

解
放
军
出
版
社

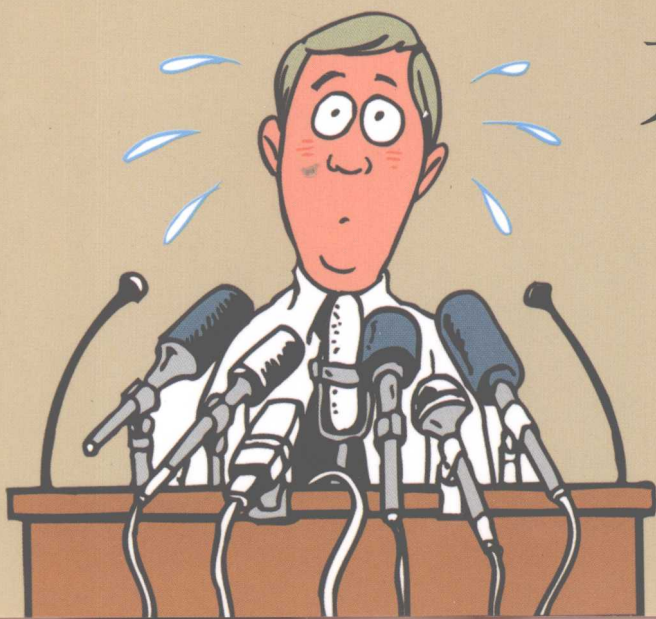
让你的 声音 更有魅力

声音

冯平 著

RANG NI DE SHENG YIN
GENG YOU MEI LI

语言形象有时会取代一个人的整体形象。当你参加一次竞争激烈的择业面试，当你需要进行一次竞聘演说，或进行一次事关重大的洽谈，或接待一批不曾谋面的重要宾客，你的仪态和气质风度固然倍受瞩目，然而当你一开口说话，你的形象就会在瞬间发生变化，或魅力四射，或一落千丈！



让你的
声音更有魅力

冯平 著

RANG NI DE SHENGYIN
GENG YOU MEILI

解放军出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让你的声音更有魅力/冯平编著. -北京:解放军出版社, 2008. 4

ISBN 978 - 7 - 5065 - 5617 - 0

I. 让… II. 冯… III. 口才学 IV. H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 031315 号

书 名: 让你的声音更有魅力

作 者: 冯 平

责任编辑: 吕一兵

装帧设计: 张禹宾

出版发行: 解放军出版社出版

社 址: 北京西城区地安门西大街 40 号 邮编: 100035

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京京海印刷厂

开 本: A5

字 数: 103 千字

印 张: 4.375

印 数: 0001—3000 册

版 次: 2008 年 4 月第 1 版

印 次: 2008 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5065 - 5617 - 0

定 价: 12.00 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

代序

伴随人生无翼而飞的话语之声

人的话语的声音，小时候给我留下深刻印象的，除了孩提时代慈母的说话声以外，最早比较难忘的有两个人。

其中一位是我刚上初中时的县里副书记、是个30来岁的南下干部，给我们做过两次报告，声音浑厚低沉、说话风趣，他讲到的一些剿匪打仗的经历其实比书里和电影里看过的都要简单，但是从他口里用他那特有的声音讲出来，却觉得分外生动而有神秘感，学生们爱学他那豪放的哈哈笑声，品味他讲的细节——这人实际上成了当时我们心目中一个带有英雄色彩的人物。

另一位是只教过我一年的语文老师，他曾在北方念过大学，清瘦儒雅的样子，平常说话声音不大，讲课时却声音洪亮、抑扬顿挫，尤其是一口标准北方音的普通话，称的上是声情并茂，读到讲到我们这些福州地区孩子发不准的带r、zh、sh等的字音时，这位老师每每以高扬舒展的声调、用力的咬字发声加以强调：“百炼钢——化为——绕指柔~~”，“若——有人兮~~山——之阿……”这位老师还和一位浓眉大眼的体育老师搭档、在校新年晚会上演出京剧折子戏《捉放曹》（他自然是饰演方正仗义的陈宫），道白唱腔味道很足。当时学生们并不晓得他的好处，只觉得好玩、竟爱在课下模仿取乐；长大后到了北方，才知道

