

Vocal Power

Harnessing
the Power Within

美化你的声音

(美) 亚瑟·约瑟夫 著

(Arthur Samuel Joseph)

田琰 叶凯 译

用声音影响他人
以魅力获取成功

与他们一样向亚瑟学习——
皮尔斯·布鲁斯南、施瓦辛格、
安吉丽娜·朱丽……



机械工业出版社
China Machine Press

Vocal Power

Harnessing
the Power Within

美化你的声音

(美) 亚瑟·约瑟夫 著
(Arthur Samuel Joseph)

田琰 叶凯 译



机械工业出版社
China Machine Press

Arthur Samuel Joseph. Vocal Power: Harnessing the Power Within.

ISBN 1-58872-064-0

Copyright © 2003 by Arthur Samuel Joseph.

Photographs © 2003 by Albane Navizet.

No part of this book may be reproduced in any form, except brief excerpts for the purpose of review, without written permission of the publisher.

Published by agreement with the author, c/o Baror International, Inc. through the Chinese Connection Agency, a division of The Yao Enterprises, LLC.

Simplified Chinese translation copyright © 2005 by China Machine Press.

All rights reserved.

本书中文简体字版由Jodere Group, Inc.授权机械工业出版社在全球独家出版发行。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权所有, 侵权必究。

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书版权登记号: 图字: 01-2005-0531

图书在版编目(CIP)数据

美化你的声音 / (美) 约瑟夫 (Joseph, A. S.) 著; 田琰等译. - 北京: 机械工业出版社, 2005.7

书名原文: Vocal Power: Harnessing the Power Within

ISBN 7-111-16554-3

I. 美… II. ①约… ②田… III. 发声法-通俗读物 IV. H018.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第051349号

机械工业出版社(北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037)

责任编辑: 季阳 版式设计: 刘永青

北京牛山世兴印刷厂印刷·新华书店北京发行所发行

2005年7月第1版第1次印刷

880mm×1230mm/32·6.875印张

定价: 21.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

本社购书热线: (010) 68326294

投稿热线: (010) 88379007

赞 誉

“我对亚瑟和他的技巧信任了25年，这些技巧都是真正起作用的简单的工具。”

露西·阿纳兹 (Lucie Arnaz)

女演员、歌手、作家

“亚瑟·约瑟夫描述了声音的魔力，给读者提供了提高‘声音力量’的工具，这些工具解放了隐藏在我们身体内的无限潜能。”

皮特·库柏 (Peter Guber)

曼德勒娱乐公司主席

“亚瑟的技巧帮我强健了喉部的肌肉，他给了我有用的工具，帮助我循序渐进地练习，使我说话的清晰度和力度得到了增强。”

阿诺德·施瓦辛格 (Arnold Schwarzenegger)

演员、企业家、政治家

“我已经有能力学习一些关于声音的知识，以及如何制造快乐，减少痛苦。”

托尼·罗宾斯 (Tony Robbins)

《无限的力量》(Unlimited Power) 一书的作者

“人们经常会从你的话语中获取关于你身份的信息。是的，亚瑟可以制造一种更伟大的声音，使你的声音变得更有意义。”

帕特·赖利 (Pat Riley)

NBA教练

“……亚瑟·约瑟夫的技巧将使你的声音更动听，带你去你想去的地方。”

杰克·坎菲尔德 (Jack Canfield)

《心灵鸡汤》一书的合著者

“亚瑟的书深深地影响了我的个人生活和职业生活。这比任何一个老师都有用。我们一起发现了我真实的声音以及一个更真实的我。我也很信任他的工作，我带他去“梦想成真”课堂，让他教我的学生。”

玛西亚·威德尔 (Marcia Wieder)

梦想成真辅导课程指导教师

“亚瑟让你注意到，你必须花时间去做重要的事情。”

鲍伯·卡德罗尼 (Bob Calderoni)

艾瑞巴公司 (Ariba) 主席、CEO

“亚瑟是交流过程的指挥。在他的合作、关心和教导下，我作为商人、律师和公司决策者的能力，得到了很大程度的提高。”

邝杰灵 (Matt Fong)

