

奥巴马、蔡康永、小S、林志玲的魅力秘密

台湾金石堂、诚品书店排行第1名，上市仅6个月加印10次！

# 声入人心

教你如何洞悉人性、说话动听

随书附赠  
声音练习法CD  
好声音  
带来好运气



中信出版社 CHINACITICPRESS

# 声入人心

教你如何洞悉人性；说话动听

资深声音训练师 周振宇 著

中信出版社  
CHINA CITIC PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

声入人心：教你如何洞悉人性、说话动听 / 周震宇著. —北京：中信出版社，2011. 9  
ISBN 978-7-5086-2634-5

I. 声… II. 周… III. ①人间交往—社会心理学—通俗读物②口才学—通俗读物  
IV. C912.1-49 H019-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第 003632 号

版权所有 © 周震宇

本书版权经由方智出版社授权中信出版社出版简体中文版权

委托安伯文化事业有限公司代理授权

非经书面同意，不得以任何形式任意重印，转载。

Simplified Chinese translation edition © 2011 by China CITIC Press

本书仅限于中国大陆地区发行销售

## 声入人心：教你如何洞悉人性、说话动听

SHENG RU REN XIN

---

著 者：周震宇

策划推广：中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行：中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)  
(CITIC Publishing Group)

承印者：北京通州皇家印刷厂

开 本：880mm × 1230mm 1/32                      印 张：7.75                      字 数：105千字

版 次：2011年9月第1版                      印 次：2011年9月第1次印刷

京权图字：01-2010-7435

书 号：ISBN 978-7-5086-2634-5 / G · 652

定 价：28.00 元

---

## 版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

服务热线：010-84849283

<http://www.publish.citic.com>

服务传真：010-84849000

E-mail: [sales@citicpub.com](mailto:sales@citicpub.com)

[author@citicpub.com](mailto:author@citicpub.com)

## 这是一本声音的活教材

几乎没人反对：好听的声音，可以在任何对话情境占尽优势。大家常说：“一见钟情。”实际上，悦耳的声音也足以让人“一听钟情”。

白居易《琵琶行》里的诗句“大弦嘈嘈如急雨，小弦切切如私语。嘈嘈切切错杂弹，大珠小珠落玉盘”，把琵琶演奏的声音形容得活泼生动、幽微细腻。后人虽没能现场聆听，却拥有无限的想象空间。

美国总统奥巴马在参加大选时，四处演讲，他以声音的情感打动人心，又以声音透出的自信与霸气赢得选民信任。我非常尊敬的“终身义工”孙越叔叔，他的男中音虽略带沙哑，

却传递出诚恳、真心的感觉，深具说服力；“美学传道者”蒋勋老师，有一口低沉厚实、安定人心的好嗓子，据说因为他前世曾捐献给寺庙一口钟，所以今生的声音特别好听；歌手费玉清的歌声风靡全球的华人社区，多年来只要办演唱会，都是一票难求。他的声音清雅悠柔，高音唱来完全不吃力，有种浑然天成的圆润。

我们初遇陌生人的第一印象，除了外表，就是声音与谈吐。我们常看到坊间教人打扮穿着的书，却很少见教人“好好发声”的书。我很高兴周震宇先生撰写《声入人心》这本书，深入浅出、生动有趣，可说是一本实用的“教科书”，教导我们如何改变、修正自己的声音。如果没看到作者的分析，一般人很难想象：声音隐藏了许多信息，包括一个人的性格、情绪与当时的情境。

在这本书里，周先生以他多年的配音经验，传授读者许多“私房心法”，归类成16堂课，例如想要声音动听，必须掌握四大要诀：底气、颤音、气音与残心。而声音学习有四部曲：解放、到位、精准、精湛，每堂课的每招功夫，都有许多实例说明和清楚的解释。很重要的是，除了声音的呈现，我们想要说话言之有物，还需培养观察力、人文素养、逻辑、幽默感等，才能真正触动人心。在附录的“声音保养大补帖”

