

TOASTMASTERS
INTERNATIONAL

你的 说话声音

让你的声音富有力度和
影响力的秘诀



打造杰出领袖人物
的摇篮



你的 说话声音

TOASTMASTERS INTERNATIONAL

P.O. Box 9052 • Mission Viejo, CA 92690 • USA

电话: 949-858-8255 • 传真: 949-858-1207

www.toastmasters.org/members

© 2013 Toastmasters International. 保留所有权利。"Toastmasters International"、"Toastmasters International" 标识及所有其他 "Toastmasters International" 商标和著作权均属 Toastmasters International 独家所有, 未经准许不得使用。

Version 1/2013, translated 11/2010 from English Rev. 3/2010 书目编号 CS199



打造杰出领袖人物
的摇篮

目录

▶ 传达信息的媒介	1
▶ 声音是如何发出来的	2
气息发声	2
打造音质	2
▶ 你的声音属于哪一类?	3
你说话声音很小还是很大?	3
你说话平淡无奇还是优美动听?	3
你说话会让人沮丧还是振奋?	3
你说话会含糊不清吗?	3
你说话口齿清楚吗?	3
你说话慢得像乌龟爬行还是快得像兔子奔跑?	4
你说话会振奋人心还是让人昏昏欲睡?	4
▶ 你的言语个人档案	5
▶ 如何改善你的说话声音	5
放松声音的方法	5
改善音量的呼吸练习	6
提升和控制你的音高	7
让自己的声音铿锵有力	7
提高清晰度	8
说话注意语速, 切勿忽略时间	10
说话可以多些变化	12
▶ 练习演讲	15
▶ 发表演讲	15
▶ 声音与形象	15
▶ 言语个人档案	17



你起立发言，你的听众就会开始对你进行评判。如果你穿着高档、得体且整洁，他们会对你有个不错的第一印象。但是，如果你的声音音高过高，用词晦涩难懂，或你的声音音量太大，他们对你的好印象顷刻间便会逆转成负面印象。如果你想做到有效沟通和有力感染听众，就必须特别注意自己的声音。

传达信息的媒介

作为演讲者，最厉害的工具就是你的声音。每次面向听众发表演讲时，你的大脑、你的身体和你的声音通通可在你的控制下互相协助，促成你与听众沟通顺畅。一旦你张口说话，你的声音就是你与听众之间的核心纽带。它是信息传达的媒介。

然而很大可能是你现在发出的声音并不是你最好的声音。你可能会让许多不好的发声习惯掩埋了你最好的声音。可是如果你想让自己发声正确，那么你必须了解自己的声音并着手改善它。本手册将帮助你为自己的声音加入维度、力度、生命力和影响力。

声音的有效性并不只是进行公众演说所需要的。可掌控的好声音是帮助我们与他人进行日常联络的一笔资产。你的声音就是一种独特的语言，它能反映出你的性格。自然的声音透露着诚挚、修养和影响力，它是成功者拥有的一个极其重要的工具。它有利于赢得提拔、促成销售、获得他人尊重、改善你的社交机缘以及有效地与听众沟通。

一旦你张口说话，你的声音反映出你的心理和情绪状态。如果你的声调急促且不友好，你就不要指望能说服或影响他人，甚至不要指望能吸引他们积极地听你说话。甚至当讲演者想吸引他人时，这种声音也只会起到排斥作用。好声音要求具有亲切的特质。很大程度上它是一种习惯，而冷漠的声调亦是如此。

如果你责骂、咆哮和说话语调令人不快，而你想用好声音所具有的亲切、喜悦和友好的语调来说话，需要改善的就不仅限于你的声音。你须重新审视个人对自身、他人和事情的整体认识。

但是很有可能你能练就讨人喜欢和突显自己所希望突显的特质的声音。你只需要改掉所有不好的说话习惯并养成能改善你声音的好习惯。

在说话方面，你的目标之一就是练就具有以下特质的声音：

- ▶ 愉悦，能传递温情
- ▶ 自然，能反映出真我个性与真诚
- ▶ 动感，虽然声音不是特别大，但能让人感受到力量和震撼力
- ▶ 表达力，能表现语意的不同层面，保证决不会平淡无奇或索然无味
- ▶ 清晰度，要凭借合适的音量和清晰的表达

声音是如何发出来的

你需要首先了解发声原理，然后再试图改善自己的声音。这就是改善发声的流程。请在了解该流程的同时参阅下图。

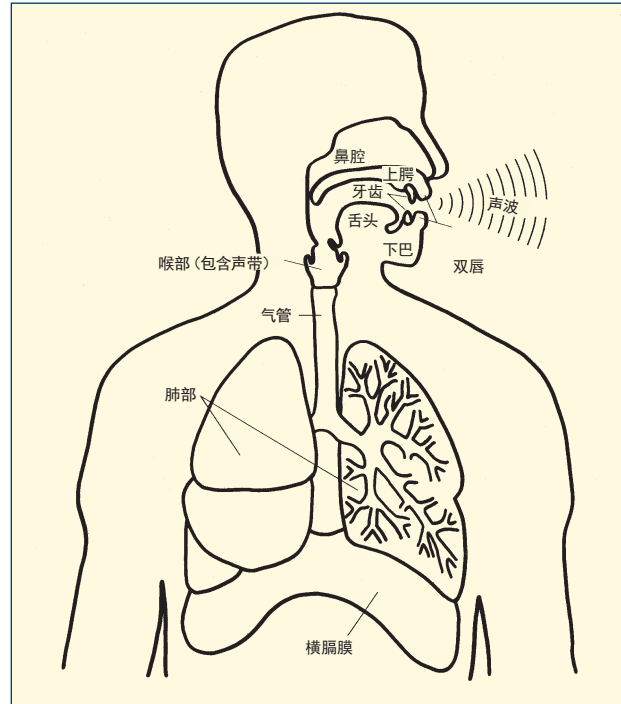
气息发声

要发出好的声音，需要足够的且易于掌控的气息。你的声音需要空气柱、以及决定声音质量的气息容量和稳定性。试想一下：横膈膜作为空气柱停留的基础，当气流向上升至发声器官时会在此处受到控制。