代
序



他读得精准、而且投入，回想他也是地道的福建人、只不过在北方读了三年书，居然能如此了得，他的音容神态成了我记忆中校园的一幕风景。

这两位都和我接触并不多，因为他们的声音，而成为我记忆深刻的儿时有影响的人物。

我也想过，人的声音、特别是形成了自己风格的语音，和人的性格形象有没有关系呢？

少年时期，我走出县城到外地读高中、后来又到北京上学，各地的口音听得多了，爱在东西南北的乡音里辨识各方人情风味，至今犹喜。而那时以声音留下深刻印象的，一是中央人民广播电台主要播音员，还有却是北大校园里学生广播台的播音员。20世纪60年代中央台播音员激越雄浑的声音（播政论和重大新闻）在辽阔大地上回响，我想像着这一定不是一般人。到了80年代我在省电视台工作，有一次得知以前心仪其声的夏青来了（到我所在城市开会），特意让与会的一位同事带领前去拜访，见到的却是一位谦谦君子模样的慈祥长者，不似想像中的器宇轩昂，聊起来，方知经历修养不一般，他是解放前夕建筑系的大学生，有着文学方面的爱好和素养，参加革命工作后发挥了特长和积累，经历了诸多磨炼，成为中央台播音风格的代表。人的襟怀，还是决定一个人的声音的重要因素。

当年北大校园里，从学生组织广播台的播音，不经意间从声音熟悉了其中的一两位播音员，感觉得到各自的个性，离开了听不到的时候还会想起来似的。当时我最喜欢其声音的是一位本系男同学，声音宏亮、特有朝气，底气十足；其实当时我和他并不认识，知道长得黝黑结实的他

原是北方农村来的同学，我那时直观地觉得他这人和他的声音一样，响亮、坦诚、充满活力，是个会有作为的人。毕业了若干年之后，我回到北京，还真打听到他的去向，果然，他工作干得出色，十年前就当上北京附近某地级市的副书记了，把那里的文化教育工作抓得很有成绩。

就从我记忆、感觉深刻的这些人的“语言形象”来看，应该说，一个人的人格形象和他的话语声音是紧密关连着的。

文明人对声音、语言形象是有着真善美的追求的，声音的形象能让人格形象更美好，让人生留下宝贵的记忆。

那么，语言声音和人格形象、人生成就之间是不是一定程度上互为因果，现代人的人格实现、人生道路和他的话语声音有多大关系呢？这却是还没有多少人涉足的研究领域了。

最近，我主持的华声四海工作室，采纳冯莘女士的建议，准备以华声四海网站作为开展语言形象咨询服务的园地，因此看了她最近完成的有关塑造美好语言形象、发挥声音魅力的这一本书稿，不无惊讶地看到她经过长时间的资料积累、已经收集了丰富的事例素材；从她的书稿资料中也看到，原来国外传播学界对此已有探讨、有着正面的应用回应，而国内的研究似乎相对要滞后和欠缺一些。材料里特别引起我注意的一点是，原来有很多的普通人、青年学生和年轻白领，对自己的语言形象问题相当关注，包括找过她咨询指导而见成效的毕业生、大公司高级职员和外地来京打工的年轻人。

我想，正因为如此，冯莘在广播电视业界很早提出的



“有声语言（播音）和人的整体形象关系”的论题（有关论文连续两次获全国播音学会一等奖），本来已经独辟蹊径，现在她研究的重点已经转向普通人的语言形象在社会生活中的重要作用，从一种专业业务的研究转变为社会上的应用研究，空间顿时大为扩展。我相信，这本书稿里论述语言形象概念的含义，论证“声音的魅力”、“语言形象是人生金钥匙”，提出“国人语言形象工程”和“美声、美语”的呼吁，在广大关注有声语言的人群中、尤其是正在走向社会的青年人当中，会得到越来越多的积极回应。

中国人早在先秦时代就极为重视“言”和“声”，认识到话语声音的强大传播功能。古代著名文学理论家刘勰在《文心雕龙》里说，管仲有言：无翼而飞者声也；无根而固者情也。然则声不假翼，其飞甚易；情不待根，其固匪难。（《文心雕龙》指瑕第四十一）这段话意思是说：就像先秦时代管仲所讲的，人的话语声音不用借助翅膀就能飞翔远播，人的情感不用种植根系就能牢固存在；这都是声音（实指语言）、情感本身自己就能实现的功能，不用借助其他条件的。刘勰由此接着是要指出，承载人的话语和情感文思的文学作品，因此总是流传久远，好作品也会被后世不断挑出瑕疵，能不特别谨慎制作吗（“以之垂文，可不慎欤”）。而他对人的话语传播和情感功能的高度重视，对形象之美的至高要求，认识的高远，确是难能可贵、永远值得学习的。

