

КНИГА-ТРЕНАЖЕР

Владимир Шахиджанян

ОРАТОРСКОЕ ИСКУССТВО

для
НАЧИНАЮЩИХ

ИЗБАВЛЕНИЕ
ОТ СЛОВ-ПАРАЗИТОВ

РАЗВИТИЕ
В УЧЕНИИ

КОНЦЕНТРАЦИЯ
ВНИМАНИЯ ПУБЛИКИ

ПОНЯТНОЕ
ИЗЛОЖЕНИЕ
МЫСЛИ

УМЕНИЕ ЛЕГКО
ОБЩАТЬСЯ

ОГОВОРКИ
В УСТНОЙ РЕЧИ

УЧИМСЯ
ГОВОРИТЬ
ПУБЛИЧНО



Практический тренинг

Владимир Шахиджанян

**Ораторское искусство
для начинающих. Учимся
говорить публично**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 336.6
ББК 88.52

Шахиджанян В. В.

Ораторское искусство для начинающих. Учимся говорить публично / В. В. Шахиджанян — «Издательство АСТ», 2020 — (Практический тренинг)

ISBN 978-5-17-119552-6

Из книги известного психолога и журналиста Владимира Шахиджаняна вы узнаете, как произносить речь эмоционально, убедительно и доходчиво, как избавиться от слов-паразитов, как улучшить свою дикцию, как побеждать в споре, как вести переговоры... Разработанный автором курс занятий поможет вам легко и свободно выступать перед любой аудиторией, уверенно вести диалог, четко формулировать свои мысли. Прочитав эту книгу, вы добьетесь успеха в выбранной вами профессиональной деятельности.

УДК 336.6
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-119552-6

© Шахиджанян В. В., 2020
© Издательство АСТ, 2020

Содержание

Я слишком поздно заговорил	6
Всё зависит только от вас	8
Этюд № 1	9
Мы молчим – мы думаем (кому поможет этот курс?)	13
Этюд № 2	15
Лаять, кукарекать или мяукать?	19
Этюд № 3	21
Научить нельзя, научиться можно...	26
Этюд № 4	27
Этюд № 5	29
Почему вы носите бороду?	30
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Владимир Шахиджанян
Ораторское искусство для начинающих.
Учимся говорить публично

Фото на переплет предоставлено Shutterstock

© В. В. Шахиджанян, 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2020

Я слишком поздно заговорил

«Человек должен употребить первую часть своей жизни на то, чтобы беседовать с мёртвыми – читать книги; вторую – на то, чтобы разговаривать с живыми; третью – на то, чтобы беседовать с самим собой».

Кто автор этого высказывания? Вот ещё его слова:

«Мысль есть главная способность человека. Выражать её – одна из главных его потребностей. Распространять её – самая дорогая его свобода».
Пьер Буаст (1765–1824), французский лексикограф, моралист и философ

У вас в руках книга «Учимся говорить публично», впервые вышедшая ещё в 1989 году и выдержавшая пять переизданий, не считая перепечаток в газетах и журналах. Её название привлекло вас, заинтересовало. Вы хотите научиться выступать публично: не бояться слушателей, говорить уверенно, интересно, эмоционально, заразительно. Вы хотите научиться убеждать других.

Не знаю, кто читает сейчас эти строчки: преподаватель, врач, инженер, учёный, менеджер, общественный деятель, крупный руководитель или политик, а может быть, школьник или студент.

Всегда легче общаться с человеком, которого знаешь. Согласны?

Мы должны познакомиться.

Итак, коротко о себе.

Я автор книг: «Мне интересны все люди», «1001 вопрос про ЭТО», «СОЛО на пишущей машинке», «Компьютерики шутят», обучающего компьютерного курса «СОЛО на клавиатуре».

В Интернете у меня три сайта: www.1001.ru, www.ergosolo.ru, www.nabiraem.ru

Буду рад, если вы познакомитесь с этими ресурсами.

Родился я в 1940 году в Ленинграде и всю блокаду провёл в осаждённом городе.

Зачем об этом пишу? Прочтите книгу до конца и поймёте.

Я слишком поздно, лишь в три года, заговорил. До 12 лет сильно заикался и, конечно, от этого невероятно страдал. К счастью, к 19 годам заикание победил.

Но при этом остались, к сожалению, застенчивость и страх публичной речи. Однако я жаждал общаться, выступать, рассказывать – и хотел делать это так, чтобы меня слышали и слушали.

Как найти нужную фразу? Как завладеть аудиторией? Как вернее донести до каждого своё слово?

Я долго искал ответы.

Читал книги об ораторском искусстве. Прошёл курс сценической речи. Старался не пропускать выступлений талантливых лекторов, адвокатов, актёров, режиссёров.

Как родился мой курс «Учимся говорить публично»?

Всё началось со студентов факультета журналистики МГУ имени М.В. Ломоносова. Длительное время в рамках семинаров «Психология журналистского творчества» и «Технология журналистского творчества» я проводил практические занятия по ораторскому искусству. Затем два года на страницах журнала «Студенческий меридиан» вёл рубрику «Учимся говорить публично». Получил тысячи писем от моих заочных учеников – с рассказами о том, как проходили занятия, с предложениями, советами, критическими замечаниями.

Постепенно строился курс по обучению публичной речи, и в настоящее время его развитие продолжается, в чём вы можете убедиться, посетив сайт www.nabiraem.ru. Надеюсь, если

вы выполните все предлагаемые задания – нет, не надеюсь, а уверен (здесь повтор сознательный, он бывает нужен и в устной речи), – то в значительной степени разовьёте свои способности и начнёте говорить ярче, убедительнее, эмоциональнее, образнее, используя всё богатство языка и юмор.

Книга «Учимся говорить публично» – итог исследований и практических занятий со студентами, менеджерами, политиками.

Желаю вам удачи и радости. Хороших результатов.

Ваш Владимир Шахиджанян

Всё зависит только от вас

*Будьте самоучками – не ждите, чтобы вас научила жизнь.
Станислав Ежи Лец (1909–1966), польский сатирик и поэт*

Неужели вас привлекли наши занятия и вы начали читать первый урок?
Абсолютное большинство деловых людей мечтают говорить ясно и убедительно.
Многие уверены, что они хорошо говорят, и удивляются, отчего их плохо слушают.
Представьте, что вы не читаете этот материал, а как бы слышите меня. Что вам понравилось, а что не понравилось в первой фразе?

Стоп: пока не ответите на поставленный вопрос, не читайте дальше.

Трудно?

Начали читать?

Жаль. Значит, вы человек нетерпеливый, не любящий задумываться над поставленными вопросами, надеетесь скорее на свою интуицию, нежели на работоспособность и знания, и, к сожалению, не очень уверены в себе. Впрочем, это – отступление от главной темы.

Хорошо, что первая фраза началась с вопроса, то есть я как бы приглашаю вас в соавторы, вызываю у вас ту или иную реакцию, а в то же время, согласитесь, фраза длинная, и её лучше закончить на пятом слове – *занятия*; остальное – лишнее, обычное многословие. (Пожалуйста, вернитесь к первой фразе, проанализируйте её.)

Наш курс – серия этюдов (упражнений).

Выполните все этюды – и уверен: станете говорить значительно лучше, чем говорите сегодня.

Не выполните – что ж, тогда и претензии не принимаются. Впрочем, как я понимаю, претензий не будет, ибо вы просто-напросто не станете заниматься.

Да, знаю, некоторые задания вызовут непонимание и удивление. Отдельные этюды покажутся невероятно сложными, и у вас возникнет желание откладывать их – на час, на день, на неделю... Трудностей действительно предстоит немало. Но прошу вас проявить волю и терпение. Пройдите курс до конца – результат вас обрадует. Однако повторяю, лишь в том случае, если выполните все задания, а не просто прочтёте эту книгу.

Читая, научиться говорить нельзя! Как нельзя научиться рисовать, не используя карандаш и кисть, а только слушая лекции об изобразительном искусстве.

Вам придётся выполнить 101 этюд (упражнение). Пожалуйста, не торопитесь. Лучше каждый этюд повторить два-три раза и потом переходить к следующему, чем заниматься формально: прочитать, что-то попробовать на практике и, не закрепляя полученные знания и умения, переходить к новым заданиям.

Итак...