前加利福尼亚州财务部长

“《美化你的声音》一书的作者和我们一起分享的观点是深刻的、给人以启示的。我自己的生活已经因为这本书而得到了很大的改变。”

拉比·史蒂文·卡尔·赖本 (Rabbi Steven Carr Reuben)

哲学博士

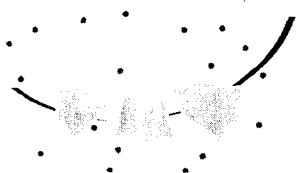
“亚瑟·约瑟夫是朋友、老师、教练，也是顾问。

他的新书《美化你的声音》，是他自己潜能的扩张。

他的上一本著作，改变了我的生活。在这本《美化你的声音》中亚瑟传递给我们的信息是，‘声音意识’不仅可以改变生活，而且可以改变世界。”

迈克尔·布莱克威尔 (Michael C. Blackwell)

北卡罗来纳州儿童福利院董事长



献给我的家人，雷贝卡、艾塞克、艾利

没有他们，我的生命就不存在。

献给我的学生，没有他们参与讨论和研究，

“声音意识”不会存在。

初为人母的贝蒂，是我的英雄，

没有她的鼓励 and 观点，我不会存在。

声 明

这本书中的故事都是真实的。无论如何，我都会尽力保护故事中主人公的隐私。他们都曾经是我的学生，本书中涉及到的一些名字或者身份细节都已经改动过！



专文推介

把“美化你的声音”当做你成功的起点

不知道有多少人天天都在盼望着成功，但同时也会有多少人在经受着失败的洗礼。或许并不是因为不努力，有很多失败者也同样付出了许多的艰辛。可怜的是，有许多的失败者不知道自己失败的原因在哪里，重新再来时，盲目性还是无法排除。消除盲目性的关键是找到一种力量，由这种力量引导着我们去努力。这本书就是交给我们找到这种力量的一个出色的向导。通过“美化你的声音”，吸引着你一步一步走向成功，独辟蹊径，颇有创意。因此，特向正在学习或向往学习艺术语言发声的人士推荐这本书，向那些期望重塑个人形象和提高自身魅力的朋友推荐这本书，向每一个在奋力进取、渴望成功的人士推荐这本书。她将使你受益匪浅。

对于一位从事艺术语言工作和学习的人来讲，这本书有几个看点：1. 它是一本教你如何正确地使用自己的声音，增强语言表现力的书。2. 它与一般的专业理论和训练书显著不同的是它的发声技巧的训练方式、表达冲动的激发方式和妙趣横生的讲述方式。3. 它不但对专业人士有一定的参考价值，而且更适

合语言艺术爱好者和初学者按部就班地自学。“声音的力量”“声音的弧”将引领着你步入艺术语言的殿堂。

那些希望改变自己的个人形象、提高自身魅力的人千万不要错过这本书。它从一个独特的视角，用丰富的实例，从激发声音的表现力开始，让人逐渐走向一个正视自我、调整自我、重塑自我的旅程，而核心还是通过“美化你的声音”来实现。把你塑造成一个心态平和、充满自信、魅力四射的人，何不尝试一下呢？

乐观、积极、热情的人生态度、工作方式加上富有魅力的声音、优雅从容的仪态……如果你拥有了这些，离成功还会远吗？从事过艺术语言声音训练的人都有这样一种体会，声音的魅力很大的比重是来自于内在的素养，语言表达的魅力也离不开身姿仪态等外在要素的配合，一个成功的语言艺术大师，也往往是一个对生命充满热情、身心两方面都表现出从容的人。把它拓展到每一个普通人、每个向往成功的人——通向成功的路没有捷径，成功往往属于那些具有坚强的意志力、自觉为成功精心设计铺设道路的有心人。

声音的塑造是一种途径，它可以以声音为起点，辐射到让你走向成功的其他要素，让你在声音训练的同时，潜移默化地提升自己的品位。你在美化自己声音的旅程中每走一步，离你自己成功的目的地就近一步。