当你吸入空气时，腹壁会扩张，且拱形横膈膜会变得较平整。当你吐气时，横膈膜放松，腹壁收缩。放松的横膈膜拱起，推动气流从肺部流出。吐出的气流实现了受控的发声。

当气流向上冲撞声带时，会让声带暂时性分开，气流便能从空隙中流出。接着，气流涌入和声带的弹性会让它们重新闭合。这样的振动过程就叫做发声。

想象下声音是如何在充满气的气球的进气口发出的。与声带发声的原理相似。一直向上通过喉咙、嘴巴和鼻子的气压使讲演者周围的空气不断发生压力变化。这些压力变化被称为声波。它们被传送至听者的耳朵，于是就能听到声音。



打造音质

试想下木管乐器和铜管乐器。它们的声音是透过音乐家的气息和嘴唇振动或吹嘴内簧片的振动而产生的。因为这些乐器内的空间大小和形状各异，所以它们的音色质量亦不同。原音调所属的不同部位或增大，或共鸣，而其它部位会缩小。

人体内的共鸣是喉咙、鼻腔和口腔对声音的增强和修饰。因声带振动而产生的声波流至喉咙的上半部再转至口腔，有时最终流至鼻腔。这些声波在这三个人体结构部位内反弹，得以增强和放大。

每个人的声音存在差异的原因在于声带大小各不相同和共振腔（喉腔、口腔和鼻腔）对声音的影响各异。

讲演者可在一定程度上改变咽腔和口腔的大小、形状和表面紧张度；他或她还可使用、部分使用或关闭鼻腔。

你的声音属于哪一类？

你说话声音很小还是很大？

有一些人说话会过于大声。另一个极端是也有些人说话太小声以至他人几乎听不清。声音响度或音量在力度和强度上要合适，而且须呈现多变，这样才能在自己演说时重点突出并展现出震撼效果。说话声音过小与借助发声技巧实现轻声细语是不同的。低语只是没有声音的气流；空气必须振动你的声带，才能发出响亮的声音。渐弱式声音与低语关系极其密切；一个句子或词组的开头效果很好，而渐渐削弱，最终使人难以听清楚。如果你要与听众沟通，必须要让自己的声音铿锵有力。

你说话平淡无奇还是优美动听？

当你描述某物或某事时，你的声音会传递活力、色彩和旋律吗？或你说的每一个句子都平淡无奇、枯燥无味且缺乏变化吗？人们觉得你的音域悦耳吗？优秀的讲演者会通过变换说话方式传递情感和信念。你所发出声音的高低程度就是音高。如果你的声音听起来吱吱响、刺耳、偏低或平淡的，那么你需要改善你的音高。说话时理想的音高是轻柔、清晰、饱满且多变的。

你说话会让人沮丧还是振奋？

音质对你的发声至关重要。它可传递感情色彩。你的声音色彩是用来抒发感受的工具，而当你向听众发表演讲时这些感受需要积极向上。你的想法是一种能传递给他人的能量。通过声音的质量，你实际上可确定你与听众或说话对象之间关系的基调。如果你的声音饱满、清晰、悦耳且热诚，那么你能建立坚不可摧的友情和信任。相反，如果你的声音质量是鼻音浓厚、气息不稳、刺耳或毫无生命力，那么你应该努力改善。

造成声音质量不佳的主要原因在于紧张——感情或身体紧张——所以控制紧张对改善你的声音质量至关重要。

成功练就声音质量的关键在于你要了解自己在某一天中须扮演的角色：家长、员工、上司、朋友、情人、消费者或销售员。所有这些角色都能反映不同的个性特质并需要不同的声音形象。留意自己以不同的身份与他人聊天时的声音。想想自己是如何发声的。你的嘴巴动作是怎样的？你是如何使用嘴唇的？

要改善自己的声音，你必须了解重读、肌肉张力和放松。对于练就声音质量最为重要的建议是说话时放松喉咙。从友好、自信和渴望沟通的角度进行思考。如果你能缓和与自己发声时的张力，你的音调将很可能变得悦耳。注意：你表达时声音中带有的情绪和感情色彩能让他人感同身受。

你说话会含糊不清吗？

含糊不清是一个特别烦人的说话习惯。说话时，必须要让他人听懂。如果你吞音、发声受阻或含糊不清，人们很快就会厌倦继续听你表达。嘴巴半张着说话无异于说话时嘴前面有一本书。

