

Департамент культуры Ярославской области  
Государственное учреждение культуры Ярославской области  
«Областная юношеская библиотека имени А.А. Суркова»  
Отдел психологической поддержки молодежи

# Не надо стесняться

Обзор литературы для проведения  
занятий с молодежной аудиторией

Ярославль

2015

ББК 78.303 + 88.8  
Н 77

Не надо стесняться: обзор литературы для проведения занятий с молодежной аудиторией аудиторией / сост. И.С. Винниченко; отв. за вып. Н.Н. Щепеткова; ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека им. А.А. Суркова», отдел психологической поддержки молодежи. – Ярославль, 2015.

© ГУК ЯО «Областная юношеская  
библиотека им. А.А. Суркова», 2015

## От автора

Теме ораторского искусства, риторики, уверенного поведения и другим связанным с ними вопросам сегодня посвящено довольно большое количество книг, каждая из которых по-своему интересна и уникальна, и в каждой из которых приводится полезнейшая информация. Необходимость иметь хорошую теоретическую базу и владеть знаниями, действительно, важна. Но нельзя забывать и о том, что, помимо теории, существует и практика, которая играет не менее важную роль.

Нынешнему молодому поколению крайне необходимо развивать навыки уверенного поведения, так как эти способности помогают более успешно социализироваться в обществе. Уверенно вести себя — значит, уметь ставить и достигать цели, осознавать свои действия, контролировать себя, отстаивать свои интересы без агрессии и застенчивости, с достоинством выходить из любой конфликтной ситуации. Естественно, данные качества развиваются на протяжении всей жизни, но в большей степени на их формирование влияет тот опыт, который накоплен в подростковом возрасте. Именно поэтому основной акцент имеет смысл делать на формировании уверенного поведения именно у подростков.

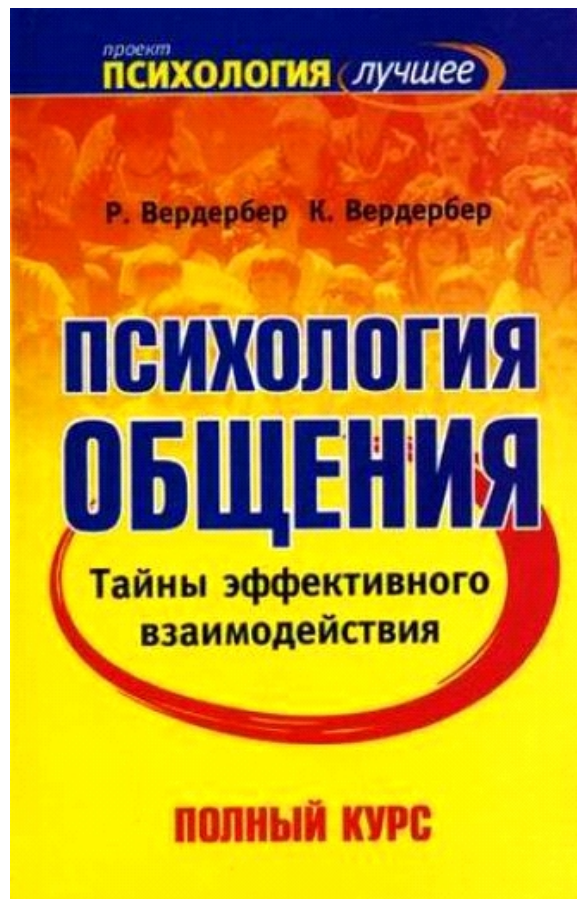
В данном методическом пособии представлена далеко не полная подборка имеющейся на сегодняшний день литературы по теме уверенного поведения и ораторского искусства. Однако все эти книги обладают неоспоримым плюсом – практической направленностью. Часть представленных книг имеется в фонде областной юношеской библиотеки им. А.А. Суркова.

Данное методическое пособие предназначено для молодежной аудитории и всех, кто с нею работает.