李晓华教授

中国传媒大学播音主持艺术学院院长

2005年6月6日

推荐序

我已经花费了大半生时间来注意我的外表。在运动场和娱乐圈的聚光灯下，我时常注意我的体形、服装、珠宝还有自己的家——生活中的所有物质财富！我曾认为这些都是决定人们对我第一印象的重要因素，我曾相信这些东西会使我开心！

自从结识了亚瑟·约瑟夫，我开始意识到了除此之外，还有人的内在本质以及其他东西左右着人们的第一印象，人们更重视的是人的声音以及人的内心情感，而不是外表的东西。亚瑟的这本书，成为了帮助我从自我意识中发现快乐的催化剂！他同样让我知道了提升自我的良好方法是：关注我的内心力量以及我的声音！

迈克尔·欧文（Michael Irvin）

前牛仔队外接手

美国职业橄榄球联盟分析员

序

我相信你曾经听过这样一句话：“谁都不会有第二次机会给人留下美好的第一印象。”现在这句话和几十年前一样受用，甚至可能在我们的生活节奏越来越快的情况下更加有用！事实上，每个印象的形成只需要三秒钟（绝不会留给每个人很多时间来形成印象，不是吗？）。为了取得成功和吸引人，人们不惜花费时间和金钱，去健身房、做发型、穿时尚衣服、化妆、戴流行的配饰。但是，这些都只是外在、表面的，是远远不够的。如果你不锻炼你的声音——包括你内在的声音和外在的声音，你将会错失成功的秘诀。

想想看，你是否注意过，很少有成功人士的声音是糟糕的？除了女演员法兰·德莱斯切（Fran Drescher）——成功的电视节目“纳里”（The Nary）的主持人，她把她那令人讨厌的、鼻音很重的声音转化成了她的财富。大部分真正的成功人士，都有其各自的方法来把他们的声音转化为优势。从专业的角度看，大幅度提升你的声音和娴熟交流的技巧，可以在你攀登成功阶梯时拉你一把，或帮你做成一笔大生意，也可能会说服投资商们冒险来

投资你最新的计划！尤其是在当今世界，我们用电话完成的工作要比面对面做的工作多得多！因此，声音技巧就像手机一样，明显地影响着生意场。现在人们使用网络“聊天室”（有趣的是，这并不包括现实的聊天），这种相识的方式把交流的艺术都抛弃了！我们已经在我们珍视的声音里失去了个性！除此之外，完善你的声音，可以改善你与家人、与朋友的关系，还可以帮助你吸引心仪的异性。

声音就是力量。声音就是我们向世界展示自己的身份证。当它从我们身体里呈现出来的时候，它正向世界展示着关于我们的一切。因此，声音就像一个比喻、一个向世界说明着我们是谁的标志。我们生活在“感知即现实”的文化中，如果你拥有自信的、有说服力的声音，那么你可以很容易地区分开被重视与被忽视的两种不同的感觉。

藏在“声音意识”（Vocal Awareness）方法背后的秘密是：让你亲自掌控身体内的播音系统——控制你所掌握的方法。“声音力量”将教你如何在希望的时候确定你的身份，而不是让声音来控制你。但是，这并不能改变你是谁；它只能让你意识到你是谁。这不是一个游戏——你必须真正地掌握它，运用它。

我相信，你已经知道了如何识别一个声音上有魅力的人。这些人有着特殊的举止，他们有打动我们的超凡能力，并让我们处于他们的掌控范围之内。而这并不是因为他们有着很棒的口音或声调——这不是关键。重要的是我们所听到的声音和他们的身份、身体、所要传达的信息以及所担任的角色是那么地和谐！

比如，一个呼吸声很重，且声音很高的宇航员就与他的身份

不相配。大家还记得前拳击冠军迈克·泰森（Mike Tyson）吗？他的声音和他的力量很不相配。还有，阿诺德·施瓦辛格现在很喜欢他深沉而又有力量声音，这个声音是他身体强壮的反映。他做人的性格把他自己塑造成一个成功的电影明星或是一名成功的商人。然而，当我指导阿诺德时，我们关注的惟一重点却不是他的口音，我们更关注依靠加强他喉部肌肉力量、缓解压力、提高交流的协调性来建立的“声音力量”，从而确定他的身份。当我们刚开始一起工作时，他开玩笑说：“我的天，我还不知道我身体里有这么脆弱的肌肉。”

