





КСЕНИЯ  
ЧЕРНОВА

Г О В О Р И  
К А К  
Б О Г

**БОМБОРА™**

Москва 2021

УДК 808.5  
ББК 83.7  
Ч-49

**Чернова, Ксения.**

Ч-49 Говори как бог / Ксения Чернова. — Москва : Эксмо, 2021. — 176 с. : ил. — (Кремлевская школа переговоров).

ISBN 978-5-04-092634-3

Ксения Чернова много лет занимается с известными кремлевскими политиками, топ-менеджерами и собственниками российских компаний. В книге она делится уникальной методикой собственной разработки, которая помогает в нужный момент «по щелчку» приводить голос в боевую готовность. Автор книги раскрывает секреты быстрой постановки голоса.

УДК 808.5  
ББК 83.7

ISBN 978-5-04-092634-3

© Текст. Чернова К., 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	9
Прежде чем учить человека выступать, его надо научить говорить! .....	11
Что же такое тренинги по технике речи? .....	13
<b>ГЛАВА I. КАК НУЖНО ДЫШАТЬ, ЧТОБЫ ХОРОШО ЗВУЧАТЬ</b>	
<b>И НЕ ЗАДЫХАТЬСЯ ПРИ ГОВОРЕНИИ .....</b>	<b>16</b>
Строение дыхательной системы .....	17
Где рождается голос .....	18
Гортань .....	18
Легкие .....	19
Типы дыхания .....	20
Вырабатываем правильное речевое дыхание .....	21
<b>Дыхание. Часть 1</b>	
Упражнения для развития продолжительного выдоха .....	23
<b>Дыхание. Часть 2</b>	
Тренировка добора воздуха в процессе говорения .....	36
Добор воздуха ртом .....	39
Работа с телом .....	44
<b>ГЛАВА II. ПОЧЕМУ ВАС НЕ СЛЫШАТ</b>	
<b>И НЕ ПОНИМАЮТ? .....</b>	<b>46</b>
Что такое резонаторы? .....	48
Почему вас не слышат и не понимают? .....	53

«Маска» — главный резонатор .....	63
Роль осанки в формировании звука .....	69
Полетность звука. ....	70
<b>ГЛАВА III. КАК ОЧЕНЬ БЫСТРО</b>	
<b>СДЕЛАТЬ РЕЧЬ ВНЯТНОЙ .....</b>	<b>76</b>
Артикуляционный аппарат .....	76
Артикуляция согласных звуков. ....	81
Артикуляция гласных звуков .....	83
<b>ГЛАВА IV. ЕСЛИ ВАМ КАЖЕТСЯ, ЧТО ВСЕ ЗВУКИ</b>	
<b>  ВЫ ПРОИЗНОСИТЕ ПРАВИЛЬНО, ТО ВЫ ОШИБАЕТЕСЬ!</b>	
<b>  ДАВАЙТЕ ПРОВЕРИМ? ПРИВОДИМ РЕЧЬ К НОРМЕ .....</b>	<b>98</b>
Работа со звуками .....	98
<b>ГЛАВА V. КАК УЛУЧШИТЬ ПРОИЗНОШЕНИЕ</b>	
<b>  И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ РЕГИОНАЛЬНОГО ГОВОРА .....</b>	<b>128</b>
Специфика региональных дефектов речи .....	128
Говорные отклонения от литературного произношения .....	130
Ритмика русского языка .....	131
Правила произношения гласных звуков .....	133
Правила произношения согласных звуков и их сочетаний .....	134
Практика .....	135
<b>ГЛАВА VI. ГОВОРИМ ТАК, ЧТОБЫ УСЛЫШАЛИ,</b>	
<b>  ПОНЯЛИ И НАЧАЛИ ДЕЙСТВОВАТЬ .....</b>	<b>141</b>
Как завоевать аудиторию .....	141
Подготовка к выступлению. ....	143
Выбор темы. ....	146
Структура и форма вашей речи .....	148
Правила восприятия .....	151

<b>ГЛАВА VII. И ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ...</b>	<b>155</b>
Сергей Мигицко	155
Надежда Копытина	158
Сергей Барковский	161
Игорь Лычев	164
Алексей Урванцев	168
<b>Алфавитный указатель</b>	<b>171</b>



# ПРЕДИСЛОВИЕ

Тот, кто владеет своей речью и голосом, более уверен в себе, более артистичен и обладает большим количеством рычагов воздействия и влияния. Голос и артистизм — это рабочие инструменты, помогающие созданию определенного имиджа.

