

ВЛАДИМИР
ХАНЖИН

 Российское
общество
Знание

ПЕРЕГОВОРЫ
УБЕЖДЕНИЕ
ВЛИЯНИЕ

победитель Всероссийского конкурса

ЛИГА ЛЕКТОРОВ

МГНОВЕННАЯ САМО ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Как говорить **ШУТЯ**
и добиваться **СЕРЬЕЗНЫХ**
результатов

Владимир Ханжин
Мгновенная самопрезентация.
Как говорить шутя и
при этом добиваться
серьезных результатов
Серия «Переговоры.
Убеждение. Влияние»

Текст предоставлен правообладателем
<https://litres.ru/69711910>

Мгновенная самопрезентация. Как говорить шутя и при этом добиваться серьезных результатов: Издательство АСТ; М.; 2023
ISBN 978-5-17-158201-2

Аннотация

<r>Владимир Ханжин – специалист в области публичных выступлений с более чем 15-летним опытом, сертифицированный бизнес-тренер (ММІВА, ІСU), писатель, теле- и радиоведущий, а также победитель проекта «Лига Лекторов» РО «Знание». Используя свой многогранный опыт, Владимир умело презентует себя в любом окружении и учит этому других.</p><p>С этой книгой вы узнаете, как важен навык самопрезентации не только в публичных выступлениях, но и в повседневной жизни; поймете,

как правильно и выгодно заявить о себе; проработаете множество самых разнообразных жизненных ситуаций и разберетесь, как достойно выходить из них; преодолеете страх публичных выступлений и совершения ошибок; по-новому взглянете на себя и свои способности и с удовольствием начнете процесс своей самопрезентации.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Мгновенная самопрезентация	6
Юмор в твоих интересах	6
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Владимир Ханжин
Мгновенная
самопрезентация.
Как говорить шутя и
при этом добиваться
серьезных результатов

© Владимир Ханжин, текст, 2023

© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2023

Мгновенная самопрезентация

Юмор в твоих интересах

В начале нашего пути хотелось бы отметить, о чем именно будет книга. Начнем с ожиданий. Часто ожидания все портят. Вам сказали однажды, что в кинотеатре идет хороший фильм, и вы восприняли это как хороший совет. Но что если вам дали этот совет десять... нет, двадцать раз? Не знаю, как вы, а я в такие моменты порой из принципа уже не хочу смотреть этот фильм, а если иду на него, часто оказываюсь разочарованным. Перехвалили!

Вот чтобы избежать подобной реакции на книгу, с вашего позволения я расскажу о том, чего в ней НЕ будет.

В ней не будет рецептов стопроцентно смешной шутки. Не будет упражнений на развитие актерского мастерства и речи. Не будет мантр и аффирмаций, якобы помогающих вам открыть чакру юмора и стать душой компании. Если вы искали нечто подобное, то не смею отнимать ваше драгоценное время.

Эта книга про то, как и что, хотим мы того или нет, наши слова и действия (шутки в том числе) рассказывают о нас окружающим. Я искренне надеюсь, что после прочтения этой книги кто-то начнет, а кто-то перестанет шутить, и все

от этого останутся только в выигрыше!

Почему я пишу о юморе как о самопрезентации? Нет. Давайте сперва поставим вопрос еще строже: почему я вообще пишу о юморе? Как можно писать о юморе, он же так субъективен?!

Что может быть субъективнее юмора? Все что угодно! Красота. Успех. Сила. Смелость. Молодость. Все это субъективные понятия, но это не мешает, а, наоборот, способствует нашему общению на эти темы.

С юмором, на мой взгляд, ровно то же самое. На его субъективность нельзя закрывать глаза; напротив, эту разницу нужно не только учитывать, но и использовать. В этом моя субъективная позиция по отношению к юмору. С юмором рука об руку я иду с ранних лет. Мама рассказывала, как я еще штанов не носил, но уже брал в одну руку какой-нибудь ее рецепт от врача, другой упирался себе в бок и, оттопырив зад и сильно наклонившись вперед, старательно пародировал Жванецкого. После были КВН и стендап комеди, многолетняя работа на радио и телевидении в информационно-развлекательных программах и шоу, которые я и вел, и придумывал, и все время меня почему-то хвалили за юмор. Я говорю «почему-то», потому что для меня эти похвалы были странными, ведь исходили они от людей серьезных в прямом и переносном смысле. Симпатии этих людей дали мне куда больше, чем смех в зрительном зале или у экранов телевизоров.

