

Алексей Марков

**ПУБЛИЧНЫЕ  
ВЫСТУПЛЕНИЯ**

*5 способов  
победить страх*



Москва  
Издательство АСТ

УДК 159.9  
ББК 88.53  
М26

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

### **Марков, Алексей.**

**М26** Публичные выступления. 5 способов победить страх / Алексей Марков. — Москва: Издательство АСТ, 2018. — 192 с. — (Книга тренинг).

ISBN 978-5-17-111014-7

Алексей Марков — российский актер театра и кино, которого зритель знает как исполнителя ролей Яндекса в военной драме «Туман» и «Туман-2», Вениамина в сериале «Тридцатилетние», брачного афериста Майкла из сериала «Отель “Элеон”» и других; телеведущий, режиссер и сценарист, преподаватель ГИТИСа. А также создатель собственных ораторских курсов и тренингов.

Публичные выступления — это инструмент, способный повысить ваш статус в обществе, влиять на мнение людей о вас и грамотно доносить свои идеи до аудитории. Книга, которую вы держите в руках, станет самым главным вашим помощником в осуществлении этих целей. Емкая и компактная, она даст вам простые и действенные техники владения собой и своей речью перед большой аудиторией.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.53**

ISBN 978-5-17-111014-7

© Алексей Марков, текст, 2018  
© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> . . . . .	<b>4</b>
<b>Вступление</b> . . . . .	<b>15</b>
FAQ (часто задаваемые вопросы). . . . .	23
Паника . . . . .	30
Природа и механизм работы страха публичных выступлений . . . . .	38
Про смерть . . . . .	42
Нужно ли побеждать страх? . . . . .	52
Неестественность публичных выступлений . . . . .	53
<b>1. Расследование</b> . . . . .	<b>65</b>
Список вопросов для подготовки к публичному выступлению. . . . .	73
<b>2. План и репетиция</b> . . . . .	<b>83</b>
Важность подготовки . . . . .	85
План . . . . .	91
Репетиция. . . . .	111
<b>3. «Возьмите что-то в руку»</b> . . . . .	<b>117</b>
<b>4. Пауза</b> . . . . .	<b>135</b>
<b>5. Признание с переносом</b> . . . . .	<b>165</b>
<b>Послесловие</b> . . . . .	<b>177</b>
<b>Рецензии</b> . . . . .	<b>182</b>
<b>Авторский экспресс-тренинг</b> <b>«Голос. Дикция. Речь» в подарок!</b> . . . . .	<b>190</b>

# ВВЕДЕНИЕ

**В этой книге я делюсь с вами приемами и техниками, которые сотни лет используют актеры, чтобы бесстрашно выходить на сцену. И блестящих, и ужасных артистов объединяет одно: и те и другие с одинаковой уверенностью держатся на сцене. Предлагаемые в книге способы победить страх вы сможете использовать в любых стрессовых ситуациях, связанных с публичными выступлениями (конференция, саммит, переговоры, совещания, конфликты, свидания и др.), для того, чтобы **произвести правильное и контролируемое первое впечатление**. Именно оно выступает в роли обложки для книги с нашим внутренним миром и запоминается навсегда. Кто захочет читать книгу с невзрачной обложкой?**



В книжном магазине я испытываю смешанные чувства. С одной стороны, я воодушевлен бесчисленным количеством литературы, яркими названиями и крутыми обложками; с другой стороны, а особенно купив несколько книг, к моей радости примешиваются чувства страха и вины. Я боюсь и даже почти уверен, что не смогу прочитать купленное, потому что у меня и так всегда как минимум пять книг в листе ожидания.

Знакомые ощущения?

Они вызывают у меня тревогу. Как ни странно, но это одно из проявлений того самого страха публичных выступлений. Объясняться, правда, придется перед своей совестью на темы: «Сколько из купленных книг на самом деле прочитаны» и «Зачем были куплены остальные 90%?»

К чему я? К тому, что ассортимент печатной продукции во много раз превышает количество, которое мы способны



прочитать за целую жизнь! Также и авторов в наши дни настолько много, что они не являются главным критерием при выборе книг, поэтому я сам о себе расскажу кратко и только то, что действительно необходимо знать для понимания, откуда взялись техники, которые я предлагаю использовать, в каких полевых условиях они были опробованы.

Книга вообще должна получиться совсем небольшая, такая, чтобы ее можно было успеть прочитать, например, в самолете между Канарскими островами и Прагой или Москвой и Лондоном или просто за один вечер перед важнейшим в вашей жизни выступлением, от которого зависит карьера, личная жизнь или самооценка.

Книга-конспект — это тетрадь, в которую вы сможете тут же вписать то, что из предложенного будете использовать на завтрашнем выступлении. Предложен-



**ные техники работают кросскультурно**, с небольшой погрешностью в виде особенностей менталитета и территории, на которой вы выступаете. Уверен, используя способ № 1 победить страх публичных выступлений, вы нивелируете возможные расхождения.

**Вступительную часть этой книги можно читать двумя способами: полностью или самое главное. Подробно или быстро. Весь текст или только выделенное жирным шрифтом. Главное — выполнять все задания и с удовольствием писать прямо в книге.**

Ну и все-таки об авторе! Меня зовут **Алексей Марков**. На момент написания книги мне 35 лет, мой рост 172 см, волосы темные, глаза карие, размер обуви 43, размер одежды 48.

