

声音的魅力

张皓翔——著

简洁高效的聲音訓練方法
貼近生活的用聲實戰練習



湖南美術出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博雅天啓
CS-BOOKY

声音的魅力

张皓翔——著



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天逸
BOJUE TIANYI

图书在版编目 (CIP) 数据

声音的魅力 / 张皓翔著. —长沙: 湖南文艺出版社, 2019.4
ISBN 978-7-5404-9076-8

I. ①声… II. ①张… III. ①播音—发声法②播音—语言艺术 IV. ①G222.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第018178号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 口才演讲·说话技巧

SHENGYIN DE MEILI

声音的魅力

作 者: 张皓翔
出 版 人: 曾赛丰
责任编辑: 薛 健 刘诗哲
监 制: 毛闽峰 李 娜
策划编辑: 李 颖 雷清清
文案编辑: 邱培娟
营销编辑: 吴 思 刘 珣
版权支持: 刘 鑫
封面设计: 利 锐
版式设计: 李 洁
插图绘制: 

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net
印 刷: 天津豪迈印刷有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 700mm×995mm 1 / 16
字 数: 298千字
印 张: 20.5
版 次: 2019年4月第1版
印 次: 2019年4月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5404-9076-8
定 价: 54.80元

若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018





这本书能让你好听

你被声音触动过吗？无论是被好听的声音打动，还是被难听的声音打扰，或是因乡音难改而尴尬、因持续用声而嘶哑、因含混不清影响交流、因缺乏感染力而扁平。

总有一些时刻，我们本可以魅力四射，却因声音扣了分。

你有没有想过，如果能拥有好听的声音，有些事的结果会不一样？

在奥黛丽·赫本主演的电影《窈窕淑女》中，声音粗鲁、说话粗俗的卖花女，在语言学教授希金斯的帮助下，练出了动听的声音和优雅的表达。她以贵妇人的身份出席大使游园会，最终进入上流社会，收获了完满的爱情。

无独有偶，电影《国王的演讲》讲述了二战前夕的一个真实故事，英国国王乔治六世患有严重的语言障碍，在语言治疗师罗格的帮助下，他克服障碍，发表了鼓舞人心的战前演讲，成为英国乃至世界反法西斯战争的英雄。

无论是爱情还是事业，好声音总能为我们创造出关键价值，甚至改变命运。

那么，如何才能练出好声音呢？

从业近20年来，我被无数次问过这个问题，在提问者的眼神里，总藏着一点期待，就像《鹿鼎记》中韦小宝问澄观老和尚：

自序
Preface

一指禅能速成吗？

“武痴”澄观大师立刻被问得怀疑人生了。

所谓“台上一分钟，台下十年功”，任何技艺都需要长期练习，哪儿有什么速成……

举个例子，你知道“肋生双翅”是什么感觉吗？

这是我入行培训时，专家讲述的呼吸要领。

“吸气时，后腰要像长出了一对翅膀。”

不瞒你说，我花了一个月都没有找到这种感觉，更别提什么“想象有一根气柱从丹田升起，贯穿身体，再从眉心透出”“声挂前腭”“关闭通道”了。

就像段誉初学六脉神剑，感觉时有时无，来时欣喜若狂，去时垂头丧气，搞得我每天都在怀疑自己，是不是不适合干这行啊？

你可能会想，这是老师在故弄玄虚吧？

还真不是。

一则，台里请来的都是一流专家，德艺双馨而且桃李满天下，怎么会跟几个毛孩子浪费时间。

二则，当体会到了之后，我发现老师描述得精确而微妙，还真的就是那个感觉，就得是那个感觉。

那就不能直白点，非搞得这么玄幻吗？

当我也开始指导新人之后，我理解了老师的做法。

——这可能是一次测试。

菩提老祖敲了孙悟空三下，然后背手离开，如果领悟不到，那还是早点下山，不要耽误彼此。

学艺，就是有门槛的。

因此，当知乎邀我开设“给普通人的声音课”时，我就碰上了这个无解的难题。



绝大多数学员并不打算从事与声音相关的行业，所以不会投入很多时间与精力，可咱们已经确认了，一指禅是名门正派的武功，速成不了。

那还怎么教呢？没法教。

知乎是一个严谨的知识分享平台，而我在新闻单位工作了将近20年，总不能为了几个钱就跑到网上来行骗吧。

我对他们说，这做不到，这事绝对不可能。

随后我就去边境度假了。

那是一个充满了魔幻感的工业小镇，热气从巨大的烟囱冒出来，被零下40摄氏度的气温凝成宫崎骏式的云朵。你只要呼吸一次，鼻毛就会被冻住，变成一群正在打架的长枪兵。而就在这样的严寒地域中，室内却只需要穿短裤。

