

## Публичное выступление: найти свой голос

Автор Кристин С. МакМахон, Дебора С. Дэвис

MP3 версия: [https://vsuholm.ru/mp3/ru/book/www.vsuholm.ru\\_73\\_abstrakt-Publichnoe\\_vystuplen.mp3](https://vsuholm.ru/mp3/ru/book/www.vsuholm.ru_73_abstrakt-Publichnoe_vystuplen.mp3)

### Абстракт:

Публичное выступление: обретение голоса Кристин С. МакМахон и Деборы С. Дэвис — это исчерпывающее руководство по публичным выступлениям. Книга разделена на три части: в первой части рассматриваются основы публичных выступлений, во второй части основное внимание уделяется развитию речи, а в третьей части даются рекомендации по произнесению речи. Первая часть начинается с введения в публичные выступления, обсуждения важности публичных выступлений и различных типов речей. Затем он охватывает основы подготовки речи, включая исследование темы, организацию речи и написание речи. Он также дает советы о том, как использовать наглядные пособия и как практиковать речь. Вторая часть посвящена развитию речи. Он охватывает различные типы речей, такие как информативные, убедительные и выступления по особым случаям. Он также дает советы о том, как выбрать тему, как разработать эффективное введение и заключение, а также как использовать доказательства и язык для поддержки речи. Часть третья содержит рекомендации по произнесению речи. Он охватывает важность языка тела, вокала и зрительного контакта. Он также дает советы о том, как справляться с нервами и как эффективно использовать юмор. Наконец, он дает советы о том, как отвечать на вопросы аудитории. Публичное выступление: Finding Your Voice — бесценный ресурс для всех, кто хочет улучшить свои навыки публичных выступлений. Он предоставляет всесторонний обзор основ публичных выступлений, а также подробные советы о том, как разработать и произнести речь. Это важное руководство для тех, кто хочет стать уверенным и эффективным оратором.

### Основные идеи:

**#1. *Поймите свою аудиторию: важно понять потребности и интересы вашей аудитории, прежде чем вы начнете создавать свою речь. Знание того, кто ваша аудитория и чего они ожидают от вас, поможет вам создать речь, которая найдет у них отклик.***

Понимание вашей аудитории необходимо для создания успешной речи. Прежде чем начать, найдите время, чтобы узнать, кто ваша аудитория и чего они ожидают от вас. Учитывайте их возраст, пол, уровень образования и любые другие важные факторы. Знание этой информации поможет вам адаптировать свою речь к их потребностям и интересам. Вы также должны учитывать цель своей речи. Вы пытаетесь информировать, убеждать или развлекать свою аудиторию? Знание цели вашей речи поможет вам создать сообщение, которое найдет отклик у вашей аудитории. Вы также можете использовать эту информацию, чтобы определить тон и язык, который вы должны использовать в своей речи. Наконец, подумайте о контексте вашей речи. Это формальная или неформальная обстановка? Вы обращаетесь к большой или малой группе? Знание контекста вашей речи поможет вам соответствующим образом скорректировать подачу и содержание. Потратив время на то, чтобы понять свою аудиторию, вы можете создать речь, которая найдет отклик у них и оправдает их ожидания.

**#2. *Выберите подходящую тему: выбор темы, которая имеет отношение к вашей аудитории и которой вы увлечены, поможет вам создать привлекательную и информативную речь.***

Выбор подходящей темы для вашего выступления является важным шагом в процессе публичного выступления. Важно выбрать тему, которая актуальна для вашей аудитории и которой вы увлечены. Это поможет вам сделать речь интересной и информативной. При выборе темы учитывайте интересы вашей

аудитории и цель вашего выступления. Вы также должны учитывать количество времени, которое у вас есть на подготовку, и доступные вам ресурсы. Кроме того, важно выбрать тему, о которой вы хорошо осведомлены и о которой вы можете говорить с энтузиазмом. После того, как вы выбрали тему, важно тщательно ее изучить. Это поможет вам лучше понять тему и развить более полную речь. Изучение вашей темы также поможет вам определить любые потенциальные проблемы или вопросы, которые могут возникнуть у вашей аудитории. Кроме того, это поможет вам определить любые потенциальные источники информации, которые вы можете использовать для поддержки своей речи. Наконец, важно практиковать свою речь, прежде чем произносить ее. Это поможет вам лучше усвоить материал и убедиться, что вы произносите свою речь четко и лаконично. Практика речи также поможет вам определить области, которые нуждаются в улучшении, и внести необходимые коррективы.

