

TOASTMASTERS
INTERNATIONAL

您的 聲音

讓你的聲音富有力度和影響力的祕訣



塑造領導者
之所在



您的 聲音

TOASTMASTERS INTERNATIONAL

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

電話：949-858-8255 • 傳真：949-858-1207

www.toastmasters.org/members

© 2013 Toastmasters International。保留所有權利。「Toastmasters International」、「Toastmasters International」徽章及所有其他「Toastmasters International」商標和著作權均屬 Toastmasters International 獨家所有，未經准許不得使用。

Version 1/2013, translated 11/2010 from English Rev. 3/2010

目錄編號 CT199



塑造領導者
之所在

目錄

▶ 傳達信息的媒介	1
▶ 聲音是如何發出來的	2
氣息發聲	2
打造音質	2
▶ 你的聲音屬於哪一類?	3
你說話聲音很小或是很大?	3
你說話平淡無奇或優美動聽?	3
你說話會讓人沮喪或是振奮?	3
你說話會含糊不清嗎?	3
你說話口齒清楚嗎?	3
你說話慢得像烏龜爬行或是快得像兔子奔跑?	4
你說話會振奮人心或讓人呼呼入睡?	4
▶ 你的言語檔案	5
▶ 如何改善你的聲音	5
放鬆聲音的方法	5
改善音量的呼吸練習	6
提升和控制你的音高	7
讓自己的聲音鏗鏘有力	7
提高清晰度	8
說話注意語速,切勿忽略時間	10
說話可以多些變化	12
▶ 練習演講	15
▶ 發表演講	15
▶ 聲音與形象	15
▶ 言語檔案	17



你起立發言，你的聽眾就開始以「聲」取人。如果你穿著高檔、得體且整潔，他們會對你有個不錯的第一印象。但是，如果你的聲音音高過高，用詞晦澀難懂，或你的聲音音量太大，他們對你的好印象頃刻間便會逆轉成負面印象。如果你想做到有效溝通和有力感染聽眾，就必須特別注意自己的聲音。

傳達信息的媒介

作為演講者，最厲害的工具就是你的聲音。每次面向聽眾發表演講時，你的大腦、你的身體和你的聲音通通可在你的控制下互相協助，促成你與聽眾溝通順暢。一旦你張口說話，你的聲音就是你與聽眾之間的核心紐帶。它是信息傳達的媒介。

然而很大可能是你現在發出的聲音並不是你「最好」的聲音。你可能會讓許多不好的發聲習慣掩埋了你最好的聲音。可是如果你想讓自己發聲正確，那麼你必須了解自己的聲音並著手改善它。本手冊將幫助你為自己的聲音加入維度、力度、生命力和影響力。

聲音的有效性並不僅僅為公眾演說所需。可掌控的好聲音是我們與他人日常聯絡的財富。你的聲音就是一種獨特的語言，它能反映出你的性格。自然的聲音透露著誠摯、修養和影響力，它是成功者擁有的一個極其重要的工具。它有利於贏得提拔、促成銷售、獲得他人尊重、改善你的社交機緣以及有效地與聽眾溝通。

一旦你張口說話，你的聲音反映出你的心理和情緒狀態。如果你的聲調急促且不友好，你就不要指望能說服或影響他人，甚至不要指望能吸引他們積極地聽你說話。甚至當講演者想吸引他人時，這種聲音也只會起到排斥作用。好聲音要求具有親切的特質。很大程度上它是一種習慣，而冷漠的聲調亦是如此。

如果你責罵、咆哮和說話語調令人不快，而你想用好聲音所具有的親切、喜悅和友好的語調來說話，需要改善的就不僅限於你的聲音。你須重新審視個人對自身、他人和事情的整體認識。

但是很有可能你能練就討人喜歡和突顯個人青睞品質的聲音。你僅需要改掉所有不好的說話習慣並養成能改善你聲音的好習慣。

在說話方面，你的目標之一就是要練就具有以下特質的聲音：

- ▶ 愉悅，能傳遞溫情
- ▶ 自然，能反映出真我個性與真誠
- ▶ 動感，雖然聲音不是特別大，但能讓人感受到力量和震撼力
- ▶ 表達力，能表示意義的不同層面，保證決不會平淡無奇或索然無味
- ▶ 清晰度，要憑藉合適的音量和清晰的表達

聲音是如何發出來的

你需要首先了解發聲原理，然後再試圖改善自己的聲音。這就是改善發聲所能改變的流程。請在了解該流程的同時參閱下圖。

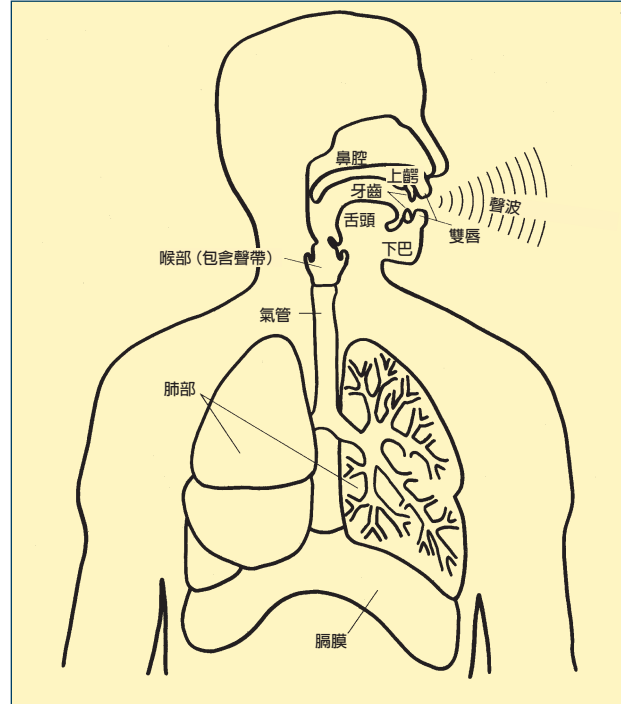
氣息發聲

要發出好的聲音，需要足夠的且易於掌控的氣息。你的聲音需要空氣柱，因其氣息容量和穩定性可決定你的聲音質量。試想一下：橫膈膜作為空氣柱停留的基礎，當氣流向上流至發聲器官時會在此處受到控制。