你说话口齿清楚吗？

术语“清晰度”是指一个人说话时组织词汇的独特方式。它包括你对逐个词的发音方式和你发声的清晰度。

发音是指词的组成和读法。它是按照单词顺序正确发音的产物。相反，念错字词则是未做到正确发音。例如：云—银—栓—双—安—恩、这样子—酱子，等等。

从发声是否饱满和清晰两个方面评价咬字发音。读音和咬字规范合起来就构成了清晰度或使用舌头、牙齿、上腭、嘴唇和鼻子发声的基础。需要三个条件保证发声清晰：

1. 每一个音都要念准。
2. 用充足的气息发声。
3. 发音必须发全。

你说话慢得像乌龟爬行还是快得像兔子奔跑？

你说话的速度与你的个性密不可分。因为语速与你的思维方式、行为表现和生活方式相关，所以较难改变。但是你应该避免说话过快或过慢，因为这两种情况都会破坏你的发音、限制音高的变化并改变你的声音质量。

说话慢的人肯定不知道听他说话的人必须保持注意力集中。人们思维运转速度比语速快很多，于是语速过慢容易让听者昏昏欲睡。另外，这样经常会导致说话支支吾吾和缺乏变化，你所说的内容也变得不易理解。

说话过快会引起类似的问题。当信息顷刻蜂拥而出，听者会感到沮丧并走神。说话过快的人会跳过一些发音，而无法做到变换强度、音量和音高。

最有效的语速范围是每分钟 120 至 160 个字。要轻松地将语速保持在这一最佳范围中，如果你说话较快，应避免造成嗡嗡声令人厌烦；而如果你说话较慢，也要保证他人能听懂。说话时变换自己的语速，还可反映你的感情和情绪的变化，以及强调重点。

你说话会振奋人心还是让人昏昏欲睡？

人的说话方式就像音符。一位优秀的讲演者会利用多达 25 种不同的音调，从而传递动感和意义。讲演全过程仅用一种音调的人会让听众觉得枯燥，并容易造成他们走神和厌倦。

发声的多样性是利用声音产生吸引力、兴奋和情绪共鸣的方法。可通过变换音高、音量和停顿来实现这一点。

抑扬顿挫的语调是说话时的另一个重要特点。语调指提升的音高 — 声调高有利于强调字词。一个简单的语调变换通常能改变一个句子的意思或涵义，具体可见下面的例子：

- | | |
|-------------------------------|-----------------|
| 我 真的 出生在澳大利亚 | （而你出生在其它地方。） |
| 我 真的 出生在澳大利亚 | （你难道怀疑我不是出生在这？） |
| 我 真的 出生在澳大利亚 | （我是原居民，而不是新移民。） |
| 我 真的 出生在 在 澳大利亚 | （不是在澳大利亚以外。） |
| 我 真的 出生在 澳大利 亚 | （不是在新西兰。） |

你的言语个人档案

要练就清晰的发音，首先要分析自己的声音和发音。你将从这个步骤中获知自己需要针对什么方面进行改善。

请利用本手册结尾处的言语个人档案，对你的声音特点进行分析并找出其中存在的问题。由于自己无法客观分析自身的声音，可请你所在的演讲会社团的会员帮你分析你发表演讲时的声音。请教育副会长挑选一名会员在你讲演时进行分析。完成分析后，按照个人档案上的说明制出一张反映你的声音特点的图表。

如何改善你的说话声音

既然你已了解自身声音的问题，本章节的练习会教你如何改善你的声音。你的目标应是声音效率——用最省力的方式获得最好的声音效果。有效的声音流畅、多变、毫不费力。

放松声音的方法

放松声音对于达到良好的说话效率至关重要，在进行发声训练时更为重要。许多人“在喉咙里说话”，即他们的声调过于靠后。发生这种情况时，喉咙和下巴的肌肉会绷紧，而且声音听起来会较急促且不够饱满。你的喉咙肌肉酸痛，绷紧或受到拉力时，不可能发出嘹亮和悦耳的声调。

肌肉绷紧且气息不足的情况下，声调会令人不快——音调窄、鼻音浓厚、音高太高以及缺少共鸣。没有经验的讲演者通常会出现紧张的状况，而这会引起喉咙发紧。如果在普通对话中出现这种发紧的情况，很可能是因为忘记或忽略了声音使用的正确规范。

以下的六步法可放松你的声音。如果你每天多做这些简单的训练，每次花几分钟，很快就会感觉出改变。你的声音听起来会更丰富和生动。

1. 保持舒适的站姿或坐姿，将双手轻放在喉咙肌肉处，并以正常音调说话。注意喉咙肌肉的绷紧度和下巴的紧度。
2. 打哈欠。张大嘴。哈欠快结束时轻轻发出“呼呼”声，保证“呼”声持续几秒。让下巴不断放松，直到下巴完全感觉不到压力。左右摆动下巴并在双唇闭合及下巴松弛的情况下继续发“呼”声。
3. 重复打哈欠和发“呼”声。留意你的喉咙肌肉变松弛和放松下来的过程。体验当喉咙不再受到压力时该部位的舒适感。
4. 保持这种自在和松弛的感觉，念以下词语：寒、杭、郎、眠、隆、论。张大嘴，并让下巴放松下垂。增大嘴唇和下巴的动作幅度。当你的喉咙感觉到疲劳时，即可停止并重新打哈欠。
5. 用手指轻轻按摩喉咙肌肉，消除该处的紧绷感。
6. 以较慢的语速重复以下发音：拿、乃、尼、挪、奴。让下巴下垂并放松喉咙。拉长发音、保证每一个读音的时长相等。