Совершенная постановка голоса и техника речи для политика, руководителя, бизнесмена — это результативные переговоры, блестящие презентации, новые возможности влияния на электорат, партнеров и оппонентов, и как следствие — высокая эффективность как лидера.

Выдающиеся политики могли виртуозно владеть своим голосом, потому что уделяли его звучанию и внятному произношению слов большое внимание!

Речь — это профессиональная визитная карточка, важнейшая черта успешного и уверенного в себе человека, конкурентное преимущество, обеспечивающее лояльность и доверие людей. Постановка речи и голоса поможет тем, кому нужно представлять свои организации перед большой или малой аудиторией в формате собраний, конференций, интервью.

В последнее время люди, занимающиеся политикой и бизнесом, стали активно осваивать навыки владения речью. Что это — модная тенденция или необходимость?

Вот уже несколько лет я помогаю политикам, бизнесменам и руководителям достигать хороших результатов и вырабатывать устойчивые навыки в области владения своим голосом и речью. Как следствие, эти люди становятся более продуктивными в различного рода коммуникациях, будь то встречи с избирателями, пресс-конференции, совещания с сотрудниками, переговоры с партнерами или выступления в качестве спикеров на профильных мероприятиях.

Вопрос совершенствования технологий коммерческих процессов всегда стоит на повестке дня любой компании, стремящейся развивать и расширять рынки продаж своих продуктов, товаров, услуг. До недавнего времени, еще в «до-

кризисные» времена, основными инструментами достижения этих целей в отечественной предпринимательской среде были экстенсивные методы развития. Российский бизнес комфортно чувствовал себя в условиях доступности долгосрочного финансирования любых своих проектов, а также стабильного потребительского спроса, поддерживаемого массовым кредитованием населения.

Сегодня, я уверена, ни одна компания не сможет перспективно развиваться, если не будет обращать достаточно внимания на основные инструменты коммуникации — качественную речь и благозвучные голоса своих менеджеров.

За последние годы на моих занятиях побывали многие руководители различных уровней, собственники бизнеса, менеджеры крупных компаний.

Все они пришли с пониманием, что никакая рыночная востребованность предлагаемых бизнесом продуктов, товаров и услуг не позволит добиться успеха, если качество общения не будет соответствовать качеству этих замечательных продуктов. Ушли они с полным набором необходимых навыков и приемов работы со своим голосом и речью.

Речевые навыки, хороший голос, правильный русский язык сегодня — практически неисчерпаемый источник, из которого любая компания, да и любой человек может черпать возможности своего развития.

Очевидно, что пришепетывающий или присвистывающий, тихо говорящий, запинающийся, с трудом выстраивающий предложения политик или руководитель имеет не очень много шансов быть услышанным аудиторией, произвести благоприятное впечатление на переговорах или в публичном выступлении, каким бы интересным ни было его предложение по своей сути.

Косноязычные менеджеры, плохо выговаривающие какие-то определенные звуки, с «разваленной» жаргонной речью, «шокающие» и «окающие», вдобавок перемежающие предложения словечками «ну, ёлки», «эт самое» и «корооче», — добьются гораздо меньших результатов, чем их коллеги с правильной речью и хорошо поставленным голосом.

Несмотря на то что наши речевые навыки бывают очень стойкими и существенно зависят от среды, в которой мы родились и выросли, а также от физиологических особенностей нашего организма, они практически всегда могут быть скорректированы, выправлены. И это доказывают участники моих тренингов своими результатами — записями голосов до и после тренинга.

За время своей работы я сделала следующее наблюдение: когда возникает какая-то проблема, люди-лидеры стараются как можно скорее ее решить. Именно эта целеустремленность и упорство в достижении результатов отличает многих политиков, бизнесменов и руководителей. Поэтому для меня работать с такими людьми — одно удовольствие. Заранее знаешь на сто процентов, что результат будет!

Если человек хочет повысить свою личную эффективность, а компания — эффективность работы своих сотрудников, то необходимо лишь желание и понимание цели!

В этой книге собраны и показаны основные упражнения по технике речи, созданные для понимания на уровне ощущений, как должен работать наш голос буквально на мышечном уровне.

Каждое упражнение в моей системе постановки голоса имеет свое конкретное назначение, а порядок выполнения и освоения каждого элемента тренинга имеет определенную структуру и логику.

