

88

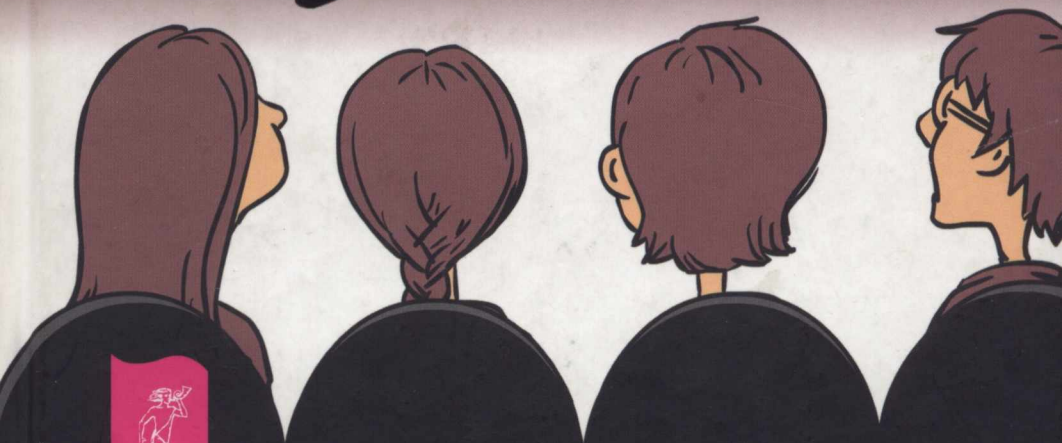
п.50

**КАК**

Рейналдо Полито

**ГОВОРИТЬ**

**ПРАВИЛЬНО**



**И БЕЗ СТЕСНЕНИЯ**

# Рейналдо Полито

## КАК ГОВОРИТЬ ПРАВИЛЬНО И БЕЗ СТЕСНЕНИЯ



ВНЕСЕНО  
В КОМПЬЮТЕР

---

Санкт-Петербург  
Издательская группа «Весь»  
2014

УДК 808.5  
ББК 88.5  
П50



## How to speak correctly without inhibitions

Перевод с английского *И. И. Малковой*  
Художественное оформление обложки *И. В. Орловой*

### Полито Р.

П50 Как говорить правильно и без стеснения.— СПб.:  
ИГ «Весь», 2014. — 352 с.: ил.  
ISBN 978-5-9573-2665-6

Хотя в редких случаях дар красноречия и является врожденным талантом, но чаще всего это не так — утверждает Рейналдо Полито. Каждый человек способен научиться говорить правильно, красиво и логично, вызывая у слушателей позитивный эмоциональный отклик.

Для начала автор предлагает разобраться, что же мешает вам блистать, выступая публично, и выработать свою программу совершенствования коммуникативных навыков. Кому-то придется столкнуться со своими внутренними страхами, а другим — достаточно поработать над манерой подачи информации.

Прочитав книгу, вы узнаете, как:

- правильно строить свою речь и находить аргументы, способные убедить каждого;
- общаться с любой аудиторией;
- найти верный тон и задействовать язык своего тела;
- пользоваться визуальными средствами;

и многое, многое другое. Рейналдо Полито дает несколько десятков проверенных советов, которые помогут вам не только не бояться выступать, но и получать от этого максимум удовольствия.

Помните — качественная коммуникация является одним из главных ингредиентов успеха.

УДК 808.5  
ББК 88.5

**Тематика: Психология / Практическая психология /  
Достижение успеха в жизни**

Original publication in Portuguese by Saraiva S.A. Livreiros e Editorias.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-9573-2665-6  
ISBN 978-85-02-05653-4 (португал.)

© 1986 Reinaldo Polito  
© Перевод на русский язык, издание на русском языке. ОАО Издательская группа «Весь», 2014

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Мнение о публичных выступлениях .....	9
---------------------------------------	---

Нечто большее, чем просто несколько слов о новом издании книги .....	10
---	----

## Часть I. Оратор и аудитория

Глава 1. У вас есть дар хорошо говорить .....	17
---	----

Все мы учимся говорить .....	19
------------------------------	----

Хорошая новость: никогда не поздно продолжить .....	20
---	----

Измените мелочи .....	21
-----------------------	----

Глава 2. Как контролировать свой страх перед публичными выступлениями .....	23
--	----