警告

声音训练时间应控制在较短的范围内——一天中分多次训练——每次抽出不到5分钟。如果你的声音衰弱或你的喉咙感觉不适或刺激，那么你可能训练过度或方法不正确。国际演讲会对因训练者训练过度或未按本手册内的正确步骤进行训练而造成的发声器官受伤不承担任何责任。如果你有严重的声音或言语问题，请咨询言语治疗专家。

改善音量的呼吸练习

你的呼吸方式是怎样的?除非你接受过声音课程或运动训练,你的气息很可能出现不足、被导入错误的方向以及缺乏控制。

正确自然的呼吸是好声音的基础。呼吸不正常是导致说话音量不佳的首要原因。请观察熟睡中的婴儿、狗或猫。全身放松、腹部肌肉随着每一次呼吸运动。肌肉运动几乎全部发生在肋骨下方。你可通过观察自己的肩部来判断气息是否正常。如果它们在你吸气时拱起,那么你没有达到充分、自然和正确的腹式呼吸效果。以下 10 种练习可帮助你形成正确的呼吸习惯并改善你的音量。

1. 呼出肺部内的所有空气。在完全呼出所有空气后继续保持呼气的姿势。当无法再呼出更多空气时,你自动就会吸气。大口吸气。观察空气涌入的过程。只需深深吸一大口气,即可补充你急需的空气。经常重复本过程,但是每次重复次数不要超过三到四次。
2. 舒缓地吐气。再吸一小口气,不要勉强吸入太多。屏气 15 秒,再缓缓地吐气。每天多次重复这个过程,坚持几天。再渐渐将屏气时间增加至 20 秒、30 秒和 45 秒。最终,你将能屏气长达整整 1 分钟。本训练可帮助你锻炼横隔膜和相关肌肉,从而改善气息控制。
3. 笔直站立,大口快速短促地喘气 5 次。你会发觉你这样喘气必须使用到横隔膜。5 次喘气应该就能达到你的最大吸气量。再快速喘出或吹出 5 次。接着合上嘴巴、通过鼻子练习喘气和吹气。
4. 哈哈地开怀大笑。采用这种方式彻底呼气,再深深、快速地吸气。
5. 合上双唇,通过鼻子无声地笑。无论你靠嘴巴还是鼻子呼吸都能锻炼横隔膜,只是通过鼻子无声地笑能更好地锻炼控制力。
6. 仰卧。在横膈膜上放上一本书。尝试着放松身体的每一个部分,再留意横膈膜的运动。当你吸气时,书会升高。当你呼气时,尽量收紧腹部。重复这一训练,直到你呼吸时能自动扩张和收缩腰部。
7. 站立,再弯腰,尽量去触摸脚趾,但只需要松弛柔软地吊挂。保持这个姿势整整 1 分钟,再站直和重复这一训练。当你弯腰时你的气息会自然排出。
8. 站立,将双手放在臀部,头部往后仰,望着天花板并打哈欠。你的腰部会随着你的横膈膜缩紧和吸入空气而展开。接着,当你呼气时,发出“啊”的声音,尽量发久一些,直到感到不适。
9. 站立,深深吸一口气。当你呼气时,一口气大声数完 1 至 5。重复该练习,从 1 数到 10。不要太紧绷。允许气息自如流动。
10. 大声朗读一个长短句结合的段落。请一口气读一个句子,如有可能,在读每一个句子前吸一口气,再在朗读的过程中控制自己的呼气。

切勿认为只有等到填满肺部最大吸气量后才能开始说话。你的大脑控制每一次呼吸所需的气息量。保持轻松且舒适地呼吸。

接下来的训练会帮助你提升呼吸强度和技巧。但当你说话时,保持平缓且自然地呼吸,不要让听众注意到你在有意控制。轻松呼吸,做到自然停顿。如果使用麦克风,要特别保证麦克风不会捕捉到你的气息声并让听众听见。

提升和控制你的音高

许多人说话时音高都过高。又窄又高的音高缺乏影响力和吸引力，而通常显得急促且不悦耳。培养较为深沉的音调。注意不要将音高训练得过于低沉，那样会导致演说含糊不清且沉闷乏味。

我们每一个人说话时都有适合自己的自然音高。它的质量有优劣之分。如果你的自然音高需要降低，可有意在所有交谈中压低自己的音高。每次以半个音调对其予以改变。说话时做到清晰咬字并保持柔和的语调，这样可帮助你实现改变。

你可运用钢琴或吉他来确定自己的自然音高范围。以舒适的音高发“啊”这个音。唱歌时，从音阶上的那一个音调开始降至下一个音调。每唱一次降一个音调，直到你不紧绷就无法降调。再升调唱歌，直到在不紧绷的情况下达到最高的音调。自最高音调到最低音调之间的音调总数表示你的音高范围。一旦确定自己的范围，即可将其运用于以下延伸、扩展和控制音高的训练。当进行这些训练时，请记得保持喉咙放松以及气息自横膈膜或腹部流出。

1. 以正常的音量发“啊”这个音。提高音量直到你感受到紧绷或开始发音含糊。以较小的音段形式重复本过程多次，直到达到自己感觉舒适的最高响度水平。
2. 如之前的训练一样唱“啊”这个音，但这次你的音高应有高有低。每次做这项训练时不要超过几分钟，感觉到紧绷时立即停下来。定期进行呼吸和放松喉咙的训练，让嗓子得到休息。如果患感冒、出现喉咙疼或其它会影响声音的炎症，就不要进行这项训练。
3. 重复之前的两项训练、但是这次应朗诵字母表中的字母、数字、一周内的天数或一年中的月份。始终要保证发声器官完全放松。