Этюд № 1

Счастлив только гадкий утёнок. У него есть время подумать в одиночестве над смыслом жизни, дружбы, почитать книгу, оказать помощь другим людям. Так он становится лебедем. Только нужно терпение!

Марлен Дитрих (1901–1992), актриса

Собственно, обучение уже началось.

Вам надо как можно больше общаться с другими людьми, при этом контролируя себя. С какой фразы вы начинаете разговор? Как её произносите?

Повторюсь: только в общении с окружающими можно научиться говорить.

Попробуйте привлечь к занятиям в заочной школе «Учимся говорить публично» других людей. Кого вы выберете в качестве «жертвы»? Коллегу? Соседа по дому? Приятеля или приятельницу? Сокурсника? Кого?

Придумайте своё, оригинальное начало для выступления перед теми, кого хотели бы привлечь к занятиям.

Может быть, стоит начать с умной цитаты?

В этом случае вы застрахованы от неудачи. Умную мысль (пусть она принадлежит другому человеку, а вы её лишь приводите) слушатели обычно воспринимают с интересом, а сам оратор тут же вырастает в их глазах: смотрите, какие хорошие и умные слова он произносит, не свои, правда, но ведь верные, и произносит их, не заглядывая в бумажку. Значит, человек образованный.

Прочтите несколько цитат. Выберите из них самую, на ваш взгляд, удачную.

Наш ум ленивее, чем тело.

Франсуа де Ларошфуко (1613–1680), французский писатель

Иначе расставленные слова обретают другой смысл, иначе расставленные мысли производят другое впечатление.

Красноречие – это живописное изображение мысли; если, выразив мысль, оратор добавляет к ней ещё какие-то чёрточки, он создаёт не портрет, а картину.

Мы браним Цицерона за напыщенный слог, меж тем у него есть почитатели, и в немалом числе.

Иные люди отлично говорят, но пишут из рук вон плохо: обстановка и доброжелательные слушатели разжигают их ум и заставляют его работать живее, чем он работает без этого топлива.

Порою, подготовив речь, мы замечаем, что в ней повторяются одни и те же слова, пытаемся их заменить и только портим – настолько они были уместны; это знак, что всё надо оставить как есть: пусть себе зависть злорадует, она слепа и не понимает, что порой повторение – не порок, ибо единого правила тут не существует.

Блез Паскаль (1623–1662), французский мыслитель, учёный и писатель

Подумайте: зачем даны годы жизни тех, кого я предлагаю цитировать? Не для того ли, чтобы вы могли сказать: «Ещё четыреста лет назад известный французский мыслитель (философ, писатель, учёный) говорил...» – и дальше пойдёт выученная цитата.

Ещё лучше, если вы не преминете заметить: «Как вы знаете, четыреста лет назад известный вам Блез Паскаль сказал...»

Пусть 90 процентов слушателей впервые слышат это имя – поверьте, они промолчат, ибо каждому хочется считать себя образованным и умным человеком, и многим неловко спросить: а кто такой Блез Паскаль и чем он знаменит?

Проведите психологический опыт. Спросите своих знакомых: нет ли в их библиотеке учебника по ораторскому искусству известного оратора Индии Нянаждихаша?

Запишите их ответы.

Сколько человек зададут вам вопрос: а кто это, собственно, такой – Нянаждихаш?

Сколько – коротко ответят вам: увы, к сожалению, нет?

Только, пожалуйста, фамилию запомните как следует и произносите её громко, чётко, с уверенностью в голосе.

(Обычно мы фамилии, имена, отчества произносим скороговоркой, так, что и понять сложно. А зря! Выступая на собрании, коллегии, совете директоров, на праздничном вечере, обязательно произносите фамилии, имена и отчества как можно чётче!)

Это действительно известный вам человек. Кто? Прочтите мою фамилию не слева направо, а справа налево. Всё поняли? Улыбнулись? А может быть, рассердились?

Составьте список вопросов:

Что вам известно о Нянаждихаше?

Нет ли у вас книг Нянаждихаша?

Как вы относитесь к новой системе преподавания ораторского искусства Нянаждихаша, о котором однажды была большая телепередача?

Можно взять любую другую фамилию (свою, приятеля, начальника, подчинённого, любимого писателя). Главное, чтобы она звучала непривычно. Как, скажем, Вокишьнем (Меньшиков), Вецнаремоп (Померанцев), Вонафортим (Митрофанов).

Продолжите список вопросов, которые зададите знакомым, а может быть, и незнакомым людям. Запишите эти вопросы. А после того как зададите их другим в ходе выполнения задания, проанализируйте ответы и составьте юмористический отчёт по этому поводу.

Кто и как отвечал?

Как при этом смотрел на вас?

Долго ли думал?

Чесал ли при этом репу?

Смущался, удивлялся, а может быть, возмущался?

Учитесь наблюдать за другими людьми и потом рассказывать о том, что увидели, отмечая любопытные детали, запоминая забавные словечки, и все свои впечатления записывайте, не ленитесь. Выполнили этюд – и записали.

Так вы приучитесь анализировать, размышлять, подводить итоги.

А может быть, вам удастся выступить перед небольшой аудиторией (пусть это будут всего лишь три-пять человек) с призывом заниматься в заочной школе «Учимся говорить публично».

Какой окажется ваша первая фраза?

Мы ещё много раз будем возвращаться к этой теме: как правильно начать выступление?

Удачное начало – залог успеха.

Но пожалуйста, запомните, с каких предложений начинать не следует:

– Я хочу начать своё выступление.

(Вы уже начали, вот и говорите сразу по существу.)

– Если вы позволите, то я начну говорить.

(Зачем спрашиваете, если всё равно начнёте, не дожидаясь ответа слушателей?)

– Мне хочется сказать вам.

(Хочется, так говорите, тем более что уже начали говорить.)

– Я очень волнуюсь, мне трудно говорить.

(В редких случаях, если вы уверены, что слушатели к вам относятся хорошо, такое начало допустимо. Из уважения к вам, не исключая, в зале станет тише. Но в такой ситуации или слушатели должны знать вас, или вы представляете для них особый интерес, они вас понимают.)

– Вот здесь, как вы слышали, многие говорили, что...

(Сколько сорных слов, все они свидетельствуют о неуверенности выступающего и расслабляют собравшихся.)

– Почти всё, что я хотел сказать, здесь уже сказали, но раз уж я вышел на трибуну...

(Наихудший вариант начала, ибо большинство сидящих в зале подумают: «Лучше бы ты и не выходил...»)

Задание: пожалуйста, продолжите ряд неудачных начал. Их тоже надо выписать, запомнить и постараться избегать.

С сегодняшнего дня анализируйте, кто и как начинает выступление: у вас на работе, на телевидении, радио.

Предвижу ваш вопрос: сколько времени отводить на выполнение того или иного этюда?

Увы, я не могу ответить. Тут всё зависит от вас. Курс рассчитан на длительное время. Когда и сколько заниматься, конечно, решаете только вы. Мой совет: ежедневно. Тогда вы быстрее освоите курс и добьётесь результата.

Каждый из нас мечтает, согласитесь, о быстром успехе.

Можно за полчаса отучить (закодировать) человека от пьянства, если он, конечно, желает бросить пить и его решение вылечиться твёрдое. Но за день и даже за месяц научиться хорошо говорить, увы, невозможно.

Все мы любим результат, но не очень любим процесс. А без изнурительного труда (долг преподавателя – напомнить эту банальную истину!) вы не достигнете хорошего результата.

Если вы последуете моим советам, то можно прогнозировать успех.

1. Старайтесь заниматься ежедневно, как минимум по часу в день. Для этого не обязательно выделять специальный час. Можно учиться во время поездки на работу, при просмотре телевизионных передач, на лекциях, находясь в компаниях. Особенность курса и его отличие от других известных мне – в том, что он строится как курс практической психологии, с включением в жизненные ситуации.

2. Желательно, как я уже писал, выполнять задания полностью. Нравится вам задание или нет, выполнить его надо. Основа – доверие ко мне, вашему учителю. Больше веры, меньше критики. Не обсуждать, а делать. Особенно первые двадцать этюдов.

3. Обязательно каждый день фиксировать выполненные упражнения. Желательно их подробно записывать и анализировать, как выполняли упражнение: что получилось, что не вышло и почему, о чем вы подумали при выполнении тех или иных заданий?

