

Владимир Шахиджанян

Владимир Шахиджанян

ОРАТОРСКОЕ ИСКУССТВО

для начинающих

УЧИМСЯ
ГОВОРИТЬ
ПУБЛИЧНО



Издательство АСТ
Москва

УДК 336.6
ББК 88.52
Ш31

Дизайн обложки Анны Кузьминой

Фото на переплет предоставлено Shutterstock

Шахиджанян, Владимир Владимирович.

Ш31 Ораторское искусство для начинающих : Учимся говорить публично / Владимир Шахиджанян. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 416 с. — (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

© В. В. Шахиджанян, 2025
© ООО «Издательство АСТ», 2025

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, заразить. 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 Шахиджания

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?

Повторю: 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 злорадствует, она слепа и не понимает, что порою 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 расхолаживают 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 отсекаль 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.