

ИРИНА ДЕЛЛОС

12+

ГОВОРИ КРАСИВО

УВЕРЕННОСТЬ • ВЛИЯНИЕ • ВДОХНОВЕНИЕ

“

ТВОЙ ГОЛОС
МОЖЕТ БОЛЬШЕ,
ЧЕМ ТЫ ДУМАЕШЬ

ПРАКТИЧЕСКОЕ
РУКОВОДСТВО
ПО СИЛЕ СЛОВА
И МАСТЕРСТВУ
ОБЩЕНИЯ



ЧЕТКАЯ РЕЧЬ



УБЕДИТЕЛЬНЫЕ
ВЫСТУПЛЕНИЯ



ВЛИЯЙ
НА ЛЮДЕЙ



ВДОХНОВЛЯЙ
И ВЕДИ ЗА СОБОЙ

Ирина Деллос

Говори красиво

«Издательские решения»

Деллос И.

Говори красиво / И. Деллос — «Издательские решения»,

Минимум воды, максимум работающих техник и простых ежедневных упражнений. Эта книга для всех, кто хочет быть услышанным, понятым и оцененным по достоинству в любой жизненной ситуации.

© Деллос И.

© Издательские решения

Содержание

Глава 1: Фундамент красивой речи: Голос, дикция и язык тела	6
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Говори красиво

Ирина Деллос

© Ирина Деллос, 2026

ISBN 978-5-0070-5665-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1: Фундамент красивой речи: Голос, дикция и язык тела

Ключевая идея: Прежде чем думать «что говорить», важно научиться «как говорить». Ваше физическое проявление — это 70% успеха в коммуникации.

Приветствую вас в первой главе нашего путешествия к красивой речи! Возможно, вы удивитесь, но мы начнем не с умных слов и витиеватых фраз, а с самых основ — вашего физического инструмента. Представьте себе виртуозного музыканта: какой бы гениальной ни была мелодия в его голове, без настроенного инструмента и отточенной техники исполнения она не прозвучит. То же самое и с речью. Ваш голос, четкость произношения и даже то, как вы держитесь, формируют первое и зачастую решающее впечатление, прежде чем смысл ваших слов будет полностью осознан.

Именно эти три компонента — голос, дикция и язык тела — являются фундаментом, на котором строится все остальное. Они придают вашим словам вес, уверенность, искренность и ясность. Если фундамент шаток, то и самая блестящая мысль может затеряться или быть неправильно истолкована. В этой главе мы шаг за шагом настроим ваш «инструмент» для виртуозного владения словом.

1.1. Голос — ваш главный инструмент

Голос — это не просто звук, это вибрация вашей души, вашего характера и вашего состояния. Приятный, уверенный голос способен притягивать внимание, успокаивать, вдохновлять. Монотонный, слабый или слишком резкий — может отталкивать и создавать ощущение неуверенности.

• 1.1.1. Дыхание — основа голоса

• Почему это важно: Глубокое, диафрагмальное (брюшное) дыхание — это «топливо» для вашего голоса. Оно обеспечивает достаточный объем воздуха для плавного и непрерывного звучания, предотвращает срывы голоса, дрожь и усталость. Поверхностное грудное дыхание приводит к напряжению голосовых связок, высокому тембру и быстрой утомляемости.

• Как это работает: При диафрагмальном дыхании воздух поступает глубоко в легкие, заставляя диафрагму (мышцу под легкими) опускаться, и живот при этом надувается. Выдох происходит за счет медленного сокращения мышц живота.

• Упражнение «Ладонь на животе»:

1. Сядьте или лягте удобно, положите одну руку на грудь, другую — на живот.
2. Медленно и глубоко вдохните через нос, стараясь, чтобы поднималась только рука на животе, а рука на груди оставалась неподвижной. Ощутите, как живот «надувается».
3. Медленно выдыхайте через приоткрытые губы со звуком «ш-ш-ш», втягивая живот. Следите, чтобы выдох был длинным и равномерным.

4. Повторите 5—10 раз. Выполняйте это упражнение несколько раз в день, пока диафрагмальное дыхание не станет для вас естественным.