Занятия построены по принципу эволюции — сначала учимся дышать, затем управлять дыханием. Далее учимся звучать и соединять дыхание и звучание, потом соединяем дыхание, звучание и движение. Дойдя до определенного уровня владения голосом, учимся правильно произносить звуки. Научившись, начинаем говорить и наполнять звуки голоса эмоциями.

Ведь самое важное в публичном выступлении — уметь отдавать публике часть себя, часть своей энергии. Позволить себе быть собой настоящим!

## Прежде чем учить человека выступать, его надо научить говорить!

Эта фраза стала девизом моей тренерской деятельности, как бы высокопарно это ни звучало!

Часто мне задают вопрос: зачем учить человека качественно говорить, ведь можно общаться вполне успешно с помощью мессенджеров, электронной почты, социальных сетей, да и вообще скоро нас всех заменят роботы!

Казалось бы, например, для коммерсанта важнее всего, чтобы договоры с клиентами у него были в нужном для его бизнеса количестве, и его не волнует вопрос, как правильно произносить — «дОговор» или «дoговOp».

С одной стороны, да, есть в этом какая-то правда: количество договоров с клиентами важно для успеха любого бизнеса, как малого, так и крупного. Однако есть здесь и одно большое «НО»... Заключению любого договора, согласованию любой презентации, договоренности о любой встрече, любым другим деловым отношениям предшествует период узнавания партнерами друг друга. Для этого от природы нам дан главный мощный инструмент — наша речь. Язык, речь, манера говорить — это презентация нашей личности как в частной жизни, так и в работе, деловом общении. Нас видят — за это отвечают глаза, и мы стараемся, чтобы глаза других нас видели всегда опрятными, хорошо причесанными и одетыми в соответствии с моментом. Нас слышат — за это отвечают уши. В современном мире нас чаще слышат, чем видят — благодаря телефонам и прочим современным средствам звуковой связи, окружающим нас теперь со всех сторон. Проблема в том, что свой внешний вид мы легко можем оценить и проконтролировать с помощью ближайшего зеркала, а вот наш звуковой, речевой образ — нет. Но ведь это все и есть «одежка», по которой встречают! Согласитесь, мы сами слышим себя немного не так, как слышат нас окружающие. Каждый из тех, кто хоть раз слышал себя в аудиозаписи, был очень удивлен тем, как странно и неожиданно звучит его голос, а также тем, насколько необычна собственная тональность и манера речи, если воспринимать ее со стороны. Над тем, чтобы соединить надлежащий внешний вид и красивую речь, то есть качественный объемный звук, правильное произношение, мелодичность и подачу, необходимо работать!

Представьте себе, что вы серьезный руководитель, владелец бизнеса или менеджер высшего звена. В ваши обязанности входят и выступления в качестве спикера, и переговоры, и выстраивание продуктивных партнерских отношений с нужными людьми. Но ваша устная речь совершенно «некондиционна» — фонетически и грамматически ущербна, неверна в произношении, замусорена. «Ммм», «э...», «а-а...», «короче...», «типа того», «ну...», «как бы», «чё?» — ваш собеседник в первую очередь заметит именно это, а не качество предлагаемых вами вариантов сотрудничества. И как следствие, у него сложится абсолютно неверное мнение о вашем профессионализме. Для того чтобы заметить и принять качество предлагаемого вами, ваш визави сначала должен заметить и принять ваши личностные качества. И если на подсознательном уровне он воспримет вас как одного из персонажей реалити-шоу «Дом-2», будет очень нелегко объяснить ему конструктивность ваших предложений.

Самое замечательное в этой ситуации то, что при должном старании красиво говорить может научиться практически каждый. С одной оговоркой: если у человека нет неустранимых дефектов физиологического характера. А так — было бы желание и терпение!..

Формирование личной культуры речи, исправление определенных недостатков, совершенствование техники речи — такой же «апгрейд» личности, как и повышение уровня образования. Все это расширяет возможности человека, может вывести его на новый уровень общения, успешности, а следовательно, и доходов.

## Что же такое тренинги по технике речи?

Это — прежде всего работа над освобождением тела от зажимов. Ведь тело и голос неотделимы друг от друга. Если зажато тело, то и голос будет звучать сдавленно, глухо, несвободно. Одновременно с освобождением тела идет работа по постановке речевого дыхания. Это очень важный момент. В большинстве случаев люди дышат неправильно, неэффективно используя работу своих легких. А для того чтобы качественно звучать, нужно качественно дышать и научиться управлять своим дыханием. Научившись работать с дыханием, мы сможем извлекать правильный красивый звук.

