



## ВВЕДЕНИЕ

Хочешь говорить — говори. Но прежде ответь на вопросы: кто ты и зачем говоришь?

С этого начинается любой мой тренинг, этим он и заканчивается. Но какие разные бывают ответы, принадлежащие одному и тому же человеку!

Свою новую книгу я тоже решила начать с вопроса к себе: кто я?

Познакомимся!..

Я — Татьяна Кузнецова, преподаватель *культуры речи и риторики*. Для меня в последнее время стала очевидна именно эта моя роль. За 30 лет преподавания я пришла к пониманию, что *преподаватель* — это не тот, кто дает знания, а тот, кто дает знания так, чтобы их взяли, применяли и от этого становились счастливее.

Вот почему свою новую книгу я хочу посвятить *счастью* — тому самому результату преподавания, в чем и вижу единственный смысл.

## ВВЕДЕНИЕ

---

Эта книга о том, как *правильное слово рождает уверенность в себе, помогает влиять на свою жизнь и приближает нас к счастью.*

Эта книга о том, как *речь, являясь нашей визитной карточкой, открывает бесконечные возможности в карьере и бизнесе.*

Эта книга о том, как *умение говорить меняет жизнь.*

Но... не ищите здесь инструкций. Меньше всего это можно назвать учебным пособием.

Моя книга — своего рода коктейль: это собрание подлинных историй о жизни вперемешку с эссе о культуре слова и большим количеством практических советов о том, **как говорить, чтобы быть счастливым.**

## ГЛАВА 3

## О СЛОВАХ. МЫ ТО, ЧТО МЫ ГОВОРИМ

Однажды меня пригласили на блиц-интервью. Я поставила условие: раз блиц, то отвечать буду одним словом. Журналист не поверил мне, но я предложила начать.

Было много смеха и экспромта, но когда мы подвели итог, то лучшим в рейтинге интересных вопросов — ответов оказался этот:

- Какая часть тела отвечает за уверенную речь?
- Мозг.

Ну, допустим, мозг — не часть тела, а орган. Но речь не о терминах, а о том, что все жалобы на плохую, невнятную, тихую, неуверенную речь — это жалобы к своему командному центру. Наладить отношения между целью речевого действия и командой, которую мы выполняем, чтобы достичь цели, — моя задача. Поэтому я смело могу сказать, что работа с речью — это работа с мозгом.

Этим и займёмся!

В этой главе речь пойдёт о словах. Одни делают нас сильными, другие — слабыми. Будем убирать слова, отнимающие уверенность и очищать место для яркой убедительной речи.

### КАК СТАТЬ БОГАТЫМ, ЕСЛИ РЕЧЬ ИДЁТ НЕ ПРО ДЕНЬГИ

Знали ли вы, что богатый словарный запас увеличивает ваш доход?

Цепочка проста:

*Расширяете словарный запас ➔ меняете окружение ➔ становитесь интересным собеседником ➔ к вам все больше прислушиваются ➔ становитесь лидером мнения ➔ легко презентуете свою экспертность ➔ к вам обращаются за советом ➔ советы стоят дорого ➔ вы богатый человек.*

Хотите попробовать? Тогда начинаем работать! Да. Работать — это главное условие, чтобы сделать свою жизнь богатой.

**Первое правило:** *нужно читать.*

Но трудность в том, что нужно *правильно* читать!

Подойдёт любая художественная книга, блокнот для записей, диктофон.

1. Выделите 10 минут перед сном.
2. Прочитывайте несколько страниц вслух.

3. Выписывайте пять понравившихся вам слов, которые вы нечасто используете в своей речи.
4. Выберите одно-два предложения, которые хочется запомнить. Запишите это предложение на диктофон, прочитав его медленно, с выражением.
5. Утром откройте блокнот и запишите с каждым из выписанных слов словосочетание или предложение.

Это всё.

Делайте эту работу в течение двух недель. У вас накопится:

**70 новых слов, 14 мудрых мыслей, 140 минут полезного чтения!**

Сделайте недельный перерыв.

В это время действует **второе правило**: *нужно слушать*.

Прослушивайте свои аудиозаписи, заглядывайте в блокнот, используйте записанные слова в речи, подмечайте интересные слова в разговоре, в передачах, которые вы смотрите или слушаете, проверяйте значение новых слов по словарю, фиксируйте в блокноте.

Потом повторите двухнедельный период чтения художественной литературы.

Через 2–3 месяца ваш словарный запас заметно увеличится. Вы начнёте меняться, а значит, начнёт меняться все вокруг вас!

Возможно, такая работа над чтением покажется вам скучной. Но помните, что эта практика известна с древнейших времён.

Записи мудрых мыслей таких известных людей, как Марк Аврелий, Петрарка, Томас Джефферсон, Наполеон, Лев Толстой, Марина Цветаева, Эдит Пиаф, Марлен Дитрих давно стали достоянием общечеловеческой культуры. Из наших современников можно упомянуть Билла Гейтса, который ведёт заметки о понравившихся книгах в своём блоге The Gates Notes.