让自己的声音铿锵有力

这些训练旨在改变你“通过喉咙”发声的方式并帮助你培养发声靠前的正确方式，从而改善你的声音质量。当你发声时，须控制大脑和肌肉 — 你必须“记住”发声靠前。确保自己的音调让人觉得是由你的嘴唇发出的。

缓解发声压迫的训练。

当你进行这些训练时，始终都要确定你的下巴和喉咙周围的肌肉保持放松。每天抽一点时间进行训练，训练次数视个人发声结构而定，确保该结构不会疲倦。

1. 躺在地板或坚硬的床垫上面，靠腹部吸气，而通过口腔缓缓呼气。双唇打开并让下巴下垂，努力放松它们。再放松你的喉咙。每一次呼气时，气流自喉咙至口腔通过，都须畅通无阻。
保持同一姿势，长叹一声并发“啊”音进行吐气。重复并将嘴巴打开至打呵欠时的形状。再在接下来的几次吐气时，继续叹气，但这一次缓慢地数到5。重复该训练，直到你能在没有感受到紧绷时说出每一个字。
2. 保持坐姿，重复以上训练。再大声数到5。如果你感觉到喉咙受压，就仰卧着重复训练。
3. 保持站姿，进行以上训练。最终你应能数到100并每数五个数字吸一口气的情况下，发出响亮的声音。

减少气息声的训练

进行这些训练时，你应录制自己的声音用来重放，或请他人帮你区分带气息声的声音和饱满的声音。

1. 当你录制声音或与听众说话时，发“衣”音。听到发声时，也会听到气息声或漏出的气流声。重复训练，直到发声时听不到气流声。接着发“啊”音重复此过程。
2. 接着发“衣”音时，越来越大声。漏出的气流会在你的声音响度范围内的某一点减少，这意味着你正做到饱满地发声。发多个“啊”音，重复训练。请留意感觉和你的发音。你应该感觉到鼻梁周围某处的知觉；这被视为发音重点。保证渐渐降低音量时感觉和声音不发生变化。每当有气息声发出时，提高声音响度直到你听不到为止。再接着降低声音。重复此训练，直到你降低声音时也听不到气息声。

提高清晰度

要让口齿更清楚，首先必须认识到要谨慎对待发音。你要充分发挥自己的水平，说话时不要再粗心大意、凌乱无章、过于随性。

接下来，你的嘴巴要能完全打开。你的手挡在嘴巴前面时说话的效果和你的牙齿及双唇半闭时说话的效果相差无几。将嘴张开。

第三步，放松懒散的双唇。保证你的双唇运动自如，说出每一个字时嘴唇运动要如你在享用一块美味的食物。

第四步，教你的舌头不乱动。这一步相对较容易，因为舌头运动通常与你的意图方向无关。但是如果它妨碍到你发音，必须有意地让它在你的控制之下。

第五步，练习。每当你说话时，请提醒自己要发准每一个字的音。

必须锻炼和训练自己的发声肌肉，和你为应对田径活动而训练身体其它肌肉一样。当你进行以下训练时，请大幅度地做具体动作，同时仅记要保证横膈膜呼吸。口齿清晰的秘密在于双唇、舌头和牙齿的位置。这些训练旨在帮助你做到完全放松自如。

唇部训练

1. 将下唇拉伸至上唇上方，再将上唇拉伸至下唇下方。逐渐加快此过程的变换。
2. 尽力紧紧噘起双唇，再用力松开。前 10 次做此训练要缓慢，之后 10 次的训练速度要加快。放松并重复。
3. 缓慢地重复以下音节，再加快速度并大幅度地做唇部运动：

逼-咪-逼-咪-逼-咪-逼-咪

回-湖-花-户

包-抛-包-抛-包-抛-包-抛

不利-必-亏-不利-必-亏

夫力-夫力-夫力-夫力-夫力

姆拉-姆拉-姆拉-姆拉-姆拉-姆拉

敷漏-敷漏-敷漏-敷漏-敷漏-敷漏

福拉克-玛克-福拉克-玛克

4. 在下巴和舌头以正常位置保持放松的情况下，请尝试在发出以下元音时仅使用双唇。保证每组两个原音间有明显的变化：

啊-凹 啊-凹 啊-凹 啊-凹

一-呜 一-呜 一-呜 一-呜

哎-欧 哎-欧 哎-欧 哎-欧

5. 现在，让双唇和舌头放松，通过拉伸和收缩下巴发出以下元音：

一-呜 一-呜 一-呜 一-呜

一-凹 一-凹 一-凹 一-凹

呜-啊 呜-啊 呜-啊 呜-啊

一-啊 一-啊 一-啊 一-啊

舌头训练

1. 折起你的舌头，尽量让其抵着上腭，再尽力将舌头伸出嘴外。重复 10 次。
2. 将舌头用力抵着一边面颊，再抵着另一边。将它伸到上唇上方，再伸到下唇下方，接着将其左右来回摆动。重复 10 次。放松并重复。
3. 紧紧地嘟起嘴，将舌头卷成槽状，再将其送出嘴外。重复多次。
4. 用舌头上部表面抵着上腭，再松开。重复并加快速度。

