



ГОВОРИ, Я ХОЧУ ЕЩЕ!

*Посвящаю
моему папе*

Дорогие мои читатели! Я не знаю, кто вы, и это весьма волнительно. Если мои ученики, то да, ребята, наконец-то я решилась, начала писать и довела дело до конца. В сущности, эта книга и появилась на свет потому, что вы ее ждали. Ну а если вы пока со мной не знакомы, благодарю за доверие. Давайте начинать — познакомимся в процессе.

Однажды каждый, кто стремится получить от жизни больше, понимает, что коммуникация — его главный инструмент. Уверенную, грамотную и притягательную речь невозможно имитировать, даже если кто-то будет писать за вас тексты.

Учиться, знакомиться, любить и создавать отношения, нести свои мысли, идеи и ценности людям, получать признание, развивать бизнес, получать работу мечты, находить общий язык с детьми и партнером, выступать на публике, выходить в эфир, вести соцсети, быть уверенным, понятым, принятым. Искусно сочетать интеллект, легкую подачу и сексуальность. Хотите? Значит, эта книга для вас.

Можно отрезать кусок хлеба с сыром по утрам, и это будет называться «готовить завтрак». А можно делать это как повара в лучших ресторанах мира, и это тоже будет называться «готовить завтрак». Так и в речи. Говорить умеют многие, сделать речь своим козырем дано не каждому. Здорово, когда у вас есть выбор. И я хочу его вам дать.

В повествовании для меня сложно не использовать голос. Я привыкла все иллюстрировать яркими звуковыми примерами — владение этим инструментом открывало передо мной множество дверей. Так что эта книга — своего рода вызов.

Если вы когда-нибудь слышали мой голос и при прочтении этих строк он звучит в вашей голове, значит, я на верном пути. Верю, что от страницы к странице все будет, как я люблю — легко, вдохновляюще, практически применимо, с удовольствием, важными открытиями, энергией и юмором.

Это не учебник по технике речи, хотя об этом здесь тоже будет. Не пособие по голосу или навыкам ведения презентаций. Но я надеюсь, что эта книга из-

менит ваше отношение к своей речи и речи окружающих, сделает вас увереннее, а значит — успешнее. Очень хочется, чтобы вы заглядывали сюда всякий раз, когда понадобится самовыразиться, покорить людей красноречием, обаянием и смыслами.

Немного обо мне

Я выросла в семье преподавателей, и этот факт сыграл решающую роль в моем отношении к любым публичным речам. С рождения я видела, что стоять перед людьми и что-то им говорить — это нормально. Выражать мнение, удерживать внимание, вызывать интерес и восторг — это доступно.

Что такое боязнь публичных выступлений, я в полной мере поняла лишь тогда, когда начала преподавать ораторское искусство. Причем не на личном опыте — люди, которые приходили учиться, многие годы доверяли мне свои страхи. Проживая их вместе с ними уже десять лет, я смею полагать, что хорошо разбираюсь в вопросе. А значит, могу научить и рассказать, что с этим делать.

Сейчас я преподаю людям ораторское искусство. В эту профессию я пришла после филологического факультета и восемнадцати лет работы на радио. Эфир стал практической школой мастерства импровизации и коммуникации. Я брала интервью у сотен известных людей, научилась быстро реагировать на неожиданные ситуации и негатив, шутить, удерживать внимание аудитории и работать с голосом. Мир радиоэфира высококонкурентен, особенно в России. Если тебя не хотят слушать, меняют волну. Представляете, насколько это тонизирует? Если провести аналогию с радио, мы будем стремиться

к тому, чтобы люди, которых вы хотите увлечь, заинтересовать, сделать своей аудиторией, партнерами или клиентами, приходили в ваш «эфир» и оставались на вашей волне. Даря вам любовь, внимание, эмоции и деньги.

В 2012 году я создала свою систему и назвала ее «Речевая форма». Физическая форма пока не мой козырь, но ведь быть в форме — это не только легко прыгать через козла. Быть в речевой форме — это знать, что речь не подведет вас в нужный момент и сможет безусловно считаться вашей сильной стороной.

Удивительно, какое ничтожное значение многие этому придают. Инструменту, который дает неограниченные возможности, помогает влюблять и покорять, добиваться целей, быть уверенным в себе и доносить мысли и идеи до других. Этот навык не постареет и никогда не потеряет ценности. Я точно знаю, что можно прийти к состоянию, когда вы говорите, а людям мало — они хотят еще и еще. Доказано тысячами моих учеников. Давайте сразу откажемся от трех стереотипов, которые встречаю чаще всего:

- чтобы хорошо говорить, надо просто много читать;
- эффектная речь — это красивый голос;
- а Демосфен* просто клал камни в рот, и все получилось.

