



МУЖИЦКАЯ РЕКОМЕНДУЕТ

АЛЕКСЕЙ СЛОБОДЯНЮК

РЕЧЕВОЙ ИНТЕЛЛЕКТ

КАК ГОВОРИТЬ,
ЧТОБЫ ВЛИЯТЬ И ПОБЕЖДАТЬ

УДК 808.5
ББК 87.7
С48

Слободянюк, Алексей Викторович.

С48 Речевой интеллект : как говорить, чтобы влиять и побеждать / Алексей Слободянюк. — Москва : Эксмо, 2024. — 352 с. : ил. — (Мужичья рекомендация. Книжки от лучших российских экспертов по коммуникациям и саморазвитию).

ISBN 978-5-04-178528-4

Автор этой книги сильно заикался до 30 лет. В это сложно поверить, если послушать, как он говорит сейчас: четко, уверенно, без малейших запинок. Овладесть искусством красивой речи Алексею Слободянюку помогла собственная методика развития речевого интеллекта. Она не только избавила его от заикания, но и позволила сделать речь основой своей профессии. Алексей много лет возглавляет консалтинговое агентство, обучает руководителей всех уровней и входит в топ-25 российских бизнес-тренеров по версии журнала «Корпоративные университеты». В своей книге он объясняет, что такое речевой интеллект, почему у одних с самого детства нет с ним никаких проблем, а другие всю жизнь только мечтают хорошо говорить. Автор делится собственным подходом к развитию речевых навыков и дает массу конкретных упражнений. Книга подойдет как людям, чья работа напрямую связана с говорением — актерам, преподавателям, дикторам, — так и тем, кому нужно в ближайшее время выдержать испытание публичной речью. Например, сдать устный экзамен, выступить на совете директоров или сказать тост на юбилее.

УДК 808.5
ББК 87.7

ISBN 978-5-04-178528-4

© Текст. Фото. Слободянюк А. В.
© Иллюстрация. Бортник В. О.
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Содержание

ОТ АВТОРА. НЕЛЕГКИЙ РАЗГОВОР	11
ВВЕДЕНИЕ. ОТ РЕЧЕВОГО БЕССИЛИЯ К РЕЧЕВОЙ ВЛАСТИ.....	17
Рычаг для карьеры и бизнеса. Как работает эта книга.....	22
10 ПРИЧИН РАЗВИВАТЬ РЕЧЕВОЙ ИНТЕЛЛЕКТ ИМЕННО СЕЙЧАС.	
ПРИЧИНА № 1. ЗАЧЕМ НАМ ВООБЩЕ ГОВОРИТЬ? РЕЧЬ И ЖИЗНЬ.....	27
ГЛАВА 1. ВАМ СЛОВО! КАК РЕЧЬ СДЕЛАЕТ ВАС СИЛЬНЕЕ	31
Говорить легко!.....	31
Кому нужен речевой интеллект?	35
Платье короля. Речь для руководителя.....	35
Стиль бизнеса. Речь для предпринимателей	37
Лучший игрок. Речь для тех, кто связан с продажами.....	39
Формула Карнеги. Речь для сотрудников с карьерными целями.....	41
Медные трубы. Речь для тех, кто стремится к вершине.....	43
Экономика внимания. Речь для проводников знаний и идей.....	44
Обманчивая простота. Речь для тех, кто хочет большего.....	46
А если я интроверт? Почему молчание — больше не золото.....	48
Отмолчаться не получится. Козыри интроверта.....	49
Заговор молчания. Почему лучше говорить, чем жевать	53
От Платона до Будды. Мифология молчания	57
Что дороже — молчание или речь.....	62
10 ПРИЧИН РАЗВИВАТЬ РЕЧЕВОЙ ИНТЕЛЛЕКТ ИМЕННО СЕЙЧАС.	
ПРИЧИНА № 2. ПУСТЬ ГОВОРЯТ! РЕЧЬ И ЛИЧНЫЙ БРЕНД	65
ГЛАВА 2. ФОРМУЛА РЕЧЕВОГО ИНТЕЛЛЕКТА	68
Речь + интеллект = речевой интеллект	68
Один ум хорошо, а сколько лучше? Теория множественного интеллекта... ..	69
Сила есть — ума не надо? Почему речевой интеллект —	
самый важный.....	72

10 ПРИЧИН РАЗВИВАТЬ РЕЧЕВОЙ ИНТЕЛЛЕКТ ИМЕННО СЕЙЧАС.