Я глубоко убеждена, что у каждого человека есть красивый, объемный голос, нужно только его найти, раскрыть и научиться им управлять. Кстати, многие девушки, женщины приходят ко мне с проблемой: мол, у меня слишком высокий «детский» голос и из-за этого меня не принимают всерьез...

За высокие ноты в голосе у нас отвечает головной резонатор, в большинстве случаев эти девушки именно его и используют, а когда понимают, что можно говорить не только «головой», а еще носом, ртом, грудью, тогда происходит чудо и голос становится ниже, объемнее — серьезнее, в конце концов.

Честно говоря, исправление неверного направления струи воздуха, формирующей звук, — это самое простое, с чем приходится работать. Когда человек на тренинге понимает, как устроен его звукоречевой аппарат, и осваивает навык управления диапазоном, проблема решается.

После упражнений на постановку дыхания и звука мы начинаем соединять звук, дыхание и движение. Ведь мы практически никогда не разговариваем в статике, мы обязательно что-то еще делаем в процессе говорения. Ходим, дополняем свою речь жестами, нажимаем на кликер для смены слайдов презентации и так далее. Поэтому надо научить тело, голос, жесты и движение работать в ансамбле.

Затем, чтобы не было «каши во рту», чтобы слова звучали четко, а окончания не были «съедены», нам нужно размять артикуляционный аппарат — губы, язык, челюсть. Для этого тоже существуют различные упражнения. Они тренируют мышцы лица, языка, челюсти, чтобы те хорошо, слаженно и свободно функционировали.

Фактически три кита, на которых основывается хорошая речь, — это дыхание, резонаторы и дикция.

Следующий этап — это объединение всех этих элементов в единую конструкцию. И самое главное — нужно наполнить все это эмоциями, научиться их выражать. Скажу по-другому — позволить себе более ярко показывать свои эмоции. Ведь для того же публичного выступления нужны более яркие краски в голосе и жестах, чем для простого бытового общения, например.

Естественно, в процессе тренинга мы разбираем такие аспекты, как нормы правильной речи, нормы произношения.

Если необходимо, работаем с дефектными звуками; самые распространенные из них — это грассирующая «ррр», шепелявая «sss» и западающая «л».

Даже во взрослом возрасте эти недостатки можно исправить. И не надо себя успокаивать: мол, это моя такая милая индивидуальная особенность. Это не особенность — это дефект, и точка! А вы просто ленитесь.

Голос — это одна из самых ярких особенностей, характеризующих человека. Проще говоря, ваш голос может «рассказать» собеседнику то, что вы, быть может, хотели скрыть.

Например, если у вас «плавающий» голос и вас заносит то в верхний регистр (и звуки получаются высокими), то в затылок (и звук выходит глухой и утробный), на уровне подсознания это скажет вашему собеседнику, что перед ним личность неуравновешенная, истерического склада, с определенными комплексами и неуверенностью в себе. В реальности это может быть совсем не так, но впечатление-то никуда не денешь. Соответственно, у вашего собесед-

ника возникнут недоверие и напряжение, которые нужно будет преодолевать и доказывать, что все обстоит иначе.

Другая крайность — монотонная речь, в которой вы используете максимум три ноты, говорит о том, что вы скучный и занудный человек. Вряд ли вам хочется, чтобы кто-то составил о вас именно такое представление.

Перечислять особенности можно бесконечно.

Если помните, был такой эксперимент, когда условные «британские ученые» доказали, что красивым людям доверяют больше и они добиваются большего успеха в жизни.

Так вот, то же касается речи и голоса. Мы намного лучше понимаем тех, чьи языковые конструкции и звучание речи нам нравятся. Люди с хорошей речью и красивым голосом чувствуют себя более уверенно, им нужно гораздо меньше времени, чтобы построить доверительные отношения с публикой или одним собеседником, поэтому поставленных целей они добиваются намного легче, чем их косноязычные, недостаточно выразительно говорящие коллеги.

Резюмируя вышесказанное (ужасный канцеляризм — не говорите так никогда!), необходимо повторить:

При общении голос и речь — очень важные детали имиджа. Говорить плохо могут себе позволить только люди, которым наплевать на свою карьеру, которые не хотят никакого дальнейшего развития или достигли «потолка» в своих стремлениях. Взяться за устранение своих речевых несовершенств никогда не поздно!