



# КОНСПЕКТ

Слова-паразиты: как избавиться  
от «эээ» и мусора в речи

ГОЛОС МОЖЕТ 7.0

# Слова-паразиты: как избавиться от «эээ» и мусора в речи

## Конспект урока

Слова-паразиты во многом выполняют функцию костылей: мы на них опираемся в разных ситуациях (чтобы заполнить паузу, подобрать нужный эпитет и т. д.). Их присутствие в речи указывает на то, что нашего активного словарного запаса недостаточно. При этом стать «паразитом» может любое слово, которое вы употребляете слишком часто и не всегда к месту.

Слова-паразиты в основном появляются именно в устной речи, и мы всеми силами стремимся от них избавиться, чтобы звучать грамотно и красиво. Но бывает и так, что в ситуации спонтанной коммуникации слова-паразиты нам нужны для того, чтобы:

- передать оттенок и отношение
- «построить мостик» из точки А в точку Б

Вместе со словами-паразитами в нашей речи присутствуют паузы хезитации, заполняемые мычащими и тянущими звуками. В целом это нормально, но если спикер начинает ими злоупотреблять, у слушателей возникают мысли о том, что он не в теме, не готов, находится в стрессе и т. д.

Когда вы выступаете, в вашей голове время бежит быстрее, чем у слушателей. Поэтому кажется, что любое промедление будет заметно и паузы нужно обязательно чем-то заполнить: в ход идут слова-паразиты и мычащие звуки. На самом же деле лучше просто сделать паузу. А пауза – это молчание.

Слова-паразиты (и паузы хезитации) появляются тогда, когда вы теряете контакт с собой, с темой и с аудиторией. Более того, они сообщают о нас определенную информацию:

- «Просто», «в общем». Характерно для людей, боящихся ответственности и зависящих от мнения окружающих. Они могут твердить, что всему виной обстоятельства, но не они сами.
- «Кстати». Способ неловко чувствующего себя человека привлечь внимание компании. Начиная говорить с этого слова, он может вклиниться в разговор, даже если его рассказ будет совсем не к месту.
- «Короче». Любители этого слова не умеют говорить кратко, поэтому при его употреблении вам, с высокой вероятностью, придется запастись терпением. Это слово является «спасательным кругом» холериков, который «топит» их еще больше.
- «Так сказать». Признак неуверенности, мол, «я знаю, но никак не могу вспомнить».
- «Как бы». Характерно для людей, которые не уверены в собственных словах и действиях, пытаются избежать ответственности. Часто присуще подросткам либо «творческим личностям».

Ключевыми шагами к избавлению от слов-паразитов станут:

**Паузы.** Они нам необходимы, и бояться их не нужно.

**Зрительный контакт.** Когда, разговаривая с человеком, вы смотрите «в него», ваш внутренний интеллигент никогда не позволит вам заполнять паузы словами-паразитами.

**Поиск альтернативы.** Когда ваш мозг запускает программу поиска, ваша речь замедляется, вы становитесь более осознанными, начинаете присутствовать в моменте и слышать себя.

Избавиться от слов-паразитов можно лишь путем расширения словарного запаса. Ваша задача — позволить мозгу активнее работать, чтобы создавать новые фразы, собирать лексические группы, подбирать те слова для описания чувств и действий, которые актуальны именно для этого человека в этом моменте времени.