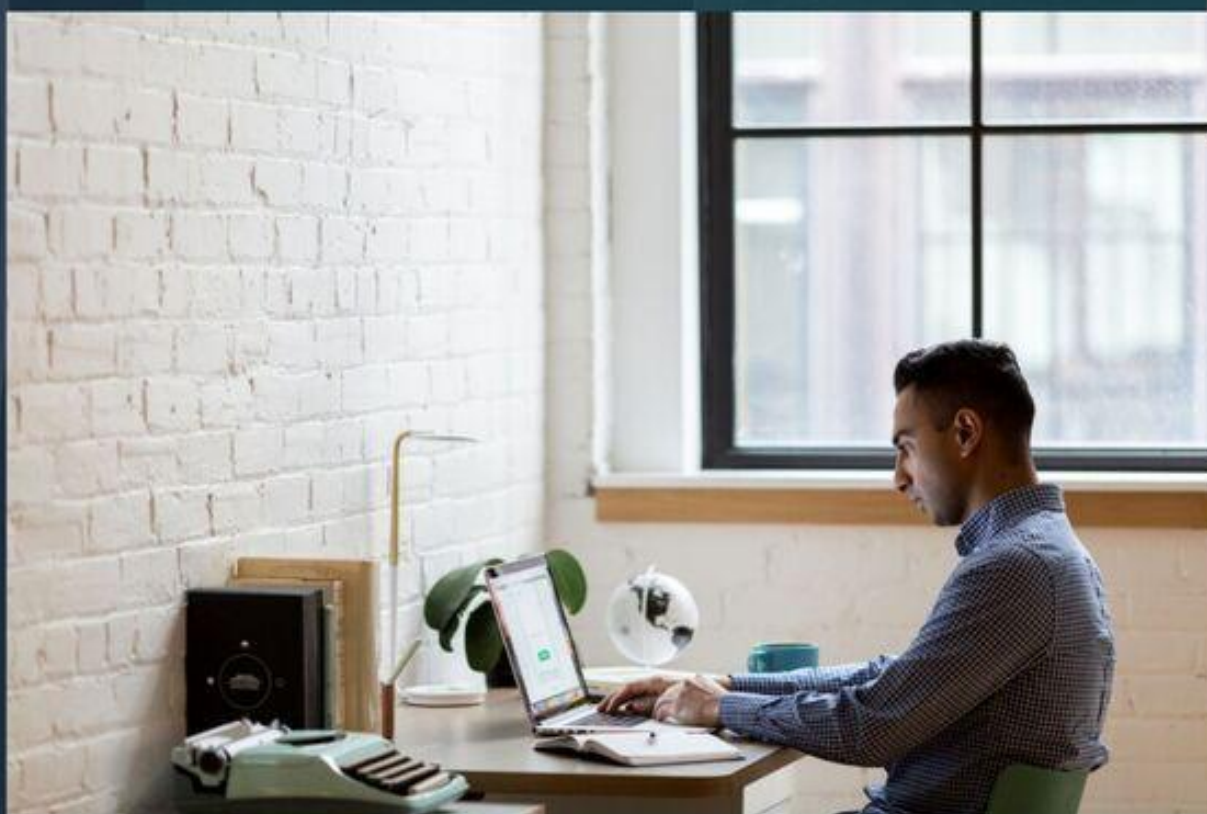


12+

Ольга Костина

СИНДРОМ УМНОГО МОЛЧУНА И КАК ОТ НЕГО ИЗБАВИТЬСЯ

ДЛЯ IT-СПЕЦИАЛИСТОВ, КОТОРЫЕ ХОТЯТ
РАЗГОВАРИВАТЬ УВЕРЕННО
НЕ ТОЛЬКО С КОМПЬЮТЕРАМИ, НО И С ЛЮДЬМИ



Ольга Костина

**Синдром умного молчуна и как
от него избавиться. Для IT-
специалистов, которые хотят
разговаривать уверенно не только
с компьютерами, но и с людьми**

«Издательские решения»

Костина О.

Синдром умного молчуна и как от него избавиться. Для IT-специалистов, которые хотят разговаривать уверенно не только с компьютерами, но и с людьми / О. Костина — «Издательские решения»,

Знаете ли вы, что ваш успех как специалиста зависит не только от того, что вы говорите, но и как? Эта книга для IT-специалистов, которые находят общий язык с компьютерами, но не могут найти его с людьми. Автор книги покажет ключ вашей уверенности и убедительности и расскажет то, о чём не говорит ни один тренер по речи.

© Костина О.

© Издательские решения

Содержание

Вступление	6
Об авторе	7
Глава 1	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

**Синдром умного молчуна
и как от него избавиться
Для IT-специалистов, которые хотят
разговаривать уверенно не только
с компьютерами, но и с людьми**

Ольга Костина

© Ольга Костина, 2026

ISBN 978-5-0070-0049-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Вы легко находите общий язык с компьютером. Прописывать алгоритмы и создавать коды — всё это для вас легко и просто как дышать.

Решать задачи, разбираться в тонких настройках железяк — для вас проще пареной репы.

