



Мы всегда стараемся следить за тем, что мы говорим, но не часто замечаем, как мы это говорим. Ошибки в разговоре совершают даже те, кто считает, что говорит отлично и умеет общаться с людьми. Вот шесть распространенных ошибок и способы с ними справиться, чтобы прокачать свое ораторское искусство.

1. Слова-паразиты

На днях, знаете, ээээ, было такое, когда я говорил и пытался сказать что-то, и просто не мог что-то сказать, потому что, нууу, я не знаю, просто ничего не приходит на ум.

Сравните это с:

На днях и не мог говорить, потому что ничего не приходило в голову.

И с этим:

На прошлой неделе во время разговора с потенциальным клиентом я не мог сказать и слова, потому что в голове было пусто.

Какой пример, по вашему, более сильный? Какой может привлечь внимание людей? Последний.

Первый пример наполнен ненужными словами, которые только навевают скуку на слушателей. Во втором вырезаны все ненужные слова-наполнители, но в третьем, самом лучшем и сильном варианте, пошли на шаг дальше.

Там речь дополнена нужными подробностями, которые открывают для слушателя картину происходящего. Наглядные речи воспринимаются и запоминаются гораздо лучше.

Если бы Рональд Рейган в своей речи о берлинской стене сказал: «Эта стена — это что-то, что не должно быть там, так что давайте её поскорее уберем», его сообщение просто потерялось бы. Вместо этого он бросил вызов: «Разружьте эту стену». Это было емко и мощно.

Есть три хороших метода избавиться от слов-паразитов и ненужных **«наполнителей»**:

- Скачайте приложение для смартфона, запишите свои разговоры, а потом послушайте их и проанализируйте. Оцените, можно ли было сказать что-то короче, есть ли у вас слова-паразиты, от которых нужно избавиться? Может быть, лучше вообще не заполнять паузы, чем вставлять в них невнятные мычание или звук «эээ»?

- Если у вас есть друг, который согласится помочь вам, попросите его записать какой-нибудь раздражающий звук. Когда вы в очередной раз используете свое слово-паразит, друг будет включать вам этот звук (например, громкий гудок или ещё что-нибудь). Раздражение поможет вам отучиться от слов-паразитов.

- Попробуйте писать речи, какие-то тексты и заметки, потом проверять их и спрашивать себя, можно ли сделать каждое предложение более коротким, образным и мощным. Конечно, вы пишете и говорите по-разному, но все же одно влияет на другое.

2. Ступенчатая речь

Чтобы понять, что такое ступенчатая речь, лучше послушать разговор, который получается после преобразования текста в речь .

Конечно, в реальном диалоге речь не настолько ненормальна, но всё же несколько «рваное» произношение заметно. Чтобы исправить это, можно применять метод «привязки», которая помогает добиться беглой и ровной речи.

Попробуйте сказать предложение ниже с четким проговариванием каждого слога и короткими промежутками между словами. Слушайте ритм вашей речи.

Сегодня я пойду в спортзал. Мне будет хорошо.

У вас получится слишком дерганная, «ступенчатая» речь, в которой слишком много акцента делается на отдельные слоги, и это — **ошибка**.

А теперь попробуйте смешать каждое слово с другим, чтобы получилось как бы одно большое слово.

Единственный аргумент, который может быть против этого способа — речь звучит небрежно. На самом деле, она становится более легкой для восприятия на слух.

3. Быстрый темп речи

Даже если ваша речь обычно не отличается высокой скоростью, вы всё же можете иногда бессознательно ускоряться, например, под влиянием эмоций.

Однако быстрые речи чреваты тем, что половина вашей информации не дойдет до слушателей. Кроме того, вы рискуете запутаться в вылетающих словах, и сказать что-то не то. Отследить скорость своей речи можно с помощью вашей записи.

Избавиться от привычки торопиться во время разговора можно так: глубоко вдыхайте перед началом следующего предложения и представьте (если это на самом деле не так), что ваши слушатели очень заинтересованы в том, что вы говорите, и вам некуда торопиться, они все равно дослушают до конца.

