

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 Красивая речь. Как перестать бояться публичных выступлений / Алексей Марков. — Москва: Издательство АСТ, 2025. — 192 с. — (Нонфикшн рунета).

ISBN 978-5-17-162025-7

Алексей Марков — советник по коммуникативным стратегиям; тренер по публичным выступлениям, старший преподаватель ГИТИС с 12-летним стажем; киноактер, известный ролями в сериале «Отель "Элеон"», в военной драме «Туман» и других. Уже более 25 лет выступает публично практически в ежедневном режиме, является лектором общества «Знание», ведет мастер-классы и тренинги в образовательных центрах «Сколково», «Сенеж» и «Машук», учит руководителей и команды эффективной коммуникации в стрессовых ситуациях переговоров, торжественных речей и деловых выступлений с презентациями.

Публичные выступления — это лучший инструмент повышения вашего статуса в обществе. Тот, кто красиво и смело говорит с другими, может влиять на мнение людей о себе, лучше убеждает и доносит идеи до аудитории. Такой человек достигает успеха в любом деле быстрее и легче. Этому можно и нужно научиться!

В ваших руках дополненное и переработанное издание первой книги автора «Публичные выступления. 5 способов победить страх». Вы получите больше проверенных инструментов и пошаговых инструкций для подготовки уверенных выступлений, научитесь работать со страхом, выглядеть, говорить и чувствовать себя уверенно, четко формулировать свои мысли в условиях нехватки времени.

Из этой книги вы узнаете:

- как изменилось общение к 20-м годам 21-го века;
- как перестать бояться публичности и справиться с волнением;
- куда деть руки и куда смотреть;
- как за один вечер подготовить успешную речь к важному событию;
- как привлекать и управлять вниманием любой аудитории;
- что делать, если выступление пошло не по плану.

«Красивая речь» подарит вам простые и практичные техники владения собой и речью перед большой аудиторией. Полученные знания помогут вам полюбить говорить публично и добиться успеха с помощью навыков эффективной коммуникация!

УДК 159.9
ББК 88.53

ISBN 978-5-17-162025-7

© Алексей Марков, текст, 2025
© ООО «Издательство АСТ»,
оформление, 2025

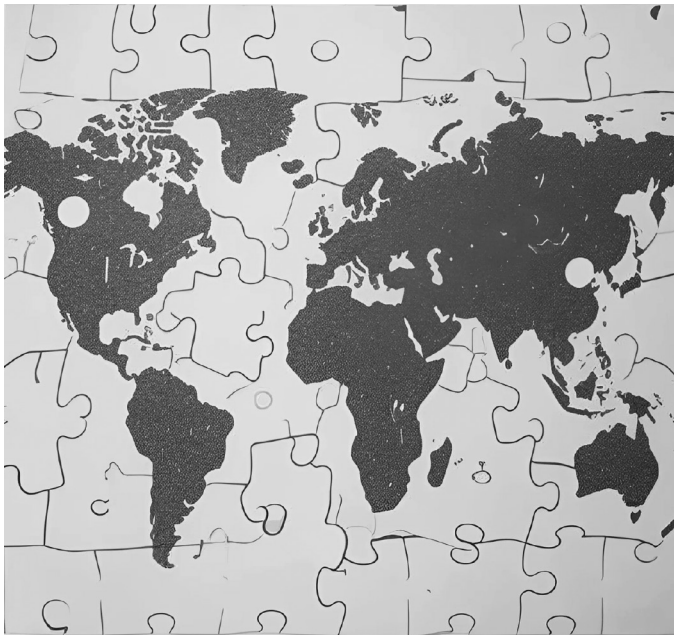
СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ. ОБСУДИМ НОВЫЕ ПРАВИЛА ЭФФЕКТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ И БУДУЩЕЕ	5
Уверенность в общении.....	12
Как изменился мир и запрос на какое общение актуален.....	20
ВВЕДЕНИЕ.....	35
Как и зачем выглядеть, говорить и чувствовать себя уверенно в стрессовых ситуациях публичного общения.....	39
ВСТУПЛЕНИЕ	45
FAQ (Часто задаваемые вопросы)	55
Паника включается.....	60
Природа и механизм работы страха публичных выступлений	66
Важное про страх и смерть.....	69
Избегание публичных выступлений как тактика	75
1. РАССЛЕДОВАНИЕ.....	85
2. ПЛАН И РЕПЕТИЦИЯ.....	99