里，作者更提供了保养嗓子的秘方，相信读者必定受益良多。根据研究，声音反映的其实是“心理年龄”而非“生理年龄”，我深有同感。

阅读本书之后，我对声音的使用与保养，有种豁然开朗的了解与快乐。随书附赠的 CD，则让大家可以对照实例自行“练功”，帮助读者更进一步领会声音的运用与发声的诀窍。

因为工作的关系，我常在市府举办的各种活动中扮演不同的角色，以博媒体的版面，努力推销台中。仔细回顾，生、旦、净、末、丑我都扮演过，但是较少在声音上刻意表现或有所区分。读完这本书，让我很有心得，如果将来有可能朝演艺圈发展，我一定会更加认真揣摩！

台中市市长 胡志强



## 把声音修炼成感动人心的力量

大三那年，我深知自己这辈子在信息工程方面难成翘楚，可是我又不甘平凡，想找一个比较少人擅长的东西来发展。起心动念之际，忽然瞥见广播社里一张配音班的招生海报，上头写着：“你想当幕后刘德华吗？你想当明星代言人吗？”仔细看过海报上所有文案之后，我心里冒出一大堆问号，于是我咨询社团学姐：“什么是配音员？”学姐倒抽一口气，瞪大了眼睛看着我，仿佛身为广播社社员却不知道配音为何物是一起灵异事件，可惜这位学姐并没有真正到外面的专业录音室观摩过配音，她的语焉不详反而引起了我更生的好奇。我心想，天底下竟然有这么神秘的行业，不去一探究竟，就太辜负人生了。

学了2年配音，我的人生并没有立即出现什么戏剧性的变化，但却度过了大学时代最充实的2年。我觉得自己找到了一个兴趣点，不但可以全心投入，而且也玩得很尽兴、很有成就感，至少在配音这个鲜为人知的领域，我可以真心肯定自己。之后经历了服役、退伍、开始上班，因为无法忘情玩声音的快乐，业余时间所有人际交往的场合，我都不忘在自我介绍里加一句：“我学过配音。”不久，在朋友的辗转介绍下，我的兴趣变成了职业，投入声音教育培训之后，更成为事业的一部分。

古罗马哲学家盖伦（Calen）说：“声音是一个人灵魂的反射镜。”外貌可以通过造型迅速改变，但声音却很难伪装，它忠实地反映出每个人的性格和行为模式。接触声音将近20年，我一直把老师的一句话放在心里，她说：“学配音并不是学技巧，而是学做人做事的道理。”说实话，在投身声音教学工作之前，我并不真的了解这句话的意义，直到我开始从事教育培训，才体会到老师的语重心长。

生活是最好的练习场，对声音学习来说更是如此。声音要沉稳圆润，心性必不能急躁冲动；声音要清朗悠扬，心性必不能阴郁封闭。弃绝人世跑去山上修行是一种选择，在浮华世界里专心走自己的路也是一种修行。并不是只有关在教室或录音室里才算学习，生活中的人、事、物都可以对声音学



习有所启发，可以用来练习声音的素材俯拾皆是，像是在不打扰他人的前提下，变换共鸣腔念招牌、朗读报章杂志，或者模仿新闻播报、广告、戏剧对白等，都是日常练功的方式。

有位在公家机关服务的学员把声音表情技巧应用在服务群众的工作上，特别是接听电话的时候。有次上课她神情严肃地对大家说：“我今天被群众举报耶！”同学们很紧张地问：“举报什么？”她才露出慧黠的表情笑嘻嘻地回答：“有群众打1999说我服务态度很棒，声音很好听啦！”一阵哗然之后，大家当然是替她感到开心，不过我更开心她把学到的技巧用在日常生活中，这是很重要的内化过程，习惯成自然。一路练来她的发音水平已经接近专业配音员的程度了，群众在公干时若能常听到像她一般悦耳的声音，相信会对服务更加满意。

“唯有真实的情感，才有真正的感动！”认清自己的角色定位、所处情境，该说什么话、该用什么样的声音表情来说较为恰当，这不只是演员或配音员的功课，更是每个人在生活中必修的学分，感受越丰富、情感越真实，这些技巧用起来就越游刃有余、越能感动自己，也感动别人。

人声无所不在，赏心悦耳的声音永远不嫌少。衷心希望所有想要调整声音的人，都能通过这本书进行系统学习，把声音修炼成感动人心的力量。



推荐序 这是一本声音的活教材 / XI

自序 把声音修炼成感动人心的力量 / XV

## 第1章

### 言为心声——声音表情泄露你的心 / 1

Lesson  
1

#### 声音表情的影响力 / 3

100%的口语表达力=55%的非语言信息+38%的声音表情+7%的语言信息

Lesson  
2

#### 声音里隐藏的信息 / 6

声音里的信息=性格+情绪+情境

Lesson  
3

#### 你的声音有帮你加分吗? / 11

自我感觉良好 VS 他人听来困扰

Lesson 4 容易令人反感的说话声音 / 16  
别人不会告诉你的扣分项目

Lesson 5 了解自己的听觉形象 / 22  
你的声音别人打几分?