ПРИЧИНА № 3. УМНЫЙ — В ГОРУ... РЕЧЬ И УМ.....	77
Игра на понимание. Как починить испорченный телефон?.....	80
Сиаломер для речи. Тесты речевого интеллекта	82
Молчуны и говоруны. Развитый речевой интеллект или природная данность?	85
Проверка связи. Аксиомы мышления и речи.....	87
Как мы общаемся? Петля понимания	87
Кто управляет общением? Триединый мозг	90
Что нам мешает слушать? Накормите рептилию	92
Что нам мешает говорить? Наведите мосты.....	94
Что нам мешает понимать? Семантический шум	96
Что с этим делать? Тренируем речевой интеллект	98
Озадачиваем! Треугольник ОЗД.....	101
Диалогика. Структура коммуникации	105
Лестничный интеллект. Силен задним умом	107
Речевая пирамида. Четыре этапа развития речевого интеллекта.....	110

10 ПРИЧИН РАЗВИВАТЬ РЕЧЕВОЙ ИНТЕЛЛЕКТ ИМЕННО СЕЙЧАС.

ПРИЧИНА № 4. ПОГОВОРИМ ОБ ЭТОМ ЗАВТРА. РЕЧЬ И БУДУЩЕЕ	119
--	------------

ГЛАВА 3. ПЯТЬ МЫШЦ РЕЧЕВОГО ИНТЕЛЛЕКТА.....

Инструменты речи	122
Сила слов	123
Железная логика. Собираемся с мыслями	124
Все по порядку. Структурируем.....	129
Самая суть. Говорим кратко	132
Все ясно! Объясняем понятно	135
Чисто там, где не мусорят	137
Сила ограничений	138
Сбрасываем балласт.....	139
Напрасные слова	139
Плеоназм и тавтология.....	140
Пули или дробь? Канцелярит	143
Казенные глаголы	145
Глаголом жечь! Расщепление сказуемого	145
Действуй, а не страдай. Страдательный залог	146

КАЗЕННЫЕ СУЩЕСТВИТЕЛЬНЫЕ.....	147
Бритва Оккама. Цепочки существительных	147
ДЕЙСТВИЕ = ГЛАГОЛ. ОТГЛАГОЛЬНЫЕ СУЩЕСТВИТЕЛЬНЫЕ.....	148
ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ПАРАЗИТОВ.....	151
НЕ ТРЫНДИ! СЛЕНГ.....	151
ВУЛЬГАРИЗМЫ. ПРОСТОРЕЧИЯ И ГРУБОСТЬ.....	152
НА ПТИЧЬЕМ ЯЗЫКЕ. ЖАРГОНИЗМЫ	154
РАСПУСКАЕМ ЗООПАРК.....	156
Не мычим и не блеем.....	156
Не жуем и не виснем	157
10 ПРИЧИН РАЗВИВАТЬ РЕЧЕВОЙ ИНТЕЛЛЕКТ ИМЕННО СЕЙЧАС.	
ПРИЧИНА № 5. ЛЮБОВЬ УШАМИ. РЕЧЬ И ИМИДЖ	161
Сила голоса.....	163
Все чисто! Артикуляция и дикция	164
Говорим, как дышим. Дыхание и голос.....	170
Никто не уснет. Модуляции и интонации.....	174
Держим темп. Скорость и ритм речи.....	177
ТЕАТР ОДНОГО АКТЕРА.....	180
Сила убеждения	181
Во весь рост. Язык тела.....	182
СЛЕДИТЕ ЗА РУКАМИ. Язык жестов	185
Рисуем словами. Язык образов	190
Эзопова лира. Язык метафор.....	193
Глаза в глаза. Визуальный контакт.....	196
Визуальный контакт с аудиторией.....	197
Визуальный контакт один на один	198
Сила уверенности.....	199
Как перестать волноваться и начать выступать	200
Лучшая уверенность — это подготовка.....	203
От стресса к драйву. Этапы подготовки к выступлению.....	205
10 ПРИЧИН РАЗВИВАТЬ РЕЧЕВОЙ ИНТЕЛЛЕКТ ИМЕННО СЕЙЧАС.	
ПРИЧИНА № 6. ЯЗЫК БЕЗ КОСТЕЙ. РЕЧЬ И ВНУТРЕННЯЯ СВОБОДА	211
Результат на лицо.....	213
ГЛАВА 4. ДЕСЯТЬ ОПОР РЕЧЕВОГО ВЛИЯНИЯ.....	215
Механизм речевого влияния	215
Три инструмента речевого влияния	219

10 ПРИЧИН РАЗВИВАТЬ РЕЧЕВОЙ ИНТЕЛЛЕКТ ИМЕННО СЕЙЧАС.