4. Закрытый язык тела

Многие люди знают разницу между закрытым и открытым языком тела, но продолжают использовать закрытый, когда надо бы, наоборот, открыться.

Открытый язык тела включает в себя жесты, взгляды и движения, которые выражают дружелюбный настрой и открытость к взаимодействию. Руки с открытыми ладонями, стопы, смотрящие на собеседника, руки в воздухе с пальцами, обращенными к собеседнику — всё это открытый язык тела.

Закрытый язык тела включает в себя скрещенные руки или ноги, сжатые кулаки — всё это показывает напряжение и даже агрессию по отношению к собеседнику.

У нас есть естественные склонности вести себя тем или иным образом в зависимости от ситуации. Если вы несогласны с кем-то, тело автоматически реагирует: вы сужаете глаза, отворачиваете голову, скрещиваете руки. Когда вас понимают, слушают и поддерживают, язык тела автоматически меняется на открытый.

Однако не всегда нам надо подавать собеседнику невербальные сигналы, иногда ситуация требует обратного. Попробуйте мониторить положение своего тела и выражение лица в разговоре.

Обратите внимание, скрещиваете ли вы руки во время беседы, какие мышцы лица напрягаются во время разговора. Потренировавшись, вы сможете этим управлять.

5. Несогласие

Несогласие можно считать ошибкой в разговоре только тогда, когда от согласия или несогласия собеседников ничего не зависит и не меняется. То есть, это пустой спор, который не приносит никаких плодов и часто даже не меняет мнения собеседников.

Не каждое несогласие можно считать ошибкой. Два профессора из Университета Пенсильвании и Университета Корнелля провели исследование под названием «Динамика естественного конфликта». В результате исследования выяснили, что группы участников, которые показали лучшие результаты, часто имели конфликты в плане рабочего процесса и заданий, а не в плане личных отношений.

То есть, несогласие порождает творческие идеи, заставляет людей учиться и улучшать какие-то области. Все это необходимо для социального взаимодействия, даже если вы выступаете против многих людей.

Что касается пустых споров, их суть не в том, чтобы узнать что-то новое, и не только в словесном поединке, который следует за несогласием. Когда вы утверждаете, что кто-то неправ, вы вступаете с ним в битву за статус, и именно поэтому большинство спорщиков остаются при своем мнении, чтобы сохранить достоинство.

В следующий раз, когда вы услышите нелепую или неверную, на ваш взгляд, точку зрения, выясните, почему человек так считает, а не спешите опровергнуть его.

Если же вы не согласны с его точкой зрения, вместо того чтобы вступить в бесполезный

спор, просто переместите разговор в другую область, где вы сможете прийти к взаимопониманию. Если такой области нет, просто не общайтесь с такими людьми.

6. Короткие темы для разговора

Когда вы разговариваете с новым человеком или с тем, кто не очень хорошо знаком с вами, слова могут очень быстро иссякнуть. Вы не человек, если хотя бы раз в жизни не вытягивали из себя слова, пытаясь заполнить неловкую паузу в разговоре.

Хорошие темы для разговора могут продолжаться достаточно долго, развиваться и плавно перетекать в другие. Чтобы не попадать в неловкие ситуации, можно придумать список тем заранее и пользоваться ими при случае.

Представьте ситуацию, когда вы хотите начать разговор с незнакомым или малознакомым человеком: около кулера с водой на работе, в кафе или по телефону. Придумайте 10 тем, которые подойдут для разговора с любым человеком в любой ситуации. Это не так уж и сложно.

Человека всегда можно расспросить, интересуясь его жизнью (конечно, ненавязчиво), спросить совета по какому-то вопросу или поговорить о темах, которые не чужды любому человеку.

Тэги: [ВОТ](#) , [ЧТО](#) , [МЫ](#) , [НИМИ](#) , [КТО](#) , [ИСКУССТВО](#) , [ЛЮДЬМИ](#) , [ГОВОРИТ](#) , [ТЕ](#) , [ОТЛИЧНО](#) , [СПРАВИТЬСЯ](#) ,
[СЧИТАЕТ](#) ,
[УМЕЕТ](#) ,
[ОБЩАТЬСЯ](#) ,
[ОРАТОРСКОЕ](#)