***#3. Исследуйте свою тему: Тщательное исследование вашей темы поможет вам создать информативную и точную речь.***

Тщательное исследование темы необходимо для создания эффективной речи. Это поможет вам лучше понять предмет, а также предоставит вам необходимую информацию для поддержки ваших точек зрения. При исследовании важно искать надежные источники информации, такие как книги, статьи и веб-сайты. Кроме того, важно учитывать аудиторию, с которой вы говорите, и адаптировать свое исследование к ее потребностям. Например, если вы разговариваете с группой медицинских работников, вы можете сосредоточиться на исследованиях из медицинских журналов или других медицинских источников. После того, как вы собрали необходимую информацию, важно организовать ее таким образом, чтобы ее было легко понять и использовать. Это поможет вам создать речь, которая будет хорошо информированной и точной.

***#4. Разработайте план: Создание плана вашей речи поможет вам организовать свои мысли и убедиться, что ваша речь течет логично.***

Создание плана для вашей речи является важным шагом в процессе публичного выступления. Это поможет вам организовать свои мысли и убедиться, что ваша речь течет логично. Эффективный план должен включать введение, основную часть и заключение. Введение должно привлечь внимание аудитории и дать обзор темы. Он также должен включать тезис, в котором излагаются основные моменты выступления. Основная часть речи должна включать в себя основные моменты речи. Каждый пункт должен быть подкреплен доказательствами и примерами. Важно обеспечить переходы между каждой точкой, чтобы гарантировать, что речь течет логично. Заключение должно резюмировать основные моменты выступления и содержать призыв к действию. Это также должно оставить зрителям пищу для размышлений. Создание плана для вашей речи поможет вам организовать свои мысли и убедиться, что ваша речь логична. Это также поможет вам не сбиться с пути и убедиться, что вы охватили все пункты, которые вы хотите сделать.

***#5. Практикуйте свою речь: Практика вашей речи поможет вам освоиться с материалом и уверенно преподнести его.***

Практика речи — важный шаг к тому, чтобы стать уверенным оратором. Это поможет вам ознакомиться с материалом и легко его преподнести. Практикуя свою речь, важно сосредоточиться на содержании, структуре и подаче. Сосредоточив внимание на содержании, важно убедиться, что вы понимаете материал и что вы можете объяснить его в ясной и краткой форме. Вам также следует попрактиковаться в использовании правильной терминологии и языка, чтобы убедиться, что ваша аудитория понимает сообщение, которое вы пытаетесь передать. Сосредоточив внимание на структуре, важно практиковать плавность речи. Сюда входят введение, основная часть и заключение. Вам также следует практиковать переходы между разделами, чтобы ваша речь была связной и легкой для понимания. Наконец, когда вы сосредотачиваетесь на подаче, важно тренировать тон и громкость вашего голоса. Вы также должны практиковать жесты и выражения лица, которые вы будете использовать, чтобы подчеркнуть определенные моменты. Практика речи поможет вам лучше освоить материал и уверенно преподнести его.

**#6. *Используйте наглядные пособия. Использование наглядных пособий, таких как слайды, видео или реквизит, может помочь привлечь аудиторию и сделать вашу речь более запоминающейся.***

Использование наглядных пособий может быть эффективным способом сделать вашу речь более увлекательной и запоминающейся. Наглядные пособия могут помочь проиллюстрировать ваши мысли и облегчить их понимание. Например, если вы обсуждаете сложную концепцию, вы можете использовать диаграмму или диаграмму, чтобы объяснить ее. Если вы обсуждаете историческое событие, вы можете использовать временную шкалу или карту, чтобы помочь вашей аудитории визуализировать его. Наглядные пособия также могут помочь вашей аудитории вовлечься и заинтересоваться вашим выступлением. При использовании наглядных пособий важно убедиться, что они относятся к вашей теме и их легко понять. Вы также должны убедиться, что ваши наглядные пособия видны вашей аудитории и что им легко следовать. Кроме того, вам следует потренироваться в использовании наглядных пособий перед выступлением, чтобы вы чувствовали себя комфортно с ними и могли эффективно их использовать. Использование наглядных пособий может стать отличным способом сделать вашу речь более увлекательной и запоминающейся. Используя релевантные и простые для понимания наглядные пособия, вы можете помочь своей аудитории лучше понять и запомнить ваши тезисы.

