

VOICE
OF
INFLUENCE

VOICE OF INFLUENCE

顶级声音教练教你找到属于自己的声音，
打造独特个人魅力。

我的第一本声音教练书



[英] 朱迪·艾普斯 (Judy Apps) / 著 刘庆婧 / 译

I Love My Voice



南方出版社

VOICE
OF
INFLUENCE 

我的第一本声音教练书

〔英〕朱迪·艾普斯（Judy Apps）/著 刘庆婧/译

南方出版社

版权合同登记号：图字 30-2012-015

图书在版编目（CIP）数据

我的第一本声音教练书/（英）艾普斯著；刘庆婧
译．—海口：南方出版社，2012.3
ISBN 978--7-5501-0814-1

I．①我… II．①艾… ②刘… III．①发声法 IV．
①J616.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第046777号

VOICE OF INFLUENCE: HOW TO GET PEOPLE TO
LOVE TO LISTEN TO YOU by JUDY APPS
Copyright: © 2011 BY JUDY APPS, ILLUSTRATIONS BY HELEN CLARE BRIENZA
This edition arranged with CROWN HOUSE PUBLISHING LIMITED
through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.
Simplified Chinese edition copyright:
2012 Digital Times Publishing&Design Co., Ltd
All rights reserved.

书 名：我的第一本声音教练书
作 者：（英）朱迪·艾普斯
译 者：刘庆婧

出 版 人：赵云鹤
出版发行：南方出版社
地 址：海南省海口市和平大道70号
邮 编：570208
电 话：（0898）66160822
传 真：（0898）66160830
经 销：新华书店
印 刷：北京佳顺印务有限公司
开 本：690×960 1/16
印 张：14
字 数：180千字
版 次：2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-5501-0814-1
定 价：32.00元

该书如出现印装质量问题，请与本社北京图书中心联系调换
电话：（010）65068303- 622

前言 没有什么比声音更能彰显人的性格

你打算对自己的声音做些什么？

你希望自己的声音听起来像个陌生人的声音，你希望能大声点说话吗？

你希望自己的声音听起来更有说服力吗？

你所希望的仅仅是人们能侧耳聆听你吗？

你想要能够更加抑扬顿挫地表达自己，让人们对你的演说着迷吗？

你想要知道如何用你的激情鼓舞听众，如何用你的声音影响听众吗？

你想要用自己的声音表达出怜悯之心，让听众感受到你的关心吗？

你希望让听众不再因受到你声音的阻碍而无法了解真实的你吗？

在本书中，你不但能找到上述问题的答案，还能学到更多东西。

本书成书于十年来观察和处理客户的声音问题及参与多次培训的基础。多年来，我逐渐学到了如何去诊断人们的说话方式有何错误的专业技术，并成功地帮助他们更为有效地进行演说。但是，用告诉他们什么是错的并帮助他们知道要怎么做的方式，并不是每一次都能奏效。当我与人们一起工作时，我发现当我告诉他们运用身体的各个部分提高演讲技术的方法后，有的人会变得更加有自我意识，更尴尬，因此导致他们并没有取得应有的效果。

上世纪九十年代后期，我对神经语言程序学（简称 NLP）产生了浓厚兴趣并沉浸其中，认识到通过近距离观察各个领域中的成功人士（NLP 称之为“模型”），能学到非常多的东西。NLP 采用一种整体的方法研究成功人士，在对模型不进行任何干预的情况下，研究观察模型的认知方式，而不仅是其表面呈现出来的特点。当为某一领域的顶级从业人员建模后就会发现，其成功往往更多的是建立在其内在世界的基础上，包括信念、价值观和态度等，而不是其技能。在对伟大演讲者进行了多年的观察和倾听后，我开始意识到他们声音的技巧并不是成功的起点，而是演讲者内在世界中某些更重要的东西，诸如自己的信念、价值观、态度和演说目的等共同作用的结果。内在世界创造了声音，而不是声音创造了演讲者的内在世界。在这些观察的基础上，我认定，为了找出如何能更有效地进行演说的方案，还需要对这些内在因素也进行密切关注。

在进行了建模研究后，我还发现，若能在声音教授课程中加入诸如心态、信念等内在因素，人们就会学得更快、更愉快。这并非只是给正常教学添加的一个古怪的内容，它是学生们找到自己的声音、节省发声练习时间的主要手段。

因此，这是一本教授你如何去做的书，其与众不同之处在于，超越了此类书籍通常所教授的内容范围，将演讲者的内在心理与其外在的成功的声音一起进行调查。起初练习时，由于你的意识很容易就能掌握这些非常明显的外在技术，因此会让你感到沮丧，但多琢磨一下，你会发现，这是种高效而迅速的学习方法。其中也会运用到生理实践，但大部分生理活动都是因这种独特的方法而自然而然地产生的。