** В далекие античные времена быть высококлассным оратором было так же престижно, как*

сейчас талантливым IT-специалистом. Древнегреческий оратор и политик Демосфен (тогда он не был древним) картавил, имел тихий голос и дергал плечом, когда волновался. В юности он попал на судебное заседание и пришел в восторг от того, как говорили выступающие. Но во время первого публичного выступления Демосфена освистали и выгнали.

Тогда он уединился, завел щенка и каждый день по несколько часов занимался речью. Демосфен набирал полный рот мелких камней и тренировал дикцию, выходил на берег моря и старался заглушить голосом шум волн. Чтобы избавиться от картавости, он повторял рычание своей собаки, а подвешенный под потолок кинжал колол его плечо, если оно подергивалось во время занятий. Демосфен вошел в мировую историю как величайший оратор — пусть его пример даст вам веру в безграничные возможности человека!

Без чтения в детском и юном возрасте говорить эффектно вряд ли получится. Художественная литература — это база. Но при этом мы знаем множество читающих, но скучно и монотонно говорящих людей. Чтение, образование и окружение, безусловно, формируют нашу личность. Но только читать и не практиковаться, не формулировать свои мысли и не обогащать устную речь — все равно что смотреть футбольный матч и думать, что сыграешь не хуже. Что же касается голоса — это мощнейший инструмент покорения, но к нему обязательно

должно прилагаться содержание и сама личность. Заниматься одним лишь голосом можно, но для нас с вами это слишком просто.

Красивая речь — это чистое и лаконичное донесение мысли без слов-паразитов и звуков-подпорок (э-э-э, м-м-м, а-а-а и т. д.). Но не только. Красиво говорить — это не бояться публики, не прикрывать страх серьезным или надменным лицом, потому что страха попросту нет. Без лишней суетливости и с легкой улыбкой идти выступать, устраиваться на работу, восхитительно щебетать на свидании или вести переговоры. Не наносить урон своему образу и репутации досадными ошибками, чувствовать язык, на котором говоришь. Уметь пошутить и остроумно отреагировать: без пошлостей, банальностей и оскорблений.

Владеть чувством времени и меры, искусством оставлять легкое чувство голода. Не бояться микрофона, поднесенного к вам. Понимать, что видеочамера — это не источник позора, и легко перед ней держаться. Эффектно говорить тосты и поздравления, креативно мыслить и избегать штампов. Уметь взаимодействовать с аудиторией: держать зрительный контакт, изящно отвечать на вопросы, реагировать на сложную публику. Открывать рот и легко, без надобности вставить «э-э-э» или «как бы» делиться внутренним миром с окружающими.

Иметь голос, который вызывает симпатию и восхищение, чистую дикцию, делающую коммуникацию

понятной и эффективной. Чувство такта и эмпатию. Обладать богатым запасом слов, образов, метафор, историй и примеров, чтобы захватывать и удерживать внимание. Владеть искусством вовремя замолчать. Покорить, выслушать, ответить и вовремя закончить диалог. Чтобы людям хотелось слушать вас снова и снова. Чтобы хотелось еще.

Вот что заключено в эту скромную фразу «красивая речь». Поэтому я прошу вас не сужать понимание вопроса и свои навыки только до голоса и дикции. Помимо «красивой речи» я использую еще один термин: «дорогая речь» — это, конечно, звучит совсем не скромно, но зато понятно. Давайте разбираться, что делает речь дорогой.

Когда вы говорите, у людей должно быть четкое понимание, что вы источник чего-то свежего и интересного для них. Вы не просто передаете полученную информацию, но и имеете свои суждения, выводы и идеи. Авторство дорогого стоит, ведь мир переполнен копипастом и монотонными речами. Люди должны понимать: то, что вы говорите, — уникально, и маловероятно, что где-то еще они это услышат. Проанализируйте, как долго вам удавалось удерживать внимание — чтобы вы говорили, а аудитория не хотела расходиться. Допустим, вы ведете прямой эфир, а люди с интересом слушают, их количество не уменьшается. Когда же вы принимаете решение завершить, вам пишут — хотим еще! В этой книге вы найдете инструменты, как стать таким оратором.

Стоящие мысли желательно доносить грамотным языком, без обидных ошибок. Если вы неграмотно разговариваете, то наносите себе имиджевый урон, как бы чудесно при этом вы ни выглядели и пахли. Нужно быть обаятельным харизматичным гением, чтобы вам прощали ошибки. Но и у гениев грамотность в цене. Мы уделяем огромное внимание внешнему, но, какие бы дорогие кроссовки вы ни купили, на каком бы автомобиле ни приехали, неотесанная речь будет буквально кричать о том, что вы плохо образованны.