Ваш ум подобен лезвию бритвы — острый, холодный, быстрый. Однако, вы всё ещё не там, где хотели бы быть. Где должны быть. Вы не там, где вам место. Почему?

Менее способные коллеги пробиваются вперед быстрее.

Ваши супер идеи почему-то оказываются за бортом у начальства, хотя в вашей голове они чудесны и, на самом деле, эффективны.

На встречах вы или молчите, или говорите, но остаётесь неслышанными.

Может сложится впечатление, что проблема в недостаточном опыте, или не хватает каких-то знаний, а, может быть, дело в компании, может, нужно найти другое руководство?

Но проблема ещё глубже — вы от природы умны, и, как никто другой, находитесь на своем месте в профессии, однако реализоваться мешает то, на что вы всю жизнь старались не обращать внимание. Поэтому и выбрали профессию IT — специалиста, программиста. Ту, где почти не надо говорить.

Вам мешает ваша собственная речь!

Эта книга поможет вам

— понять, как говорить убедительно и уверенно перед руководителями;

— разгадать, как доносить свои мысли, чтобы быть услышанным;

— осознать, почему общедоступные упражнения для голоса и дикции не работают, когда мы говорим об уверенной речи;

— найти баг в вашей речевой системе;

— поверить, что умный молчун способен превратиться в ценного специалиста с уверенной речью

— узнать, как произвести впечатление на собеседовании перед HR.

Эта книга для тех, кто:

— хорошо понимает язык алгоритмов и кодов, но испытывает трудности в представлении своих идей

— хочет быть услышанным своим руководством

— презентует идеи и проекты

— понимает, что от речи напрямую зависит доход

После прочтения книги вы:

— поймёте, почему раньше вас не слышали

— осознаете, что ваша сила — в опоре на сильные стороны, а не в попытке справиться со слабыми

— начнёте смотреть на собственную речь как на инструмент достижения целей, а не как на пытку

Дочитав книгу до конца, вы сможете записаться ко мне на диагностический разбор, на котором мы найдём ваш **индивидуальный ключ к уверенному звучанию**.

Об авторе

Давайте познакомимся!

Меня зовут Ольга Костина. Я — тренер по речи, логопед.

Сейчас я уверенно выступаю на сцене, не боюсь публичных выступлений, легко импровизирую перед камерой и помогаю своим ученикам говорить убедительно.

Но так было не сразу.

Если бы вы узнали меня лет в 15—17, то увидели бы скромную, тихую девочку-отличницу.

Однако, в раннем детстве, я, наоборот, любила быть громкой — пела и танцевала перед родителями и их друзьями, не боялась шутить в кругу взрослых и мне это доставляло радость. С сёстрами мы устраивали концерты, акробатические выступления с кошками, ставили спектакли прямо на улице с соседскими ребятами и развлекались как могли!

Но, подрастая, я стала понимать, что этот мой кипучий внутренний огонь не всегда уместен.

Наверняка вы согласитесь с тем, что наше окружение очень сильно влияет на нас. Мама, папа, близкие родственники, друзья, учителя — это те люди, кто составляет круг общения любого ребёнка. И большую роль тут играет именно семья, ведь в ней закладываются основные паттерны поведения. Мама и папа — самые близкие люди для ребёнка.

Так вот, с возрастом я стала понимать, что я как бы не совсем вписываюсь в собственную семью. Эдакая белая ворона. Я росла, формировались мои привычки и взгляды, и, уже к концу школы, я стала осознавать, что во многом с самыми близкими своими людьми — родителями — я не состыкуюсь по важным для меня вопросам. Казалось бы — самые близкие люди, ан, нет! Наверняка вы знаете много таких историй, а, может, и ваша похожа на мою (Рис. 1).

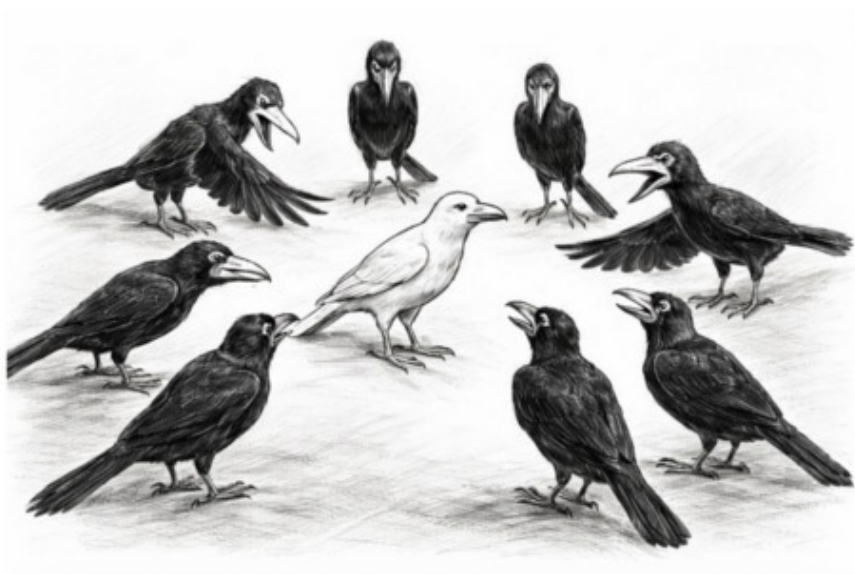


Рис. 1 Наше окружение влияет на нас

Ответы я нашла позже. Когда познакомилась с технологией ментальных языков. И об этом я тоже расскажу.

