

商务场景化声音形象打造

课程背景：

职场通用能力包含了很多，唯独有一项核心技能，一出声就能被对方识别，这项技能就是沟通过程中的普通话水平。有很多职场精英会说、能说也说得好，拥有一口流畅清晰的普通话，在表达过程精准说话更是加分。普通话是否标准已经成为当下职场中各个岗位一项重要的沟通“武器”，面对客户、上级、同事、服务对象可以说事事都需要沟通表达，无论是当面还是通过电子设备，普通话就是你的第一名片。

本课程将播音主持专业系统内容结合成年人学习特点，通过知识点拆分、老师演示、模拟训练、针对问题训练、根据材料训练提升等系统的方式，化繁为简，采用一对一训练指导学员提升普通话水平，让学员具备自信、清晰流畅的说话，有效提升职场表达能力，打造更具竞争力的职业素养。

课程目标：

- 基础理论学习：系统学习科学发声，打造专属有质感的商务沟通名片
- 口腔状态调整：了解口腔发声的基本动程，打下清晰表达的坚实基础
- 字音正音训练：通过多维度、针对性的资料训练，提升普通话标准度
- 表达魅力提升：学习语言魅力的多项节奏感，掌握声情结合的语言感染力
- 岗位话术模拟：通过岗位话术实战训练、有效提升学员实际应用的能力

课程时间：1天，6小时/天

根据学员人数及岗位要求进行调整、1天版建议学员人数不超过20人

课程对象：接待人员、讲解员、内训师、主持人、直播主播等

课程方式：课堂讲解、案例分析、训练点评、辅导纠正、针对性资料模拟

岗位针对性资料调研后请企业搜集并提供、课堂进行针对性训练

课程大纲：

【导入】职场中的声值在线

第一讲：声音形象——语言表达的重要性

一、普通话的标准

1. 说者：清润自然
2. 听者：流畅舒适
3. 个人：风格独特

【案例】领导人发言的声音魅力

二、好声音的重要性

1. 声音形象：听得到的仪态
2. 好声音标准：悦耳、悦心
3. 职场人士的声音标准

【案例】主持人董卿声声入心

三、塑造你的专属声值

1. 自我声音的优劣势
2. 语言表达过程困惑分析

【互动】声音自测与好声音之旅

第二讲：科学发声——魅力表达的基础

一、科学发声的奥秘

1. 腹式呼吸法的要领
2. 胸腹式联合呼吸法的运用
3. 有效的气息练习与掌握
 - 1) 呼气要领
 - 2) 吸气要领
 - 3) 气息延长训练：发“si”音
 - 4) 气息扩张训练：发“a”音
 - 5) 气息下沉训练：发“hei”音

【练习】由简入难训练、一对一辅导掌握

【游戏体验】一个姿势掌握腹式呼吸

【视频】电影《国王的演讲》

二、口腔状态的有效调整

【思考】说话不够清晰的原因

1. 口腔控制要领：情、声、气
2. 四部提升口腔状态：提、打、挺、松
3. 基础训练：口腔瑜伽操
 - 1) 唇部力度发“P”音
 - 2) 咧唇
 - 3) 转唇
 - 4) 顶腮
 - 5) 刮舌

- 6) 转舌
- 7) 弹舌
- 8) 开牙关

【练习】口腔操极致挑战

第三讲：语言面貌提升——普通话训练

一、字正腔圆标准化训练

1. 吐字归音要领
2. 出字、立字、归音动程训练
3. 枣核形吐字归音标准训练
4. 四声调值在普通话中的应用

【练习 1】标准化发音动程训练

【练习 2】标准化四声调值训练

二、普通话正音训练

【互动】微信语音输入通关检测

1. **平翘舌正音**：面部表情标准、舌部变化训练
2. **声母 f、h 正音**：唇部快速转化训练
3. **鼻边音正音**：舌尖位置变化训练
4. **综合韵母正音**：口腔位置变化训练
5. **前后鼻音正音**：口腔前后变化训练

【练习】绕口令及普通话训练

三、个人语音面貌提升

1. 针对性问题深度解析
2. 制定个人提升训练方案

第四讲：声声入心——表达感染力提升

一、好声音基本功训练

1. 掌控语速：表达快慢技巧
2. 主动留白：表达停连技巧
3. 提炼语言：重音呈现技巧
4. 准确传递：语气口吻技巧
5. 建立标准：语言基调规范

二、声音与情感的建立

1. 感情运动：真听、真看、真感受
2. 气随情动：不同想法、不同呼吸
3. 声随情变：言为心声、声情相连

三、声音亲和力提升三步

1. 面提：颧肌提升
2. 心调：正心正念
3. 声扬：声声入心

四、声音感染力提升（针对岗位选用）

- 1. 会议宣读：**新闻播报训练/会议稿件/企业相关文稿
- 2. 亲和情感：**《匆匆》节选/《致橡树》
- 3. 深沉情感：**《致敬》/《祖国啊，我亲爱的祖国》

4. 公众表达：《假如给我三天光明》节选/《我的童年》节选

5. 演说气势：《海燕》节选/《生活不是梦》

第五讲：岗位针对性练习与目标建立

一、针对性岗位材料训练

二、话术/场景模拟训练

三、个人提升目标建立

总结与答疑