**Аткинсон Макс**  
**Выступать легко**

Макс Аткинсон - тренер и консультант по ораторскому искусству. Подавляющее большинство книг на эту тему освещает вопрос поведения оратора перед публикой: его голоса, позы, жестов. "Выступать легко" - не об этом. В данной книге можно найти множество чрезвычайно эффективных, проверенных временем риторических приемов. Приводятся конкретные вербальные конструкции, позволяющие оказывать более сильное воздействие на аудиторию. Через призму предлагаемой автором концепции рассматриваются многие публичные выступления известных ораторов. Каждая глава книги заканчивается упражнениями, которые помогают отработать полученную информацию на практике.



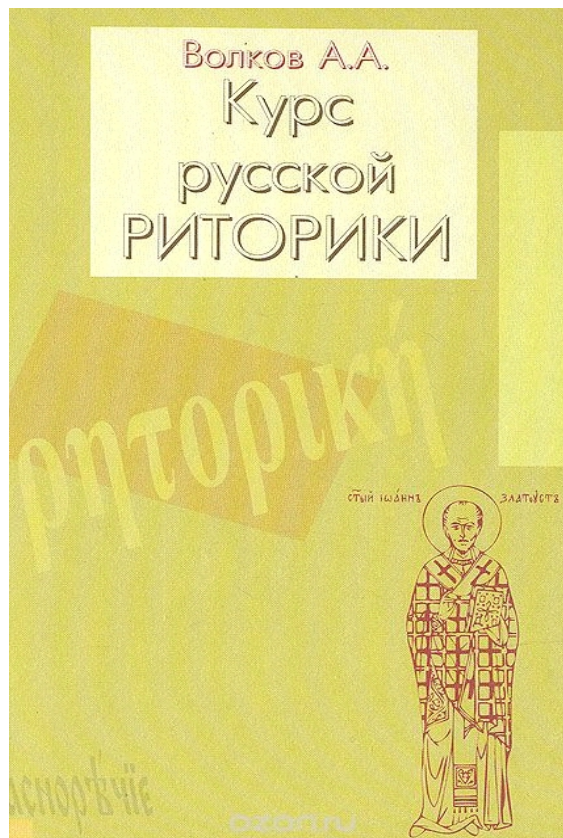
**Рудольф Вердербер, Кэтрин Вердербер**  
**Психология общения. Тайны эффективного взаимодействия**

Рассматриваемая книга представляет собой замечательное руководство по психологии общения, состоящее из отличной теоретической части и эффективных практических указаний. Многие специалисты придерживаются мнения, что эта книга является сегодня одной из лучших по вопросам коммуникации между людьми. В её состав входят интересные и важные сведения из психологии межличностного общения и социальной психологии, а также материалы на тему влияния на социальные процессы речевых коммуникаций. Приобретённые знания, при условии их применения, выведут вас на новый уровень общения, который поможет вам стать настоящим мастером коммуникации.



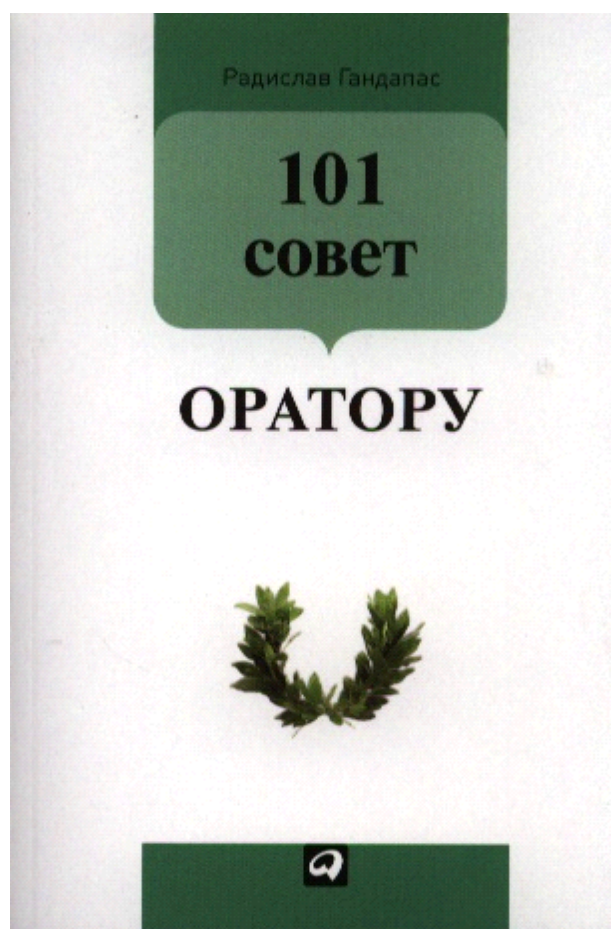
**Гленн Вилсон**  
**Крис Макклафлин**  
**Язык жестов**