4. Непременно найдите полигон для испытаний. Полигоном могут стать коллеги по работе, учебная группа, друзья, с которыми вы совершаете туристические поездки, соседи, ваши домашние.

Желательно, чтобы с этими людьми вы достаточно часто встречались. Зачем? А именно на них вы сможете проверять выполнение тех или иных этюдов: насколько хорошо вас слушают, достаточно ли убедительно вы говорите, как воспринимают вашу речь, какие вопросы задают.

Хорошо бы найти двух-трёх человек, которые согласились бы заниматься вместе с вами. Совместное выполнение упражнений, взаимный контроль над результатами ускорят освоение курса.

5. Пожалуй, самое важное условие: потребуется диктофон. Зачем? Риторический вопрос, не правда ли? Конечно, записывать себя и прослушивать.

Когда вы сделаете первую запись, полагаю, что результат вас огорчит: и голос звучит плохо, и скучно всё. Отнеситесь к этому спокойно. Даже известному – точнее сказать, великому – диктору нашей страны Юрию Борисовичу Левитану его голос поначалу очень не нравился. Но потом он привык. Привыкнете постепенно и вы.

Записи обязательно сохраняйте.

Предвижу вопрос: «Как быть, если я человек застенчивый и часто теряюсь в компании, – стоит ли мне заниматься?»

Стоит! Но в этом случае примите совет: все задания делать в увеличенном объёме, повторять. Вы должны не только научиться говорить публично, но и побороть свою застенчивость, привыкнуть никого не бояться, не стесняться, не волноваться из-за того, что на вас смотрят люди.

Меня часто спрашивают: можно ли стать блестящим оратором, если пройти предлагаемый курс и все задания выполнить на «отлично»? Признаюсь: мне трудно ответить на этот вопрос. Я перед собой не ставлю такой задачи. А если поставил бы, то понял: она нереальна. Могу гарантировать другое: выполнив все упражнения, вы, независимо от возраста, образования, социального положения, научитесь говорить уверенно, доказательно, спокойно, так, чтобы вас слушали.

А теперь – ещё одно задание в рамках этюда.

Пожалуйста, расскажите об этом этюде своим знакомым, родственникам, коллегам, друзьям.

Если бы я произносил всё, что вы прочли в этой главе, то потратил бы на свою речь примерно шестнадцать минут (одна страничка текста, набранного на компьютере шрифтом 12 пунктов с полуторным интервалом, при произнесении занимает в среднем две минуты). А вы попробуйте выбрать главное и уложить свой рассказ в две, максимум три минуты. Учиться выбирать главное и отсекаать второстепенное – необходимо.

Запомните: любую речь всегда можно сократить. Мало того: чем речь короче, тем лучше её воспринимают слушатели.

Итак, перечитайте задания первого этюда – и выполните их. Только после этого переходите к следующему.

Эта просьба относится ко всем упражнениям нашего курса. Вы можете пролистывать учебник, читать отдельные главы, но выполнять этюды нужно строго в предлагаемом порядке. Это система. Пожалуйста, не нарушайте её. Если вы поступите так, то быстрее добьётесь успеха.

Мы молчим – мы думаем (кому поможет этот курс?)

– Я рот открыла, ты – закрыла!
– На следующем уроке ты у меня не слижешь!
– Иди отвечать с места!

* * *

– Саша, не бубукай, пожалуйста.
– Я не бубукаю.
– Бубукаешь.
– Не бубукаю.
– Бубукаешь!

Из фраз учителей на уроке

Даже если мне удастся помочь одному человеку – буду рад.

А он, этот единственный ученик, научит другого. Уже хорошо! После первой публикации курса «Учимся говорить публично» в журнале «Студенческий меридиан» я получил около пяти тысяч откликов.

Отдачу всегда приятно чувствовать.

Буду признателен всем, кто и в этот раз пришлёт мне свои отчёты, рассказы, предложения, критические замечания.

Зачем мне это нужно?

Моя цель – не просто помочь тем, кто хочет научиться говорить интересно и убедительно; нет, она эгоистичнее: надеюсь получить замечания, предложения, рассказы о прохождении курса, советы.

Один из занимающихся спросил меня однажды чуть сердито: а насколько школа может ему помочь, действительно ли он научится хорошо говорить, если выполнит все упражнения? Могу ли я это гарантировать?

Невероятно трудный вопрос. От меня требуют гарантий. А как их дать?

(В устной речи задавать вопрос и отвечать на него – эффективный приём, речь становится понятнее и эмоциональнее.)

Всё зависит от того, на каком уровне находится ученик. Гарантирую: если вы честно пройдёте все упражнения (прочтёте рекомендованные книги; выполните все задания, постоянно контролируя себя; поверите мне как учителю, меньше будете обсуждать рекомендации и больше работать), то серьёзно улучшите свою устную речь по сравнению с тем уровнем, на каком находитесь сейчас.

(Вы заметили, что я об этом уже упоминал? Сознательный повтор.)

Допустим, вы молчун. Даже на вопросы отвечаете не словами «да» или «нет», а кивком головы: наклон вниз – да, поворот влево и вправо – нет. Некоторые люди на тот или иной вопрос отвечают мычанием (трудно воспроизвести буквами) – *ыуым* (да), *эыз* (нет). После освоения курса вы сумеете легко произносить эти слова.

(Надеюсь, что некоторую утрированность примера, доведённую до парадокса, все поняли. Иногда стоит упростить мысль, а то и довести её до абсурда, чтобы другие понимали тебя лучше.)

А если вы нормально общаетесь, не испытывая особых сложностей, то после прохождения курса станете говорить ещё лучше.

Почему же мы не умеем говорить? Да не учили нас этому ни в детстве, ни в юности, ни в школе, ни в институте. Впрочем, а не преднамеренно ли это делалось? Это же удобно

правителям – то, что большинство людей не умеют говорить, стесняются, боятся высказать собственную мысль.

Как вы думаете, почему более семи десятилетий риторика, ораторское искусство – а оно существует несколько тысячелетий (вспомним Древнюю Грецию и Рим) – изгонялись из учебных заведений в нашей стране?

Я получил в своё время огромное количество писем от желающих заниматься в нашей школе. Среди них немало прекрасно написанных, но авторы сетуют: писать убедительно могут, а говорить – нет.

«У меня проблема, – писала Н. Боровых из Владивостока. – Со своими близкими, друзьями, родными я разговариваю нормально. А вот с новыми знакомыми, в обществе, где много людей, или с людьми, которых едва знаю, или после того, как я давно не видела человека и вдруг встречаю его случайно на улице или где-нибудь ещё, у меня пропадает дар речи. Я и рада видеть старых знакомых, но у меня начинают трястись руки, а иногда и губы, и я напрочь забываю всё, о чём хотела сказать. И в это время я себя ненавижу. Я быстро прощаюсь с человеком, придумываю какую-нибудь отговорку и ухожу. Я отказываюсь от приглашений на торжества, не могу работать там, где мне бы хотелось, да и вообще...»

Уверен, что моей заочной ученице, как, впрочем, и многим другим, страдающим от застенчивости, неловкости, часто возникающей при общении (особенно когда нужно выступить публично), поможет книга Ф. Зимбардо, которая так и называется: «Застенчивость». Если эту книгу не просто прочесть, а проработать, то, не сомневаюсь, успех обеспечен. Советую вам посмотреть и книги психологов М. Литвака, Н. Козлова.

«Мне 16 лет, – сообщила Ирина из Екатеринбурга, – хотелось бы поучиться правильно и хорошо говорить. Все мне говорят, что я ужасная болтушка, но мне кажется, что говорить много так же плохо, как и говорить мало. К тому же, кроме этого, у меня ещё один существенный недостаток речи – неумение кратко и точно выразить нужную мысль. Я слишком много лью воды».

Этюд № 2

*В жизни, увы, всё совершается без репетиций.
Анна Герман (1936–1982), певица*

Допускаю, что с выполнением этого этюда у многих возникнут трудности. Два дня вам нельзя ничего говорить. На два дня вы должны стать немыми.

Как найти дни для молчания? И вообще, как это: вдруг замолчать? Какие-то глупости предлагает автор.

Нет, не глупости, а вполне серьёзные вещи.