核载218吨的矿车在漫无边际的雪原穿梭，车轮有两个我那么高，车上拉的矿物来自一亿五千万年前的侏罗纪。这几百吨的东西，一个驾驶员就能轻松控制。

我被那宏大尺度所震撼，更被这惊人的反差吸引，可能是严寒令人清醒，我像《三体》中掉进冰水的罗辑一样，看见了一个就在眼前我却视而不见的事实：

韦小宝是用枪的。

是的，韦爵爷行走江湖风生水起，靠的不是一指禅，他是用枪的。

那我还纠结一指禅干吗呢？！

网友只想知道怎么用微波炉，为什么非逼人家学厨艺？

人家不打算从事与声音相关的行业，更不打算学艺，只是想掌握一个实用技能。

不做油画大师，学会用数码相机不也挺好的吗？

“专业人士”需要一万个小时，而“厉害的业余选手”可就简单多了。既然学习目的完全不同，方法和难度自然也大不一样。

就像当赛车手和考C照不是一个学法，就像韩寒和韩塞不是一个写法。

思路一通，剩下的事情就好办多了。

于是，就有了荣获知乎销冠的“皓翔声音课”。

于是，就有了这本书。

这是一本写给非从业者的工具书，致力于帮助普通人掌握声音训练和表达的有效方法。

虽然是写给普通人，但也希望你觉得这是一本严谨的书。两年来，我一共查阅了107本相关书籍和957篇正规文献，涵盖播音学、教育学、语言学、心理学、嗓音医学和传播学等学科门类。

虽然是一本专业书，也希望你会觉得它轻松有趣，因为几乎每篇文章里都有故事，从“蛤蟆怎么谈恋爱”到“国王的练声秘籍”，这都是一些真实而精彩的故事。

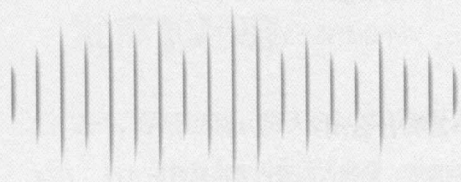
这是一本书，更是一套多媒体资料，除了纸质书，在公众号上提供了额外配套的声音视频和图文资料，还有经过精心挑选反复修改的作品赏析。做课程的时候，我做了七大模块；写书时，也想真心诚意地仔细完成。

10年有10年的学法，一堂课有一堂课的学法，就像卖花姑娘、口吃国王一样，只要了解知识和技能、掌握过程与方法、建立正确的审美和价值观，人人都能练出好听的声音。

你也如此。

目录

Contents





自序 这本书能让你好听 .01

概述 .001

1-1. 好声音到底是怎么来的 .002

- 自己的声音不好听? .002
- 大脑一直在骗我们：骨传导和空气传导 .003
- 假如你是笛子精：了解一些发声原理 .006
- 学会卷腹，能不能长出八块腹肌？练习的意义 .008
- 种一棵树的最佳时机：本节小结 .011

Tips：两个你最关心的问题 .012

1-2. 好声音有什么用? .014

- 特别重要：蛤蟆谈恋爱也要声音好听才行 .014
- 了解一点“恋爱声音学” .016
- 再了解一些“声音社会学” .018
- 声音的“领导力法则” .020
- 好声音也有烦恼处 .022

1-3. 怎样发现自己声音的缺点? .024

- 画出你的声音评测表 .024
- 声音应用场景：不累、配对、开会 .026
- 自测好工具：语音输入法 .028

Tips：《四声歌》隐藏的语音问题 .030

- “酱紫”和“嗯嗯”是怎么来的? .032
- 声音是可以看见的 .034

1-4. 一个声音立刻好听的应急办法：慢流中的大鱼 .036

- 慢一点：发声是门控制的艺术 .036
- 打开口腔，发出流畅自然的中低音 .039
- 这是声音教练给美国总统的发声建议 .041
- 我们都听过它的故事 .044

注释及参考文献 .046



SOUNDING

2



发声的秘密 .049

2-1. 呼吸控制，每天24440次的开挂人生 .050

- 生来就会不等于生来就对 .050
- 认识一块低调的肌肉 .052
- 像英国国王那样练习 .054
Tips: 腹肌训练要领 .057
- 武林高手的呼吸方式 .058
Tips: 慢吸慢呼的训练方法 .059
Tips: GA的“数葫芦”独门秘籍 .061
- 海绵宝宝为什么能哭那么久？ .062
Tips: 体验“换气” .063