**#7. *Используйте соответствующий язык. Использование языка, подходящего для вашей аудитории, поможет обеспечить понимание вашего сообщения и хороший прием вашей речи.***

Использование языка, подходящего для вашей аудитории, необходимо для эффективного публичного выступления. При выборе языка важно учитывать возраст, происхождение и интересы вашей аудитории. Например, если вы разговариваете с группой подростков, вы можете использовать более неформальный язык, чем если бы вы разговаривали с группой бизнес-профессионалов. Кроме того, важно использовать язык, подходящий для данного случая. Например, если вы произносите речь на похоронах, вы можете использовать более мрачный язык, чем если бы вы произносили речь на свадьбе. Использование языка, подходящего для вашей аудитории, поможет гарантировать, что ваше сообщение будет понято и что ваша речь будет хорошо воспринята. Важно помнить о языке, который вы используете, и адаптировать его к аудитории, с которой вы говорите. Это поможет убедиться, что ваша речь эффективна и что ваша аудитория вовлечена.

**#8. *Говорите уверенно. Уверенное высказывание поможет привлечь аудиторию и сделает ее более восприимчивой к вашему сообщению.***

Говорить уверенно — важная часть публичных выступлений. Когда вы говорите уверенно, вы демонстрируете своей аудитории, что вы хорошо осведомлены и увлечены своей темой. Это помогает привлечь аудиторию и сделать ее более восприимчивой к вашему сообщению. Уверенность также помогает укрепить доверие между вами и вашей аудиторией, что может помочь гарантировать, что ваше сообщение будет услышано и понято. Уверенность можно развить с помощью практики и подготовки. Прежде чем говорить, важно ознакомиться с вашей темой и попрактиковаться в презентации. Это поможет вам чувствовать себя комфортно и уверенно во время разговора. Кроме того, важно не забывать делать глубокие вдохи и говорить медленно и четко. Это поможет проецировать ваш голос и гарантировать, что ваше сообщение будет услышано. Говорить уверенно — важная часть публичных выступлений. Это помогает привлечь аудиторию и сделать ее более восприимчивой к вашему сообщению. С практикой и подготовкой вы сможете развить уверенность, чтобы говорить ясно и убедительно.

**#9. *Используйте юмор. Включение юмора в вашу речь может помочь привлечь аудиторию и сделать вашу речь более приятной.***

Юмор может быть отличным способом сделать вашу речь более приятной и привлекательной для вашей аудитории. Это может помочь растопить лед и сделать вашу аудиторию более восприимчивой к вашему

сообщению. Юмор также может помочь проиллюстрировать точку зрения или облегчить понимание сложной идеи. При использовании юмора в своей речи важно помнить о своей аудитории. Убедитесь, что шутки, которые вы используете, соответствуют случаю и никого не оскорбляют. Также важно следить за временем ваших шуток. Если вы используете слишком много шуток, ваша аудитория может заскучать или отвлечься. Наконец, не бойтесь повеселиться со своей речью. Юмор может быть отличным способом сделать вашу речь более запоминающейся и приятной для вашей аудитории. Так что не бойтесь проявить свою индивидуальность и сделать свою речь немного более беззаботной.

**#10. *Будьте готовы к вопросам: готовность отвечать на вопросы аудитории поможет продемонстрировать свои знания и опыт.***

Быть готовым отвечать на вопросы аудитории — важная часть публичного выступления. Это показывает, что вы хорошо разбираетесь в теме и уверены в своей способности объяснить ее. Это также помогает завоевать доверие вашей аудитории, поскольку они увидят, что вы хорошо осведомлены и подготовлены. Чтобы быть готовым к вопросам, вы должны хорошо понимать материал, который представляете, и практиковаться в ответах на возможные вопросы. Вы также должны быть знакомы с аудиторией и ее интересами, чтобы вы могли адаптировать свои ответы к их потребностям. Кроме того, важно быть открытым для вопросов и быть готовым ответить на них честно и подробно. Готовясь к вопросам, вы можете показать своей аудитории, что вы хорошо осведомлены и уверены в своей способности объяснить материал.