當你吸入空氣時，腹壁會擴張，且拱形橫膈膜會變得較平整。當你吐氣時，橫膈膜放鬆，腹壁收縮。放鬆的橫膈膜拱起，推動氣流從肺部流出。吐出的氣流實現了受控的發聲。

當氣流向上衝撞聲帶時，會讓聲帶暫時性分開，氣流便能從空隙中流出。接著，氣流湧入和聲帶的彈性會讓它們重新合閉。這樣的振動過程就叫做發聲。

想像下聲音是如何在充滿氣的氣球的進氣口發出的。與聲帶發聲的原理相似。一直向上透過喉嚨、嘴巴和鼻子的氣壓使講演者周圍的空氣不斷發生壓力變化。這些壓力變化被稱為聲波。它們被傳送至聽者的耳朵，於是就能聽到聲音。



打造音質

試想下木管樂器和銅管樂器。它們的聲音是透過音樂家的氣息和嘴唇振動或吹嘴內簧片的振動而產生的。因為這些樂器內的空間大小和形狀各異，所以它們的音色品質亦不同。原音調所屬的不同部位或增大，或共鳴，而其他部位會縮小。

人體內的共鳴過程即為喉嚨、鼻腔和口腔對聲音的增強和修飾。因聲帶振動而產生的聲波流至喉嚨的上半部再轉至口腔，有時最終流至鼻腔。這些聲波在這三個人體結構部位內反彈，得以增強和放大。

每個人的聲音存在差異的原因在於聲帶大小各不相同和共振腔（喉腔、口腔和鼻腔）對聲音的影響各異。

講演者可在一定程度上改變咽腔和口腔的大小、形狀和表面緊張度；他或她還可使用、部分使用或關閉鼻腔。

你的聲音屬於哪一類？

你說話聲音很小或是很大？

有一些人說話會過於大聲。另一個極端是也有些人說話太小聲以至他人幾乎聽不清。聲音響度或音量在力度和強度上要合適，而且須呈現多變，這樣才能在自己演說時重點突出並展現出震撼效果。說話聲音過小不同於借助發聲技巧達到溫和的說話方式。低語只是沒有聲音的氣流；空氣必須衝撞你的聲帶，才能發出響亮的聲音。漸弱式發聲與低語關係極其密切；一個句子或詞組的開頭效果很好，而漸漸削弱，最終使人難以聽清楚。如果你要與聽眾溝通，必需要讓自己的聲音鏗鏘有力。

你說話平淡無奇或優美動聽？

當你描述某物或某事時，你的聲音會傳遞活力、色彩和旋律嗎？或你說的每一個句子都平淡無奇、枯燥無味且動感不足嗎？人們覺得你的音域悅耳嗎？優秀的講演者會透過變換發聲方式傳遞情感和信念。你所發出聲音的高低程度就是音高。如果你的聲音聽起來吱吱響、刺耳、平淡的，那麼你需要改善你的音高。說話時理想的音高是輕柔、清晰、飽滿且多變的。

你說話會讓人沮喪或是振奮？

音質對你的發聲至關重要。它可傳遞感情色彩。你帶有感情地發聲是為了抒發你的感受，而當你向聽眾發表演講時這些感受需要積極向上。你的想法是一種能傳遞給他人的能量。透過聲音的品質，你實際上可確定你與聽眾或說話對象之間關係的基調。如果你的聲音飽滿、清晰、悅耳且熱誠，那麼你能建立堅不可摧的友情和信任。相反，如果你的聲音品質是鼻音濃厚、氣息不穩、刺耳或毫無生命力，那麼你應努力改善。

造成聲音品質不佳的主要原因在於緊張—感情或身體緊張—所以控制緊張對改善你的聲音品質至關重要。

成功練就聲音品質的關鍵在於你要了解自己在某一天中須扮演的角色：家長、員工、上司、朋友、情人、消費者或銷售員。所有這些角色都能反映不同的個性特質並需要不同的聲音形象。留意自己以不同的身份與他人聊天時的發聲情況。想想自己是如何發聲的。你的嘴巴動作是怎樣的？你是如何使用嘴唇的？

要改善自己的聲音，你必需了解重讀、肌肉張力和放鬆。對於練就聲音品質最為重要的建議是說話時放鬆喉嚨。考慮友好、自信和溝通的願望。如果你能緩和自己發聲時的張力，你的音調將很可能變得悅耳。注意：你表達時聲音中帶有的情緒和感情色彩能讓他人感同身受。

你說話會含糊不清嗎？

含糊不清是一個特別煩人的發聲習慣。說話時，必需要讓他人聽懂。如果你吞音、發聲受阻或喃喃而語，人們很快就會厭倦繼續聽你表達。嘴巴半張著說話無異於說話時嘴前面有一本書。

