроке.

Курсы дали результаты. Я уже не боюсь выходить на публику. Может, мне и не хватает артистизма, чтобы догнать выдающихся участников группы. Но сравнивать себя надо с той, что была раньше. Сейчас я готова выполнить то, от чего ранее у меня тряслись коленки. Например, я первой вышла и спела песню перед всеми присутствующими. Это не так страшно, как может показаться. Если песня нравится, в ней можно даже раствориться, забыв об окружающих.

Курсы ораторского мастерства включают в себя много элементов актерского искусства. Например, там поют

песни, читают стихи, кричат на манер Жириновского или коммуниста Ампилова.

Помню, тренер сказал группе, что у меня очень хорошие жесты, когда я выступаю, чем очень меня удивил. И предложил всем копировать жесты рук с меня. Было приятно, тем более что я ничего специально не делала и не напрягалась. Жесты возникли как-то автоматически после прослушанной теории.

Еще один парень, который на курсах считался «вредным слушателем» (такие всегда бывают в аудитории), сказал, что у меня «качественный взгляд». Он пояснил, что на выступлениях коллег ему хотелось бы, чтобы слова и взгляды оратора были направлены и на него. А я, по его мнению, могу один раз посмотреть, но так, что этого достаточно. У него создавалось впечатление, что ему уделили персональное внимание. Такие мнения очень ценные. Взгляд имеет особое значение.

После курсов я проходила собеседование на работу. Заранее настроилась, что, используя знания, полученные на занятиях, смогу выступить как оратор. Я обрадовалась этому факту, поэтому волнения, которое обычно бывало перед собеседованиями, не испытала. Была спокойна как накануне, так и в момент беседы. Спокойствие позволяет говорить чуть медленнее, и соответственно успеваешь продумать, что сказать далее. Я очень горда собой, что ни разу не потерялась и английская речь лилась спокойно и гармонично. Я получила хорошую работу, и это заслуга курсов.

Хотя не могу не отметить также, что умение выступать публично нужно тренировать так же, как иностранный язык. Если не практикуешь, навык ослабляется.

А теперь уделим немного времени теории выступлений.

Еще Цицерон сказал:

«Каждый выступающий должен выполнить три задачи:

1. Научить чему-то слушателя.

2. Доставить ему наслаждение.

3. Повести за собой».

В выступлении важно все: и содержание текста, и юмор, и общение с залом, и манера держать себя, и тембр и громкость голоса, и даже внешний вид выступающего.

«Речь нуждается в захватывающем начале и убедительной концовке. Задачей хорошего оратора является максимальное сближение этих двух вещей». Г. К. Честертон.

Уделите достаточно времени подготовке текста выступления.

«Говорить можно, только когда действительно есть, что сказать». Т. Рузвельт.

Текст должен быть не очень длинным, не очень сложным. И легко читаться. Если его можно запросто прочитать, значит, он воспринимается без проблем.

Чтобы текст хорошо улавливался публикой, предложения стоит делать как можно короче. Между ними надо оставлять паузы.

Энтузиазм — главное для оратора. Если он произносит слова с воодушевлением, то и публика зажигается.

Д. Карнеги предлагает готовиться к выступлению задолго до него самого. Следует не излагать банальный текст в научном манере, а «живь» на сцене со своим материалом. Его нужно прочувствовать, сжиться с ним. Тогда успех гарантирован.

Карнеги предлагает завести «Конверт с мыслями».

Фиксируйте все идеи и впечатления и кладите в конверт. Вспомнили в транспорте подходящую цитату, запишите ее хоть на огрызке бумаги и положите в конверт. Прочитали в книге касающуюся выступления мысль — в конверт ее. Со временем в нем накопится масса идей и мыслей. Их нужно разложить и выстроить в некоем порядке, чтобы можно было переходить от одной к другой.

и раскрыть такой «дорожкой» всю тему. Возможно, не все подойдет, что-то останется в конверте до следующего раза. А на основании данных мыслей получится хорошая пропущенная речь. Так можно достигнуть продуктивного мышления. Записывайте идеи. У вас появится творческая сила.

