



Сам себе психолог

Лиллиан Браун

# ИМИДЖ

Практическое пособие для мужчин и женщин

## путь к успеху

- как мгновенно вызвать к себе симпатию
- как подбирать костюм и накладывать макияж
- как общаться с представителями прессы
- как овладеть искусством публичных выступлений



N  
A  
T  
A  
H  
A  
U  
S  
·  
R  
U



ПИТЕР®

**Lillian Brown**

# **YOUR Public Best**



**Newmarket Press  
New York**

**Лиллиан Браун**

# **ИМИДЖ- путь к успеху**

**Санкт-Петербург**

**Москва • Харьков • Минск  
2001**

# Оглавление

<b>Вступительное слово Эдвина Ньюмена</b> .....	<b>8</b>
<b>Введение. Вы — общественный деятель</b> .....	<b>10</b>
Новая власть средств массовой информации.....	11
Л вы действительно общественный деятель?.....	12
Почему я написала эту книгу.....	13
А вы сможете мне помочь? Двенадцать самых популярных вопросов.....	15
<b>Глава 1. Ваш внешний вид</b> .....	<b>18</b>
Уверенность в себе.....	19
Ваша одежда.....	23
Визуальная вибрация.....	26
Цветовой спектр.....	29
Одежда для женщин.....	35
Одежда для мужчин.....	46
Грим для женщин.....	53
Основа для макияжа.....	56
Нанесение контуров.....	57
Темные круги под глазами.....	58
Цвет щек.....	60
Грим для глаз.....	61
Губная помада.....	66
Пудра.....	69
Телевизионный грим для мужчин и женщин.....	70
Почему На телевидении нужен грим.....	70
Вы гримируетесь самостоятельно. Для женщин.....	73
Вы гримируетесь самостоятельно. Для мужчин.....	74
Вас гримирует художник-визажист.....	76
Волосы.....	80
Женские волосы.....	80
Мужские волосы.....	82
Перхоть.....	86
Женские руки.....	87
Очки.....	88
Очки на телевидении.....	89
<b>Глава 2. Ваш голос</b> .....	<b>90</b>
Роль голоса.....	90
Структура голоса.....	92
Характеристики голоса.....	95
Характеристики хорошего голоса.....	96
Характеристики плохого голоса.....	97
Качество голоса.....	98
Резонанс.....	98

В наши дни профессиональный навык сам по себе не обеспечит вам работы или повышения по службе. Для этого нужно уметь расположить к себе людей, с которыми работаешь и общаешься, то есть необходимо создать свой неповторимый имидж.

Книга, которую вы держите в руках, раскрывает секреты достижения успеха при помощи имиджа. Прочитав ее, вы научитесь мгновенно вызывать симпатию к себе, умело пользоваться языком жестов, подбирать костюм и накладывать макияж, общаться с представителями прессы, овладеете искусством публичных выступлений (в том числе, на радио и телевидении) и разговоров по телефону.

© 1989 by Lillian Brown and Kristi Brown

С Перевод на русский язык, Л. Царук, 1996

© Серия, оформление. Издательский дом "Питер", 2001

Права на издание получены по соглашению с Newmarket Press и Matlock Literary Agency  
Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 5-272-00171-0

ISBN 1-55704-042-7 (англ.)

Лицензия ИД № 01940 от 05.06.2000.

Налоговая льгота - общероссийский классификатор продукции

ОК 005-93, том 2; 95 3000 - книги и брошюры.

Подписано к печати 17.11.2000 г. Формат 84x108<sup>1/2</sup>. Усл. п. л. 10.08. Доп. тираж 20 000 экз. Заказ № 442.

ЗАО «Питер Бук». 196105, Санкт-Петербург, ул. Благодатная, 67.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ГИПП «Лениздат» (типография им. Володарского)  
Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций  
191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.

Тип голоса.....	99
Высота тона.....	100
Громкость.....	101
Слышимость.....	101
Тембр.....	102
Экспрессия.....	102
Тон.....	102
Гнусавость.....	103
Послушайте свой голос.....	103
Как изменить голос.....	104
Один голос или два.....	107
Заикание.....	108
Упражнения с магнитофоном.....	108
Как заботиться о своем голосе.....	108
Дыхание.....	109
Слышимое дыхание.....	110
Не стискивайте зубы.....	111
Артикуляция и произношение.....	111
<b>Глава 3. Публичные выступления.....</b>	<b>114</b>
Обязательство произнести речь.....	115
Как подготовить выступление.....	117
Организация речи.....	118
Вступление.....	119
Основная часть.....	120
Заключение.....	122
Наглядные пособия.....	123
Ваша рукопись.....	124
Доклад по тезисам.....	125
Практика.....	125
Страх сцены.....	128
Ваши слушатели.....	131
Выступление.....	134
Как вас представляют.....	134
Сделайте паузу перед началом речи.....	134
Ваша осанка.....	135
Ваше пространство.....	136
Язык тела.....	137
Жесты.....	139
Контакт глаз.....	140
Ответы на вопросы.....	140
Как реагировать на неожиданности.....	141
Проблемы, произошедшие по вине организаторов.....	143
Советы для тех, кто выступает не дома.....	144
Речь, которую запомнят.....	145
<b>Глава 4. Общение с представителями прессы.....</b>	<b>147</b>
Улица с двусторонним движением.....	147

Пресс-конференция.....	150
Полиграфическая продукция.....	152
Ваши взаимоотношения с представителями прессы.....	153
Природа журналистов.....	154
Ответы на каверзные вопросы.....	155
Публичное проявление враждебности к соперникам.....	156
Выступление на радио.....	157
Участие в дискуссии.....	159
Вы в качестве ведущего дискуссии.....	159
Вы в качестве участника дискуссии.....	160
Как принять награду.....	161
Как фотографироваться.....	162
Как разговаривать по телефону.....	164
Автоответчики.....	165
<b>Глава 5. Появление на телевидении.....</b>	<b>167</b>
Приготовления перед появлением на телевидении.....	168
На телестудии.....	169
У вас берут интервью.....	170
Еще б появлении перед камерой.....	173
Съемка вне студии.....	175
<b>Глава 6. Как быть всегда в форме.....</b>	<b>177</b>
Как избежать инфекционных заболеваний.....	179
Курение.....	180
Физические упражнения.....	180
Питание.....	181
Стресс.....	183
Утомительные поездки.....	186
Суть дела.....	189

## **ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО**

### **ЭДВИНА НЬЮМЕНА**

Если бы я все же решился стать общественным деятелем, я непременно попросил бы Лиллиан Браун присоединиться к моей команде. Многие из тех, кто претендовал на высокую должность и получил ее, сделали именно так — и не без оснований. Лиллиан Браун дает советы часто по поводу вещей, над которыми мы сами никогда не задумываемся, советы, основанные на многолетнем опыте работы, полные глубокой мудрости и здравого смысла.

Она не рекомендует ничего, что способно смутить или ввести в заблуждение. Она действительно помогает людям — причем занятым в различных сферах деятельности, не только политикам — помогает выглядеть такими, какие они есть на самом деле, но плюс к этому добавляет чувство уверенности и комфорта, столь необходимое при появлении перед камерой, микрофоном или просто на публике. Она помогает им обрести уверенность в том, что они не выставляют перед зрителями ничего отвлекающего — ни галстука неуместного цвета, ни слишком блестящей одежды, ни чересчур размашистого жеста, ни скучной, монотонной или, наоборот, излишне экстравагантной и утрированной речи, ни натянутой улыбки, ни чрезмерной серьезности или отчужденности, предполагающей незаинтересованность самого оратора. Суть того, что она делает, можно выразить словами из одного старого телесериала: «Только факты, мадам, только факты», —

в сочетании с еще ранее прозвучавшим призывом: «Показывайте себя с лучшей стороны».

Для большинства из нас многое зависит от того, как мы преподнесем себя, насколько убедительно мы говорим, какое впечатление производим, делая какое-либо сообщение. Так почему бы не положиться на помощь эксперта? Почему не показать себя в лучшем свете?

Я впервые встретил Лиллиан Браун, когда работал на передаче, которая называлась «Современная зрелость». Именно от Лиллиан я узнал, каким образом добиться того, чтобы и я сам, и наши гости выглядели наилучшим образом и в то же время нефальшиво.

Лиллиан — почти легенда Вашингтона. И не только Вашингтона. Когда я очутился по делам программы в одном из отдаленных городов и назвал там ее имя местному гримеру, он сказал, что, конечно же, слышал о ней. Гримеры во всех уголках Америки говорят о ней с благоговением.

Но «Имидж — путь к успеху» — книга не только о макияже. Далеко не только о нем. Это книга о вашем внешнем виде, об отношениях с прессой, радио и телевидением, о публичных выступлениях; о том, как, по мнению Лиллиан Браун, уцелеть, постоянно находясь на глазах у публики. В ее книге великое множество отличных советов, которые можно использовать в самых разнообразных ситуациях. Если вы немного отвлечетесь от конкретной темы, название книги «Имидж — путь к успеху» приобретет для вас более широкое значение. Ведь вы можете стремиться показать себя с лучшей стороны и в небольшой группе людей, а то и просто в вашей повседневной жизни. В любом случае, вы окажетесь в выигрыше.

## ***ВВЕДЕНИЕ.***

### ***ВЫ - ОБЩЕСТВЕННЫЙ ДЕЯТЕЛЬ***

Считается, что люди судят о нас по внешнему впечатлению, которое мы производим в течение первых пяти секунд знакомства и по первым пяти секундам разговора. Именно такие качества личности, как внешность, голос и умение вести диалог могут сыграть решающую роль и в вашей карьере, и во всей жизни.

Каждый раз, когда вы встаете, чтобы произнести речь на деловом совещании, принять участие в теле- или радиодискуссии, обратиться к студентам в аудитории, провести пресс-конференцию, ответить репортерам или избирателям, вы выступаете перед публикой. О вас судят и рядят ваши коллеги, начальство, радиослушатели и телезрители, репортеры и так далее. Если ваш внешний вид не внушает почтения или ваша манера держаться оставляет желать лучшего, то слушатели просто отключаются от вас. В этом случае вы не сможете донести до людей то, что вы хотели им сообщить — и вовсе не потому, что ваше сообщение было неинтересным, а потому, что что-то в вашей манере говорить или в вашей внешности поставило барьер между вами и слушателями. В нашем быстро меняющемся мире, когда мужчины и женщины достигают высоких профессиональных должностей в довольно молодом возрасте, когда политики, подобно кометам, внезапно появляются на политическом небосклоне и так же внезапно исчезают, когда карьеры создаются и рушатся

из-за случайного (или намеренного) замечания, прозвучавшего в вечерних новостях, вы не можете позволить себе оказаться в роли человека, которого не слышали по той или иной причине.

### ***НОВАЯ ВЛАСТЬ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ***

Средства массовой информации всегда обладали огромной мощью, но эта мощь несказанно возросла в течение последних десяти или двадцати лет.

Современная пресса — особенно агентства теленовостей и телеграфные агентства — ухватывают информацию о каждом мало-мальски интересном событии так быстро, что считается успехом подать новость несколькими мгновениями раньше конкурентов и провалом, если новости запаздывают всего лишь на несколько секунд.

И все же есть некий общий знаменатель, уравнивающий все средства массовой информации. Это человеческий фактор, это вы как общественная личность. Способность к эффективному диалогу по-прежнему остается существенной и необходимой несмотря на то, что общий подход несколько изменился.

Вы можете никогда не выйти на такой высокий уровень, как Давид Уэбстер, Уинстон Черчилль, Элеонора Рузвельт, Джон Кеннеди. Возможно, слушатели не будут внимать вам с благоговейным трепетом, как они внимали Мартину Лютеру Кингу. Но при небольшой тренировке вы можете стать превосходным оратором, можете стать человеком, внешность и речь которого будут привлекать внимание людей и заставлять их прислушиваться к вам.

Власть средств массовой информации делает освоение некоторых навыков не только желательным, но даже обязательным для общественных деятелей. Внезапно

понятие «общественный деятель» трансформировалось в понятие «деятель средств массовой информации». Общение с публикой и прессой — это искусство, особенно в наши дни мгновенной передачи новостей. Но это искусство освоить несложно. Это утверждение верно, невзирая на «стаж» вашей карьеры и на ваше общественное положение в настоящий момент. *Чем выше вы поднимаетесь по профессиональной лестнице, тем большего ожидают от вас и тем в большей степени вам потребуется развивать свои способности к коммуникации.* В этом и состоит назначение данной книги — помочь вам наиболее выгодным образом появиться на сцене вперед публикой, в студии, на деловом совещании.

## ***А ВЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ОБЩЕСТВЕННЫЙ ДЕЯТЕЛЬ?***

Итак, кто же вы, мой читатель, для которого предназначена эта книга? Может быть, вы только начали работать в своей первой должности. Или уже имеете солидный стаж, получили повышение и теперь задумываетесь о том, как поставить себя перед людьми. А может быть, вы настолько преуспели в своей профессиональной деятельности, что вас постоянно приглашают участвовать в жюри, произносить речи, вручать награды, давать интервью на радио или телевидении. Может быть, вы впервые претендуете на выборную должность или уже раньше занимали такую должность, а теперь стремитесь занять более высокое положение, и вас не удовлетворяет то, как вы выглядите, появляясь на экране телевизоров.

Может быть, вы — диктор на радио или телевидении, или вновь назначенный исполнительный директор корпорации, или автор популярной книги, или дипломат, или профессор университета, или лектор, или лицо, ответственное за связи с общественностью, или пресс-секретарь

в фирме, или врач, или юрист, или экономист, которого приглашают выступить с комментариями на радио и телевидении, или консультант по финансам, или специалист по недвижимости, постоянно получающий приглашения на различные встречи и конференции.

А быть может, вы молодой и многообещающий директор компании, которую надеетесь расширить. Но когда вас просят провести ответственную презентацию, вы немедленно совершаете несколько распространенных ошибок: делаете слишком короткую стрижку, надеваете ярко-красный «олицетворяющий власть» галстук с черным костюмом и белой рубашкой, являетесь на презентацию с докладом, нацарапанным на разрозненных листках бумаги, либо страдаете от острой боязни сцены и не знаете, как вам успокоиться, пока никто не заметил вашего состояния.

Независимо от того, каков ваш статус в настоящее время, в этой книге вы сможете найти для себя нечто полезное.

## ***ПОЧЕМУ Я НАПИСАЛА ЭТУ КНИГУ***

Эта книга — квинтэссенция тридцатилетнего опыта, который я приобрела, помогая людям, выступающим перед публикой, улучшить свой внешний вид, свою манеру говорить и овладеть мастерством общения со средствами массовой информации.

Я начала свою карьеру в середине 50-х годов, во времена черно-белого телевидения и живого эфира, как ведущая сразу трех документальных телепрограмм. За кадром я создала несколько учебных телепрограмм, которые были удостоены премии «Эмми».

В течение двадцати лет я работала директором радиои телестудий двух больших университетов Вашингтона: в Университете имени Джорджа Вашингтона и Американском университете. В настоящее время являюсь



продюсером транслируемой на всю страну радиопрограммы Джорджтаунского университета в Вашингтоне.

Большую часть этого времени я также работала для CBSNews и других студий в качестве гримера и визажиста. Я работала со многими выдающимися людьми.

Меня приглашали в Белый дом в качестве визажиста к пяти президентам: Кеннеди, Джонсону, Никсону, Форду и Картеру.

В течение многих лет кандидаты на политические должности разного уровня, вплоть до президентского, приглашали меня в качестве консультанта по средствам массовой информации. Мои обязанности были весьма разнообразны, они включали походы по магазинам в поисках безупречного костюма или платья для ответственного выступления, решение вопроса о том, какую одежду следует, а какую не следует надевать во время предвыборной кампании, преобразование «деревянных» жестов клиента в свободные, естественные манеры и правильная постановка голоса.

Я провела сотни семинаров по вопросам общения со средствами массовой информации, поиска собственного имиджа, проведения публичных выступлений. Моими слушателями были предприниматели, конгрессмены, многочисленные представители других групп. Некоторые из моих семинаров предназначены для людей, которые хотят узнать все, что только возможно, о появлении на публике. Другие — для людей, заинтересованных в правильной постановке голоса и в умении эффектно произносить речь. Те семинары, где рассматриваются вопросы выступлений на телевидении, обязательно включают в свою программу запись на видеопленку выступления каждого участника, ее просмотр и критическую оценку. Иногда я просто рассматриваю с небольшой группой совершенно специфический вопрос. Например, консультирую вновь избранных конгрессменов по вопросам выбора

одежды, грима для телевидения, по вопросам жестиксации во время публичных выступлений.

Я была преподавателем культуры речи и постановки голоса в информационном агентстве США «Голос Америки», а также вела соответствующие курсы для многих частных лиц и общественных организаций.

Я написала эту книгу потому, что за многие годы работы перед камерой и позади нее я не встретила ни одного руководства, которое помогало бы людям улучшить их облик во всех отношениях. Правда заключается в том, что несмотря на то, кем вы являетесь в настоящий момент, вы можете постоянно совершенствовать свой имидж.

## ***А ВЫ СМОЖЕТЕ МНЕ ПОМОЧЬ? ДВЕНАДЦАТЬ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ВОПРОСОВ***

Во время моих семинаров в разных уголках страны разные люди снова и снова задают мне одни и те же вопросы, касающиеся их появления на публике. Очень часто непреодолимым барьером между конкретным человеком и всеми остальными встает какая-нибудь досадная мелочь.

Вот двенадцать вопросов, которые мне задают чаще всего:

1. Какую одежду мне следует надевать (когда я произношу речь, провожу презентацию, выступаю на телевидении и тому подобное)?
2. Какие цвета одежды предпочесть для публичных выступлений?
3. Когда я слышу свой голос на магнитофонной пленке, я не узнаю себя. Мой голос звучит хрипло, резко или гнусаво. Почему так получается?
4. Друзья и коллеги упрекают меня в том, что я говорю слишком быстро и они плохо понимают, что именно я говорю. Как замедлить свою речь и исправить произношение?



5. Можно ли в моем возрасте изменить голос (понижить тембр, избавиться от провинциального акцента и так далее)?
6. Что я могу сделать, чтобы побороть страх сцены, который одолевает меня даже при выступлениях перед небольшой группой людей? (Когда я начинаю говорить, все становится нормально, но перед выступлением у меня появляются все симптомы страха.)
7. Как нужно сидеть (скрестив ноги или нет, наклонившись вперед или назад)?
8. Куда девать руки (сунуть в карманы, положить на стол или на кафедру, заложить за спину)?
9. Как мне организовать свои мысли, чтобы не растеряться во время выступления?
10. Что делать, если мне задали вопрос, на который я не хочу отвечать (не знаю ответа, не считаю возможным ответить)?
11. Мне впервые предложили выступить на радио или телевидении, и я очень волнуюсь. Что меня ждет на студии и что мне придется там делать?
12. Я видел себя по телевизору и нашел, что выгляжу просто ужасно. Почему так произошло? (У меня не было грима, я был неправильно одет, мои волосы были слишком взбиты и покрыты лаком).

Эта книга шаг за шагом объясняет вам, какую одежду следует надевать при публичных выступлениях (включая оптимальный выбор цветов), каков должен быть повседневный макияж для женщин, телевизионный — для мужчин и женщин, и затрагивает прочие аспекты проблемы создания собственного неповторимого имиджа.

Вы узнаете, как можно улучшить свой голос, как заботиться о нем, как выполнять дыхательные упражнения и пользоваться магнитофоном.

В специальной главе рассматривается, как организовать процесс написания, подготовки и произнесения пре-

восходной речи, включая такие аспекты, как правильная поза на сцене, грамотное обращение с микрофоном, ответы на вопросы из зала.

Вы узнаете, как общаться с репортерами, как провести пресс-конференцию. Также будут рассмотрены выступления на радио, выяснение отношений в трудных ситуациях, ответы на враждебные вопросы прессы.

В одной из глав я расскажу вам о визите на студию телевидения: что вас там ждет, о воздействии освещения на внешность, как нужно одеваться для показа по телевидению, как сидеть и правильно жестикулировать, как вести себя во время интервью, как пользоваться услугами суфлера, а также о многом и многом другом.

Как человек, который стремится создать свой собственный имидж, вы должны бороться за то, чтобы быть правдивым по отношению к самому себе при анализе своих способностей и целей. Для того чтобы приобрести популярность или внести весомый вклад в развитие общества, совершенно необязательно быть от природы привлекательным человеком. Главное, что у вас есть, — это ваши знания, квалификация, опыт, которые и вывели вас на одно из первых мест в своей области и поставили перед немигающими очами публики. *Главный вопрос заключается в том, что вы сделаете с тем капиталом, который уже наработали?*

Посмотрите на людей, которые внесли существенный вклад в развитие общества. Все они — люди различного возраста и телосложения, происходящие из разных этнических, расовых и культурных групп, получившие разное образование и имеющие разный уровень достатка, обладающие совершенно несходными природными дарованиями. Но у всех них есть одна специфическая черта — способность отдавать, учить, учиться, общаться — которая и вывела их в первые ряды, как выведет и вас.

*Лиллиан Браун.  
Вашингтон. Февраль, 1989.*



## **ГЛАВА 1.**

### ***ВАШ ВНЕШНИЙ ВИД***

Никогда не забуду один день в середине восьмидесятых годов, когда старая поговорка «по одежке встречают» оправдалась для меня со всей очевидностью. Я провожала из телестудии одного сенатора — после записи интервью по вопросам переговоров об ограничении стратегических вооружений, которые в то время велись с Советским Союзом. Это был серьезный деловой человек, одетый именно так, как и полагается выглядеть типичному сенатору, в строгий темно-серый костюм, белую рубашку с красным, «олицетворяющим власть» галстуком.

Когда мы были уже у выхода, дверь распахнулась и в студию ввалилась компания панк-рокеров.

Две девицы были одеты так, как и следовало ожидать — в кожаные куртки, разукрашенные и усеянные заклепками и стразами, в кружевные блузки, больше походившие на нижнее белье, очень короткие юбки и ботинки на высоченных каблуках, также разрисованные яркими красками. У одной волосы были наполовину белые, наполовину зеленые, у другой — каштаново-синие. На каждой висело по дюжине звенящих побрякушек. Их грим был кричащим, явно избыточным, обе с чавканьем жевали резинку.

Два парня были им под стать, не хватало только кружев и грима, да украшений было чуть поменьше.

Когда вся компания протискивалась мимо нас по вестнице, сенатор пристально посмотрел на них, затем повернулся ко мне и выпалил: «А у этих-то чего общего с *"контролем за вооружением?"*»

Стараясь сохранить невозмутимое выражение лица, я объяснила, что шоу, которое записывалось в этот день, отнюдь не было посвящено одной теме, а содержало смиренные сюжеты — серьезные и несерьезные.

Я иногда упоминаю о сем маленьком инциденте, названном мною «одежной коллизией», как о ярчайшем примере того, до какой степени важен внешний облик человека, поскольку свое первое суждение окружающие выносят именно исходя из того, как вы выглядите.

Другими участниками программы, которые являлись На запись в течение нескольких последующих дней, были: посол одной из стран Северной Африки — в длинной развевающейся мантии; католический священник — в черной сутане с белым воротничком; спортсменка — в олимпийском костюме; певица, исполнительница песен в стиле кантри — в блестящем платье и с причудливой прической. Внешний вид этих людей делал их легко идентифицируемыми.

Одежда, которую носите вы, возможно, не делает вас столь же легко узнаваемым, однако, тем не менее, говорит о многом.

Выбор, который вы делаете, создавая собственный имидж, формирует определенное мнение о том, что вы сами о себе думаете.

### ***УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ***

Люди формируют свое мнение о вас в течение первых же секунд, просто бросив взгляд — даже до того, как вы откроете рот. Устраиваете вы деловую презентацию,

произносите речь, отвечаете на вопросы в телевизионном интервью, выступаете перед коллегами по работе — в любом случае очень важно, какое первое впечатление вы производите.

Если ваша внешность привлекательна, то вы можете склонить аудиторию на свою сторону еще до того, как произнесете первое слово. Точно так же можно оттолкнуть от себя людей, если ваш внешний вид, скажем мягко, не совсем уместен.

Однако просто иметь соответствующий внешний вид явно недостаточно. Необходимо, чтобы вы сами чувствовали себя комфортно и чтобы ваша уверенность передавалась аудитории.

Если вы знаете, что хорошо одеты, удачно причесаны, находитесь во вполне сносной физической форме, то вы будете прямо-таки излучать уверенность в себе. Если же вы почувствуете, что у вас что-то не так, что-то не соответствует вашим же собственным стандартам, то невольно вы начнете сосредотачиваться именно на этой детали. Даже если окружающие считают, что вы выглядите прекрасно, *вы-то* знаете, что находитесь далеко не в лучшей своей форме и невольно передаете это негативное ощущение другим.

Тратьте свои усилия не столько на то, чтобы произвести впечатление на особ противоположного пола, сколько на то, чтобы ублажить самого себя, чтобы повысить собственную самооценку. Вы сами должны получать удовольствие от своего внешнего облика.

Многие известные люди буквально преображались, когда открывали наконец, что же именно дает им возможность выглядеть лучше.

Ярчайший пример тому — Барбара Стрейзанд. На ранних фотографиях мы видим довольно невзрачную, несколько неуклюжую девицу, внешность которой немногое говорила о внутреннем мире своей хозяйки, скорее,

являлась свидетельством того, как мало о ней заботятся. По мере ее профессионального роста как певицы, актрисы и кинопродюсера на портретах стала появляться совершенно иная женщина. О, эта женщина знает, как уложить волосы и использовать грим, чтобы скрыть свои недостатки (например, слишком близко посаженные глаза), и как, напротив, подчеркнуть свои достоинства (длинную шею и царственный, хотя и слегка искривленный нос). Во многих дамских журналах ее называют красавицей. Варвара Стрейзанд выработала собственный неповторимый стиль в одежде.

У многих популярных личностей и литературных персонажей есть некие неотъемлемые детали одежды, которые стали как бы их визитной карточкой и без которых их просто невозможно представить.

Попробуйте вообразить себе Уинстона Черчилля без его жилета с цепочкой, Шерлока Холмса — без кепи и пальто с пелериной, без знаменитой изогнутой трубки, Авраама Линкольна — без высокого, похожего на печную трубу цилиндра.

Неважно, предприниматель вы, политик или торговый агент — в любом случае тон всему предстоящему дню вы адаете во время утреннего ритуала, во время выбора одежды из вашего гардероба. Положительные эмоции

могут оказаться тем «подъемником», который поможет вам действовать успешно; отрицательные «придавят» нас, запустив цикл сомнений, которые в результате, скорее всего, приведут к неудаче.

Человек, по роду своей деятельности вынужденный быть на виду, обязан в любой ситуации двигаться грациозно и с достоинством, сохраняя полную уверенность в себе. Он всегда должен чувствовать себя «хорошо упакованным» и не сомневаться в том, что его подготовка находится на должном уровне.

«Классический стиль» всегда говорит о хорошем вкусе его обладателя. Наряд должен быть изящным и свободным. Простая, сдержанная одежда — поддержка для вас. Кроме всего прочего, она позволяет зрителю видеть именно вас, а не то, что на вас надето. Таким путем вы сможете ненавязчиво выразить свою индивидуальность. Манера одеваться достаточно много расскажет о вас — о вашем образовании, о том, что вы собой представляете и к чему стремитесь.

Я часто встречаюсь с сенатором Цолом Саймоном из Иллинойса. Вне всяких сомнений, он и выглядит как сенатор. Пол Саймон носит простые, отлично сшитые костюмы — чаще темно-синего цвета. Он всегда хорошо подстрижен, причем создается впечатление, что его волосы неизменно сохраняют одну и ту же длину (то есть, увидев его, не воскликнешь: «Вижу, вижу, вы только что подстриглись!»). Ботинки у него всегда блестят. Сенатор Саймон почти постоянно носит галстук-бабочку, он один из немногих наших конгрессменов и сенаторов, которые носят галстук-бабочку. И на нем — человеке, славящемся своим интеллектом и своей индивидуальностью — это выглядит вполне уместным. Галстук-бабочка — его визитная карточка, часть его личности.

Женщины тоже могут одеваться консервативно, но просто, и при этом использовать мелкие детали, которые ненавязчиво подчеркнут их индивидуальность. Я знаю одну женщину — владелицу фирмы, функционирующей в сфере общественных связей. Она частенько поверх ворота довольно незатейливого платья или костюма повязывает шарфик от Гуччи. Нередко шарфик сочетается с длинной ниткой жемчуга. У нее целая коллекция таких шарфов. Они смотрятся на ней великолепно, добавляя яркие штрихи к ее строгому консервативному гардеробу. На телевидении она может снять свой шарф, но, встречаясь с клиентами, как правило, не расстаётся с ним.

Если вы уверены в том, что ваша одежда работает на вас и соответствует вашему образу, то можете совершенно забыть о ней, сосредоточившись только на своей работе. Вот почему первая глава книги посвящена именно внешнему виду: мы должны безукоризненно одеть вас и причесать и в достойном виде представить перед взорами аудитории — будь то ваши коллеги, клиенты, журналисты или телезрители всей страны.

В этой главе мы поговорим о том, какой должна быть одежда и аксессуары, когда вы появляетесь на экране телевизора: перед телекамерой нужно особенно тщательно следить за своим внешним видом. Допускаю, вы можете возразить, что не собираетесь выступать на телевидении, [то вас видят только клиенты и коллеги. На это я могу вам ответить, что в наше время приглашение на телевидение добившихся успеха профессионалов — отнюдь не редкость, поэтому не исключено, что когда-нибудь и вы попадете в их число. А с правилами игры лучше ознакомиться заранее.

## ***ВАША ОДЕЖДА***

В этом разделе мы обсудим, какая одежда наиболее уместна для человека, "находящегося на виду", — человека, на которого устремлены глаза всех окружающих. В частной жизни вы можете отдавать предпочтение своим пристрастиям и фантазиям и носить то, что вам хочется, однако человек, который занимается общественной деятельностью, обязан изменить систему отсчета: одежда не должна привлекать к себе слишком много внимания; ее роль сводится к тому, чтобы позволить вам донести до аудитории ваши слова, ваши мысли) Короче говоря, одежда должна помогать вам, а не подавлять вас.

Подобающий внешний облик способен творить чудеса. Задачу по его созданию следует воспринимать как весьма существенную часть подготовки к выступлению перед людьми.

Одному из моих клиентов, почти гению в области рекламы инвестирования средств в недвижимость, все чаще и чаще приходилось выступать перед широкой аудиторией деловых людей, инвесторов, различных групп потребителей. Великолепный оратор, он страдал только от недостатка уверенности в том, что выглядит на трибуне подобающим образом. В особенности он терялся перед проблемой выбора одежды для выступлений перед публикой.

Когда этот бизнесмен впервые обратился ко мне за советом, он был одет в привычной для него броской манере, свойственной многим представителям торговли. Их наряд непременно включает рассчитанные на внешний эффект атрибуты: кольцо с бриллиантом, большой яркий платок в нагрудном кармане, галстук, совсем не подходящий к прочему одеянию, и полосатую рубашку с белым воротником. Кроме всего прочего, костюм моего клиента производил впечатление плохо сидящего, неотглаженного и сшитого из дешевой синтетической ткани.

С первого взгляда становилось очевидным: да, выбор одежды у данного предпринимателя находится не на должном профессиональном уровне.

Я просто раскрыла ему некоторые основополагающие принципы выбора подходящей одежды — строго классической и консервативной (те, что я излагаю в этой главе) — и этого оказалось достаточным, чтобы он смог придать себе весьма профессиональный облик. Он приобрел два хороших шерстяных костюма (темно-синий и серый), несколько рубашек (одноцветных, без полосок) и несколько галстуков (умеренной ширины, неброских расцветок). Бриллиантовое кольцо и платок были убраны в комод, где и пребывают по сей день.

Если вы хотите приобрести себе такой же безупречный костюм или платье, встаньте перед большим зеркалом и «сфотографируйтесь» в полный рост. Осмотрите себя со сторон и с боков, и со спины. Не лукавьте с собой относительно достоинств и недостатков вашей внешности. На основании своего прошлого опыта вы, конечно, уже знаете, что вам идет, а что — нет.

Возьмем, к примеру, женщин. Поскольку на сцене или на кафедре вы можете не только стоять, но и сидеть, вам следует выбрать такую юбку, которая хорошо смотрелась бы в обоих случаях. Узкая юбка высоко поднимается над коленями и морщится спереди, поэтому на бедрах нужно иметь запас шириной, как минимум, в два с половиной сантиметра. Подумайте о том, как вы будете выглядеть перед аудиторией, расположенной ниже уровня сцены. Избегайте юбок с разрезом, которые распахиваются, когда вы садитесь — никакие усилия не помогут вам намертво соединить края разреза.

{Выбор длины одежды строго индивидуален. Не следует менять длину юбки каждый сезон, как диктует мода. Вы можете определить идеальную длину в зависимости от своего роста, веса, предпочитаемого вами стиля. Большинству женщин идут юбки длиной на 10-15 сантиметров ниже колена, к тому же такая длина имеет то неоспоримое преимущество, что она никогда не выходит из моды.

Теперь поговорим о мужчинах. Ваш костюм должен быть не только самого лучшего качества, которое вы можете себе позволить, он также должен быть сшит из ткани подходящего цвета и отлично сидеть на вас. Когда вы садитесь, края брюк не должны подниматься настолько, чтобы между брюками и носками открывалась полоса кожи. Ботинки должны блестеть всегда! Рубашка также должна хорошо сидеть и ни в коем случае не быть слишком узкой.'(Полные мужчины! Помните, что нет ничего

непригляднее, чем вид расходящейся на животе между пуговицами рубашки!) Ваш галстук, если он не гладкий, должен иметь сдержанный рисунок, не резать глаз. Если вы не чувствуете цвета, попросите кого-нибудь помочь вам в выборе галстука.

Многое из вышесказанного может показаться вам очевидным, и все же я считаю не лишним еще раз вернуться к этой теме, так как совсем недавно, в течение одного лишь месяца, имела возможность наблюдать следующие сцены: некий выдающийся экономист выступал перед аудиторией в башмаках разного цвета: одном — черном, другом — коричневом, причем ни тот, ни другой не был почищен; конгрессмен появился перед группой своих избирателей в носках, которые были не только слишком короткими, но и слишком старыми, с ослабленными резинками, так что ему приходилось время от времени нагибаться, чтобы подтянуть их; представитель торгового бизнеса делал доклад о развитии коммерции в желто-зеленом полиэстеровом костюме и зеленом галстуке с немыслимым красным узором; популярный певец вышел на сцену в кожаной куртке, украшенной перхотью и пятнами от еды.

Такие, в сущности, простые для понимания вещи должны входить в число основополагающих правил хорошего вкуса для всех мужчин. Ну а если речь идет об общественном деятеле, об этих правилах следует говорить снова и снова — ведь на этого человека смотрят люди и судят о нем, как мы уже говорили, в первую очередь по его внешнему облику.

Далее в этой главе мы рассмотрим проблемы выбора одежды для мужчин и женщин более подробно.