下巴训练

1. 利用下巴的大幅度动作来发出以下音。加大幅度并延长发音时间：

回——— 湖-屋-屋-屋-屋-屋-屋
怀——— 花-啊-啊-啊-啊-啊

2. 继续加大下巴的动作幅度以发出以下音节：

八-八-八-八-八 比-伯-飞-佛-蜜-膜
妈-妈-妈-妈-妈 回-湖-得-都-给-狗
花-花-花-花-花 鸡-周-辟-剖-替-偷
发-发-发-发-发 可-口-利-楼-泥-鸟
啪-啪-啪-啪-啪 亏-考-日-柔-夕-搜

3. 在发出以下音节时，加大舌部和下巴的动作幅度：

搭-搭-搭-搭-搭 嘎-嘎-嘎-嘎-嘎
加-加-加-加-加 咖-咖-咖-咖-咖
拉-拉-拉-拉-拉 哪-哪-哪-哪-哪
刮-刮-刮-刮-刮 然-然-然-然-然
撒-撒-撒-撒-撒 塌-塌-塌-塌-塌
沙-沙-沙-沙-沙

4. 保持下巴完全放松时，让舌头自然处于嘴巴底部。再下压舌头并发出以下音节，每发完一个音节，舌头返回到放松的位置：

萨-色-西-搜-苏 卡-开-可-口-枯
杂-则-子-走-卒 嘎-该-哥-狗-孤

说话注意语速, 切勿忽略时间

如果你是一个精力十足的人, 你可能无法做到始终放慢语速。但是你能学会变换语速。每个人都有自己的生活方式或节奏, 通常由工作日和周末组成。语言也有节奏。它包含常规节拍和停顿。你的语言节奏透露着你的生活节奏。如果你说话语速慢, 你可有意变化语速来加快速度。你的语速与你大声朗读的速度差不多。语速较慢的人每分钟能朗读大约 120 个字, 而语速快的人每分钟能朗读 190 多个字。

用日常说话方式来朗读下面的文章。请勿尝试用解释性的语气或用抑扬顿挫的方式朗读。每隔 50 个字画一个斜线 (/)。空出一只手, 使用秒表或手表为自己计时, 并确定语速。

选自 1963 年 1 月 29 日“美国总统就教育问题向国会发表的演说”

教育是新时期自由与进步的基石相对于我们传统的普及型中小学义务教育体系以及广泛可及的大学教育而言, 没有什么制度能为促进美国的国力, 增进美国的机遇做出更大的贡献了。

对于个人而言, 踏入 / 校舍之门, 图书馆之门, 大学之门将引领我们进入这个开放社会的“黄金屋”: 我们将汲取知识的力量 — 接受生产就业必需的培训和技能 — 拥有使我们的生活丰富多彩的智慧、理想, 以及文化 — 让我们更具创意, 更加自律, / 更能理解当今日新月异和充满挑战的世界需要什么样的好公民。

对于国家而言, 提高教育质量和可及性攸关我们的国家安全和国民福祉。一个自由的国家崛起的水平应齐平于其学校和大学设置标准的卓越程度。/ 无知和文盲、非技术工人和辍学者 — 我们的教育体制的这样那样的失败将导致我们的社会和经济制度相应的失败: 犯罪、失业、啃老, 这一切将造成人力资源的浪费、生产力和购买力的降低, 并导致政府不得不增加税收以提供福利。失业造成的 / 仅仅一年的收入损失就超过十二年的义务教育(小学到高中)总成本。如果不提高教育绩效, 我们的政策就不仅是糟糕的社会政策, 更是糟糕的经济政策。

在世纪之交, 我们只有十分之一的成人 / 具有高中或大专以上学历。今天, 越来越多的就业岗位要求这样的教育程度。然而, 我们有近 40% 的青年人在高中毕业前放弃学业; 仅仅只有 43% 的成年人完成了高中学业; 仅有 8% / 的成年人完成大学教育; 目前只有 16% 的年轻人正在完成大学学业。正如我的科学顾问委员会的报告所指出的: 我们最严重的人力资源短缺之一体现在工程、科学和数学博士的短缺, 在各个学科领域, 我们只有大约 5% / 的适龄青年获得了博士学位。

我们的国家致力于增加投资以刺激经济增长; 而最近的研究表明, 我们最具有回报的投资之一就是教育, 近年来我国近 40% 的经济增长和 / 生产力来源于教育投资。其丰厚回报体现在训练有素的劳动者的高工资和高购买力, 凝固于科学思想发明的新产品和新技术, 更凝聚在这个国家日渐增长的知识财富上面。

在科学 / 和太空探索的新时代, 改进我们的教育是大势所趋, 将为我们的国家目标和综合国力赋予新的意义和动力。在过去的 20 年中, 人类习得的科学信息已经比以往历史的总和更多得多。本世纪出现的科学家中 90% 的人今天还活着, 还在工作着。在军事、医疗、商业和其他诸多领域辽阔的 / 未开垦的处女地上, 每一天都有着新的探索发现。最后, 错综复杂的冷战局势更需要全体公民能够理解我们的原则和问题所在; 需要技术娴熟的人力资源和脑力劳动者来与极权主义路线的力量相抗衡; 需要科学的成就, / 以证明自由的优越性; 同时也需要美国每一个州都能有睿智的选民, 他们拥有足够广阔视野、足够成熟的判断力来指引我们的国家平安度过未来的风风雨雨。