2-2. 唇舌力量，做一个豌豆射手 .065

- 口腔运动要“唇齿相依” .065
Tips: 唇部训练的简单方法 .067
- 口腔运动也要“巧舌如簧” .067
Tips: 舌部训练的简单方法 .069

2-3. 吐字归音，如何讲好方块字 .071

- 声音“圆润”不是玄学 .071
 - 不做油腻中年，声音训练的“提、打、挺、松” .073
- Tips: “提打挺松”的训练方法 .075

2-4. 喉部控制，让声音高低自如 .078

- 其实你可以唱“四个八度” .078
 - 不靠“修音”唱好歌 .081
 - 可以“耳鬓厮磨”，也可以“大庭广众” .084
- Tips: 虚实结合小练习 .087

2-5. 共鸣控制，声音也有丰富的色彩 .089

- 声音魅力与“猴山社会学” .089
 - “共鸣”其实也简单 .093
- Tips: 口腔共鸣的常见问题及训练方法 .093
- Tips: 鼻腔共鸣的训练方法 .095
- Tips: 胸腔共鸣的训练方法 .096
- 声音弹性的“七种武器” .097

注释及参考文献 .101



3

嗓音保护 .103



3-1. 嗓音保护的九个常识 .104

- 常识一：嗓音在变化，有可能是炎症 .104
- 常识二：不是长时间用声才叫过度用声 .105
- 常识三：“科学练声”最护嗓 .106

- 常识四：好声音的基础是好身体 .107
- 常识五：“烟噪”不等于“烟酒噪” .108
- 常识六：刺激性食物最好适量 .109
- 常识七：三个时期“不说话” .110
- 常识八：发声也要“好牙齿” .111
- 常识九：“吸水”比喝水更护噪 .112

3-2. 危害极大的五个用噪误区 .113

- 误区一：护噪就要“多喝水” .113
- 误区二：嗓子不适要“清一清” .115
- 误区三：播音员嗓音好是“有秘诀”的 .116
- 误区四：嗓子疲劳就用“护噪药” .117
- 误区五：嗓子发声和体态“没关系” .118

3-3. 护噪“体操”气泡音 .120

- 一举五得的护噪练习 .120

Tips: 气泡音练习中的两个问题 .123

3-4. 常见的嗓音疾病 .125

- 最常见：慢性咽炎 .126
- 很严重：慢性喉炎 .127
- “高音病”：声带小结 .128
- “情绪病”：声带息肉 .129
- 为什么女生的嗓子更容易生病? .131

3-5. 教师用声及变声期特殊用声 .135

- 起声“软带硬”，对教师用声的小建议 .135
- 拿好“四不”清单，度过“变声期” .140

Tips: 变声期的发声练习方法 .142

Tips: 对变声期少年嗓音保健的辅助训练及治疗 .143

注释及参考文献 .144



说出标准普通话 .147

4-1. 概述：为什么要说好漂亮普通话 .148

- 语言发音是一种肌肉记忆 .148
- 常见的普通话发音错误 .151
- Tips:* 地域与普通话发音错误 .151
- 汉语方言：走得更远，也别忘了从哪里出发 .153

4-2. 平翘舌不分：四十四棵死涩柿子树 .155

Tips: 三个绕口令，练好平翘舌 .157

4-3. 鼻音边音不分：怎样才能连念“榴莲牛奶”100遍 .159

Tips: 鼻音边音小练习 .160

4-4. “fh”不分：福尔摩斯是胡（福）建译法吗？ .162

Tips: “hf”不分的辨读训练 .163

4-5. 前后鼻音混淆：最常见的语音错误 .165

Tips: 前后鼻音发音绕口令练习 .167

4-6. 调值不准：为什么张家辉变成了“渣渣辉”？ .169

Tips: 声调的发音训练 .173

注释及参考文献 .175

5



如何科学练声 .177

5-1. 练声的原则、内容顺序和时间安排 .178

- 练声发音是一种生活习惯 .178
- 不要频繁更换练声地点 .179
- 练声的四个原则和两项内容 .181

5-2. 专业级计划：主持人是怎么练声的？ .184

- 破除“专业级”计划的神秘感 .184
- “好运气”是创造出来的 .188

5-3. 如何制订计划：为什么今朝发了天大狠，明日睡得懒翻身？ .191

- 抛弃意志力幻想，定个小目标 .191
- “聪明”的原则，帮你实现小目标 .193
- WOOP原则，行动力的助推器 .195

5-4. 高效练声，要做“刻意练习” .199

- 语音输入法是个好老师 .199

5-5. 案例：这样练声很可以 .202

- 多听、多听、多听 .202
- 手账最棒 .206
- 数100个葫芦 .208
- 工作很忙其实不是借口 .209

注释及参考文献 .211