## ***Визуальная вибрация***

Некоторые цвета и рисунки тканей, блестящий металл в украшениях и оправках очков, грим ярких тонов вызывают нательный эффект, называемой визуальной виб-

рацией. Эту особенность необходимо учитывать, если вам предстоит появиться на телевидении. Некоторые из изложенных ниже изображений имеют отношение к внешности вообще, но должны особенно тщательно учитываться в тех случаях, когда при этом присутствуют телекамеры.

Когда вы просматриваете свой гардероб и думаете, что бы вам надеть, необходимо помнить и о возможной вибрации рисунка. Если вы выбираете серьги или иные украшения, спросите себя, не будут ли они чересчур ярко блестеть, назойливо болтаться или каким-нибудь другим образом отвлекать внимание от ваших глаз. Ведь именно глаза помогают донести до аудитории смысл ваших слов. Ваше лицо должно быть выразительным, глаза всех слушателей должны быть, в первую очередь, прикованы к нему. Поэтому не следует выбирать то, что своим блеском будет рассеивать внимание аудитории.

Представьте себе молодую женщину с начесанными, взбитыми волосами, закрывающими глаза, с резким алым контуром рта, с блестящими тонированными очками, с длинными висячими серьгами, со множеством бус поверх вышитого бисером красного платья, с браслетами на руках, звенящими при малейшем движении. Допускаю, что в принципе можно назвать такой внешний вид уместным, скажем, при ведении приза Академии киноискусств, но скажите, задумаетесь ли вы о том, что скрывается за всем этим маскарадом, что собой представляет эта женщина как личность? Теперь возьмите ту же самую женщину, но гладко причешите ее волосы, чтобы они не мешали всматриваться в глаза, Снимите с нее очки и большую часть украшений, наложите более умеренный грим, оденьте в платье мягкого земляничного оттенка — и вы увидите человека, исполненного естественной красоты и грации, человека, на чьи слова стоит обратить внимание. И не важно, присутствует или нет при этом телекамера.

Если вы собираетесь появиться на телевидении, значит, вам предстоит иметь дело с мощными софитами, при использовании которых довольно сложно сохранить баланс некоторых цветов — в частности, таких контрастных, как белый, черный и красный. Красный Цвет в особенности содержит максимум того, что вызывает визуальную вибрацию. Вы видите красное пятно задолго до того, как разглядите самого человека. Модельеры, которые стремятся к тому, чтобы их изделия бросались в глаза, часто обряжают своих клиентов в красное. Однако красный цвет неустойчив, он «растекается» вне контуров изображения и нарушает фокусировку. В группе из четырех человек вы сразу же отметите красный костюм или галстук, но не разглядите самого человека. В следующем разделе мы поподробнее рассмотрим альтернативные цвета середины спектра.

На телеэкране могут сливаться и вибрировать и некоторые рисунки тканей, такие, как полосы, горошек, радужные разводы, клетка, пестрые узоры. Как телезритель вы могли обратить внимание на странное, мерцание (его еще называют эффект муаровых разводов), возникающее в том случае, когда тележурналист решает надеть полосатую рубашку, галстук в мелкий горошек или клетчатый пиджак.

### III

По той же самой причине на телевидении следует избегать украшений из стекла и прочего бисера, так как они отражают свет и создают игру бликов. Могут ослепить и блестящие ткани.

Я понимаю, использование в одежде только простых цветов и рисунков, которые «не производят никакого эффекта», требует определенного мужества и самоограничения. Зато такие ткани хорошо смотрятся на фотографии.

А вот вам еще небольшой совет: незадолго до того как отправиться на телестудию или в какое-то иное общественное место, быстро оглядите себя в зеркале, полузак-

рыв глаза. Если какой-либо из ваших аксессуаров затмевает вас, снимите его. Помните, зрители должны видеть в первую очередь вас.

### *Цветовой спектр*

Когда луч света проходит через призму, он преломляется, расщепляясь на цветовой спектр. В соответствии с длиной волны они располагаются в строго определенном порядке. Вы видите эти цвета в радуге, на таблице ученого на мольберте художника и даже на сетке настройки вашего телевизора. Крайними цветами спектра являются черный и белый.

Глазу или камере сложно объединить крайние цвета спектра. Поэтому у фото- или телекамер возникают проблемы при воспроизведении сочетаний: белое лицо и черное платье, черное лицо и белый костюм или же контрастный черно-белый рисунок ткани,

Темные цвета поглощают свет и зрительно уменьшают изображение. Светлые, напротив, отражают свет и зрительно увеличивают изображение. Некоторые цвета, к примеру, красный и оранжевый, вибрируют — они слишком резкие и доминирующие. Желтый и зеленый, в свою очередь, бросают мрачный отсвет на кожу.

На своих семинарах, посвященных выступлениям перед публикой, я всегда говорю, что основное правило заключается в том, чтобы не надевать в таких случаях белого, черного и красного.

Если вы выбираете цвета для сцены или телестудии, лучше поискать их в середине спектра. Чем ближе к середине спектра, тем лучше будет смотреться цвет, тем больше он будет вам идти. Наиболее выигрышно смотрятся серые, голубые, жемчужные тона.

Многие женщины, чтобы определить практически путем, какие цвета им больше всего к лицу, предпочита-



ют обращаться к своим подругам. Это хорошо для частного лица, но для общественного деятеля, регулярно появляющегося на телевидении, цвета, рекомендованные приятелями, могут оказаться не вполне подходящими.

*Синий и лиловый.* Синий, несомненно, один из самых приятных цветов, так как он устойчив и находится в середине спектра. Он отлично подходит голубоглазым людям. Джинсовый синий цвет — деним — отлично смотрится на всех, от младенцев до ковбоев. Бледно-голубые рубашки и блузы на фотографиях выглядят белыми. Для женщин наиболее подходящим как для выступления перед телекамерой, так и во всех других случаях я назвала бы, пожалуй, темно-синий костюм в сочетании либо с гладкой блузой, либо с блузой из ткани с расплывчатым рисунком сероватых тонов.

Синий цвет имеет множество прекрасных оттенков: темно-синий, ярко-синий, аквамарин, лазурь, голубой, серо-голубой.

Однако следует избегать следующих цветов: бирюзового, яркого ультрамарина и бледно-синего.

Вне всяких сомнений, прекрасно смотрятся многообразные оттенки лилового. Розовато-лиловый, насыщенный фиолетовый с пурпурным оттенком цвет, который часто называют королевским, темно-фиолетовый, тускло-фиолетовый, темно-сиреневый, лиловый с красноватым оттенком, цвет сливы — все это очень выигрышные цвета.

*Зеленый.* Ярко-зеленый цвет не слишком хорош для одежды. То же самое можно сказать о желто-зеленых оттенках, о цвете лесной зелени и, разумеется, о лимонно-зеленом. Тем не менее, многие оттенки зеленого могут оказаться вполне подходящими. Нефритовый цвет, содержащий оттенки серого, темно-изумрудный или оливковый (близкий к хаки) просто изумительны.

*Красный.* Красный цвет поднимает настроение. Однако следует учитывать, что это очень энергичный доминирующий цвет, который подавляет вас и ваше окружение. Его следует считать абсолютно неподходящим для выступлений перед публикой. Этот цвет неустойчив, он вибрирует и на фотографиях часто «растекается» за пределы контура.

Обратите внимание, что на стадионе, где полно людей, в первую очередь вы всегда выделяете человека в красной куртке. Вы видите красный галстук задолго до того, как разглядите его владельца. Красный цвет бросает блики на белки глаз и на кожу. Тем не менее, некоторые оттенки красного могут считаться отличным выбором: цвет красного вина, бордо, розовый, дымчато-розовый.

Ярко-розовый цвет коварен. Следует избегать интенсивных розовых и бело-розовых оттенков. Если вам нравится розовый цвет, выберите дымчато-розовый или серовато-розовый.

*Оранжевый.* Это «горячий», вибрирующий, сверкающий тяжелый и неподходящий почти для всех оттенков кожи цвет.

Примерно три года назад на телестудии, где я работала, проходил конкурс на замещение вакантной должности диктора. Никогда не забуду одну даму, которая пришла на просмотр в ярко-оранжевом костюме, ярко-оранжевой блузке, с ярко накрашенными в тон одежде губами. Можете себе представить, как это смотрелось в сочетании с ее светлыми волосами! Несомненно, она потратила немало времени, чтобы подобрать все это «оранжевое великолепие». Она хотела, чтобы ее заметили, и добились своего! Но работу она не получила.

В то же время «землистые» тона, близкие к оранжевому, но на коричневой основе, являются хорошим выбором. Это такие цвета, как терракота, абрикосовый, кирпичный, цвет палой листвы.

*Желтый.* Это яркий, привлекающий к себе внимание цвет. Он бросает отблеск на лицо, придавая коже желтоватый, нездоровый оттенок. Мне не раз говорили, что когда ведущий входит в студию в чем-то ярко-желтом, то слышно, как скрипят зубами операторы.

*Коричневый.* Не следует сразу же останавливаться на этом цвете, особенно если в нем присутствуют оттенки красного. С другой стороны, глубокий шоколадно-коричневый цвет хорошо смотрится в сочетании с темными волосами, темными глазами и смуглой кожей. Более светлые оттенки коричневого (беж, ржавчина, глина) являются вполне приемлемыми нейтральными цветами.

*Серый.* Это спокойный цвет, и потому он является одним из наиболее предпочтительных цветов при выступлении перед публикой. Каждому из нас следует иметь один хорошо сшитый серый костюм из натуральной шерсти, который всегда можно надеть, если под рукой больше ничего не окажется. Серый совершенно не привлекает к себе внимания, однако он выгодно оттеняет вашу внешность. Он дает ощущение силы, и в то же время, уверяю вас, вы не будете выглядеть недоступно. Серый цвет символизирует спокойствие, доверие, успех и авторитет.

Женщины могут удачно дополнить серый костюм или платье украшениями, шарфами, блузками контрастных расцветок. К счастью, жемчужные и гематитовые бусы всегда в моде.

Добавление серого оттенка и другие цвета делает более насыщенными, глубокими, приятными. Например, голубоватый графитовый цвет отлично подходит людям с голубыми или серыми глазами.

Особенно идет серый цвет седовласым людям. Короче говоря, серый цвет для всех без исключения создает отличный фон, на котором наиболее ярко выделяется индивидуальность человека.

Хорошие оттенки серого — графитовый, голубой графит, сизый (голубиное крыло), древесный уголь, стальной, каменный.

Поскольку я всегда настоятельно рекомендую серый цвет как для мужчин, так и для женщин, стоит подробнее остановиться на этом цвете, подкинуть пару-другую идей относительно вашего гардероба.

*Для мужчин.* Представьте себя в темно-сером костюме (что-то среднее между стальным и угольным), в светло-голубоватой рубашке и в галстук с незатейливым зеленоватым или голубоватым рисунком. Или в том же темно-сером костюме со светло-серой рубашкой, но уже с однотонным галстуком темно-голубого цвета. Можно также дожить, золотую булавку для галстука, более яркий синий платок в нагрудном кармане или что-нибудь еще в этом роде. В любом варианте такой внешний облик, являясь достойным и деловым, скуки, тем не менее, не наводит.

*Для женщин.* Представьте себя в сером, цвета голубиного крыла, костюме из натуральной ткани (шерсть, замша, плотный шелк или даже искусственная замша) с блузкой приглушенного голубого или серовато-розового цвета с каким-нибудь ненавязчивым рисунком. Можно выбрать блузку и из однотонной ткани, но при этом оживить ее цветным шарфиком. Будет неплохо смотреться, если вы повесите на шею длинную золотую цепочку, или гематитовые бусы, или нитку искусственного жемчуга. Не испортят дела и сочетающиеся с бусами серьги. В таком виде вы можете придти куда угодно и всегда будете чувствовать себя уверено.

Можете не сомневаться, аудитория оценит ваш элегантный и сдержанный наряд, подарит восхищенные взгляды, правда, лишь мимолетные, так как потом полностью забудет о том, как вы выглядите, сосредоточившись только на том, что вы говорите.

*Белый.* Как уже было сказано, белый цвет отбрасывает блики и зрительно увеличивает вещи. Встаньте у зеркала, возьмите кусок белой бумаги и приблизьте его к своему лицу. В первую очередь вы увидите не лицо, а лист бумаги — просто потому, что он ярче. Не сомневайтесь, белое платье или рубашка обязательно добавят вам 2-3 лишних килограмма веса. Если вы посмотрите на свою фотографию или видеозапись, то увидите, что белая рубашка выглядит больше, чем она есть на самом деле.

Вместо белого лучше выбрать светло-серые или бледные пастельные тона; на фотографиях и в видеозаписи они будут смотреться как белые. Это особенно важно для мужчин при выборе рубашки. Светлая серая или голубая рубашка всегда лучше, чем чисто белая.

*Черный.* Вещи черного цвета имеют обыкновение «исчезать». Вот почему кукловоды всегда одеваются в черное, когда хотят остаться незамеченными. Этот цвет является слишком контрастным для большинства оттенков кожи. Наконец, черный цвет у многих людей ассоциируется с трауром и печалью. Вспомните стереотипный образ испанских или итальянских вдов, всегда одетых в черные платья, черные чулки, черные туфли и с черными платками на голове. Черный цвет может угнетающе действовать на психику, и поэтому его следует избегать при публичных выступлениях.

Каждое десятилетие ознаменовывается возвращением черного цвета как остромодного для женщин. (В самом деле, «маленькое черное платье» как послеобеденный и вечерний наряд уже стало одним из наиболее известных клише в мире моды). Произошло это и в последние годы. И все же я продолжаю настаивать на том, что черный цвет нельзя назвать удачным для женщины, которая в течение дня не раз и не два появляется на публике. В особенности это относится к женщинам с нежным цветом

лица и к тем, лица которых уже начинают выдавать возраст, — ведь суровый черный цвет заставляет выглядеть обладательницу такой одежды несколько старше.

## *Одежда для женщин*

Хотя время от времени каждая из нас, женщин, чувствует, что ей приходится работать в «мире мужчин», однако это вовсе не означает, что и одеваться мы должны так же, как мужчины. К счастью, с помощью аксессуаров даже строгий добротный костюм можно сделать неповторимо женственным. Проявив творческий подход, вы всегда можете придать своему облику мягкость, сделать его сугубо индивидуальным.

Думаю, это очевидно, что женщина-предприниматель или врач должна выглядеть более консервативно, нежели женщина-лектор, выступающая перед представителями благотворительных организаций, или декоратор интерьеров, встречающийся со своими клиентами.

Не поленитесь и проведите полную инвентаризацию своего гардероба. Обновите его, стараясь при этом оставаться в пределах разумного. Вам необходимо избавиться от вещей, которые безнадежно устарели, из которых вы выросли, а также от тех, что не соответствуют вашему нынешнему общественному положению. А вместо них необходимо иметь несколько безупречных, классических туалетов, которые должны отлично сидеть на вас.

Первоначальный финансовый взнос на приобретение того, что мы назовем «одеждой для выхода в свет», может оказаться весьма и весьма значительным. Поэтому нужно тщательно подбирать каждую вещь, постоянно имея в виду, что ей предстоит сыграть весьма ответственную роль в вашей жизни.

Очень важно, чтобы вещь хорошо сидела — лучше пусть она будет чуть более свободна, нежели слишком тесна. Если вещь вам мала, то непременно появятся

поперечные складки, из-за которых вы будете казаться толще. Кроме того, такие вещи часто морщат, особенно

Женщинам очень важно придерживаться следующего правила: никогда при выступлении перед публикой нельзя появляться в одежде с короткими рукавами, даже летом — короткие рукава выглядят, мягко говоря, слишком неформально. Длинные рукава придают стройность фигуре и делают ваш вид более профессиональным.

Вам должно быть удобно в вашей одежде. Никогда не следует, выходя на публику, в первый раз надевать новый костюм. Попробуйте его сначала в вашей повседневной жизни, привыкните к нему, как к старому приятелю, от которого вы не ждете сюрпризов.

Вы должны знать, какой длины у вас рукава, насколько открыт вырез горловины, как сидят брюки, юбка, где находятся нагрудные карманы. Вы должны заранее оценить, как выглядит ваш наряд, когда вы стоите, сидите или ходите. Поскольку вы вряд ли будете выступать дважды перед одной и той же аудиторией, смело надевайте старые проверенные вещи, в которых вы чувствуете себя уверенно. Это поможет вам не думать о том, как вы одеты, а сосредоточить все внимание на своем выступлении.

Что надеть, если вам предстоит выступить перед группой водителей-дальнобойщиков? Захотите ли вы одеться так же, как они? Разумеется, нет — ведь ваша одежда является отражением вашей индивидуальности, которая, в общем, мало зависит от места, обстоятельств и времени. Не забывайте: вас пригласили произнести речь, потому что вам есть что сказать, потому что ваша аудитория хочет что-то от вас услышать. Если вы эксперт в своей области, то с вашей стороны было бы ошибкой носить джинсы и клетчатую рубашку. Придерживайтесь собственного стандарта элегантности и хорошего вкуса. Помните, что простое, отрезное по талии платье

Или хороший костюм подходят для самых разнообразных случаев. В те моменты, когда вы в гордом одиночестве стоите на сцене, ваш внешний вид должен быть консервативным и сдержанным

Аналогично, если вы руководите фирмой, то и одеваться вы должны соответственно. Иначе говоря, если вы претендуете на должность сенатора — одевайтесь, как сенатор.

*Гармония цветов.* [При подборе минимального гардероба на все случаи жизни вам следует учитывать комбинации цветов, чтобы можно было варьировать различные детали одежды. Нужно только обдуманно отобрать два базовых цвета, которые больше всего идут вам, — и вы сможете создать до сорока сочетаний, имея под рукой всего около дюжины вещей.

Например, купите два дорогих костюма — темно-синий и серый. Синий костюм может иметь блейзер с золотыми пуговицами, который удачно сочетается с различными юбками, а посему может эксплуатироваться в течение всего года. Серый пиджак как вариант может быть без воротника — с вырезом, который можно удачно декорировать различными аксессуарами.

Таким образом, взяв за основу два цвета, нужно постараться обдуманно выбрать блузы, свитера, шарфы, пальто, шляпу, туфли, чулки, ремни, украшения, кошельки и сумки. Купите несколько однотонных блуз, сочетающихся по цвету с вашими основными костюмами, но с разными отделками горловины. Можно на этом не останавливаться, а пополнить коллекцию блузками иных тонов с мягкими, неброскими рисунками, причем эти блузки по расцветкам также должны сочетаться с обоими костюмами. Можете приплюсовать к гардеробу блузки своих лю-

бимых цветов — к примеру, нежно-голубого, или сливового, или цвета увядающей розы — однако они также должны хорошо смотреться с обоими костюмами.

Темно-синий пиджак от костюма можно использовать в самых разных сочетаниях. Пиджак от серого костюма хорошо смотрится с темно-синей юбкой и блузкой с серо-розово-синим шарфом. Вам потребуется совсем немного украшений: нитка жемчуга, золотая цепочка, лазуритовые бусы — для темно-синего костюма и гематитовое ожерелье — для обоих костюмов. Сумочка и туфли должны быть черными или сине-черными, чтобы сочетаться с любым набором одежды.

Если вас будут фотографировать или показывать по телевидению, спокойно выбирайте любой из этих костюмов. Например, с серым костюмом можно надеть блузку того же цвета, жемчужные бусы и маленькие сережки с жемчугом. Уверяю вас, вы будете выглядеть превосходно.

Ткани. Делая покупки для своего гардероба, тщательно выбирайте ткани. Мужские костюмы, как правило, шьют из прочных хороших тканей, устойчивых к износу. К сожалению, женскую одежду такого же качества приходится искать. Если вы часто выступаете перед публикой, ваша одежда должна хорошо выглядеть при любых обстоятельствах — к тому же, она должна выдерживать частые чистки.

Лучше всего выбирать натуральные ткани или ткани с добавлением синтетики. Материя должна хорошо облегать тело. Жесткие, блестящие ткани неудобны, к тому же, из-за своей неподатливости они зрительно добавят вам лишний вес. Ткань не должна блестеть или лосниться. Она должна быть мягкой и иметь матовую поверхность.

В наше время вновь стали популярны тонкие шерстяные ткани. Они великолепны, поскольку обладают способностью отлично драпироваться без морщин и заломов.

Искусственные замши с глубокой выработкой в наши дни выпускаются более легкими, чем прежде — они также хорошо драпируются. Такие ткани очень удобны, их

можно стирать вручную — после стирки они сохраняют свой роскошный вид, элегантность и не мнутся.

Аксессуары. Секрет хорошего вкуса таится в выборе аксессуаров для вашей одежды. Аксессуары дают вам возможность выразить свое «я». С помощью аксессуаров вы можете изменять один и тот же костюм, приспособляя его для различных сезонов и случаев! Найдя свой индивидуальный облик, вы можете варьировать его с помощью поясов, украшений, шарфов, кружевных воротников, умеренно употребляемых искусственных цветов. Покупка кашемировой юбки, подходящей по цвету к пиджаку от костюма, кофточки без рукавов, блейзера или вязаного топа также позволят вам значительно разнообразить свой гардероб.

Как только вы оказываетесь вдали от дома, ваша сумочка сразу же начинает выступать в роли ящика рабочего стола. Вы просто жить без нее не можете. С ее помощью вы преодолеваете различные препятствия, встречающиеся на пути. Подбирайте сумку так, чтобы она подходила к вашему облику. Посмотритесь в зеркало и бедитесь, что сумка действительно соответствует не только своему назначению, но и вашей одежде. Предпочтительнее сумки гладкие и темные, так как они подходят почти к любому костюму. На сумку стоит потратить столько денег, сколько вы можете себе позволить. Пусть она будет достаточно большой, чтобы вместить все, что вам необходимо, и достаточно изящной, чтобы не выглядеть громоздкой.

В сумке все должно быть организовано, как в рабочем столе. Вы должны быть в состоянии в любой момент найти очки, ключи, чековую книжку, записную книжку, визитные карточки, кредитные карты — причем без необходимости переворачивать все содержимое сумки наглавах у публики. Сумка должна иметь внешние карманы для билетов, пропусков, жетонов метро, а также специ-

альный кармашек для мелочи на чаевые и телефонные разговоры. Заведите себе маленькую записную книжку с самыми необходимыми номерами телефонов, которые могут понадобиться вам вдали от вашего офиса.

Во время поездок держите в сумке специальный конверт с указанием даты и название города — для хранения отчетных документов по расходам на такси, гостиницы, рестораны, авиабилеты и тому подобное. Нет более трудной задачи, чем разобраться в ворохе всех этих бумажек после недельной командировки по разным городам. Все гостиницы, рестораны, аэропорты сливаются в одно туманное «нечто». Если вы вечером меняете сумочку, подумайте о том, чтобы хранить чеки, наличность и кредитные карты в поясе. Раз в неделю безо всякой жалости следует вытряхивать из сумки все, без чего можно обойтись — чтобы она оставалась плоской и нераздутой.

Что касается украшений, то хороший вкус здесь не должен зависеть от того, что в настоящий момент модно, а что — нет. Следует помнить, что мода также ни при чем, когда идет речь о том, что хорошо и что плохо смотрится на телеэкране или с трибуны.

(Ваши украшения должны подчеркивать вашу внешность, не привлекая к себе внимание. Хороший вкус проявляется в том чтобы умело пользоваться несколькими отлично смотрящимися украшениями. \_\_\_\_\_)

Основное правило: избавляйтесь от всего слишком блестящего, качающегося, мерцающего на свету, всего, что звенит и шумит (например, от многочисленных браслетов), что отвлекает внимание от вашего лица и от того, что вы говорите. Так, огромные броши из золота, стразы, бриллианты, некоторые виды украшений из серебра, гладкие изделия белого цвета (например, крупные серьги из искусственного жемчуга, серьги в виде дисков, браслеты из слоновой кости) вряд ли можно считать примерами удачного выбора аксессуаров."

Крупные блестящие серьги отвлекают внимание от ваших глаз. Нитка слишком крупных бус, раскачивающаяся на груди, притягивает к себе взгляды. Невозможно спрятаться за большими, безвкусными, фальшивыми украшениями, которые немедленно выдают отсутствие чувства меры и дурной вкус.

Итак, в качестве украшений лучше всего подойдут:

- жемчуг, особенно цветной (серый, голубой, бежевый);
- камеи;
- бусы приглушенных тонов, особенно из полудрагоценных (гематит, темная яшма, лазурит, гранат, оникс, тигровый глаз, аметист, янтарь) или поделочных камней (розовый кварц, коралл, голубой агат);
- булавки или серьги с цветными полудрагоценными камнями, предпочтительнее с темными (аметист, гранат, темно-синий топаз);
- антикварные украшения или очень удачная стилизация под них;
- эмали или финифти насыщенных, темных тонов — например, темно-лиловые круглые серьги или броши.

Ношение простых украшений требует некоторого самоотречения, но человек, выступающий перед публикой, должен всегда помнить, что неправильно выбранные украшения могут разрушить его образ. Телекомментаторы перед выходом в эфир часто снимают слишком массивные украшения, чтобы снова их надеть после записи.

*Обувь.* Теперь несколько слов об обуви. Покажите мне женщину с морщинами от боли вокруг глаз, и я предположу, что, скорее всего, у нее натерты ноги. Высокие каблуки создавались отнюдь не для дальних прогулок, и мне жаль женщину, которая неестественной походкой идет, пошатываясь, по улице. Не спорю, вы не можете гулять по городским улицам в туристских ботинках, но в наши дни нередко можно увидеть женщин, шагающих в удобной

обуви, а вот туфли на высоких каблуках у них спрятаны в портфеле.

В следующей главе мы еще поговорим о том, что общественный деятель всегда должен иметь прямую осанку и опираться на пол всей ступней — независимо от того, идет ли он, сидит или стоит. Высокие каблуки не способствуют сохранению равновесия и мешают глубоко дышать.

Таким образом важно носить удобные, хорошо сидящие на ноге туфли с настолько низкими каблуками, насколько это для вас приемлемо. Современная мода предлагает эффектную красивую обувь на низких каблуках. Вам понадобится именно такая обувь, если предполагается, что придется преодолевать большое расстояние или стоять продолжительное время на публике.

Потратьте столько денег, сколько вы можете себе позволить, на покупку нескольких пар простых красивых удобных туфель и содержите их в отличном состоянии. Лодочки с низким каблуком — это идеальный вариант.

Покупка нескольких пар высококачественных туфель из натуральной кожи однотонных расцветок — не только разумное, но полезное капиталовложение.

По одной паре черных, темно-синих, коричневых или темно-коричневых и темно-серых туфель могут составить вполне достаточный основной набор обуви. Другие цвета, которые также будут выглядеть весьма утонченно вместе с соответствующим платьем или костюмом, — темно-лиловый, светло-синий и угольный.

Большинству женщин, причастных к политике, деловым кругам или занятых в некоторых других сферах деятельности, нравятся простые лодочки, но не следует забывать, что неплохо смотрятся и туфли с дырчатыми узорами на носке и по бокам, и наборный каблук. Некоторые женщины любят туфли с одноцветным бантом или с простым ремешком.

Недопустима обувь яркой или же пестрой окраски и каблуки необычных форм.

Чтобы зрительно уменьшить размер ступни, выбирайте чулки и туфли темных цветов. Если вы невысокого роста, чулки и обувь одинакового цвета позволят вашим ногам выглядеть длиннее. Например, вы могли бы попробовать бежевые чулки с бежевыми туфлями или черные чулки с черными туфлями. Разве вы сами не замечаете, что светлые чулки в сочетании с темной обувью «урежают» вас, зрительно уменьшают ваш рост?

Если вы из тех женщин, что предпочитают преодолевать путь на работу в кроссовках, то, если вам заранее известно, что предстоит, скажем, участие в презентации или выступление с докладом, не поленитесь и смените обувь. Можно сделать это в гардеробе, в женском туалете или, быть может, даже в такси — главное, до того, как показаться перед ожидающим вас обществом. Согласитесь, не очень уместно наклоняться и переобуваться на глазах у публики.

Неплохо положить туфли не просто в деловой портфель, а в полиэтиленовый пакет или в тряпичный мешок, чтобы предохранить обувь от царапин, а содержимое портфеля — от грязи.

***Ваш дорожный гардероб.*** Для тех, кто часто путешествует, дорожный костюм становится частью имиджа, при этом не важно, кто вы: деловой воротила, производитель какой-либо продукции или закупщик товара для универмага.

Примерно десять лет назад, во время поездки в Индию с группой преподавателей, в самолете я познакомилась с одной женщиной, которая сказала мне, что носит все свои вещи в одной сумке. Позже я оказалась свидетельницей того, как благодаря этому ей не пришлось томиться вместе с нами на пункте выдачи багажа. Она сразу же побежала вперед по лестнице — набитая до отказа сумка



покачивалась на ее плече. У этого затейливого саквояжа были также и маленькие колесики, так что обладательница могла тянуть его за собой.

Все основные предметы в сумке были черного цвета: элегантный костюм с соответствующими брюками и блузами. В этом чудо-гардеробе были вещи на все случаи жизни, включая легкую накидку от дождя и верхнюю одежду — как для теплой, так и для холодной погоды. Кроме черных предметов одежды, предусмотрительная женщина держала в сумке на выбор несколько замечательных разноцветных шарфов, украшений и аксессуаров — также на все случаи: от появления на пляже до посещения концерта. Поверх сумки висела огромная черная накидка (очевидно, в ней не помещавшаяся), которая укрывала путешественницу от холода, дождя и солнца. Она спала или в ней, или на ней, или под ней — в автобусах и в самолетах.

И эта женщина всегда выглядела великолепно!

Я тоже могу объехать весь свет с одной лишь сумкой на колесиках, но все же перед поездкой я хорошенько проверяю и перепроверяю ее содержимое.

Перед предстоящим путешествием обдумайте, какие способы передвижения вам придется использовать. Что это будет — родная четырехколесная «колымага», междугородний автобус, океанский лайнер или военный самолет? Составьте список мест, которые вы собираетесь посетить. Заранее запланируйте, какую одежду вы надеваете, собираясь в оперу, на званый обед, деловую конференцию, на деловой завтрак или в сельскую пивную. Прикиньте, когда и где вы будете появляться перед публикой.

Но важнее всего научиться путешествовать по возможности налегке. Необходимо постигать науку исключения ненужных вещей. Собрав сумки, не поленитесь и

переупакуйте их, выбрасывая все, без чего можно обойтись. (Помните, бывают моменты, когда приходится самому нести свой багаж.) Если возможно, возьмите вещи из легко стирающихся тканей, таких, как трикотаж, синтетика, шерсть или искусственная замша. Не забудьте, что ваш гардероб и аксессуары должны сочетаться по цвету. Так же не забудьте учесть погодные условия, при которых они будут носиться.

**Аварийный набор для непредвиденных случаев.** Соберите «дежурный дамский набор» и держите его в ящике стола или в ином доступном месте на случай, если вам придется срочно куда-нибудь отбыть. Он должен включать Такие необходимые вещи, как зубная щетка и дезодорант. Не забудьте положить свежую блузку, которая подходила бы ко всем вашим юбкам, и запасную пару чулок.

Примите во внимание личные нужды: дополните льные контактные линзы или очки, запас ниток с иглой, «сухой паек» и что-нибудь почитать.

В течение многих лет я работала личным гримером президентов США и мне предоставлялось множество случаев использовать свой аварийный набор — меня нередко вызывали в Белый дом без предупреждения. В частности, припоминаю один эпизод, когда я была рада, что при мне оказался запас еды и журнал, так как мне пришлось ждать в приемной Джеральда Форда целых три часа: его расписание неожиданно изменилось.

**Несколько дополнительных советов.** Оставьте глубокие декольте для кинофестивалей.

Декольте должно соответствовать форме вашего лица. Вы можете удлинить лицо V-образным вырезом или смягчить его очертания, воспользовавшись шарфом. Шарф можно завязать или обмотать вокруг шеи по-разному. Если у вас короткая шея, избегайте бантов, воротников типа «хомут» и слишком высоких воротников.

Совершая парадный выход, снимите пальто перед тем, как войти в комнату — не стоит делать это на глазах почтенной публики.

Вообразите, как Первая Леди государства проходит через заполненный зал к подиуму, с которого ей предстоит произнести программную речь. Представьте, насколько потускнеет величественность ее появления, если она хотя бы на минуту приостановится у двери, чтобы скинуть пальто в руки советников-адъютантов.

А что, если деловая встреча у вас назначена в холле, расположенном непосредственно за входной дверью, а на улице холодный или, более того, дождливый вечер? Не кажется ли вам, что лучше отряхнуть зонтик и снять пальто под навесом — перед тем, как войти?

## ***Одежда для мужчин***

Что бы вы хотели, чтобы ваша одежда сказала о вас? Какую информацию должна она донести до ваших соратников, клиентов или аудитории? Так как уже при кратковременном первом знакомстве у людей складывается устойчивое суждение о вас, ваш костюм должен быть подобран правильно, так, чтобы вы выглядели благополучным, уверенным и авторитетным.

Вы должны одеваться для себя самого. Во время выступления вам надо чувствовать себя настолько комфортно, чтобы не думать о том, как вы выглядите, и сконцентрироваться только на своем выступлении.

Ваш костюм должен быть хорошо скроен, безукоризненно пригнан и сшит из высококачественной ткани. Стоит потратить столько денег, сколько вы можете себе позволить, на приобретение нескольких простых и элегантных костюмов. Ваш гардероб должен включать серый строгий костюм для появления на телевидении, темно-синий костюм для публичных выступлений, плюс темно-синий блейзер с тусклыми пуговицами и две пары серых

брюк — причем одну из них светлую, а другую темную. Перечисленные предметы одежды отлично сочетаются друг с другом и выручат вас в любых ситуациях. Добавьте еще твидовый пиджак приглушенных тонов для менее официальных мероприятий, и ваш гардероб завершен.

Избегайте «дерзких» рисунков, клетки, полосок, кричащих цветов — всего того, что отвлекает внимание от вашего лица.

Костюм-тройка всегда будет хорошим выбором.

Так как линия плеч является как бы частью обрамления вашего лица, пиджак должен сидеть на вас безукоризненно. Лацканы не должны морщиться — когда садитесь, расстегивайте нижнюю пуговицу? -

***Рубашки.*** В наши дни вы никогда заранее не знаете, появится или нет на предстоящем мероприятии съемочная группа, поэтому для общественного деятеля важно в любую минуту быть готовым предстать перед камерой. Здравомыслящий деятель больше не носит ослепительные белые рубашки — так же, как голубые, «неоновые». Он надевает рубашку мягкого серого цвета, такая рубашка при съемке смотрится как белая, однако в объективе не дает бликов.

Для мужчин, которые стремятся к утонченно-элегантному стилю, идеально подойдут разнообразные однотонные серые рубашки, часто появляющиеся в магазинах мужской одежды. Серый — цвет нейтральный, он мягок, небросок и скромен. Он ничего «не делает» — он не привлекает внимания, он совместим с любым оттенком кожи. Серая рубашка смотрится с темным костюмом лучше, чем белая, так как в этом случае не возникает резкого контраста.

Как уже говорилось выше, не следует надевать перед телекамерой одежду чисто белого цвета. Не потому, что камера не сможет передать его правильно, а потому, что это доминирующий, слепящий цвет, который оказывает

ся ярче вашего лица. Прищурьте глаза и посмотрите на себя в зеркало — вы увидите белые брюки раньше, чем ваше лицо и глаза. Когда вы смотрите на черно-белую фотографию в газете, человек в белом выглядит вдвое толще человека в черном. Если вы приложите лист белой бумаги к подбородку, вы увидите, насколько превалирует белый цвет.

