

image not found or type unknown



Понятие "имидж" можно трактовать как восприятие нас другими людьми, наше публичное "я". Это цельное понятие, состоящее из отдельных компонентов, внешняя сторона которых всегда отражает внутреннее содержание. Про удачный имидж можно сказать, что это лучший вариант самоподачи, самопрезентации. Создание его, как правило, требует интеллектуальных усилий, развивающих личность.

У каждого из нас свой психологический тип, навыки поведения, способ осмысления, своя геометрия форм и свой цвет тела. И каждое из этих свойств только при определённых условиях развивается и приносит успех. Как мышцы, которые надо тренировать и поддерживать в форме, как цветы, которые надо поливать и удобрять, так и наши качества следует развивать в определённом направлении. А потом ещё и умело сочетать их в определённых пропорциях.

Каждый из нас создает определенный образ - имидж - представление о человеке, складывающееся на основе его внешнего облика, привычек, манере говорить, менталитета, поступков и т.д.

Исходя из изложенного, следует полагать, что термин «имидж» если и употребляется как синоним термина «образ» в значении внешний вид по отношению к человеку, то только в связи с одной из составных частей имиджа, детерминируемой габитусом (внешним видом) человека, и тогда эту составную часть имиджа человека можно назвать габаритным имиджем.

#### Подготовка публичного выступления

Довольно часто перед публичными выступлениями люди испытывают чувство неуверенности, сильно волнуются, боятся встречи со слушателями. Это сказывается и на их физическом состоянии: одних охватывает нервная дрожь, другие краснеют или бледнеют, у третьих начинает дрожать голос и т.п.

Известный русский издатель И.Д. Сытин, к примеру, стеснялся даже самой маленькой аудитории. Как рассказывают современники, выступая с ответным словом на своем юбилее, он от волнения говорил сбивчиво и непоследовательно. А ведь он был образованнейшим человеком своего времени, гордостью русской культуры, прекрасным знатоком русского языка.

Не случайно появилось даже такое понятие, как "ораторская лихорадка". Единых рецептов избавления от нее не существует, хотя в методической литературе можно найти немало интересных советов и рекомендаций.

Немецкий исследователь Отто Эрнст в книге "Слово предоставлено вам" называет причины возникновения скованности и страха перед публичным выступлением и предлагает пути их преодоления,

Такой причиной, по его мнению, бывает чрезмерное погружение в собственные переживания. В этом случае автор рекомендует думать о деле, сконцентрировать внимание на содержании речи.

Нередко ораторы просто недооценивают собственные возможности, поэтому им следует заставить себя поверить, что они хорошо подготовились к выступлению и могут сообщить слушателям нечто важное и полезное.

Некоторые ораторы волнуются из-за недостатка опыта. Им Отто Эрнст адресует следующий совет: Наберитесь смелости и при удобном случае попросите слова; широко используйте возможности участия в различных дискуссиях: в кругу семьи после телепередач, в рабочем коллективе, на мероприятиях повышения профессиональной и политической подготовки и т.д.

Иногда ораторов смущает воспоминание о провале. Поскольку неудачи бывают и у опытных ораторов, следует смириться с мыслью, что какое-то из выступлений действительно может оказаться неудачным, и реагировать на это спокойно и рассудительно.

Одним словом, оратору нужна хорошая психологическая подготовка. Он должен уметь определенным образом настроить себя перед выступлением, научиться управлять своими чувствами и настроением.

Причиной тревожного состояния может стать и недостаточная подготовленность оратора к выступлению. Известный судебный деятель XIX века А.Ф. Кони писал по этому поводу: «Чтобы меньше волноваться перед выступлениями, надо быть более уверенным в себе, а это может быть только при лучшей подготовке к лекции. Чем лучше владеешь предметом, тем меньше волнуешься. Размер волнения обратно пропорционален затраченному на подготовку труду или, вернее, результату подготовки.