古人的话语声音，都只能通过书面文章、文学作品保存流传下来，而今天人们的有声语言，日益具备了同步传播和跨越时空保存流传的丰富手段，人的声音不就能更充

分自由地“无翼而飞”、“无根而固”；现代人对形象之美的追求，不是更加普遍自觉、强烈而执著了吗？那么，我们对构成自我人格形象的话语声音的认识和运用，不是更迫切地需要认真的研究和提升吗？

华声四海工作室今天在冯莘这本书稿完成之时，不光是怀着欣喜之情，向有心于此的朋友们推介这本新书；更期盼将有众多有志于此的同仁同好一起来切磋，共享有关咨询服务，我们将在网站论坛上（www.mhwh.com/dv7）开设语言形象课题专栏、供练习者下载有声资料和进行交流。相信在可预见的不久将来，研习语言形象的芳草地上一定会莺飞草长、繁英绕甸。记此，是为代序。

华声四海工作室 国 征

2007. 10. 15

代
序

前言 语音改变人生

在这个人们对自我形象越来越重视的时代，有关美化形象的信息像雨后春笋般覆盖每个角落。例如美容、化妆、整体形象设计、塑身甚至整容，等等。

然而，这些美化工作的全部，往往仍然限定在同一种审美的范围，也就是视觉审美的范围。

你可曾觉察到，作为人的整体形象一部分的语言形象，却往往在人们的忽略中发挥着或者十分出色、或者不尽如人意的作用呢？

在很多情况下，语言形象甚至会取代一个人的整体形象。当你参加一次竞争激烈的择业面试，当你需要进行一次竞聘演说，或是进行一次事关重大的洽谈，或是接待一批不曾谋面的重要宾客，你的仪态和气质风度固然倍受瞩目，然而当你一开口说话，你的形象在瞬间就发生了变化，或魅力四射，或一落千丈。

语言的形象无所不在，语言的魅力不可轻视！

有一句民间谚语说得好：“嗓音好，是个宝；嗓音坏，事业败。”嗓音——更准确地应该说是一个人说话的声音、语音，对于这个人在职场里社会上成功与否是一个成败攸关的因素，对其事业的开展有着重要作用。

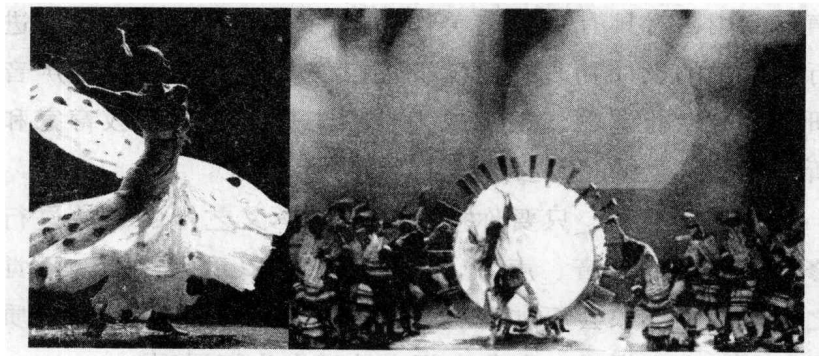
据一个专业而权威的调查统计，现代生活 70% 以上的信息是依靠人的口语（有声语言）传递的。有声语言在现代社会生活中发挥的作用已为越来越多的人了解和重视。

原来人们往往以为，科学技术的进步，创造了从纸质媒介——书信布告、书籍、刊物和报纸等平面媒体，到种种新型媒体，如电话、电报、广播、电影、电视以至 IT 网络网站等等电子媒体，使得人与人的沟通、大众传播有了越来越丰富的媒介手段，由说话来交流和传递信息，或许所占的比重就相应地大为降低了，可这一调查统计的结果，恰恰印证了似乎很不一样的结论。

其实并不奇怪，仔细分析这些传播媒介的进步可以发现，人们创造和采用的种种越来越先进的手段、越来越现代化的交流传播媒介，实际上往往都含有越来越直接地将人的说话和形象传递给对方的意思，——从电话、广播到电影、电视，到可视电话、网络视频交流，不都是要将自己的声音传递给对方或大众吗？现代的人们固然在运用文字、印刷出版方面有了种种技术上的飞跃，可是综合起来看，现代人比起中世纪和近代的人们，确实更倚重于通过说话、口头表达来传情达意、交流传播。