Обратите также внимание на воротник рубашки. Форма воротника несомненно важна, так как он очерчивает нижнюю часть лица и шеи. Если у вас морщинистая шея, вам следует предпочесть высокие воротники, которые до некоторой степени скроют ваши морщины.

Тугой воротник не только неудобен, он создает впечатление, будто ваша шея толще, чем она есть на самом деле.

Пристегнутые снизу воротники обычно топорщатся и выглядят менее привлекательно, чем пришитые.

Гладкий, опрятный, отлично сидящий на шее воротник выглядит лучше всего)

**Обувь и носки.** Всегда носите длинные темные носки, так как обнаженные голени выглядят очень непривлекательно, когда вы кладете ногу на ногу/ восседая в президиуме на совещании или на телестудии и при этом корпус стола не прикрывает вас.

Ваши ботинки должны быть черными, простого фасона и хорошо сидеть на ноге. Вам придется много ходить и стоять в течение продолжительного времени, поэтому лучше иметь удобные и разношенные башмаки.

Думаю, нет нужды говорить, что обувь должна быть начищена. Просто поразительно, как пара обшарпанных ботинок может испортить в целом приличный внешний вид мужчины.

Если на пути к выступлению вы увидели, что к подошвам и каблукам ваших идеально чистых ботинок присохла грязь, не поленитесь, зайдите в туалет и сотрите грязь слегка влажным бумажным полотенцем.

**Галстуки.** Галстук мужчины — это декларация его независимости, его возможность самовыразиться. Носите что хотите в вашей частной жизни, но для публичных выступлений выбирайте спокойный, нейтральный галстук, который не отвлечет внимания от вашего лица. Любой мужчина, встречающийся с клиентами, сотрудниками, решающий деловые проблемы на любом уровне, должен не единожды подумать о выборе галстука — ведь галстук расскажет о нем очень многое. Некоторые руководители, часто появляющиеся на телевидении, даже приносят с собой в портфеле проверенные «телевизионные галстуки». Они надевают их перед съемками и снимают по окончании программы. Возможно, это нетипичный пример, но он показывает тщательность, с которой необходимо подбирать галстук.

Избегайте галстуков броских рисунков, а также клетчато-полосатых, в горошек, ярких расцветок и из блестящих материалов. Недопустимы также черные, большинство красных и белые галстуки. Выберите галстук из спокойной, ласкающей глаз ткани цветов средней части спектра.

Отнеситесь к подбору галстука как к возможности подчеркнуть цвет ваших глаз. Например, человеку с голубыми или серыми глазами нужно иметь несколько простых галстуков графитово-серо-синих расцветок. Вместе с серой рубашкой и темно-серым костюмом эта элегантная комбинация прямо-таки заставляет посмотреть вам в глаза. Темные глаза лучше смотрятся с темными галстуками; возможны такие цвета, как винный, бордовый, графитовый или темно-синий.

Подготовьте возможные аргументы для продавца, когда будете искать нужный галстук. Не исключено, что продавец подумает, что у вас нет вкуса на модные вещи. И все же спокойно пройдите мимо полосатых и ярких галстуков

и выберите нейтральный из матовой ткани. Уверена, что в конце концов у вас появится пара галстуков, которые вы раньше и не подумали бы надеть, так как не понимали, каким целям могут служить подобные атрибуты одежды. Красные галстуки привлекают к себе слишком много внимания: мы прежде всего видим блестящий красный цвет, а уж потом — лицо человека.

Красный галстук бросает отсвет на подбородок и делает красными белки глаз. Обратите внимание на красные галстуки идущих по улице мужчин, и вы увидите, что они издали бросаются в глаза. По-моему, преуспевающим бизнесменам и общественным деятелям вообще не к лицу носить галстуки такого цвета, им следует выражать свою индивидуальность каким-нибудь более тонким способом.

Некоторые выдающиеся люди носят бабочки. Если вы решились надеть галстук-бабочку, то нельзя останавливаться на полдороге — нужно, чтобы этот галстук соответствовал вашему образу. Кстати, приняв подобное решение, вы должны будете носить бабочку постоянно. Галстук-бабочка может оказаться весьма эффектным аксессуаром, правда, если вы обладаете яркой индивидуальностью. В этом случае галстук-бабочка станет непременным атрибутом вашего имиджа.

**Носовые платки.** Многим мужчинам нравится вставлять в нагрудный карман пиджака шелковые или хлопчатобумажные платки. Это может смотреться шикарно и модно, а может — дешево и вызывающе.

Нужно запомнить одно основное правило: платок в нагрудном кармане ни в коем случае не должен быть ярким или светлым, так как в этом случае он будет отвлекать внимание от лица. Платок нужно выбирать таким образом, чтобы он идеально подходил к костюму и галстуку, к тому же он должен быть аккуратно сложен и не слишком свисать наружу.

В качестве консультанта мне иногда приходилось принимать по несколько клиентов в день. Мне запомнился один такой день, когда я невольно обратила внимание на прошедшую передо мной череду платков в нагрудных карманах мужчин и постаралась оценить, как эти платки сочетаются с остальной одеждой.

Первым моим клиентом был директор страховой компании, которому часто приходилось выступать с речами. Он пришел на консультацию в костюме, вызвавшем мое искреннее восхищение. Это был простой темно-синий костюм, его дополняли голубая рубашка и галстук темно-синего цвета с бордовым рисунком. В нагрудный карман был вставлен аккуратно сложенный однотонный бордовый платок. Я запомнила, насколько эффектно выглядел этот человек, причем бордовый платок добавлял к его облику легкий изящный штрих. Короче говоря, он выглядел именно так, как и должен выглядеть директор — директор, смело смотрящий вперед, но не желающий слепо следовать моде.

Вторым клиентом с платком в нагрудном кармане был молодой человек, который желал получить работу тележурналиста. Он был одет в превосходный темно-синий костюм, но с белой рубашкой и с галстуком в «смелую» бордово-белую полоску. Белый платок в кармане был сложен небрежно и, на мой взгляд, чрезмерно высывался. Его одежда походила на «униформу» многих телевизионщиков, которых он, чувствовалось, пытался копировать, но выбрана она была абсолютно неверно. Перед камерой или просто на сцене белая рубашка, белые полосы на галстуке и белый платок выделяются слишком ярко на фоне темно-синего костюма.

Следующим моим клиентом в тот день был торговый представитель; в свое время он был продавцом, но потом продвинулся по службе и стал заведующим отделом по связям с общественностью. Он всегда носил отлично

сшитые костюмы, но злоупотреблял ювелирными изделиями. В тот день на нем был консервативный серый костюм с узкими, более светлыми полосками того же цвета, но вот галстук был клетчатым — зеленый с белым. Чтобы уже окончательно все испортить, в его нагрудном кармане красовался шелковый платок в тон галстуку, сложенный фалдами и далеко торчащий наружу. Если бы этот человек просто заменил галстук и платок, то он выглядел бы как вполне достойный представитель своей фирмы.

Из всего этого можно извлечь один хороший урок. Важен не только выбор костюма (во всех трех случаях костюмы были отличными) и не только галстук, но и платок в нагрудном кармане. Да, такая вот маленькая вещица, но она может или подчеркнуть ваш образ солидного человека, или бесповоротно разрушить его.

Если вы не уверены в своем выборе, то лучше воздержитесь, вообще не используйте платок в нагрудном кармане, иначе вы можете выбрать такой платок, который испортит ваш внешний вид.

В прошлом году в примерной телестудии я встретила некоего джентльмена, который, спеша появиться на ток-шоу, вставлял в нагрудный карман своего костюма что-то серое и шерстяное. Он заметил, что я смотрю на него, и воскликнул: «О, вы меня поймали. Видите ли, я всегда ношу платок в кармане, а тут утром в гостинице обнаружил, что оставил его дома. Пришлось использовать вот это...» И он вытащил из кармана чистый, аккуратно сложенный... носок. (Честно говоря, этот носок смотрелся великолепно!)

*Ювелирные изделия.* Мужчины должны выбирать ювелирные изделия с большой осторожностью. Например, если вы носите на лацкане пиджака отличительный знак своей организации или фирмы, он может ярко вспыхивать, когда вы двигаетесь, и тем самым отвлекать слушателей.

Кроме того, люди будут постоянно гадать, что же означает этот значок. Поэтому, если вам предстоит появиться в ярком свете софитов, лучше вообще отказаться от значков.

Часы и кольца не должны быть блестящими, не должны быть украшены бриллиантами. Если вам нравятся такие украшения, надевайте их тогда, когда вы далеки от внимания публики.

Избегайте носить цепочки. Даже голливудские звезды и певцы в расстегнутых рубашках не надевают их, выступая на телевидении или перед большой аудиторией.

Булавки для галстука, как правило, выглядят старомодно и к тому же блестят на свету. Если вы чувствуете, что вам необходим зажим для галстука, используйте простую булавку с серым жемчугом. С другой стороны, булавки для воротничка идут очень многим мужчинам.

Тем мужчинам, которые отваживаются носить серьгу в ухе, я могу посоветовать только одно: отправляясь на телестудию, снимите ее, если только вы не собираетесь участвовать в рок-концерте.

*Джентльменский набор.* Соберите все вещи, которые могут потребоваться вам в экстренной ситуации. Уложите пару длинных черных носков, испытанный и проверенный «телевизионный» галстук, серую рубашку, одноразовую бритву и расческу.

## ГРИМ ДЛЯ ЖЕНЩИН

У макияжа есть только одно назначение: он призван помочь вам показать вашу природную красоту. Он должен подчеркнуть ваши достоинства и слегка затушевать недостатки. Ваш макияж должен быть чудом недоговоренности. Он не должен привлекать к себе внимания, в то же время должен соответствовать цвету вашей кожи,

волос, глаз — короче говоря, должен представить вас наилучшим образом.

В Вашингтоне, где я живу, хорошо известна некая хозяйка салона, причем не столько своими великолепными приемами, сколько избыточным макияжем. Похоже, что она проводит массу времени перед приемами, нанося грим на лицо слой за слоем, и в конце концов абсолютно скрывает свою естественную красоту. Женщины за ее спиной никогда не упускают случай позлословить по поводу ее плохого вкуса, насмехаясь над густо подведенными бровями, слишком яркой красной помадой, слишком толстым слоем тонального крема, скапливающегося в морщинках на лбу.

Люди не должны видеть в первую очередь вызывающий, яркий грим и только во вторую очередь — вас. Если люди обращают внимание на ваш макияж, значит, он избыточен. Многие женщины посещают салоны красоты и выходят оттуда не похожими на себя. Очевидно, не стоит делать этого, если на вас обращено пристальное внимание общественности. Макияж не может превратить вас в другого человека, в человека, которым вы не являетесь — он меняет вас только на короткое время.

Вы же не хотите, чтобы ваши знакомые восклицали: «Какой прекрасный макияж! Кто сделал его тебе?», или: «Ты выглядишь, как Грета Гарбо!» Думаю, вы предпочтете слова: «Ты просто великолепна!»

Фирмы, выпускающие принадлежности для макияжа, рекламируют все новую и новую косметику наимоднейших в сезоне оттенков. Но, согласитесь, ваше лицо не слишком-то меняется в зависимости от времени года (разумеется, за исключением сильного загара). А поэтому не стоит обращать внимание на то, что в одном сезоне модны белые тени под бровями, в другом — румяна накладываются на скулы и даже на виски, ну а в третьем в моду входит ярко-оранжевая губная помада.

Всегда лучше избегать избыточного, вызывающего макияжа. Если грима слишком много, то невольно возникает вопрос: а кто же прячется за ним? На что похожа эта женщина без грима?

Не важно, являетесь ли вы депутатом, преподавателем, менеджером, претендующим на продвижение по службе или консультантом по вопросам семейного бюджета — в любом случае вы человек, который встречается с клиентами, и вам всегда следует помнить о некоторых основных правилах нанесения макияжа. Выберите то, что вам идет, и пользуйтесь всегда именно этим. К чему отказываться от привлекательного образа? Вы можете несколько видоизменить свою внешность, только если вам придется по какому-либо официальному поводу облачиться в вечерний наряд.

Макияж — вещь сугубо индивидуальная. Техника его наложения, в частности, зависит от рельефа и контуров вашего лица. Однако есть некоторые основополагающие процедуры по выбору и нанесению макияжа, которые будут рассмотрены в этом разделе.

После того как вы прочитаете все нижеследующие замечания, снова вспомните о том, что вы боретесь за то, чтобы быть самой собой. Вы собираетесь подчеркнуть свои особенности, не искажая и не пряча их. Вы собираетесь выявить свою природную красоту.

Основная процедура нанесения грима перед выходом на публику следующая:

1. Нанесите на все лицо основу для макияжа.
2. Затушуйте тени, припухлости или впадины вокруг глаз.
3. Подчеркните скулы, а также по возможности и другие структурные особенности вашего лица, например, челюсть.
4. Наложите макияж вокруг глаз.

5. Воспользуйтесь губной помадой.
6. Нанесите на все лицо прозрачную, впитывающую жир пудру, особенно на участки с более жирной кожей, например, на лоб и нос.

Все эти шаги будут подробнее рассмотрены в следующих разделах.

### ***Основы для макияжа***

Тщательно подберите цвет основы для макияжа, который должен точно подходить или же слегка оттенять цвет вашей кожи. Даже будучи ненамного светлее вашей кожи, основа может зрительно увеличить ваше лицо и сделать его жирным. Она также создаст заметный и неприятный контраст с естественным цветом шеи и рук. Если цвет слишком ярок, можно легко отличить, где начинается и где кончается макияж. Основа макияжа должна идеально соответствовать коже, изменяясь в течение года, если цвет вашей кожи меняется. Основа зимой и летом может различаться весьма существенно, в межсезонье используйте нечто среднее, смешивая два оттенка.

Не существует готовой единственно подходящей основы макияжа для вашего лица. Профессиональный косметолог, чтобы подобрать грим с учетом оттенков вашей кожи, обычно смешивает три или четыре тона. Использование только одного цвета может дать «плоскостной» эффект: лицо будет напоминать маску. Выбрав однажды основной цвет, выберите пару других — один темнее и один светлее. Используйте светлый крем под глазами и темный — для контуров лица.

Телевизионные гримеры называют макияж, который вы покупаете в магазинах или аптеках, «уличным макияжем». Большинство этих основ выпускается в форме жидких кремов, а некоторые — в форме мазей в баночках. Есть и другой тип основы — комбинация крема и

пудры (ее наносят сухой губкой). Существуют также сухие основы, которые размешиваются с водой и наносятся влажной губкой. Есть также основы в виде муссов, которые выдавливают на руку, подобно муссам для волос.

Есть еще один тип грима, которым часто пользуются артисты кино, эстрады, профессиональные гримеры. Это крем, выпускаемый в больших пластиковых тубах, которые напоминают большой тюбик губной помады. «Помада» выдавливается, если повернуть донышко упаковки. Ее наносят пальцами или гримерной губкой.

Вообще говоря, жидкие основы на воде или масле дают наиболее прозрачный, чистый тон. Кремы в баночках и компактный грим образуют пленку средней плотности. Сухие компакты и помады дают еще более плотное покрытие. Выбирайте тип основы, который лучше всего подходит вам и соответствует вашему типу кожи. Не бойтесь пробовать новые марки с новыми составляющими. Составы кремов постоянно совершенствуются производителями, и многие женщины, которые из года в год пользовались одной и той же основой, неожиданно открывают для себя, что с новым гримом они выглядят намного лучше.

### ***Нанесение контуров***

Нанесение контуров — это искусство подчеркивать наиболее и затенять наименее интересные черты вашего лица, прибегая к игре света и тени. Если вы уже выбрали цвет основы, подберите пару других оттенков — потемнее и посветлее, но того же класса с теми же составляющими. Темный оттенок используется для того, чтобы затушевать то, что вы хотите спрятать. Светлый оттенок используется для того, чтобы подчеркнуть то, что вы хотите выявить.

Вы можете слегка изменить контуры своего лица, правда, для этого нужно определить его форму. Смысл



этой процедуры заключается в том, чтобы уравновесить черты лица. Если лицо слишком приплюснутое или слишком широкое, нанесите более светлый грим по всей длине лица, затемнив лицо сбоку. Если, напротив, вы хотите зрительно укоротить лицо, затемните лоб у линии волос и нижнюю часть подбородка, подчеркнув скулы. Для того чтобы удлинить лицо, надо нанести темный тон перед ушами и положить светлый тон на конце подбородка и в верхней части лба.

Для того чтобы заострить линию подбородка и смягчить впечатление от слишком тяжелой шеи, нужно провести полосу светлого тона от уха до уха, прямо под нижней челюстью.

Все контуры, которые вы наносите, должны быть едва уловимыми, почти невидимыми. Участки, на которых уже нанесены контуры, покрываются основным тональным кремом или прозрачной пудрой.

Можно создать контуры с помощью кисточки и румян, но это очень сложно и требует определенного профессионализма — если вы хотите, чтобы результат получился действительно хорошим. Фотомодели и тележурналисты часто пользуются румянами — это проще, чем нанести основу, и к тому же придает лицу здоровый цвет. Для того чтобы нанести контур, нужно на чистой мягкой кисточке смешать небольшое количество сухих румян и прозрачной пудры. Попробуйте нанести смесь на лоб вдоль линии волос и под подбородком. При использовании румян следует избегать красных оттенков, придерживаясь розовых или коричневато-розовых для белой кожи и коричнево-бордовых оттенков для смуглой кожи.

### ***Темные круги под глазами***

Возможно, вы унаследовали темные круги под глазами от своей бабушки. И тем не менее, вам придется что-то с этим делать. Круги становятся особенно заметны при

съемке, поскольку софиты (в особенности телевизионные) отбрасывают тени под глазами. Нужно каким-то образом компенсировать это воздействие. Существуют и другие причины появления кругов под глазами: вы устали, вы в напряжении, вы обеспокоены, вы страдаете от разницы во времени после перелета, ваши слова превратились в утренней газете — все это немедленно отражается на состоянии ваших подглазий.

Сейчас существует множество хороших средств, которые помогут вам убрать круги под глазами. Попробуйте несколько кремов и выберите тот, который вам понравится — лучше, если он будет мягким и не слишком густым.

Цвет крема следует подобрать несколько светлее основы. Легкими постукиваниями пальцев крем вбивается в нежную кожу под глазами — до тех пор, пока он не становится невидимым. Затем его нужно покрыть прозрачной пудрой и повторить всю процедуру сначала. Если видны тонкие светлые линии, то, возможно, смесь оказалась слишком сухой. Она должна быть мягкой и легко впитываться кожей. Затем нанесите поверх нее небольшое количество основы макияжа.

Если под глазами имеются небольшие припухлости, так называемые «мешки под глазами», то на них нужно нанести более темный тон. Для белой кожи на образовавшиеся «канавки» рекомендуется с помощью тонкой кисточки нанести тон слоновой кости, затем размазать, добавив немного основного тона — буквально поставив несколько точек. Для смуглой кожи следует сделать то же самое, подобрав подходящий цвет, который дает наилучший эффект. Избегайте использовать тушь, которая осыпается, образуя темные точки под глазами.

Проделав несколько экспериментов с учетом этих полезных советов, вы сможете вскоре выработать для себя процедуру, которая позволит вам справиться с кругами под глазами.

Кроме всего прочего, тот крем, который вы выбрали для устранения кругов под глазами, послужит вами для того, чтобы скрыть иные недостатки кожи, например, обесцвеченные участки или возрастные пятна.

### ***Цвет щек***

Скулы — это та часть лица, на которую вы меньше всего обращаете внимание. Хотя в то же время они могут стать наиболее привлекательной частью лица — если уделить им некоторое внимание. Скулы «лепят» ваше лицо, придавая ему характерность и значительность. По-моему, если нанести румяна на скулы, это добавит яркости вашей внешности.

Для того чтобы подчеркнуть скулы, нужно создать впадины под ними. Для этого на скулы и челюсть нужно нанести один и тот же основной тон, затем пальцем найти мягкую впадину между скулой и челюстью и надавить — как раз напротив верхних задних зубов. Именно в этом месте положите более темный контурный тон и слегка разотрите его в направлении мочки уха — не заходя, впрочем, на кости скулы и челюсти. В том же месте нанесите немного румян. Улыбнитесь и положите румяна на выступающие при этом области щек — также не затрагивая скул.

Ваш грим, в особенности темные тона, должны быть смешаны таким образом, чтобы они смотрелись совершенно естественно. Попробуйте вместо пальцев или кисточки смешивать косметику с помощью помазка или свежескатанного ватного тампона.

Попробуйте проделать подобную процедуру несколько раз перед зеркалом, пока не получите тот результат, который вас удовлетворит. Создавая впадины под скулами и подчеркивая челюсть, вы сможете «похудеть» на два-три килограмма.

В продаже имеется множество типов румян. Для сухой кожи рекомендуются румяна в виде крема в баноч-

ках; для жирной кожи хороши сухие румяна; для нормальной кожи подходят румяна любого типа. С возрастом на щеках появляются тонкие морщинки, особенно у глаз и носа, и туда часто забивается пудра. Если у вас уже возникла эта проблема, лучше перейти на использование мягких румян. Выбирая цвет румян, избегайте оттенков оранжевого, интенсивно-розового, анилиново-красного и синевато-красного. Более мягкие оттенки подходят женщинам всех возрастов — мягкий розовый («цвет увядающей розы») или розовый с коричневатым оттенком прекрасно подходят для светлой кожи. Хороши также мягкие персиковые тона. Для смуглой кожи можно использовать более насыщенные темные оттенки винного или бордового цвета, однако следует избегать синеватых или малиновых оттенков. На смуглой коже превосходно смотрятся румяна с коричневым оттенком.

### ***Грим для глаз***

Контакт «глаза в глаза» является очень важной составляющей успеха при выступлении перед публикой — у глаз есть свой собственный язык. Следовательно, грим для глаз должен делать их более выразительными и усиливать их блеск, а не подавлять и доминировать. Зритель должен видеть прежде всего ваши глаза, а не грим на них. Грим не должен отвлекать внимание от ваших глаз.

***Наложение теней, контуров, окраска бровей.*** Для наложения теней и контуров выбирайте естественные цвета — коричневый, серый, бежевый, ни в коем случае не зеленый, ярко-голубой или сливовый. Радужные цвета отражают свет и создают эффект «визуальной вибрации», которая доминирует над вашими глазами.

Тени для век должны становиться светлее по мере приближения к бровям. Возможно, вы захотите нанести более темный цвет на складку века, но здесь легко перестараться, и тогда это будет заметно, если вы моргнете.

Нужно всегда доводить тени непосредственно до бровей. С помощью кисточки следует растушевать тени в уголках глаз.

Избегайте использовать около бровей беловатые тени.

После нанесения теней на верхнее веко можно создать контур. Не стоит наносить контур под глазами, ну а если очень хочется — нужно сделать его едва заметным. Никогда не допускайте темных подтеков. Темные контуры под глазами придадут вам старый или больной вид — особенно на телевидении.

Контуры и тени должны быть нанесены таким образом, чтобы нигде не было резких линий. Осмотрите себя критически и убедитесь, что ничто не затемняет цвет ваших глаз и что грим вам идет.

Макияж для глаз следует наносить, пользуясь увеличивающим зеркалом и ярким светом, чтобы вы ясно видели, что вы делаете.

Избегайте использовать для подведения бровей карандаш и никогда не пользуйтесь темными резкими линиями, которые выглядят фальшиво. Вместо этого можно нанести серые или коричневые тени на брови с помощью аппликатора с губчатым наконечником. Начинать нужно с внешнего края, занося тени под волоски бровей сверху вниз. Тогда у вас получится естественный цвет.

Как я уже упоминала раньше, выбор теней и контуров очень важен. Во-первых, нужно подчеркнуть глаза, не привлекая внимания к самому макияжу. Во-вторых, цвета должны хорошо сочетаться с цветом радужной оболочки глаз. Пытаться подобрать тени в тон одежды следует в самую последнюю очередь. Более того, если вы удачно подобрали цвета дневного макияжа, вы сможете пользоваться ими почти всегда, независимо от цвета вашего платья или костюма.

Несмотря на то, что каждый из специалистов по макияжу, каждая книга и журнал придерживаются своих, по-

рой диаметрально противоположных, мнений о том, какие цвета макияжа наилучшим образом соответствуют определенному цвету глаз, не следует пренебрегать некоторыми советами общего порядка. (Отметим, что все рекомендованные далее цвета особенно хорошо смотрятся на телевидении.) В следующем перечне сначала указан цвет глаз, а затем предлагаемые цвета теней:

- Карие глаза, светлая кожа — коричневые тона, особенно серо-коричневые и средне-коричневые, а также серо-бежевые и темно-серые.
- Карие глаза, смуглая кожа — темно-коричневые тона; цвет древесного угля (растушеванный и не слишком темный); лиловые с серым отливом, при условии умеренного использования.
- Голубые и серо-голубые глаза — приглушенные серо-голубые тени; темно-серые; стальные; цвет голубинового крыла; серо-бежевые. Никогда не следует использовать ярко-голубой цвет, зеленый или бирюзовый.
- Серые глаза — приглушенные серые цвета на один-два тона темнее цвета глаз; серо-голубые. Следует избегать серых тонов — более светлых, чем глаза, или того же оттенка; следует избегать ярких цветов.
- Ореховые глаза — средне-коричневые тона, средне-серые, серо-голубые и прочие приглушенно-голубые тона. Избегайте зеленого.
- Зеленые глаза — любые серые оттенки — от голубинового крыла до нежного, оттенка древесного угля дымчатый серо-бежевый, персиково-коричневый. Никогда не применяйте ярко-зеленых теней.

Цвет контура для глаз следует выбирать после того, как будет подобран цвет теней. Многим женщинам совершенно не идут черные контуры, но зато им удивительно идут коричневые, темно-серые, темно-синие контуры,

нанесённые мягким карандашом. Например, если вы выбрали серо-голубые тени, попробуйте нанести контуры мягким карандашом темно-синего цвета или цвета темного древесного угля. Или, например, если вы выбрали коричневые или бежевые тени, делайте контуры темно-коричневого цвета. Если же вы вообще неловки, или очень торопитесь, или вам в этом смысле «медведь на ухо наступил», лучше вообще не подводите глаза — это просто не стоит затраченных усилий.

Есть один прием, которым часто пользуются модели: темно-синим или синим карандашом провести тонкую линию как можно ближе к нижним ресницам. Многие женщины вполне способны провести такую линию даже поверх нижних ресниц, практически прямо внутри нижнего века (для этого требуется осторожно надавить пальцами на нижнее веко.) Это зрительно расширяет глаза и делает белки еще белее. Попробуйте сами. (Помните, что контуры серого, черного или светлых цветов не дают такого эффекта.)

**Тушь для ресниц.** Тушь для ресниц выпускается на основе воды или на масляной основе. Водяная тушь смывается водой, следовательно, размазывается и стекает, если глаза увлажняются. Тушь «водостойкой» формулы снимается с помощью специального крема или жидкостью для удаления макияжа. Однако не создавайте иллюзий, никакая тушь не выдержит сильного ливня или купания. Все туши рано или поздно осыпаются, и если через несколько часов после нанесения туши вы проведете под глазами чистым платком, вы увидите, сколько туши оказалось у вас под глазами. Это самое серьезное возражение против применения туши — она оседает под глазами и старит вас. Один из способов предотвратить осыпание туши заключается в том, чтобы наносить ее на самые кончики ресниц. Когда верхние веки опускаются и

соприкасаются с нижними, тушь будет осыпаться не так сильно и продержится на ресницах значительно дольше.

Использование туши на нижних ресницах — вопрос вашего личного вкуса. Тем не менее, многим женщинам, которые красят нижние ресницы, можно было бы посоветовать не делать этого. Это касается тех женщин, которые в течение дня часто трут глаза или у которых легко текут слезы, например вследствие использования контактных линз. К концу дня у таких женщин под глазами появляются темные потеки. Если вы носите контактные линзы, вам следует также избегать туши с добавками волокон для густоты.

Крупные косметические фирмы сейчас производят бесцветные туши. Если у вас возникают проблемы с использованием темной туши, если она сильно осыпается, вы можете попробовать что-нибудь из этой новой продукции.

Многие женщины предпочитают простую черную тушь, но ведь темно-синяя или темно-серая тушь также очень хороши. Однако следует избегать фиолетовых и других ярких оттенков туши.

Можно носить накладные ресницы. Многие считают, что это выглядит более естественно, чем густой слой туши. Шли вы хотите попробовать накладные ресницы, выбирайте ресницы хорошего качества, мягкие на вид, и подгоните их так, чтобы они соответствовали вашим векам. Накладные ресницы должны быть такой длины, чтобы они выглядели так, как если бы выросли сами. Однако помните: нанесение туши на накладные ресницы способно разрушить любое приятное впечатление!

Накладные ресницы приклеиваются с помощью специального клея. Можно даже улучшить впечатление, если провести поверх клейкой линии тонкий контур мягким черным карандашом, а затем нанести на веки естественные коричневые или темно-серые тени.

Еще несколько советов: некоторые женщины считают, что для сохранения ресниц в хорошем состоянии нужно пару раз в неделю на ночь смазывать ресницы небольшим количеством специального масла. Так вот: необходимо строго следить за тем, чтобы при этом действительно использовались только кремы и масло, специально предназначенные для области вокруг глаз. Не стоит пудрить ресницы между слоями туши — это приводит к раздражению глаз. И наконец: да, загибать ресницы можно, но соблюдая меру, так как в результате вы можете приобрести непривлекательный кукольный вид.

### ***Губная помада***

Многие женщины регулярно пользуются помадами одного-двух цветов — часто по несколько лет — и настолько привыкают к своему виду в зеркале или на фотографии, что уже не отваживаются поэкспериментировать с новыми цветами. Для женщины, работающей с людьми, это большая ошибка. Если вы в течение нескольких лет не меняли цвета помады, то может оказаться, что вы пропустили цвет, который вам очень идет, который отлично вписывается в выбранный вами имидж.

Основное правило одно — избегайте ярко-красной помады. Если вы используете такой цвет, люди видят вашу помаду раньше, чем ваши глаза, и раньше, чем слышат ваши слова. Если вам нравится красный цвет, в продаже имеется огромный выбор не столь ярких оттенков.

Цвет вашей помады должен в некоторой степени соответствовать оттенку губ и не должен заметно меняться в зависимости от цвета одежды. Не стоит выбирать лиловатую помаду для лилового платья, красную — для красного или оранжевую — для оранжевого. Если вы нашли для себя пару хороших, мягких, выигрышных цветов — придерживайтесь их. Они вполне подойдут к большинству нарядов.

Женщинам с белой кожей можно порекомендовать весьма широкий выбор цветов губной помады: коричневатый цвет увядающей розы, нейтральный коричневаторозовый, не слишком яркие розовые оттенки, среднекрасные с добавлением коричневого — то есть любые оттенки, соответствующие цвету ваших губ.

Для женщин со смуглой кожей рекомендуются более глубокие оттенки тех же цветов, что и для женщин со светлой кожей, однако в любом случае не стоит слишком подчеркивать рот. Следует помнить о том, что люди должны сначала видеть ваши глаза, а потом уже губы. Попробуйте приглушенно-красные тона (не слишком яркие), красные с добавлением коричневого, более темные коричневые тона, бордо или винно-красный, но без малейшей примеси синего или лилового.

Всем без исключения женщинам, независимо от цвета кожи, следует избегать кораллового, анилиново-красного, оранжевого, бело-розового и красно-фиолетового цвета помады.

Многие женщины по привычке обводят губы карандашом перед нанесением помады. Если вы делаете это, следите за тем, чтобы след карандаша не был виден. Если он замечен невооруженным глазом, то тем более он будет виден перед телекамерой или на фотографии. Использование карандаша для губ требует умения. Не стоит рисковать, если вы не являетесь специалистом по макияжу.

Использование карандаша для губ делает линию губ более ровной. Для того чтобы сделать слишком полные губы более тонкими, нужно проводить контур внутри линии губ. Если требуется сделать губы более полными, то контур проводится снаружи. Аналогично, для того чтобы изменить форму губ, можно обводить более тонкие участки снаружи, а более полные — внутри естественной линии.

Многие женщины находят, что хорошо под губную помаду нанести тональный крем. Да, действительно, это

помогает скорректировать небольшие неровности линии губ или скрыть мелкие обесцвеченные участки. Можно также припудрить губы. Пудра способствует тому, чтобы помада держалась дольше.

Губная помада выпускается в стандартных тюбиках, в небольших пластмассовых баночках или в тюбиках под давлением. Многие женщины привыкли пользоваться стандартными тюбиками, но если у вас возникают проблемы, попробуйте приобрести кисточку и воспользоваться помадой из баночки. Если вы еще никогда не пользовались такой помадой, вы будете приятно удивлены тем, что это намного проще, чем вы думали. Такую помаду можно наносить пальцем или кисточкой. Помаду, хранящуюся в тюбиках под давлением, использовать несколько труднее.

Следует избегать яркого блеска для губ — независимо от того, используется ли он сам по себе или вместе с помадой. Как и слишком яркая помада, такой блеск будет отвлекать внимание от глаз и слишком привлекать внимание ко рту. Тем не менее, в продаже имеются некоторые виды блеска для губ, которые не слишком сильно блестят — они просто хорошо смягчают губы и дают приятный, неяркий отсвет.

У женщин более старшего возраста с тонкими морщинками в форме веера вокруг губ, помада может просачиваться по этим морщинкам и расползаться вокруг рта. Если у вас возникла такая проблема, наносите под помаду большее количество тонального крема или пудры и избегайте темных и ярких цветов помады. Лучше всего в таких случаях использовать розовато-коричневые тона.

Другая проблема заключается в том, что помада пачкает зубы. Бороться с этим довольно трудно. Следует наносить несколько меньшее количество помады и не пользоваться яркими цветами.

Женщины часто наносят увлажняющий крем на губы на ночь — летом и зимой. Это действительно помогает сохранить мягкость губ. Не забывайте, отправляясь за город, пользоваться солнцезащитной основой. Эта полезная привычка может сослужить вам хорошую службу в сохранении красоты ваших губ.

## **Пудра**

После нанесения макияжа почти каждая женщина обязательно пользуется пудрой, нанося прозрачный тонкий слой. Даже если у вас очень сухая кожа, перед съемками на телевидении или просто на фотографию вам же может понадобиться некоторое количество пудры вокруг носа и на лбу. Если у вас нормальная или комбинированная кожа — то есть, местами сухая, местами жирная, — нанесите пудру на Т-образную область лица, где кожа наиболее жирная — на лоб, нос и подбородок. Если у вас очень жирная кожа, то можно обильно напудрить все лицо.

После утреннего макияжа используйте порошковую пудру, нанося ее большой мягкой кисточкой, пуховкой или ватным тампоном. Пуховка или кисточка должны содержаться в идеальной чистоте. Порошковая пудра ложится гораздо лучше, чем компактная, и наносится на лицо более свободно — по крайней мере, излишек всегда можно смахнуть. При покупке порошковой пудры выбирайте прозрачные цвета. И для более темной кожи можно использовать порошковую пудру, но специальной формулы. Выходя из дому, берите с собой компактную пудру — лучше фирменную, прозрачную, устраняющую блеск. Многие виды обычной пудры, которые, казалось бы, всем хороши — имеют много красивых оттенков, выпускаются в компактной упаковке и легко наносятся на лицо — совершенно не способны устранять жирный блеск.