ПРИЧИНА № 7. ЛУЧШЕ, ЧЕМ ВИЗИТКА. РЕЧЬ И КАРЬЕРА 223

Точки опоры речевого влияния	225
Последняя буква? Рассказываем о себе	225
Этапы самопрезентации.	226
За деньги не купишь! Мотивируем на подвиги	228
Доброе слово. Благодарим за работу.	231
Дорого внимание. Хвалим правильно	234
Все по делу. Критикуем конструктивно	238
Конструктивная критика и обратная связь	240

10 ПРИЧИН РАЗВИВАТЬ РЕЧЕВОЙ ИНТЕЛЛЕКТ ИМЕННО СЕЙЧАС.

ПРИЧИНА № 8. ЦЕНА СЛОВ. РЕЧЬ И ДЕНЬГИ. 247

Логично! Доказываем свою позицию	249
Прямо в сердце. Рассказываем истории	256
Самый дорогой товар. Продаем то, что нельзя потрогать.	261
Дело сделано! Докладываем о результатах.	264
Шеф, все пропало! Извлекаем пользу из плохих новостей.	268
Бонус. Тишина в эфире.	271
Держим паузу. Молчим грамотно	271
Крепкий орешек. Как говорить со стеной.	274
Как определить, что пауза — это манипуляция?	276

ГЛАВА 5. ПЯТЬ РЫЧАГОВ РЕЧЕВОЙ ВЛАСТИ. 278

Механизм диалога	278
------------------------	-----

10 ПРИЧИН РАЗВИВАТЬ РЕЧЕВОЙ ИНТЕЛЛЕКТ ИМЕННО СЕЙЧАС.

ПРИЧИНА № 9. СИЛА СЛОВА. РЕЧЬ И ВЛАСТЬ 283

Лицом к лицу. Оцениваем оппонента	285
Собираем информацию. Кто кого?	285
Распознаем эмоции. Колесо Плутчика.	287
Определяем мотивы и ценности. Опросник Хогана	292
Вопрос ребром. Ставим правильно.	297
Открытые или закрытые? SPIN-технология	297
Смотрим назад в будущее. Матрица ТСЗ.	301
Порядок заполнения матрицы ТСЗ	302
Квадрат Декарта. Матрица альтернатив	303
Вот и поговорили! Конфликтует с выгодой	305

МЕХАНИЗМ КОНФЛИКТА	305
ВЫХОДИМ ИЗ КОНФЛИКТА.....	310
ОТРАЖАЕМ МАНИПУЛЯЦИИ	312
НЕ ПОДАДАЕМСЯ НА ПРОВОКАЦИИ.....	316
ЧТО РОЖДАЕТСЯ В СПОРЕ? ДИСКУТИРУЕМ С ПОЛЬЗОЙ	321
СПОРИМ! ДЕБАТЫ	321
ИЩЕМ ИСТИНУ. КРУТАЫЙ СТОЛ И ВЕРТУШКА	323
10 ПРИЧИН РАЗВИВАТЬ РЕЧЕВОЙ ИНТЕЛЛЕКТ ИМЕННО СЕЙЧАС.	
ПРИЧИНА № 10. НЕЗАМЕНИМЫХ НЕТ? РЕЧЬ И ИСКУССТВЕННЫЙ	
ИНТЕЛЛЕКТ.....	329
НА ВЫСШЕМ УРОВНЕ. ВЕДЕМ ПЕРЕГОВОРЫ	333
ВЕРШИНА КОММУНИКАТИВНОГО МАСТЕРСТВА	333
ЭТАПЫ ВЕДЕНИЯ ПЕРЕГОВОРОВ	335
СОБЕСЕДОВАНИЕ КАК ПЕРЕГОВОРЫ	336
УПРАВЛЯЕМ! РЕЧЕВОЙ ИНТЕЛЛЕКТ РУКОВОДИТЕЛЯ	340
ЗАКЛЮЧЕНИЕ. НИКОГДА НЕ ПОЗДНО НАУЧИТЬСЯ ГОВОРИТЬ	344
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	346

От автора

Нелегкий разговор

Я собираюсь открыть тайну, о которой молчал 40 лет. До сих пор не уверен, что стоит писать об этом в книге, которую прочитают тысячи читателей. Если я сделаю это, люди, которые меня знают, начнут относиться ко мне иначе. Конкуренты могут обернуть мою искренность против меня. Недоброжелатели станут злорадоваться и пытаться меня задеть.

