

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |           |
|--|-----------|
| Предисловие ко второму изданию . . . . .                     | 8         |
| Вступление . . . . .   | 16        |
| <b>ГЛАВА 1. ОЦЕНИТЕ ЗВУЧАНИЕ ВАШЕГО ГОЛОСА . . . . .</b>     | <b>21</b> |
| В чем проблема? . . . . .                                    | 22        |
| Что происходит в моем кабинете? . . . . .                    | 24        |
| <b>ГЛАВА 2. РЕШЕНИЕ КОНКРЕТНЫХ РЕЧЕВЫХ ПРОБЛЕМ . . . . .</b> | <b>26</b> |
| Быстрая речь . . . . .                                       | 28        |
| Громкая речь . . . . .                                       | 34        |
| Тихая речь . . . . .   | 36        |
| Скрипучий голос . . . . .                                    | 42        |
| Высокий голос . . . . .                                      | 50        |
| Нерешительная речь . . . . .                                 | 56        |
| Речь в стиле стаккато . . . . .                              | 60        |
| Речь с придуханием . . . . .                                 | 63        |
| Затухающая речь . . . . .                                    | 66        |
| <b>ГЛАВА 3. КАК ВЫРАБОТАТЬ ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЙ ГОЛОС . . . . .</b> | <b>71</b> |
| Театрализация . . . . .                                      | 73        |
| Как выразить разные чувства с помощью голоса . . . . .       | 75        |
| Как проявить эмпатию . . . . .                               | 80        |
| Как выработать звучный голос . . . . .                       | 88        |
| Развитие тональной поддержки . . . . .                       | 93        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>ГЛАВА 4. КАК НАУЧИТЬСЯ ГОВОРИТЬ КРАСИВО .....</b>                                    | <b>104</b> |
| Как использовать простые повествовательные<br>предложения .....                         | 105        |
| У меня нет слов!.....   | 109        |
| Как эффективно выразить свои мысли .....  | 115        |
| Как общаются воспитанные люди .....   | 118        |
| Я хочу, чтобы меня все поняли! .....  | 126        |
| <b>ГЛАВА 5. КАК СОГЛАСОВАТЬ ВЕРБАЛЬНОЕ И НЕВЕРБАЛЬНОЕ<br/>СОДЕРЖАНИЕ СООБЩЕНИЯ.....</b> | <b>139</b> |
| Держитесь уверенно .....  | 142        |
| Как выглядите со стороны во время выступления .....                                     | 146        |
| Как установить зрительный контакт .....   | 150        |
| Проявите интерес .....  | 152        |
| Будьте открыты для общения .....  | 154        |
| Маленький человек – большое послание .....  | 158        |
| <b>ГЛАВА 6. ПОГОВОРИМ О ДЕЛЕ! .....</b>   | <b>162</b> |
| Компетентность .....  | 162        |
| Отношения и стандарты .....   | 163        |
| Коммуникативные навыки.....   | 163        |
| Голос – это ваш рабочий инструмент? .....   | 164        |
| Представьтесь так, чтобы произвести впечатление .....                                   | 164        |
| Хорошо подготовленные переговоры.....   | 167        |
| Позвоните мне на автоответчик, и я расскажу вам,<br>что надо делать .....               | 172        |
| Светская беседа .....   | 182        |
| Публичные выступления .....   | 201        |

## Содержание

|   |            |
|---|------------|
| Вы + слайд-программа.....                       | 214        |
| <u>Будет</u> так, как вы скажете.....           | 223        |
| <b>РЕСУРСЫ .....</b>                            | <b>227</b> |
| Услышьте себя так, как вас слышат другие .....  | 227        |
| Самооценка звучания голоса.....                 | 230        |
| Внешняя оценка качества вашей коммуникации..... | 232        |
| <b>Благодарность.....</b>                       | <b>236</b> |
| <b>Список рекомендуемой литературы .....</b>    | <b>237</b> |
| <b>Другие книги автора.....</b>                 | <b>239</b> |
| <b>Об авторе .....</b>                          | <b>240</b> |