## ***ТЕЛЕВИЗИОННЫЙ ГРИМ ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН***

Если вам предстоит первый визит на телевидение, то вы, естественно, весьма озабочены тем, как будете выглядеть. Возможно, вы уже показывались на телеэкране раньше, к примеру, когда на улице репортер неожиданно приставлял к вашему лицу микрофон. Возможно, тогда вас не слишком беспокоили мысли о вашем внешнем виде, так как в подобной ситуации вы вряд ли могли что-то сделать с растрепанными волосами или блестящим носом.

Но теперь вы собираетесь выступить перед камерой в других условиях, когда ваш внешний вид находится под вашим контролем. Возможно, вы будете произносить речь, которую будут транслировать по телевидению. Возможно, это будет местное или общенациональное ток-шоу; возможно, вы вступили в предвыборную игру, и телекамеры уже начали повсюду следовать за вами. Может быть, вы и раньше уже неоднократно бывали на телестудии, но сейчас вас беспокоит, что вы постарели, облысели или то, что камера честно зафиксирует ваш лишний вес, выдаваемый двойным подбородком.

Не беспокойтесь — эта глава специально для вас. В следующем разделе будет рассказано о том, что телекамеры и софиты делают с вашей внешностью; как нанести грим, если рядом нет гримера; чего можно ожидать от гримера-профессионала, если вам посчастливится воспользоваться его услугами.

### ***Почему на телевидении нужен грим***

При выступлении на телевидении грим совершенно необходим. Это относится как к женщинам, так и к мужчинам — независимо от того, будете ли вы гримироваться самостоятельно или воспользуетесь услугами гримера.

В середине пятидесятих годов, когда я только начинала свою деятельность ведущей программ в живом эфире, я сама делала макияж гостям студии — мужчинам и женщинам. Хотя в те годы телевидение еще было черно-белым, все же люди с макияжем выглядели гораздо лучше, чем без него.

Три или четыре года спустя один продюсер из CBS обратился ко мне с просьбой прийти к нему и сделать грим для одного из гостей его программы, которая явилась предшественницей программы «Лицом к нации». (Продюсер работал в той же студии, что и я, и он заметил, насколько мои гости выглядели привлекательнее по сравнению с его гостями.) Он сказал, что гостем его программы будет спикер парламента Сэм Рэйберн и что они собираются вместо обычных двух камер использовать четыре, расположив их вокруг спикера. Проблема заключалась в том, что мистер Рэйберн был совершенно лыс, и продюсер опасался, что голова мистера Рэйберна будет слишком ярко блестеть, особенно если показывать ее сзади. Итак, в тот день я сделала грим мистеру Рэйберну. Именно в тот день я стала художником-гримером компании CBS, кем, кстати, и являюсь до настоящего времени.

Мистер Рэйберн осмотрел себя на экране монитора до того, как был сделан грим, и после. Он сам и продюсер остались довольны результатом. Когда в следующий раз он вновь стал гостем программы, он не мог дождаться, когда же его загримируют. Сам он прокомментировал это так: «Хочу ублажить всех старых дев и вдовушек в округе».

Теперь вся эта история ушла в далекое прошлое, но это была действительно заря эпохи использования телевизионного грима, в частности, для мужчин. И вам придется пользоваться гримом, когда вы отправитесь на телестудию. Вы поймете необходимость этого, если прочтаете следующую главу.



**Что делают софиты и телекамеры с вашей внешностью.** Макияж на телевидении предназначен для того, чтобы компенсировать воздействие двух факторов — яркого верхнего света и увеличивающих объективов. Они вместе способны состарить вас лет на десять и добавить вам пять лишних килограммов веса.

Софиты смонтированы высоко под потолком студии. Одна из проблем заключается в том, что они отбрасывают резкие тени на лицо, а чувствительная оптика камер показывает эти тени. Тени ложатся под глазами и в естественных морщинках на лице. Грим позволяет справиться с этими проблемами и дает вам возможность выглядеть наиболее естественно.

У телекамер — рентгеновский глаз. Современная оптика обладает большой мощностью и видит намного больше, чем невооруженный глаз человека. При переходе на крупный план камера сохраняет резкость, в отличие от человеческого глаза. Приближаясь, камера продолжает увеличивать мелкие детали, которые недоступны невооруженному глазу. Телекамеры усиливают градации цвета, подчеркивают щетину (даже если вы только что побрились, щетина будет заметна в виде более темных пятен), веснушки, круги под глазами, шрамы, бородавки, родинки, любые неровности кожи. Небольшая впадинка на лице может превратиться в верную яму. Бросаются в глаза и крохотные капельки пота. Естественная смазка кожи придает носу, лбу и подбородку жирный блеск. Лысые головы сияют, как сигнальные бакены. Мельчайшие следы лака для волос, попавшие на лицо, будут выглядеть, как целлофан. Блеск укрупняет и утяжеляет лицо. Кроме того, от яркого освещения лицо кажется полнее, поскольку отражает свет, как при ярком солнце. Розовый или красноватый оттенок кожи на телеэкране будет выглядеть еще краснее.

И это только то, что происходит с вашим лицом — представьте себе, как странно может выглядеть ваша одежда.

## ***Вы гримируетесь самостоятельно.***

### ***Для женщин***

Пожалуйста, прочитайте главу об основах макияжа для женщин. Поскольку большая часть сказанного вполне справедлива и для телевизионного грима, я сделаю только несколько дополнительных замечаний.

Вот четыре основные правила:

1. Старайтесь выглядеть естественно, не переусердствуйте. Недоговоренность лучше преувеличения.
2. Избегайте ярких цветов, которые телекамера сделает еще ярче. Это особенно касается ярко-голубых или зеленых теней для глаз и ярко-красной, оранжевой или пунцовой помады для губ.
3. Обратите самое пристальное внимание на тени под глазами.
4. Используйте пудру для устранения блеска, особенно на лбу и на носу.

Грим должен быть нежным. Если у вас светлая кожа, выбирайте основу чуть более темного оттенка, чем ваш естественный цвет. Если у вас смуглая кожа, то основа должна быть близка к естественному цвету кожи. Подчеркните скулы с помощью румян. Создайте контур под подбородком — тогда тень, которую под светом софитов отбрасывает челюсть, станет вашим преимуществом, а не недостатком. Темные круги под глазами можно устранить, если довести тональный крем до нижних век. Не используйте ярких теней для глаз. Чтобы кожа не лоснилась, пользуйтесь прозрачной пудрой, устраняющей жирный блеск.

Перед визитом на телевидение не стоит пользоваться увлажняющим кремом. От этого на лице появляется такой блеск, как если бы кожа была очень жирной.

Несколько слов по поводу губной помады. Как уже было сказано ранее, никогда не пользуйтесь на телевидении

ярко-красной помадой. Следует использовать помаду, которая соответствует цвету ваших губ и языка. Ни в коем случае не наносите на губы яркий блеск, который отражает свет и дает блики в камеру. От этого рот может показаться неестественно большим и внимание зрителей будет неоправданно привлекаться к движению ваших губ.

Не следует обводить губы более темным, чем помада, карандашом. Это выглядит неестественно и очень заметно при крупных планах. Если вам нужно сделать тонкие губы полнее, вы можете обвести их карандашом того же цвета, что и помада.

Если вы нашли для себя удачный макияж, придерживайтесь его, не отвлекаясь на новшества торговли, рекламирующей остромодный макияж. Оставьте это для продавцов косметических отделов и для манекенщиц.

## ***Вы гримируетесь самостоятельно.***

### ***Для мужчин***

Цель применения грима для мужчин — дать им возможность выглядеть на экране телевизора так же, как в жизни, и даже немного лучше. Как уже было сказано, необходимо компенсировать искажения от света софитов и увеличивающей оптики камеры. Камеры видят мелкие детали — волосы, щетину, пятна, вены, красный нос и прочее, на что вы обычно не обращаете внимания.

Двадцать лет назад мужчины были настолько мало озабочены своим внешним видом на телеэкране, что лишь немногие выражали желание гримироваться. Большинство мужчин, которые более или менее регулярно выступали на телевидении, позволяли гримеру телестудии поработать над собой, но никогда не делали этого сами, если гримера не было.

Теперь все изменилось. Мужчины-профессионалы узнали то, что давно было известно артистам, певцам, теле-

ведущим: даже легкий грим творит на телевидении чудеса. Даже политики поняли, что их внешность может самым непостижимым образом приобретать или терять для них голоса избирателей.

Эта глава предназначена для тех мужчин, которые хотят улучшить свою внешность на телевидении и научиться делать легкий макияж самостоятельно. Помните, что часто требуется совсем немного, чтобы хорошо выглядеть перед камерой.

Вот основные проблемы, которые вам следует решить перед съемкой на телевидении:

1. Убрать темные круги под глазами. Для этого нужно нанести под глаза немного тонального крема. Тон должен быть чуть светлее естественного тона вашей кожи. Нанесите тональный крем легкими движениями руки и хорошенько размажьте его, чтобы он был незаметен. Для этого используется либо обычный тональный крем, либо специальный крем для кожи под глазами. Если вы используете именно его, выбирайте тот, что выпускается в баночке (он достаточно мягкий и кремообразный), а не в тюбиках, как от губной помады (он может оказаться слишком твердым и воскообразным).
2. Скрыть щетину (на верхней губе и там, где растет борода), даже если вы только что побрились. Свет софитов пробивает пару слоев кожи, и щетина становится видна даже после бритья. Чтобы скрыть ее, лучше всего подходит тональный крем, специально разработанный для телевидения. Можно воспользоваться обычным тональным кремом, выпускаемым в компактной упаковке. Нужно выбрать цвет, соответствующий цвету вашей кожи или на тон темнее. Не пытайтесь придать себе искусственно-загорелый вид с помощью слишком темного тонального крема. Крем наносится чистой косметической губкой, причем грим плотно

вбивается в поры кожи. Необходимо хорошо растушевать грим, чтобы он не был заметен.

3. Устранить блеск. Используйте прозрачную, впитывающую жир пудру, чтобы скрыть блеск на носу и на лбу. Если вы лысеете, то стоит напудрить голову — это может вас несколько смутить, но зато дает хороший результат. Цвет пудры должен быть близок к естественному цвету вашей кожи.
4. Боритесь с потом. Если вы потеете под ярким освещением, попробуйте воспользоваться лосьоном для бритья на спиртовой основе. Можно просто перед съемкой протереть лицо платком.
5. Пригладьте волосы, если нужно. Проверьте, не торчат ли вихры. Если да, то побрызгайте лаком для волос на пальцы и уложите волосы как следует. Следите за тем, чтобы лак для волос не попал на лицо — лак блестит и будет отражать свет прямо в камеру.

Если у вас есть домашнее животное, маленький ребенок или появилась перхоть, то перед выходом почистите лацканы и плечи пиджака щеткой.

Наконец, несколько слов об увлажняющих кремах для мужчин. Хотя грубое, обветренное лицо многим кажется сексуально-привлекательным, перед телекамерой оно вряд ли будет выглядеть хорошо. Вид темных пятен, морщин вокруг глаз, облезавшей кожи только усугубляется перед камерой. Чтобы избежать этого, стоит регулярно пользоваться увлажняющими и солнцезащитными кремами и лосьонами. Однако не следует наносить увлажняющий крем на лицо непосредственно перед визитом на телевидение, так как он будет давать сильный блеск.

### ***Вас гримирует художник-визажист***

Многие телевизионные бюро и компании, а также местные телестудии имеют в своем штате художника-гриме-

ра. Если вы сомневаетесь в себе, попросите продюсера записать вас в качестве гостя программы на прием к гримеру.

Хороший гример не может сотворить чудо, но иногда кажется, что именно этим он и занимается. Если человек с темной щетиной и кругами под глазами, только что сошедший с трапа самолета, проведет с гримером хотя бы несколько минут, то разница между нервным, готовым броситься на людей субъектом и достойным руководителем сразу бросится в глаза. Женщина с блестящими серьгами, зелеными тенями, красной помадой и желтым шарфом вокруг шеи изменит свою внешность женщины, от которой так и ждешь слов «слышь, милок», на внешность леди «послушайте меня, мне есть что сказать», если художник-гример просто уберет с нее лишнее. Многих людей гример сделает просто похожими на себя, но в профессионально обработанном, так сказать, улучшенном варианте.

Она (я говорю «она» для простоты; на телевидении довольно много прекрасных гримеров-мужчин) сделает это просто за счет того, что хорошо знает, как компенсировать эффекты софитов и камер. Она знает особенности, ограничения и характеристики каждой отдельной студии. Она знает, насколько хорош каждый осветитель, знает, какие странные результаты получаются при ярком освещении некоторых оттенков (обычно белого, желтого, зеленого и красного), какие цвета вибрируют перед камерой, что режиссер хочет от гостей студии в плане их внешнего вида (многие режиссеры переживают из-за блестящих носов, спутанных волос или яркой бижутерии). Кроме того, она знает, как цвет фона и декораций будет взаимодействовать с цветами лица и одежды.

Она не использует технику макияжа, принятую в мире высокой моды. Скорее всего, она не парикмахер. Но она сделает так, что вы будете выглядеть намного лучше, чем выглядели бы, если бы она вами не занималась.

Собственно говоря, гример сделает для вас примерно то же, что вы могли бы сделать сами, но только намного быстрее и лучше. Она спрячет круги под глазами, нанесет тональный крем на лицо, скроет щетину под более светлым тоном, замажет пятна — то есть сделает вашу кожу более ровной там, где это нужно. Затем она подчеркнет линию скул, возможно, усилит контур подбородка. С помощью пудры уберет лишний блеск. Женщинам подкрасит глаза, нанесет румяна на щеки и завершит всю процедуру несколькими мазками губной помады. При необходимости она также уложит ваши волосы.

**В студии.** Для того чтобы иметь возможность воспользоваться услугами гримера, нужно явиться на студию заблаговременно. Сделанный наскоро макияж выглядит именно как сделанный наскоро макияж.

Следует заранее уведомить гримера, если вы носите контактные линзы. Если линза вдруг случайно выскочит как раз тогда, когда нужно идти на съемку, это будет настоящим несчастьем. Кроме того, очень важно, чтобы в глаза не попадали посторонние вещества.

Мужчины, входя в гримерную, часто нервничают и первым делом заявляют: «Я никогда не пользуюсь макияжем», — что, как правило, означает наличие в прошлом некоторого негативного опыта с непрофессиональным гримером. Например, примерно год назад я должна была гримировать некоего политического аналитика, который должен был выступить в утренних новостях. Он решительно заявил, что ни за что не будет гримироваться. Когда я спросила почему, он ответил, что в прошлый раз его завернули в накидку с рюшечками, провозились над ним минут пятнадцать и перепачкали гримом воротник рубашки, несмотря на рюшечки. Я заверила его, что не стану делать с ним ничего подобного и попросила только довериться мне.

Что он и сделал. А уходя, сказал, как он рад, что доверился мне. Он поблагодарил меня за то, что я «восстановила его доверие к гримерам».

Следует отказаться от грима, если вы страдаете заболеваниями кожи. Об этом просто нужно предупредить продюсера заранее. Режиссер тогда сможет построить передачу так, чтобы избежать крупных планов. Если вы простужены или больны, или имеете простуду на коже, скажите об этом гримеру. Если в прошлом у вас были аллергические реакции на грим, сообщите также и об этом. Возможно, для вас достаточно будет нанести небольшой слой пудры, чтобы устранить жирный блеск.

Перед гримированием и мужчинам, и женщинам следует снять темные пиджаки. Снимите также очки, как только сядете в кресло.

Когда человека гримируют, его первая непосредственная реакция заключается в том, чтобы зажмурить глаза как можно плотнее. Не нужно этого делать. Наоборот, раскройте глаза пошире и смотрите в зеркало или на потолок. Гример должен нанести основу на лицо до кромки нижних век, что совершенно невозможно, если вы скосили и зажмурили глаза. Взгляд вверх напрягает мышцы под глазами, что помогает ровно нанести грим и спрятать темные круги.

Опытные телевизионные волки, ежедневно выступающие перед камерой, влетают в гримерную, зажав в руке бумаги с текстами, усаживаются в кресло с жизнерадостным «Привет!» и немедленно возводят глаза к потолку.

Когда вас гримируют, не нужно морщить лоб и хмуриться, потому что в этом случае гример не сможет скрыть морщины на вашем лице. Чтобы лоб был гладким, нужно слегка улыбаться.

Когда вас гримируют, не пейте кофе, не курите ни сигарет, ни сигар, не читайте свои заметки, не разговаривайте по телефону. Время гримера, как правило, весьма

ограничено. Если вы пытаетесь сделать что-то, для чего требуется нагибать или поворачивать голову, или не можете внятно отвечать на вопросы гримера, то время пропадет впустую. Грим требует абсолютно сосредоточенного внимания. Если вы возражаете против какого-то действия гримера, то вежливо спросите у него, что происходит. Не отдергивайте резко голову, иначе пудра окажется у вас на коленях, а тушь — на щеках.

Когда грим закончен, посмотрите на себя в зеркало. Вы должны выглядеть естественно. Мужчинам грим в первую минуту может показаться избыточным, но перед камерой он будет незаметен. Женщинам следует убедиться в том, что цвет губной помады не слишком ярок, а все цвета нанесены аккуратно. Всем без исключения необходимо бросить последний взгляд в зеркало — на свою одежду и прическу.

Если есть время и свободные мониторы (во всех студиях разные условия), то гример может воспользоваться возможностью проверить, как вы будете выглядеть на экране до начала съемки. Это часто называют «проверка камерой» или «проверка грима». Не удивляйтесь, если к вам снова подойдет гример с пудрой или щеткой, когда вас уже усадили перед камерой. Никто не может предсказать эффекта от софитов или угадать, что покажет монитор. Все телеведущие проходят через это ежедневно.

Расслабьтесь. Сознание того, что ваша внешность работает на вас, придаст вам уверенности в себе.

## **ВОЛОСЫ**

### ***Женские волосы***

Прическа играет важную роль в вашем внешнем облике. Волосы должны достойным образом обрамлять лицо. Они не должны доминировать в вашем облике, затенять

привлекательные черты или привлекать к себе незаслуженное внимание. (Вспомните «ульки» 60-х.)

Прическа должна придавать голове форму, создавая мягкий, естественный, привлекательный фон для черт лица. Учитывайте свои достоинства и недостатки, оцените, какие у вас глаза, брови, скулы, линия подбородка и длина шеи. Идеальная прическа должна создаваться в соответствии с вашими индивидуальными чертами. Многим женщинам к лицу доходящие почти до плеч волосы, частично закрывающие уши.

Волосы должны плавно огибать щеки и подбородок. Большая копна неуправляемых волос делает внешность неконтролируемой, отделяет ее от вашей личности.

Избегайте сложных причесок, нуждающихся в фиксаторах. Обычно в таких случаях волосы выглядят как колючая проволока. Каждый может назвать хотя бы одну знакомую ему даму, обычно лет за 50, которая в течение десятка лет появляясь на людях, ни разу не позволила пошевелиться хотя бы волоску в своей прическе. Не делайте также легко деформируемых, трудно восстанавливаемых причесок, которые распадаются при малейшем ветре. Прическа, требующая постоянной бдительности, невыгодно привлекает внимание. Откидывание волос от глаз, перекладывание прядей и прочая суэта — все это отвлекающие жесты. Сделайте простую, легко восстанавливаемую стрижку — причем желательно, чтобы волосы при этом можно было мыть каждый день и чтобы создание прически не занимало много времени — это будет разумным решением.

Найдя однажды привлекательный стиль, придерживайтесь его, по крайней мере, в течение нескольких лет. Нет нужды менять прическу перед каждым публичным выступлением. Подыщите надежного парикмахера, который делал бы с вашими волосами то, что вам нравится.

**Цвет волос.** Если это возможно, избегайте ненатурального цвета волос, так как скрыть ненатуральность практически невозможно. Рано или поздно корни волос становятся заметными и требуют новой окраски. Телекамеры усиливают дисбаланс цветов между темными корнями и обесцвеченными концами.

К тому же, химические красители повреждают волосы, расщепляют их концы. Камеры нередко искажают цвет — они могут превратить «ненатуральных блондинок» в женщин с волосами медного оттенка или даже ярко-рыжих.

Хотите верьте, хотите нет, но естественный цвет волос — самый подходящий для вас (даже когда вы седее-те). Седина на висках выглядит очень даже выразительно. Кстати, не забывайте, оптимальный цвет перед камерой — именно сероватый цвет металла. Чем старше вы становитесь, тем менее естественно выглядят волосы, выкрашенные в черный цвет. Их цвет слишком одинаков по всей поверхности головы, тогда как цвет естественных волос обычно имеет много оттенков.

## **Мужские волосы**

Ваши волосы — ваше сугубо личное дело. Вы сами должны чувствовать, какой стиль идет вам более всего. Чтобы подчеркнуть особенности вашего лица, от вас только требуется содержать волосы опрятными, хорошо подстриженными и уложенными. Хорошо смотрятся волосы, которые сзади чуть опускаются на воротник.

Относитесь к волосам как к естественному фону, как к «рамке» лица.

При трансляции по телевидению уши выглядят отнюдь не самой привлекательной частью головы, поэтому обычно лучше прикрывать их верхнюю часть волосами. Уши расширяют лицо, они краснеют, когда вы напрягаетесь, на них часто остаются следы от фиксатора для во-

лос. Хороший фотограф не станет снимать голову анфас, он, скорее всего, попросит вас повернуться так, чтобы на фотографии было видно только одно ухо.

Если вы всегда носите короткие волосы, попробуйте, глядя на себя в зеркало прикрывать верх ушей пальцами. Вы сразу почувствуете разницу.

Даже если вы очень сильно тяготеете к коротким волосам — все-таки не стригитесь прямо перед публичным выступлением.

Седина в волосах выглядит очень изысканно. Сединой природа смягчает вашу внешность. Поверьте, крашенные темные волосы в сочетании со старой кожей отнюдь не украсят вас.

Некоторые бороды смотрятся неплохо, но за ними нужно тщательно ухаживать. Уместная борода может зрительно сузить массивный подбородок. Однако не следует отпускать слишком длинную бороду.

Неровные волосы на щеках и верхней губе отвлекают внимание от выражения вашего лица.

Если вы носите усы, то впечатление, которое вы производите, во многом зависит от их формы и степени ухоженности. Для подстригания усов используйте специальные тупоконечные ножницы. Губы не должны быть спрятаны, так как многие люди бессознательно «читают» по губам и им нужно видеть, как вы говорите. Уныло висающие усы создают негативный образ. Ограничьте усы пределами естественной линии рта и по возможности старайтесь верхние волосы усов делать длиннее нижних.

**Для лысых.** Если вы лысеете или уже облысели, воспринимайте это с достоинством. Право, вы не одиноки. Отнеситесь к этому как к вашей личной особенности.

Однако существует несколько способов уменьшить лысину. К примеру, вы можете слегка вскидывать голову, чтобы показывать в основном лицо, а не лысину. И вполне понятно, что, когда вы наклоняетесь, происходит

обратное. Вам следует сохранять прямую осанку и держать подбородок приподнятым. Можете поэкспериментировать перед зеркалом ванной комнаты, направив свет прямо себе в лицо.

Нанесите немного пудры на лоб, чтобы приглушить отражение падающего света. Прозрачная пудра невидима, однако она значительно уменьшает блеск головы.

Обычно волосы создают обрамление, украшающее лицо. Если вы лысеете, зрительно увеличьте прическу, насколько это возможно. Носите длинные баки, слегка закрывающие уши. Сзади опустите волосы до воротника — особенно если они вьются, если это устраивает вас и так вам удобно. Остальные волосы при стрижке также оставляйте несколько длиннее, чем вы носили до облысения.

Никогда не пытайтесь зачесывать волосы назад, поперек или вперед лысины. Зачесанный таким образом локон редко остается на месте, он постоянно требует особого внимания. Подобная неумелая попытка скрыть лысину никого не обманет, она просто выявит ваше тщеславное и суетное отношение к своей внешности.

Недавно я наблюдала позабавившую меня картину, когда один психиатр, собираясь выступить перед коллегами, обернул свою огромную лысину чем-то, напоминающим длинный локон, и пытался удержать это сооружение фиксатором для волос. Его настойчивое усилие выглядело моложе только подчеркнуло его тщеславие.

Отпускать очень длинные волосы также не следует, потому что это разрушает симметрию лица.

Никогда не прыскайте фиксатором прямо на кожу. Фиксатор содержит лак и закупоривает поры кожи, после этого к ней не пристанет никакая пудра и никакой макияж. Он также сильно блестит под солнечным светом и под искусственным светом софитов. Чтобы заставить слушаться упрямые волосинки, прысните фиксатором на пальцы и слегка пригладьте ими волосы.

Предохраняйте лысину от загара, насколько это возможно. Загорелая голова отвлекает внимание от лица. Используйте кремы от загара, причем лучше брать кремы, ослабляющие воздействие солнца не менее чем в 15 раз. Когда катаетесь на лодке или в открытом автомобиле, когда играете в гольф или занимаетесь чем-то подобным — надевайте шляпу.

А как по поводу искушения использовать накладки из волос? К сожалению, они очень часто довольно заметны. К тому же, факт ношения накладных волос трудно удержать в секрете — особенно при достижении определенного положения в обществе. В один прекрасный день это все равно вскроется, и потом пресса и публика еще долго будут вспоминать, как вы носили накладные волосы.

Однако некоторые накладки из волос бывают очень удачны — особенно, если они изготовлены квалифицированным специалистом и сделаны из ваших же собственных волос. Такая накладка настолько прочно держится на вашей голове, что вы можете даже принимать в ней душ. По мере роста оставшихся волос следует обновлять прическу, стараясь поддерживать ее в неизменном состоянии.

Многие актеры и известные люди носят парики, и все знают это. К всеобщему удовольствию, ведущий телекомментатор НВС Уиллард Скотт периодически снимает парик, когда выходит на улицу. Зрители не только не осуждают, но даже еще больше любят его за это.

И все же даже самые лучшие из париков выглядят искусственно. Волосы обычно имеют разные оттенки — парики передают это не очень удачно. Природа дарит вам седину на висках. Это не только выглядит натурально, это создает «эффект соли с перцем». А парики обычно одноцветны. К тому же очень сложно скрыть сетчатую основу и края парика.

Быть лысым — отнюдь не отталкивающая особенность. Тем, что вы есть, вас делают ваши дарования, ваш профессионализм и ваша индивидуальность, а не наличие или отсутствие волос на голове.

## *Перхоть*

Никогда не приходите на деловое совещание, встречу с клиентами или на публичное выступление с перхотью на плечах пиджака. Всем окружающим вас машинально захочется стряхнуть ее, раз вы сами этого не сделали.

Недавно, когда я подходила к станции метро, меня остановил прилично одетый господин. Он здоровался за руку со всеми подряд и сразу же начинал скороговоркой выпаливать: «Привет, я Джо такой-то. Я выдвигаю свою кандидатуру на пост...» Продолжая разглагольствовать в том же духе, он жал мне руку, а другой рукой непрерывно чесывал голову. На его новом костюме было столько перхоти, сколько я ни разу в жизни не видела ни на одном костюме. Сразу же, как только решила, что он уже не видит меня, я выбросила брошюру, которую он мне вручил.

Короче говоря, если вы знаете, что у вас есть проблемы с перхотью, просто непростительно ничего не предпринимать, особенно перед появлением на публике.

В наши дни в магазинах продается множество шампуней, весьма эффективно борющихся с перхотью. Если шампуни не помогают, проконсультируйтесь у врача-специалиста. Если перхоть преследует вас всю жизнь, мойте голову каждый день таким шампунем. Не пользуйтесь чужими расческами и щетками.

На телевидении перхоть выглядит, как кристаллы сверкающего сахарного песка. Обычно студийные гримеры заблаговременно убирают перхоть, но не стоит рассчитывать на это. Воспринимайте борьбу с перхотью как святую обязанность общественного деятеля.

## *ЖЕНСКИЕ РУКИ*

Ваши руки очень бросаются в глаза на экране телевизора, да и не только на экране, поэтому следует хорошенько о них заботиться. Для того чтобы руки оставались мягкими, используйте хороший крем с ланолином. Защищайте тыльные стороны ладоней от темных пятен — в частности, прибегайте к помощи средств от загара. Любые уже появившиеся пятна легко скрываются макияжем.

Для того чтобы пальцы выглядели длиннее, нужно немного сузить ногти к концам и использовать или розовые лаки или лаки цвета кожи. Эти цвета не только хорошо смотрятся со всеми вариантами одежды — если такой лак и обдерется, это будет не так заметно.

Длинные красные ногти зрительно укорачивают пальцы и привлекают к себе слишком много внимания. Длинные алые накладные ногти создают впечатление излишней озабоченности своей внешностью.

Многие деловые женщины не сомневаются, что стоит потратить время и деньги на профессиональную маникюршу и посещать ее несколько раз в месяц, особенно, если им приходится постоянно разъезжать. Если вы никогда не делали себе маникюр, попробуйте, чтобы проверить, подходит вам это или нет. Ногти, отлично выглядящие без всяких усилий с вашей стороны, могут повышать вашу уверенность в себе всякий раз, когда вы смотрите на свои руки.

Попросите маникюршу накладывать натуральные розоватые цвета, рекомендованные выше, и не пренебрегать дополнительным слоем лака. Не позволяйте ей уговорить вас использовать лаки двуцветные, слишком темные, слишком светлые или выглядящие слишком «по-вечернему».



Если вы одна из тех, кто грызет ногти и обкусывает заусеницы, настало время покончить с этой привычкой. Если вы сделаете профессиональный маникюр, у вас будет меньше соблазна портить ногти, за которые вы столько заплатили и которые так хорошо выглядят.

Жесты рук должны быть эффектными, впечатляющими, но в то же время не должны чрезмерно отвлекать внимание от лица.

Очки — это жизненно важная составляющая часть вашей внешности, так как от них зависит контакт «глаза в глаза». Важно, чтобы люди могли видеть ваши глаза даже через очки. Барьер между зрителями и вашими глазами должен быть сведен до минимума, очки не должны привлекать к себе внимания.

Если, посмотрев на себя в зеркало, вы видите сначала очки, а потом уже глаза, с этим надо что-то делать. Подыщите не слишком массивную, не слишком блестящую оправу. Дизайн оправы должен быть прост, не должен затемнять бровей или искажать выражение лица. Другими словами, очки не должны доминировать на лице.

Ищите оправы из тонкого мягкого металла. Недопустимы золотые, серебряные и другие блестящие оправы, оправы из черного пластика или из материала какого-нибудь экзотического цвета. Хорошая идея — подобрать цвет оправы под цвет волос. Или попробуйте очки, вообще не имеющие оправы на нижней части линз.

Подбирая оправу, примите во внимание форму вашего лица, форму скул, рисунок бровей и наличие растительности на вашем лице. Очки сделают ваше лицо зрительно более узким, они сглаживают острые углы.

Очки должны прилегать к лицу достаточно плотно, чтобы вам не пришлось постоянно поправлять их — та-

кой жест может отвлекать. Попросите своего оптика тщательно подогнать очки по вашей голове.

Если вы носите очки только для чтения, будет неплохо смотреться, если вы, обращаясь к своим пометкам, надеваете их, а потом, закончив читать, снимете.

### ***Очки на телевидении***

Особенно важно, когда вы появляетесь на телевидении, чтобы оправка ваших очков не блестела, так как это мешает контакту глаз с камерой. Очки отражают свет софитов, блестящая оправка будет сверкать при каждом повороте головы.

Если вы обнаружили, что ваши очки создают проблемы перед камерой, специально подберите новую пару для телевидения. А до того как сделаете это, можете бороться с блеском, накладывая тональный крем или пудру на оправу. С той же целью можно расположить очки под углом, так чтобы их низ был ближе к щекам, чем верх. Вам может показаться, что вы выглядите немного странно, но в действительности при этом лишь приподнимаются дужки над ушами, что совсем незаметно в камере.

Другой вариант — попросить оптика послать линзы в лабораторию, чтобы их там покрыли специальным составом, исключающим блеск перед камерой.

Никогда не носите на телевидении очки с тонирующим покрытием, затемняющим глаза, так как такие очки при освещении изменяют цвет и делают невозможным контакт «глаза в глаза». Не исключено, что они сделают вас похожим на подозрительного типа, которому есть что скрывать. Очки с желтым, коричневым или розовым покрытием выглядят особенно плохо в камере.

Контактные линзы являются идеальным решением, если вы только можете выносить их. Они совершенно незаметны, относительно недороги и удобны в обращении.



## **ГЛАВА 2.**

### **ВАШ ГОЛОС**

Многие люди в немалой степени обязаны своим успехом именно голосу. Так же как и о внешнем виде, люди судят о голосе политического деятеля в течение первых нескольких секунд. Неважно, известный вы человек или нет. Несмотря на запоминающуюся внешность некоторых известных людей, вспоминая их, мы в первую очередь вспоминаем голос.

#### **РОЛЬ ГОЛОСА**

Ваш голос важен так же, как ваша внешность, манеры, текст вашего выступления. Это тот инструмент, с помощью которого вы донесете свое сообщение до аудитории. Взаимопонимание между вами и вашей аудиторией зависит от ваших голосовых и речевых данных. Голос может привлечь слушателей на вашу сторону, убедить их в чем-то, завоевать их голоса и доверие. Вы можете расшевелить людей или усыпить их, очаровать или оттолкнуть. Человеческий голос — могущественный инструмент.

Всегда следует помнить, что ваши слушатели ожидают — и вполне заслуживают — услышать приятный голос.

Мы живем в век микроволновой и спутниковой связи, когда голоса транслируются по всей стране и даже по всему миру. Каждого человека могут «катапультировать» в

эфир, его голос услышат миллионы. Руководитель или специалист, участвующий в телеконференции, передаваемой по спутниковой связи, посылает свой голос в бесконечность.

Неприятный голос может оказаться ахиллесовой пятой вашего имиджа. Он может перечеркнуть все ваши достоинства. Представьте себе могучего атлета с писклявым, тонким голосом или преуспевающего финансиста с резким, гнусавым произношением. Вспомните, насколько раздражает голос коммивояжера при разговоре по телефону или через дверь, когда вас отрывают от обеда и, ноя, буквально умоляют сделать покупку. Такие люди могли бы добиться большего, если бы улучшили свой голос.

Иначе говоря, ваш голос должен содействовать вашей карьере, а не портить ее.

Кроме того, сознание того, что у вас хороший голос, придаст вам уверенности и даст возможность легко раскрывать перед собой двери.

Почему мы с абсолютным доверием слушаем некоторых телекомментаторов? Почему некоторые из них остаются фаворитами на долгие годы? Частично это происходит благодаря мелодичному, низкому, спокойному голосу, лишенному раздражающих нот. Просто привлекательные внешне телеобозреватели довольно быстро уходят с экрана. Остаются обладатели красивых, аристократических голосов. Разумеется, все они выдающиеся журналисты и корреспонденты. Но дать тот же самый репортаж резким, грубым, гнусавым голосом — значит не выжить в конкурентной борьбе в тележурналистике.