Речи, основанные на собственных впечатлениях, обречены на успех. Они живут и дышат. Необходима хорошая подготовка — подготовка собственных мыслей и чувств. Тема должна вызреть в голове и в обсуждениях с друзьями. Библиотека и Интернет помогут с фактами. Подберите 100 мыслей и 90 откиньте. На 10 постройте речь.

Вступление не должно быть длиннее рекламного слогана. Вступительный тезис очень важен. Вступление должно быть ярким, чтобы заинтересовать слушателя.

«Знаете ли вы, что в наши дни в 17 странах существует рабство?»

Когда отработан текст, можно перейти к репетиции выступления.

Дейл Карнеги советовал перед выступлением осознанно подышать 30 секунд. Это создает приток кислорода и придает сил.

Смело и решительно делайте шаг вперед и выступайте!

Давайте с радостью хвататься за любую возможность выступить. Ведь жизнь — игра!

## Интонация

Преподаватель НЛП в МГУ Цветкова сказала как-то на лекции любопытную вещь: «Образованного человека легко узнать по интонации. Его речь хорошо интонирована, так как он сложно воспринимает мир. Монотонность — признак неразвитости».

Интонация позволяют изменять смысл речи. Известно такое упражнение для студентов театральных училищ: фразу «Я достиг вершины власти» им предлагают произнести четыре раза так, чтобы она отражала четыре разных значения. И в самом деле, делая интонационные ударения на каждом из слов, можно получить отличающиеся по смыслу фразы:

*Я достиг вершины власти;  
я достиг вершины власти;  
я достиг вершины власти;  
я достиг вершины власти.*

Более того, можно эту же фразу произнести с четырьмя разными вопросительными интонациями, делая ударения на разных словах:

*Я (?) достиг вершины власти;  
я достиг(?) вершины власти;  
я достиг вершины (?) власти;  
я достиг вершины власти(?).*

И, наконец, можно ту же фразу произнести с саркастической интонацией — как бы хмыкая на каждом из четырех слов. И тогда получатся четыре отрицательные и разные по смыслу фразы.

Выходит, что фраза, записанная на письме всего четырьмя словами, в устной речи может иметь 12 значений. В этом кроется огромное богатство устной речи, умело используемое риторами, лекторами, актерами, дикторами. Письменная речь такой возможности не предоставляет.

## Дыхание

Дыхание — фундамент голоса. Благодаря ему голос становится красивым и громким. Дышите диафрагмой. Чтобы понять, как это сделать, попробуйте глубоко дышать, лежа на спине. Напрягаются мышцы живота, плечи не двига-

ются. А потом попробуйте так же, только стоя или сидя. Практикуйте глубокое диафрагмальное дыхание. Утром оно взбодрит, вечером даст сон. Проживете дольше. А выступать будете, как Бог.

Большинству людей говорить нужно как можно медленнее. Это всегда воспринимается лучше. Голос звучит убедительнее, если чуть понижашь тон.

Не начинайте выступление до тех пор, пока не установилась полная тишина.

Вставляйте в речь вопросы и метафоры. Следите, чтобы предложения были короткими.

С. Моэм здорово сказал: «Если взял паузу, держи ее как можно дольше».

Желание всем понравиться очень сковывает. В результате произносишь банальные фразы и не в состоянии использовать свой интеллект. Всем понравиться невозможно.

В больших залах постарайтесь смотреть во все стороны помещения по очереди. Это дает эффект, будто вы отмечаете всех слушателей персонально.

В малых залах найдите возможность посмотреть за свое выступление на каждого. Тогда у любого присутствующего будет чувство, что рассказчик читал речь специально для него.

Кстати, перед выступлением хорошо бы выполнить некоторые подготовительные упражнения.

Во-первых, физические упражнения снимают напряжение. Сделайте приседания 10–50 раз, и волнения как не бывало. Потрясите руками, ногами, будто сбрасываете воду.

Во-вторых, дыхание играет важную роль. Развивайте грудное дыхание. Тогда и голос будет звучать красивее, и усталости не будет.

Интересный совет мне дал один успешный лектор. Он сказал, что во время выступления ему важно чувство-