**#11. *Используйте вокальное разнообразие. Изменение тона и громкости голоса поможет привлечь аудиторию и сделает вашу речь более интересной.***

Использование вокального разнообразия является важной частью публичных выступлений. Изменение тона и громкости вашего голоса может помочь удержать внимание аудитории и сделать вашу речь более интересной. Это также может помочь подчеркнуть определенные моменты и сделать акцент на ваших словах. Например, вы можете использовать более громкий и решительный тон, когда высказываете мысль, или более мягкий и нежный тон, когда представляете новую идею. Вы также можете варьировать скорость своей речи, используя более медленный темп, чтобы подчеркнуть мысль, и более быстрый темп, чтобы продвигать речь вперед. Использование вокального разнообразия также может помочь передать эмоции и создать связь с вашей аудиторией. Например, вы можете использовать более мягкий и нежный тон при выражении сочувствия или более громкий и решительный тон при выражении гнева. Вы также можете использовать паузы, чтобы подчеркнуть мысль или дать аудитории время подумать над тем, что вы сказали. Использование вокального разнообразия является важной частью публичного выступления и может помочь сделать вашу речь более увлекательной и интересной. Это также может помочь подчеркнуть определенные моменты и создать связь с вашей аудиторией. Изменяя тембр и громкость голоса, вы можете сделать свою речь более динамичной и увлекательной.

**#12. *Используйте жесты. Использование жестов во время разговора может помочь подчеркнуть ваши мысли и сделать вашу речь более увлекательной.***

Жесты могут быть мощным инструментом, если их правильно использовать в публичных выступлениях. Они могут помочь подчеркнуть ваши тезисы и сделать вашу речь более привлекательной. Жесты также могут помочь добавить ясности вашему сообщению и помочь сосредоточить внимание аудитории. При правильном использовании жесты могут помочь создать более динамичную и интересную презентацию. При использовании жестов важно помнить о языке тела. Следите за тем, чтобы ваши жесты были естественными, а не вынужденными. Не используйте слишком много жестов, так как это может отвлекать. Вместо этого сосредоточьтесь на использовании жестов, которые имеют смысл и помогают подчеркнуть вашу точку зрения. Также важно знать контекст своей речи. В разных ситуациях могут быть уместны разные жесты. Например, жест, уместный в непринужденной обстановке, может быть неуместен в более формальной обстановке. Обязательно учитывайте контекст вашей речи, когда решаете, какие жесты использовать. Использование жестов во время разговора может стать отличным способом сделать вашу речь более

увлекательной и запоминающейся. Обязательно используйте жесты, которые естественны и соответствуют контексту вашей речи. С практикой вы научитесь более комфортно использовать жесты, и они могут стать важной частью вашего набора инструментов для публичных выступлений.

**#13. Установите зрительный контакт. Зрительный контакт с аудиторией поможет установить связь и сделать вашу речь более личной.**

Зрительный контакт с аудиторией — важная часть публичного выступления. Это помогает создать связь между вами и вашей аудиторией и делает вашу речь более личной. Когда вы устанавливаете зрительный контакт, вы показываете своей аудитории, что вы вовлечены в разговор и что вам интересно то, что они хотят сказать. Это также помогает укрепить доверие и авторитет, поскольку показывает, что вы уверены в том, что говорите. Кроме того, это может помочь вашей аудитории быть вовлеченной и внимательной, поскольку они с большей вероятностью обратят внимание на то, что вы говорите, если они почувствуют, что вы смотрите прямо на них. При установлении зрительного контакта важно не забывать смотреть на разных людей в аудитории. Это поможет убедиться, что все чувствуют себя включенными, а не сосредоточены только на одном человеке. Кроме того, важно не забывать время от времени отводить взгляд, так как это поможет привлечь внимание аудитории и не даст ей почувствовать себя перегруженной. Наконец, важно не забывать улыбаться при зрительном контакте, так как это поможет создать более позитивную атмосферу и сделает вашу речь более приятной для всех.