John F. Kennedy

如果你的语速较快(每分钟超过 150 个字),请使用整整两秒念出以下词:

下垂				
可爱	忧郁	严重	蓬松	美味
响声	欢乐	吼叫	喷香	闹嚷
坠落	静寂	微光	热情	
雪花	结巴	寂寞	快乐	
溜达	伸展	牢骚	闲话	
	爱人	懒散	呻吟	

如果你的语速较慢(每分钟不到 120 个字),请快速念出以下单词:






轻弹					
尖端	翻转	闪烁	流氓	白谎	喀擦
夹紧	呕气	善变	碎片	浸泡	再见
	跳动	拉断	籽子	少量	什么

请写一篇作文,以你的日常活动为主题,篇幅限制在一页内。再大声朗读。如果你说话慢,就尽力加快速度进行朗读。如果你说话快,就放慢你朗读每一个词的时间。

说话可以多些变化









音高的多样性

你在念词时可运用 4 种音高变化。下列例子中的箭头表示声音上扬、下压或保持不变。

没有语调变化	您好 
语调上扬或音高提升	您好 
语调下压或音高调低	您好 
音调上扬后下压	您好 
音调下压后上扬	您好 

练习以下词汇和句子, 并按提示改变音高:

1. 早安 	再见 
早安 	再见 
早安 	再见 
是的 	不是 
是的 	不是 
是的 	不是 

2. 做  什  么? 
这  个。 
3. 你  的  意思  是  这样  吗? 
的  意思  是  这样  嘛? 

4. 从书本、杂志或报纸中摘取句子, 再如上面的例子以语调上扬及语调下压的方式将它们划分开来。运用这种方法练习多种不同风格的阅读材料。

发音持续时间的多样性

发音持续时间指你念一个词所用的时间。你可快速或慢慢地阅读词汇改变它们的意思和重要性。尝试在阅读下面的诗歌时运用这一点。

新的巨像 (A New Colossus)

不似希腊伟岸铜塑雕像
拥有征服疆域的臂膀
红霞落波之门你巍然屹立
高举灯盏喷薄光芒
您凝聚流光的名字 ——
放逐者之母
把广袤大地照亮
凝视中宽柔撒满长桥 海港
“扼守你们旷古虚华的土地与功勋吧！”她呼喊
颤栗着缄默双唇：
把你，
那劳瘁贫贱的流民
那向往自由呼吸，又被无情抛弃
那拥挤于彼岸悲惨哀吟
那骤雨风暴中翻覆的惊魂
全都给我！
我高举灯盏伫立金门！

Emma Lazarus

停顿的多样性

停顿指词汇和短语之间的无声时间段。它们的功能在于分隔句意并抓住注意力。朗读下面的截选文章并在每个破折号处予以停顿。再从书本、杂志或报纸中选取一部分，进行同样的练习。

选自 他们最美好的时光 (Their Finest Hour)

很快，恼羞成怒的 - 敌人 - 会聚集所有力量向我们发起进攻。Hitler明白 - 他必须攻克我们， - 否则就会输掉这场战争。如果我们能奋起抵抗， - 整个欧洲 - 都能得到解放， - 世界人民都将迈向 - 充满光明的广袤大地。 - 但是，如果我们失败了， - 那么整个世界 - 包括美国， - 也包括所有我们熟知并关心的一切，都将陷入无尽的深渊 - 它将诱导我们进入另一个充斥着邪恶的黑暗时代， - 任由误入歧途的科学 - 羁绊我们前进的步伐。让我们 - 勇敢地承担义务， - 这样 - 如果大英帝国和她的联邦可以留存千年的话， - 人们仍然会这么说： -
“这 - 是他们最光辉的时刻。”

Winston S. Churchill

声音响度或音量的多样性

请记住依靠横膈膜呼吸来控制音量。当你朗读下面由马丁·路德·金发表的演讲时，请注意诠释哪些单词需要大声念出而哪些单词需要柔缓地念出。

选自 我有一个梦想 (I Have a Dream)

我不是没有注意到，今天在这里聚集的人中，有一些人经历了大量的艰辛和磨难。你们中的一些人刚刚才走出狭窄的牢笼。你们中的一些人来自于追求自由权利会遭受风暴般迫害的地区，来自于警察野蛮之风盛行的地区。你们已经成为了经历多种多样苦难的老手。

继续忍受吧，要相信：承受不应得的痛苦将会换来赎罪。回到密西西比州去吧，回到阿拉巴马州去吧，回到南卡罗莱纳州去吧，回到佐治亚州去吧，回到路易斯安那州去，回到我国北方城市中的贫民区和黑人居住区去吧，但是心中要明白，这种状况是能够也必将得到改变的。

今天，我的朋友们，我要告诉你们，我们不能陷入绝望而不能自拔。

我们虽然面对着而且还将继续面对种种困难，我心中仍然有一个梦想。这个梦想是深深扎根于“美国梦”之中的。

我梦想有一天，国人们会勇敢地站起来，真正实现国家的信条的真实意义：“我们认为这些真理是不言而喻的；人人生而平等。”……我梦想有一天，我的四个孩子将在一个不是以他们的肤色，而是以他们的个人品格来评判的国度里生活。