Можете перенести выполнение этого задания на какой-то срок: скажем, выполнить 10–15 этюдов, а потом вернуться к этюду № 2. Но не советую так поступать, ибо знаю, что вам опять не захочется молчать, вы снова перенесёте выполнение задания.

Вы ведь решили заниматься. Вы верите мне, преподавателю. Поэтому постарайтесь не нарушать систему занятий. Но если только из-за этого задания вы готовы прекратить занятия в нашей школе – что ж, нет правил без исключений. Прочтите этюд № 2 внимательно – и, не выполняя его, двигайтесь дальше. Только не забудьте потом вернуться к нему. Знайте: если вы всё-таки сначала сделаете этюд № 2, то все остальные задания пойдут у вас лучше.

Это задание только с первого взгляда кажется сложным. На самом деле оно – одно из самых простых. И одновременно самых результативных.

Итак, выберите два дня для молчания. Болтушкам (надеюсь, на меня никто не обидится за это слово) молчать придётся четыре дня.

Сообщите шёпотом (или напишите на листочке) всем своим домашним, знакомым, коллегам по работе, что врач запретил вам разговаривать два дня. Считайте меня своим врачом.

И молчите.

Молчите во что бы то ни стало. Укрощайте свои эмоции. Ну представьте себе, что вы действительно лишились голоса, – жизнь ведь на этом не кончается!

Конечно, если ваша работа связана с преподаванием, у вас лекции, семинары, тогда стоит заранее оговорить с руководством школы, института, что вам придётся два дня молчать, и именно на эти дни запланировать письменные работы. Если вы продавец, то опять-таки можно попросить разрешения два дня поработать на складе. Нет безвыходных ситуаций.

Если необходимо что-то срочно сказать, спросить, прокомментировать, общайтесь с помощью записок, имейте с собой листок бумаги и ручку. При этом сообщайте в записке, что слушать вам можно, а говорить нельзя.

Хочу, чтобы вы мне поверили на слово: это упражнение – одно из самых важных. Выполняя его, вы научитесь преодолевать трудности в общении, разбудите свою фантазию, разовьёте способность к импровизации.

Каждый учитель мечтает о таких учениках: чтобы они сначала поверили ему, выполнили задание, анализировали процесс обучения, а уж потом – обсуждали, критиковали, отрицали. Увы, многие, чтобы не утруждать себя, готовы отстаивать своё право не выполнять задания лишь по той причине, что они им не нравятся. Не нравятся – и всё тут!

В этом случае мой совет: не теряйте времени, поищите себе другого преподавателя, другой курс, другие книги. Если не верите мне, не тратьте зря времени. Не занимайтесь!!!

(Поставил три восклицательных знака. А если бы говорил, то повысил бы голос, произнёс бы слово по слогам, громко и медленно, особенно выделив отрицание *не*.)

Аргументы? Сколько угодно.

(Кстати говоря, посмотрите в словаре слово *аргументы*, дайте наиболее полное его толкование. Аргументированная речь, будь то обсуждение производственных проблем, разговор о жизни, рассказ о себе, всегда точнее и убедительнее, нежели неаргументированное выступление; вы согласны? А может быть, слово *аргументы* заменить другим – *доказательства*?)

«Я хочу научиться говорить, а вы мне предлагаете молчать, что за чушь?! – слышу капризную интонацию некоторых оппонентов. – Да не смогу я молчать – и всё тут! Поэтому ваше дурацкое упражнение делать не стану». (При отрицании обычно никто выражений не выбирает. А в интернете, в говорилках, в переписке, в перепалках такое, бывает, прочтёшь.)

«Да если все замолчат, жизнь остановится – нет, подобное не для меня». Так ответят любители демагогии, ибо каждый понимает нереальность ситуации: чтобы все люди в один день замолчали.

Когда я вёл очные занятия и спрашивал, нравится или не нравится задание, то в ответ получал примерно такие объяснения: «Не нравится, а почему – объяснить не могу, не нравится – и всё тут!» (Хотя были и другие.)

Теперь попробуйте спокойно отнестись к моим объяснениям.

Молчать два дня трудно.

Но.

Привыкший говорить без остановки (молчание для него – пытка, при этом другому человеку он и слова не даёт вставить) обнаружит, что, оказывается, без многих слов можно обойтись.

Застенчивый после двух дней молчания отметит: некоторые окружающие его люди говорят гораздо хуже, чем он, – и ничего, живут спокойно, не краснеют, не стесняются; так чего же стесняться ему, если он может по тому или иному поводу высказаться лучше?

Кто-то, пока будет два дня молчать, по-новому, как бы со стороны оценит коллег по работе. Заметит, например, что один человек всегда вмешивается в чужой разговор, а окружающие это воспринимают плохо. Кто-то, так называемый остряк-оптимист, обязательно старается вышучивать своего собеседника, невольно унижая его.

Самое главное – чтобы, выполняя это упражнение, вы анализировали: кто и как говорит, в чем успех одного человека и неудача другого, чем «берёт» слушателей один ваш знакомый и почему, как только начинает говорить другой, у всех появляются с трудом скрываемое раздражение, досада, обида, огорчение, скука, томление. (Вы могли бы продолжить этот ряд синонимов: уметь выбрать главное слово – большое искусство, а научиться можно, играя в синонимы.)

(Я написал длинную фразу. Прочсть её сложно. Поэтому, пожалуйста, разбейте данное предложение на несколько коротких. Говорить короткими фразами лучше: вас быстрее поймут.)

За два дня молчания вы лучше узнаете себя.

Вспомните дни, когда вы болели. После болезни большинство людей умнеют, дети быстрее взрослеют. Заболел малыш пяти-шести лет, провёл в постели неделю-другую – и тот, кто его не видел во время болезни, обязательно отмечает: ребёнок повзрослел.

Почему это происходит? Да потому, что малыш оказался наедине с собой, он много думал, говорил про себя, размышлял, подсознательно (тема сознания и подсознания – сложнейшая, и мы её несколько раз коснёмся в процессе обучения) изучал себя – и приходил к тем или иным выводам.

Конечно, я не хочу, чтобы вы или ваши близкие болели. Но спровоцировать подобную ситуацию – не болезни, а искусственного молчания, изучения себя и мира, – стоит.

Вам нельзя говорить: два дня молчания.

Даже самому молчаливому человеку захочется заговорить – и тогда страх отходит, стеснение отодвигается. Это особенно полезно тем, кто не уверен в своих силах, боится первым начать разговор, порой не знает, как ответить на тот или иной вопрос. Нет, скажу точнее: он знает, как ответить, но не уверен в правильности своего ответа. Поэтому старается уходить от разговора, молчать. Вы встречались с такими людьми?

Теперь понимаете, почему этот этюд полезен для стеснительных?

А тот, кто привык говорить без умолку, наоборот, сформирует в себе умение сдерживаться, не вступать без надобности в разговор и перестанет подсознательно (опять же подсознательно!) тянуть одеяло на себя в компании, на совещании.

Наверняка любой из вас может вспомнить не только записных ораторов, но и тех, кто всегда, по поводу и без повода, к месту и не к месту вставляет реплики, раздражая окружающих. Если такой возможности нет, он обращается с комментарием к соседу и мешает другим слушать выступающего.

Вам знаком подобный тип людей?

Я знаю человека, не способного молчать более десяти секунд. Начинает одну мысль – и тут же перескакивает на другую, постоянно перебивает собеседника. Кто-то начинает ему о чём-либо рассказывать. В разговоре возникает пауза на одну-две секунды (рассказчик подыскивает слово), а мой знакомый, не дослушав, перебивает вопросом, замечанием, репликой или даёт свой ответ, как правило, невпопад.

Общаться с подобными людьми тяжело. Помолчать хотя бы десять секунд для них кажется наказанием. А сделаешь замечание – обижаются.

Если вы относитесь к подобному типу, то молчать вам нужно пять дней подряд. А ещё лучше это упражнение – молчание – повторять через каждые два месяца. Во второй раз молчать четыре дня, в третий – три, в четвёртый – два, в пятый – один.

Мы молчим – мы думаем, размышляем, сопоставляем, анализируем. Мы говорим про себя. Это уже важная ступень в нашем курсе. Сначала говорить про себя, отбирать нужное – и только тогда произносить выбранное.