Есть другая категория людей, голоса которых вызывают традиционное восхищение. Это дикторы классических музыкальных радиостанций. Эти люди часто обладают приятным произношением. Несмотря на то, что многие из них имеют хорошие голоса от природы, они много и сознательно работают над ними.

Перейдем к деловому миру. Почему многие компании не жалеют денег на то, чтобы посылать своих сотрудников на семинары или частные курсы по постановке голоса? Потому что компании хотят, чтобы их руководители, торговые представители, сотрудники, ответственные за внешние связи, были хорошими ораторами. Для этого необходимо правильное произношение, четкая артикуляция, хорошая постановка голоса. Руководители должны легко находить контакт с разными людьми и уметь говорить в разных ситуациях — от деловых завтраков до презентаций и лекций. Кроме того, клиенты и покупатели охотно слушают — и не отключаются — если докладчик имеет приятный голос. Это качество может иметь важное значение для достижения финансового или делового успеха, равно как и для поддержания определенного имиджа.

Не важно, какой голос у вас от рождения. Благодаря практике вы сможете приобрести такой голос, которого по справедливости заслуживают ваше профессиональное мастерство и ваша яркая индивидуальность. Вы можете избавиться от иностранного или местного акцента, если будете строго следить за правильностью произношения. Можно избавиться от гнусавых звуков, если умело пользоваться голосовым аппаратом. Вы можете научиться четко артикулировать и правильно произносить звуки. Вы можете развить резонансные колебания в груди и научиться говорить так, чтобы вас слышали в самом последнем ряду аудитории без малейшего напряжения с вашей стороны. Наконец, вы можете научиться не бубнить как пономарь, а превратиться в красноречивого, искусного оратора.

Все это действительно в ваших силах. Настоящая глава посвящена тому, каким образом этого добиться.

## ***Структура голоса***

В начале шестидесятых годов, когда я была режиссером радио- и телестудии Университета Джорджа Вашин-

гтона в городе Вашингтоне, округ Колумбия, председатель департамента обучения правильной речи попросил меня помочь ему подготовить к выступлению на телевидении нескольких известных людей, научить их правильно пользоваться голосом. Несколько лет спустя, после его смерти, я осталась единственным преподавателем и в силу обстоятельств была вынуждена довольно глубоко изучить все аспекты, связанные с голосом, чтобы продолжать свою работу. В дополнение к тому, что я уже знала, я прочитала все учебники, которые только могла достать, и проконсультировалась с выдающимися специалистами по постановке голосов.

В результате я поняла, что голос не просто «исходит из отверстия на лице». Голос — это нечто неизмеримо большее. При правильном использовании голоса в речь вовлекается все тело, от макушки до пяток. Все тело является как бы музыкальным инструментом., порождающим ваш голос.

Для того чтобы задействовать весь голосовой аппарат, необходим воздух, поставляемый легкими. При спокойном разговоре с другом вы только слегка наполняете воздухом верхушки легких — вам вполне достаточно поверхностного дыхания. Но для того чтобы получить приятный грудной голос, который будет разноситься на большое расстояние, надо дышать с помощью диафрагмы. Она имеет очень большое значение для формирования голоса, поскольку проталкивает воздух, который вдыхают ваши легкие, сквозь горло и губы.

В этой главе вы узнаете, как много может вам дать правильное дыхание, поскольку оно питает кислородом мозг, поддерживает речевой процесс, успокаивает вас и сообщает чувство уверенности, которое вы передаете своей аудитории.

При произнесении речей довольно важную роль играют мышцы ног. Они позволяют вам правильно расположить

тело и сохранить прямую осанку. Правильная осанка важна для хорошей работы сердца и достаточного снабжения тела кислородом. Хорошая работа сердца не дает крови слишком приливать к ногам под действием силы тяжести.

Почему ходьба успокаивает? Активная деятельность поддерживает работу сердца. Почему люди часто начинают ходить из угла в угол, когда они обеспокоены, неуверены, ожидают какого-то важного сообщения?

Для того чтобы понять это, вспомните стереотипный образ будущего отца в одном из старых фильмов — в те времена, когда мужчинам не разрешалось присутствовать при родах — он ходит по комнате, нервно курит, ожидая появления ребенка. Или представьте себе кандидатов на получение призов или наград, которые ждут, когда будет объявлен победитель: многие из них также беспрерывно ходят.

Если вы бывали за кулисами в театре, то могли заметить, что многие артисты и певцы расхаживают по коридорам перед выходом на сцену. Они не просто вспоминают слова своей роли; таким образом они способствуют лучшему кровообращению. Иногда они даже потирают руки несколько преувеличенным жестом. Это тоже способствует прогреванию мышц, расслаблению предплечий, плеч и шеи — всех тех мышц, которые опосредованно связаны с голосом.

Ваша осанка зависит от того, насколько плотно ваши пятки упираются в пол. Равномерно распределите свой вес на ноги, выпрямитесь во весь рост, слегка откиньте голову. Таким образом вы сможете полностью контролировать свой голосовой аппарат. От пяток до макушки все ваше тело участвует в создании резонанса для вашего красивого голоса.

Весь этот уникальный инструмент принадлежит только вам. Только вы можете им воспользоваться. Прослу-

шайте запись своего голоса. Вам понравилось? Или вы воскликнули: «Неужели это мой голос?» Возможно, в глубине души вы осознали, что могли бы говорить лучше, но просто не знаете как. Возможно, вам уже ясно, что нужно как-то изменить свой голос.

Когда вы поймете, какие основные элементы участвуют в формировании голоса, вы сможете выработать собственные приемы его улучшения. Голос создается в глубине вашего организма, а не только в области голосовых связок. Глубокое диафрагмальное дыхание поддерживает весь процесс; гортань проталкивает воздух сквозь вибраторы, резонирующие ткани и полости; артикуляторы позволяют произносить звуки и слова.

В конце концов вы освоите правильное произношение и не будете думать о том, как это делается. Вы будете естественно пользоваться своим голосом при разговоре. Это умение останется с вами навсегда, оно будет доставлять удовольствие вам, вашим друзьям и вашим слушателям.

## **ХАРАКТЕРИСТИКИ ГОЛОСА**

Вот список некоторых симптомов того, что ваша речь далека от совершенства и вам следует заняться ею:

- Слушатели часто просят вас повторить только что сказанные вами слова.
- Люди замечают у вас идиосинкразию к публичным выступлениям.
- У вас заметный акцент.
- В микрофоне звук «п» у вас звучит глухо, неприятно и искусственно.
- У вас устает горло после десятиминутного разговора.
- У ваших слушателей через некоторое время начинает блуждать взгляд, поскольку вы говорите монотонно.

- Вы теряете контроль над голосом в конце длинного предложения.
- Вам приходится объяснять слушателям, что вы являетесь руководителем (или занимаете иную высокую должность), потому что по вашей речи этого не скажешь.
- У вас солидная внешность, но голос звучит слишком молодо.
- Люди обращают внимание на то, что вы часто, возможно бессознательно, повторяете словечки или фразы, вроде «гм», «ну», «так», «знаете ли» или «угу».
- Вы имеете привычку вздыхать, всасывать внутреннюю часть щеки, щелкать языком или иным образом надоедать слушателям.
- Вам не нравится собственный голос и никогда не нравился.

### ***Характеристики хорошего голоса***

Ниже приводятся некоторые характеристики хорошего голоса. Прочитайте этот список, подумайте о своем голосе и о том, какими из этих качеств вы хотели бы обладать, но не обладаете.

Итак, хороший голос:

- приятный;
- вибрирующий;
- спокойный;
- хорошо модулированный;
- низкого тембра;
- доверительный;
- управляемый;
- теплый;
- мелодичный;
- заботливый;
- уверенный;

- властный;
- дружеский;
- окрашенный интонацией;
- выразительный;
- естественный;
- богатый;
- наполненный;
- звучный;
- доброжелательный.

### ***Характеристики плохого голоса***

А вот список наиболее распространенных определенных неприятного или плохого голоса. Прочитайте этот список и подумайте о своем голосе, выделяя те неприятные свойства, от которых вы хотели бы избавиться.

Итак, плохой голос:

- гнусавый;
- резкий или скрипучий;
- хриплый;
- дрожащий;
- высокого тембра или пронзительный;
- плаксивый;
- с одышкой;
- робкий;
- отрывистый;
- слишком громкий;
- слишком тихий и неслышный;
- бесцветный;
- помпезный;
- саркастический тон;
- неуверенный;
- монотонный;
- напряженный;
- слабый;
- скучный.

## КАЧЕСТВО ГОЛОСА

### Резонанс

Красивый голос должен быть резонирующим, вибрирующим. Резонанс — это результат вибрации воздуха в голосовых полостях, то есть в синусах, носоглотке, гортани и грудной клетке. Для резонанса требуется правильное глубокое дыхание.

Представьте, что ваши голосовые связки — это струны музыкального инструмента, а воздух в вашей груди — это элемент, обеспечивающий необходимый резонанс. Если вы правильно вдыхаете воздух, то вы даете голосовым связкам оптимальное количество того, что они должны колебать.

Ребенок с высоким голосом приводит в движение очень малый объем воздуха. Баритон с грудной клеткой размером с бочку колеблет большой объем воздуха. Как уже было сказано, для обычного разговора вам вполне достаточно поверхностного дыхания. Но если вы произносите большую речь или ведете длительную презентацию, вам нужно усилить свой голос большим количеством воздуха.

Вы можете сделать свой голос ниже, если будете наполнять легкие до глубины диафрагмы и освобождать гортань для создания большей вибрации и резонанса.

Если вы вполне спокойны, то у вас отсутствует напряжение, которое может мешать правильной артикуляции.

Если вы скажете «чух-чух», то вы не должны чувствовать вибрацию в носу, но зато вибрация должна присутствовать в груди и в горле.

Теперь сделайте глубокий вдох и наполните легкие воздухом. Задержите дыхание, а потом скажите «Ура! Ура!» Вы должны почувствовать резонанс в груди.

Эти простые упражнения помогут вам понять особенности вашего голоса и источники резонанса в вашем теле.

Есть еще один способ проверить наличие резонанса в груди. Прижмите кончики пальцев к груди и громко произнесите «мумм-мумм-мумм». При этом вы должны почувствовать вибрацию.

Резонанс дает вашему голосу силу и уверенность. Когда вы входите в людное помещение, то ваш резонирующий голос будет хорошо слышен, несмотря на шум. Если в комнате шумно, говорите тише, а не громче. Вы сразу поймете, что люди прекрасно слышат то, что вы говорите.

### Тип голоса

Естественный тип голоса зависит от размера резонирующих полостей в вашей груди, горле и структурах лица. Поскольку усилители искажают верхние диапазоны человеческого голоса, вам следует определить самый низкий возможный для вас тип голоса, при котором вы будете чувствовать себя удобно. Это значит, что источник голоса должен располагаться как можно ниже, но быть естественным для вас.

Подумайте о типах голосов, которыми характеризуются певцы: сопрано — самый высокий женский голос, альт — самый низкий, меццо-сопрано — средний. Тенор — самый высокий мужской голос, бас — низкий, а глубокий бас имеет исключительно низкий естественный диапазон.

Ваш естественный разговорный голос соответствует одному из этих типов. У каждого есть свой верхний, средний и нижний регистр. Если среднее «соль» находится в середине вашего диапазона, то вы можете опуститься или подняться — при открытой гортани и закрытом назальном проходе.

Вы можете понизить свой голос, если будете говорить, как я называю это, «прямо из носков». Это, на первый взгляд бессмысленное выражение, я всегда сообщаю

своим ученикам на курсах постановки голоса. Я имею в виду следующее: вы плотно упираетесь пятками в пол, выпрямляете спину, при этом ваша диафрагма автоматически прогибается, заставляя голос исходить из источника более низкого, чем носовая полость.

Аналогично, если вы вспомните то ощущение, которое возникает, когда грудь наполнена воздухом и горло раскрыто, то вы сможете легко перемещаться вверх и вниз в своем диапазоне, не теряя приятного резонанса.

## ***Высота тона***

Высота тона характеризует высоту произносимых вами звуков и зависит от частотной вибрации вашей гортани. Для высокого голоса характерна высокая частота вибрации, для низкого голоса характерна низкая частота вибрации.

Для того чтобы ваш голос не звучал монотонно, он должен охватывать по крайней мере октаву. Это значит — четыре ноты выше середины и четыре ноты ниже. Некоторые красноречивые ораторы охватывают голосом две и даже три октавы в своем диапазоне (это необходимое требование для искусного актера — исполнителя ролей в шекспировских пьесах). Высокий голос, как правило, неприятен для слуха. Он также с трудом поддается записи без искажения. Низкие голоса приятны для слуха. Чем ниже вам удастся расположить свой голос, тем больше шансов, что он не будет искажен усилительными приборами (тем не менее, не стоит искусственно изменять свой голос до ненатурально низкого). Если вы испытываете напряжение, то высота голоса повышается. Если вы сердитесь, голос становится резким и пронзительным. Если вы устали, голос становится хриплым. Если вы опечалены, то и диапазон, и высота голоса понижаются.

## ***Громкость***

Громкость звука измеряется децибелами. Она непосредственно связана с объемом воздуха в легких. Осторожно контролируя силу и энергию звука, вы регулируете громкость своего голоса.

При наличии микрофонов нет необходимости говорить громко, поскольку индикатор громкости может просто зашкалить. Регулировка уровня звука в соответствии с естественной силой вашего голоса — задача звукооператора. Если вы разговариваете со слабослышащим собеседником, помните, что одной громкости недостаточно. Для того чтобы такой человек слышал вас, необходим также резонанс.

## ***Слышимость***

Нужно ли вам говорить так, чтобы вас слышали в последнем ряду балкона? Или вы собираетесь разговаривать обычным тоном с небольшой группой предпринимателей? Может быть, вы будете выступать в гимназии на выпускном вечере? Или на коктейле, где все говорят разом? Или в церкви, где слышно, как муха пролетит?

Слышимость вашей речи зависит от того, в каком помещении вы выступаете и до кого хотите донести свою речь. Полнозвучный, богатый голос хорошо слышен во всех уголках практически любой комнаты. Вам не нужно напрягаться, чтобы ваш голос распространился по помещению. Основой вашего голоса должна быть диафрагма. Наберите в легкие побольше воздуха, чтобы контролировать свой голос.

Слышимость голоса не зависит от громкости. Совсем необязательно говорить громко, на повышенных децибелах. Слышимость голоса — это способность использовать все принципы правильного управления голосом, чтобы ваш естественный голос распространялся равномерно и был хорошо слышен.

## **Тембр**

Тембр позволяет на слух идентифицировать различные голоса. Вы без труда выделяете голос своего ребенка среди многих других голосов.

Не следует путать тембр с высотой голоса и другими характеристиками. Например, вы всегда отличите голос известного певца или актера.

У вашего голоса тоже есть отличительные обертоны — звуки, которые делают его узнаваемым для вашей мамы, когда вы звоните ей по телефону.

## **Экспрессия**

Для того чтобы ваша речь стала выразительной, старайтесь зрительно представить себе то, о чем вы говорите. Внесите живую ноту в ваше произношение, в звуки вашего голоса; внесите чувство и цвет в вашу речь.

В повседневной жизни ваша речь наиболее выразительна в неформальном разговоре. Перенесите свое красноречие в официальные выступления. Если вам трудно сделать это, попробуйте записать на пленку какой-нибудь ваш разговор один на один с супругом или с хорошим другом. Постарайтесь забыть о том, что магнитофон включен. Позднее, когда вы останетесь одни, прослушайте запись и возьмите на заметку те места разговора, где вам особенно понравилась выразительность вашей речи, не забывая также о том, что вам не понравилось.

Упражняйтесь, читая вслух драматические пьесы, и приучайтесь различать на слух нужное выражение.

Помните, что всякая экспрессия должна быть в первую очередь естественна. Избегайте театральности и искусственности в своих речах.

## **Тон**

Тон голоса характеризуется его высотой, вибрацией и модуляцией. Хороший голос отличается легкими изме-

нениями тона. Интонации — это «подъемы» и «спуски» голоса. Монотонность утомительна для уха, так как постоянный тон использует одну и ту же высоту. Некоторые люди не различают разницу в тоне голоса. Однако с помощью изменения тона вы можете совершенно изменить значение слов.

Для того чтобы понять, насколько разительный эффект может создать изменение интонаций, вспомните, как в пьесе «Пигмалион» профессор Хиггинс превратил Элизу Дулитл из уличной торговки цветами в настоящую светскую даму. В процессе обучения она не только избавляется от простонародного акцента, но изменяет самый свой голос, теряя резкий, пронзительный тон и приобретая мягкие интонации культурного человека.

## **Гнусавость**

Гнусавые назальные ноты неприятны для слуха. Такие звуки очень резки, так как в резонансе участвует совсем небольшое объем воздуха в области лица. Когда раздается гнусавый звук, мышцы горла и шеи напряжены.

Для того чтобы устранить гнусавость, необходимо расслабить горло, как если бы вы хотели издать глубокий звук «аааааааааа». При этом устанавливается правильное расстояние между корнем языка и мягким небом. Небный язычок поднимается и закрывает носоглотку, так что звук не выходит через ноздри.

Если ваша гортань раскрыта, то вы не почувствуете вибрации в носовых полостях.

## **ПОСЛУШАЙТЕ СВОЙ ГОЛОС**

Станьте критиком своего голоса. Послушайте свой голос и подумайте, как он, по-вашему, должен звучать впредь в течение всей вашей жизни — не только когда вы выступаете перед людьми, но и в быту.



Прислушивайтесь к голосам окружающих и обращайтесь внимание на то, насколько приятно или неприятно они звучат. Прослушивайте записи своих любимых актеров и дикторов, пытайтесь понять, как они управляют своими голосами. Вы обнаружите, что все они очень четко, хотя и ненавязчиво, выговаривают звуки и слоги. Смотрите, как они дышат, чтобы создавать звуки голоса. Анализируйте модуляции и эмфатические акценты.

Как-то раз я слышала длинное интервью с одним певцом и автором песен. Он высказывал очень интересные мысли, но то, как он это делал, раздражало необыкновенно. Каждую минуту в поисках подходящего слова он останавливался и бормотал «я...я...я...», «ну...ну...ну», «хм...хм...хм» и тому подобное. Все эти тоекратные повторения были настолько навязчивы, что я вдруг заметила, что не слышу его ответов, а только ожидаю очередной триады и даже подсчитываю их.

Эта история подтверждает, что голос выполняет только одну основную функцию — способствует коммуникации. Если между вами и вашим сообщением вклинивается манерность, то вы как оратор теряете возможность быть хорошо понятым.

## **КАК ИЗМЕНИТЬ ГОЛОС**

Вы привыкли к своему голосу. Ваш голос — результат воздействия многих факторов: вашей национальности, местности, в которой вы родились и выросли, тех речевых шаблонов, к которым вы привыкли с детства, школы, в которой вы учились, речи ваших друзей, ваших учителей, которые оказывали влияние на вас.

Когда вы становитесь взрослым, на ваш голос продолжают влиять люди, с которыми вы работаете, ваш супруг или супруга, та местность, где вы живете, и даже кто-то из ваших соседей.

Очень немногие люди в нормальных условиях находят необходимым как-то менять свои речевые привычки. Уроки ораторского искусства считаются старомодными. Адвокат может закончить университет, так и не приобретя культуры речи, пока это не окажется остро необходимым для его выступлений в суде присяжных.

Для политического кандидата местный акцент может оказаться уместным и полезным, пока он выступает на местном уровне. Но как только он начинает претендовать на федеральный пост, он неожиданно обнаруживает, что о его речи судят по общенациональным или даже по интернациональным стандартам.

Для того чтобы внести существенные изменения в свой голос, требуется определенное мужество и готовность. Те люди, которые принимают такое решение, достойны всяческого восхищения. Они меняют свои наследственные, впитанные с молоком матери привычки. В семье или среди коллег по работе они могут столкнуться с непониманием или осуждением.

Но, и это самое главное — в итоге вы получите глубокое удовлетворение от того, что выполнили свою задачу и сделали ценное приобретение, которое пригодится вам в течение всей вашей жизни.

Я знаю одну писательницу, которая работала в международном радиовещании и получила возможность занять более высокооплачиваемую должность при условии, что она будет сама читать свои произведения. Она много работала над тем, чтобы избавиться от носового выговора и резкого тона и приобрести приятный голос, несмотря на то, что ее муж весьма скептически отнесся к ее усилиям. Но она все преодолела и, наконец, успешно прошла конкурсный отбор. Однажды во время небольшого спора с мужем она случайно переключилась на свой прежний голос. Он воскликнул: «Не разговаривай со мной вот так, через нос!» И они оба покатались со смеху.

Если вы решили научиться правильно и красиво говорить, то вам потребуется поддержка вашей семьи, друзей и коллег. Помните, что вы поднимаете культуру своей речи до того уровня, на котором находятся остальные ваши дарования.

Всегда трудно расставаться с прошлым. Изменение речи требует времени и терпения: вы не сможете за несколько дней забыть привычки, вошедшие в плоть и кровь. Результат может стать заметен только через несколько месяцев упорного труда. Огромное значение имеет мотивация. Возможно, что на протяжении своей жизни вы в глубине души понимали, что вам необходимо повысить мастерство речи, но просто не знали, как достичь этого. Чтение этой книги станет для вас хорошим началом.

Вы многое можете сделать сами. Если вы начнете прислушиваться к голосам, которые вам нравятся, и подражать им, вы уже сделаете первый шаг по правильному пути. Выберите хороший голос, который вы слышите по радио, и повторяйте за ним предложения, копируйте произношение. Запишите такой голос на пленку, затем запишите свой голос и воспроизведите один за другим. Обратите внимание на резонанс, темп, выразительность, выделение тех или иных слов. Обратите внимание на артикуляцию согласных и произношение трудных иностранных слов. Отнеситесь к своему голосу критически, как если бы это был голос совершенно постороннего человека.

Читайте вслух по десять минут в день. Читайте вслух свои собственные выступления или передовые статьи из газет, читайте перед сном своему ребенку. Запишите какой-нибудь фрагмент на магнитофон и повторяйте запись ежедневно, пока не получите такое звучание, которое вас устроит. Храните эти записи и воспроизводите их еженедельно, чтобы следить за своим прогрессом.

Можно попробовать посещать курсы ораторов при университете, либо в клубе.

Не избегайте любой возможности публичного выступления и рассматривайте это как благодарную возможность еще раз поупражняться. Помните, что наиболее преуспевшие ораторы и дикторы изучали искусство речи годами, и тем не менее продолжают упражняться. В большинстве случаев хороший голос — это не случайность, а результат большой работы и практики.

### *Один голос или два*

Как профессионал в своей области, вы должны говорить только одним голосом. У вас не может быть двух голосов — для неформальной беседы и для открытых публичных выступлений. Вне зависимости от ситуации следует использовать одну отработанную речевую практику.

Нельзя менять высоту голоса с грудного на носовой. Высота должна быть одна. Нельзя просто переключиться на уличный говорок. Если уж вы изменили свой голос, вы ни в коем случае не должны переходить на старый голос, даже на мгновение.

Однажды меня познакомили с ведущим радиопрограммы, который в жизни разговаривал очень непрофессиональным голосом. Когда он садился перед микрофоном, он «надевал» голос ведущего и проверял микрофон уже другим голосом — таким, который он сам считал голосом преуспевающего обозревателя. Но для натренированного уха его голос звучал фальшиво как результат сознательного усилия над собой; даже техники, которые работали с ним, не упускали случая обсудить его двойной голос.

Если вам удалось выработать хороший голос, не отказывайтесь от него.

## **Заикание**

Заикание не должно стать непреодолимым препятствием для общественного деятеля. Я знаю мнение экспертов, что современные методики лечения успешно помогают избавиться от заикания и позволяют заикающемуся человеку в будущем стать хорошим оратором. В наше время человек с заиканием имеет право быть увиденным и услышанным. Заикание не должно стать препятствием в личной и общественной жизни.

### ***Упражнения с магнитофоном***

Прочитав начало этой главы, вы уже поняли, что магнитофон может оказаться и самым лучшим вашим другом, и самым строгим критиком.

Когда вы работаете над совершенствованием своего голоса, магнитофон честно продемонстрирует вам все неизбежные искажения, которые вносят усилительные приборы. Он продемонстрирует и прогресс, давая вам возможность сравнить, что было в начале вашего пути и в каком положении вы находитесь сейчас. Он подарит вам чувство гордости, поскольку он и вы будете единственными свидетелями ваших усилий. Он предоставит вам истинное свидетельство ваших достижений как итог огромной проведенной работы.

Когда впервые ваша мама, позвонив по телефону и не узнав ваш голос, скажет: «Позовите, пожалуйста, Мэри», — а вы скажете: «Это я — Мэри», — то, значит, вы на правильном пути.

## **КАК ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ГОЛОСЕ**

Речевой аппарат очень хрупок и нежен. Этот деликатный инструмент нужно беречь, а делать это можно различными способами.

Избегайте чрезмерной усталости и напряжения, держа мышцы шеи расслабленными. Спокойный голос исходит только из спокойного тела. Напряженное тело приводит в напряжение голосовые связки, повышает тон голоса, нарушает резонанс и снижает слышимость.

Продолжительное форсированное использование голоса требует длительного отдыха — молчания.

Если вы чувствуете, что голос вам отказывает, проделайте несколько упражнений по релаксации всего тела. Глубоко вздохните, сделайте короткую прогулку, уединитесь хотя бы ненадолго, помолчите.

Теплый чай с лимоном оказывает смягчающее действие на горло. Многие дикторы постоянно прихлебывают воду комнатной температуры с несколькими дольками лимона, чтобы их горло чувствовало себя комфортно. Певцы обязательно носят теплый шарф, чтобы уберечь горло от колебаний температуры.

Избегайте инфекций, а при необходимости немедленно обращайтесь к врачу. Если на голосовых связках появляются узелки или полипы, их необходимо удалить хирургическим путем как можно скорее, воспользовавшись квалифицированной медицинской помощью.

Профессионалы, страдающие от заложенного носа, часто полощут синусы теплой соленой водой. Короче говоря, забота о своем голосе — это часть вашего существования в качестве общественного деятеля.

## **ДЫХАНИЕ**

Дыхание — самая естественная и необходимая вещь. При нормальном разговоре вам вполне достаточно поверхностного дыхания, которое заполняет только верхушки легких. Но если вы стоите на трибуне, то вам нужно хорошо наполнять легкие воздухом и контролировать свое дыхание.

Когда вы дышите правильно, вы сохраняете и равновесие тела, и спокойствие. Вы автоматически настраиваете свой голосовой аппарат так, чтобы использовать диафрагму. Эта мышечная перегородка позволяет создать хороший резонанс.

Помните, что дыхание поставляет кислород в кровь, которая питает мозг и тело.

Помните, что тело человека не накапливает кислород; оно должно получать его постоянно. Для того чтобы хорошо наполнить легкие, высоко поднимайте грудь.

Наполняйте легкие снизу вверх — вдыхайте так, чтобы живот надувался. Затем наполните грудную клетку под ребрами, затем до подмышек. Продолжайте вдыхать воздух, пока не почувствуете, что наполнились им до самых ключиц. Заполните все резонансные объемы, включая гортань и нос. У вас должно быть ощущение, что вы наполнились воздухом от брюшной мышцы до горла.

Прежде чем произнести первое слово, сделайте глубокий вдох. Если вы чувствуете, что дыхания не хватает, сделайте паузу в конце предложения для следующего вдоха.

Одежда у горла и в талии должна быть удобной и свободной. Тогда вы сможете легко и без ограничений дышать.

Как уже было сказано ранее, кислород должен поступать постоянно. Он необходим для поддержания физической формы на всем протяжении вашего выступления и для постоянного питания вашего мозга.

### ***Слышима дыхание***

При современных чувствительных микрофонах небольшие паузы для вдоха бывают слышны. Ораторы часто не подозревают об этом, пока не услышат запись. Постоянные вдохи между предложениями отвлекают слушателей. У некоторых ведущих прогноза погоды на местном радио

моего родного города Вашингтона этот недостаток настолько заметен (и для меня настолько же неприятен), что каждый раз я вынуждена убавлять громкость.

Слышимое дыхание — поверхностное, которое затрагивает только верхушки легких и рот. Если вы дышите нижними отделами легких и горлом, то дыхание не заметно. Значит, для того чтобы дыхание было неслышным, углубите свое дыхание, переместите его вниз, в живот. Поработайте с магнитофоном, и вы получите хороший результат.

### ***НЕ СТИСКИВАЙТЕ ЗУБЫ***

Вы не можете хорошо артикулировать, если у вас сжаты зубы. Для того чтобы четко произносить звуки, необходим зазор между верхними и нижними зубами. Артикуляция требует пространства. Если зубы слишком сжаты, то раскрыть гортань для резонанса практически невозможно. Постоянная привычка держать зубы сжатыми приводит к нечеткой артикуляции.

Если вы посмотрите на хористов во время пения, то заметите, что можно «увидеть», а не только услышать слова. Некоторые они произносят.

Есть несколько способов создать пространство между зубами. Попробуйте сделать так, чтобы ваша челюсть «отвисла», и вы заметите, насколько проще и естественнее выговариваются слова. Некоторые упражняются с винной пробкой между зубами. Не стоит беспокоиться из-за того, как выглядит ваш раскрытый рот — зазор должен быть небольшим, только чтобы вас можно было понять.

### ***Артикуляция и произношение***

Правильная четкая артикуляция — неременное требование, предъявляемое общественному деятелю. Ваше

произношение всех букв алфавита должно хорошо восприниматься слушателями.

Неправильное произношение не обязательно является результатом местного акцента. Может быть, у вас просто «ленивые губы», то есть вы не заботитесь о четкости своей артикуляции в повседневной жизни. Возможно, вы проглатываете некоторые буквы или звуки.

Наконец, вы можете просто неправильно говорить некоторые слова только потому, что большинство людей вокруг вас тоже говорят их неправильно. Таких слов достаточно много.

Если у вас есть проблемы с произношением и артикуляцией (которая обеспечивает правильное произношение), то, весьма возможно, вашу речь будет трудно понять, и слушатели потратят слишком много сил на то, чтобы выслушать ее. Если вы проглатываете звуки, то слушателям придется бессознательно восполнять пробелы.

При нормальном разговоре ваши друзья легко понимают вас. Но если вам приходится преодолевать шум в помещении, покашливание, треск аппаратуры, искажение микрофонов, то ваша артикуляция должна быть безупречной.

Кроме того, если вы говорите слишком быстро, то вы срезаете часть гласных и согласных звуков. Ухо слушателя не улавливает того, что вы произносите, и смысл сказанного теряется. Замедлить речь очень просто — нужно четко артикулировать, произносить все звуки и слоги.

Избегайте манерной артикуляции. Слишком правильное произношение раздражает, потому что звуки выходят помпезными, холодными и скучными. Такое произношение подходит разве что вышколенному дворецкому из старой английской пьесы, но не современному человеку, общающемуся с современными людьми.

Не надо рисковать, употребляя незнакомые слова — вы можете произнести их неправильно. Пусть словарь

станет вашим другом. Если вам встречаются трудные длинные слова, пользуйтесь словарем как учебником и выработайте у себя привычку обращаться к нему почаще.

Читайте перед магнитофоном и записывайте звуки, которые требуют совершенствования. Купите хороший учебник, в котором достаточное внимание уделяется произношению. Продолжайте читать вслух, станьте говорящим человеком. Тренируйте слух, учитесь оценивать свое произношение, и со временем вы будете рады узнать, что произносите слова правильно и понятно.



## **ГЛАВА 3**

### **публичные ВЫСТУПЛЕНИЯ**

Я вспоминаю, как слушала президента Джона Кеннеди во время его инаугурационной речи в 1961 году.

Почему эта речь стала исторической? Почему Кеннеди был выдающимся оратором? Естественно, он был и великим президентом. Но восхищение многих людей началось именно с этой речи.

Возможно, вы никогда не произнесете речь, которая попадет в учебники истории. Однако при наличии опыта и некоторой удачи вы однажды произнесете речь, которую оценят ваши слушатели, которую будут цитировать и помнить. Но это требует работы и знания.

Многие люди от природы имеют дар произносить речи без видимых усилий. Они легко говорят в любой момент, доставляя удовольствие себе и своим слушателям.

Но многих других людей сам факт появления на публике настолько пугает, что один из моих клиентов как-то раз признался мне, что скорее пошел бы на операцию, чем согласился произнести публичную речь.

Я заметила, что этой боязнью страдают даже люди, вполне уверенные в себе в других ситуациях. Многие обеспокоены тем, как они будут выглядеть, и хотят, чтобы их способности как ораторов соответствовали их профессиональному мастерству. Они искренне хотят выйти на трибуну и представить свои мысли наилучшим образом, но им трудно это сделать.

Эта глава поможет вам овладеть искусством подготавливать и произносить речи, которыми вы будете гордиться независимо от того, обладаете вы даром слова от природы или вам потребовалось прибегнуть к помощи профессионала и приложить немалые усилия для того, чтобы стать хорошим оратором.

### **ОБЯЗАТЕЛЬСТВО ПРОИЗНЕСТИ РЕЧЬ**

Если к вам обратились с предложением выступить — прежде, чем согласиться, подумайте, насколько вы готовы к этому. Принимайте предложение только в том случае, если наверняка сможете выполнить свое обязательство. Люди, которые часто отменяют свои выступления, вскоре приобретают плохую репутацию.

Если вы приняли предложение выступить, зарезервируйте этот день в своем графике и отнеситесь к подготовке со всей серьезностью, которой заслуживает это событие. Каждое выступление должно быть важным для вас и для вашей аудитории.

Для того чтобы прибыть в нужное место и в нужное время, запишите все факты, имеющие значение: адрес, дату, время, организационные и финансовые моменты, а также сведения о принимающей стороне. Уточните все подробности заранее, чтобы избежать путаницы.

Сообщите обо всех ваших специфических требованиях (низкая трибуна, скамеечка для ног, горячий чай с медом перед выступлением, закуска и т. д.) заблаговременно и в письменном виде.

Спросите заранее, кто будет представлять вас, и убедитесь, что вы знаете, как пишутся и произносятся их имена. Убедитесь также, знают ли они, как правильно пишется и произносится ваше имя. Уточните с ними, какая форма обращения вас устраивает (например, «доктор»

или «профессор»), как формулируется название вашей должности или профессии (например, «эксперт по вопросам ядерного разоружения и автор десяти книг по данной теме») и, наконец, каково точное наименование организации, которую вы представляете.

Если информация о вашем выступлении должна быть включена в программы, листовки, объявления, плакаты и так далее, то следует заранее согласовать все детали в письменной форме. Если у вас попросят фотографию, то не стоит посылать моментальный снимок или фотографию пятнадцатилетней давности, когда вы еще не утратили половину волос и не приобрели пятнадцать лишних килограммов веса. Пошлите относительно недавнюю черно-белую фотографию размером 13x18 или 18x24.

Просто удивительно, что многие общественные и политические деятели совершенно не заботятся о том, чтобы сделать хороший фотопортрет именно для таких целей. Если у вас до сих пор нет такого портрета — сделайте, и вы непременно обнаружите, что факт его изготовления стоит затраченных усилий и что для него найдется множество применений.

