

Писать статьи гораздо проще, чем говорить. Когда пишешь, всегда есть возможность обдумать мысль, напечатать ее, а потом исправить или полностью стереть с листа. В разговоре, к сожалению, таких возможностей нет. Нужно сразу грамотно выражать свои мысли, уметь интересно рассказывать и говорить внятно и четко, чтобы собеседнику было приятно вас слушать.

Что значит “говорить красиво” и почему важно этому научиться

Мы все хотим свободно объясняться с другими людьми, легко доносить до них свои мысли, уметь заинтересовать собеседника и достойно выглядеть в его глазах. Это помогает нам достичь определенного уровня успеха и стать популярным.

Давайте опишем хорошо поставленную речь:

- неторопливая;
- легкая, без длинных неловких пауз и неожиданных запинок;
- в ней отсутствуют ненормативная лексика и слова-паразиты;
- повествование можно назвать содержательным;
- сопровождается умеренной жестикуляцией и мимикой;
- звучит эмоционально, а не монотонно.

Умение говорить четко, последовательно и убедительно пригодится во всех сферах жизни и выручит в любых ситуациях. Будь вы ученик, студент, продавец в магазине, профессор в институте или учитель в школе, бизнесмен, менеджер по продажам – с помощью речи вы сможете приковать к себе внимание аудитории или добиться подписания важного контракта.

Искусство красноречия пригодится любому человеку. Оно позволяет оказывать влияние на людей, управлять их действиями и поступками, заряжать аудиторию своей энергией и настроением. В конечном итоге, овладев этим искусством, вы легко станете душой компании, сможете блистательно выступать перед людьми и успешно проводить переговоры.

Чтобы выступление звучало красиво и убедительно, сам оратор должен быть энергичным, образованным, начитанным и уверенным в себе человеком. Только так он сможет заворожить аудиторию, вызвать доверие и симпатию, проникнуть в человеческие души и замотивировать людей. И хорошо, если при этом человек знает, как развить харизму. Тогда слушателям непременно захочется воплотить в жизнь свои тайные мечты и начать активно действовать.

Но это эмоциональная сторона вопроса. Ее часто разбирают на разных мотивирующих и вдохновляющих тренингах, где учат, как стать лидером. Однако человеку порой просто требуется поставить четкую, внятную, уверенную речь с грамотным и логически выстроенным повествованием. Она включает в себя следующие обязательные элементы:

- дикция (отчетливое произношение звуков);
- темп (умение говорить медленно или быстро, не тормозя и не тараторя);
- громкость голоса;
- интонация;
- грамотность;
- богатый словарный запас;
- чистота (отсутствие слов-паразитов);
- точность (использование наиболее подходящих слов для выражения мысли, структурированное повествование без “воды”);
- выразительность (метафоры, сравнения, синонимы, образные выражения и другие языковые средства).

Разговорный навык начинает вырабатываться у человека уже с самого рождения. Родители постоянно общаются с ребенком, читают ему сказки, учат с ним стихи – все это способствует формированию правильной и красивой речи. А вот взрослому человеку придется развивать свои разговорные навыки самостоятельно.

Работа над техникой речи

Форма и содержание – это основные аспекты, характеризующие речь. Форма представляет собой техническую сторону вопроса. К ней относятся: дикция, громкость голоса, темп речи. Под содержанием понимается смысловое наполнение, т. е. правильно оформленные мысли, грамотно выстроенное выступление, умение вести дискуссию, богатый словарный запас. Чтобы речь звучала красиво, она должна быть продуманной.

Работа над речевыми навыками – довольно продолжительный процесс. Она включает в себя следующие направления:

- тренировку дикции;
- отработку техники речи;
- развитие речи (увеличение словарного запаса, очищение от слов-паразитов).

Тренировка дикции

Дикцией называют правильное и четкое произношение звуков. Если у вас есть нарушения в этой области, выявить их можно одним из двух следующих способов:

- самостоятельно, используя диктофонную запись разговора;
- с помощью специалиста по произношению – логопеда.

В первом случае вам надо прочесть вслух отрывок из текста (лучше если это будет текст аудиокниги, произнесенный профессиональным актером) и записать на диктофон. Затем прослушать запись, сравнить с актерской и выделить недостатки. Для надежности дайте прослушать эту запись еще кому-нибудь из близких. Пусть они тоже поделятся своим мнением. Это поможет вам выявить огрехи дикции, над которыми придется работать в дальнейшем.

Во втором случае советую обратиться к логопеду – специалисту, который занимается диагностикой и исправлением дефектов речи у людей разного возраста. В основном, к логопеду чаще всего обращаются родители, чьи дети плохо выговаривают слова. Именно в дошкольном возрасте легче всего поставить правильное произношение. Однако не стоит стесняться логопеда, если вы уже давно не ребенок, а проблемы с дикцией никуда не ушли.

