

10 способов развить навыки устной речи

Умение говорить красиво не является врожденным, его можно тренировать.

Человек, который говорит красиво и грамотно, как правило, становится более успешным в профессиональном плане и чаще добивается поставленных целей. Правильная речь в современном мире крайне важна для построения карьеры.

Что же нужно делать, чтобы развить навыки устной речи?

1. Читать художественную литературу

Когда вы читаете книги, полезно не только следить за сюжетом и развитием событий, но и обращать внимание на то, какими словами автор описывает героев, природу, интерьер и предметы. Как строятся его предложения? Какие эпитеты и метафоры используются в тексте? Внимание к таким деталям и пересказ прочитанного поможет лучше запомнить литературные приемы и научиться применять их в собственной речи.

2. Слушать аудиокниги

Аудиокниги — отличный выход, если нужно справиться со школьной программой или просто приятно провести время. Обращать внимание при их прослушивании нужно на то, как профессиональные актеры используют интонацию, логическое ударение, темп речи и тембр голоса, как с помощью пауз создается нужный эффект. Грамотная, но монотонная и невыразительная речь не поможет завоевать внимание аудитории. Интонация иногда может сказать больше, чем слова, — вот почему люди чаще доверяют не прямому смыслу фразы, а тому, как именно она была произнесена. С помощью интонации человек иногда осознанно, а иногда и непроизвольно передает мысли, чувства и настроение. А прочувствовать ее важность поможет простое упражнение: произнести любое слово (например, «молодец» или «хорош!») три-четыре раза с разной интонацией.

3. Следить за своей речью

Важно избавиться от слов-паразитов — таких как «ну», «как бы» и «в общем». Справиться с ними поможет система «штрафов»: если запретное слово произнесено, то нужно выполнить пять приседаний, например. Или можно заключить пари с друзьями: кто дольше обойдется без «паразитов».

4. Тренироваться

Для тренировки ораторских навыков выбрать можно любую тему, объект или предмет. Нужно говорить об этом не менее пяти минут — красиво, образно, используя метафоры и интонацию. Можно усложнить задание и произносить оду выбранному предмету, начиная ее, скажем, так: «О, мой диван!». За счет подобных тренировок речь постепенно делается более уверенной, подбирать нужные слова станет проще, и можно будет увеличить время выполнения упражнения.

5. Развивать воображение

Чтобы научиться хорошо говорить, нужно воспитывать в себе способность нестандартно мыслить. Это поможет стать интересным рассказчиком с оригинальным ходом мыслей. Чтобы потренироваться, стоит попробовать найти как можно больше общего между двумя на первый взгляд не связанными друг с другом предметами или понятиями. Например, что общего у стола и кота? Еще можно придумывать свои продолжения крылатым фразам и афоризмам. Например, продолжить фразу: «Вся наша жизнь — ...». Шекспир закончил ее словом «игра», а какие варианты еще можно придумать и обосновать?

6. Подружиться с фразеологическим словарем

Полезно взять за правило каждое утро изучать одно крылатое выражение (например, «дело в шляпе», «нос повесить», «рукой подать») и стараться применить его в течение дня в речи хотя бы один раз. Фразеологизмы придают эмоциональную окраску речи, делают ее выразительной и интересной.

7. Играть в настольные игры

Речь, конечно, идет об играх, которые развивают словарный запас: например, Scrabble и «Табу». В первой нужно составлять слова по принципу кроссворда, стараясь набрать как можно больше очков. В ходе игры можно узнать много новых слов и их значение. Есть мобильная версия, которая называется «Эрудит»: она поможет с пользой провести время в дороге или в ожидании.

Игра «Табу» — командная, в ней нужно объяснить то или иное слово, не называя ни его само, ни связанных с ним запретных выражений — «табу». Вот, например, как объяснить слово «береза», не используя слова «дерево», «листва», «береста», «сережки», «сок»? Вариантами могут быть «символ ностальгии», «любимое дерево Есенина».

8. Украшать речь прилагательными

Научиться этому поможет такое упражнение. Нужно взять любое существительное — например «стол» — и придумать к нему 10 прилагательных, с которыми оно употребляется. Например, «обеденный», «деревянный», «круглый», «старый», «антикварный» и т. д. Потом — не менее 10 прилагательных, с которыми это существительное употребить нельзя, — например, «дождливый», «разговорчивый», «детективный» и т. п. Вторая часть задания намного труднее — и смешнее.

9. Учиться задавать интересные вопросы

Можно взять любую тему: например, любимая телепередача, — и задать по ней не менее 10 вопросов, начиная их со слов «почему», «зачем», «каким образом», «с чем это связано», «как вы относитесь» и т. д. На них нельзя ответить «да» или «нет», и они дают возможность собеседнику высказать свое мнение развернуто. Хорошо отрабатывать это задание в паре, меняясь ролями.

10. Смотреть публичные выступления

Полезно знакомиться с чужими лекциями, а также с фильмами и спектаклями и наблюдать за использованием невербальных способов общения — мимики и жестов. Хорошим упражнением является просмотр фильмов с выключенным звуком, когда нужно понять без слов, о чем идет речь и какие чувства испытывает персонаж. Можно тренироваться перед зеркалом, представляя себя актером немого кино и пытаясь выразить гнев, тоску или радость без единого звука.