Согласуйте все детали за день до выступления и тщательно все проверьте. Дайте себе полчаса времени про запас — на случай, если вы заблудитесь или попадете в пробку. А лучше — целый час. Являйтесь вовремя ради собственного душевного спокойствия и сохранения в норме артериального давления у принимающей стороны. Заставить людей ждать хотя бы несколько минут — значит создать неудобную ситуацию, что сформирует негативное мнение о вас еще до того, как вы выйдете на сцену.

Вы должны заранее знать, какого рода встреча вас ожидает: прием, торжественный ужин или неформальный обед. Вы также должны знать заранее, будете ли вы выступать на сцене, у специального столика или просто стоя среди публики. Такая информация даст вам воз-

можность выбрать соответствующую случаю одежду; впрочем, необходимо иметь про запас альтернативный наряд.

## ***КАК ПОДГОТОВИТЬ ВЫСТУПЛЕНИЕ***

Подготовка выступления — трудная работа. Во-первых, необходимо определить предмет и цель вашего выступления. Выясните, насколько продолжительная речь от вас ожидается. Уточните, будет ли после сообщения отведено время для ответов на вопросы слушателей, и входит ли это время в общее время вашего выступления. Планируйте свою речь так, чтобы точно уложиться в график. Определите, что ожидает от вас аудитория и что вы хотите до нее донести.

Прежде всего определите основные вопросы, на которые вы собираетесь обратить внимание слушателей. Вы будете возвращаться к этим вопросам снова и снова. Когда эти моменты будут сформулированы и записаны, вся остальная речь выстроится довольно легко.

Дадут ли вам знать, что вы не укладываетесь в регламент? Что делать, если вы сами не желаете отвечать на вопросы публики? Решите эти проблемы заблаговременно.

Выясните, кто составит вашу аудиторию и степень знакомства ваших будущих слушателей с предметом вашего выступления. Определите, до какой степени следует вдаваться в технические подробности. Запомните: нет ничего хуже речи, при которой лектор снисходит до аудитории, либо говорит что-то, совершенно выходящее за рамки ее понимания.

Строго придерживайтесь темы выступления. Речь должна быть как можно более короткой. Выражайте свои мысли простыми словами и короткими предложениями,

чтобы текст вашей речи был ясным, сжатым и соответствовал теме. Помните, что основная часть наших повседневных разговоров состоит из простых знакомых слов. Сделайте свое выступление личным, употребляя местоимения «я», «мы», «вы», «нас».

Помните также, что, записывая текст вашего выступления, вам следует избегать слишком длинных сложно-подчиненных предложений.

Материалы, предназначенные для чтения про себя (пресс-релизы, газетные статьи, редакционные статьи), можно делать более подробными и использовать более длинные фразы. Сочинение речи в большой степени напоминает сочинение телеграммы, где дается только самая существенная информация. Когда вы пишете речь, пробуйте произносить предложения вслух, чтобы проверить, как они звучат. Выбрасывайте все, что кажется слишком напыщенным и ходульным.

Обращайте самое пристальное внимание на правильность грамматики и произношение имен, иностранных или других трудных слов.

После того как вы отшлифуете несколько речей, выберите одну или две из тех, которые вы сами считаете приличными, и доведите их до совершенства. Их можно использовать в дальнейшем, если вас неожиданно пригласят выступить. Повторные выступления можно довольно легко адаптировать к особенностям новой аудитории или нового регламента.

## ***Организация речи***

Как можно скорее переходите непосредственно к теме вашего выступления. Все, что относится к одному вопросу, группируйте в одном месте. Не следует переходить к другому вопросу, пока не исчерпан весь материал по текущему.

Выстраивайте свои идеи в логической последовательности, причем каждая мысль должна естественным образом вытекать из предыдущей и подчеркивать общий смысл речи. Всегда имейте в виду интересы своих слушателей. Отбрасывайте всякий материал, который не подходит для данной аудитории. Всегда старайтесь сказать своим слушателям что-то личное, что относится только к ним.

Если вам удалось завладеть вниманием аудитории, удерживайте его интересными для них идеями. Используйте точную информацию: факты, статистические данные, результаты исследований, анекдоты или цитаты, для того, чтобы подтвердить положения своей речи.

Разделите свое выступление на три части: вступление, основная часть и заключение. В порядке важности первым идет вступление, вторым заключение, а третьим — основная часть.

## ***Вступление***

Как наиболее важная часть вашей речи вступление задает тон всему выступлению и дает слушателям общее представление о том, что им предстоит услышать. Вступление должно немедленно установить позитивную связь между вами и залом.

Сформулируйте общую идею своего выступления. Выделите главную мысль таким образом, чтобы слушатели: а) немедленно восприняли ее как основную, б) быстро поняли, что вы имеете в виду. Если вам повезет, ваши слушатели согласятся с вами и с готовностью выслушают то, что вы скажете им в дальнейшем.

Отрабатывайте вступление, пересматривайте его неоднократно, чтобы оно помогло вам завладеть вниманием аудитории. Сделайте так, чтобы слушатели с нетерпением ждали продолжения вашей речи. С самого начала



создайте импульс, который пронесет вашу идею сквозь все выступление.

Для того чтобы сразу же создать атмосферу взаимного доверия и уважения, попробуйте произнести вступление по памяти, а не читать по записям. Это также позволит вам с самого начала установить со слушателями контакт «глаза в глаза».

## **Основная часть**

Основная часть вашего выступления — не более чем упорядоченное и логичное изложение важных сообщений. Развивайте каждый пункт по мере продвижения вашей основной идеи. Выдвигайте стимулирующие идеи, которые стоят того, чтобы обсудить их и подумать над ними. Останавливайтесь подробно на каждом отдельном предмете, рассматривайте его со всех сторон, а когда это рассмотрение будет исчерпано, переходите к следующему предмету. Поддерживайте внимание слушателей, давая им понять, что вы перешли к следующему пункту выступления, используя паузы или изменение тона голоса.

Вы скоро обнаружите, что в пятнадцати-, двадцатиминутном выступлении вполне можно обсудить пять-шесть ясно выраженных идей. Слушатели не смогут и не захотят воспринять больше.

**Шутки, юмор.** В речи можно вполне использовать шутки и остроты. Если вы хороший рассказчик и считаете, что в данной аудитории шутки будут уместны, вы вполне можете этим воспользоваться. Но если вы считаете, что вам не удастся рассмешить слушателей, то лучше не пытайтесь острить. Нет ничего хуже плоской шутки.

Некоторые ораторы пользуются услугами профессиональных юмористов или собирают шутки из различных источников, включая сборники анекдотов и цитат. Иногда юмор совершенно необходим. Даже ораторы строгого стиля всегда имеют про запас парочку классических, беспро-

игрышных шуток для непредвиденной ситуации, например, для ответа на провокационный вопрос или для того, чтобы заставить замолчать наглеца или расшевелить слушателей.

Во всяком случае, репетируйте свои шутки, пробуйте их на своих знакомых, отбрасывая все, что не годится. Проявите избирательность, учитесь с первого взгляда оценивать аудиторию, чтобы всегда быть уверенным в том, что ваши шутки будут уместными.

Плоские остроты и дешевые шутки не понравятся любой группе слушателей. Не стоит даже говорить, что следует всячески избегать любых шуток, которые могут хоть в самой отдаленной степени отдавать расизмом, дискриминацией женщин, этнической нетерпимостью. Часто острят на религиозные или сексуальные темы, но это совершенно не значит, что и вам нужно делать то же самое.

Но добрый, мягкий юмор всегда приветствуется, будь то остроумное высказывание или доморощенное присловье. Всегда пользуются успехом шутки о том городе, в котором вы выступаете, если они смешны и хорошо подобраны. Юмор расслабляет ваших слушателей и создает атмосферу открытости и доверия между вами.

**Цитаты и анекдоты.** Цитаты могут быть очень полезны, если используются для того, чтобы подкрепить идею вашего выступления. Используйте только безупречные источники цитат, которые являются общепризнанным авторитетом в данной области или представляют исторический интерес. Проверяйте точность ваших цитат, прежде чем произносить их публично. При условии умеренного использования несколько удачно подобранных цитат многое добавят к вашему выступлению.

Иногда можно оживить свою речь рассказом правдивой истории или анекдота.

**Как сказать нечто запоминающееся.** Преподобный Мартин Лютер Кинг, священник и борец за гражданские

права, был одним из самых выдающихся ораторов своего времени. Публика всегда слушала его речи с неослабевающим интересом и сопровождала криками одобрения. Его речь 1963 года во время марша на Вашингтон была объявлена одной из лучших речей, вообще когда-либо кем-либо произнесенных. Успех ее во многом объяснялся неоднократным повторением простой выразительной фразы — «У меня есть мечта».

В памяти остались и другие его яркие изречения: «Придите ко мне, толпы, жаждущие дышать свободно», «Пусть они съедят это», «Дайте мне свободу или дайте мне смерть», «Вместе мы выстоим, порознь мы падем».

Для того чтобы сказать нечто запоминающееся, вам не нужно быть выдающимся оратором. Некоторые знаменитые высказывания дошли до нас с давних времен как анонимные цитаты, сочиненные когда-то людьми, не очень хорошо известными.

Научитесь вернуть фразу, которую ваши слушатели запомнят надолго после вашего выступления. Старайтесь сформулировать мысль в виде, удобном для цитирования, представьте сердцевину вашего сообщения в удобной для запоминания форме, чтобы ваши слушатели не забыли ее.

## ***Заключение***

Заключение вашей речи — вторая по значимости ее часть. Решите заранее, каким должно быть завершение. Заключение следует рассматривать как кульминационный пункт выступления. Оно должно подвести вас и вашу аудиторию к логическому выводу. Заключение должно быть мощным.

Эффектное заключение подводит итог выступления в тех словах, которые, как вы надеетесь, ваши слушатели запомнят. Потратьте время и усилия на то, чтобы выразить свою мысль эффектно и так, чтобы она запомнилась. Можно также завершить свое выступление оптимисти-

ческим взглядом в будущее. Какое бы завершение вы ни выбрали, всегда нужно подвести свою речь к определенному заключению, которое для слушателей явится определенным признаком окончания. Речь нужно закончить тогда, когда слушатели еще не хотят, чтобы она закончилась, а не тогда, когда слушатели будут мечтать об этом.

В заключительной части выступления посмотрите в глаза слушателям, улыбнитесь и скажите что-нибудь хорошее. Выразите надежду, что ваша речь понравилась слушателям, и она им понравится. Ожидайте аплодисментов и воспринимайте их с признательностью. Дайте слушателям понять, что вы тоже получили удовлетворение от встречи. Пусть язык вашего тела и выражение лица отразят это: вы должны выглядеть спокойным, довольным хорошо сделанной работой и уверенным в себе человеком.

## ***Наглядные пособия***

Наглядные пособия хороши в той степени, в которой они усиливают содержание вашего выступления. Тщательно подобранные слайды, рисунки, схемы, графики, иллюстрации или плакаты могут сделать ваше выступление более понятным и интересным. Можно также подготовить листовки с текстом речи для слушателей.

Если вы решили использовать диапроектор, то обязательно нужно заранее синхронизировать зрительный и звуковой материал, представив его в виде аннотированного сценария. В левой колонке такого сценария укажите номера и названия слайдов, а справа запишите текст, который вы будете произносить.

Если ваши иллюстративные материалы должны проецироваться на экран, то нужно строго соблюдать одно ключевое правило: нельзя проецировать сложные печатные схемы или таблицы с большим количеством слов или чисел, которые невозможно прочитать или понять без

усилий. Нет более верного способа усыпить слушателей, чем скучные таблицы, как и нет более верного способа разбудить их, чем интересные иллюстрации.

Все иллюстрации и слайды нужно неоднократно проверить на правописание и отсутствие опечаток. Не стоит пополнять когорту лекторов, которые говорят: «Ох, извините, похоже, здесь ошибка», — когда слайд появляется на экране.

Прорепетируйте выступление со слайдами заранее, чтобы освоиться с тем оборудованием, которое вам требуется. Проверьте, есть ли розетки в комнате, где вы собираетесь выступить, и выясните, как погасить свет.

### ***Ваша рукопись***

Оставляйте широкие поля для примечаний, нижнюю четверть каждой страницы оставляйте пустой, чтобы при чтении вам не приходилось смотреть вниз. Страницы нужно пронумеровать цветной ручкой, чтобы не возникло никаких сомнений насчет порядка страниц. Вступление и заключение нужно четко пометить. В основной части речи на полях рекомендуется ставить номера разделов. Подчеркните ключевые слова, которые выражают весь смысл того или иного раздела. Если вы сделаете все это, то вам легче будет смотреть в глаза слушателям.

Разработайте собственную систему разметки своей рукописи, которая даст вам возможность с одного взгляда понять те оттенки смысла, которые вы должны передать.

Сложите окончательный текст речи в простой черный скоросшиватель. Теперь речь готова к выносу на сцену, и вы можете не опасаться, что ее разбросает ветер, испачкает кофе или испортят иные непредвиденные обстоятельства.

Помните, что качество вашего выступления зависит от того, насколько хорошо проработана ваша рукопись.

### ***Доклад по тезисам***

Если возможно, постарайтесь не читать текст своего выступления, старайтесь просто говорить, пользуясь тезисами, записанными на карточках размером 13х18 сантиметров. Текст речи должен находиться рядом, чтобы можно было обратиться к нему при необходимости, а карточки вложите в боковой карман скоросшивателя.

Если вы используете текст речи только как руководство, вы легко устанавливаете контакт со слушателями и обращаетесь непосредственно к ним. Если вы в состоянии игнорировать рукопись и пользоваться только тезисами, то качество вашего выступления сразу же намного повысится. Однако и здесь могут быть исключения, например, если нужно обратиться к технической информации. В этом случае следует указать в карточке номер соответствующей страницы в рукописи для облегчения поиска.

### ***Практика***

Очень важно заранее отрепетировать свое выступление, чтобы вы чувствовали себя уверенными в том, что совершенно освоили содержание речи. Представьте себе зрительно все предстоящее мероприятие.

Проведите генеральную репетицию своей речи перед зеркалом, отрабатывая жесты. Наблюдайте за своей осанкой и жестикуляцией. Избегайте манерности. Если можно, проведите репетицию перед одним-двумя слушателями — супругом или сотрудниками.

Запишите свою речь на магнитофон, чтобы послушать звучание своего голоса со стороны. Отшлифуйте фразы, предложения, параграфы, выделяя голосом смысловые акценты. Самостоятельно и критически оцените свое выступление. Записывайте свои комментарии как положительные, так и негативные.

**Паузы во время выступления.** Молчание может быть очень красноречивым. Вовремя сделанная пауза весьма эффективна.

Можно придать некоему утверждению дополнительную значимость, если сделать небольшие паузы до и после него. Рамка тишины вокруг предложения в кавычках или в скобках выделяет его из всей остальной речи.

Используйте паузы для разделения мыслей на логические единицы, которые будут легко восприниматься аудиторией. Если вы высказали важное утверждение, то сделайте паузу, прежде чем идти дальше.

Паузы заставляют вас говорить медленнее, если вы грешите слишком торопливой речью. Они дают вам возможность вздохнуть. •

Стратегически разумно расположенные паузы заставляют слушателей ждать вашего следующего заявления. Паузы позволяют вам прочно завладеть вниманием аудитории.

Если в какой-то момент вы заслужили аплодисменты, то сделайте паузу достаточно длинную, чтобы шум в зале утих сам собой, прежде чем вы продолжите выступление. Иначе слушатели пропустят начало следующего предложения, что очень раздражает.

**Краткость.** Очевидно, что краткость — основное качество хорошей речи. В наше время мы привыкли к тому, что сообщения в средствах массовой информации передаются за короткий отрезок времени. Мы привыкли к мысли, что за первые две минуты вечерних новостей мы знаем о событиях в мире уже почти все.

Во время длинной конференции девятиминутная речь будет высоко оценена. Оратор, который бесконечно долго читает свои бумаги, теряет слушателей. У современной аудитории диапазон внимания очень короткий, слушатели устают от долгого сидения, испытывают неудобство и начинают ерзать на месте.

Помните, что за девять-десять минут можно сказать очень многое.

Если речь оказывается слишком длинной, то лучше сократите текст, а не увеличивайте скорость выступления.

**Слишком быстрая речь.** Возможно, вас уже упрекали за то, что вы говорите слишком быстро, но вы не знаете, как замедлить свою речь. Гораздо важнее не просто говорить медленнее, но быть понятым аудиторией.

Аудитория имеет «скорость слуха» примерно от 130 до 170 слов в минуту. Чтобы вас понимали, не следует превышать этот порог.

Помимо «скорости слуха» есть еще один показатель, который я на своих семинарах называю «скоростью восприятия». Он характеризует способность слушателей воспринимать и понимать то, что вы произносите со своей скоростью речи.

Иначе говоря, очень важным является умение оценить способность ваших слушателей ясно понимать и воспринимать смысл излагаемого вами материала.

**Как избавиться от «э-э».** Почти все говорят «э-э». Это общепринятая, но очень неприятная привычка.

Первый шаг к тому, чтобы избавиться от этой глубоко укоренившейся привычки — остро осознать свой недостаток. Слушайте критически всех, кто уснащает свою речь многочисленными «э-э». Слушайте дикторов радио и телевидения, ораторов, своих друзей. Про себя отмечайте, как часто они это произносят.

Обычно вы говорите «э-э», когда сомневаетесь или не вполне уверены в том, что собираетесь сказать. Вы используете этот звук как маленькую уловку, которая дает вам время привести свои мысли в порядок.

Один из способов избавиться от этого недостатка заключается в том, чтобы соединять слова теснее, хотя бы и ненамного. Заранее определите в точности, что вы собираетесь сказать.

Попробуйте такое средство: когда вы останавливаетесь, чтобы по обыкновению сказать «э-э», замените этот звук молчанием.

Если вместо «э-э» вы употребляете иные бессмысленные вставки («ну» или «знаете ли»), то приведенные здесь рекомендации также вполне помогут вам справиться с ними.

## ***Страх сцены***

Многие, даже известные артисты и певцы, на протяжении своей сценической карьеры в той или иной степени испытывают страх сцены. Они не одиноки. Это явление очень и очень распространенное.

Страх сцены коренится в примитивном инстинкте, который свойствен каждому из нас и который говорит, что от опасности нужно убегать. Давайте воспользуемся логикой и разумом, чтобы победить эту инстинктивную реакцию.

Страх сцены имеет в своей основе множество психологических причин. Вы можете просто сжиматься при мысли о том, что посторонние люди будут вас оценивать. Вы можете опасаться неудачи в глазах своих коллег. Вы можете беспокоиться из-за того, что на вас смотрит большая аудитория. Среди публики может находиться некая важная персона, мнение которой существенно отразится на вашей карьере, или человек, одобрение которого вы тайне желаете получить.

Возможно, публичные выступления для вас еще новы, и вы не научились относиться к этому как к части своей жизни. Возможно, вы робки и скромны от природы. У вас может быть негативный опыт публичного выступления в прошлом, который теперь не дает вам покоя. Возможно, вы всегда избегали публичных выступлений и теперь вам просто не хватает опыта.

Победа над страхом требует методической предварительной работы. Планируйте, как вы будете выглядеть на сцене, выбирайте подходящую одежду, а когда вы будете уверены в том, что выглядите хорошо, забудьте о своей внешности (просмотрите главу «Ваш внешний вид»).

Работайте над своей речью, выбирайте нужные слова до тех пор, пока вы не будете убеждены в том, что речь хороша и что вы знаете ее наизусть. Репетируйте многократно. Расположите заметки в порядке следования — так, чтобы ими удобно было пользоваться. Убедитесь, что заметки правильно подписаны и пронумерованы. Ясно и последовательно ведите речь к сердцевине вашего сообщения, чтобы слушателям было легко следовать за вами.

Ознакомьтесь с особенностями помещения, сцены или площадки на улице, где вам придется выступать. Проговорите речь про себя дома, повторяя каждый жест, движение, действие, которые вы должны совершить до начала речи. Ничего не оставляйте на волю случая. Все неожиданности должны быть сведены к минимуму.

Отрепетируйте свой выход на сцену заранее.

После того как вы отрепетируете свою речь, потренируйтесь в уходе со сцены и возвращении в свою комнату или на свое место.

Вы можете преодолеть этот страх, используя метод многократных репетиций, описанный в этой главе.

Выясните заранее, какие способы релаксации хорошо действуют на вас. Примените систему упражнений для снятия напряжения.

Многие знаменитые спортсмены перед соревнованиями выполняют определенный ритуал, включающий переодевание, разминку, небольшую беседу для подъема боевого духа, визуализация своей будущей победы и так далее.

Распространяйте вокруг себя чувство тепла, заботы, искренности и уверенности. Если вы сами себе нравитесь, то понравитесь и вашим слушателям.

Все это требует терпения и практики, но стоит затраченных усилий. Так вы сможете победить свой страх.

Перед выходом на сцену вы наверняка найдете полезным составить некий контрольный список, похожий на те, которыми пользуются пилоты авиалайнеров, отмечая важные пункты перед вылетом. Ваш личный список может содержать примерно следующее:

- Моя внешность в полном порядке; волосы, грим (если нужно) и одежда соответствуют случаю.
- Я могу смотреть в глаза своим слушателям.
- У меня правильная осанка, я свободен и могу расслабиться.
- Выражение моего лица и мои жесты выражают дружелюбие.
- Моя речь — одна из лучших написанных мною речей. Не могу дождаться момента, когда можно будет произнести ее перед моими слушателями.
- Я хорошо знаю свою речь; я знаю, что хочу сказать.
- Мои заметки хорошо организованы; мне легко пользоваться ими.
- Мои слушатели просто великолепны.
- Я нравлюсь моим слушателям. Я хочу выступить перед ними. Мне нравится выступать перед ними, и они это чувствуют.
- Я знаю, как можно расслабиться во время выступления.
- Я распространяю атмосферу уверенности и дружелюбия.
- Мое ораторское мастерство находится на высоком уровне.
- Я знаю, что, когда моя речь закончится, я буду доволен проделанной работой.
- Они наверняка захотят, чтобы я продолжил свое выступление, но я закончу свою речь раньше.

- Надеюсь, что мне еще предстоит выступать с речами и докладами. Когда мое выступление закончилось, я испытал чувство удовлетворения от аплодисментов, от доброжелательных комментариев.

*Робость.* Естественная робость может быть связана со страхом сцены, но все же, по сути, это нечто другое. Вы можете почувствовать, что просто слишком робки, чтобы выступать публично. Вы краснеете, потеете, заикаетесь, стесняетесь. Если так, то в этом вы не одиноки. Вы можете преодолеть свою робость, когда распознаете ее и составите список тех навыков, которые помогут вам выступать так, чтобы вы могли потом гордиться собой. Отрабатывайте эти навыки самостоятельно, в одиночку, последовательно. Начните с небольших, неформальных выступлений перед друзьями, постепенно обретая уверенность в себе. Вы получите большое моральное удовлетворение от сознания, что смогли стать хорошим оратором.

### ***Ваши слушатели***

Вам стоит узнать о своей аудитории гораздо больше, чем вы себе воображаете. Например:

- Если вас попросили выступить перед группой, то позаботились ли вы узнать у организаторов, будут ли там мужчины и женщины или одни только мужчины?
- Вам сказали, что вы будете выступать в зале, вмещающем 500 человек. Но спросили ли вы, прежде чем написать завершение своей речи, сколько человек в действительности ожидается? Речь можно довольно легко адаптировать к меньшей аудитории, если только вы знаете, сколько человек будет присутствовать.
- Ожидают ли от вас небольших замечаний о местных проблемах? Часто слушатели тепло воспринимают замечания и шутки по поводу жизни той местности, где произносится речь.

- Будет ли на вашем выступлении присутствовать Очень Важная Персона, которую следует упомянуть в докладе?
- Есть ли какие-нибудь особые, негативные обстоятельства, связанные с вашей аудиторией, о которых следует знать заранее? Может, слушатели будут постоянно вскакивать и направляться в дальний конец зала, где идет торговля алкогольными напитками?

Короче говоря, вы должны определить, перед какой аудиторией вам предстоит говорить, и подогнать свое выступление под их ожидания. Постарайтесь узнать о своих слушателях как можно больше, прежде чем вы окажетесь лицом к лицу с ними.

Наведите справки о возрастном составе, уровне образования и опыта, об общественных, религиозных или политических организациях, в которых принимают участие ваши слушатели. Определите, является ли группа враждебной или дружественной. Что у вас общего с вашей аудиторией?

Ваши слушатели пришли с определенной целью: возможно, расширить свои знания и стать более квалифицированными специалистами, возможно, решить, за кого голосовать, возможно, отметить важное событие или выслушать годовой отчет. Вы обязаны отнестись к аудитории с глубокой заинтересованностью и, готовя свою речь, донести что-то важное до каждого слушателя.

Помните, что некоторые ваши слушатели приехали издалека и, вполне возможно, отменили какие-то важные дела, чтобы прослушать ваше выступление. Некоторые из слушателей, вероятно, являются специалистами в вашей же области, они будут оценивать вас, слушая доклад с обостренным интересом.

Когда вы выступаете перед аудиторией, люди оценивают ваш интеллектуальный уровень, ваше лицо, внешность, голос, смысл вашего сообщения. Именно этими

мощными средствами вы и должны пользоваться. Соедините все это для достижения общего положительного впечатления.

Ваши слушатели хотят доверять вам. Они хотят верить вам и полагаться на ваши слова. Когда вы передаете людям свою уверенность и видите перед собой важную цель, между вами и вашими слушателями устанавливается связь.

Будьте восприимчивы к реакции на ваше выступление. Будут ли вас слушать с острым интересом, или публика просто «отключится от вас» из-за непонимания? Всегда оглядывайте зал во время выступления. Стремитесь к тому, чтобы не вещать свысока и не заискивать, а говорить на равных. Дайте вашим слушателям понять, что вы знаете, кто они, зачем они пришли и что вы не зря потратите их время. Даже если вы потрясающий оратор, в любом зале всегда найдутся люди, к которым вы не сможете пробиться. На них лучше не обращать внимания и сконцентрироваться на тех, кто слушает вас внимательно.

Вы должны стремиться к тому, чтобы слушатели не скучали и не теряли нить ваших рассуждений. Никогда не нужно продолжать говорить просто потому, что у вас еще остался текст. Если вы поняли, что не можете удерживать внимание публики, перестройте свое выступление, ведите основную часть до нескольких самых существенных пунктов, переходите к заключительной части.

Если вы особенно сильны в вопросах и ответах и чувствуете, что именно в этой роли вы показываете себя наилучшим образом, вы можете при случае сократить свою речь и оставить больше времени для ответов на вопросы. Пользуйтесь теми ситуациями, в которых вы чувствуете себя наиболее комфортно и уверенно.

Если по окончании вашего выступления слушатели собираются вокруг вас и задают осмысленные вопросы,

значит, вы достигли настоящего успеха и все ваши усилия по подготовке не пропали зря.

## ***ВЫСТУПЛЕНИЕ***

### ***Как вас представляют***

Внимательно слушайте, что говорят о вас в момент представления, чтобы должным образом ответить. Вы уже неоднократно все проверили и уверены, что принимающая сторона знает точное написание и произношение вашего имени, должности, звания, а также темы вашего доклада.

С благодарностью ответьте на представление и помните, что ваш ответ тоже должен быть подготовлен заранее. В своем ответе скажите что-то личное, произнесите имена хозяев, скажите пару слов о своих слушателях. Представление должно установить связь между вами и слушателями, которая протянется на все время вашего выступления.

### ***Сделайте паузу перед началом речи***

В предыдущем разделе мы говорили о паузах во время выступления. Здесь мы поговорим о другой важной паузе — о паузе перед началом выступления.

Прежде чем произнести первое слово, остановитесь на секунду и помолчите. Если вы сделаете такую паузу, вы можете быть уверены, что первое слово не будет произнесено «в нос» или визгливо.

Потренируйтесь в таких паузах, чтобы это стало естественным для вас. Начальная пауза заряжает публику ожиданием. Она дает вам возможность выглядеть уверенно и авторитетно, выглядеть человеком, который владеет ситуацией и знает, что делает.

Кроме того, эта пауза помогает вам овладеть вниманием людей, которые только что болтали с соседями или звенели кофейными чашками.

Если даже после этой паузы было сказано всего лишь: «Добрый вечер, дамы и господа», вы все равно можете считать, что взяли удачный старт, а это нередко бывает самым трудным при публичном выступлении. А теперь полностью сконцентрируйтесь на своем сообщении.

### ***Ваша осанка***

Вы должны все время контролировать свою осанку: при ходьбе, сидя или стоя. При хорошей осанке спина должна быть выпрямлена, голова поднята.

Когда выходите на сцену, вы должны идти уверенно, твердо ступая и выпрямившись во весь рост. Выпрямите шею, высоко держите голову, чтобы линия подбородка была горизонтальной. Дышите глубоко, чтобы не испытывать недостатка кислорода. Не нужно ходить скованно, слишком развязно или искусственно. Сосредоточьтесь на том, чтобы выглядеть раскованно.

Настройте высоту микрофона по своему росту.

Если вы небольшого роста, то вам лучше стоять рядом с трибуной или кафедрой, которая может оказаться слишком высокой для вас. Можно увеличить свой рост, если незаметно пронести и положить под кафедру прочный металлический ящик. Очень важно, чтобы вас видели из зала.

Положите свои документы на кафедру, но не трогайте ее, не кладите на нее руки, не прислоняйтесь к ней. Если вы прислоняетесь к кафедре, линия вашего тела искривляется, рукава пиджака морщатся. Это также затрудняет дыхание.

Если во время доклада вы сидите за столом, то можете положить свои документы на стол, но ни в коем случае не



прислоняться к нему и не класть на него руки. Даже сидя, вы должны сохранять прямую осанку и твердо упираться ступнями в пол. Не держите руки на столе, чтобы они не были видны на фоне вашей фигуры и лица. Лицо намного важнее, чем руки.

Если вы сидите в кресле — за столом или без него — не кладите ногу на ногу и не сцепляйте руки на коленях. Это слишком выставляет напоказ руки и не дает возможности спокойно и глубоко дышать. Сидите в кресле свободно, игнорируя спинку и подлокотники, задвинув ноги несколько назад и прижав пятки к полу.

Может случиться так, что вам придется сидеть в мягком кресле, которое грозит совершенно поглотить вас. В этом случае сядьте на край кресла и несколько наклонитесь вперед.

Если вы небольшого роста, вам поможет подушечка, которую вы можете носить с собой в портфеле — тогда, даже будя, вы будете казаться несколько выше. При необходимости вы можете незаметно сесть прямо на портфель.

У многих людей прочно укоренилась привычка сидеть, закинув ногу на ногу. Но, хотя некоторые преуспевающие политики порой бессознательно сидят именно так, эту позу нельзя считать уместной.

## ***Ваше пространство***

Когда вы находитесь на сцене или на трибуне, вы занимаете какое-то определенное пространство. Постарайтесь в уме измерить это пространство. Представьте себе его как платформу, на которой вы крепко стоите. Представьте его себе, как маленький оазис, как островок безопасности, где вы можете спокойно расположиться и откуда вы произнесете свои слова.

Все ваши движения и жесты должны совершаться в видимом пространстве. Воспринимайте это пространство как надежное убежище и чувствуйте себя как дома.

## ***Язык тела***

Движения тела открывают многое. Они говорят о вас то, что вы порой не можете выразить сознательно. Ваше тело имеет собственный молчаливый язык, совершенно независимый от того, что вы произносите вслух.

Когда вы спокойны и контролируете ситуацию, вы передаете это ощущение благополучия своим слушателям. Если вы испытываете очевидный стресс или неловкость, то слушатели невольно удивляются, что вы вообще делаете на сцене.

Язык вашего тела может показать вашу расположенность к аудитории или вашу враждебность. Если вы скрестили руки на груди, выставили челюсть вперед и сидите в напряженной позе, то это значит «не подходи ко мне». Если вы сидите прямо, но свободно, спокойно расположив руки и ноги и слегка подавшись вперед, то вы всем своим видом выражаете открытость.

Делая свой доклад, следите за жестами и мимикой слушателей. Может быть, они отключились и просто ждут, когда вы, наконец, закончите, или же слушают вас с неугасающим вниманием? Проявите себя как человек, внимательный к другим. Пусть все ваше поведение говорит, что вы заботитесь о своих слушателях и понимаете их чувства. Как уже было неоднократно сказано ранее, смотрите людям в глаза — это поможет вам донести до них свои слова. Научитесь стоять спокойно. Это очень трудная наука. Если вы постоянно озабочены своими движениями, беспокоясь о том, куда девать руки или ноги, — то вы излучаете ощущение неудобства и потери самоконтроля. Сведите свои движения к минимуму.

***Вверх или вниз?*** Весь ваш язык жестов и мимика должны выражать стремление вверх, а не вниз.

Выступающим на телевидении постоянно напоминают, что они должны смотреть вверх, на свет, улыбаться, а не хмуриться, и стараться выглядеть так, чтобы им

самим было приятно. Одна из причин этого заключается в том, что софиты дают резкий свет и создают глубокие тени, особенно вокруг глаз и морщинок у рта. Когда вы видите свою фотографию, снятую подобным образом, то находите себя «старым и больным». Такие искажения нужно учитывать независимо от того, используется ли естественное освещение или источники света расположены над сценой.

Отрепетируйте свой бодрый вид перед зеркалом в ванной комнате. Слегка поднимите брови, раздвиньте губы, поднимите подбородок — в общем, настройте себя на подъем.

**Итак.** Чтобы произвести хорошее впечатление, вам необходимо помнить следующее:

- Постарайтесь выглядеть победителем, с поднятой головой, легкой улыбкой, открытым взглядом.
- Распрямите свое тело полностью.
- Руки должны висеть спокойно и свободно.
- Когда с вами говорят, слегка наклоняйтесь вперед.
- Выражение лица должно быть ясным.
- Тянитесь вверх.
- Будьте всегда наготове.
- Поддерживайте высокий энергетический уровень.
- «Обнимайте» весь зал.

Чтобы не произвести плохого впечатления, не следует:

- Выглядеть побежденным, сгорбленным, нахмуренным, с опущенной головой и взглядом исподлобья.
- Сидя, откидываться назад со скрещенными ногами.
- Нервно потирать руки.
- Игнорировать окружающих.
- Выглядеть безразличным и угрюмым.
- Смотреть в пол.
- Теревить платок, ручку или очки.
- Ритмически постукивать или качать ногой.

- Глядеть в пространство, скучать, ерзать.
- Теревить волосы, зачесывать их рукой назад или постоянно убирать их с глаз.
- Зевать, жевать резинку или собственную нижнюю губу.
- Чесаться.
- Отстраняться от слушателей.

## **Жесты**

Жесты должны усилить значение слов, которые вы хотите донести до зала. Жесты должны быть естественными и эффективными. Они должны усилить ваше сообщение, прояснить смысл, выделить важный момент. Вы можете с помощью жестов выразить чувство или настроение — гнев, нетерпение, безразличие. Жест, сделанный во время паузы, может быть красноречивее слов.

В отношении жестов вы должны доверять своему чутью. Для того, чтобы усовершенствовать использование жестов, изучите спонтанные движения собственных рук. Затем вы можете отточить их и сделать более утонченными и профессиональными. Тем не менее, жесты всегда должны быть простыми и сдержанными.