**Я киноактер, старший преподаватель по актерскому мастерству одного из лучших театральных ВУЗов стра-**



ны — Российского театрального университета ГИТИС, телеведущий и автор тренингов «Уверенность в себе! Актерские техники для бизнеса и повседневной жизни», «Публичные выступления. Тренинг для руководителей», которые с 2015 года провожу по всему миру: в Лондоне, Риге, Вене, Чикаго и Будапеште, а также в России и Китае.

Техники, которые вы узнаете и опробуете, прочитав эту книгу, уже успешно применяют не только мои студенты в ГИТИСе, участники тренингов и топ-менеджеры крупных зарубежных компаний, таких как CISCO, Ernst and Young, руководители банков и сырьевых компаний, но и звезды российской эстрады: артисты музыкального лейбла «Blackstar», финалисты и победители шоу «Голос», «Точь-в-точь» Елена Максимова, Людмила Соколова, блогеры, а также трое священнослужителей разных конфессий и др.



Мое изучение публичных выступлений началось в детском саду с полного провала. На глазах у всей старшей группы я репетировал популярный в то время танец «Ламбада» в паре с девочкой. Она демонстрировала явное раздражение.

Всё время репетиции я думал о том, насколько я ей не нравлюсь, смотрел на себя глазами зрителей, которые, как мне казалось, все это замечали, поэтому сильно волновался и все время сбивался с ритма. Я постоянно наступал партнерше на ноги, и в итоге нас удалили из танца. Так случилось мое первое фиаско. После этого я сильно задумался.

Вступительный экзамен в школу был более легким, но все равно очень нервным. В кабинете директора, где был я, моя бабушка и учитель, проходило собеседование, задача была из карточек с картинками выбрать ту, которая «не



подходит». И, хотя в моем случае грузовик был явно лишним в компании гусей, коров и баранов, мне потребовалось а) немного времени, чтобы справиться с волнением и б) настойчивое «Ну!..» учителя, чтобы преодолеть страх возможной ошибки и с внутренним «была не была» дать верный ответ.

Таких случаев в моей жизни было множество, когда сильный страх, волнение приводили меня к поражению или отравляли мое существование во время какого-либо действия на глазах у других людей.

Также я помню мой ответ на уроке биологии. Я не выучил параграф про популяции и ареалы обитания животных, но знал определения этих терминов. Меня неожиданно вызвали к доске, и от страха я осмелел настолько, что познал 5-й способ победить страх публичных выступлений. Я получил пять, на ходу сочинив свой собственный параграф



о различных популяциях козлов одного вида и их отличиях в зависимости от ареала обитания.

С этого момента страх перестал действовать на меня паралитически, я начал изучать его изнутри и пробовал использовать его энергию, направлять ее в другие эмоции и чувства.

В итоге я оказался в театральном кружке, где все встало на свои места, и понял, что изобретать велосипед не нужно и **все техники, которые позволяют работать со страхом публичных выступлений, описаны и уже сотни лет используются актерами.**

Уже на 1-м курсе моего первого университета я начал работать ведущим больших концертов до 5000 человек.

Сейчас, если вы мне скажете, что через несколько минут нужно выйти на сцену Большого театра и прочитать



стихотворение или вылететь в Лондон и вечером провести конференцию по... космическим технологиям, я, ни секунды не сомневаясь, соглашусь и пойду готовиться. Я буду спокоен и уверен, ведь у меня есть проверенные в боях помощники — «5 способов победить страх публичных выступлений».

**Способ номер 1 я, начиная со школы, часто использовал на свиданиях и не только.** Эта незамысловатая техника помогает мне избавиться от страха и наслаждаться самим свиданием вместо того, чтобы прокручивать в голове мысли о том, что идет не так. Эта же техника до сих пор помогает мне **в конфликтных ситуациях, на конференциях и переговорах**, когда мне нужно заявлять и отстаивать свои интересы.

**Способ номер 2 тоже довольно прост**, но тем не менее большинство людей им пренебрегает. При подготовке моего первого очень важного тренинга



в Лондоне я обеспечил себе успех с помощью именно этой техники.

13

**Способ номер 3** до сих пор помогает мне получать за мои услуги гонорары выше ожидаемого.

Всегда на любых мероприятиях **собрать внимание любой аудитории** мне помогает техника номер 4.

Мы все люди и все небезупречны, поэтому даже самая подробная подготовка и изучение способов побороть страх не может на 100% гарантировать результат.

Иногда бывает так, что скрыть волнение не получается и окружающим это становится очевидно. Не стоит расстраиваться, ведь на этот случай есть **волшебная техника — способ номер 5**. Это скорая помощь, которая позволяет тонущему кораблю нашего выступления залатать пробоины и **встать на прежний курс без потери репутации**.



Все эти техники на самом деле работают для каждого по-разному, кому-то прекрасно подходит одно и совершенно неестественно использовать другое. Поэтому экспериментируйте, сочетайте, проверяйте. В искусстве воздействовать на других людей с помощью публичных выступлений работает одно верное правило — если ты знаешь правила игры, ты можешь ошибаться, но количество выступлений будет неизбежно перерастать в качество.

# ВСТУПЛЕНИЕ

В этой книге я хочу поделиться с вами приемами и техниками, которые сотни лет используются актерами, чтобы бесстрашно выходить на сцену. Эти способы могут помочь тем, кого сложно назвать коммуникабельным или уверенным в себе человеком, обрести эти качества и наслаждаться публичным общением с другими людьми в самых сложных и волнительных ситуациях.

.....

*Но ведь вы же не актер!  
Как эта книга поможет  
именно вам?*

.....

**Ответив на следующие вопросы, вы сами сможете определить это.**