今天，我有一个梦想！

我梦想有一天，所有的幽谷爬高，所有的高山下沉，坎坷之路变成坦途，弯曲的变笔直，圣光洒下，满照人间。

这就是我们的希望。我将怀着这种信念回到南方。

有了这个信念，我们将能够从“绝望之岭”劈出一块“希望之石”。有了这个信念，我们将能把这个国家刺耳的不可谐之音，转换成为一支洋溢手足之情的美妙交响曲。有了这个信念，我们将能够一起工作，一起祈祷，一起奋斗，一起坐牢，一起勇敢地维护自由；因为我们知道，终有一天，我们是会得到自由的。

当自由到来的那一天，上帝的所有儿女们将能够用新的含义高唱这支歌：

“我的祖国，美丽的自由之乡，我为您歌唱。您是我父辈逝去的地方，您是最初移民的骄傲，让自由之声响彻每个山坡。”

如果美国想成为一个伟大的国家，这个梦想必须要实现。让自由之声响彻新罕布什尔州的巍峨山峰！让自由之声响彻纽约州的崇山峻岭！让自由之声响彻宾夕法尼亚州阿勒格尼山的顶峰！

让自由之声响彻科罗拉多州冰雪覆盖的落矶山！让自由之声响彻加利福尼亚州蜿蜒的群峰！不仅如此，还要让自由之声响彻佐治亚州的石岭！让自由之声响彻田纳西州的了望山！让自由之声响彻密西西比州的每一座大小山丘！让自由之声响彻每个山坡。

当我们让自由之声响起来，让自由之声响彻每一个大小村庄、每一个州和每一个城市时，我们将能够加速使自由快点到来，到那时，上帝的所有儿女们，黑人和白人，犹太人和非犹太人，新教徒和天主教徒，都将手携手，合唱一首古老的黑人圣歌：“终于自由啦！终于自由啦！感谢全能的上帝，我们终于自由啦！”

Martin Luther King, Jr.

练习演讲

练习演讲时请找一个安静的环境，完全放松声音，不要间断。变化音高、音量、语速和声音的质量，再多多练习变化你的演说速度。

录音机是练习演讲的有用辅助工具。录制你的声音，并继续练习，直到录音让你满意。再录制整篇演讲。请注意展现出条理、诚意以及你的声音。刚开始你录制的声音会让你很吃惊，但比起你习惯听到的自己的声音，它更加接近听众所听到的声音。

发表演讲

练习演讲时，请运用你学会的发声技巧。说话时保持热情并运用多种发声方式。请依据演讲的语境变化声音的感情。感情真挚时就要表现出真诚，开心时就要表现出幽默，而感触深刻时就要表现出激情。发表演讲的过程中恰当运用停顿，让听众能好好回味和思考你所说的内容并能跟上你的节奏。

说话时要笔直站立，但不要过于紧张和僵硬。让你的肺部能自如扩展。说话时适度地深呼吸，并根据你朗读的词语变化你的声音。做到口齿清晰和声音铿锵有力，这样所有的听众都能听到。

声音与形象

你的声音和你的面孔是你的公共关系媒介。它们对于你在他人心中所树立形象的影响超过其它任何因素。你的面孔、身体和谈吐是你心灵的窗口。它们透露着你的性格 — 真正的你 — 非其它因素所能及。

一个微笑 — 无论是挂在脸上、性情使然还是体现在声音中 — 会影响其它要素，而且能促成一种积极且有益的综合效应，这会使得你的态度和外表富有吸引力和征服力。

你最好的声音能展现出最好的自己。大自然以你的声音赋予你一件无价之宝。它是你与他人沟通的工具 — 传递信息的媒介。它还能促成理解和友情。因为通过你的声音和你的言语，能够影响他人，所以请尽可能利用到本手册的内容和训练。

言语个人档案说明

适用于讲演者：

1. 在发表演讲前, 请你所在社团的教育副会长安排一位会员依据言语个人档案评价你的声音。
2. 结束评价时, 画一条线, 将档案上的标记连结起来。评分表上任何评分为 4 分或低于 4 分的特征表示可能存在对声音的质疑。
3. 请参考本手册内相应的训练, 希望能帮助你纠正声音质疑。

适用于评估员：

1. 找出言语个人档案上的每一种特征。讲演者陈述时, 在 1 至 7 分评分范围内对每一种特征评分, 1 分表示负面, 7 分表示正面。
2. 讲演者做完陈述时将该档案归还给他。你可对讲演者的声音做口头评价。

言语个人档案

本个人档案旨在帮助你区别你的声音具有哪些优点和需要改善的地方。在使用之前，请阅读标题为“你的言语个人档案”的章节。本个人档案的相关使用说明详见上一页。

负面	1	2	3	4	5	6	7	正面
声音响度或音量：								声音响度或音量：
过于小声	发声铿锵有力
听不清楚	容易听清
毫无变化	富有生机和动感
音高：								音高：
高	低
刺耳	圆润
平淡无奇	变化多端
声音质量：								声音质量：
带鼻音	通透
带气息声	干净
急促而刺耳	甜美
无活力	热情的
清晰度								清晰度
(词汇使用)：								(词汇使用)：
有拖音	干净
双唇不够活跃	利落
舌头打架	控制自如
下巴太紧	嘴张开
嘟哝	有板有眼
发错音	发音正确
说话时机或语速：								说话时机或语速：
结结巴巴	顺畅
缓慢且吃力	流利
一成不变	变化多端且富有刺激
犹豫不绝	从容不迫
发声的多样性：								发声的多样性：
毫无感情	抒发感情
冷漠	亲切
吃力	自然
乏味	鲜活



www.toastmasters.org