**#14. Говорите четко. Говорите четко и в умеренном темпе, чтобы ваша аудитория поняла ваше сообщение.**

Четкое высказывание является важной частью эффективного публичного выступления. Когда вы говорите четко, вы гарантируете, что ваша аудитория сможет понять ваше сообщение. Это означает говорить в умеренном темпе и произносить слова. Это также означает использование языка, подходящего для вашей аудитории, и избегание жаргона или сленга. Кроме того, важно использовать паузы и интонацию, чтобы подчеркнуть ключевые моменты и заинтересовать аудиторию. Четкая речь также помогает завоевать доверие аудитории. Когда вы говорите четко и уверенно, ваша аудитория с большей вероятностью поверит вашему сообщению и воспримет его всерьез. Это особенно важно, когда вы представляете сложную информацию или приводите убедительные аргументы. Наконец, четкая речь может помочь уменьшить стресс и беспокойство. Когда вы уверены в своей способности донести свое сообщение, вы будете чувствовать себя более расслабленно и комфортно перед своей аудиторией. Это поможет вам произносить свою речь более уверенно и уравновешенно.

**#15. Используйте паузы. Стратегическое использование пауз может помочь подчеркнуть важные моменты и заинтересовать вашу аудиторию.**

Стратегическое использование пауз может помочь подчеркнуть важные моменты и заинтересовать аудиторию. Паузы можно использовать, чтобы привлечь внимание к определенному моменту, дать аудитории время подумать над тем, что было сказано, или создать неопределенность. Паузы также можно использовать для обозначения перехода между темами или для того, чтобы дать говорящему время собраться с мыслями. При эффективном использовании паузы могут помочь создать более динамичную и увлекательную презентацию. Паузы можно использовать, чтобы подчеркнуть мысль, дать аудитории время подумать или создать напряжение. Паузы также можно использовать для обозначения перехода между темами или для того, чтобы дать говорящему время собраться с мыслями. Кроме того, паузы можно использовать, чтобы создать ощущение предвкушения или дать аудитории время обработать представленную информацию. При использовании пауз важно помнить о продолжительности паузы. Слишком длинная пауза может вызвать неловкость и нарушить ход презентации. Также важно быть в курсе реакции аудитории на паузу. Если аудитория не реагирует положительно, возможно, лучше перейти к следующему пункту. Стратегическое использование пауз может стать мощным инструментом для ораторов. Паузы могут помочь подчеркнуть важные моменты, создать напряжение и заинтересовать аудиторию. При

эффективном использовании паузы могут помочь создать более динамичную и увлекательную презентацию.

**#16. *Используйте повторение: повторение ключевых моментов на протяжении всей речи может помочь вашей аудитории запомнить их.***

Повторение в вашей речи может стать мощным инструментом, помогающим вашей аудитории запомнить ключевые моменты. Повторяя свои основные идеи, вы можете подчеркнуть их важность и убедиться, что ваша аудитория их запомнит. Например, если вы произносите речь о важности переработки, вы можете повторять фразу «сокращать, повторно использовать, перерабатывать» на протяжении всей речи, чтобы подчеркнуть три ключевых шага к сокращению отходов. Вы также можете использовать повторение, чтобы создать ощущение ритма и потока в своей речи. Повторяя определенные слова или фразы, вы можете создать ритм, который поможет вашей аудитории оставаться вовлеченной и сосредоточенной на вашем сообщении. Например, если вы произносите речь о важности образования, вы можете повторять фразу «образование — это ключ» на протяжении всей речи, чтобы подчеркнуть важность образования. Повторение также может быть использовано для создания чувства срочности или важности. Повторяя определенные слова или фразы, вы можете подчеркнуть важность своего сообщения и побудить свою аудиторию к действию. Например, если вы произносите речь о важности голосования, вы можете повторять фразу «каждый голос имеет значение» на протяжении всей речи, чтобы подчеркнуть важность каждого отдельного голоса. Повторение в вашей речи может стать мощным инструментом, помогающим вашей аудитории запомнить ключевые моменты. Повторяя свои основные идеи, вы можете подчеркнуть их важность и убедиться, что ваша аудитория их запомнит. Повторение также может быть использовано для создания ощущения ритма и потока, а также чувства срочности и важности. Повторяя определенные слова или фразы, вы можете подчеркнуть важность своего сообщения и побудить свою аудиторию к действию.

