

## Глава 1

---

# Оцените звучание вашего голоса

Когда спрашиваешь людей, как должен звучать их голос, они обычно отвечают: «Четко, звонко, ясно, убедительно, уверенно, чтобы производить впечатление знающего человека». Именно так воспринимается речь тех, кто вызывает ваше уважение, и вы хотите тоже стать такими, поскольку понимаете, как это важно. Кто-то из моих клиентов как-то сказал: «Каждый раз, когда ты открываешь рот, ты можешь спалиться» (в том смысле, что рискуешь своей репутацией).

Открою вам секрет: люди не могут судить о том, как звучит их голос для окружающих. Они понимают, что у них есть какая-то проблема, и пытаются понять, какая именно. Вот что говорят мои клиенты, когда приходят на первую консультацию:

«У меня слишком высокий голос (слишком глухой, я говорю в нос, я...»).

«Я говорю невнятно/глотаю слова и не могу говорить четко».

«Я чувствую себя очень неловко, когда нужно просто вежливо поболтать, когда нужно выступить или говорить с начальством».

«У меня слишком тихий голос, и меня всегда просят говорить погромче».

«У меня голос детский».

«Я так боюсь! Мне нужно выступить перед аудиторией (произнести хвалебную речь, сказать тост на свадьбе)».

«Я говорю с акцентом, и меня часто переспрашивают, потому что не понимают, что я говорю (или «На работе ко мне относятся пренебрежительно из-за акцента»)».

Из этой части книги мы узнаем, как оценивать речь. Если вы хотите серьезно продвинуться в этом направлении, используйте материалы приложения, чтобы более объективно оценить, какое впечатление производит ваша речь на окружающих. Первый шаг к тому, чтобы добиться большего совершенства в речи, — определить проблему, над которой нужно поработать.

## **В чем проблема?**

Речевая проблема — это некоторый аспект вашей речи, который привлекает внимание сам по себе и отвлекает окружающих от основного содержания вашего сообщения. Во многих разделах этой книги говорится о таких сторонах речи, которые создают проблемы в общении. Вам нужно будет сделать запись своей речи и потом прослушать ее, потому что вы не знаете, как на самом деле она звучит, вы знаете только, как хотели бы, чтобы она звучала. Просто поверьте мне, что это так. Вы узнаете также о людях, которые были шокированы

тем, как звучит их речь, о тех, кто на записи себя не узнал, и даже о тех, кто не смог понять сам себя на записи.

У нас с нашим голосом установились собственные, очень близкие отношения, которые не имеют ничего общего с тем, как воспринимают звуковые волны нашей речи окружающие. Мы слышим их в голове, а вне нашей головы голос звучит абсолютно по-другому. Кроме того, наш мозг так активно вовлечен в сам процесс производства речи, что его просто не хватает на то, чтобы осмыслить, как наш голос звучит для других.

Обычно вызывают беспокойство два аспекта речи: 1) языковые характеристики, привычная манера говорить и выразительность речи, которые легко корректируются, когда нежелательный шаблон опознается, а потом вырабатываются новые речевые шаблоны; 2) психологические характеристики (напряжение, беспокойство и т. д.), которые или являются причиной речевых проблем, или приводят к ним.

Позвольте мне проиллюстрировать эту ситуацию на примере речевой проблемы, с которой ко мне пришел Эндрю, мужчина лет двадцати с небольшим, который понимал, что он как-то не так произносит звук [с]. Когда он учился в начальной школе, его дразнили одноклассники, потешались над тем, как он разговаривает: «Я шижу на штудле!» Ха-ха-ха, как смешно... И как унижительно для Эндрю! Вы спросите, куда же смотрел школьный логопед? Наверное, решил, что не такая уж это значительная проблема, чтобы тратить на нее свое драгоценное время.

Этот молодой человек работал в финансовой организации, занимая не очень значительную должность, но искренне стремился к карьерному росту и хотел больше зарабатывать. На новой должности, которую он хотел занять, ему предстояло постоянно общаться с клиентами и с другими менеджерами. Как вы догадываетесь, Эндрю старательно избегал общения с людьми. Он решил в последний раз попробовать справиться с этой проблемой и обратился ко мне за помощью.