想要像阿诺德一样拥有深沉而又有力的声音，你就应该学会：自控。阿诺德比普通人更遵守纪律，更诚实。这使得他成了伟大的健美运动员。阿诺德从“声音意识”方法中受益匪浅，他在成为一名演员之前，曾经获得过“世界健美先生”，而这全是“自控”带给阿诺德的。

一次，我和阿诺德一起呆在配音室，他叫我做一个叫做“鞠躬”的瑜伽伸展动作。在这个动作中，你需要用一只脚支撑地面并向前倾斜。我们决定看看谁能维持这个动作时间更长一些。一分钟后，我实在坚持不住了，停了下来，而阿诺德虽然已经赢了，但他又坚持了好几分钟，只是因为他享受这个过程。作为一个竞技者，无论是在赛场上还是在生活的其他领域，他总是能做到最好。他要求自己这样做，因为这样做可以使他自己高兴！他喜欢创造并享受精彩的生活！

掌握自我控制是很容易的，而高度重视对于自我控制来说是十分关键的细节。人们在运动场上能够把自控技巧运用自如，但

大部分人却不能把自控技巧运用到他们生活的其他方面。因此，他们从来都没有充分地或是真正地增强他们的力量。我们所有的人都可以使用一种方法，来实现这种神奇的规则以及把它彻底地与我们的自我相融合。“声音意识”方法就是帮助我们掌握这种能力的神奇方法。

大约在四年前，我首创的“声音意识”方法在唱歌、说话方面帮助人们，甚至使他们变得更有力量。多少年过去了，这个方法已经变得更加完美，其中既包括了我在一个又一个的病例中所获得的经验，还包括了来自于美国、加拿大以及世界其他国家，各行各业的人组成的团体、工作室所得来的经验。我发现，这个简单的方法可以让所有人都受益，不管他们的背景如何，他们所说的语言是什么，也无关他们是否受过正规教育。

在我4岁的时候，我母亲给我报名，参加了音乐班。从那时起，音乐成了我生活的一部分。长大后，我开始学习声音学的有关知识。我的老师朱丽叶·肯塞尔（Julia Kinsel）夫人就像是一位美丽的天使，给予我教导。当其他15岁的孩子还只会贪玩时，她却帮我意识到：我是一个有特殊天分的小男孩。因为她看出了我的天赋，所以她允许我在她的指引下学习我自己感兴趣的课程。她帮助我意识到我所听到的嗓音是与众不同的。我听不懂音质和旋律，我只能从直觉上感觉到它们。我仿佛已经有了很好的乐感。尽管当我听到某人说话时，判断其声音是否属于B大调是没必要的，但我有能力在很深的感情层面上，通过人们的嗓音听出人们的过去、现在和未来。这个神奇的天赋和我想要深刻了解的声音的产生以及提升声音的强烈愿望相结合。肯塞尔夫人那非教条式

的智慧、耐心、力量以及自由拯救了我。她为我打开了那扇通向成功的大门,而且再也没有关上。

我大学修的专业是音乐、哲学还有心理学。在上大学的时候,我就成了专业演员。18岁时,我取得了专业资格,还有美国电视广播艺人联合会的会员卡。我当时一直在音乐厅、电视台以及夜总会上表演。同时,我还是《疯狂大赛车》(*The Great Race*)影片的专业合唱组成员(这部电影中的歌曲是由著名音乐家亨利·曼西尼创作的)。但是,在我体内持续不断的声音时时提醒我:“你将成为一名教师,而不仅仅是演员。”18岁时,我开始利用业余时间教授声音学。

那时,教书还是件令人愉快的事。我在教别人的时候,可以感觉到我体内的声音以及产生声音的肌体——但是我并不知道其中的原因。课余时间,我不断试着去寻找原因,我阅读了声音学方面的很多书籍,并结合自己的亲身经历和体验,积极地向科学家咨询,此外,我还参加研讨会并定期做一些有意义的研究。我喜欢帮助别人去感受唱歌——当我还是名演员的时候,我在唱歌方面是很成功的。但在我的脑海中,我仍然是肯塞尔夫人几年前见过的那个矮胖的、胆小孤独的小男孩。