Важное про составление плана и репетиции....	99
План за пять минут. Универсальная базовая структура сообщения.....	105
Репетиция. Как это делать быстро, правильно и эффективно	123
3. «ВОЗЬМИТЕ ЧТО-ТО В РУКУ» ТЕХНИКА МАНИПУЛЯЦИИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ	127
4. ПАУЗА. УЧИМСЯ УВЕРЕННО ДЕРЖАТЬ ПАУЗУ ДЛЯ ЭФФЕКТА ИЛИ ОТДЫХА.....	139
Сколько по времени держать паузу?	147
5. ПРИЗНАНИЕ С ПЕРЕЛОЖЕНИЕМ И ОБЪЯСНЕНИЕМ. КАК ПРОДОЛЖИТЬ ГОВОРИТЬ, ДАЖЕ КОГДА ВСЕ ПОШЛО НЕ ПО ПЛАНУ?	161
Диалогизация. Как удерживать внимание, добиваться понимания и утеплять атмосферу вопросами.....	167
КРЮЧКИ ВНИМАНИЯ И РАСШИРЕННАЯ СТРУКТУРА. ГОТОВИМСЯ К ВЫСТУПЛЕНИЮ ЗА 15 МИНУТ	171
Расширенная структура. Метод Маркова	173
ПОСЛЕСЛОВИЕ. ЗАКРЕПЛЕНИЕ МАТЕРИАЛА И ПОЛНЫЙ АЛГОРИТМ ПОДГОТОВКИ К ВЫСТУПЛЕНИЮ.....	185

ПРЕДИСЛОВИЕ.

Обсудим новые правила эффективной коммуникации и будущее



Прошло шесть лет с момента первого издания этой книги «Публичные выступления. 5 способов победить страх». За это время предлагаемые обстоятельства, жизнь глобальной деревни и правила общения между людьми, сообществами, странами изменились кардинально на боль-

шей части планеты. Наступило новое время, оно раскатывается волнами и создает новые правила эффективного общения, переосмысляя само понятие «эффективность».

Как в новых обстоятельствах нехватки времени и информации использовать эффективные инструменты общения для достижения целей?

Как победить страх выступлений?

Как изменилось время и какие тренды в общении наметились?

Какие характеристики у нового мира?

Как быстро готовиться к сложному общению?

Как по алгоритму написать себе вступление, выступление, комментарий, тост и другие речи?

Начинаю специально со сложных вопросов, чтобы вы задумались, а дальше я буду просто все объяснять, чтобы каждый смог понять и применить все инструменты.



Как вы знаете из истории, в разные эпохи люди демонстрируют разные подходы к общению. Вспомните древних греков с ограниченной демократией, египтян с фараонами и богами, Средневековье с рыцарями и инквизицией, Возрождение, расцвет и закат монархий, империй,

локальные и мировые революции, советский период, Вторую мировую, послевоенный период, оттепель, развал Союза, 90-е годы в России, 2000-е, и теперь 20-е годы 21-го века.

Все это не просто вехи — общение в каждый из этих периодов очень своеобразно. Как говорили греки: *O tempora, o mores!*¹

Чтобы воочию увидеть разницу в способах коммуникации разных поколений людей, обратим внимание на то, как сложно наши бабушки и дедушки взаимодействуют с современными гаджетами. Технологические циклы сменяются, влияя на подходы к общению.

При этом, как бы ни менялся контекст, во все времена движение человека вверх по карьерной или статусной лестнице требует владения ораторским мастерством.