## 第2章

### 听声辨人——从声音透视人的个性 / 29

Lesson 6 通过DISC理论听声辨人 / 31  
从声音九大原型来观人

D型人（指挥型） / 33

I型人（影响型） / 34

S型人（支援型） / 35

C型人（校正型） / 36

Lesson  
7 深得人心的沟通技巧 / 41  
用对声音表情变身万人迷

如何与D型人沟通 / 42

如何与I型人沟通 / 45

如何与S型人沟通 / 49

如何与C型人沟通 / 55

Lesson  
8 你的声音适合你吗? / 62  
形象与声音相称的人有优势

1. 毕竟是娃娃才有的娃娃音 / 64
2. 暗示着生活历经沧桑的破锣嗓 / 69
3. 细腻与哀愁的温柔男声 / 75
4. 营造听觉幸福感的甜美系女声 / 79
5. 点燃追随者热情的王者之声 / 82
6. 充满磁性的贵人之声 / 87
7. 口齿清晰的理性之声 / 91
8. 令人百听不厌的普通人之声 / 94

第3章

步步高声——让声音更动听的秘密 / 99

Lesson  
9

声音学习四部曲 / 101

解放、到位、精准、精湛

1. 解放——大胆突破自我，勇敢冲上“表演线” / 102
2. 到位——拿捏准确情绪，避免语意混淆 / 104
3. 精准——掌握情绪刻度，细腻表达各种情感 / 106
4. 精湛——角色性格、情绪与情境融合的最高境界 / 111

Lesson  
10

普通人变声的四把钥匙 / 113

音质、音长、音阶、音量

1. 音质——改变共鸣腔，就可以改变说话风格与情境氛围 / 114
2. 音长——一句话的节奏透露了说话时的情绪 / 125
3. 音阶——惯用音域听不出自身能量的强弱 / 134

4. 音量——轻重音可突显说话者所要强调的重点 / 142

Lesson 11 说话动听的四大要诀 / 146  
声音好听 ≠ 说话动听

1. 底气——让你的话更有分量 / 148
2. 颤音——别怕流露真性情 / 152
3. 气音——感动人心的杀手 / 157
4. 残心——余音绕梁的表达美学 / 163

Lesson 12 瞬间亲近的说话心法 / 168  
一开口就让人喜欢上你

1. 情绪同步——让沟通往皆大欢喜的结局发展 / 171
2. 呼吸同步——随时观照彼此的沟通状态 / 173
3. 音阶同步——营造和谐的对话氛围 / 175
4. 语调同步——瞬间拉近彼此关系 / 176
5. 语速同步——快速融入当下的沟通情境 / 177

第4章

声财有道——声音是能增加收入的专业 / 181

Lesson 13 声财有道 / 183

精致的声音表情让他人enjoy, 让自己赚money

Lesson 14 普通人也能玩声音 / 189

声音可以改变, 只是看你练不练

Lesson 15 怎样才能成为配音员? / 194

出道难, 难于上青天; 机会有, 你准备好了吗?

Lesson 16 适合普通人练习的播音六大技巧 / 199

锻炼播音技巧, 提升说话质感

1. 喷口、收口——营造说话的气势、重视说话内容 / 201
2. 正音、全音——在短时间内让听者听得清楚 / 203
3. 断句换气——强调整句话的主题或重点 / 209

4. 音断气连——赋予话语生动的灵魂 / 213
5. 音韵节奏——说的比唱的好听 / 214
6. 定基调——稳住说话内容，自然流露专业感 / 216

附录

声音保养大补贴 / 219

1. 生活习惯篇 / 221
2. 声优秘方篇 / 222





第1章

# 言为心声

——声音表情泄露你的心