Наиболее распространенные нарушения дикции:

- картавость;
- шепелявость;
- заикание;
- нечеткие свистящие звуки;
- “проглатывание” отдельных звуков и т. д.

Регулярные занятия с логопедом помогут довольно быстро поставить правильное произношение и закрепить его.

Важна и систематическая тренировка речевого аппарата. Обязательно хотя бы раз в день делайте упражнения:

- выполняйте артикуляционную гимнастику;
- читайте вслух стихи или прозу, четко выговаривая каждый звук;
- проговаривайте скороговорки.

Проговаривая скороговорки, положите за щеки орешки или конфетки. Скорее всего, поначалу очень трудно будет разобрать, что вы пытаетесь сказать. Но постепенно вы преодолеете сопротивление, и произношение станет четче. Такое упражнение регулярно выполняют дикторы и актеры.

Отработка техники речи

Чтобы речь звучала красиво, помимо дикции еще необходимо поработать над ее элементами.

Интонация. С ее помощью речь становится “живой”, эмоционально окрашенной и выразительной. В качестве тренировки отлично подойдет чтение вслух с выражением. Читайте пьесы так, как будто вы играете на сцене, стараясь максимально правдоподобно выразить эмоции героев.

Темп речи. Скорость произношения очень сильно влияет на то, как собеседники воспринимают сказанное вами. Слишком медленная речь усыпляет, люди теряют нить разговора. А чересчур быстрый темп заставляет усиленно вслушиваться в разговор, чтобы уловить основную мысль. В итоге слушателю приходится переспрашивать.

Громкость и сила голоса. Очень важно научиться контролировать силу и громкость голоса, чтобы во время разговора не шептать и не срываться на крик. Обычно советуют говорить на 30 % громче, чем обычно, как будто вы хотите, чтобы вас услышал человек, стоящий позади собеседника. Кстати, большинство людей непроизвольно начинают говорить громче, особенно когда встречают друзей или знакомых на улице.

Объем голоса. Объемным называют “грудной” голос, который звучит как бы из груди. Он более глубокий, звучный, сильный и приятный. Добиться объемного голоса поможет следующее упражнение – положите руку себе на грудь и произнесите гласные “а”, “у”, “ы”, “о”, “э”. Во время произношения вы ощутите рукой вибрацию в груди. Постарайтесь ее усилить. Для достижения эффекта выполняйте это упражнение ежедневно по 5-10 минут.

Дыхание. Во время разговора старайтесь дышать спокойно и размеренно. Тогда голос будет звучать уверенно, тембр станет мягче, а сама речь спокойней. Если будете дышать слишком часто и прерывисто, звучание голоса станет слабым и неустойчивым. Правильному дыханию можно обучиться с помощью специальных практик.

Остановимся подробнее на одной из самых распространенных ошибок, связанных с произношением – слишком быстрым темпом речи. Когда человек тараторит, его очень сложно воспринимать на слух. К тому же, торопясь все поскорее рассказать, он начинает проглатывать отдельные слова, да и вообще может сболтнуть лишнее.

Чтобы перестать тараторить и проглатывать слова, необходимо научиться контролировать темп разговора. Здесь очень поможет правильное дыхание. Перед тем, как что-то сказать, постарайтесь сделать умеренно-глубокий вдох, успокоиться и подумать о том, что вам абсолютно некуда спешить. Для отработки скорости речи можно произносить вслух в медленном

темпе, например, последовательность цифр от 1 до 100. Чем чаще будете тренироваться, тем быстрее привыкнете говорить не спеша.

Развитие речи

Все больше людей не могут грамотно выстраивать предложения, не знают значений многих слов, злоупотребляют словами-паразитами и ненормативной лексикой. Я думаю, что это связано в основном с тем, что большинство предпочитает смотреть телевизор или ходить в кино, вместо того чтобы почитать интересную книгу. Но мы-то с вами не такие. Как минимум вы уже читаете эту статью, а я пишу ее для вас. Поэтому продолжаем развивать речь.

Правильное построение предложений

Очень сложно понять человека, который при разговоре перескакивает с темы на тему, мучительно долго пытается подобрать нужные слова и не может правильно составить предложения, лишая свой рассказ логики.

А ведь порядок слов имеет большое значение. Этому учат еще в школе на уроках русского языка. Из-за неверного порядка слов смысл предложения искажается и может даже вызвать смех.

Приведу несколько примеров смысловых ошибок.

Жильцы дома требовали устранения неполадок и ремонта (Чего требовали жильцы? Сделать ремонт или его устранить?).

Хозяин пнул собаку ногой, которая сразу же обиделась и убежала (Нога обиделась и убежала?).

Спустя несколько лет он снова ее встретил. Это была уже, к сожалению, 39-летняя замужняя дама (Ему жаль, что ей уже 39 лет? Или что она замужем?).