В представленной книге особое внимание уделено таким вещам как мимика, жесты и позы людей. Эти особенности проявления психики рассматриваются не просто как информация о чувствах и мыслях людей, но как эффективное и действенное оружие в процессе коммуникации, ведь при общении люди неосознанно реагируют на выражение лиц, движения и позы тех, с кем общаются. Данная книга - это очень интересный экскурс в особенности невербальных средств общения. После ознакомления с материалами, представленными здесь, вы сможете оказывать на окружающих людей гораздо большее влияние, чем раньше, и станете лучше их понимать, а также сможете быть более убедительным и красноречивым собеседником.



**Волков Александр**  
**Курс русской риторики**

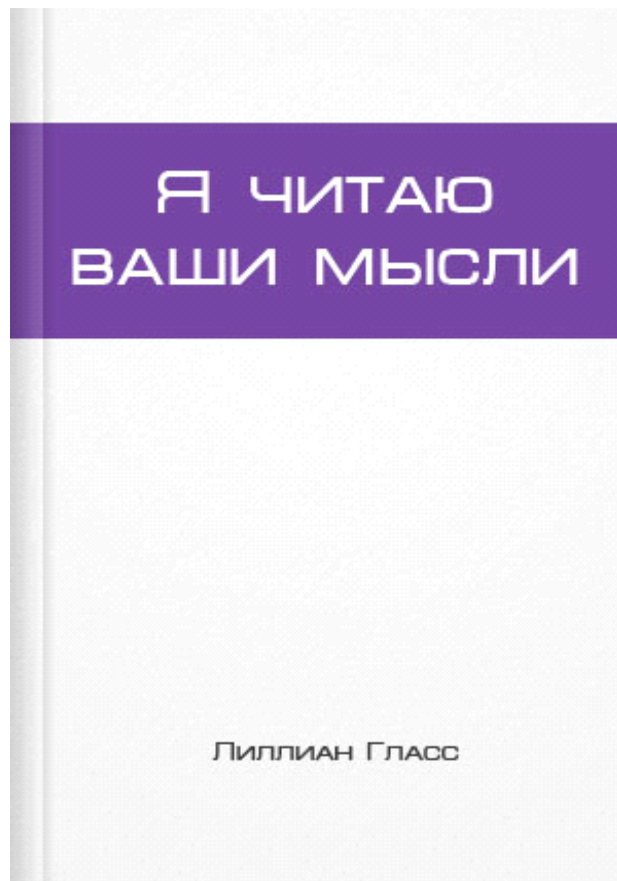
Данная работа представляет собой серьёзный, увлекательный учебник, изучение которого, несомненно, повысит личную продуктивность в общении всех, кого интересуют вопросы роли и значения языка в формировании личности и общества в целом. В отличие от многих других, эта книга, вполне возможно, будет даваться несколько труднее, т.к. её отличает более научный подход. В ней собраны основы курса общей риторики. А сама она написана на основе лекций, которые автор читал в МГУ. Материал рассчитан на студентов и учащихся лицеев и гимназий, а также на педагогов, юристов, политиков, журналистов и всех тех, чей род деятельности связан с публичной аргументацией.



**Радислав Гандапас**  
**101 совет оратору**

В этом небольшом издании известный в России эксперт по ораторскому мастерству дает самые важные советы, которые пригодятся каждому, кто готовится к публичным выступлениям. Книга представляет собой лаконичные советы по подготовке к выступлению перед публикой. Все они разносторонни и касаются не только моментов общей психологии, но и нюансов по оформлению слайдов, работе с микрофоном и т.д.. Затронуты важные аспекты процесса подготовки к выступлению, которые только на первый взгляд кажутся незначительными и не имеющими отношения к оратору, как например, подготовка помещения для выступления. Автор направляет читателя, опираясь на российский опыт и особенности российской аудитории.