Когда я расскажу вам, как просто мы исправили его звук [с], вы покачаете головой и не поверите мне. Скорее всего, в результате проблем с передними зубами в раннем детстве Эндрю стал артикулировать звук [с], выдыхая воздух не через резцы, как полагается, а со стороны клыков (так называемая боковая шепелявость). Обычно звук [с] произносится на выдохе через верхние резцы. Эндрю привык делать такой выдох сбоку, так и говорил последние двадцать лет. Сначала была физиологическая проблема, к которой он приспособился, потом возникла проблема психологическая, и в результате он утратил уверенность в себе. Итогом всего этого стали профессиональные трудности.

За одно занятие я продемонстрировала ему, как правильно артикулируется звук [с]. Конечно, ему это показалось очень странным. Надо было много тренироваться при поддержке с моей стороны, анализировать записи речи, чтобы Эндрю наконец привык к новой артикуляции звука. Потом мы поэтапно увеличивали скорость и усложняли упражнения, чтобы новый навык прочно закрепился. У Эндрю была сильная мотивация усвоить такой

способ произношения [с]. Через четыре занятия он пришел ко мне, сел на стул и с сияющими глазами изрек: «Я ссссжу на сссстуле!» Мы поохотали вместе, и как же это было здорово! Эндрю обрел нечто большее, чем правильный звук [с]. Он смог уверенно говорить с окружающими и получил возможность карьерного роста. Так что, как вы видите, и эмоции, и привычки одинаково важны для общения, и с обоими аспектами речи надо работать, чтобы добиться успеха.

## **Что происходит в моем кабинете?**

1. На первой встрече нужно определить, в чем проблема. Некоторые люди, такие как Эндрю, знают, в чем дело, многие другие теряются в догадках, поэтому им необходима профессиональная оценка ситуации для того, чтобы приступить к обучению. На диагностику уходит примерно час. С того места, где вы сидите, покажется, что мы просто разговариваем о жизни и о том, что происходит с вами в данный момент. Вы скоро забудете о микрофоне, который стоит прямо перед вами!

Потом мы вместе прослушаем аудиозапись, для того чтобы понять, какое впечатление вы производите на окружающих. Вы НЕ захотите слушать все это, я сделаю вид, что ни о чем таком не догадываюсь, и мы перейдем к делу. Вы вскоре расслабитесь, потому что поймете, что я не собираюсь нападать на вас, а помогаю вам понять, что о вас думают окружающие. Потом

вы войдете во вкус. Вам понравится, что вы стали говорить лучше, чем прежде. Каждый раз вы будете заново познавать себя. Вы будете удивлены и польщены.

Затем мы обсудим наши впечатления и сформулируем дальнейшие цели для работы. Я объясню, как мы будем работать, и мы выполним несколько упражнений. Вы выйдете из кабинета с надеждой в сердце и переполненный мыслями.

2. Следующий ваш визит особенно важен для *меня*. Я спрошу, какие выводы вы сделали, выполнив диагностические тесты, и узнаю, что важно для вас, о чем вы забыли и что узнали о себе. Я также узнаю, усердно ли вы занимались. Я должна знать, как вы учитесь. Я буду выдавать вам печатные материалы, и мы запишем образцы выполнения заданий, чтобы вы все делали правильно. Да-да, слово сказано! **ДОМАШНЯЯ РАБОТА**. Этим вы будете заниматься за пределами моего кабинета после того, как я чему-то научу вас.

Если вы работаете над речью и голосом, нужно будет выделять полчаса в день на упражнения — всего по пять минут за один раз, но это будут осмысленные, интенсивные пять минут. И так — несколько раз в день. Я попрошу вас звонить мне, чтобы убедиться, что занятия действительно идут. А через неделю я приглашу вас к себе на прием.

3. В этой книге много примеров работы людей над собой, обсуждается и то, как это проис-

ходит в различных ситуациях. И довольно об этом. В некоторых случаях необходимо посещать консультации раз в неделю в течение нескольких месяцев, чтобы добиться результата. Все зависит от того, какие результаты вы хотите получить.

Читайте дальше, если хотите узнать о похожих на вас людях, которые работали над своей речью, или переходите к приложению, если хотите самостоятельно начать работу над своими проблемами.