Другими словами, чем больше ты зарабатываешь, тем больше твоя ответственность за результаты и за людей. Чем больше глаз смотрит в твою сторону, тем чаще тебе нужно делать публичные выступления. Чуть позже я дам самое точное определение ораторского мастерства, с помощью которого мы и будем учиться выглядеть, говорить и чувствовать себя уверенно перед любой аудиторией.

Сейчас мир снова стал другим, постепенно за нагромождением тревожных событий на-

¹ О времена, о нравы!

ступает новая эпоха. Без преувеличения мы вступаем в новый век коммуникации.

Человечество каждую миллисекунду тренирует искусственный интеллект и делает его пусть не талантливее, но изобретательнее самих себя. И каждый вольно или невольно в этом участвует. Мы увидим время, когда искусственный интеллект станет таким же важным инструментом изменения человеческого поведения, какими были порох, нефть, интернет и соцсети. Мир разрушает прежние формы и способы коммуникации, чтобы возродиться вновь на новых принципах. О них приходится договариваться жителям внутри стран и в международных отношениях. При этом роль публичных выступлений остается огромна, посмотрите на заголовки новостей в любой стране мира: президент заявил..., премьер-министр на выступлении назвал..., генеральный секретарь выразил озабоченность действиями..., руководитель движения экологов считает...

Идут века, а публичные выступления остаются главным инструментом общения с большими группами людей.

В этом предисловии я расскажу о том, как чувствуется момент, какие изменения заметны в общении и как мне видится будущее коммуникации.

Итак, здравствуйте, друзья. Алексей Марков на связи, я уже 25 лет путешествую по миру, веду тренинги и читаю лекции по эффективной

коммуникации. Я консультирую индивидуально онлайн и офлайн, готовлю переговоры или участвую в них, делаю питчинги и учу питчить стартапы и кинопроекты, веду мероприятия, совещания, презентации, лекции, тренинги, выступаю с концертами, снимаюсь в кино. Мне самому сложно в это поверить, но с 1999 года я сам выступаю публично практически ежедневно. А с 2009-го я обучаю людей эффективной коммуникации — учу их достигать своих целей с помощью общения.

Мой отец — профессор на факультете промышленного и гражданского строительства, бабушка всю жизнь проработала учителем физики, дед — хореограф, один из прадедов — политрук 268-го отдельного лыжного батальона 1-й ударной армии Советского Союза, так что я педагог в четвертом поколении, и вы в надежных руках.

Основная задача моей книги — научить вас результативно говорить с другими без страха: выглядеть, говорить и чувствовать себя уверенно в публичной коммуникации. Переговоры, совещания, презентации, тосты, поздравления, доклады, обучение, тренинги, интервью и другие ситуации публичного общения в фокусе нашего внимания.

Сейчас июль 2024 года, и я только вернулся из путешествия по нескольким европейским странам, где наблюдал последние изменения в международной коммуникации. Изменения эти очевидны, они нарастают, и новая парадигма общения уже вовсю формируется.

Некоторые вещи уже можно сформулировать, и они формируют контекст применения моей системы, которую ученики называют «Метод Маркова».

Я начинал свой трудовой путь в России в конце 90-х с организации и ведения концертов и свадеб, в 2000-х годах был соведущим программы «Взгляд» на главном канале страны, снимался в кино, ставил большие шоу и начал работать за рубежом. Сейчас, в 2020-х, веду тренинги для правительств регионов России, руководителей ведущих предприятий и международных компаний, губернаторских команд, педагогов, студентов и периодически подготавливаю тренеров.

Мир за время моей жизни менялся несколько раз, создавая новые надстройки над базовыми принципами человеческого общения.

Изменения в общении происходили во многом благодаря научно-техническому прогрессу: появлялись новые устройства и общение менялось. Я родился у черно-белого телевизора, который собирались смотреть всей семьей, и с аналоговым дисковым телефоном, который просто анонимно звонил без определения номера. Потом появились цветные телевизоры, аудио- и видеомэгафоны, интернет, игровые приставки, плееры с индивидуальными наушниками, пейджеры, мобильные телефоны, видеосвязь, MP3-плеер, смартфон, планшет, нейрочипы, и процесс продолжается.