Я до последнего сомневался, открывать ли закулисы моих публичных выступлений. Стоит ли показывать, что на самом деле кроется за уверенностью, которую я транслирую на своих тренингах и мастер-классах?

Однако мне кажется, эта история способна кому-то помочь. К тому же в этой книге я хочу научить вас, как говорить, а не как молчать. Поэтому просто обязан начать с себя.

Трагическое счастье — так я называю случившееся со мной. Почему трагическое, вы поймете сразу, а почему счастье — станет ясно в конце.

Это началось, когда мне было два года. Я гулял с папой в парке, когда огромная черная овчарка сорвалась с поводка и набросилась на меня. Я этого даже толком не помню, но тот чудовищный испуг до сих пор отзывается глубоко внутри меня. Несколько секунд ужаса навсегда изменили вектор моей жизни: я начал заикаться. К четырем годам у меня так и не сформировалась нормальная речь. Я говорил настолько плохо, что ничего было не разобрать. Мои родители мучились, пытались меня понять, а другие взрослые — даже не пытались.

Позднее, стараясь справиться с проблемой, я изучил множество медицинских источников. Я узнал, что последствия психологического удара по речевым центрам мозга, которые формируются в раннем возрасте, почти неизлечимы.

В три года в мозге ребенка выстраивается связь между центром Вернике и центром Брока. Первый отвечает за понимание речи, второй — за ее воспроизведение. Считается, что, если в этот момент разрушить мост между ними, он уже никогда не восстановится.

Мой мост был разрушен, и я ни слова не мог выговорить без запинки. Ни одного!

Дошло до того, что в пять лет меня отвезли в деревню к пожилой «знахарке». Обмотав нож пучком соломы, она водила им у меня над головой, бормоча заклинания. Как ни странно, ее ворожба принесла облегчение. Вот только заикание никуда не делось.

В детстве я не слишком переживал из-за этого. Ведь я заикался, сколько себя помнил, для меня это было естественно. На обидные прозвища, без которых в школе не обошлось, я почти не реагировал. У меня были друзья и даже подруги, которые принимали меня со всеми несовершенствами. Можно сказать, я жил относительно спокойно. По крайней мере до 14 лет, когда впервые влюбился. Говорят, первая любовь редко бывает счастливой. Но в моем случае у нее просто не было ни малейшего шанса.

Тогда мне пришлось заглянуть в бездну и осознать масштаб неудач, которые ожидают меня в будущей жизни. Признаться в любви непросто даже взрослому человеку, а тем более подростку. Нет никакого учебника, который мог бы объяснить, как вести себя в таких ситуациях. Здесь и люди без проблем с речью начинают заикаться.

Представьте, что получается, если добавить в коктейль из бушующих гормонов, нервного трепета и страха быть отвергнутым жгучий стыд заикания? Как совладать со всем этим, когда адреналина в крови больше, чем кровяных телец? Ты и в спокойном состоянии заикаешься, а тут на кону буквально твоя судьба, причем не только чувства, но и репутация с самооценкой. Кажется, что адреналин

разрывает тебя на части, как вулкан под давлением внутреннего огня. Только в отличие от вулкана, ты извергаешь из себя нелепые звуки: «Я т-ть-те-б-б-бя ль-лю-б-б-б-лю!»

В этот момент я думал: ну какая нормальная девушка захочет общаться с таким парнем? Подруги будут смеяться, а не завидовать, отношения, если и начнутся, сколько продлятся?

Понимаете? Я понимал прекрасно. И поэтому молчал. Это молчание кипело, обжигая меня изнутри.

Я нисколько не стесняюсь того, что плакал прямо на сеансе, когда смотрел в кинотеатре «Король говорит» про монарха Великобритании Георга VI. Если вы видели этот фильм, знаете, чем вызваны мои слезы. Я понимал, что творится внутри этого человека. Я был у него в голове. В тот момент, когда король обращался к нации, я буквально видел, как он усилием воли сшивает разорванные речевые нейроны в своей голове. Поверьте мне, это кино снято очень хорошо.