我在大学高年级遇到并爱上了雷贝卡,她使我受到了极大的震撼。一年后,我们在上研究生的时候结了婚,共同艰难地维持着生计。那时,我利用课余时间教声音学,在周日学校里教音乐,并在镇上到处表演,与此同时,我还做了许多别的临时工作。我们俩微薄的收入每月一共才三百美元左右。在我26岁时,我们有了一个孩子,我们省钱买了第一栋房子,踏上了我们实现梦想的

道路。但不幸的是，由于我被我做全职的公司开除了，一时间情况变得十分糟糕，在那段时间里，我们不得不靠政府发给失业者的救济金生活。

我与大家分享我生活中的这些个人隐私，是因为这是我接近声音，接近生活的一个重要途径。在那段艰难的日子里，我每天表情严肃，不断地在我将要成为什么样的人的问题上徘徊。在财富赤裸裸的灯光下，我承认，我不想当穷人。我曾经把责任推卸到我妻子身上，我告诉自己，她无法让我安心成为一名全职教师。这其实是个谎言。那时的雷贝卡对我来说，是百分之一千的重要！但是，即使她对我来说是百分之一千，可仍然有百分之一是起作用的，不起作用的百分之一就是我自己，因为那时我并不相信自己。我的不安全感是从孩提时代就遗留下来的。面对这个现实，我必须承担责任，做我生活和命运的惟一主人。结果，“声音意识”诞生了。

我在当地的报纸上刊登了广告，提供免费试听课来吸引学生参与。与此同时，我也开始聆听我内心深处的声音。一天，当我和家人一起乘车穿过洛杉矶的一个峡谷时，在峡谷的右侧，我发现了一件有趣的事情。但当时我们“嗖”的一声疾驶而过，没有驻足思考这件事。在走了5公里后，我还是顺从我内心的声音，掉转车头，回去仔细看那两个高6米的门（现在，在电影《虚宾》(Ben Hur)中可以看到）。我停下车，从车上下来，穿过那两扇门。在那一刻，我开始了我生活中的一个全新阶段。

这里的土地以及大门的所有权属于维尔·埃尔 (Will Greer)。他是美国著名演员，而他的妻子和他一同在露天歌剧院表演。他

们想找一名声音学教师，由此我认识了他们并开始教他们。在教授埃尔夫妇时，我认识了很多其他的演员、歌唱家、专业表演者。他们后来都成了我的学生。在维尔·埃尔70岁的生日聚会上，我遇到了迈克尔·利恩德（Michael Learned），她那时正在扮演电视剧《沃尔顿一家》（*The Waltons*）中的那位母亲。我很快就成了她的教师。在那次聚会上，我还见到了演员拉尔夫·维特（《沃尔顿一家》中父亲的扮演者），并且得知他的演出公司正在寻找一位声音学教师。我拿起电话拨通了他公司的号码，事实上，在我决定见面之前，我已经拨过几次电话。在结束见面的时候（又一次，我注意到了我内心深处的声音），我说：“拉尔夫，你想尝试做一个练习吗？”在分手前，我们约定下次约会的时间，这就是计划的开始。最终，我为这个公司工作了整整三年。

在那段时间里，我开始在洛杉矶的马克·泰伯（Mark Taper Forum）剧院工作。那是全国的顶级剧院之一。第一个作品是由泰恩·戴利（Tyne Daly）和艾琳·布伦南（Eileen Brennan）主演的，他们俩后来都成了我的好朋友，也是我的学生。许多年以后，这种关系使得我在南加利福尼亚大学的戏剧学校当了老师。像你可以从这些例子中看到的一样，一件事总会导致另一件事。但是，如果我不下决心承担起我生活的责任以及掌控我命运的话，这些都是不可能实现的。有了这种可能，我有勇气去拥有我的力量并且去面对我的困难。

这本书是我创造“声音意识”方法的原著，我耗费了全部的心血去到处传授这个神奇的方法。我曾经在耶鲁大学、乔治华盛顿大学、南加利福尼亚大学以及艾莎兰学院（Esalen Institute）教