你說話口齒清楚嗎？

術語「清晰度」指一個人說話時組織詞彙的獨特方式。它包括你念單個詞的方式和你發聲的清晰度。

發音是拼讀字詞。正確的字詞發音要依據音素的順序進行拼讀。相反，念錯字詞則是未做到正確發音。例如：雲—銀、栓—雙、安—恩、這輩子—醬子，等等。

從發聲是否飽滿和清晰兩個方面評價咬字發音。讀音和咬字規範一並構成清晰度或透過舌頭、牙齒、上齶、嘴唇和鼻子發聲的依據。需要三個條件保證發聲清晰：

1. 每一個音都要念準。
2. 用充足的氣息發聲。
3. 不要漏發任何一個音。

你說話慢得像烏龜爬行或是快得像兔子奔跑？

你說話的速度與你的個性有很大的相關性。因為語速與你的思維方式、行為表現和生活方式相關，所以較難改變。但是你應避免說話過快或過慢，因為這兩種情況都會破壞你的發聲，限制音高的變化以及改變你的聲音品質。

說話慢的人肯定不知道聽他說話的人必須保持注意力集中。人們思維運轉速度比語速快很多，於是語速過慢容易讓聽者昏昏入睡。另外，這樣經常會導致說話支支吾吾和缺乏變化，你所說的内容也變得不易理解。

說話過快會引起類似的問題。當信息頃刻蜂擁而出，聽者會感到沮喪並「走神」。說話過快的人會跳過一些發音，而無法做到變換強度、音量和音高。

最有效的語速範圍是每分鐘 120 至 160 個字。要輕鬆地將語速保持在這一最佳範圍中，如果你說話較快，應避免造成嗡嗡聲令人厭煩；而如果你說話較慢，也要保證他人能聽懂。說話時變換自己的語速，還可反映你的感情和情緒的變換，以及強調重點。

你說話會振奮人心或讓人呼呼入睡？

人們說話有韻律。一位優秀的講演者會利用多達 25 種不同的音調，從而傳遞動感和意義。講演全過程僅用一種音調的人會讓聽眾覺得枯燥，並容易造成他們走神和厭倦。

發聲的多樣性是利用聲音產生吸引力、興奮和情緒帶動的方法。可透過變換音高、音量和停頓來做到這一點。

抑揚頓挫的語調是說話時的另一個重要特點。語調指提升的音高—聲調高有利於強調字詞。一個簡單的語調變換通常能改變一個句子的意思或涵義，具體可見下面的例子：

我真的出生在澳大利亞。 （而你出生在其他地方。）

我真的出生在澳大利亞。 （你難道懷疑我不是出生在這？）

我真的出生在澳大利亞。 （我是原居民，而不是新移民。）

我真的出生在澳大利亞。 （不是在澳大利亞以外。）

我真的出生在澳大利亞。 （不是在新西蘭。）

你的言語檔案

要練就清晰的發聲，首先要分析自己的聲音和發聲。你將從這個步驟中獲知自己需要針對甚麼方面進行改善。

請利用本手冊末尾處的语言檔案，對你的發聲特點進行分析並找出其中存在的問題。由於自己無法客觀分析自身的聲音，可請你所在的演講會社團的會員幫你分析你發表演講時的聲音。請教育副會長為你挑選分析你的發聲的會員。完成分析後，請按照檔案上的說明製出一張反映你的發聲特點的圖表。

如何改善你的聲音

基於你已了解自身聲音的問題，本章節的練習會教你如何改善你的聲音。你的目標應是發聲的效率——用最省力的方式收穫最大的發聲輸出。有效的聲音流暢、多變、毫不費力。

放鬆聲音的方法

放鬆聲音對於達到良好的說話效率至關重要，在進行發聲訓練時更為重要。許多人「在喉嚨里說話」，即他們會以過於靠後的聲調來發聲。發生這種情況時，喉嚨和下巴的肌肉會繃緊，而且聲音聽起來會較急促且不夠飽滿。你的喉嚨肌肉酸痛、繃緊或受到拉力時，不可能有嘹亮和悅耳的好聲調。

肌肉繃緊且氣息不足的情況下，聲調會令人不快——音調窄、鼻音濃厚、音高太高以及缺少共鳴。沒有經驗的講演者通常會出現緊張的狀況，而這會引起喉嚨發緊。如果在普通對話中出現這種發緊的情況，很可能是因為忘記或忽略了發聲的規範。

以下六步方法可放鬆你的聲音。如果你每天多做這些簡單的訓練，每次花幾分鐘，很快就會發現改變。你的聲音聽起來會更豐富且更具色彩。

1. 保持舒適的站姿或坐姿，將雙手輕放在喉嚨肌肉處，並以正常音調說話。注意喉嚨肌肉的緊張度和下巴的緊度。
2. 打哈欠。張大嘴。哈欠快結束時輕輕發出「呼呼」聲，保證「呼」聲持續幾秒。讓下巴不斷放鬆，直到下巴完全感覺不到壓力。左右擺動下巴並在雙唇合閉及下巴鬆弛的情況下繼續發「呼」聲。
3. 重複打哈欠和發「呼」聲。留意你的喉嚨肌肉變鬆弛和放鬆下來的過程。體驗當喉嚨不再受到壓力時該部位的舒適感。
4. 保持這種輕鬆和鬆弛的感覺，念以下詞彙：寒、杭、郎、眠、隆、論。張大嘴，並讓下巴下垂。嘴唇和下巴動作幅度可增大。當你的喉嚨感覺到疲勞時，即可停止並重新打哈欠。
5. 用手指輕輕揉捏喉嚨肌肉，消除該處的緊度。
6. 以較慢的語速反覆念以下發音：拿、乃、尼、挪、奴。讓下巴下垂並放鬆喉嚨。持續發音，保證在每一個讀音上的停頓時間一致。