Сжатый кулак выражает враждебность, тогда как открытая ладонь выражает приветствие и открытость. Скрещенные на груди руки отталкивают смотрящего на вас человека, тогда как протянутые вперед руки призывают его.

Избавьтесь от ненужных и раздражающих жестов, помня, что эти привычки могут только усилиться при публичном выступлении. (Например, обыкновение щелкать ногтями, барабанить пальцами, расчесывать бороду пятерней, играть волосами, тереть лоб, щелкать костяшками пальцев.) Маленькая, почти незаметная привычка может стать раздражающим недостатком.

Жесты на уровне груди — самые лучшие. Они создают ощущение силы, спокойной властности и уверенности. Прикосновения к волосам, лицу или телу создают впечатление озабоченности и неуверенности.

Старайтесь держать локти близко к телу. Если вы ничего не делаете руками, не держите их на виду — либо пусть они будут сложены, либо спокойно опустите их вдоль туловища. Не надо беспокоить себя мыслью о том, что делать с руками. Пусть ваши жесты будут естественным и логичным продолжением того, что вы говорите.

### ***Контакт глаз***

Когда вы смотрите в глаза своему слушателю, вы устанавливаете связь между вами. Можно установить эту связь различными способами и при разнообразных обстоятельствах. Если вас знакомят с новым человеком, не смотрите на его галстук — смотрите ему прямо в глаза. Можно установить контакт глаз даже в наполненной народом комнате, когда люди толпятся вокруг вас. Вы можете оглядеть комнату, решить, что все эти люди — ваши друзья и что вы будете смотреть в глаза персонально каждому.

При долгом разговоре можно менять тактику, попеременно глядя то в левый, то в правый глаз. По наличию или отсутствию контакта глаз вы можете сказать, есть ли связь между вами и вашим собеседником, или он уже отключился и не слушает вас. Если человек избегает смотреть вам в глаза, то ему есть что скрывать.

Когда вы выступаете перед большой аудиторией, медленно переводите взгляд с одного лица на другое. Начните с левого края помещения, перехода направо, потом оглядите зал с передних рядов до задних.

### ***Ответы на вопросы***

Закончите свою речь до того, как начнете принимать вопросы. Когда вы принимаете вопросы, выслушивайте

их внимательно и давайте вдумчивые ответы. Хорошие вопросы дают вам возможность еще раз подчеркнуть ваши основные положения и проверить восприимчивость ваших слушателей.

Не стесняйтесь честно признать, что не знаете ответа на трудный или неуместный вопрос. Мягко выразите несогласие с ложным утверждением. На откровенно враждебные вопросы отвечайте спокойно и с легким юмором.

В подходящее время прекратите прием вопросов, вежливо, но решительно, поблагодарив аудиторию улыбкой.

### ***Как реагировать на неожиданности***

Чем больше вы выступаете, тем больше понимаете, что всегда что-то может пойти не так, как было запланировано.

Всегда сохраняйте самообладание и контроль за ситуацией, решая какую-либо проблему. Бесполезно демонстрировать гнев, сожаление или обвинять кого-то. Неожиданности надо принимать философски, даже если от вас зависит принятие решения.

Итак, что же может произойти? Диапозитивы могут быть стерты или потеряны, микрофон может издавать странные звуки, в зале может расплакаться ребенок, или, если вы выступаете на открытом воздухе, пролетевший над головой самолет может совершенно заглушить ваши слова, а проехавший мимо мотоцикл взрвет в кульминационный момент выступления. Приготовьтесь воспринимать такие происшествия с терпением и юмором.

Далее мы рассмотрим несколько типичных ситуаций и приведем возможные варианты выхода из положения.

***Микрофон сломался как раз перед началом выступления.***

После того как радист сделает последнюю паническую и, естественно, безрезультатную попытку оживить микрофон, покажите, что вы прекрасно можете обойтись без

него. Сойдите с трибуны, подойдите ближе к слушателям, пригласите их собраться вокруг вас, занять все места в передних рядах. Улыбайтесь. Сохраняйте контроль за ситуацией. Говорите в более доверительной разговорной манере. Можете даже снять пиджак и сесть. Направляйте свой голос так, чтобы вас ясно слышали в задних рядах. Смотрите в глаза слушателям, говорите с ними лично, — и вы обратите потенциальную неприятность в свой триумф.

***У вас пересохло во рту, и вы чувствуете, что не можете произнести ни слова.*** Это состояние вызвано напряжением, от которого перехватывает горло. Для того чтобы снять этот симптом, нужно опустить челюсть и потереть под языком в области передних зубов изнутри. Таким образом вы активизируете работу слюнных желез, расслабляете гортань и увлажняете рот. Полезно также просто попить воду мелкими глотками.

***Рейс отложен из-за погодных условий, и вы можете опоздать.*** Возможно, произошла накладка с билетом. Идите к ближайшему телефону и звоните по всем подходящим к случаю номерам. Сохраняйте спокойствие, напоминая себе, что проблема возникла не по вашей вине и вы делаете все, зависящее от вас, чтобы исправить ситуацию. Когда вы наконец приедете, нет нужды извиняться, поскольку ваши слушатели уже проинформированы о задержке. Выразите благодарность слушателям за их терпение и переходите к теме выступления как ни в чем не бывало.

***Ваше имя или название вашей организации произнесли неправильно, либо указали неправильно вашу должность.*** Поправьте мягко и с юмором, чтобы никого не обидеть, но ни в коем случае не оставляйте этот вопрос открытым.

***Вы прибыли на место и вдруг вам говорят, что на выступление вам дается пять минут вместо обе-***

***щанных двадцати.*** Быстро перетасуйте свои записи. Включите вступление и заключение. Выберите наиболее важные моменты и замечания по каждому из них. Не выказывайте неудовольствия. Короткая речь — это хорошо, и, вы, возможно, будете приятно удивлены, что у вас появилась новая, короткая версия стандартной речи, которая еще пригодится вам в будущем.

***В жарком душном зале отказал кондиционер.*** Снимите пиджак и пригласите слушателей сделать то же самое. Если в комнате есть окна, попросите кого-нибудь открыть их.

***Вы — самый последний оратор долгого нудного заседания.***

Когда придет ваша очередь, сделайте или скажите что-то такое, что заставит всех проснуться, например, предложите всем встать и тридцать секунд потягиваться, или пройдитесь по сцене, или расскажите анекдот, или просто скажите:

«Можно просыпаться — уже почти пришло время отправляться по домам». Проявите милосердие и будьте кратки. Возможно, ваше выступление запомнится лучше, чем все предыдущие длинные доклады.

## ***Проблемы, произошедшие по вине устроителей***

Если произошли какие бы то ни было накладки по вине спонсоров или их технического персонала, например, нет диапроектора, продано слишком много билетов и люди стоят в проходах задних рядов и шумят, проявите благородство и находясь на трибуне, и после выступления в разговоре с вашими хозяевами.

Если вы однажды проявите себя «неудобным» человеком, то потом эту репутацию будет очень трудно изменить. Гораздо лучше просто высказать, что именно вас не

устраивает (в личной беседе, после выступления) тем, кто за это отвечает, но только в спокойном, доброжелательном тоне, завершая свое заявление примерно так: «Я прекрасно понимаю, как это могло произойти. Надеюсь, что вы еще раз пригласите меня и тогда все будет прекрасно».

## ***СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО ВЫСТУПАЕТ НЕ ДОМА***

Несмотря на усталость от переезда или от перелета, в день выступления встаньте рано. Прежде чем принять душ, сделайте легкую разминку.

Пока еще не пришло время думать о содержании вашей речи. Вместо этого улыбайтесь и получайте удовольствие от своих упражнений. Скажите себе: «Я предвкушаю тот момент, когда буду выступать. Не могу дождаться своего выхода на сцену». Если вы курите, постарайтесь уменьшить свою обычную утреннюю дозу. Лучше всего постараться вообще не курить до окончания выступления.

После зарядки просмотрите вступление и заключение своей речи. Затем примите теплый (но не горячий) душ или ванну — это в зимнее время, а летом — прохладный душ. Во время приема душа вымойте голову, почистите ногти, сделайте массаж ног. Пока стоите под душем или перед зеркалом, порепетируйте вслух вступление и заключение.

Одевшись, убедитесь в том, что с вашей внешностью все в полном порядке.

Завтрак должен быть легким. Ешьте спокойно, не торопясь. Вот несколько полезных советов относительно завтрака:

- Избегайте жирного мяса и жареной пищи (никаких сосисок).
- Ешьте хлеб из цельных зерен, не обращая внимания на пышки, пирожки и пирожные.

- Лучше съесть какой-то свежий фрукт, чем пить апельсиновый сок, который способствует активизации желудочной деятельности.
- Если в гостинице пища не вполне съедобна, как это часто бывает, ограничьте себя чаем с травами, хлебом из отрубей и фруктами.

Вместо того чтобы читать за едой газету или беседовать с коллегами, просмотрите основную часть своей речи и свои заметки.

## ***РЕЧЬ, КОТОРУЮ ЗАПОМНЯТ***

В мрачные дни Второй мировой войны я была еще молодой женщиной. Американцы вместе с другими союзниками собирались у радиоприемников, с ужасом и надеждой слушая сообщения о грозовых тучах, которые собирались над Европой и вскоре закрыли весь мир.

Во время войны, перед нею и после нее было произнесено немало речей и родилось немало запомнившихся фраз.

Например, мы помним, что Франклин Делано Рузвельт во время инаугурационной речи 1933 года сказал: «Есть только одна вещь, которой мы должны бояться — это наш страх».

Позднее этот любимый народом президент стал знаменит также своими выступлениями по радио, которые стали называть «беседой у камина».

Он говорил простыми, честными словами, которым верили. Эти слова были совсем обычными, но запоминающимися. Кроме того, он говорил в свойственной ему одному манере, умело пользуясь медленным темпом и паузами.

Вы можете так никогда и не узнать, какое влияние ваши слова оказали на ваших слушателей, И сам Рузвельт,

произнося свою речь, тоже не знал, как она подействует на всех его слушателей.

Но когда вы пишете, а потом произносите свою речь, стремитесь к тому, чтобы произвести на слушателей впечатление. Возможно, кто-то будет помнить вашу речь еще долго после того, как вы сами ее забудете.

С той давней поры, как первая газета дала задание своему первому корреспонденту сделать первый в истории репортаж, с тех дней представители средств массовой информации начали неустанно преследовать общественных деятелей, стараясь получить факты, как можно больше фактов из их жизни.



## **ГЛАВА 4. ОБЩЕНИЕ С ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ ПРЕССЫ**

С этого самого времени видным общественным деятелям пришлось так или иначе обучаться иметь дело с прессой: постигать науку искусно прятаться, быстро убегать, уклоняться от вопросов, убедительно лгать, говорить — либо слишком много, либо, если они действительно являлись профессионалами, сообщать ровно столько, чтобы удовлетворить любопытство журналиста и заставить его удалиться.

. В этой игре одни журналисты выглядят сильнее, другие слабее. То же самое можно сказать и об общественных деятелях: некоторые из них смотрятся значительно более выигрышно, чем их коллеги.

### **УЛИЦА С ДВУСТОРОННИМ ДВИЖЕНИЕМ**

И вы, и пресса нуждаетесь друг в друге. Вам она нужна в том случае, если возникает необходимость быстро распространить точную информацию. Пресса же нуждается в вас как в источнике свежих фактов. Поэтому в вашей общественной жизни вы должны стремиться наладить как можно более выгодные для себя отношения и с корреспондентами, и с издательствами и компаниями, которые они представляют.

Вы можете испытывать к прессе как любовь, так и ненависть. Ее представители могут шпионить за вами, перевиравать ваши слова, могут опубликовать неточные сведения и даже нанести урон вашей репутации. Но и вы, в свою очередь, можете намеренно утаивать информацию, которой жаждут завладеть репортеры.

Не думайте, что если в данный момент вы не являетесь кандидатом на выборную должность, то вы полностью избавлены от внимания прессы. И многие другие представители общества — от компьютерных хакеров до работников социальных служб — не обойдены вниманием прессы.

Поэтому нужно постоянно стремиться налаживать хорошие отношения с представителями средств массовой информации: вы сами или ваши доверенные лица должны выработать политику общения с прессой, работающую как на вас, так и на журналистов. К примеру, вам надлежит мгновенно реагировать на каждый вопрос, который вам могут задать, и самому изыскивать любой удобный случай, чтобы подкидывать прессе материал, в котором они нуждаются. Прежде всего, вы должны быть правдивы, но в то же время сообщать только тот объем информации, который считаете нужным приоткрыть. Используйте любой шанс для сотрудничества, но не навредите себе. Если пресса опубликует касающийся вас материал, содержащий лживые сведения, вам следует как можно быстрее вдогонку опубликовать правдивую информацию.

Эффективно используйте возможности прессы, чтобы оказать воздействие на миллионы людей, которые в противном случае никогда даже не услышат вас.

Приведем несколько примеров ситуаций, в которых вы можете оказаться:

- Произнесение речи.
- Участие в пресс-конференции.

- Представительство на заседании клуба или какого-либо общества.
- Чтение курса лекций.
- Арбитраж или судейство в качестве присяжного заседателя.
- Интервью для газеты, бюллетеня, журнала, телевидения или радио.
- Проведение семинара.
- Участие в дебатах по жизненно важной теме.
- Участие в турне.
- Встреча с политическим соперником лицом к лицу.
- Выставление своей кандидатуры на выборах на какую-то общественную должность.
- Деятельность в качестве представителя влиятельного лица, или его адвоката, или врача и т. д.
- Проведение очень важного телефонного разговора, цель которого — заключение какой-либо сделки, или разговора, от хода которого зависит что-то важное для вас (получение работы, утверждение в печать вашей новой книги, получение денег на благотворительные цели и т. д.)
- Участие в телеконференции; участие в радиоконференции.
- Тридцатисекундное высказывание в дискуссии.
- Появление в качестве гостя на радио или телевидении.
- Организация какой-либо серьезной кампании.
- Ответы на враждебные вопросы.
- «Нападение» репортера с микрофоном, прямо у порога вашего дома.
- Чтение официального заявления — не исключено, что в разгар кризиса или стихийного бедствия.
- Выражение благодарности администраторам или просто лицам, поддержавшим вас.

Таким образом, хотя во многих перечисленных ситуациях вы вроде бы не имеете непосредственного контакта с прессой, тем не менее ваша деятельность окажется в поле зрения других членов общества и, в конечном счете, может стать достоянием журналистов.

Эта глава поможет вам чувствовать себя комфортно во многих ситуациях, связанных с общением с представителями средств массовой информации. В ней рассматривается множество подобных ситуаций — за исключением появления в телевизионной студии, которое будет описано отдельно в следующей главе «Появление на телевидении».

## ***ПРЕСС-КОНФЕРЕНЦИЯ***

Как общественный деятель вы можете быть приглашены на одну из пресс-конференций, которых в избытке хватает в наши дни быстро распространяющихся новостей.

В наши дни практически любая организация время от времени проводит пресс-конференции — будь то музей, зоопарк или благотворительное общество. Современные бизнесмены устраивают пресс-конференции по любому поводу, включая объявление о выпуске нового товара, о предоставлении новой услуги, о получении патента на новое лекарство, об открытии нового завода или закрытии старого.

Фирма может созывать пресс-конференцию, чтобы оправдаться или объяснить в невыгодной для нее ситуации, например, при предъявлении ей обвинения в загрязнении окружающей среды.

Всем журналистам позарез нужны «жареные» факты, нужны шокирующие подробности, нужны сенсации и актуальные высказывания.

Готовьтесь к пресс-конференции как можно тщательнее. Нужно иметь в наличии уже готовое заявление, ко-

торое вы можете распространить или просто прочитать в микрофон перед скоплением представителей прессы. В вашем заявлении, в первую очередь, всегда касайтесь наиболее важных пунктов. После того как прочтете или распространите заявление, можете отвечать на вопросы корреспондентов.

Постарайтесь предугадать вопросы, которые вам зададут, и отрепетируйте ваши ответы. Решите, что вы собираетесь и что не собираетесь говорить, и стойко придерживайтесь принятого решения.

Постарайтесь, чтобы надетый на вас костюм соответствовал ситуации и той аудитории, перед которой вы будете выступать.

Относитесь к пресс-конференции удобному случаю донести правду до общества. Честность иногда воспринимается болезненно, но помните: правда всегда выходит наружу, поэтому лучше с самого начала придерживаться честных отношений с журналистами. Помните, доверие трудно заслужить, но сохранить его еще труднее. Упорное замалчивание фактов подрывает веру и вынуждает журналистов выискивать другие источники информации и глубоко копать в поисках деталей и истинных причин. Не пытайтесь лгать и фальсифицировать факты.

Обман общественности или средств массовой информации просто не пройдет. Если вы захотите скрыть или исказить факты, вам потребуется множество заявлений, чтобы сделать свою ложь правдоподобной. Вы просто не сможете придумать, как удержать в голове массу этих лживых утверждений.

Традиционно после официальной части пресс-конференции журналисты собираются вокруг ее организаторов. Они хотят задать уже свои личные вопросы, отыскивают материал для специальных заметок или охотятся за высказываниями для вечерних новостей.



## ***ПОЛИГРАФИЧЕСКАЯ ПРОДУКЦИЯ***

Собрать воедино и использовать себе во благо всевозможную печатную продукцию — настоящее искусство. Каждое издание рассчитано на вполне определенную задачу — такую, например, как освещение новостей, возбуждение интереса публики к какому-нибудь проекту или новой продукции и так далее.

Очень важно использовать весь доступный вам набор типографских изделий; при этом нужно уделять тщательное внимание художественному оформлению. Даже качество и цвет бумаги могут сыграть свою роль.

Кое-какая печатная продукция чересчур серьезна и кажется тяжеловесной, другая выглядит многообещающей, с яркой графикой, с использованием в брошюрах и бюллетенях ярких красок, современных шрифтов и так далее.

Встречается печатная продукция, весьма оригинальная по оформлению. Она содержит не только печатные материалы, но и другие предметы — для привлечения внимания. Будьте уверены, вы никогда не выкинете присланную вам подобную продукцию неоткрытой.

Безусловно, большинство коммерческих и некоммерческих организаций выпускают традиционную продукцию, конечно, специально оформленную, содержащую материал, отпечатанный на высококачественной бумаге, с использованием самой современной графики и дизайна. Такой подход является более консервативным, но, тем не менее, данная продукция также может быть весьма привлекательной и способствующей успеху.

Какой бы вид печатной продукции вы или ваша организация ни выпускали, в любом случае ее предварительная рассылка — это хорошая идея. Думаю, не стоит говорить, что список людей, получающих вашу корреспонден-

денцию, должен быть полным и точным и имена людей должны быть записаны правильно.

## ***МШИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ ПРЕССЫ***

В отношениях с прессой неустанно укрепляйте собственную репутацию и авторитет специалиста в выбранной вами сфере деятельности. Вы должны постоянно иметь в руках точные, надежные факты и цифры, чтобы выдать их прессе по первому же запросу. Всегда держите в голове наготове какую-нибудь информацию, которую можно высказать в двух словах.

Не забывайте развивать связи с представителями прессы. Например, если вы являетесь специалистом в какой-либо области, отыщите репортеров, имеющих отношение к этой специальности, компетентных в данной сфере, и познакомьтесь с ними. Как только они узнают вас, занесут ваше имя в свои записные книжки и научатся доверять тому, что вы говорите, они будут воспринимать вас как ценный источник новостей и, нуждаясь в информации, непременно будут обращаться именно к вам.

## ***Природа журналистов***

Журналистам по роду своей деятельности необходимо давать новости, но природа их занятия такова, что они не могут ограничиться одними голыми фактами, это будет выглядеть уныло. Когда главный редактор напускает на вас как на источник новостей репортера, тот должен вернуться в редакцию с чем-то уникальным и захватывающим, что сделает его материал конкурентоспособным в борьбе за газетное пространство с другими интересными новостями.

Корреспондентам приходится трудиться крайне напряженно, чтобы увидеть свой материал в газете или в телепередаче. Как естественное следствие этого, они задают жесткие хитроумные вопросы. Журналисты крайне настойчивы в своих требованиях; многие никогда не примут в качестве ответа «нет». Некоторые журналисты даже упорно работают над тем, чтобы добиться репутации жесткого репортера, а затем стараются поддерживать свой имидж.

Обычно журналисты имеют доступ к материалам не только о вас, но и о вашей семье и *обо* всем том, что, казалось бы, находится на заднем плане. Поэтому вам надлежит очень серьезно подготовиться, заранее планируя, какую информацию о себе вам хотелось бы увидеть опубликованной, и также представлять, как ваша реплика будет выглядеть и звучать в телевизионных новостях. Вы должны предвидеть основные и наиболее каверзные вопросы, которые корреспонденты могут вам задать, и подготовиться к ним. Вы не можете позволить себе начать суетиться или раздражаться.

Если вам задали неприятный или провокационный вопрос, прежде чем отвечать, сделайте небольшую паузу, чтобы дать себе возможность тщательно подобрать слова. Если необходимо, вы можете выиграть несколько секунд, повторив вопрос и прокомментировав его, к примеру: «О, это серьезная проблема», — или что-то в этом роде. Ну, а затем дайте хорошо обдуманый ответ, который хотели бы увидеть в заголовках завтрашних газет.

Старайтесь обратить общение с прессой себе на пользу. Избавьтесь от убеждения, что от прессы нужно ждать только неприятностей. Если вы должны дать на вопрос мгновенный ответ, вам нужно посмотреть журналисту в глаза и сказать какую-нибудь простую вещь — это может быть даже сожаление по поводу того, что на этот раз вы

не сможете ответить на этот вопрос, так как он заслуживает особого внимания.

Если вы освоили искусство общения с журналистами, если вы правильно оцениваете себя и знаете, что принесет вам пользу, а что нет, то вы даже можете извлекать выгоду из прессы, создавая себе рекламу. Однако сделайте все, что в ваших силах, чтобы избежать перебора.

Некоторые известные деятели встречают журналистов как личных друзей, приглашая их домой. Такие люди, без сомнения, пользуются расположением прессы. Джон Ф. Кеннеди был известен не только как президент, неоднократно получавший лестные отзывы прессы, он действительно установил неформальные дружеские отношения с несколькими журналистами. Представителей прессы нередко приглашали принять участие в знаменитых матчах клана Кеннеди по американскому футболу.

Вам нет необходимости добиваться близкой дружбы с репортером, но нет ничего предосудительного в эдаком приятном «кулуарном знакомстве» с журналистом, с которым вы сталкиваетесь или случайно, или для обсуждения профессиональных вопросов.

### ***Ответы на каверзные вопросы***

Подумайте, не завести ли себе записную книжку с отрывными листами, в которую вы записывали бы вопросы, задаваемые вам наиболее часто, и где можно было бы записать удачные и точные ответы, продуманные заранее. В эту книжку вы можете также заносить факты, цифры и даты, относящиеся к занимающему вас предмету.

Помните, что записанные в вашей книжке ответы должны быть ориентированы скорее на слушателей и телезрителей, чем на журналистов.

Постоянно обновляйте записи в вашей книжке, занося туда информацию из относящихся к делу видеоочерков и текущих статей. Ваш штат может оказать большую

помощь, внося дополнения в вашу книжку. Включите туда статистические данные, цитаты и результаты соответствующих исследований или опросов, укрепляющие вашу позицию.

Вспомогательный материал может быть сжат до размеров книжки, которую вы будете носить в кармане. Вы сможете глянуть в такую книжку по дороге и освежить память. Вы можете без колебания сразу высказать то, что хотите, и ничего более. От вас будет исходить уверенность и самообладание, поскольку вы в совершенстве владеете предметом, и, отвечая на вопросы, вы будете чувствовать себя комфортно и легко.

### ***Публичное проявление враждебности к соперникам***

Будьте осторожны, когда критикуете какую-либо организацию или конкретного человека во время пресс-конференции или просто на людях. Если эти высказывания позднее будут оценены прессой и общественностью как слишком резкие, субъективные, не исключено, что ваши слова ударят по вам же. Позднее могут и не вспомнить, что вы конкретно сказали, но зато прекрасно запомнят, как «мерзко» вы вели себя по отношению к такой-то персоне или к такой-то организации.

Когда вы публично критикуете или пытаетесь смутить своих противников, вы сообщаете о своих собственных слабостях и не более того. Точно так же и ваш противник, который, работая на публику, намеренно приводит вас в замешательство, просто завидует вам и ведет себя «неспортивно». Следует избегать копания в грязном белье и бросания ложных обвинений — это может иметь неблагоприятные последствия для обеих сторон. Если вас все-таки облили грязью, сохраняйте спокойствие: призовите на помощь чувство юмора и постарайтесь скрыть от публики свой гнев.

В таком случае вы можете не только избежать враждебного отношения публики, но и завоевать ее симпатии, если сделаете изящный ход и предложите своему противнику обсудить возникшую проблему, встретившись лицом к лицу на телевидении. Вы можете опубликовать и ответное заявление, проливающее свет на проблему, но не содержащее критических замечаний в адрес вашего противника.

### ***ВЫСТУПЛЕНИЕ НА РАДИО***

Радио — это средство массовой информации, дающее вам возможность беседовать персонально с каждым слушателем. С другой стороны, свойства радио таковы, что оно может мгновенно донести информацию в самые удаленные уголки мира.

На радио исчезает скованность. Обычно вас не ограничивают жесткими временными рамками и не просят, как на телевидении, выразить свои мысли всего за тридцать секунд.

Радиостудия проектируется с целью получения совершенного звучания. Чтобы обеспечить хорошую акустику, стены, потолок и полы специально изготавливают звуконепроницаемыми. Микрофоны могут либо прикрепляться к столу, либо монтироваться на гибких, подвижных стойках.

Если вы оказались в радиостудии, вам следует иметь в виду несколько вещей.

Для начала помните, что некоторые столы могут превращаться в барабаны, которые будут отзывать на малейший стук ваших пальцев. Стол можно использовать, только чтобы класть листки с записями, и то, если вы будете перемещать их по его поверхности абсолютно бесшумно. В противном случае вообще проигнорируйте стол, не касайтесь его.

Установите удобное расстояние в несколько сантиметров между вашим ртом и микрофоном и старайтесь поддерживать его постоянным в течение всей передачи. Другими словами, не наклоняйтесь к микрофону всякий раз, когда начинаете говорить. Если вы сомневаетесь в выборе оптимального расстояния, то либо спросите об этом перед началом передачи у знающих людей, либо подсмотрите, как работает с микрофоном журналист, берущий у вас интервью.

Если вас просят проверить микрофон, то делайте это тем же тоном, которым собираетесь говорить в передаче. Во время проверки произносите в микрофон осмысленные слова, а не: «раз, два, три».

Не забывайте, что ваш голос — «это все, что вы имеете на радио». Ваш образ, сложившийся у радиослушателя, будет зависеть исключительно от вашего голоса. Радиослушатель целиком полагается на четкость произношения и интонации, которыми вы выделяете наиболее значительные моменты вашего сообщения. Хорошо модулированный, резонирующий голос идеален для восприятия. Резкий гнусавый голос неприятен для слуха. И, как я уже говорила, слишком частое повторение «ну», «понимаете ли» и прочих бесполезных словечек и выражений особенно раздражает, когда они звучат из радиоприемника.

Вот еще советы выступающим на радио:

- Прислушивайтесь к звучанию вашего голоса во время выступления. Если вам показалось, что вы говорите слишком монотонно, добавьте немного запальчивости, играйте тоном.
- Если вам хочется рассмеяться в ответ на чьи-либо слова, не делайте этого слишком громко и в высоком диапазоне.
- Не прерывайте ведущего передачи, задающего вам вопрос. Прежде чем начать отвечать, подождите, пока он закончит говорить. То же самое справедливо, если выступающих на радио, по меньшей мере, трое

вместе с вами. Для радиослушателей нет ничего ужаснее, чем слушать нескольких людей, постоянно перебивающих друг друга.

- Если на радио выступает одновременно трое или больше людей и ваш голос звучит почти так же, как у одного из них, имеет смысл упоминать имя. Например: «Да, Боб, это как раз то, о чем я постоянно думаю». Этим вы дадите слушателям возможность определить, кто же из вас говорит.
- Если другие, находящиеся вместе с вами в эфире, говорят намного больше вас, вы можете почаще обращать на себя внимание ведущего, молча сигнализируя ему рукой, что вы хотите высказаться. Не опасайтесь быть раскованным во время радиointервью. Таким образом вы прослывете искренним и привлекательным человеком.
- Если во время радиопередачи вам захочется кашлянуть, отвернитесь от микрофона и заглушите звук, кашлянув в сгиб локтя. Можно поинтересоваться заранее, есть ли у микрофона «кнопка прокашливания», которую вы можете нажать, чтобы убрать звук.

## ***УЧАСТИЕ В ДИСКУССИИ***

### ***Вы в качестве ведущего дискуссии***

Если вы часто мелькаете на публике, не исключено, что вас пригласят председательствовать в дискуссии, на семинаре или конференции, по радио или на телевидении. Если это случится, сделайте дома подготовительную работу. Например, поговорите с каждым участником и убедитесь, что тот знаком с основными правилами игры. Участники дискуссии должны иметь представление о временных рамках и о регламенте дискуссии. Им нужно знать порядок, в котором они будут выступать, предмет

обсуждения и какой конкретно пункт обсуждения каждому из них предлагается затронуть.

Как ведущий вы ответственны как за то, чтобы процесс происходил в соответствии с временным графиком, так и за то, чтобы дискуссия происходила в рамках определенной темы. Вы можете оказаться арбитром дискуссии, участники которой имеют в корне противоположные мнения, дискуссии, в которой двое постоянно хотят говорить одновременно, дискуссии, которая в результате перерастает в спор. Вы всегда должны быть справедливы, объективны и беспристрастны.

Во время дискуссии слушайте выступающего и делайте замечание только в том случае, если нужно внести изменения в общий ход событий. Думаю, излишне говорить, что вы должны быть хорошо знакомы с обсуждаемой темой и, если дискуссия уклоняется в сторону, могли бы вернуть ее на правильный путь...

Продумайте, каким должно быть ваше вступительное слово, каким образом коснуться всех основных пунктов обсуждения до того, как кончится время, как привести дискуссию к логическому завершению.

### ***Вы в качестве участника дискуссии***

Принимая участие в дискуссии, очень важно понимать, чего желает добиться продюсер или ведущий дискуссии. Выясните, что они ожидают конкретно от вас, каков предмет дискуссии и насколько хорошо следует подготовиться. Заблаговременно и дружески побеседуйте с ведущим дискуссии, выясните, когда и каким образом вас вызовут. Узнайте, какова будет форма дискуссии: будут это ответы на телефонные звонки, круглый стол, полемика или что-то еще.

Обычно на типичной дискуссии присутствуют пятеро участников, она длится около получаса, в очень быстром

темпе. Очевидно, что к такой ситуации вы должны хорошо подготовиться, сформулировав заранее ваши основные мысли. Выбирайте фразы покороче, поточнее и поэффективнее.

Узнайте точное произношение имен и титулов всех других участников и поинтересуйтесь заранее, что уместнее использовать при обращении: имя, имя-отчество, фамилию или титул. Запишите их на небольшой карточке в том порядке, в котором будут сидеть ваши собеседники.

Выясните, предоставят ли вам шанс внятно ответить на заявления оппонентов. Когда двое говорят одновременно, вряд ли кто-нибудь поймет, что они излагают. Если участник перебивает вас, следует временно уступить, но обязательно вернуться к вопросу позже, когда он закончит, и вежливо, но твердо продолжить свою мысль.

Не монополизируйте время, предназначенное для других участников. Уделите внимание каждому слову собеседника, реагируйте уважительно и твердо.

Если вы хорошо подготовились и сумели отвечать кратко, но вместе с тем информативно и интересно, вы приобретете репутацию незаменимого участника дискуссии. Вас непременно пригласят снова.

### ***КАК ПРИНЯТЬ НАГРАДУ***

Самые неудачные речи произносятся во время церемоний награждения. Вас может удивить, почему это получатель вдруг абсолютно теряет дар речи.

Если вам собираются вручить награду, напишите заранее искусно составленную, хорошо продуманную, изящную короткую благодарственную речь или заявление, в котором вы выражаете подобающую моменту признательность. Не пытайтесь поблагодарить буквально всех людей, ожидающих, что их имена будут упомянуты.

Если вам вручают премию, значит, вы — победитель, и вы уже добились признания своих талантов. Вам следует использовать редкий шанс и сделать ваше выступление красноречивым и эффектным, чтобы повысить значение вручаемой вам награды.

Если вас попросили сфотографироваться таким образом, делать нечего, вам этого не избежать. Однако все-таки попробуйте предложить что-нибудь альтернативное. Например, вы и кто-то другой могли бы естественно беседовать друг с другом, жестикулируя, как при обычном разговоре. Или вы оба могли бы сидеть за столом в конференц-зале, погруженные в интересную беседу.

Все это лучше, чем снимок двух людей, с натянутыми улыбками пожимающих друг другу руки. (Другие советы, как лучше фотографироваться, даны в следующем разделе).

## **КАК ФОТОГРАФИРОВАТЬСЯ**

Общественного деятеля то и дело снимают в различных позах и с разных точек.

Существует множество приемов, к которым вы можете прибегнуть, чтобы сделать фотографию интереснее. Прежде всего помните, что фотограф стремится получить что-нибудь свежее и занимательное. Подумайте заранее, что бы вы могли сделать, чтобы обеспечить ему благоприятную возможность сделать хороший снимок.

Хороший фотограф практически никогда не будет фотографировать людей анфас, для того чтобы не были видны оба уха. Он обычно старается сделать снимок с небольшим разворотом. Никогда не вставайте перед камерой прямо: лучше слегка наклоните голову и выдвиньте одно плечо немного вперед. Если у вас классический профиль, приучайтесь демонстрировать фотокамере именно его.

Как я говорила выше, надо помнить, что искажения от освещения и объективов нередко добавляют к вашему облику пару-другую килограммов лишнего веса и увеличивают возраст.

Постарайтесь найти 'дружественное освещение' — такое, чтобы вам не пришлось щуриться от солнца. Перейдите в тень деревьев или здания или просто отвернитесь от резкого ослепительного света. Посмотрите вверх, чтобы на фотографии были видны ваши глаза. Если возможно, поищите интересный, гармонирующий с вашей внешностью фон. Избегайте отвлекающего внимания, движущегося, яркого, подавляющего фона.

Когда вы фотографируетесь с группой, помните, что края снимка могут быть срезаны, поэтому, если это удобно, переместитесь в центр кадра. Невысоким людям следует встать на небольшом расстоянии перед высокими или они могут встать на бордюрный камень или ступеньку, чтобы выглядеть выше.

Никогда не допускайте, чтобы ваши руки или шляпа оказались между вами и фотографом. Снимите солнечные очки, чтобы можно было видеть ваши глаза. Если вас снимают фото- или телекамерой, никогда не надевайте специальные очки, темнеющие на свету, или обычные, но слегка тонированные. Такие очки затрудняют контакт зрителя с вашими глазами и делают вас похожим на человека, которому есть что скрывать.

Наиболее удачные снимки получаются, когда камера располагается к вам под некоторым углом. Это позволяет исключить круги под глазами и затушевать морщины. Чем выше вы можете расположиться над объективом камеры, тем предпочтительнее угол съемки.