*Богатый словарный запас — это тот вид богатства, который доступен каждому и связан не с риском, а с усердием и самодисциплиной.*

Хотя нет. Есть один риск: увлечься чтением и больше никогда не расставаться с книгами.

### **МЕНТОРСКИЙ ТОН — ЭТО ХОРОШО?**

Никого не удивишь сегодня новыми словами, появляющимися в речи чуть ли не каждый день. Мы наблюдаем, присматриваемся к ним, кто-то охотно хватается в свой лексикон модные словечки, кто-то ворчит и просит не засорять язык.

Но ещё интереснее наблюдать, как меняется интонационная окраска у давно обосновавшихся в русском языке слов.

*«Не говори со мной менторским тоном! Мне неприятно».*

Слово «ментор» долго носило эту ироничную негативную окраску.

В древнегреческой мифологии Ментор — друг Одиссея. Поучал сына и приглядывал за Пенелопой, отгоняя от неё женихов.

Но, став нарицательным, это слово получило и ироничную окраску. Ментор — навязчивый наставник, придирающийся, тот, кто лезет не в свои дела и поучает, когда не спрашивают. Отсюда и нежелание слушать менторский тон.

Но сегодня многие люди вновь включают это слово в обиход. В бизнес-среде появились коучи и менторы. Целые институты коучей и школы менторов.

Утратит ли слово сегодня ту ироничную окраску, которую несло долгие годы?

Ментор, коуч, бизнес-тренер — вот как разрослось простое понятие «наставник».

Согласно словарю, эти слова являются синонимами, да и, если честно, сами носители этих новых модных названий не дадут внятного ответа, чем одно отличается от другого.

Я приветствую новые слова и в маркетинговых целях иногда примеряю их на себя. Но нет ни одного, которое я променяла бы на слово Учитель.

Среди многочисленных коучей и менторов очень мало учителей. Возможно, поэтому так много вокруг некомпетентности.





Богатый  
словарный  
запас – это тот  
вид богатства,  
который доступен  
каждому и связан  
не с риском,  
а с усердием  
и само-  
дисциплиной.

## СЛОВЕСНЫЙ ПОНОС? ЭТО НЕ СМЕШНО

Никогда не забуду эту историю. Когда вы прочтёте её, то, заметив словесное недержание у вашего знакомого, больше не позволите себе насмешку.

Однажды я взяла своего шестилетнего сына в поход. Оказалось, что большая часть маршрута проходит по труднодоступной местности. Мы передвигались на открытых джипах и, честно говоря, не были готовы к такому экстриму. Я сильно нервничала. Но должна была сдерживаться, потому что рядом был ребёнок. Увы, тонкая связь с ним выдала меня. В глазах его я увидела растерянность и испуг.

Пока я думала, как его отвлечь, сын начал что-то рассказывать сидящей рядом незнакомой женщине.

Он говорил час. Быстро, без остановки, несвязно. Весь этот час мы тряслись по оврагам и буквально выпрыгивали на каждом пригорке из машины. Неважно, что за шумом мотора никто не слышал ребёнка. А он не переставал вещать про все, что было в его маленькой шестилетней голове.

Я впервые столкнулась с такой защитной функцией психики. Это был настоящий словесный понос. Но думаю, именно это помогло сыну справиться со страхом.

Я много потом читала об этом явлении. Знаю, что в медицине это называется *логорея* — максимально ускоренная речь, которая может являться симптомом серьёзных психических заболеваний.

Так вот. С тех пор я осторожно и сочувственно отношусь к многоречивым людям. И нашла способ, как регулировать этот словесный поток (если это не психическое расстройство), чтобы общение было максимально эффективным и довольны были обе стороны: говорящий и слушающий.

Что я не советую:

- грубо перебивать: «заткнись уже!»;
- высмеивать: «ну, завёл шарманку...»;
- игнорировать: «ой, не обращайтесь на него внимания!».

Что предлагаю:

- спросить разрешения: «позвольте вставить слово?»;
- внести конструктивное предложение: «давайте разделим ваш интересный рассказ на главы и первую главу закончим»
- предложить паузу: «у нас появились вопросы, давайте прервёмся, пока мы их не забыли»;
- пошутить по-доброму: «не скажете, где у вас расположена кнопка?»

А вы встречались когда-нибудь с таким речевым поведением?

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
Глава 1. Кто я, или Как рассказать о себе .....	5
Глава 2. Об уверенности .....	22
Глава 3. О словах. Мы то, что мы говорим ...	56
Глава 4. Создаём, звучим, привлекаем .....	101
Глава 5. Мы то, что мы пишем .....	110
Глава 6. О счастье .....	125
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	203
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	207
Шпаргалка выступающему .....	211
12 советов спикерам .....	213
Мудрые мысли умных людей .....	216
А если ступор? .....	219
И на прощанье список выражений, штампов и речевых ошибок, которые портят нашу речь: .....	221
Список рекомендованной литературы .....	