警告

發聲訓練時間應控制在較短的範圍內——一天中分多次訓練，每次抽出不到5分鐘。如果你的聲音衰弱或你的喉嚨感覺不適或刺激，那麼你可能訓練過度或方法不正確。國際演講會對因訓練者訓練過度或未按本手冊內的正確步驟進行訓練而造成的發聲器官受傷不承擔任何責任。如果你有嚴重的發聲或言語問題，請諮詢言語治療專家。

改善音量的呼吸練習

你的呼吸方式是怎樣的？除非你接受過發聲課程或運動訓練，你的氣息很可能會出現不足，被導入錯誤的方向以及失控。

正確的自然呼吸是好聲音的基礎。呼吸不正常是導致糟糕音量的首要原因。請觀察熟睡中的嬰兒、狗或貓。全身放鬆，腹部肌肉隨著每一次呼吸運動。肌肉運動幾乎全部發生在肋骨下方。你可觀察自己的肩部來判斷氣息是否正常。如果它們在你吸氣時拱起，那麼你沒有達到正確且自然的腹部借力充分呼吸的效果。以下 10 種練習可幫助你養成規範呼吸的習慣並提高你的音量。

1. 呼出肺部內的所有空氣。在完全呼出所有空氣后繼續保持呼氣的姿勢。不能吐出更多空氣時，很自然地你會吸氣。大口吸氣。觀察空氣吸入的過程。只需深深吸一大口氣，即可補充你所需的空氣。經常重複本過程，但是每次重複次數不要超過三到四次。
2. 舒緩地吐氣。再吸入一小口氣，不要吸入過多。屏氣 15 秒，再緩緩地吐氣。堅持在多日內多次重複此過程。再漸漸將屏氣時間控制為 20 秒、30 秒和 45 秒。最終，你可做到屏氣長達整整 1 分鐘。本訓練可幫助你鍛鍊橫隔膜和相應肌肉，從而改善氣息控制。
3. 筆直站立，大口快速吸入 5 口氣。你會發覺你這樣倒抽氣時必需要使用橫隔膜。倒抽 5 口氣能滿足你的氣息量。再快速吐出或吹出 5 口氣。接著合閉嘴巴，用鼻子練習倒抽氣和吐氣。
4. 哈、哈、哈，開懷大笑。採用這種方式吐完氣，再快速地大口吸氣。
5. 合閉雙唇，不發出聲音地笑，氣息從鼻腔出入。無論你靠嘴巴或鼻子呼吸，都能鍛鍊橫隔膜，只是靠鼻子呼吸時不發出聲音地笑，能更好地控制。
6. 仰臥。在橫膈膜上放上一本書。嘗試著放鬆身體的每一個部分，再留意橫膈膜的運動。當你吸氣時，書會抬高。當你吐氣時，盡量收緊腹部。重複本訓練，直到你呼吸時自動擴張和收縮腰部。
7. 站立，再彎腰，盡量去觸摸腳指，但要注意身體的柔軟度。保持這個姿勢整整 1 分鐘，再站直及重複該訓練。當你彎腰時你的氣息會自然排出。
8. 站立，將雙手放在臀部，頭部往后下垂，望著天花板並打哈欠。當你的橫膈膜縮緊及吸入空氣時，你的腰部會隨著擴張。接著，當你吐氣時，發「啊」的音，盡量發久一些，直到感到不適。
9. 站立，吸入一大口氣。當你吐氣時，一口氣大聲數完 1 至 5。重複該練習，從 1 數到 10。不要緊張。保持氣息輕鬆地流動。
10. 大聲朗讀一個長短句結合的段落。請一口氣朗讀一個句子，如有可能，在朗讀每一個句子前吸一口氣，再在朗讀的過程中控制自己的吐氣。

切勿認為只有等到肺部氣息量充足后再開始說話。你的大腦控制每一次呼吸所需的氣息量。保持輕鬆且舒適地呼吸。

接下來的訓練會幫助你提升呼吸強度和技巧。但當你說話時，保持平緩且自然地呼吸，不要讓聽眾注意到你在有意控制。輕鬆呼吸，做到自然停頓。如果使用麥克風，要特別保證麥克風不會捕捉到你的氣息聲並讓聽眾聽見。

提升和控制你的音高

許多人說話時音高都過高。又窄又高的音高缺乏影響力和吸引力，而通常顯得急促且不悅耳。培養較為深沈的音調。注意不要將音高訓練得過於低沈，那樣會導致演說含糊不清且沈悶乏味。

我們每一個人說話時都有適合自己的自然音高。它的品質有優劣之分。如果你的自然音高需要降低，即可有意在所有交談中壓低自己的音高。每次以半個音調對其予以改變。說話時做到清晰咬字並保持柔和的語調，這樣可幫助你實現改變。

你可運用鋼琴或吉他來確定自己的自然音高範圍。以舒適的音高發「啊」這個音。唱歌時，從音階上的那一個音調開始降至下一個音調。每唱一次降一個音調，直到你無法不借助壓力而降調。再升調唱歌，直到在不借助壓力的情況下達到最高的音調。自最高音調到最低音調之間的音調總數表示你的音高範圍。一旦確定自己的範圍，即可將其運用於以下延伸、擴展和控制音高的訓練。當進行這些訓練時，請記得保持喉嚨放鬆以及氣息自橫膈膜或腹部流出。