А пока, чтобы сохранить себя, мне приходилось подстраиваться под окружение.

В моём случае подстраиваться — значит «гасить» свою неуёмную энергию и внутренний огонь. Из бойкой от природы девочки я превратилась в тихую скромницу. Вдовесок ко всему я часто слышала от мамы: «А что люди скажут?» «Как тебе не стыдно», «Хорошие девочки так себя не ведут...» и прочие прелести, которые для неокрепшей психики звучат как приговор.

К слову сказать, речь — это психофизиологический процесс и это определённый навык, который формируется под воздействием разных факторов.

Например, сейчас у меня в работе есть и взрослые, и подростки, которые привыкли говорить на высокой скорости, тараторить. Всему есть причины. И, зачастую, высокая скорость речи формируется под влиянием именно психологических факторов. «Скажу побыстрее, чтоб отстали» — а потом это просто становится привычкой.

И «умным молчуном» тоже просто так не становятся. Есть причины, которые формируют то или иное поведение, в том числе и речевое.

После школы я получила образование филолога в Омском государственном университете им. Ф. М. Достоевского.

Будучи студенткой и уже живя отдельно от родителей, я маленькими шагами стала возвращаться к своему истинному «Я». Сначала неосознанно, наощупь, ведь теперь уже не нужно было подстраиваться под окружение. Я выбирала то, что интересует меня и нравится мне. Так я попала в молодёжный театр. 5 лет я играла в спектаклях, занималась вокалом, пластикой, сценическим движением и, конечно, сценической речью (Рис 2).



Рис. 2 Я очень волновалась, когда нужно было говорить перед слушателями

Кстати, эта дисциплина вызывала у меня дрожь в коленках — нужно было говорить, и говорить громко, уверенно, когда на тебя смотрят. «А что люди скажут» — все еще фантомными отголосками всплывало в моей голове. Только усердная работа над собой и большой интерес к этому делу помогли мне проработать блоки и зажимы в голосе, почувствовать уверенность.

Сейчас могу сказать точно — ваша внутренняя свобода и уверенность 100% отражается на том, как вы говорите и звучите. Так, занимаясь в театре, я начала собирать пазлы самой себя.

Я чувствовала, что на сцене мой внутренний огонь находит своё место, но пока ещё не понимала, как этим управлять. Мой голос из писклявого и высокого превратился в низкий и бархатный. Но старые рельсы «А что люди скажут» периодически давали о себе знать и, порой, я чувствовала себя неуверенно и провально. Именно в театре я что-то нащупала относительно самой себя, но пока ещё не понимала, как это работает в системе. Не хватало знаний. Не хватало какого-то пазла.

Позже я получила второе высшее образование в Омском государственном педагогическом университете по специальности «Логопед» и сразу начала работать по профессии.

А в 2020-м году я, наконец, нашла недостающий пазл в моей картине — я узнала о ментальных языках. Эти знания помогли мне найти ответы на вопросы про себя и про взаимосвязь всех процессов.

Ментальный язык (МЯ) — это поведение человека, основанное на способе восприятия и обработки информации. (Пилунова А., Пилунов Г. Как успешной женщине стать счастливой женой. Издательские решения, 2025). У каждого МЯ своя специфика. Свои сильные и слабые стороны. И это значит, что и говорить, чтобы быть услышанным, нам всем нужно по-разному. МЯ ограниченное количество и все они разные. Мы ещё вернёмся к этому вопросу.

Эти знания — ключ, благодаря которому я осознала, поняла и приняла свои сильные и слабые стороны. Поняла, наконец, как управлять собой. Как будто клавиши на моей внутренней клавиатуре подписали! И теперь я знаю, куда именно нажимать.

Поняла, как именно мне, согласно моему МЯ, быть успешной в публичных выступлениях, перед руководством, как уверенно доносить свои идеи не время от времени, не от случая к случаю, а всегда!

#

И об этом я тоже расскажу подробнее на страницах этой книги.

#

За моими плечами 8 лет практики, из них последние 5 — это работа с IT-специалистами, онлайн предпринимателями, собственниками бизнеса и руководителями. Всего более 10 000 учеников.

За последние 5 лет более 150 моих клиентов решили свои проблемы с речью, стали более уверенными и успешными людьми.

В личной работе со своими взрослыми учениками я применяю сценические и вокальные техники речи.

Мои ученики — IT-специалисты, руководители среднего и высшего звена, эксперты, работающие онлайн и оффлайн, предприниматели.

В своей работе я использую знания о ментальных языках для наилучшего достижения вашего личного результата.

Глава 1

Речь как код

На встречах и совещаниях вы полны прекрасных идей, но звучат они так (рекомендую прочитать вслух):

— Ну, в целом, можно попробовать...

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.