目录

Contents

第一部分 每个人都应有一位声音教练

第一章 有魅力的声音从不被忽略

你那神奇的声音 / 2

阅读本书的目的 / 3

如何使用本书 / 4

第二章 无处不在的声音

声音泄露你的想法 / 7

口音 / 9

你的声音听起来如何? / 10

从声音中寻找意义 / 12

对声音着迷 / 13

第三章 你的声音里有故事

我的故事：双音记 / 18

你的声音和你的过去 / 20

不搭调的声音 / 24

第二部分 发出独具个人魅力的声音

第四章 呼吸！

一切始于呼吸 / 29

良好的呼吸支持 / 33

第五章 放松！

让身心自由的姿势 / 39

第六章 让你的声音响起来！

头部共鸣的声音：兴奋，有力 / 47

喉咙共鸣：给自己说话许可 / 50

胸部共鸣的声音：权威，成熟，信任 / 54

心脏共鸣的声音：感性，关切 / 56

肠子共鸣：基本的共鸣器官 / 59

各种影响力小结 / 62

全身心投入 / 63

你的声音节目 / 64

第七章 说话要清楚！

如何发音清晰 / 66

如何增加声音的表现力 / 73

第三部分 用声音魅力打造影响力

第八章 我如何能让他人倾听我的讲话？

- 清楚，听得见 / 78
- 放慢语速 / 79
- 说话要清楚！ / 83
- 大声发声 / 85
- 改变发音方式！听起来更有趣 / 92
- 变化你的语言 / 98
- 相信自己，保持别人对自己的兴趣 / 99
- 具有很强的意愿和能量 / 101

第九章 如何才能听起来更自信？

- 保持姿势平衡 / 103
- 重读 / 104
- 庄严的结尾 / 109
- 更深沉的声音 / 113
- 自信而清晰的表达 / 117
- 倾全身之力 / 120
- 自信和目的感 / 120
- 想象力让宇宙变得有形 / 122
- 创造力的本质是玩耍的能力 / 123
- 给自己说话的许可 / 126

第十章 我如何用自己的声音影响他人？

声音和影响力 / 128

你的声音应听起来让人舒适 / 129

互动 / 131

通过感觉施加影响 / 135

有魅力的声音 / 136

做自己 / 137

影响力和着迷 / 138

就在当下 / 139

第四部分 用声音将身心相连

第十一章 用声音鼓舞人心

自然的呼吸和有目的的呼吸 / 143

能量和欲望 / 145

不同的想法，不同的呼吸 / 145

鼓舞 / 148

添加“表情” / 152

与呼吸分离的负面影响 / 153

自由的声音 / 160

第十二章 遇到压力的时候

如何克服怯场 / 161

第十三章 存在的两种方式

相连 / 170

分离 / 170

各种方法的优点 / 174

一种更好的方式 / 175

第五部分 找到自己真实的声音

第十四章 能量和意图

扮演角色 / 178

内部力量 / 181

公共演说的能量 / 183

滔滔不绝 / 184

第十五章 探索声音之旅

鲜活的声音 / 187

声音的力量 / 190

找到自己的声音 / 192

附 录 有关声音的疑难问题

如何能避免声音变得疲惫? / 196

如何避免说话时鼻音重? / 198

如何避免说话结巴? / 200

如何避免我的声音出现气息声? / 203

如何保养我的声音? / 204

哪里可以找到声音教练? 208

若有严重的声音问题，在哪里可以找到帮助? / 210

VOICE OF INFLUENCE

第一部分

每个人都应有一位声音教练

第一章 有魅力的声音从不被忽略

你那神奇的声音

你的声音是个非凡的工具，会让你自己和你周围的人都颇为受益。历史上那些伟大的领袖们都曾通过自己的声音给人以启迪。从古时在集市上讲演的希腊演说家到今日在公开场合中发言的政治家和领导人，他们的话语都能对听众造成巨大的影响，而这是书面语言无法做到的。振动的声音以强有力的方式影响着他人。如果你想要让自己的话语有影响力，就需要在说话时充满激情并果决勇敢，需要知道如何运用自己的声音才能取得最佳的效果。

你的声音里应当包含着故事。一张嘴，你的声音就透露了你的故事，不但透露出你此时此地的心境，也透露出你来自哪里，以及你一直是如何应对生活的挑战的。声音与你紧密相连。若要让自己的声音更动人，你将要踏上用不同方式说话的旅程，踏上探索你到底是谁，你将如何与世界互动的道路。

