

# 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 придыханием . . . . .                                 | 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        |

**ГЛАВА 4. КАК НАУЧИТЬСЯ ГОВОРИТЬ КРАСИВО .....104**

|  |     |
|--|-----|
| Как использовать простые повествовательные 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 |

**ГЛАВА 5. КАК СОГЛАСОВАТЬ ВЕРБАЛЬНОЕ И НЕВЕРБАЛЬНОЕ  
СОДЕРЖАНИЕ СООБЩЕНИЯ.....139**

|  |     |
|--|-----|
| Держитесь уверенно .....                               | 142 |
| Как вы 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 |

**ГЛАВА 6. ПОГОВОРИМ О ДЕЛЕ! .....162**

|   |     |
|---|-----|
| Компетентность .....  | 162 |
| Отношения и стандарты .....   | 163 |
| Коммуникативные навыки .....  | 163 |
| Голос — это ваш рабочий инструмент? .....                                 | 164 |
| Представьте 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> |