Откуда берется страх перед публичными выступлениями	23
---	----

Как преодолеть свой страх перед публичными выступлениями .....	27
---	----

Страх не исчезает .....	35
-------------------------	----

Каким оратором вы хотите быть? .....	38
--------------------------------------	----

Как подготовиться к выступлению с трибуны .....	38
---	----

Глава 3. Качества, необходимые вам для того, чтобы стать еще лучшим оратором .....	41
---	----

1. Память .....	41
-----------------	----

2. Чувство юмора .....	45
------------------------	----

3. Умение .....	55
-----------------	----

4. Вдохновение .....	59
----------------------	----

5. Креативность .....	60
-----------------------	----

6. Энтузиазм .....	64
--------------------	----

7. Целеустремленность .....	67
-----------------------------	----

8. Навыки слушания .....	68
--------------------------	----

9. Драматизация .....	74
-----------------------	----

10. Синтез и объективность .....	76
----------------------------------	----

11. Ритм .....	81
----------------	----

12. Голос .....	82
13. Словарный запас .....	90
14. Язык тела .....	97
15. Естественность .....	109
16. Знания .....	111
Глава 4. Знайте свою аудиторию .....	114
Что нужно знать о своей аудитории .....	115
Особенности слушателей .....	128

## Часть II. Оратор и речь

Глава 5. Хорошо подготовьте свое выступление .....	133
Будьте осторожны с правилами .....	134
Важнейшие элементы, которые должны быть в составе речи .....	136
Различные части выступления .....	139
Глава 6. Первая часть речи — введение .....	140
Способы заручиться благоволением аудитории .....	141
Способы добиться послушания .....	149
Способы привлечения внимания .....	159
Чего не следует делать во введении .....	163
Приветствие аудитории .....	168
Когда можно пропустить введение .....	171
Избегайте «все той же старой вещи», особенно во введении .....	172
Глава 7. Второй раздел вашей речи — подготовительная часть .....	175
Утверждение .....	175
Изложение .....	181
Анализ .....	184
Глава 8. Третья часть выступления — главная тема ...	189
Подтверждение .....	189
Опровержение .....	207
Глава 9. Четвертая часть выступления — заключение	217
Элементы заключения .....	218
Характеристики заключения .....	219
Помните, что красивое окончание — дело непростое ...	220

Очень важно уметь хорошо заканчивать свое выступление, и обучение этому требует упорства ..	221
Как заканчивать речь .....	223
Советы по поводу заключения .....	227

### Часть III. Оратор и техника

Глава 10. Аудиовизуальное оснащение хороших выступлений .....	231
Когда пользоваться визуальными средствами .....	232
Веские причины пользоваться визуальными средствами .....	234
Десять основных правил создания хороших визуальных средств .....	235
Основные типы визуальных средств .....	237
Самые важные визуальные средства .....	238
Глава 11. Как отвечать на вопросы аудитории .....	244
Почему люди задают вопросы .....	245
Когда отвечать на вопрос (или не отвечать на него) ..	246
Анекдот напоследок .....	251
Глава 12. Подготовьтесь к пятнадцати минутам славы ..	253
Вручение наград .....	254
Интервью в программе в присутствии большой аудитории .....	258
Ищите свои пятнадцать минут славы .....	263
Глава 13. Как выступить с речью .....	264
Как читать речь перед публикой .....	264
Как произнести импровизированную речь .....	271
Вспомогательные сценарии .....	276
Мысленный эскиз .....	279
Глава 14. Речи по особым случаям .....	283
Как отдавать дань уважения .....	283
Как выступать с прощальной речью .....	286
Как представить оратора .....	288
Глава 15. Практические советы .....	291
1. Как пользоваться микрофоном .....	291
2. Как выступать на собрании компании .....	295

3. Что делать, если вы не знаете, как ответить на вопрос, заданный одним из слушателей .....	308
4. Что делать, если кто-то болтает прямо во время вашего выступления .....	310
5. Можно ли говорить, держа в руках ручку? .....	312
6. Как избавиться от тиков .....	315
7. Как лучше всего одеться для выступления .....	319
8. Подрывают ли авторитет оратора выражения типа «Я думаю»? .....	322
9. Как выступить с докладом на видеоконференции ..	323
10. Как обеспечить целостность выступления .....	326

### Дополнительные замечания

Краткая история ораторского искусства .....	333
Ранний этап .....	333
Древняя Греция .....	334
Рим .....	337
Публичные выступления в наши дни .....	339