

SPIS TREŚCI

Przedmowa, a raczej rekomendacja	9
Wszyscy jesteśmy mówcami	11
CZĘŚĆ PIERWSZA GŁOS	17
Stanąć pewnie. To znaczy jak?	23
Wykonaj kilka ćwiczeń rozciągających	25
Przyjmij właściwą postawę ciała	28
Jak wziąć wdech, żeby wydech dał siłę do mówienia?	32
Otwórz tor oddechowy	34
Oddychaj torem żebrowo-brzusznym	35
Podpieraj oddech przeponą	42
Jak wzmocnić głos?	47
Wyeliminuj nadmierne napięcia w ciele	49
Ustaw właściwie ciało	51
Ustaw właściwie aparat głosowy	53
Dźwięk wprowadzaj delikatnie w rezonatory ciała	55
Jak oddać głosem nastroje?	59
Podsumowanie	64
CZĘŚĆ DRUGA DYKCJA	65
Dlaczego samogłoski są najważniejsze?	69
Luźne, otwarte samogłoski	69
Szczególnie starannie wymawiaj	
samogłoski w podanych wyrazach	79
Starannie wymawiaj samogłoski	
na granicach wyrazów	80
Dwie samogłoski obok siebie w wyrazie	82
Jak mówić wyraźnie?	82
Wymawiaj końcówki wyrazów	89
Zadbaj o granice wyrazów	98
Wymawiaj dokładnie zbitki spółgłoskowe	106

Czy wymawiamy tak, jak zapisujemy? 114

Samogłoski nosowe 115

Pozostałe prawa wymowy 117

Akcent wyrazowy 122

Podsumowanie 126

CZĘŚĆ TRZECIA EKSPRESJA 127

Jak podawać treści, żeby były zrozumiałe? 133

O czym informuje intonacja? 138

Pauza jest potrzebna i mówiącemu, i słuchającemu 145

Jak wskazać głosem najważniejsze słowa? 149

Jak wskazać głosem główną myśl? 156

Jak budować napięcie, wzbudzać ciekawość? 158

Czy musisz mówić głośno? 166

Jakie jest właściwe tempo mówienia? 168

Jak mówić płynnie? 172

Co zrobić, gdy brakuje tchu? 174

Gdy głos więźnie w gardle 180

Czy naprawdę lepszy jest niski głos? 183

Jak głosem wyrazić emocje? 186

Jak mówić naturalnie w sytuacji nienaturalnej? 196

Jak energia mówcy udziela się słuchaczom? 200

Co wpływa na dynamikę mówienia? 207

Jak nawiązywać kontakt? 209

Co można zrobić, żeby czytanie brzmiało jak mówienie? 212

Do mikrofonu i przed kamerą 215

Jak uzyskać spójny wizerunek? 217

Jak to wszystko poukładać? 222

Co może przeszkadzać w odbiorze wystąpienia? 229

Podsumowanie 231

CZĘŚĆ CZWARTA JESZCZE WIĘCEJ ĆWICZEŃ 233

Działaj! 274

10 subiektywnych przykazań sztuki mówienia 275

5 sposobów na samodzielną pracę

nad publicznym mówieniem 276

Bibliografia 277

Piosenki 279

Źródła internetowe 279

Książki, które polecam (a nie były cytowane

w „Porywającym mówcy”) 280