**Лиллиан Гласс**  
**Я читаю ваши мысли**

Эта уникальная книга научит вас, как говорится, видеть людей насквозь и выявлять настоящие мотивы их поступков. Собранные в работе техники и приёмы позволят вам замечать малейшие изменения в интонации и тембре голоса людей, их манере вести беседу, мимике, жестах и т.д. и интерпретировать их правильно, и, следовательно, использовать полученную информацию для повышения эффективности общения. Книга основана на личном опыте автора, познакомившись с которым, вы научитесь видеть истинную суть вещей.



**Андрей Грецов**  
**Тренинг уверенного поведения**

Новая книга Андрея Грецова, автора психологических бестселлеров для подростков и их родителей, содержит тесты и упражнения для развития уверенности.

Вы хотите научиться вести себя более уверенно? Тогда эта книга для вас! Вы узнаете, в чем проявляется уверенность. Протестируете себя - уверенный ли вы человек? Займетесь множеством тренинговых упражнений для развития уверенности. И, в результате, сможете легко достигать поставленных целей, с честью выходить из всех конфликтов и отстаивать свои интересы без застенчивости и агрессии!



**Ларри Кинг**

**Как разговаривать с кем угодно, когда угодно и где угодно**

У многих людей есть особенность: очень часто они опасаются, что скажут что-то не то или как-то не так. А в случаях с публичными выступлениями эти опасения вообще могут перерасти в панический страх. Данная книга предназначена специально для того, чтобы избавиться от подобных страхов, после её изучения вы сможете уверенно вести любую беседу и максимально эффективно доносить свои мысли. В работе собрано множество советов, рекомендаций и практических указаний, многократно проверенных на опыте самим автором, иллюстрированных интересными примерами и ситуациями из жизни.



**Кипнис Михаил**  
**Актерский тренинг**

Перед нами издание книги известного театрального режиссера и педагога М.Ш.Кипниса. Не одно поколение будущих актеров и режиссеров овладевали профессией под его вдумчивым руководством на основе разработанной им новаторской системы на стыке "театра и группового психологического тренинга".

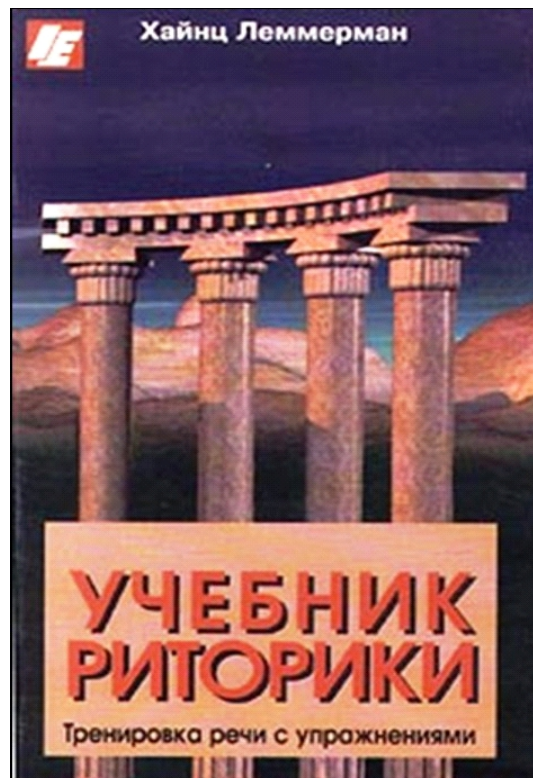
Более 100 игр, упражнений и этюдов, представленных здесь, помогут начинающим и становящимся актерам развить свой творческий потенциал, способность к импровизации и спонтанность, умение создать убедительный образ и особую атмосферу, работать в контакте с любым партнером.

Книга станет прекрасным пособием не только для актеров, режиссеров и театральных педагогов, но и для студентов, школьников, психологов-тренеров, так как представленные игры и упражнения с успехом могут быть использованы при проведении тренингов общения, личностного роста, креативности.