**#17. *Используйте истории: включение историй в вашу речь поможет сделать ее более увлекательной и запоминающейся.***

Истории могут быть мощным инструментом для ораторов. Они могут помочь проиллюстрировать мысль, привести запоминающийся пример и сделать речь более увлекательной. Истории также могут помочь создать эмоциональную связь с аудиторией, поскольку они вызывают чувство сопереживания и понимания. При использовании историй в речи важно выбирать истории, соответствующие теме и находящие отклик у аудитории. Также важно убедиться, что история рассказана ясно и лаконично. История должна быть рассказана так, чтобы ее было легко понять и чтобы аудитория была заинтересована. Рассказывая историю, важно использовать яркий язык и предоставлять достаточно деталей, чтобы история оживала. Также важно использовать язык тела и выражение лица, чтобы оживить историю. Наконец, важно удостовериться, что история рассказана так, чтобы она подходила для аудитории. Использование историй в речи может быть отличным способом сделать речь более увлекательной и запоминающейся. Выбирая истории, которые имеют отношение к теме и которые найдут отклик у аудитории, а также рассказывая историю в ясной и краткой форме, выступающие могут установить эмоциональную связь со своей аудиторией и сделать свою речь более эффективной.

**#18. *Используйте цитаты. Использование цитат экспертов или других источников может помочь повысить доверие к вашей речи.***

«Цитаты могут быть использованы для придания авторитетности вашей речи. Когда вы используете цитату, вы, по сути, говорите: «Это то, что эксперт думает по этой теме». Цитаты также можно использовать, чтобы добавить юмора, проиллюстрировать мысль или сделать запоминающуюся фразу». (МакМахон и Дэвис, 2019). При использовании цитат важно убедиться, что вы правильно цитируете источник. Это означает, что вы должны указать имя автора, год публикации и номер страницы (если применимо). Кроме того, вы должны убедиться, что цитата относится к вашей теме и не вырвана из контекста.

**#19. *Используйте переходы: использование переходов между темами может помочь***

***сохранить вашу речь организованной и плавной.***

Переходы важны при произнесении речи, потому что они помогают держать аудиторию сосредоточенной и заинтересованной. Они также могут помочь сделать речь более организованной и легкой для понимания. Переходы можно использовать для перехода от одной темы к другой, для представления новой идеи или для акцентирования внимания. Например, если вы обсуждаете важность образования, вы можете перейти к обсуждению преимуществ высшего образования, сказав: «Теперь, когда мы обсудили важность образования, давайте посмотрим на преимущества высшего образования. » Переходы также можно использовать, чтобы подчеркнуть точку или привлечь внимание к определенной идее. Например, если вы обсуждаете важность волонтерской работы, вы можете перейти к обсуждению вознаграждений за волонтерскую деятельность, сказав: «Волонтерство не только важно, но и может быть невероятно полезным». Переходы также можно использовать для введения новой идеи или перехода от одного пункта к другому. Например, если вы обсуждаете важность упражнений, вы можете перейти к обсуждению преимуществ здорового питания, сказав: «Теперь, когда мы обсудили важность упражнений, давайте посмотрим на преимущества здорового питания. » Использование переходов между темами может помочь сохранить вашу речь организованной и плавной. Они также могут помочь подчеркнуть моменты и привлечь внимание к конкретным идеям. Используя переходы, вы можете сделать свою речь ясной и понятной.

***#20. Завершите призывом к действию. Завершение речи призывом к действию может помочь мотивировать вашу аудиторию к действию.***

Идея заканчивать свою речь призывом к действию очень важна. Призыв к действию может помочь мотивировать вашу аудиторию действовать и изменить ситуацию. Это также может помочь усилить послы вашей речи и гарантировать, что ваша аудитория запомнит ключевые моменты. Создавая призыв к действию, убедитесь, что он конкретен и достижим. Попросите вашу аудиторию сделать что-то, что в их силах, и это поможет изменить ситуацию. Например, вы можете попросить их подписать петицию, стать волонтером или сделать пожертвование на благотворительность. Заканчивая свою речь призывом к действию, вы можете сделать так, чтобы ваша аудитория вынесла что-то значимое из вашей речи. Итак, найдите время, чтобы создать мощный призыв к действию, который побудит вашу аудиторию действовать и изменить ситуацию.