1.1.2. Громкость и сила голоса

- Проблема: Многие люди либо говорят слишком тихо (из-за неуверенности или привычки), либо слишком громко (пытаясь компенсировать что-то). Ни то, ни другое не способствует красивой речи.

- Решение: Научитесь управлять громкостью, проецируя звук не из горла, а из грудной клетки и диафрагмы.

- Упражнение «Голосовая волна»:

1. Выберите короткую фразу (например, «Я говорю четко и уверенно»).
2. Произнесите ее сначала шепотом, но с опорой на диафрагму.
3. Затем — тихо, как при обычной беседе.
4. Потом — громче, будто обращаетесь к человеку в конце комнаты.
5. И, наконец, — очень громко, но без крика, используя максимум своей мощности.
6. Повторите несколько раз, обращая внимание на ощущение в груди и животе, а не в горле.

1.1.3. Тембр и интонации

- Тембр: Это окраска вашего голоса — то, что делает его узнаваемым. Он может быть низким, высоким, бархатным, резким и т. д. Цель — сделать тембр приятным и естественным.

- Интонация: Это «мелодия» вашей речи — изменение высоты голоса, темпа и громкости. Интонация передает эмоции, выделяет главное, помогает слушателю не потерять нить разговора и делает речь живой, а не монотонной.

- Упражнение «Эмоциональное чтение»:

1. Возьмите короткий отрывок из художественной книги или газетную статью.
2. Прочитайте его несколько раз, каждый раз меняя интонацию, как если бы вы:
 - Радовались (голос выше, темп быстрее).
 - Грустили (голос ниже, темп медленнее).
 - Удивлялись (вопросительные интонации, паузы).

- Злились (резкий тембр, отрывистые фразы).

3. Запишите себя на диктофон и послушайте, как меняется восприятие текста.

•

1.1.4. Темп речи

- Проблема: Слишком быстрый темп затрудняет восприятие, создает впечатление нервозности. Слишком медленный — может указывать на неуверенность или утомлять.

- Решение: Найдите свой оптимальный, комфортный темп, позволяющий четко произносить слова и делать логические паузы.

- Упражнение «Паузы — наши друзья»:

1. Возьмите любой текст. Прочитайте его вслух, намеренно делая короткие паузы перед важными словами, после запятых и, конечно, точек.

2. Почувствуйте, как паузы придают словам вес и позволяют слушателю переварить информацию.

3. Потренируйтесь «замедляться» в конце предложения, чтобы дать слушателю время усвоить мысль.

1.2. Дикция и артикуляция — ясность превыше всего

Даже самый красивый голос бесполезен, если слова неразборчивы. Нечеткая дикция, «проглатывание» окончаний, невнятное произношение — это бич современной речи. Цель хорошей дикции — сделать каждое ваше слово кристально чистым.

1.2.1. Почему люди «глотают» слова

- Чаще всего это происходит из-за «лени» артикуляционного аппарата: губы, язык и челюсть неактивны.

- Привычка быстро говорить, нервозность, усталость.

- Недостаток дыхательной опоры.

1.2.2. Упражнения для губ, языка, челюсти

- Разминка губ:

- «Дудочка»: вытяните губы вперед трубочкой, затем расслабьте. Повторите 10 раз.

- «Улыбка-поцелуй»: растяните губы в широкой улыбке, затем соберите их для поцелуя. Повторите 10 раз.

- «Вибрация губ»: сложите губы и выдохните воздух, заставляя их вибрировать (как лошадь).

- Разминка языка:

- «Часы»: кончиком языка проведите по кругу по внутренней стороне зубов, сначала в одну сторону, потом в другую. 10 кругов.

- «Чистим зубы»: кончиком языка почистите верхние и нижние зубы, изнутри и снаружи.

- «Иголочка-лопатка»: вытяните язык узкой «иголочкой», затем расслабьте широкой «лопаткой». 10 раз.

Разминка челюсти:

Медленно откройте рот максимально широко, затем закройте. Повторите 5 раз.
Помассируйте нижнюю челюсть круговыми движениями.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.