**Андрей Корягин**  
**Самооценка и уверенное поведение**

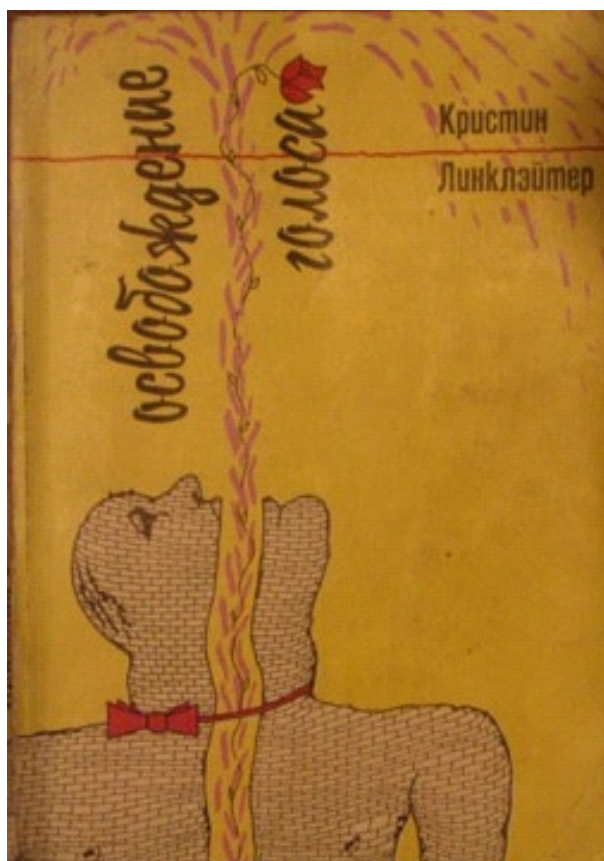
Цель данного учебного пособия - ознакомить подростков и молодежь с принципами уверенного поведения, побудить подростков оценить преимущества такого поведения на своем жизненном опыте и, следовательно, мотивировать их применять эти принципы в практических жизненных ситуациях. Предлагаемая система практикоориентированных занятий позволит подростку значительно повысить уверенность в себе за счет появления внутренней свободы и более полно реализовать свои желания. В результате, значительно облегчаются контакт и взаимодействие с другими людьми, появляется удовлетворенность жизнью.



**Леммерман Хайнц**  
**Учебник риторики**

Эта книга по риторике написана немецким профессором Бременского Университета Х. Леммерманом почти в середине прошлого века. Книга задумана как систематическое введение в современную риторику для непросвещённого читателя без специального филологического и лингвистического образования. Хайнц Леммерман пытается популярно раскрыть ключевые понятия и принципы риторики, которые необходимы каждому из нас. Учебник подходит как взрослым, так и школьникам, каждый может освоить предлагаемый автором курс риторики и научиться ярко и убедительно публично говорить.

Сам автор пишет, что задача обучающегося ораторскому искусству по его учебнику не в том, чтобы бегло пролистать эту книгу и ухватить несколько забавных примеров, а в ежедневных речевых упражнениях. Жаждающим обучения новичкам Хайнц Леммерман рекомендует эту нелегкую пищу принимать в гомеопатических дозах, чтобы не страдать от «нарушения духовного пищеварения».



**Кристин Линклэйтер**  
**Освобождение голоса**

Цель метода Линклэйтер - заставить интеллект формировать голос в прямом контакте с эмоциональными импульсами. Так как звучащий голос является результатом физических процессов, мышцы тела должны быть свободными от напряжения, чтобы стать восприимчивыми к импульсам мозга, которые порождают речь. Естественный голос наиболее заметно блокируется и искажается физическим напряжением. Он также страдает от эмоциональных, интеллектуальных и душевных зажимов. Все эти помехи - психофизического свойства. Когда они устранятся, голос будет в состоянии передавать весь диапазон человеческих эмоций и все богатство мысли. Упражнения этой системы направлены на освобождение голоса от напряжения, на развитие и укрепление его, прежде всего как человеческого инструмента и как инструмента актерского. Это, скорее, освобождение природного голоса, нежели развитие голосовой техники.