Если вы сильно нервничаете при фотографировании, то вам помогут расслабиться следующие простейшие действия. Выпрямитесь, упритесь пятками в пол и дышите как можно глубже, чтобы обогатить вашу кровь кис-

лородом. Целью этого упражнения является снятие мышечного напряжения, кроме того, оно же помогает взглянуть на фотографа как на друга.

Помните, что основной целью релаксации является устранение натянутой улыбки, которую многие люди, только увидев камеру, сразу же приклеивают к своим до этого весьма привлекательным лицам.

## ***КАК РАЗГОВАРИВАТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ***

Как правило, многие люди массу свободного времени тратят на разговоры по телефону. Телефонные разговоры — это неотъемлемая часть нашего повседневного быта, но их следует рассматривать и как еще одну сторону общения с прессой.

Когда вы говорите с кем-то по телефону, вашим единственным средством выразить себя является голос.

Попробуйте записать ваш телефонный разговор на магнитофон. Прослушивание записи вас может поразить. Помните, что телефон является усиливающим устройством, которое искажает человеческий голос и может выделять нежелательные нюансы — подобно тому, что делает с голосом и микрофон. Проанализируйте звучание вашего голоса и решите, что в нем хорошо, а что нужно изменить. Проконтролируйте и свою позу при телефонных разговорах. Не сидите ли вы на стуле сгорбившись так, что воздух с трудом достигает ваших легких? Или вы сидите, откинувшись назад, скрестив ноги и, однако, также с затрудненным дыханием?

При разговоре по телефону следует принимать такие же позы, которые вы принимаете при публичных выступлениях.

Позвоните в свою компанию, чтобы проверить, какое впечатление Производит на звонящих ваш секретарь или

администратор. Скажите, каким, по-вашему, должен быть тембр голоса у человека, представляющего вашу организацию?

Ваш голос может передавать гнев, боль, счастье, раздражение или энтузиазм. Молодые люди на ответственных должностях часто обладают одним существенным недостатком: их голос по телефону звучит слишком молодо, а ведь они должны внушать доверие и вызывать уважение. А что делать, если вы уже человек почтенных лет, но по телефону вас постоянно просят позвать для разговора мать, поскольку ваш голос слишком юн, высок или тонок? А невысокий сухопарый человек может иметь густой баритон. В природе более гармонично: крупные животные чаще всего обладают и сильным голосом.

Ускорение темпа вашей беседы указывает на напряжение. Медленный темп характерен для доверительной беседы. Учитесь излагать свою мысль просто и прямо. Не перескакивайте бесконечно с одной мысли на другую. Говорите то, что хотите сказать, убежденно и осмысленно.

Важно сдерживать обещания, соблюдать соглашения и договоренности. Ваш телефонный собеседник постоянно оценивает вашу искренность, обязательность, эмоциональный настрой. Ваши телефонные беседы так же важны и насущны, как и встречи с глазу на глаз.

## ***Автоответчики***

Большинство людей ненавидят автоответчики, хотя они, порой, бывают просто незаменимы. Вы можете сообщить людям нечто важное для них. Надиктовывайте эти сообщения внимательно. Первым делом отбросьте предлагаемые в инструкции варианты и запишите что-нибудь свое личное, оригинальное, что поможет вам установить правильный тон. Сделайте сообщение четким и понятным. Прорепетируйте его несколько раз перед тем, как записывать, или проверьте его на магнитофоне, чтобы услышать,

как оно звучит. Когда вы будете делать запись, примите удобную позу, как следует вдохните и четко произнесите сообщение. Сделайте несколько попыток, пока не останетесь довольны результатом.

Когда вы прослушиваете сообщения на вашем автоответчике, вам предоставляется удобный случай покритиковать чужой голос.

Если вы оставляете сообщение на чьем-либо автоответчике, это счастливый шанс попрактиковаться в вокальном искусстве. Такое сообщение является частью вашего имиджа. Это может стать единственным способом контакта с некоторыми людьми. Они будут судить о вас по впечатлению, которое оставит сообщение, поэтому сделайте его так, чтобы оно демонстрировало вас в выгодном свете.



## **ГЛАВА S. ПОЯВЛЕНИЕ НА ТЕЛЕВИДЕНИИ**

Большой отрезок моей жизни прошел на телестудии. Я начинала свою карьеру еще в дни черно-белого телевидения. В то время видеозапись не была изобретена, и все программы были живыми.

В наши дни телевизионная индустрия стремительно развивается, добавилось кабельное телевидение, каждую неделю все новые и новые ток-шоу сотрясают воздушное пространство.

В результате все больше представителей различных слоев общества стали появляться на телевидении — часто как гости в рамках программ ток-шоу, но не реже и как эксперты-аналитики, как интервьюируемые, как участники телеконференций, как люди, делающие публичные заявления, и так далее.

Не важно, кто вы — учитель, автор новой нашумевшей книги или журнальной статьи, экономист, биржевой маклер, врач или адвокат — в любом случае вас могут пригласить на телевидение в ту или иную программу.

Возможно, до этого вы никогда не появлялись на телевидении и поэтому начнете нервничать, так как не знаете, чего вам ожидать.

Может быть, вы появлялись на телевидении раз или два прежде, но вам не понравилось: а) как вы выглядели в целом; как смотрелась ваша фигура или ваши жесты;



б) собственная манера говорить в микрофон; в) то, как вы пользовались суфлером; или г) то, что вы не знали заранее, как будет проходить передача (например сколько еще гостей будет в ней участвовать). Поэтому вам стоит прислушаться к моим советам, чтобы в следующий раз сделать все лучше.

Вы, наконец, можете быть ветераном телевидения, судя по количеству появлений на нем, — если даже и так, все равно вы сможете найти в этой главе один-два нужных совета, чтобы выглядеть в объективе несколько лучше.

## ***ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПЕРЕД ПОЯВЛЕНИЕМ НА ТЕЛЕВИДЕНИИ***

Если вы приняли приглашение появиться на телевидении, то в первую очередь вам необходимо как можно более подробно узнать о том, что вам предстоит. Часто на телевидении появляются гости, не знающие ни названия программы, в которую их пригласили, ни имени продюсера, который будет непосредственно работать с ними.

Я лично была свидетельницей того, как: а) гость, приглашенный для участия в утренних новостях, появился в студии только через полчаса после того, как новости закончились; б) гость появился перед телекамерами в девять вечера, хотя передача должна была транслироваться в девять утра; в) один из гостей, придя на телевидение, сразу же заявил, что у него в запасе для записи лишь 10 минут и не более, хотя планировалось, что запись будет продолжаться как минимум час. Всех этих накладок можно избежать путем тщательной подготовки. Вам нужно знать дату и время появления на студии, время эфира, если это будет программа, идущая прямо в эфир, название и адрес телестудии, название передачи, имя продюсера, с которым вам нужно поддерживать контакт, все

необходимые телефоны. Вам нужно знать, в какой форме будет проходить передача — просто ответы на звонки телезрителей или нечто иное; как она будет транслироваться — в прямом эфире или в записи. Вам необходимо знать, как много времени будет предоставлено лично вам — девяносто секунд, шесть минут или целый час. Вам нужно знать, кто еще будет в программе вместе с вами, вас будут расспрашивать одного или вместе с другими, какие темы вам предложат обсудить.

Всю нужную информацию можно получить из предварительного телефонного разговора с продюсером программы. Продюсер расскажет все, что вам следует знать о программе и о том, что конкретно ждут от вас как от гостя. К примеру, программа может быть организована как свободное интервью, в котором на каждый вопрос нужно давать краткий ответ продолжительностью не более пятидесяти секунд. Несоблюдение этого правила — превышение лимита времени — может привести к остановке записи и ее повторению. Или вам могут сообщить, что вы встречаетесь с вашим давним соперником и он собирается бросить вам вызов. Или что вы разделите ваше эфирное время с другими гостями как один из участников круглого стола.

Если в разговоре с продюсером вы не обратите внимания на такие вещи, то, когда появитесь на студии, вас могут ждать неприятные сюрпризы.

## ***НА ТЕЛЕСТУДИИ***

Итак, вы появились на телестудии за пятнадцать минут до начала — со вкусом одетым, расслабленным и хорошо подготовленным.

После произнесения приветствий обговорите последние детали — с продюсером или хозяевами программы. Уверьтесь в том, что пригласившие вас правильно произносят

ваше имя, титул, организацию, которую вы представляете, и что с экрана они также прозвучат правильно. Перед началом выступления дайте ведущему свою визитную карточку. Не оскорбляйтесь, если ведущий пару раз произнесет ваше имя, чтобы в дальнейшем не ошибиться.

Теперь нужно нанести грим (смотрите об этом в главе 1), для чего следует направиться в комнату ожидания, которая называется «зеленой» вне зависимости от действительного цвета ее стен. Многие большие телестудии, не ограничиваясь услугами парикмахеров, предоставляют выступающему также и услуги гримеров. Студии поменьше, так же как и провинциальные студии, к сожалению, этого не делают.

## ***У вас берут интервью***

***Ведущий интервью.*** Старайтесь побольше разузнать о человеке, который будет брать у вас интервью. Если повезет, он будет хорошо информированным, интеллигентным и будет задавать уместные вопросы. Хороший интервьюер восприимчив к вашим словам. Он будет логично переходить от одного вопроса к другому и даст вам возможность сказать именно то, что нужно. Мимика и жесты ведущего интервью будут указывать, что его интересует.

Даже заранее подготовив лист вопросов, хороший интервьюер будет внимательно вслушиваться в ваши ответы и учитывать их.

Однако может случиться и такое, что вас будет расспрашивать человек, которого совершенно не интересует то, что вы хотите сказать. Он может не прочесть вашей книги и не проделать никакой предварительной работы, чтобы понять вас и ваши слова. Может случиться так, что вам достанется ведущий интервью с большим самомнением, считающий себя звездой или отличающийся слишком затейливым стилем.

Если записывается юмористическая программа, такой ведущий будет пытаться выжать смех из любой ситуации, не задумываясь, соответствует это или нет требованиям хорошего вкуса. Он думает только о том, чем бы еще рассмешить или поразить аудиторию. Он даже может разыскать архив, содержащий унижающую вас информацию, с помощью которой попытается смутить вас. Он может уделять больше внимания оставшемуся времени, чем вашим ответам.

Если вы окажетесь в подобной малоприятной ситуации, попытайтесь хоть как-то ее контролировать, прокладывая мосты от вопросов к наиболее важным для вас темам, стараясь донести до аудитории то, что вы хотите сказать.

***Советы дающим интервью.*** Когда в первый раз упоминаете вашу корпорацию или организацию, сообщайте ее полное название. После этого можете использовать аббревиатуру.

Перед началом интервью обратите внимание ведущего на ключевые моменты, которых хотите коснуться во время разговора. Быть может, вы находитесь в центре событий и о происходящих и грядущих событиях знаете больше, чем берущий интервью.

Прежде чем начнется интервью, дайте возможность ведущему расспросить вас об этом поподробнее, скорее всего он будет только рад услышать свежие новости до того, как их услышит остальная пресса.

Слушайте вопросы внимательно, стараясь повернуть их так, как вам выгодно. Используйте вопрос как возможность высказать то, что считаете нужным.

Если вы не знаете ответа на вопрос, так прямо и скажите.

Постарайтесь произнести что-нибудь запоминающееся.

Не оспаривайте в деталях ошибочного утверждения. Просто дайте правильные факты — и все.

Не бормочите, не используйте бесконечные «ну» и «э-э», не играйте блокнотом или драгоценностями, не пощипывайте бороду, не поправляйте галстук и вообще не нервничайте.

**Дополнительные советы.** Телевидение постоянно нуждается в чем-нибудь интересном, и режиссер может то и дело переключать изображение с одной камеры на другую — вы даже не уследите за этим. У операторов быстрая реакция, они могут застать вас врасплох. Камеры постоянно переходят с крупного плана на общий, не исключается также наличие скрытых камер.

К примеру, если вы хотите откашляться или поправить упавший на глаза локон или вытереть губы платком, делайте это осторожно, с чувством собственного достоинства, как если бы вы находились на подиуме или во главе президиума, когда все взгляды направлены на вас.

Если вас попросили игнорировать камеру во время интервью, старайтесь смотреть задающему вопросы прямо в глаза и слушайте внимательно, что он говорит. Так же вас могут попросить во время ответов на телефонные звонки смотреть в какую-нибудь определенную камеру, чтобы создалась иллюзия, что вы говорите прямо с телезрителем.

Вам, скорее всего, прикрепят ушной микрофон, чтобы вы слышали все, что будет говориться. В данном случае такая технология наиболее приемлема, и звук получается более мощным.

Никогда не прогуливайтесь перед телекамерами, не спросив у главного координатора, можно ли это делать. Прогуливайтесь за камерами или, проходя мимо них, подныривайте низко под объективами.

Так как предметы с зеркальной поверхностью могут отражать свет прямо в камеры, лучше постарайтесь упрятать их подальше. Если у вас есть при себе пудреница,

прикройте ее зеркальную поверхность. Никогда не используйте на студии двустороннее зеркало.

### ***Еще о появлении перед камерой***

**Как хорошо выглядеть в камере.** Вам могут сделать замечание, что вы выглядите в камере грустным, угрюмым, как в воду опущенным. Взглянув на себя в монитор, вы можете решить, что выглядите слишком сурово, подавленно и на десять лет старше. Вас могут попросить улыбаться, но вы вдруг почувствуете, что просто не в состоянии этого сделать.

Попробуйте противодействовать такому настроению. Попрактикуйтесь перед зеркалом, продемонстрируйте сами себе, как вы можете одной лишь легкой улыбкой осветить свое лицо. Приподнимите брови. Прежде чем начать говорить, в ожидании слегка раздвиньте уголки губ. Смотрите вверх, а не вниз. Поддерживайте прямую осанку.

Когда вы улыбаетесь, ваш Голос улыбается тоже. Поддерживайте живые и заинтересованные интонации.

Профессиональные актеры и ведущие телепрограмм еще до того, как получают сигнал о начале съемок, часто фиксируют улыбку на своем лице. Таким образом, первые слова, звучащие в камеру, получаются такими, как нужно. Зрители не увидят ехидной усмешки, а только приятное выражение лица.

Короче говоря, сделайте свой вид «приподнятым», а не «опущенным». Покажите, что вы добрый и мудрый.

**Как говорить в камеру.** Некоторые люди могут легко разговаривать с аудиторией, но находят трудным говорить в камеру, так как они очень зависят от живой реакции слушателей.

В этом случае вам не удастся выйти из положения, притворившись, что разговариваете со снимающим вас оператором, так как вы не видите его лица. Оператор обычно или смотрит через видеоискатель или слушает

инструкции из контрольной комнаты, поэтому он не может отвечать на ваши замечания.

Итак, с кем же вам поговорить? Смотрите прямо в камеру, будто видите в ней собеседника. Представьте, что это ваш близкий друг.

**Жесты в камеру.** Держитесь в поле зрения телезрителя — это значит в рамках телеэкрана, стороны которого примерно относятся как четыре к трем. А это значит, что ваши жесты не должны быть размашистыми, локти следует держать поближе к ребрам грудной клетки.

Ваши руки должны двигаться в пространстве между подбородком и грудью. Их никогда не следует держать перед лицом или взмахивать ими вперед по направлению к камере, иначе жесты будут чрезмерно подчеркнутыми и увеличенными.

Никогда не трогайте ваше лицо, даже если очень хочется поправить очки.

Используйте радушные жесты, раскрывая ладони наружу — это лучше, чем руки, скрещенные на груди. Как телезритель вы легко можете воскресить в памяти вид двух беседующих в телепрограмме враждебно настроенных людей, которые сидят со скрещенными руками и гордо вздернутыми подбородками. Помните, что все жесты в камере утрируются — взмах руками вверх выдает напряжение, а широкие грубые жесты теряются.

Когда ваша основная камера находится справа, направляйте ваши жесты по направлению к левой, в сторону человека, задающего вопросы. Уберите руки подальше от камеры, и тогда жесты станут пропорциональными. Если вы начнете жестикулировать вправо, ваши руки на экране будут казаться слишком большими и искаженными.

Попрактикуйтесь перед зеркалом, какие жесты наиболее эффектно подчеркивают смысл ваших слов. Если возможно, попрактикуйтесь перед камерой, лучше всего просматривая готовую запись.

## **СЪЕМКА ВНЕ СТУДИИ**

Когда вы станете более известным в своей области, однажды к вам в офис или домой придут с целью записать небольшую программу для телевизионных новостей. В таком случае старайтесь говорить кратко, сжато и так, чтобы ваш текст не пришлось позже урезать. Будьте готовы к тому, что потратите больше времени, чем ожидаете.

Если телевизионная бригада производит съемку в вашем офисе, она должна захватить с собой такое техническое оборудование, как камера, приборы освещения, мониторы и звуковая аппаратура. Техники могут очистить ваш стол, передвинуть мебель, занавесить окна, прикасаться ко всем вашим «сокровищам». Доверьтесь им. У них более наметанный взгляд, и обычно они добиваются оптимальной обстановки для проведения съемки.

Если вы согласились участвовать в съемке на открытом воздухе, имейте в виду, что это будут далеко не идеальные условия. Шум улицы или гул самолетов над головой может потребовать от вас сверхординарных усилий.

Никогда не откладывайте такую съемку на последние минуты, если только этого не избежать, так как для того, чтобы смонтировать передвижную установку, необходимо значительное количество времени и денежных средств.

Съемка практически никогда не заканчивается после одного дубля. Вы можете гордиться собой, думая, что у вас все прекрасно получилось, но режиссер и продюсер вряд ли на этом остановятся. Они могут попросить в следующем дубле изменить мимику или какой-нибудь жест, или будут недовольны резкостью изображения, и примутся отлаживать фокус камеры.

Помню, я наблюдала, как у Белого дома происходила съемка, в которой был задействован знаменитый актер.

Заснятый кусок на экране длился только двадцать секунд, но съемка затянулась на целый день. Во время съемок вокруг Белого дома не иссякала толпа зевак. Было заснято тридцать девять проб, показавшихся бесконечными. Когда позже на экране телевизора я увидела прекрасно отснятый кусок, я поняла, как редко зритель знает, что стоит за каждым кадром.

Для съемки лучше разыскать места в тени, не снимать там, где яркий солнечный свет отражается от белой штукатурки или других гладких поверхностей. Не очень-то приятно постоянно щуриться от лучей яркого солнца. К тому же если во время съемки вы будете облиты солнечным светом, тени на лице будут чересчур резкими.



## **ГЛАВА 6. КАК БЫТЬ ВСЕГДА В ФОРМЕ**

Если вы — общественный деятель, вы имеете напряженный график жизни. Вы постоянно подвергаетесь стрессу, постоянно испытываете чувство ответственности. Ваша жизнь проходит на глазах у публики, и у вас просто нет свободного времени. Превратности публичной жизни требуют экстраординарной квалификации в своем деле и отличных физических данных. Все это означает, что вы должны уделять себе как можно больше внимания, чтобы достойно встретиться с любыми трудностями.

Бывший президент Рональд Рейган — человек, который не только уцелел в общественной жизни, но вышел из битвы с развевающимися флагами. Будучи самым старшим по возрасту президентом Америки, он целых восемь лет правил в Белом доме, сохраняя бесспорно хорошее здоровье и никогда не теряя чувство юмора. Мистер Рейган выдержал этот президентский марафон, несмотря на несколько покушений на него, на болезни, которые не обходили стороной и его, и на бесчисленное количество стрессовых ситуаций, что выпали на его долю.

Одна из причин, почему он смог выдержать годы в Белом доме — это то, что он, бесспорно, понимал значение отдыха, и сам настаивал на коротких, но частых периодах релаксации.

В этой главе мы кратко обсудим факторы, оказывающие влияние на ваше здоровье, такие, как курение, питание, стресс и утомительные поездки.

Не важно, чем именно вы занимаетесь, но если ваша жизнь постоянно проходит на глазах публики, вы не можете позволить себе заболеть, так как состояние вашего здоровья немедленно отражается на вашем внешнем виде, вашем голосе и движениях. Если вы устали, ни к чему перетруждать себя — это плохая привычка. Если вы изнурены, вы плохо себя контролируете и можете сказать или сделать на публике что-то такое, о чем позже пожалеете и что будет постоянно давить на вас (и на публику тоже), такое, что нелегко будет забыть. Такие инциденты портят и сокращают нам жизнь.

Каждый может припомнить несколько случаев, таких, например, когда известная актриса после развода ужасно выглядела и ужасно играла, когда какой-нибудь политический деятель после неудачи на выборах или обрушивал всю свою злость на прессу, или начинал плакаться с экрана телевизора. Одним словом, каждый может припомнить какой-нибудь аналогичный эпизод. Подобные инциденты вытаскиваются журналистами на свет снова и снова, их могут показывать в записи по телевизору даже спустя несколько лет.

Как общественный деятель вы не можете сказать: «Извините, но я изрядно выпил вчера вечером, поэтому сегодня чувствую себя неважно»

Некоторые общественные деятели получают от работы величайшее наслаждение, они могут работать буквально сутками.

Если вы находите, что уже недалеко от того, чтобы стать трудоголиком, остановитесь, задайте себе нужный темп, поддерживайте нагрузку на приемлемом уровне, чтобы, когда придет ответственный момент, у вас были силы принять вызов.

Будьте к себе добрее. Чувствуя себя плохо, не теряйте времени на вещи, от которых можете уклониться, не переживайте из-за незначительных отсрочек, мелких инцидентов и невинных ошибок, которые вы можете допустить, не прокручивайте в голове снова и снова критические замечания в свой адрес. Помните: вы играете ответственную роль, так любите же себя и будьте к себе внимательнее.

От вашего эмоционального настроя зависит то, как вы будете реагировать на критику. Когда вы уверены в себе, вам важнее всего ваше собственное мнение, вам легче доминировать над превратностями вашей личной или профессиональной жизни. Смотрите на невзгоды как на возможность испытать себя и проверить, способны ли вы быть хозяином своей жизни.

## ***КАК ИЗБЕЖАТЬ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ***

Сделайте все от вас зависящее, чтобы избежать инфекционных болезней. Так как вы постоянно имеете дело с большим количеством людей, совершенствуйте собственные методы защиты. После пожатия рук в толпе обязательно мойте их перед тем, как коснуться лица, и перед приемом пищи. Мойте ваши руки после прикосновений к лестничным перилам, к кнопке лифта, к дверной ручке.

Старайтесь находиться на возможно большем расстоянии от людей с кашлем или простудой. Когда кто-то кашляет или чихает, отворачивайте голову в сторону. Попросите доктора прописать вам профилактическое средство против инфекционных болезней. Сейчас многие верят, что освоение релаксационных методик может повысить иммунитет к простудам. Что ж, это логично, ведь когда вы очень устаете, сопротивляемость вашего организма резко падает, и вы становитесь более уязвимыми.

## **КУРЕНИЕ**

В наши дни тот факт, что курение пагубно влияет на здоровье, стал уже общепризнанным. Теперь даже в самолетах — вне зависимости от продолжительности полета — или ограничивают, или вообще запрещают курение.

Курение напрямую связано с качеством голоса. Скопление табачного дыма внутри легких ограничивает вашу способность дышать. Под воздействием никотина кровеносные сосуды сужаются, работа сердца становится более тяжелой, затрудняется подача кислорода в ваш мозг. Дым сигареты раздражает чувствительную оболочку ваших легких и горла, что может стать причиной кашля.

Говорят, что дым сигареты, тлеющей в пепельнице, содержит больше вредных ингредиентов, чем дым, который вдыхает сам курящий.

Принимая во внимание все вышесказанное, перед тем, как произнести речь или просто появиться на публике, избегайте появляться в накурленном помещении, старайтесь держаться подальше от курящих людей. И вообще, когда вы становитесь общественным деятелем, вам следует серьезно задуматься, а не бросить ли вам курить.

Тому есть еще одна серьезная причина. Если вы заядлый курильщик, вы не сможете скрыть от людей свое «прокуренное дыхание» и запах, пропитавший ваши волосы и одежду. Этот запах особенно хорошо впитывается Шерстяной одеждой. Курение может раздражать некурящих, и вообще, к слову сказать, оно становится весьма непопулярной привычкой в наши дни.

## **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Хорошая идея — перед появлением на публике немного размяться или прогуляться, чтобы ваш мозг получил достаточное количество кислорода. Если вам приходится

продолжительное время стоять или сидеть, вам необходимо поддерживать циркуляцию крови.

Прогулка — это отличное упражнение, прогуливайтесь везде, где только сможете, в любом месте. Перед тем как произносить речь, вы можете походить по коридору, по периметру комнаты, а еще лучше — прогуляться по улицам. Прогулка способствует снятию напряжения, вы успокаиваетесь даже в стрессовой ситуации, ваш сон становится крепче. Прогулка — это подходящее упражнение для людей любого возраста.

Когда вы сидите, то можете выполнять необременительное упражнение: ставить ногу то на пятку, то на носок. Вы можете делать подобное упражнение, сидя за столом или в кресле самолета, особенно во время продолжительного полета. Можно также поворачивать стопой — это упражнение укрепляет мышцы ног.

Стоя на подиуме, вы можете при случае перемещать свой вес с одной ноги на другую или переступать, вперед-назад, назад-вперед. Даже простая прогулка по сцене может стать приятным успокаивающим занятием.

Другое упражнение, которое вы тоже, вероятно, найдете полезным — стоя на пятках, приподнять носки вверх — насколько сможете. Затем приподнимитесь, стоя на цыпочках. Выполните это упражнение для каждой ноги, как часто говорят, пошагайте на месте. Вы почувствуете, как усиливается циркуляция крови.

## **ПИТАНИЕ**

От того, какую пищу вы употребляете, зависит и ваше здоровье, и ваш внешний вид. То, что вы едите, влияет на ваш энергетический уровень, на ваше настроение, на вашу способность трезво мыслить. Перед тем, как произносить речь или давать важное интервью, пройдите цикл

подготовки, как это делают спортсмены. Заранее решите, что вы будете есть и пить. Разработайте специальный распорядок — свой собственный, который работал бы на вас. Некоторые ораторы едят дома, игнорируя банкетную пищу. Из своего продолжительного опыта они знают, каков должен быть баланс белков, жиров, углеводов и минеральных веществ, что дает им возможность всегда хорошо себя чувствовать и прекрасно выглядеть.

Перед произнесением речи или другим появлением на публике избегайте переедания. Тяжелая калорийная или пряная пища может украсть у вас энергию. Не забывайте, на банкете вы имеете право выбирать закуски и можете проигнорировать мясные блюда, предпочтя им салаты, овощи и жареный картофель.

На вечеринке с коктейлями отдавайте предпочтение подносам с сырыми овощами. Съешьте яблоко, даже если оно выступает в качестве декоративного украшения. Помните, что, когда речь будет произнесена, вы сможете есть все, что захотите.

Избегайте блюд, выглядящих подозрительно, таких, как салаты, заправленные майонезом, блюда из мяса черепахи или канапе с мясом, изменившим цвет. Нет нужды есть пищу только потому, что она находится на столе.

Общественный деятель должен помнить, что следует предохранять организм от обезвоживания. К сожалению, при данном стиле жизни не всегда можно найти источник воды. Поэтому старайтесь, как только заметите фонтанчик воды, сразу же напиться из него и набрать воды во фляжку. Не заменяйте воду лимонадом, пивом, кофе или чаем. Когда путешествуете, всегда имейте с собой запас минеральной воды, куда бы вы ни отправлялись.

Кофеин вызывает сужение кровеносных сосудов. Так как кофеин содержится во многих лимонадах, кофе, чае и даже шоколаде, вам следует по возможности отказаться от них. Вряд ли можно назвать хорошей идеей выпить

поряд несколько чашек кофе, особенно в совокупности с никотином и алкоголем.

Алкоголь — это депрессант. Обмен веществ нарушается даже после принятия одной дозы (фужер вина, кружка пива, один коктейль), однако последствия в значительной степени зависят от вашего веса, от того, как много вы съедите при этом и еще от многого-много другого. Эффект воздействия алкоголя увеличивается под горячим светом и в жаркой комнате. Алкоголь снижает способность терморегуляции; при определенных обстоятельствах одна доза может подействовать как две или три. Пиво на самом деле отнюдь не охлаждает вас, так как вы не получаете при его приеме достаточного количества жидкости, чтобы регулировать температуру тела.

Короче говоря, общественному деятелю следует хорошенько задуматься, стоит ли принимать алкоголь перед тем, как появляться на публике. Ваша репутация может рухнуть даже после одного такого эпизода, даже если вы просто *покажетесь* кому-то пьяным.

## СТРЕСС

Общественный деятель очень часто оказывается в стрессовых ситуациях. Вполне вероятно, что временами вы сталкиваетесь с обстоятельствами, которые требуют от вас большего, чем тр, на что вы способны. Вы должны предвидеть такие ситуации и находить пути, как контролировать стресс.

Существует множество книг, рекомендующих, как справиться со стрессом. В мою задачу не входит уделять этому вопросу слишком много внимания и углубляться в детали. Я просто хочу указать несколько случаев, когда стресс может особенно серьезно подействовать на человека, ведущего бурную общественную жизнь.



Многие известные люди страдают от сердечных приступов, что, вполне вероятно, непосредственно связано со стрессовыми ситуациями. У одних от такой жизни расстраивается здоровье, у других происходят личные трагедии, третьи в ответ на стресс начинают злоупотреблять наркотиками и алкоголем.

Негативный стресс может стать инструментом, воздействующим на вашу иммунную систему, он делает вас уязвимым для простуд и инфекций. Стрессовые ситуации добавляют нагрузку на ваше сердце и кровеносные сосуды. Это может пагубно повлиять на ваш сон, сексуальные функции и общее физическое состояние.

Некоторые люди сталкиваются с ухудшением личной работоспособности, угрожающим их карьере. Слишком продолжительный стресс может привести к срыву, который будет иметь продолжительные негативные последствия.

Учитесь оценивать, когда вы функционируете на пределе своих возможностей. Умейте распознавать сигналы, говорящие вам о необходимости справиться со стрессом. Если вы чувствуете, что находитесь в депрессии, что постоянно ощущаете усталость, что вам хочется обороняться от других людей или, более того, совсем их не видеть, что вы стали вспыльчивым и вечно недовольным, — сделайте что-то, что изменит ваше состояние.

Распознавайте проблемы, вызванные именно перегрузкой вашего организма. Оцените пределы ваших возможностей, установите границы, за которые в будущем вам не следует заходить. Переадресуйте простые задания кому-нибудь еще, а сами займитесь более сложными вещами. Разбивайте сложные задания на более мелкие, легко выполнимые. Продумывайте ваши планы, ежедневно составляя лист приоритетов. Предвосхищайте черту, которую нельзя переступить.

По возможности старайтесь окружить себя помощниками, которые понимают, что вы можете столкнуться со стрессовыми ситуациями, которые поддержат вас. Они должны быть профессионалами своего дела, людьми тактичными и работоспособными. Штат таких помощников может следить за тем, как идут дела, и беречь вашу энергию, если вы сами не можете этого делать.

Обязательно запланируйте время, когда вы сможете заняться вещами, от которых вы действительно получаете наслаждение. Пересмотрите ваш гардероб, рационализируйте рабочее место, систематизируйте необходимые для работы материалы.

Заведите хобби или займитесь спортом в свое удовольствие — будь то теннис, гольф, рыбная ловля, изготовление поделок из дерева, работа на садовом участке или коллекционирование каких-нибудь вещей. Развивайте чувство юмора, и вы увидите — ваша жизнь изменится к лучшему.

В вашей жизни, день за днем проходящей на глазах у публики, старайтесь сделать все возможное, чтобы уменьшить стресс.

С другой стороны, состояние стресса может иметь положительные аспекты. Стресс повысит вашу способность работать на пике своих возможностей. Он на какой-то момент увеличит вашу производительность. Он подготовит вас к встрече с подобными ситуациями.

К примеру, ответы на вопросы из зала — положительный опыт встречи со стрессом. Контролируемый стресс заставляет ваш организм увеличивать выработку гормонов, что создает у вас ощущение некоторой эйфории, хорошее настроение и даже ощущение легкого опьянения.

Этот вид стресса имеет название «хороший стресс». Некоторые люди, которые любят бросать вызов, соревноваться, «ходить по краю» (к примеру, автогонщики или горнолыжники), специально ищут его. Вы можете даже

найти, что ваш облик становится ярче в те моменты, когда вы находитесь в состоянии «хорошего стресса».

## ***УТОМИТЕЛЬНЫЕ ПОЕЗДКИ***

В поездках вы сталкиваетесь с уникальными, лишь им присущими стрессовыми ситуациями. Первое, что я хочу посоветовать: когда вам приходится проводить долгие часы в самолете, периодически вставайте и двигайтесь. Используйте упражнения, описанные выше, чтобы поддержать циркуляцию крови и расслабить ваши мышцы.

Неожиданные задержки, изменения в плане и нестандартные ситуации, как правило, вызывают у вас недовольство. Если это реально, отправляйтесь в место назначения на день раньше, чтобы адаптироваться к отличающимся от привычного климату, пище и, возможно, временной зоне и высоте над уровнем моря.

Точно так же, если это реально, планируйте остаться еще на день после особенно напряженной конференции для отдыха или восстановления. Прогнозируйте некоторое пространство для маневров в вашем плане — на случай встречи с неожиданными задержками или затруднениями.

Когда длинные, скучные задержки неизбежны, подумайте заранее, как в таком случае провести время приятно. Почитайте хорошую книгу или что-то другое, что давно хотели прочитать, но не было времени, послушайте записи с приятной музыкой или выберите ресторан и пообедайте там.

Когда вы пересекаете несколько временных зон, ваши биологические часы могут сбиться. Вы можете перестать ориентироваться во времени, забыть, в каком вы городе, не знать, когда спать и когда есть. В таких ситуациях тоже поможет расслабление.

Хотя на большинстве авиалиний кормят прилично, однако не забудьте об обезвоживании организма — захватите пластиковую бутылку с минеральной водой и во время путешествия пейте почаще.

В любом случае помните, что если ваш энергетический уровень в опасности, это обязательно приведет к переутомлению. Старайтесь прибыть на место назначения полным сил и энергии, чтобы достойно справиться с порученным делом.

## **СУТЬ ДЕЛА**

«Будь правдив с самим собой».

Каждый, кто слышал эти слова, возможно, думал, что они звучат слишком банально.

Но так ли это?

Как общественный деятель вы получаете советы от каждого, начиная от вашего сына-Подростка... до консультанта-специалиста.

И сейчас вы должны выделить самое главное, самое нужное для вас из этой книги о вашем внешнем облике, вашем голосе и о том, что и как вы собираетесь донести до слушателей.

Затем вы должны соединить все вместе: и советы, которые вам дали знакомые, и те советы, которые вы нашли полезными в этой книге. При этом откажитесь от всего того, что кажется вам неправильным или неудобным, от того, что лишит вас ощущения комфорта.

Знайте, что вы просто не можете быть фальшивым. Вы не можете казаться тем, кем не являетесь на самом деле.

Вы сами в ответе за свою жизнь. После всей суеты вы вернетесь к себе домой... и останетесь наедине с самим собой. Помните, что вы — первый, кто может и должен оценить, как будут выглядеть ваши поступки перед лицом истории.