Выходит, что смех – это далеко не самое ценное, что мы можем получить благодаря нашему юмору, так стоит ли так стараться всех рассмешить? Будем над этим думать вместе.

А теперь разберемся с ключевыми понятиями. Смех. Юмор. Чувство юмора. О самопрезентации, как я ее понимаю, речь пойдет несколько позже.

Итак, смех. Что мы знаем о смехе? Смех – это некоторые мышечные сокращения, ведь после продолжительного смеха у нас болят мышцы. Смех – это что-то связанное с дыханием, а точнее с выдыханием, потому что в перерывах между смехом мы стремительно, и нередко со странным хрюкающим звуком, набираем воздух в легкие.

А зачем нам смех? Чтобы смеяться над шутками?! Хорошенькое дело, если мы назовем шутками все ситуации, в которых мы смеемся.

Например, все мы бывали в ситуации, в которой смех принято называть защитной реакцией, когда ну совсем не смешно, но человек нервно хихикает или даже смеется. От чего его защищает смех в такие моменты? Он в ступоре, он растерян, он буквально обездвижен – и тут начинает хихикать. Зачем? Ответ прост. Чтобы дышать! Есть мнение, что так организм судорожно, рывками снимает зажимы и возвращается к жизни. Другими словами, реакция, конечно, защитная, но не столько от внешней угрозы, сколько от внутренних проблем, а не дышать для нашего организма – это проблема серьезная, и в ее решении, знаете ли, не до логики или эсте-

тики, так что стоит человек и хихикает как дурак, простите.

К счастью, смеемся мы не только потому что другой возможности дышать не представляется. Чарли Чаплин построил целую индустрию на «страданиях» других людей, вызывающих смех у зрителя. Ну что же мы за люди такие, что смеемся над чужими проблемами? Почему мы смеемся в таких ситуациях? Давайте разбираться. Предположим, что на наших глазах человек поскользнулся и эффектно упал. Нам смешно. Но если человек продолжает лежать, желание смеяться пропадает мигом. Что не так? Только что же было смешно, почему перестали смеяться? Не потому ли, что пока мы смеялись, мы верили, что ничего страшного не произошло? Мы смеемся в надежде, что все хорошо, и в случае с Чаплином нам помогают в этом и музыка, и ускоренный просмотр происходящего. Посмотрите тот же сюжет в реальном времени, да еще под тревожную скрипку, и эффект, вероятно, будет сильно отличаться.

Значит, смех – это еще и подсознательная надежда на положительный исход, отрицание проблем. Тоже своего рода защитная реакция. Во что не верю, того нет.

А теперь вспомним и о самой распространенной причине смеха – коммуникации с другими людьми. Стандартная ситуация: один человек что-то говорит, а другой реагирует на это смехом, и реакция эта, как нам хорошо известно, далеко не однозначна. Смех может быть как одобрительным, так и наоборот. Почему так? Чего добиваются участники диалога?

За что идет борьба? Борьба идет за умы и сердца людей. Серьезно. Смех – очень сильный инструмент социального взаимодействия. Смех строит и ломает мосты между людьми. Вы можете посмеяться над тем, что сказано, и укрепить связь с пошутившим, а можете посмеяться над тем, кто это сказал, и увеличить дистанцию с автором реплики. Но будьте осторожны с желанием посмеяться в нужный момент перед нужным человеком. Согласно результатам исследования ученых Калифорнийского университета (в котором приняло участие 900 человек из 21 страны), в двух из трех случаев ваш собеседник все равно отличит фальшивый смех от искреннего и сделает неутешительные выводы относительно вашей персоны, ведь о человеке многое говорит не только юмор, но и сам смех.

Юмор. А что такое, собственно, юмор? Вариантов определения этого термина немало, но удивляет не их количество, а то, насколько они разные. Под юмором мы понимаем много чего, от интеллектуальной способности подмечать что-то смешное до просто позитивного восприятия окружающей действительности.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.