## Аллан Пиз, Барбара Пиз Язык телодвижений

Данная книга является уникальной в своём роде и помогает человеку раскрыть определённые грани своих внутренних способностей. При помощи материала, изложенного в этой книге, вы сможете научиться на основе жестикуляции своего собеседника сознательно фиксировать, обозначать и понимать его внутренние психические особенности, а именно: его отношение к происходящему, расположенность к вам, настроение и т.п. Всё это, в свою очередь, будет способствовать тому, что вы сможете оказывать влияние на тех, с кем общаетесь, формируя свои ораторские навыки в соответствии с новыми знаниями. Книга рассчитана и на мужчин, и на женщин, но особенно рекомендуется мужчинам, т.к. они в меньшей степени, нежели женщины, владеют искусством бессознательного восприятия.





**Энтони Роберт**

**Главные секреты абсолютной уверенности в себе**

Вам, без сомнения, говорили, что для более счастливой и плодотворной жизни необходимо одно: правильный образ мыслей. Те, кто советует вам воспитывать силу воли, правы, но они не так далеко продвинулись на пути к цели. Одного решения преуспевать и вести более плодотворный, творческий образ жизни недостаточно, ибо оно не затрагивает суть проблемы, которая заключается в ошибочном восприятии. Как только мы правильно оценим положение вещей и истолкуем свое окружение в истинном свете, мы сможем изменить себя.

Сам Роберт Энтони говорит: «В этой книге содержится пятьдесят идей, облеченных в форму наблюдений и примеров из истории, призванных в силу моих способностей дать вам отчетливую и простую картину ситуаций, в которых вы, я и миллионы нам подобных оказываетесь в повседневной жизни. Надеюсь, эти идеи поощрят вас воспринимать, думать и вести себя по-новому, что позволит вам прожить жизнь наилучшим образом!»



**Андрей Седнев**

**Выступление без подготовки. Что и как говорить, если вас застали врасплох**

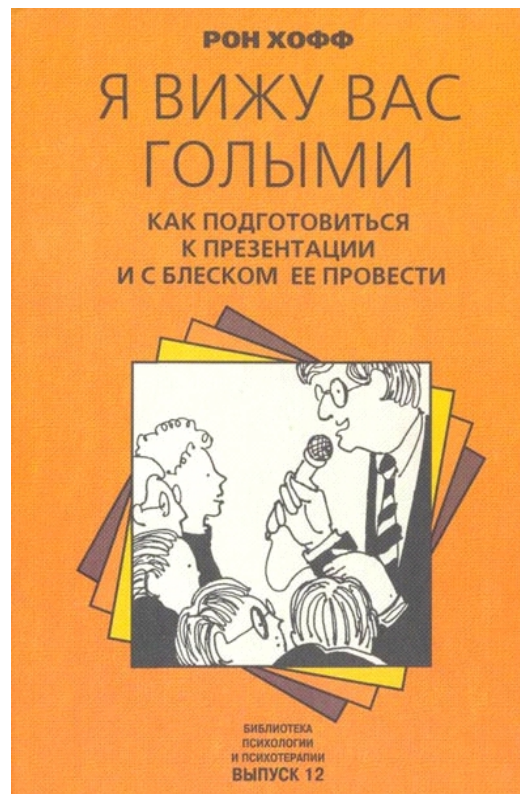
В книге описывается пошаговая методика подготовки импровизационных выступлений, основанная на исследованиях успешных ораторов, политиков и актеров. Люди, блестяще владеющие мастерством речевой импровизации, дают превосходные интервью, прекрасно ведут переговоры, блистательно выступают на публичных мероприятиях. Автор предлагает целостную систему, которая из любого человека за короткий срок может сделать превосходного оратора.



**Стюард Крис**

**Ораторское искусство. Притворись его знатоком**

Данная книга, по утверждению самого автора, принесет вам пользу независимо от того, первое у вас выступление или сорок первое, обращаетесь вы к аудитории из двух или двухсот человек, хотите вы выступать или же вовсе нет. Выступление на публике должно доставлять удовольствие - при правильном подходе к делу. Успех и превращение возможной катастрофы в триумф гарантированы, если вы со всем вниманием отнесетесь к советам этой книги.