Надеюсь, вы меня поняли. Помните пословицу: «Слово – серебро, а молчание – золото»? Хорошая пословица. Но не для стеснительных людей. Для них молчание – сущее наказание, они страдают от этого. И как ни странно, их страдания уйдут, если они два-три дня помолчат. Им наконец захочется говорить.

Я сознательно повторяю уже высказанную мысль. Желаю убедить вас в значимости данного этюда. Знаю, что многие ученики, как только доходят до этого упражнения, откладывают занятия, переносят их на неопределённый срок. Не поступайте так.

Молчание придаст вам серьёзность; молчание научит вас думать; молчание поможет вам лучше узнать себя; молчание воспитает волю: решили молчать – и сумели!

Вы заметили, что в этой длинной фразе я четыре раза повторил слово *молчание*? Оно – ударное в данном случае. Но если бы я эту фразу произносил, то слово *молчание* каждый раз произносил бы по-разному.

Первый раз – почти по слогам и чуть громче остальных слов.

Второй – с восклицательной интонацией.

Третий – чуть тише и одновременно внушительнее.

И наконец четвёртый – весело!

Попробуйте именно так произнести (прочсть вслух) эту фразу: «Молчание придаст вам серьёзность; молчание научит вас думать; молчание поможет вам лучше узнать себя; молчание воспитает у вас волю: решили молчать – и сумели!»

После этого этюда вы сможете лучше управлять собственными эмоциями, станете сдержаннее и собраннее.

(Повторюсь: иногда для большей убедительности стоит важное слово в вашей речи повторить несколько раз, как я сделал со словом молчание.)

Вы два дня помолчите – и это даст вам возможность лучше говорить тогда, когда действительно захочется общаться.

И вы не станете повторять строчки, которые прислал мне один читатель (к сожалению, он не подписал письмо):

Грустно от неизбежности.

Грустно от бессилия.

Грустно от неудач и потерь.

Грустно от собственной непохожести.

Грустно от странности.

Грустно оттого, что нужно молчать.

Вы научитесь общаться и сможете избежать бессилия, неудач и потерь.

Понимаю: уговорить всех молчать невозможно. Поэтому привожу последний, самый неаргументированный аргумент: поверьте мне на слово. Ведь это упражнение выполняли многие (мои знакомые и друзья, студенты нескольких поколений, читатели) – и успех всегда превосходил ожидания. Более 90 % учеников, поверивших мне и промолчавших два дня, отмечали эффективность этого задания.

И снова просьба. Расскажите о нашей школе (но не в те дни, когда вам надо молчать) друзьям, знакомым, коллегам. Попробуйте расширить число занимающихся. Но заранее подготовьтесь. Придумайте хорошую, даже интригующую первую фразу, найдите аргументы, способные убедить ваших собеседников в том, что им стоит начать заниматься.

И только когда выполните это задание, переходите к следующему.

Не нужно перескакивать. Только системный подход дает результат. Я знал ученика, который выполнял задания нашей школы выборочно.

Он всё прочёл, а делать большинство упражнений не стал: «Зачем? Я же всё это знаю. У меня хорошая память». И конечно, не достиг цели, не улучшил свою речь.

Если вы хотите научиться, нужно выполнять задания полностью. Можно прочесть задачку, познакомиться с тем, как она решается, узнать правильный ответ. Но научит ли вас это решать задачи? Нет. Только самостоятельно решив несколько подобных задач, вы приобретёте навык. Только в этом случае можно говорить, что вы не просто знаете, как решаются задачи, но и научились этому.

Вы согласны?

Лаять, кукарекать или мяукать?

Жить – значит мыслить.

Практика – лучший учитель.

Добрые дела совершаются немногими редко, зато злодеяния – многими и часто.

Каждый может заблуждаться, но лишь глупец в этом упорствует.

Марк Туллий Цицерон (106–43 до н. э.), римский государственный деятель, оратор, философ

Когда занимаешься, всегда интересно сравнить собственные наблюдения с суждениями других. Поэтому прошу вас прочесть отклик юриста Самвела Карапетова из Новосибирска. Не сокращая и не редактируя, привожу его письмо полностью.

Здравствуйте, уважаемый Владимир Владимирович!

Во-первых, хочу поблагодарить Вас за упоминание моего имени на сайте www.1001.ru – это приятно, а также служит дополнительным стимулом к привлечению моих знакомых и друзей к занятиям в Вашей школе. Руководствуясь Вашими рекомендациями, я выбрал полигон для своих занятий – это моя группа в университете. Поэтому результаты моих занятий необходимо рассматривать с учётом специфической студенческой культуры, особенно в вопросах исследований.

Вот, например, что может ответить студент на вопросы о Нянаждихаше: «А Ганди тебя не интересует?» Вообще такие расспросы вызывают улыбку у студентов, мало кто отвечает серьёзно. Но тем не менее определённая статистика есть:

«Первый раз слышу» (или около того) – 5.

«Где-то слышал» – 2.

«Ну, допустим, я знаю такого» (с последующими попытками «сохранить лицо») – 4.

«Если найдёшь – дай почитать» – 2.

«У нас в городе где-то есть индийский центр, поищи там» – 1.

«Да пошёл ты со своими приколами» (или вроде того) – 8.

«Я знаю, кто это, – это Шахиджанян» – 1. (Правда, это не студент моей группы, а мой друг, web-мастер, который побывал на Вашем сайте по моей же наводке.)

Так что можно сделать вывод, что об индийском ораторе Нянаждихаше знают около 25 процентов респондентов. Что ж, весьма популярная личность среди студентов.

Что касается упражнения, то я обращался к своим сокурсникам со следующими словами:

«Послушай, ведь ты будущий адвокат, твоё оружие – слово. Умеешь ли ты пользоваться своим оружием? Может, стоит ещё потренироваться? Если да, то у тебя есть отличная возможность».

Согласен, звучит как рекламное объявление, но ведь надо говорить что-либо, зная, какой цели ты хочешь достичь, и подбирать наименьший объём произнесённых слов. Или я не прав?

*Также благодарю за первую цитату Франсуа де Ларошфуко – она
может пригодиться для разных случаев.*

*С уважением,
Самвел Карапетов,
Новосибирск*

Когда Самвел Карапетов писал мне это письмо, он был студентом юридического факультета. Теперь он практикующий юрист. Спасибо Самвелу за подробный отчёт. Я привёл его письмо здесь для того, чтобы вы поняли, как подводить итоги занятий по курсу «Учимся говорить публично».

Этюд № 3

Мне всегда было непонятно: люди стыдятся бедности и не стыдятся богатства.

Фаина Раневская (1896–1984), актриса

А теперь, прилежные мои ученики (всегда нужно хвалить тех, кто занимается, используя твою методику, кто верит тебе, кто слушает тебя, кто готов у тебя учиться), хочу помочь вам избавиться от слов-паразитов: *вот, так сказать, значит, сами понимаете, ну, это, знаете, пойми меня, блин, э-э-э...*

У каждого есть «любимые» сорные слова. Бывает, что выступление, обычный разговор наполовину состоят из подобных слов.

Проиллюстрирую примером. Предыдущий абзац повторяю, используя слова-паразиты (слово-то какое – паразиты! – от них действительно, как от насекомых-паразитов, трудно избавиться).

Значит, ну, вот, понимаете, у каждого человека, так сказать, вот, есть, значит, это самое, свои «любимые», так называемые «сорные», значит, слова, вот. Понимаете, вот, бывает, что, значит, ну, что выступление, значит, вот, обычный, так сказать, разговор состоят наполовину, так сказать, значит, ну, из подобных слов.

Как и откуда появились и накрепко засели они в нашей речи? В детстве, когда вы не знали, как начать фразу, такие слова сами выскакивали.

Хочет что-то сказать ребёнок, а нужное слово не вспоминается, вместо него появляется *вот*, но всё равно заминка, тут всплывает слово *ну* – не помогает, выскакивает третье слово – *значит*. Наконец всплывает в памяти необходимое слово.

Представьте себе: вошёл в комнату человек и хочет рассказать, что увидел недавно на улице. Мысль ещё не сформировалась, а рот открыт, говорить надо. Начинается речь: «Ну, вот, значит, иду я по улице и вижу».

Когда возникает заминка с тем, как лучше передать увиденное, тут эти слова и повторяются: «Вот, значит, несётся машина высокопоставленного чиновника, нарушая все светофоры, выскакивает на полосу встречного движения, а тут, значит, вот, поворачивает с боковой улицы другая машина – и...»