追本溯源，人类进入文明社会以来，人和人以及人的群体之间的交流，最多的就是通过说话、口头语言来进行的。人类在维系生存的交流之上，还有艺术创作形态的交流，那就是人们互相之间用以抒发感情的交流，最多的也是以声音为元素的民间创作——从劳动号子、歌唱乐舞，到歌谣说唱、到音乐舞蹈、到戏剧等等，都离不开口头语言的声音、语调和语音；而艺术形态的发展，越来越精细复杂是一方面，时隐时显地返朴归真、不断吸取原生态的创作因素又是重要的一方面，诸如现代人热爱的原生态民歌（如内蒙古的“呼麦”，民间流传的复式发音中有着自

然的声音)和行为艺术;原创综合艺术如著名的原生态歌舞集《云南映象》,不但有原生态的自然劳作声音,主演、舞蹈艺术家杨丽萍还破例首次开腔吟唱,用一种滇民谣调子、低沉的声音吟诵诉说,效果极为强烈。



舞蹈艺术家杨丽萍在主创的原生态歌舞集《云南映象》中开腔用一种云南民谣调子吟诵诉说,声音低沉沙哑:“…太阳歇歇么歇得呢,月亮歇歇么歇得呢,女人歇下来么…火塘会熄掉呢。”

前
言

由此可见,人们说话的声音,语调、语气和语音,在现代社会交流及交往中,在人类文明发展的进程里,起着越来越重要的作用。

我们这里要着重指出的是,这些声音的因素在交流中决不仅仅是一种加法的累积。现代人所倚重的口头表达的有声语言,人们话语的语音、语调、语气和嗓音,形成了我们说的语言形象,它在今天的社会生活里,已经占有你未曾认识和估计到的重要地位。

心理学认为,声音比文字对人的情绪产生的影响更直接。语音能表达出沉默的书写符号所无法表现的东西。语气、音调、说话的各种声音元素,都具有极强的表现力。

人的语音一旦形成,就不单有其意义,而且有其指向,

带有情感；善用声音来形塑自我语言形象的人，就能在人群中平添几分魅力，在人际交流和职场竞争中增添几分胜算。

也正因为如此，开发嗓音资源，规范说话语音，改善声音运用，对具有听觉审美作用的有声语言加以关注、进行有意识的设计和改善，已经不仅仅是语言工作者和声音研究者的专业课题，正在成为社会工作者、职业教育家和所有职场人士的一种必修术业。

你可曾想到，只要你按照一种科学又艺术的方法进行修炼，对你的语音、声音、语言形象加以重塑，不知不觉之间，你的形象会更加完美，你的魅力会豁然展现，素质形象得以大大提升，事业空间也从而大为拓展呢？

语音将改变你的人生！

重塑语言形象，将彰显你的人生智慧，

提升语言形象，将倍增你的勇气和魅力！

让你的声音更有魅力



目 录

代序 伴随人生无翼而飞的话语之声	1
前言 语音改变人生	6
第一章 声音的魅力语音形塑你的整体形象	1
意识到语言形象	2
声音的魅力 语言形象	6
让你的声音与时代同步	15
第二章 十天改变你的语言形象	21
训练十天,自己为自己的嗓音整容	23
第一天 首先认识你的发音器官	24
第二天 纠正声母发音 振作你的自信	28
第三天 纠正韵母发音 规范你的语音	33
第四天 注意你的声调 端正你的腔调	39
第五天 训练呼吸 为你的声音整容	44
第六天 感知语气作用 增添声音魅力	49
第七天 控制音量 把握语言形象	53
第八天 低调发声 提升你的格调	55
第九天 说话表情 影响你的形象	57
第十天 先自我测试 再向大家展示	60
第三章 国人语言形象工程	62
大嗓门别等出国再改	62



“大嗓门”为何破坏语言形象	64
主体自我意识和交流对象感的缺失	66
“大嗓门”对个人隐私的粗暴侵犯	68
“群嬉中习惯性放纵”	70
小声说话延年益寿	71
说话要尽可能标准	72
学规范的普通话能够速成	73
“整嗓”手术和怎样改掉“娘娘腔”	76
 第四章 掌握语言形象金钥匙畅行无阻	82
面试时别这样说	83
初进办公室的白领怎样说话	85
电话中的形象比见面更清晰	86
注意你的“口头禅”和礼貌常用语	89
职场沟通成功之桥	91
你的声音和语气和谐吗	95
别让你的谈吐“露馅儿”	97
各种角色重塑语言形象	99
与特定人群“超级师奶”说话	100
 第五章 美语、美声、健康优美的人生	103
让你的声音成为你人生的优势	104
甜美的语气使家庭幸福	105
女士美化语言形象的必修课	106
有品位的女人怎么说话	106
呢喃细语让女人更性感	107