**Хофф Рон**  
**Я вижу вас голыми**

Тема книги— публичные выступления, презентации – для российского читателя актуальная, ибо кто же у нас сегодня не презентует? Автор – человек, чьими услугами супертренера пользуются крупнейшие промышленные корпорации и рекламные агентства Америки. Он блестяще учит их персонал блестяще выступать. И только этому – голой технологии успешного публичного предьявления своего дела и самого себя. В данной книге анализируется буквально все, что делает презентацию успешной – или провальной. Что касается названия, то это просто расхожий совет насчет того, как не бояться аудитории: мол, представьте себе их всех голыми. Сам же Рон Хофф этого подхода не разделяет.



## Шипунов Сергей Харизматичный оратор

Эта книга о том, как стать ярким, успешным, харизматичным оратором. В ней можно найти веселую и живую теорию, затрагивающую практически все аспекты ораторского мастерства: снятие страха сцены, контакт глазами, работа с голосом, паузы, борьба со словами-паразитами, использование вопросов, жесты, постановка на публике, актерское мастерство, дебаты, рассказывание историй, технология светской беседы, чтение текста, произнесение тостов и многое другое. В результате вы познакомитесь более чем с 30 параметрами, составляющими формулу ораторского мастерства, знание которых позволит вам не только с успехом выступать перед аудиторией, но и в обычном общении легко становиться душой компании благодаря умению ярко, увлекательно и интересно доносить свои мысли.

## Литература

1. Аткинсон М. Выступить легко / Макс Аткинсон. - Москва: Альпина Паблишер, 2011. - 293 с.
2. Вердербер Р. Психология общения. Тайны эффективного взаимодействия / Рудольф Вердербер, Кэтрин Вердербер. - Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2003. - 320 с.
3. Вилсон Г. Язык жестов / Глен Вилсон. - Санкт-Петербург: Питер, 2001. - 224 с.
4. Волков А. Курс русской риторики / Александр Волков. - Москва: Индрик, 2009. - 424 с.
5. Гандапас Р. 101 совет оратору / Радислав Гандапас. - Москва: Альпина Паблишер, 2012. - 136 с.
6. Гласс Л. Я читаю ваши мысли / Лиллиан Гласс. - Москва: АСТ, 2007. - 100 с.
7. Грецов А. Тренинг уверенного поведения / Андрей Грецов. - Санкт-Петербург: Питер, 2008. - 192 с.
8. Кинг Л. Как разговаривать с кем угодно, когда угодно и где угодно / Лари Кинг. - Москва: Альпина Паблишер, 2011. - 204 с.
9. Кипнис М. Актерский тренинг / Михаил Кипнис. - Москва: АСТ, 2008. - 249 с.
10. Корягин А. Самооценка и уверенное поведение / Андрей Корягин. - Москва: Академия, 2013. - 160 с.
11. Леммерман Х. Учебник риторики / Хайнц Леммерман. - Москва: Интерэксперт, 2000. - 109 с.
12. Линклейтер К. Освобождение голоса / Кристин Линклейтер. - Москва: Готис, 1993. - 117 с.
13. Пиз А. Язык телодвижений / Аллан Пиз, Барбара Пиз. - Москва: Эксмо, 2010. - 265 с.
14. Роберт Э. Главные секреты абсолютной уверенности в себе / Энтони Роберт. - Санкт-Петербург: Питер, 2012. - 87 с.

15. Седнев А. Выступление без подготовки. Что и как говорить, если вас застали врасплох / Андрей Седнев. - Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2014. - 224 с.
16. Стюард К. Ораторское искусство. Притворись его знатоком / Крис Стюард. - Санкт-Петербург: Амфора, 2001. - 17 с.
17. Хофф Р. Я вижу вас голыми / Рон Хофф. - Москва: Класс, 2005. - 224 с.
18. Шипунов С. Харизматичный оратор / Сергей Шипунов. - Москва: Университет ритрики и ораторского мастерства, 2007. - 288 с.

**Не надо стесняться**

Обзор литературы для проведения занятий с молодежной аудиторией

составитель И.С. Винниченко  
ответственный за выпуск Н.Н. Щепеткова

тираж 50 экземпляров

отпечатано в ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека им. А.А.  
Суркова»  
150048, г. Ярославль, Московский проспект, 147