1. 以正常的音量發「啊」這個音。提高音量直到你感受到壓力或開始發音含糊。以較小的音段形式重複本過程多次，直到達到自己感覺舒適的最高響度水平。
2. 如之前的訓練一樣唱「啊」這個音，但這次你的音高應有高有低。每次做這項訓練時不要超過幾分鐘，感覺到壓力時立即停下來。定期進行呼吸和放鬆喉嚨的訓練，讓嗓子得到休息。如果患感冒、出現喉嚨疼或其他會影響聲音的炎症，就不要進行這項訓練。
3. 重複之前的兩項訓練，但是這次應朗誦字母表中的字母、數字、一周內的天數或一年中的月份。始終要保證發聲器官完全放鬆。

讓自己的聲音鏗鏘有力

這些訓練旨在改變你「透過喉嚨」發聲的方式並幫助你培養發聲靠前的正確方式，從而改善你的聲音品質。當你發聲時，須控制大腦和肌肉 — 你必須「記住」發聲靠前。確保自己的音調讓人覺得是由你的嘴層發出的。

降低發聲受阻的訓練

當你進行這些訓練時，始終都要確定你的下巴和喉嚨周圍的肌肉保持放鬆。每天抽一點時間進行訓練，訓練次數視個人發聲結構而定，確保該結構不會疲倦。

1. 躺在地板或堅硬的床墊上面，靠腹部吸氣，而透過口腔緩緩吐氣。雙唇打開並讓下巴下垂，努力放鬆它們。再放鬆你的喉嚨。每一次吐氣時，氣流自喉嚨至口腔通過，都須暢通無阻。保持同一姿勢，長嘆一聲並發「啊」音進行吐氣。重複並將嘴巴打開至打呵欠時的形狀。再在接下來的幾次吐氣時，繼續嘆氣，但這一次緩慢地數到 5。重複該訓練，直到你能在沒有感受到壓力時說出每一個字。
2. 保持坐姿，重複以上訓練。再大聲數到 5。如果你感覺到喉嚨受阻，就仰臥著重複訓練。
3. 保持站姿，進行以上訓練。最終你應能在數到 100 的同時，每 5 分鐘換一口氣的情況下，發聲響亮。

減少氣息聲的訓練

進行這些訓練時，你應錄製自己的發聲以用於重放或請他人幫你區分帶氣息聲的發聲和飽滿的發聲。

1. 當你錄製聲音或與聽眾說話時，發「衣」音。聽到發聲時，也會聽到氣息聲或漏出的氣流聲。重複訓練，直到發聲時聽不到氣流聲。接著發「啊」音重複此過程。
2. 接著發「衣」音時，越來越大聲。漏出的氣流會在你的聲音響度範圍內的某一點減少，這意味著你正做到飽滿地發聲。發多幾個「啊」音，重複訓練。請留意感覺和你的發音。你應重視鼻梁周圍某處的知覺；這被視為發聲的主要重點。保證漸漸降低音量時感覺和聲音不發生變化。每當有氣息聲發出時，提高聲音響度直到你聽不到為止。再接著降低聲音。重複此訓練，直到你降低聲音時也聽不到氣息聲。

提高清晰度

要讓口齒更清楚，首先必須認識到要謹慎對待發音。你要充分發揮自己的水平，說話時不要再粗心大意、凌亂無章、過於隨性。

接下來，你的嘴巴要能完全打開。你的手擋在嘴巴前面時說話的效果和你的牙齒及雙唇半閉時說話的效果相差無幾。將嘴打開。

第三步，放鬆懶散的雙唇。保證你的雙唇運動自如，說出每一個字時嘴唇運動要如你在享用一塊美味的食物。

第四步，教你的舌頭不亂動。這一步相對較容易，因為舌頭運動通常與你的意圖方向無關。但是如果它妨礙到你發音，必須有意地讓它在你的控制之下。

第五步：練習。每當你說話時，請提醒自己要發準每一個字的音。

必須鍛鍊和訓練自己的發聲肌肉，和你為應對田徑活動而訓練身體其他肌肉一樣。當你進行以下訓練時，請大幅度地做具體動作，同時僅記要保證橫膈膜呼吸。口齒清晰的祕密在於雙唇、舌頭和牙齒的位置。這些訓練旨在幫助你做到完全放鬆自如。

唇部訓練

1. 將下唇拉伸至上唇上方，再將上唇拉伸至下唇下方。逐漸加快此過程的變換。
2. 盡力緊緊嘍起雙唇，再用力鬆開。前 10 次做此訓練要緩慢，之後 10 次的訓練速度要加快。放鬆並重複。
3. 緩慢地重複以下音節，再加快速度並大幅度地做唇部運動：
逼-咪-逼-咪-逼-咪-逼-咪
包-拋-包-拋-包-拋-包-拋
夫力-夫力-夫力-夫力-夫力
敷漏-敷漏-敷漏-敷漏-敷漏
回-湖-花-戶
不利-必-虧-不利-必-虧
姆拉-姆拉-姆拉-姆拉-姆拉
福拉克-瑪克-福拉克-瑪克
4. 在下巴和舌頭位於正常位置而保持放鬆的情況下，請嘗試在發出以下元音時僅使用雙唇。保證組與組兩兩之間有明顯的變化：
啊-凹 啊-凹 啊-凹 啊-凹
哎-歐 哎-歐 哎-歐 哎-歐
—-嗚 —-嗚 —-嗚 —-嗚
5. 現在，保持雙唇和舌頭放鬆，透過拉伸和收縮下巴發出以下元音：
—-嗚 —-嗚 —-嗚 —-嗚
嗚-啊 嗚-啊 嗚-啊 嗚-啊
—-凹 —-凹 —-凹 —-凹
—-啊 —-啊 —-啊 —-啊