Также на формы и форматы коммуникации в России сильно повлияли развал СССР, массовая

культура, глобализация, пандемия коронавируса и военные конфликты 20-х годов 21-го века.

Я работаю с изменениями много лет и помогаю моим клиентам адаптироваться быстрее. Всех моих учеников, клиентов, подписчиков объединяет то, что они задумывают на пороге или в процессе изменений своего статуса.

Часто бывает, что статус повышается, а коммуникация отстает, — вот тут я и помогаю. Здесь все так же важна работа с невербальной коммуникацией, с голосом, дикцией и речью. Все это есть в книге, которую вы держите в руках.

Уверенность в общении

Уверенность в общении безальтернативна во все времена. Эта книга поможет вам победить страх публичных выступлений, научиться говорить красиво и лаконично в этом постоянно меняющемся мире, подготовить себя к любому важному выступлению от 30 секунд до полутора часов.



Кроме того, второе издание поможет вам почувствовать момент, понять логику и правила эффективной коммуникации в современной ситуации.

Метод Маркова основан на базовых принципах человеческого общения, поэтому он адаптирован к мирам VUCA и BANI, хорошо себя чувствует в мире SHIVA и будет работать на следующих двух этапах перестройки миропорядка.

Тренинг на основе моего метода прошел проверку «стаей черных лебедей»², среди которой мы находимся сейчас. Эти лебеди мной описаны выше, они разного размера, прилетают и перелетают с места на место.

Какая главная характеристика всех этих концепций, которые описывают текущее состояние мира?

Старые правила перестали работать, а новые только формируются и формулируются.

Тот, кто быстрее всего поймет эти правила и объяснит их другим, будет иметь конкурентные преимущества для себя и своего рода на ближайшую историческую перспективу. Для объяснения сложного другим людям обязательно нужен проводник, спикер, советник, а такому человеку просто необходим навык эффективной коммуникации.

Метод Маркова демонстрирует возможность быстро обучать руководителей и целые коллективы уверенному выступлению и эффективно-

² Непрогнозируемое событие или трудно прогнозируемое событие, имеющее влияние на мир.

му общению. В этой книге я делюсь с вами элементами моего метода, здесь будут короткие и интересные главы, поэтому вы ее скорее всего дочитаете! Применив предложенные техники, вы гарантированно повысите качество вашего публичного взаимодействия, почувствуете большую уверенность в коммуникации, а некоторые наконец начнут получать удовольствие от выступлений.

В разных точках планеты мир чувствуется по-разному, я приведу здесь популярные концепции на примере истории России, потому что являюсь свидетелем этих событий. Также мы попробуем спрогнозировать с помощью банальной логики, каким будет мир в краткосрочной, среднесрочной и долгосрочной перспективе.

Итак, до начала ускорения нашей жизни был мир SPOD:

Steady — устойчивый;
Predictable — предсказуемый;
Ordinary — простой;
Definite — определенный.

Кто застал СССР, сразу поймет, о чем речь. В такие времена жизнь довольно спокойна и комфортна. Не дай нам бог жить в эпоху перемен. Вот так видит Gigachat мир SPOD:



Перемены начались после падения железного занавеса и развала СССР, примерно с 1985 года мир, а потом и Россия в 1991-м, перешли в состояние VUCA:

Volatility — изменчивость; постоянные нарастающие изменения в обществе и бизнесе.

Uncertainty — неопределенность; прогнозирование будущего любой удаленности сильно затруднено и неэффективно из-за увеличивающихся «черных лебедей».

Complexity — сложность; невозможность определить, какие факторы как влияют на результат. Для поиска решения появляется Big Data, AI —

искусственный интеллект и ML — машинное обучение.

Ambiguity — двойственность. Общество и бизнес получают разнонаправленные сигналы, мнения поляризуются, и это создает неопределенность на рынках и в жизни людей.



Жизнь VUCA потребовала уже новых умений. Появились понятия эмоциональный интеллект, soft skills — мягкие навыки, agile — группа методик для гибкого управления проектами, видение, ясность, гибкость, критическое мышление.