Слов-паразитов становится больше при волнении или когда хочется побыстрее что-то рассказать.

– А знаешь, значит, Шахиджаниян, ну, Владимир Владимирович, вместе с, ну, значит, издательством, вот, значит, это, ну, школу. Как она там. «Учимся говорить публично», значит, вот, называется. И я, понимаешь, значит, ну, вот, теперь, послушай меня, значит, вот, заниматься, да, значит, буду.

Согласитесь: понять подобную речь можно. Но в неё просто невозможно вслушаться, она раздражает: чем короче человек хочет сказать, тем длиннее и непонятнее у него получается. Такая речь проскакивает мимо слушающего.

Отчего и почему так происходит? В чём истоки?

Пожалуйста, прочтите несколько строк ниже. Сначала читать будет трудно, наверняка даже возникнет раздражение. Но во второй раз вы сделаете это бегло и всё легко поймёте. Не так ли?

**По рзеульаттам илссеовадний одонго анлигйсокго унвиертисета, не иеemt занч-
нения, в кокаm пряокде рсапожолены бкувы в солве. Галвоне, чотбы преавя и пслоен-
дяя бквуы блыи на мсете. Осатьлыне бкувы мгоут селдовтаъ в плоонм беспорядке,**

**все рвано ткест чтaitсея без порбелм. Пичрионий эгото ялвятеся то, что мы не чиа-
тем кдаужю бкуву по отдльенотси, а всё солво цликеем.**

Если же этот текст произносить, то на слух его воспринять трудно. Почему?

Когда мы читаем, у нас есть время остановиться, обдумать непонятное, догадаться о том, что пропущено, заметить ошибку. Процесс восприятия и обработки информации на слух – совсем другой.

Если слов-паразитов (словесного мусора) много, то они «задавливают» смысл нужных слов.

Слова-паразиты используются для того, чтобы потянуть время, необходимое для поиска нужного и важного слова.

Один раз такое начало, другой, третий, пятый, сотый – вырабатывается и закрепляется рефлекс: прежде чем что-либо сказать – потянуть время, а следовательно, говорящий приучается не просто так говорить, но и думать! Сорные слова намертво входят в его речь, становятся привычкой, а привычка, как известно, вторая натура. Сам выступающий (беседующий, рассуждающий) не слышит произносимых слов, он их не замечает. А слушатель изнемогает.

Как избавиться от слов-паразитов?

Значительно проще, чем вам кажется.

Произнесёте слова *вот, ну, значит* – и обязательно три раза прокукарекайте. Кукареканье – это ваш штраф самому себе. Не нравится кукарекать – пожалуйста, мяукайте, не нравится мяукать – можете лаять.

Предвижу возражения: «Да как же так, я буду разговаривать, произнесу слово *значит* не к месту – и кукарекать?! Так меня за психически больного примут».

Не примут. Можете предупредить, что занимаетесь в нашей школе и выполняете задание Владимира Владимировича Шахиджанияна. (Как же я хочу, чтобы вы запомнили мои имя и отчество, фамилию, а то так искажают некоторые – на самом деле многие, но я избрал для себя удобную форму *некоторые*, – что порой думал, будто и не мне письма написаны.)

Есть и другой выход из положения: если кукареканье вас смущает, сначала кукарекайте только среди своих. Помните, я говорил о полигоне для занятий? Попросите знакомых, друзей, коллег, к кому вам удобно обратиться и кто вас правильно поймёт: как только произнесёте сорное слово, остановить вас и тут же попросить прокукарекать.

Когда я проводил занятия в университете на факультете журналистики и доходил до этого момента, мои студенты сначала сопротивлялись, но потом, воспринимая мои требования как игру, с удовольствием в неё включались – и если на первом занятии без конца говорили *значит, вот, так сказать, сами понимаете*, то через две-три недели почти не произносили подобных слов-паразитов.

Был у меня и забавный случай.

Провожу занятие. Стук в дверь. Входит декан факультета с гостями из другого университета.

Декан жестом показывает: мол, не обращайтесь, я же предупреждал, что зайду с делегацией, занимайтесь.

Тут встаёт студент и начинает отвечать на вопрос, который я задал до появления декана. – Ну, – начал студент – и как закукарекает!

Гости удивлённо посмотрели на меня и студента. Декан улыбнулся. А я рассказал о занятии. Все всё быстро поняли.

Смысл упражнения по искоренению лишних слов (какой канцелярский оборот, замените его на лучший) значительно шире, чем просто избавление от них.

Пожалуйста, прочтите этот и следующий абзацы три раза подряд, прочтите не торопясь, стараясь вникнуть в то, что я хочу вам внушить.

(Вместо слова *внушить* иной учитель скажет: втемяшить, вдолбить, вбить, вселить в ваши головы, заронить в вас – какой синоним точнее?)

Как только вы станете себя контролировать (а большинство говорящих не умеют себя контролировать, не слышат собственную речь), тут же постараетесь точнее подбирать слова; прежде чем что-то сказать, вы подумаете, сначала слово промелькнёт в голове, а только потом окажется на языке. Вы наконец услышите себя, автоматически займётесь отбором слов и сможете произносить фразы, используя принцип: сначала подумай, а потом скажи.

Как просто звучит – как трудно выполнить! Верно? Согласны?

(Время от времени, с кем бы вы ни говорили, перед какой бы аудиторией ни выступали, обязательно обращайтесь к слушающим, спрашивая, всё ли понятно, не нужно ли что-то уточнить, добавить, разъяснить.)

Стоит только начать кукарекать или мяукать, лаять или чирикать – и вы многого добьётесь.

Сколько времени потребуется на это задание?

Всё зависит от вашей внимательности, серьёзности, веры в собственные силы и доверия ко мне как к преподавателю.

Ну (гав-гав), пожалуйста, значит (мяу-мяу), попробуйте, и тогда, вот (чик-чирик), вас будут лучше воспринимать окружающие.

Тем, кто по разным причинам не сможет кукарекать, можно назначить штраф в виде жеста: сказали слово-паразит – щёлкните пальцем, топните ногой, снимите и наденьте (если носите) очки.

Я думал, как лучше написать (сказать) эту фразу. Не будет скобок – кто-то, скорее всего человек, склонный к демагогии, обязательно спросит: а если у меня нет очков, что тогда? Да он, автор, что, нас за идиотов принимает? Зачем подобное добавление, если носите очки? Как будто мы сами не сможем понять, что просьба снять и надеть очки относится только к тем, кто их носит?

Демагог тем и страшен: вроде бы всегда прав, но начнёшь его убеждать, спорить, доказывать – утонешь в словах, а предмет спора забудется, отойдёт в сторону. Демагоги, как правило, многословны и формально довольно прилично, хотя и пусто, говорят. Сколько же мы с вами ежедневно слышим демагогов по телевидению, радио, на митингах, совещаниях, собраниях, заседаниях!

Убедил я вас в пользу кукареканья или нет?

Конечно, сорных слов много. И они индивидуальны.

На одной радиостанции одно время каждый ведущий, комментатор слишком часто к месту и не к месту использовал слово *итак*. Слово въелось, прижилось и стало как компьютерный вирус – размножилось и заразило всех. Тогда вывесили плакат: «Товарищ, знай: не дремлет враг, не говори зазря *итак!*». К тому же штраф ввели: кто произносил слово *итак*, опускал в копилку рубль. Через две-три недели никто автоматически этого слова не говорил. Штраф сработал, а ведь этот штраф – то же самое, что и кукареканье.

Один человек постоянно произносит *итак*, а другой в каждой фразе использует от двух до десятка матерных слов или заменяет матерное слово другим – блин. В чём повинен *блин*, понять не могу.

(Конечно, притворяюсь, что не понимаю: прекрасно знаю, какое слово созвучно блину, но тремя абзацами выше я же рассуждал о демагогии. Кстати, многие выступающие говорят: «выше сказал», «ниже я к этому вернусь». Неверно. В устной речи нет понятий «выше» и «ниже». Это в письменной речи возможно что-то написать выше, ниже. В публичном выступлении правильнее

сказать: «раньше я уже говорил», «позже я вернусь к этой теме»... В устной речи – протяжённость во времени, в письменной – по месту: выше или ниже.)