舌頭訓練

1. 盡力卷起舌頭，讓其抵著上齶最上方，再盡力將舌頭伸出嘴外。重複 10 次。
2. 用舌頭抵著一邊面頰，再抵著另一邊。將它伸至上唇上方，再向下伸至下唇下方，接著將其左右來回擺動。重複 10 次。放鬆並重複。
3. 緊緊地噘起嘴，將舌頭卷成槽狀，再將其送出嘴外。重複多次。
4. 用舌頭上部表面抵著上齶，再鬆開。重複並加快速度。

下巴訓練

1. 利用下巴的大幅度運動來發出以下聲音。加大幅度發出元音並延長發音時間：
回-———
懷-———
湖-屋-屋-屋-屋-屋-屋
花-啊-啊-啊-啊-啊
2. 繼續加大幅度運動下巴以發出以下音節：
八-八-八-八-八
媽-媽-媽-媽-媽
花-花-花-花-花
發-發-發-發-發
啪-啪-啪-啪-啪
比-伯-飛-佛-蜜-膜
回-湖-得-都-給-狗
雞-周-關-剖-替-偷
可-口-利-樓-泥-鳥
虧-考-日-柔-夕-搜

3. 在發出以下音節時，加大幅度地運動舌部和下巴：

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. 保持下巴完全放鬆時，讓舌頭自然處於嘴巴底部。再下壓舌頭並發以下音節，每發完一個音節，舌頭回至放鬆的位置：

薩色西搜蘇

卡開可口枯

雜則子走卒

嘎該哥狗孤

說話注意語速，切勿忽略時間

如果你是一個能量充足的人，你可能不會一直放慢語速。但是你能學會變換語速。每個人都有自己的生活方式或節奏，通常而言，由工作日和週末組成。語言也有節奏。它包含常規節拍和停頓。你的語言節奏透露著你的生活節奏。如果你說話語速慢，你可有意變化加快語速的幅度。你的語速與你大聲朗讀的速度是相當的。語速較慢的人每分鐘能閱讀大約 120 個字，而語速快的人每分鐘能閱讀 190 多個字。

用日常說話方式來閱讀下面的文章。請勿嘗試用演繹的方式或運用多種發音的方式來閱讀。每 50 個字之間出現一個斜線 (/)。空出一只手，使用秒表或手錶為自己計時，並確定語速。

選自 1963 年 1 月 29 日「美國總統就教育問題向國會發表的演說」

教育是新時期自由與進步的基石相對於我們傳統的普及型中小學義務教育體系以及廣泛可及的大學教育而言，沒有什麼制度能為促進美國的國力，增進美國的機遇做出更大的貢獻了。

對於個人而言，踏入 / 校舍之門，圖書館之門，大學之門將引領我們進入這個開放社會的「黃金屋」：我們將汲取知識的力量—接受生產就業必需的培訓和技能—擁有使我們的生活豐富多彩的智慧，理想，以及文化—讓我們更具創意，更加自律，/ 更能理解當今日新月異和充滿挑戰的世界需要什麼樣的好公民。

對於國家而言，提高教育品質和可及性攸關我們的國家安全和國民福祉。一個自由的國家崛起的水準應齊平於其學校和大學設置標準的卓越程度。/ 無知和文盲，非技術工人和輟學者—我們的教育體制的這樣那樣的失敗將導致我們的社會和經濟制度相應的失敗：犯罪，失業，啃老，這一切將造成人力資源的浪費，生產力和購買力的降低，並導致政府不得不增加稅收以提供福利。失業造成的 / 僅僅一年的收入損失就超過十二年的義務教育總成本。如果不提高教育績效，我們的政策就不僅是糟糕的社會政策，更是糟糕的經濟政策。

在世紀之交，我們只有十分之一的成人 / 具有高中或大專以上學歷。今天，越來越多的就業崗位要求這樣的教育程度。然而，我們有近 40% 的青年人在高中畢業前放棄學業；僅僅只有 43% 的成年人完成了高中學業；僅有 8% / 的成年人完成大學教育；目前只有 16% 的年輕人正在完成大學學業。正如我的科學顧問委員會的報告所指出的：我們最嚴重的人力資源短缺之一體現在工程、科學和數學博士的短缺，在各個學科領域，我們只有大約 5‰ / 的適齡青年獲得了博士學位。

我們的國家致力於增加投資以刺激經濟增長；而最近的研究表明，我們最具有回報的投資之一就是教育，近年來我國近 40% 的經濟增長和 / 生產力來源於教育投資。其豐厚回報體現在訓練有素的勞動者的高工資和高購買力，凝固于科學思想發明的新產品和新技术，更凝聚在這個國家日漸增長的知識財富上面。

在科學 / 和太空探索的新時代，改進我們的教育是大勢所趨，將為我們的國家目標和綜合國力賦予新的意義和動力。在過去的 20 年中，人類習得的科學資訊已經比以往歷史的總和更多得多。本世紀出現的科學家中 90% 的人今天還活著，還在工作著。在軍事、醫療、商業和其他諸多領域遼闊的 / 未開墾的處女地上，每一天都有著新的探索發現。最後，錯綜複雜的冷戰局勢更需要全體公民能夠理解我們的原則和問題所在；需要技術嫻熟的人力資源和腦力勞動者來與極權主義路線的力量相抗衡；需要科學的成就，/ 以證明自由的優越性；同時也需要美國每一個州都能有睿智的選民，他們擁有足夠廣闊的視野、足夠成熟的判斷力來指引我們的國家平安度過未來的風風雨雨。