Чтобы не допускать таких ошибок в беседе, я советую следующее:

- подтянуть грамотность с помощью учебников русского языка и справочников;
- каждый день читать хотя бы по 30 минут – предпочтение лучше всего отдать художественной литературе, публицистике, специальным книгам по развитию.
- пересказывать прочитанное – только обязательно сверяйте, насколько последовательно и логично вы повторяете текст.

Увеличение словарного запаса

Скудный словарный запас не позволяет полноценно выражать мысли, заставляя человека постоянно запинаться в поисках нужного слова. Такая речь звучит прерывисто и однообразно, потому что используются одни и те же слова, и в целом производит отталкивающее впечатление.

Регулярное пополнение словарного запаса обеспечат следующие действия.

- Ежедневное чтение качественной литературы. Обязательно заведите себе блокнот, куда будете выписывать наиболее понравившиеся фразы, умные выражения. В подходящий момент нужная цитата всплывет в памяти и украсит вашу речь.
- Работа с толковым словарем. Как только вам встретится новое слово, обязательно уточните его значение в толковом словаре. Слово можно выписать и постараться запомнить, но только в контексте, чтобы в будущем избежать неверного употребления термина.
- Разгадывание кроссвордов, сканвордов и прочие игры, для которых необходимо обладать обширным словарным запасом.
- Подбор синонимов. Это отличная практика для пополнения тезауруса, которая поможет избежать тавтологии при разговоре. Сейчас есть различные приложения для смартфонов, помогающие подбирать синонимы.

Избавление от слов-паразитов

К словам-паразитам относятся слова и словосочетания, лишённые какой-либо смысловой нагрузки:

ну;
короче;
это самое;
типа;
вот;
как бы и т. д.

Чаще всего человек произносит их бессознательно, чтобы заполнить возникшую паузу. Коварство слов-паразитов заключается в том, что их употребление становится вредной привычкой. Искоренить ее получится, только приложив сознательные усилия. Вот несколько советов.

Запишите любой свой разговор с друзьями или родственниками на диктофон.

Прослушайте запись и выявите слова-паразиты.

Приучите себя говорить немного медленнее, чем привыкли, чтобы успеть осознать момент, когда захочется произнести вредное словечко. Лучше сделать небольшую паузу.

Попросите родственников, друзей и знакомых делать вам замечания, как только они услышат слово-паразит. А чтобы мотивация ваших собеседников была еще сильнее и они более жадно вслушивались в вашу речь, платите им конфеткой за каждого проскользнувшего “паразита”. Так вы будете лучше себя контролировать.

Поначалу будет сложно. Ведь искоренение вредной привычки требует колоссальных усилий, мощной самодисциплины и контроля. Потребуется от 2 до 3 недель упорной работы, чтобы очистить свою речь от “шлака”.

Тренировка речи

Самое лучшее упражнение для постановки речи – качественная разговорная практика. Тот, кто просто много разговаривает, не всегда говорит действительно хорошо. Стремитесь к тому, чтобы во время любого разговора ваша речь была связной, обдуманной, аргументированной. Диалоги хорошо помогают выстраивать логический ход мыслей. Обсуждайте с друзьями прочитанные книги, просмотренные фильмы, различные события.

Вот несколько рекомендаций, выполнение которых поможет вам в постановке речи.

Читайте и пересказывайте. Чтение хорошо помогает обогатить словарный запас, развивает память и мышление. Пересказывая прочитанное, вы лучше поймете и запомните материал, усвоите новые слова и словосочетания, различные обороты речи.

Пишите. Если вам необходимо выступить перед аудиторией, обязательно запишите свою речь на бумаге. Перечитайте ее, посмотрите, что еще можно добавить или убрать, не нарушена ли логика, нет ли смысловых ошибок. Помните, что самая лучшая импровизация – хорошо отрепетированная.

Смотрите выступления известных ораторов. Но не с целью замотивировать себя, а, чтобы проанализировать выступление. Подмечайте все важные детали: как построено выступление, как оратор двигается, каковы его жесты, мимика, тембр голоса и темп речи. Если какая-то речь вас особенно сильно зацепила, то попробуйте записать ее на бумаге по памяти. Затем представьте, что вы выступаете перед большой аудиторией, и прочитайте свою речь вслух. Запишите выступление на камеру. Пересмотрите его, отмечая ошибки и моменты, над которыми надо поработать.

Как видите, никаких особенных секретов в постановке красивой речи нет. Для достижения хорошего результата нужна работа над собой и постоянная практика.

Теперь вы знаете, что надо делать, чтобы речь звучала красиво, а также как называется человек, который учит правильно говорить. Читайте вслух, избавляйтесь от слов-паразитов, проговаривайте скороговорки, пополняйте свой словарный запас, выписывайте афоризмы и красноречивые фразы для общения, пересказывайте прочитанное и обязательно много практикуйтесь.