阅读本书的目的

阅读本书后，你将发现如下三个重大的秘密：

- 如何提升自己声音的魅力，以便在与他人沟通时有更多的选择，并有能力适应各种不同的环境，且对环境施加影响。
- 如何将自己不同的方面，如内在的思想和情绪等，用一种外在的方式表达出来。
- 如何让自己在倾听时辨识能力更高，能听出隐藏在他人的语言和口音之下的信息。你将获得“听到别人心里去”的能力，就像有人能“看到别人的心里去”一样。学会分辨声音的细微差别，你将能听出一个人的话语背后所隐含的更全面的信息，能够透彻地了解说话人的心理，他的来历以及所说话语的真实性。这是看穿他人的有效武器，也是防止自己被他人操控的出色的防守工具。

从生理和心理两方面提升声音的魅力，你将能够：

- 学习各种生理方面的技巧，然后用这些技巧“塑造”自己的声音。
- 发现如何在声音中将自己的身心相连。声音中出现的很多问题都是因为你的声音以某种方式与身体和情感剥离，所以“找到自己的声音”就变成了一个深入了解自己的过程。

如何使用本书

本书讲述的是关于你的声音的故事，初读本书时不需跟着本书的指导进行练习，放松享受地阅读即可，书里有很多你可以学习的知识。轻轻松松读完一遍之后，再阅读一遍，这一次边阅读边带着将所学“深入骨髓”的想法，尝试着做一下书中的练习和试验，也就是要将你的所学化为你的本能，随时都能用起来。

本书的结构与 NLP 大师罗伯特·迪尔茨提出的神经系统逻辑层次的概念相呼应。神经系统逻辑层次概念提出，学习的不同层次与神经“电路”的逐渐深入相对应。逻辑层次共分为六层，这六个层次从一个人的外部环境入手，逐渐深入至人的内心。第一个层次是作用于外部的，与适合学习的环境有关；第二层次是行为层次，与你的行为相关；第三层次是如何去做，与认知能力有关；第四层次的问题是为什么，与信念、价值相关；第五层次是如何表达出你的身份；最后一层是如何与你的使命相联系。

本书的每一个部分对应一个层次。第一部分里介绍的是有关声音的信息——它是如何工作的，它包含了怎样的故事，以及为什么人们的声音各有不同。

第二部分中你将学习如何有效地说话。我会教授如何进行呼吸和放松，如何使声音共鸣和吐字衔接等基本知识，让你能正确地发出声音。

第三部分将教给大家如何处理一些特殊情况下的说话问题，比如说，人们不听你发言，或者你说话时缺乏信心，又或者是你似乎无法用你希望的方式来影响他人。我会教授你如何自助，为解决特殊情况下的

沟通问题提供切实可行的解决方案。

第四部分将接触到问题的核心，发现声音的魔力——为何有些人的发言能强有力地影响到我们；而有些人虽然声音优美动人，却无法影响到我们。

第五部分将研究声音是如何能表达出你是谁的。表达出真实的自己后，你就会找到自己真实的声音，并发现能对他人产生强有力的影响的方法。能做到这些，你就能表达出最后一个层次：你的使命。

最后，本书在附录中为大家提供了一些保护声音的意见，并就声音嘶哑、疲惫等特殊的声音问题提供了一些补救措施。

仅仅一本书不可能完全取代声音教练对声音的训练，但可将它作为一个有用的训练指南。本书中有很多你可以独自进行的练习，带着好玩的心态来尝试一下，你会收获颇丰。做练习时并无固定的章法，只要能有所实践、有所经历、有所领悟就可以了。

希望读了本书后，你能找一位声音教练或是参加声音训练课程，对能让自己在说话时可以更加自信、更能鼓舞人心的多种方法有更多的发现。我的网址是 <http://www.voiceofinfluence.co.uk>，这里将会是一个好的开始。

现在你要做的是，坐下来，享受这个关于声音的故事。

第二章 无处不在的声音

声音，声音，无处不在的声音：广播里，电视上，DVD 中，互联网上，商店和酒吧里的人，工作中的人，玩乐的人发出的声音。每个人发出不同的声音。从人类发出的所有这些不同的声音中我们能推断出什么呢？

有的人说话时好像就是说给自己听的，别人从来听不到他们在说什么；有的人说话时就像喊出来的，振聋发聩，并且他们似乎只对单向的沟通感兴趣；有的人说话时小心翼翼，没有错误，好像他们在照着底稿念一般；也有人似乎难以从内心深处发出声音。我们谈论热情的声音，严峻雄壮的声音，冰冷的声音，微弱的声音，富有感情的声音，浑厚的声音，清脆嘹亮的声音，当然交流时还有很多其他的声音。

人们听到的不单单是声音，还有这些声音所包含的信息。你的声音就是一幅描述自己的图画。从你的口音可以知道你来自哪里，你曾在哪里生活过。你说话的语调能表明你的态度、信心、感受和情绪。从你的声音还能听出你过去的情感生活的故事，在声音的松弛和紧张中能感受到你所经历的跌宕起伏的人生。声音会将你的实话和谎言，精力和意图都表现出来。