Борис Николаевич Ельцин в каждое предложение вставлял слово *понимаешь*, да и произносил его слишком быстро: *понимааш*. Многие преподаватели, ваш покорный слуга не исключение, злоупотребляют словом *понимаете*. Я свои лекции записываю на диктофон – и однажды обнаружил, что говорю одно *понимаете* в минуту. Начал кукарекать после каждого. Теперь студенты слышат его от меня значительно реже.

Если вы хотите, чтобы занятия проходили успешнее, чтобы жизнь стала интереснее, чтобы вы могли учиться на собственных ошибках и не повторять их, – конечно, нужно каждый день вести дневник.

Своих студентов, учеников я всегда прошу вести дневник. Но некоторые к моей просьбе относятся с недоверием:

– Дневник? А зачем? Да я и так всё помню, не люблю писать, и вообще это занятие для барышень из института благородных девиц.

О, какое заблуждение!

(Не сердитесь за резкость: если бы я не писал, а произносил эти слова, то постарался бы вложить максимум доброжелательности в интонацию.)

Дневник не только даст возможность зафиксировать, что вы делали, с кем встречались, что подумали, что прочитали, но и поможет ежедневно себя совершенствовать, научит лучше мыслить, анализировать события, разовьёт память.

Дневник – это гимнастика ума.

Что выбрать, что записать? При подготовке к выступлению проблема выбора (о чём сказать) – одна из важнейших.

Дневник – это разговор с самим собой, постоянная самооценка.

Дневник – это лучший способ самовоспитания.

В дневнике не стоит писать ничего секретного, того, чем вы не хотели бы делиться с другими. У каждого человека могут быть свои тайны, и не советую о них ни под каким видом никому рассказывать. Если знает один – это тайна, если знают двое – это секрет, если трое – это уже сплетня.

Анализ собственного развития, анализ встреч, размышления на бумаге – всё это пригодится вам. Не надейтесь на память. Мысль только тогда становится мыслью, когда она записана, зафиксирована.

Писатели Лев Толстой, Фёдор Достоевский, Михаил Пришвин, Жорж Сименон, медики Александр Вишневский и Николай Пирогов, режиссёры Константин Станиславский, Анатолий Эфрос, Мария Кнебель, академики Андрей Сахаров и Андрей Туполев – все они вели дневники. Загляните в них.

Ведение дневника – психологическая настройка на то, чтобы постоянно анализировать жизнь.

Дневник – это собственная лаборатория. Учиться лучше всего на своём опыте, учитывая ошибки других.

Если вы хотите повысить профессиональный уровень, научиться интересно рассказывать о том, что знаете, что волнует и беспокоит вас, лучше всего, поверьте, вести дневник ежедневно – независимо от того, есть у вас вдохновение (и желание) или нет.

Записывать нужно всё, что происходило с вами, что вы видели, о чём думали, размышляли, – и ровно через месяц, самое большее – через три месяца после первой записи вы автоматически и говорить станете лучше, чем прежде.

Почему? Да потому, что научитесь формулировать свои мысли, размышлять, сопоставлять, аргументировать.

Пожалуйста, запишите в дневник, как вы выполняли этюд № 3. А через час-полтора, не заглядывая в него, перескажите записанное на диктофон. Прослушайте запись и проведите устный разбор своего отчёта.

Научить нельзя, научиться можно...

Главное – делайте всё с увлечением, это страшно украшает жизнь.

Лев Ландау (1908–1968), физик-теоретик

– Владимир Владимирович, ну (кукареку, кукареку, кукареку), – обратился ко мне на одном из занятий мой ученик Алексей Макридин; он сделал все три этюда, поэтому после слова ну кукарекает, – не называйте свои занятия школой, меня от слова *школа* просто воротит.

У каждого человека свои ощущения от школы. Мне лично слово *школа* нравится. Это же не обязательно средняя школа, но и школа того или иного учёного, и направление в науке, искусстве, так что не стоит это слово воспринимать ограниченно.

– Я поддерживаю ваш курс, мне он пригодится, – сообщил программист Александр Дмитриевский, занимавшийся в моей заочной школе «Учимся говорить публично», которую я вёл на страницах журнала «Студенческий меридиан». – Но одна просьба: не будьте столь категоричны в требованиях к нам. Не требуйте стопроцентного выполнения упражнений.

Мой комментарий. Я могу не требовать. Любой занимающийся сам способен определить, когда и сколько заданий ему выполнять. И как выполнять – формально или серьёзно.

Вынужден ещё раз повторить: результат будет, если заниматься ежедневно, делать все задания полностью, не перескакивать, а выполнять всё по порядку. Только в этом случае я гарантирую успех.

С радостью читаю письма учеников. Рассказы о том, кто и как относится к занятиям, какие трудности возникают. Вот письмо, полученное от Дениса Владимировича Левшина:

Занятия начались с искоренения слов-паразитов. Для этого применялся следующий метод: при произнесении одного из «мусорных» слов мой приятель останавливал меня и указывал на мою ошибку, а в «наказание» я должен был сказать «кукареку» трижды.

Впечатления.

Первое время 20–30 минут я практически не мог произнести ни слова, только кукарекал. Потом (что меня больше всего удивило) я кукарекал сам (стал контролировать свою речь). Так я занимался в течение рабочего дня. Когда я пришёл домой, мамой было отмечено значительное уменьшение слов-паразитов в моей речи. Самого меня смущали паузы в речи, которые обнажились из-за отсутствия слов-паразитов, которые служили связками. Приходилось говорить медленнее.

Этюд № 4

Кратчайший и вернейший способ составить себе состояние – это дать людям понять, что им выгодно делать вам добро.

Жан де Лабрюйер (1645–1696), французский писатель, сатирик-моралист

Согласитесь: при публичных выступлениях необходима доброжелательность тона. Сарказм, ирония, порой даже негодование – всё это возможно, но в целом человек должен оставаться доброжелательным. А многие не слышат себя, не понимают, что даже обычные фразы звучат у них сердито, раздражённо.

Простое *здравствуй* можно произнести с сотней интонационных оттенков:

- скороговоркой и с подтекстом: ах, отстаньте;
- мягко и спокойно: вы здесь – это отлично;
- так радостно, как будто вы всю жизнь мечтали увидеть человека, которого встретили;
- зло и неприветливо – так, что тот, кому вы говорите ответное *здравствуй*, решит, что лучше бы побыстрее от вас отойти;
- удивлённо: а это ещё что такое, почему он со мной здоровается?

Попробуйте продолжить этот ряд. С какой ещё интонацией можно сказать обычное слово *здравствуй*?

Какими словами можно заменить *здравствуй*: *привет, добрый день, я рад вас видеть, о, кого я вижу, здорово, ба?..*

Попробуйте в течение трех дней здороваться со всеми как можно доброжелательнее. Слова *здравствуй, я слушаю вас, добрый день, рад вас приветствовать, как хорошо, что мы встретились*, и даже *привет* (или *алло* по телефону) произносите с максимальной доброжелательностью. При этом улыбайтесь, как бы подтверждая улыбкой радость от встречи.

Постарайтесь вызвать ответную улыбку у тех, к кому обращаетесь. Неважно, где это будет происходить: на переговорах, в аудитории, в гостях, в магазине, на работе, дома с близкими. Подобных приветствий должно быть не менее тридцати. Проанализируйте реакцию собеседников – знакомых или случайных встречных. Поставьте себе оценку за выполненное упражнение.

Подробно запишите свои впечатления в дневник.

А может быть, вам захочется провести эксперимент, как это сделал Азат Лаисович Разетдинов, приславший мне письмо с заголовком:

«ХОЧУ БЫТЬ НЕНОРМАЛЬНЫМ!»

Хорошо ли жить одному?

Кто-то скажет, что это скучно. Вы тоже так считаете?

А мне уединение нравится. Когда живёшь один, резче проступают собственные недостатки. Я пять лет жил в общежитии. Время от времени пытался начать новую жизнь: ложиться в 10 часов вечера, вставать в семь утра, принимать душ, делать зарядку... Но каждый раз не получалось, и приходилось перед собой оправдываться: ну как можно заснуть в 10, если все ложатся в 12, а до того времени галдёж стоит необыкновенный!