John F. Kennedy

如果你的語速較快（每分鐘超過 150 個字），請用整整兩秒念以下每一個詞：

再見	溜達	愛人	懶散	呻吟
下垂	憂鬱	嚴重	蓬鬆	美味
可愛	歡樂	吼叫	噴香	
響聲	靜寂	微光	熱情	
墜落	結巴	寂寞	快樂	
雪花	伸展	牢騷	閒話	

如果你的語速較慢（每分鐘不到 120 個字），請快速念以下單詞：

鬧嚷	尖端	嘔氣	善變	碎片	浸泡
甚麼	夾緊	跳動	拉斷	籽子	少量
輕彈	翻轉	閃爍	流氓	白謊	喀擦

請寫一篇作文，以你的日常活動為主題，篇幅限制在一頁內。再大聲朗讀。如果你說話慢，就盡力加快

速度進行朗讀。如果你說話快，就放慢你朗讀每一個詞的時間。

說話可以多些變化

音高的多樣性

你在念詞時可運用 4 種音高變化。下列例子中的箭頭表示聲音上揚、下壓或保持水平。

沒有語調變化

您好

語調上揚或音高提升

您好

語調下壓或音高調低

您好

音調上揚后下壓

您好

音調下壓后上揚

您好

練習以下詞彙和句子，並按提示改變音高

1. 早安

再見

早安

再見

早安

再見

是的

不是

是的

不是

是的

不是

2. 做 甚 麼?
這 個。
3. 你 的 意思 是 這 樣 嗎?
的 意思 是 這 樣 嗎?

4. 從書本、雜誌或報紙中摘取句子，再如上面的例子以語調上揚及語調下壓的方式將它們劃分開來。運用這種方法練習多種不同風格的閱讀材料。

發音持續時間的多樣性

發音持續時間指你念一個詞所用的時間。你可快速或慢慢地閱讀詞彙改變它們的意思和重要性。嘗試在閱讀下面的詩歌時運用這一點。

新的巨像 (A New Colossus)

不似希臘偉岸銅塑雕像
擁有征服疆域的臂膀
紅霞落波之門你巍然屹立
高舉燈盞噴薄光芒
您凝聚流光的名字——
放逐者之母
把廣袤大地照亮
凝視中寬柔撒滿長橋 海港
「扼守你們曠古虛華的土地與功勳吧！」她呼喊
顫慄著緘默雙唇：
把你，
那勞瘁貧賤的流民
那嚮往自由呼吸，又被無情拋棄
那擁擠於彼岸悲慘哀吟
那驟雨暴風中翻覆的驚魂
全都給我！
我高舉燈盞佇立金門！

Emma Lazarus

停頓的多樣性

停頓指詞彙和短語之間的無聲時間段。它們的功能在於分隔句意並抓住注意力。閱讀下面的截選文章並在每個破折號處予以停頓。再從書本、雜誌或報紙中選取一部分，進行同樣的練習。

選自 最光輝的時刻 (Their Finest Hour)

很快，惱羞成怒的——敵人——會聚集所有力量向我們發起進攻。Hitler明白——他必須攻克我們，——否則就會輸掉這場戰爭。如果我們——能奮起抵抗，——整個歐洲——都能得到解放，——世界人民都將邁向——充滿光明的廣袤大地。——但是，如果我們失敗了，——那麼整個世界——包括美國，——也包括所有我們熟知並關心的一切，——都將陷入無盡的深淵——它將誘導我們進入另一個充斥著邪惡的黑暗時代，——任由誤入歧途的科學——羈絆我們前進的步伐。讓我們勇敢地承擔義務，——這樣——如果大英帝國和她的聯邦可以留存千年的話，——人們仍然會這麼說——：「這——是他們最光輝的時刻。」

Winston S. Churchill

聲音響度或音量的多樣性

請僅記依靠橫膈膜呼吸來發聲。當你朗讀下面由馬丁·路德·金發表的演講時，演繹時請區分哪些單詞需要大聲念出而哪些單詞需要柔緩地念出。

選自 *我有一個夢想* (I Have a Dream)

我不是沒有注意到，今天在這裏聚集的人中，有一些人經歷了大量的艱辛和磨難。你們中的一些人剛剛才走出狹窄的牢籠。你們中的一些人來自于追求自由權利會遭受風暴般迫害的地區，來自于員警野蠻之風盛行的地區。你們已經成為了經歷多種多樣苦難的老手。

繼續忍受吧，要相信：承受不應得的痛苦將會換來贖罪。回到密西西比州去吧，回到阿拉巴馬州去吧，回到南卡羅萊納州去吧，回到佐治亞州去吧，回到路易斯安那州去，回到我國北方城市中的貧民區和黑人居住區去吧，但是心中要明白，這種狀況是能夠也必將得到改變的。

今天，我的朋友們，我要告訴你們，我們不能陷入絕望而不能自拔。

我們雖然面對著而且還將繼續面對種種困難，我心中仍然有一個夢想。這個夢想是深深紮根於「美國夢」之中的。

我夢想有一天，國人們會勇敢地站起來，真正實現國家的信條的真實意義：「我們認為這些真理是不言而喻的；人人生而平等。」……我夢想有一天，我的四個孩子將在一個不是以他們的膚色，而是以他們的個人品格來評判的國度裏生活。

