

# 《魅力声音训练课程》

主讲：高飞老师

## 【课程背景】

在这个时代，每个职场人都有两个形象，一个是容貌形象，还有一个是声音形象，在电话网络等沟通环境中，声音形象甚至更加重要。职场人的声音形象关系到客户的感受、关系到服务的质量、关系到销售的达成，是企业必须关注的员工重要素养之一。

本课程来源于老师多年的学习和经验积累，揭开了好声音的秘密，用“信、达、雅”模型帮助职场人塑造新的声音形象，可以有效助力企业提升员工声音素质，进而帮助企业提高服务质量和销售效率。

## 【课程收益】

- 通过“信、达、雅”训练系统，让学员系统掌握科学发声方法
- 掌握在工作环境中、在商务场景中运用好声音的技巧
- 通过声音提升说服力，促进服务的提升和销售的达成

## 【课程特色】

- 把无形的好声音拆解为可感、可练的方法和行动步骤
- 运用库伯学习循环，帮助学员在不同的场景运用好声音，提升声音表现力
- 重现场实操，手把手教学

【课程对象】企业中基层员工、内训师

【课程时间】1天（6小时/天）

## 【课程大纲】

### 导课部分

- 职场五种典型负面声音形象，你有吗？
- “信、达、雅”模型是个啥

### 正课部分

#### 第一板块：“信”篇

一、气到—练就武林高手的丹田气

【案例】小郭靖练武那么笨，后来怎么开窍的？

（一）会呼吸

1. 什么是浅胸式呼吸？什么是腹式呼吸？

2. 深呼吸的优势

- 第一个优势，容量大
- 第二个优势，更放松
- 第三个优势，声音有质量

3. 深呼吸的方法

- 第一个方法，闻花香
- 第二个方法，半打哈欠
- 第三个方法，平躺法

【案例】《国王的演讲》中，英王乔治六世怎样练呼吸

## (二) 扩容量

【欣赏】男高音歌唱家帕瓦罗蒂的演唱：《今夜无人入眠》

1. 自行车漏气法
2. 吹纸法
3. 有声练习

## (三) 提力量

1. 狗喘气
2. 用气声朗读

【案例】用气声读朱自清的《春》

3. 膈肌弹发

## 二、口到—豌豆射手是如何练成的

【案例】你玩过“植物大战僵尸”游戏吗？

### (一) 打开口腔小喇叭

第一招，微笑起来

第二招，咬苹果

第三招，第三招，含半口水说话

### (二) 规范吐字好习惯

1. 规范吐字
2. 注意音调

### (三) 唇舌也有广播操

1. 唇操
2. 舌操
3. 绕口令
4. 贴齿绕口令

### (四) 改掉口音更自信

第一种情况：N、L不分

第二种情况：前后鼻音不分

第三种情况：平翘舌不分

第四种情况：f、h不分

### (五) 练好神奇抛物线

【练习】日常训练好帮手——日常练习清单

## 第二板块：“达”篇

【案例】广播剧《三体》片段欣赏

### 一、共鸣—你有自己的调音台

#### 1. 口腔共鸣

- 打开口腔共鸣空间
- 找到口腔共鸣

【练习】朗读 2020 年政府工作报告第二段

#### 2. 鼻腔共鸣

- 寻找鼻腔共鸣
- 鼻音哼鸣练习
- “wang”音练习
- 改善鼻音

### 3.胸腔共鸣

- “哈”音寻找法
- “呜”音寻找法
- “不”字训练法
- 朗读练习

### 4. 调出适合的声音

【练习】跟读徐涛《雷电颂》

## 二、移觉—打通听众的感官

### 1. 什么是移觉

### 2. 什么是声音的通感

### 3. 怎样在声音中运用通感

- 从声音中听到画面

【练习】保罗霍尔特的经典探案推理小说《第四扇门》里一个片段

- 从声音中听到疼痛
- 从声音中听到香气
- 从声音中听到味道

【练习】灌汤小笼包的皮是薄薄的`~~~~`

## 第三板块：“雅”篇

### 一、变化—声音弹性就是你的职业名片

#### 1. 让你的声音充满弹性

- 高低变化
- 强弱变化
- 虚实变化
- 松紧变化

【练习】综合运用四种变化`~~~~~`

#### 2. 声音变化的具体运用

- 用声音修饰负面情绪
  - 如何应对低潮期情绪
  - 如何应对强对流情绪

#### 3. 通过声音彰显职业性

- 保持声音的力度
- 用实声说话
- 用中低音区说话

【练习】《三体》广播剧第三季先导篇，选择自己喜欢的段落进行分析

【练习】综合运用声音变化技巧，演练一次产品说明会

### 二、节奏—打动人心的根本

#### 1. 简单的快慢不简单

#### 2. 停连技巧

- 什么是好的声音留白
- 停顿要分清扬停还是落停
  - 什么是落停
  - 什么是扬停

#### 3. 重音呈现：一针见血地“说重点”

- 找到表达中的关键
  - 【练习】职场对话中的重音练习
- 如何用声音将重点呈现出来
  - 【练习】尝试用不同的声音表现方式凸显出关键词

### 结课部分

【学习活动】声音剧：一次艰难的商务谈判（工作汇报、产品推介……）

策划和排练小声音剧，小组成员用声音演示一次艰难的商务谈判过程，灵活运用学到的技巧和方法

进行小组作品演示和评奖