Мы живем не во времена Ломоносова, которому пришлось пешком идти в Москву за знаниями, но людей, оправдывающих свое невежество, встречаем по сей день. Мне говорят: «Да ладно, меня все понимают, и слава богу!» Пожалуйста, но тогда на дорогую речь претендовать не получится. Вы просто не сможете органично внедрять в нее образы, цитаты, юмор и примеры. Эффектная и эффективная коммуникация — это про покорение. То есть наша задача не просто говорить, но и оставлять след, послевкусие.

Нам важна техника речи, ее содержание, внутренняя уверенность и умение все это соединить. Уберите хоть одну составляющую — и вы не получите результата, о котором мечтаете. Об ораторском искусстве писали, говорили и снимали великие люди. Но никто не давал вам схему действий, не объяснял, из каких атомов и молекул складывается мастерство и как же прийти к речи своей мечты.

Ученые-лингвисты выделяют 6 необходимых составляющих достойной речи:

1. Грамотность в широком смысле: грамматика, фонетика, орфоэпия, культура речи.
2. Точность. Когда вы говорите легко и точно. Можете выразить мысль так, что все понятно, доходчиво, емко и чисто. Отсутствие точности в речи рождает словоблудие, косноязычие, мусор. Вам что-то пришло в голову — вы максимально точно это выразили! Можете найти точное описание любым событиям, действиям и впечатлениям.
3. Логичность. Ваша речь не сумбурна, поэтому слушать легко и приятно. Вы сами выстраиваете логику, структуру — людям остается только внимать и восхищаться.
4. Эмоциональность. Эмоции бывают разными. Не обязательно фонтанировать восторгами. Грусть, строгость, мотивация, вера — у эмоций богатая палитра.
5. Образность. Хорошая речь не только грамотна и логична, она богата «картинками». Вы — художник! С отсылками, примерами, шутками.
6. Уместность. Вы легко подстраиваетесь под обстоятельства. Вам не нужно всю жизнь проводить в одном речевом клише. Вспомните, как скучны бывают чиновники с выхолощенной речью или как грустно слушать человека с бедным словарным запасом.

Но мне и этого мало, и скоро вы поймете, почему.

Для себя и учеников я выделила 25 основных признаков того, что речь — ваша сильная сторона. Вот они:

1. Легкое, чистое и лаконичное донесение мысли без слов-паразитов и звуков-подпорок, хождений по кругу в попытке сформулировать.
2. Благородное спокойствие и легкая улыбка. Вы уверены в себе и не прикрываете комплексы надменным лицом и суетливостью.
3. Говорите грамотно без грубых орфоэпических ошибок и обилия просторечий.
4. Чистая и четкая дикция. Речь без причмокиваний, цыканий и громкого сглатывания слюны.
5. Приятный голос, который нравится вам и в записи. Ему делают комплименты. В идеале — красивый, бархатный, многогранный. Для начала просто приятный — не слишком тихий/громкий, не скрипучий или писклявый, не зажатый.
6. Знание этикета светского, делового и телефонного общения.
7. Фонетически верное и полное произношение слов без говора, пропуска и подмены звуков.
8. Богатый активный словарный запас. Вам хватает слов, образов, метафор, историй и при-

- меров. Уместное и умеренное использование иностранных слов и специальных терминов.
9. Умение пошутить и остроумно отреагировать. Без пошлостей, банальностей и оскорблений.
 10. Владение чувством времени и меры. Искусством оставлять легкое чувство голода.
 11. Речь без обилия диминутивов и плеоназмов. Об этом я часто пишу.
 12. Владение правильным речевым дыханием. Связки редко устают, голос не садится.
 13. Вы не боитесь микрофона, поднесенного к вам. Умеете его держать. Понимаете, что видеокамера — это не источник вашего позора. Легко перед ней держитесь.
 14. Чувствуете тренды языка и вовремя понимаете, что они прошли.
 15. Знаете иностранный язык и не боитесь на нем говорить.
 16. Умеете интонировать.
 17. Легко и эффектно говорите тосты и поздравления.
 18. Умеете структурировать речь, аргументировать, вызывать эмоции, убеждать.
 19. Креативно мыслите и избегаете штампов.
 20. Гармонично чувствуете себя на сцене, знаете, что делать с руками и телом.
 21. Умеете взаимодействовать с аудиторией: зрительный контакт, ответы на вопросы, реакция на сложную публику.

22. Умеете задавать вопросы и интересно отвечать.
23. Владеете искусством small talk.
24. Вас часто просят выступить и дарят аплодисменты в финале.
25. Владение искусством вовремя замолчать. Покорить, выслушать, ответить и вовремя замолчать. Чтобы людям хотелось слушать вас снова и снова! Чтобы хотелось еще!