Теперь живу один. Переехал в квартиру... вместе со своими проблемами. Никогда не предполагал, что столкнусь лицом к лицу с тем, что не могу себя заставить делать элементарные вещи. Оказалось-то, дело совсем не в

окружении – во мне самом! Недостатки встали передо мной и молча спросили: ну что, хозяин, слабо? Такой наглости я от них не ожидал! И объявил им войну. Хорошо, что к тому времени мне было известно правило: нельзя начинать новую жизнь – нужно постепенно исправлять недостатки старой.

Для начала я сказал самому себе: хочу быть ненормальным! Удивлены? Что значит «быть ненормальным»? Например, всегда ходить с прямой спиной и улыбаться. Выйдите на улицу и посмотрите вокруг: какие угрюмые лица! А теперь представьте человека, который всегда улыбается: идёт ли по улице, сидит ли в автобусе, стоит ли в очереди. Про него подумают: ненормальный. Потому что ходить с угрюмым лицом – нормально!

Я и раньше делал попытки вести себя неадекватно, однако всегда спотыкался о собственный страх, боялся удивления окружающих. А теперь (лучшая защита – нападение) я сам хочу быть ненормальным. Хочу, чтобы на меня оборачивались, подшучивали, удивлялись, ухмылялись.

Результаты поразительны.

Захожу в магазин. Я и раньше был вежлив с продавщицами: всегда здоровался, был учтив, благодарил за обслуживание, – но при этом не чувствовал ответной реакции. И на этот раз продавщица, как обычно, обслужила на автомате, но потом вдруг подняла глаза и... широко улыбнулась. У неё поднялось настроение.

Улыбнулся кондуктор в автобусе. Улыбнулись девушки-прохожие. А два парня в маршрутке долго на меня смотрели, шушукались, потом ка-а-ак рассмеялись. Я засмеялся вместе с ними, а про себя подумал: ну вот, был один ненормальный – стало трое.

Правда, иногда встречались лица, на которых было написано смутное подозрение: «Чего это он улыбается? Что, у него проблем нет совсем?» Признаюсь, от таких взглядов мне на секунду становилось не по себе. Ведь есть люди, которым плохо, когда другим хорошо, и наоборот. Помните анекдот? Пятачок пишет анонимку в налоговую инспекцию: «Хорошо живёт на свете Винни-Пух».

Тем не менее улыбаюсь уже третий день, и мне это нравится! На улице мороз, люди кутаются, горбятся, а я иду себе с прямой спиной, улыбаюсь и совершенно не мёрзну. Оказывается, если горбишься, прохождение крови по сосудам затрудняется – и человек начинает мёрзнуть. Поэтому в сильный мороз лучше всего поступить ненормально: выпрямиться во весь рост.

Кроме того, я заметил: если у тебя плохое настроение, стоит пять минут поулыбаться, как оно поднимается. Не верите? Попробуйте! Встаньте перед зеркалом и натяните улыбку до ушей. Через пять минут вы почувствуете непонятную радость.

Оказывается, быть ненормальным совсем не страшно, а весело и безумно интересно.

Удивляйте людей – и они к вам потянутся.

Ваш Азат Лаисович Разетдинов

Этюд № 5

Чтобы стать великим человеком, нужно уметь искусно пользоваться всем, что предлагает судьба.

Франсуа де Ларошфуко (1613–1680), герцог, французский философ и писатель

Подведём итоги четырех этюдов. (Всегда полезно подводить итоги.) Пожалуйста, ответьте на вопросы.

1. Вы придумали оригинальное начало для разговора с теми, кого вы решили увлечь идеей заниматься в нашей школе? Какое оно?

2. Как прошло выполнение эксперимента с Нянаждихашем? Вы составили список вопросов? Как вы произносите фамилии, имена и отчества – чётко и спокойно или скороговоркой?

3. Вы составили список фраз, которые не рекомендуется произносить, начиная разговор, выступление, доклад, сообщение, отчёт?

4. Сколько времени в день вы тратите на выполнение заданий?

5. Вы начали вести дневник своих занятий?

6. Скольким людям из вашего окружения вы рассказали о школе «Учимся говорить публично»?

7. Вы смогли пересказ первого урока уложить в две минуты? Каким он у вас получился?

8. Вы молчали два дня?

9. Вы прочли рекомендованные книги?

10. Вы нашли объяснение слову *аргументы*? Какими словарями пользовались? Считаете ли вы свою речь аргументированной?

11. Что означает тест Льва Ландау: р, д, т, ч, п, ш, с? Коллеги учёного называли эту задачу загадкой, а журналисты – проверкой на нестандартность мышления. Продолжите этот ряд.

Кстати, вы знаете, как Ландау избавлялся от застенчивости? Если кому-то незнакомо имя Ландау, обязательно найдите сведения об этом удивительном человеке. (Никогда не стесняйтесь признаваться в своем незнании.) Посмотрите в энциклопедиях, в интернете, в книгах по физике. Мой совет: сначала как можно больше узнайте о Л.Д. Ландау, а уже затем продолжайте чтение этой книги.

Почему вы носите бороду?

*Говорить всего труднее как раз тогда, когда стыдно молчать.
Франсуа де Ларошфуко*

«Что означает тест знаменитого физика Льва Ландау: *р, д, т, ч, п, ш, с*? Продолжите этот ряд». Такое задание было в предыдущей подглавке.

(Если вам приходится выступать перед одной и той же аудиторией несколько раз подряд, надо постараться найти переход от темы прошлого выступления к теме настоящего. Вы тем самым и напомните слушателям, о чём шла речь раньше, и дадите понять, что сами тоже об этом помните.)

Вернёмся к задачке Льва Ландау: *раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь*.

Теперь, я думаю, любой сможет продолжить.

Казалось бы, невозможно найти ключ-ответ. Я, например, мучился много дней, но так и не решил задачу. А среди моих студентов всегда находился один, кто, подумав минут пять, выдавал верное решение.

Нестандартность мышления! Увидеть всё по-новому, оригинально – это нужно тем, кто решил овладеть ораторским мастерством.

Приведу любопытный, чуть непонятный рассказ. Непонятный только поначалу. Кстати, если захотите его кому-нибудь пересказать (а я советую это сделать), то повествование у вас должно носить чуть интригующий характер, чтобы слушатели захотели понять, о чём речь.

Втянув голову в плечи, по набережной шагает высокий студент.

Щёки втянуты, короткая верхняя губа едва прикрывает зубы, рот полуоткрыт.

(Что это я рассказываю, уж не детективную ли историю?)

Взгляд исподлобья, но внимательный и тёплый. В нём и любопытство, и мучительная застенчивость.

(Каждую фразу я произносил бы спокойно и ровно, делая паузу между предложениями чуть больше обычной, чтобы слушатели могли представить картинку, которую пытаюсь нарисовать.)

Это Лев Ландау. Он невероятно робок, неловок, одет в какой-то серый френч, каких в Северной столице никто не носит. А ему так нравятся сильные, весёлые люди, которые непринуждённо держатся, в разговоре находчивы, остроумны. Он решил пересилить свою робость, пересилить любыми средствами. Но как это сделать? Для начала можно ставить перед собой небольшие задания и выполнять их.

Вот навстречу идёт самоуверенный господин, по виду нэпман.

Лев внушает себе: надо к нему подойти. Это трудно, невероятно трудно. Но он должен побороть свою застенчивость!

– Нельзя ли попросить вас ответить на один вопрос? – говорит он громко.

Нэпман останавливается.

– Почему вы носите бороду? – всё тем же любезным тоном продолжает побледневший от напряжения юноша.

На следующий день он даёт себе задание потруднее: прогуляться по проспекту Двадцать Пятого Октября (так в ту пору назывался Невский) с привязанным к шляпе воздушным шариком.

Если вернётесь к пятому абзацу от той строчки, что сейчас перед вами, то учтите: там должны были быть кавычки, ибо я цитировал фрагмент из книги Майи Бессараб «Ландау».

Конечно, если бы я выступал, то пересказал бы этот фрагмент близко к тексту, делая фразы ещё короче, а паузы – неожиданнее. Изображал бы, что вспоминаю, – будто сам знаком с человеком, о котором веду рассказ. Слушателям безразлично, знаком я или нет с Ландау, – им в данной ситуации важна информация, как Ландау боролся с застенчивостью, и эмоциональная убедительность.

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.