将时间精力投资在语言上美容更见效	109
声音的鉴赏	110
优美的声音是什么样的	110
哪些是有缺陷的语音	110
世界上几种最难听的声音	111
训练说话 改变了性格	112
家长说话的口气, 影响孩子一生	113
保护声音又强身健体的气功操	114
常转舌头语言流畅大脑更灵活	114
大吼一声练气又消愁	115
嘴角上扬操使你发声青春永驻	116
朗诵朗读可以健身	117
缓解声音嘶哑使嗓音变得好听的窍门	119
五花八门的护嗓良方	119
美妙声音吃出来	120
护嗓先补气, 黄芪效果佳	121
后 记	123

第一章 声音的魅力

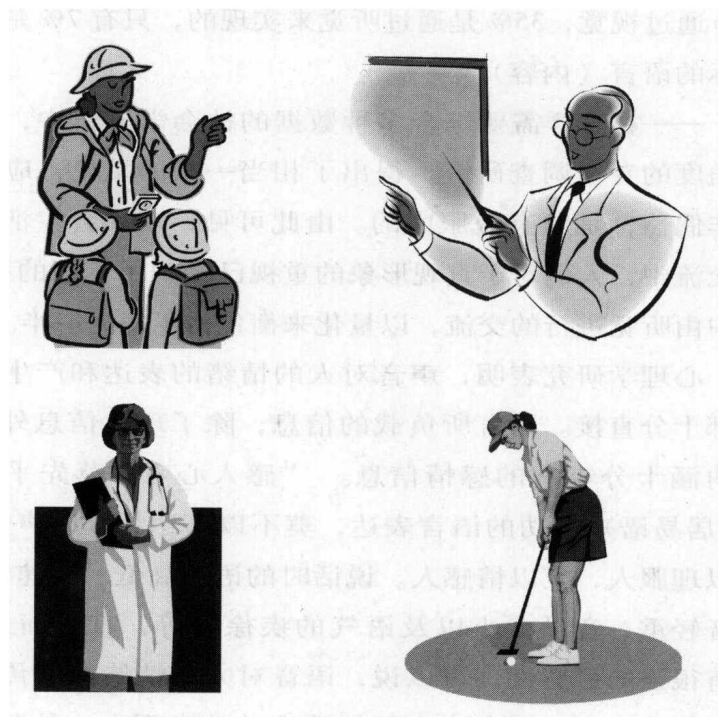
——语音形塑你的整体形象

说话、语音、用声对你的成功至关重要

声音的魅力 语言形象——人生的金钥匙

匙

让你的声音与时代同步



各种社会角色的人的不同语言形象

第一章 声音的魅力

意识到语言形象

首先在脑海里出现的是人的音容笑貌

有关职场形象的一项调查数据显示，第一印象包括服装、面貌、体型、发色等，在整体印象中占55%；语气、语调、声音、手势等的自我表达方式占38%，成为位居第二的元素；不可思议的是言谈的内容只占7%的比例。

而另一项心理学家的研究则表明，人与人之间的交流58%通过视觉，35%是通过听觉来实现的，只有7%是我们实际的语言（内容）。

——在这样需要综合多种数据的社会学分析中，由不同角度的专项调查研究，得出了相当一致的结论，应该说并非偶然，是颇有说服力的。由此可见，在社会生活、人际交往中，人们对于直观形象的重视已经到了相当的程度，其中由听觉进行的交流，以量化来衡量占了将近一半。

心理学研究表明，声音对人的情绪的表达和产生的影响都十分直接。语言所负载的信息，除了理性信息外，还有内涵十分丰富的感情信息。“感人心者，莫先乎情。”（白居易语）成功的语言表达，莫不以声达意，以声传情。既以理服人，又以情感人。说话时的语调高低、语速快慢、语音轻重、音量大小以及语气的疾徐等等，直接而逼真，具有很强的可感性。可以说，语音对人的情绪能够传达的信息极为丰富，它在这方面细致生动的表现力，是沉默的书写符号所无法相比的。

正因为这样，人们发现，语音一旦形成，就富有意义，

让你的声音更有魅力