Георг VI не единственный пример великого человека, который преодолел заикание. Я читал про известных политиков, ученых, актеров — от Демосфена до Ньютона и Черчилля. Заикание не мешало Мэрилин Монро и Элвису Пресли стать секс-символами, а Брюсу Уиллису и Энтони Хопкинсу — получить звезду на Аллее славы в Голливуде. Но как это могло помочь мне? Ведь их жизни меня никак не касались. Меня волновали только мои собственные успехи, которых я хотел достичь, но не понимал, есть ли у меня шансы.

В 1991 году я занялся своей речью всерьез. Я обошел десяток специалистов. Все они разделились на два лагеря. Одни утверждали, что можно ничего не делать и когда-нибудь заикание, возможно, пройдет само собой. Другие — что сделать ничего нельзя и я буду заикаться до конца своих дней.

Меня не устраивал ни один из этих вариантов. Я не собирался сдаваться или надеяться на чудо, которое, быть может, никогда

не случится. Логопедам легко говорить (ведь у них как минимум нет проблем с речью). Но не им решать, как мне жить.

Я поклялся себе, что однажды буду говорить как Цицерон. Наверное, это можно считать проявлением юношеского максимализма. Но я был уверен, что смогу компенсировать годы вынужденного молчания, если достигну вершины речевого искусства.

В 90-е годы я побывал у всех ясновидящих, магов, целителей, экстрасенсов, гипнотизеров. К счастью или сожалению, тогда их было предостаточно. Они выступали в разных городах, и я ездил за ними от Москвы до Одессы и обратно, стараясь не просто попасть в зал, а оказаться на сцене. Я писал записки красной ручкой, выводя крупные буквы красивым почерком, чтобы их заметили в ворохе других бумажек. Эта хитроумная тактика работала. Меня вызывали на сцену, так что целители работали со мной индивидуально. Среди них был даже Кашпировский... Ноль эффекта!

Я быстро раскусил всю эту магию. На сцене мне говорили: «Скажи что-нибудь». Разумеется, я что-то говорил. И заикался. Экстрасенс с многозначительным видом делал пассы руками, после которых предлагал рассказать стишок. Забавно, но люди с заиканием часто могут петь, рассказывать стихи и даже материться без единой запинки. Это совсем не то же самое, что свободная речь. После сеанса меня всегда просили читать стихи, хотя от такого обмана хотелось материться. Для людей в зале это выглядело как исцеление, но для меня... Ноль эффекта!

Я продолжал цепляться за каждую возможность. Однажды по объявлению в газете я нашел логопеда-музыканта с уникальной методикой. Мы пели песни под аккордеон и, возможно, неплохо проводили время, но... Ноль эффекта!

Однажды, когда я почти отчаялся найти что-то действительно работающее, моя настойчивость все-таки дала результат. Мне помог пожилой актер театра, который на пенсии подрабатывал уроками речи. Он дал мне точку опоры, объяснив, что я должен

стать хирургом для самого себя. И не просто хирургом, а нейрохирургом. По его словам, я должен был сам сделать себе операцию на мозге.

Конечно, это была метафора. Так что вместо скальпеля моим инструментом стало слово.

Эту нейрохирургическую операцию я продолжаю проводить до сих пор, занимаясь вопросами развития речи более 30 лет.

Когда-то я завидовал людям без дефектов речи и не мог понять, почему они совершенно не ценят свой дар. Почему говорят так посредственно? Почему не развивают свое умение говорить? Почему глотают окончания, мямлят, «жуют кашу», тараторят? Почему так коряво, непонятно и скучно излагают свои мысли, формулируя их через «заднюю» форму глагола? Почему засоряют речь «паразитами» и казенными словами? От всех этих «почему» я избавлялся сам и учил избавляться других.

Особых успехов в прокачке речевого интеллекта я добился в последние 15 лет. Работая с людьми, я научился разбирать чужую речь на детали и устранять недостатки, которые мешают слаженной работе речевых механизмов.

Сегодня я могу вычислить бывшего заику даже среди великих ораторов или актеров. Потому что я знаю, как выглядит речь изнутри. Я был на той стороне и вернулся оттуда не с пустыми руками.

Я разобрал свою речь на нейроны и собрал обратно, разработав собственную систему упражнений. Мои нейронные связи стонут от тренировок, результат которых не виден глазу. Разве что под электронным микроскопом. Так уж вышло, что люди всегда обращали внимание на то, как я говорю. Но за последние десять лет я привык, что слушателям нравится моя речь, они делают ей комплименты, даже не подозревая о том, каких усилий мне стоило заговорить именно так. Многие вообще не в курсе, что для этого нужны какие-то усилия. Мол, если человек хорошо говорит, значит, у него просто язык правильно «подвешен».