今天，我有一個夢想！

我夢想有一天，所有的幽谷爬高，所有的高山下沉，坎坷之路變成坦途，彎曲的變筆直，聖光灑下，滿照人間。

這就是我們的希望。我將懷著這種信念回到南方。

有了這個信念，我們將能夠從「絕望之嶺」劈出一塊「希望之石」。有了這個信念，我們將能把這個國家刺耳的不可諧之音，轉換成為一支洋溢手足之情的美妙交響曲。有了這個信念，我們將能夠一起工作，一起祈禱，一起奮鬥，一起坐牢，一起勇敢地維護自由；因為我們知道，終有一天，我們是會得到自由的。

當自由到來的那一天，上帝的所有兒女們將能夠用新的含義高唱這支歌：

「我的祖國，美麗的自由之鄉，我為您歌唱。您是我父輩逝去的地方，您是最初移民的驕傲，讓自由之聲響徹每個山坡。」

如果美國想成為一個偉大的國家，這個夢想必須要實現。讓自由之聲響徹新罕布什爾州的巍峨山峰！讓自由之聲響徹紐約州的崇山峻嶺！讓自由之聲響徹賓夕法尼亞州阿勒格尼山的頂峰！

讓自由之聲響徹科羅拉多州冰雪覆蓋的落磯山！讓自由之聲響徹加利福尼亞州蜿蜒的群峰！不僅如此，還要讓自由之聲響徹佐治亞州的石嶺！讓自由之聲響徹田納西州的瞭望山！讓自由之聲響徹密西西比州的每一座大小山丘！讓自由之聲響徹每個山坡。

當我們讓自由之聲響起來，讓自由之聲響徹每一個大小村莊、每一個州和每一個城市時，我們將能夠加速使自由快點到來，到那時，上帝的所有兒女們，黑人和白人，猶太人和非猶太人，新教徒和天主教徒，都將手攜手，合唱一首古老的黑人聖歌：「終於自由啦！終於自由啦！感謝全能的上帝，我們終於自由啦！」

Martin Luther King, Jr.

練習演講

練習演講時請找一個安靜的環境，完全放鬆聲音，不要間斷。變化音高、音量、語速和聲音的品質，再多多練習變化你的演說速度。

錄音機是練習演講時的有用工具。錄製你的聲音，並繼續練習，直到錄音讓你滿意。再錄製整篇演講。請留心你的條理和真誠以及你的聲音。剛一開始你錄製的聲音會讓你很吃驚，但相比你習慣聽到的自己的聲音，它要更加接近聽眾所聽到的聲音。

發表演講

練習演講時，請運用你學會的發聲技巧。說話時保持熱情並運用多種發聲方式。請依據演講的語境判斷是否變化聲音。感情真摯時就要表現出真誠，開心時就要表現出幽默，而多愁善感時就要表現出情緒。發表演講的過程中恰當運用停頓，讓聽眾能好好回味和思考你所說的內容並能跟上你的節奏。

說話時要筆直站立，但不要過於緊張和僵硬。讓你的肺部能自如擴展。說話時，適當吸入几大口氣並依據語境變化你的聲音。做到口齒清晰和聲音鏗鏘有力，這樣所有的聽眾都能聽到。

聲音與形象

你的聲音和你的面孔是你的「公共關係」經紀人。相比其他任何因素，它們對於你在他人心中會有怎樣的形象至關重要。你的面孔、身體和談吐是你心靈的窗口。它們透露著你的性格 — 真正的你 — 非其他因素所能及。

一個微笑 — 無論是掛在你的臉上、或是你性情使然或是透露於你的聲音中 — 會影響其他要素，而且能促成積極且有益的體系，這會使得你的態度和外表富有吸引力和征服力。

你最好的聲音能展現出最好的自己。大自然讓你的聲音極其富有價值。它是你與他人溝通的工具 — 傳遞信息的媒介。它還能促成理解和友情。因為透過你的聲音和你的言語，能夠影響他人，所以要好好利用本手冊的內容和訓練。

言語檔案說明

適用於講演者：

1. 在發表演講前，請你所在社團的教育副會長安排一位會員依據言語檔案評價你的聲音。
2. 結束評價時，畫一條線，將檔案上的標記連結起來。評分表上任何評分為 4 分或更少的特徵表示存在發聲問題。
3. 請參考本手冊內相應的訓練，希望能幫助你糾正發聲問題。

適用於評估員：

1. 找出言語檔案上的每一種特徵。講演者陳述時，在 1 至 7 分評分範圍內對每一種特徵評分，1 分表示急待改進，7 分表示值得發揚。
2. 講演者做完陳述時將該檔案歸還給他。你可對講演者的發聲做口頭評價。

言語檔案

本檔案旨在幫助你區別你的聲音存在哪些優點和需要改善之處。在使用之前，請閱讀名為「你的言語檔案」的章節。本檔案的相關使用說明詳見上一頁。

負面	1	2	3	4	5	6	7	正面
聲音響度或音量:								聲音響度或音量:
過於小聲	發聲鏗鏘有力
聽不清楚	容易聽清
毫無變化	富有生機和動感
音高:								音高:
高	低
刺耳	圓潤
平淡無奇	變化多端
聲音品質:								聲音品質:
帶鼻音	通透
帶氣息聲	乾淨
急促而刺耳	甜美
無活力	熱情的
清晰度								清晰度
(詞彙使用):								(詞彙使用):
有拖音	乾淨
雙唇不夠活躍	俐落
舌頭打架	受控中
下巴太緊	嘴巴打開
啞聲	有板有眼
發錯音	發音正確
定時或語速:								定時或語速:
結結巴巴	順暢
緩慢且吃力	流利
一成不變	變化多端且富有刺激
猶豫不絕	從容不迫
發聲的多樣性:								發聲的多樣性:
毫無感情	抒發感情
冷漠	親切
吃力	自然
無聊	鮮活



www.toastmasters.org