

声音的魅力



[声音的魅力_下载链接1](#)

著者:张皓翔

出版者:湖南文艺出版社

出版时间:2019-3

装帧:平装

isbn:9787540490768

资深主播张皓翔整合知乎17场live及首档私家课精华、按学员训练实践重新编写。这是

一本写给非从业者的声音工具书，从声音的科学入手，用生动有趣的案例，简明扼要地讲述声音的有效训练方法，致力于帮助普通人掌握声音训练和表达的有效方法。涵盖播音学、教育学、语言学、心理学、嗓音医学和传播学等学科门类，19年专业训练经验总结，2034小时学员互动心得，6万付费学员鉴证，是大众生活声音训练领域拓荒之作。

作者介绍:

知名主持人，国家新闻出版广电总局专项资金扶持项目制片人。省级广播电视台节目研发中心广播部负责人，节目考评专家，语言艺术协会秘书长。

从业19年来，曾获得中国广告协会等多家机构颁发的二十多项专业大奖。

大鱼声音课创始人，为超过69709名学员带来真实改变。知乎Live优秀主讲人，曾获“2017年度知乎Live优质主讲人排行榜”的总榜、教育类、艺术类三榜第一。

目录: 自序 这本书能让你好听

1 概述

1-1. 好声音到底是怎么来的

1-2. 好声音有什么用?

1-3. 怎样发现自己声音的缺点?

1-4. 一个声音立刻好听的应急办法：慢流中的大鱼

注释及参考文献

2 发声的秘密

2-1. 呼吸控制，每天24440次的开挂人生

2-2. 唇舌力量，做一个豌豆射手

2-3. 吐字归音，如何讲好方块字

2-4. 喉部控制，让声音高低自如

2-5. 共鸣控制，声音也有丰富的色彩

注释及参考文献

3 嗓音保护

3-1. 嗓音保护的九个常识

3-2. 危害极大的五个用嗓误区

3-3. 护嗓“体操”气泡音

3-4. 常见的嗓音疾病

3-5. 教师用声及变声期特殊用声

注释及参考文献

4 说出标准普通话

4-1. 概述：为什么要说好漂亮普通话

4-2. 平翘舌不分：四十四棵死涩柿子树

4-3. 鼻音边音不分：怎样才能连念“榴槤牛奶”100遍

4-4. “fh”不分：福尔摩斯是胡（福）建译法吗？

4-5. 前后鼻音混淆：最常见的语音错误

4-6. 调值不准：为什么张家辉变成了“渣渣辉”？

注释及参考文献

5 如何科学练声

5-1. 练声的原则、内容顺序和时间安排

5-2. 专业级计划：主持人是怎么练声的？

5-3. 如何制订计划：为什么今朝发了天大狠，明日睡得

懒翻身？

5-4. 高效练声，要做“刻意练习”

5-5. 案例：这样练声很可以 注释及参考文献 .211

6 发声的心理建设

6-1. 即兴表达的心理框架

6-2. 说服力

6-3. 讲故事

6-4. 自信心

6-5. 互动性

6-6. 紧张感

注释及参考文献

7 “动听”那些事儿

7-1. 普通人可能将播音主持当成职业吗？

7-2. 影视配音和日常生活表达有什么不同？

7-3. 说话和唱歌的发声方式一样吗？

7-4. 最适合当DJ的动物是什么？章鱼！

7-5. 为什么直播比较容易进入状态

7-6. 我是如何进入这一行的

注释及参考文献

附录：

如何科学用嗓——2018年第五届知乎“盐Club”上的演讲

笨拙成功学——在TEDxBJTU2018年度大会上的演讲

后记 我想为你做一件小事

感谢

• • • • • ([收起](#))

[声音的魅力](#) [下载链接1](#)

标签

声音

能力提升

自我形象管理

声音的魅力

随笔

工具书

成长

说话

评论

深入浅出，行文流畅。

不只是一本声音书，也是一本自我成长和自我管理的书。

书里有很多日常生活中有趣的小故事，比如“渣渣辉”“酱紫”“宣你”“爆看”，从小的细节讲述专业的道理，读的时候不会感到枯燥，可以学到很多小的知识点，对发音和日常用嗓等有很大的帮助

声音

这本书名字不错，不过更像是作者的论文，章节工整，大量专业术语解释，出处清晰。真正关键如何训练实现的地方，作者却告诉你，“你不适合”。

可操作性强，言语通俗易懂。

即使是从一个语文老师的角度去看这本书，也是值得推荐的。作者张皓翔从发声控制、嗓音保护、练习普通话和练声方案，以及心理学依据和择业考虑等不同的七个方面着手，面向那些“只是想把自己声音变得好听”的业余爱好人员进行教学，体系健全，好懂且实用，可谓干货满满了。一些怎样正音的小窍门，我在自己和学生身上试了一下，的确很简明好用。不知道自己以后有没有这个动力去坚持下去。

西西弗翻完了

还是有点干货的，具体咋样，等我练习吧。声带的肌肉也是有记忆的，多练就会改变到合适的样子。

本书为不同的声音需求提供了详细的练习tips，非常实用。

内容详实严谨写得也很生动，对有需要的人应该会很有帮助。我是凑巧碰到抱着好奇的心态看完了，文中提到的大部分声音和说话上的障碍我都没有，所以也谈不上如何按书里说的去纠正。除了与字面上说话声音有关的内容还点到即指地讲了一些说话、沟通的艺术一类的内容，这方面的经典著作有很多（不禁看了一眼书柜里十几本还没拆封的此系列书籍）。哦对一开始试了一下数葫芦，一口气数了六十个，作者说他的课程2.0学员纪录是72个3.0学员纪录是100个，比人家还差得远哈哈>

干货集中于第二章『发声的秘密』，可配合视频学习气泡音放松声带保护嗓子、学习口部操进行唇舌练习，加强唇部力量，清晰咬字——馆内主持前的临时抱佛脚…

被安利了《国王的演讲》

浅显易懂的书籍，教会我们正确发声、护嗓的方法

实话实说，刚开始有个不错的平易近人的开头，走着走着，就一路走向水了。当然书就是这样一种东西，刚开始接触改造声音的人可以看看，有初步水准的人就不用看了。

读完之后生怕自己当下的评断会过于主观，特意隔了几天来回顾这本书到底让你学到什么，很尴尬的说我只收获了一篇《四声歌》以及作者总结的20分钟练声计划……

一本针对非专业读者的用声指南，简洁高效地提升声音的魅力，易读、实用、成体系。践行之。

其他写的不错。告诉了很多实用的方法
从呼吸到唇、舌头、喉咙、普通话、表达斗写的比较细致。
同时也讲了不少演讲方面的内容。属于初级入门实用工具书吧

贴近大众生活的好书，循序渐进坚持练 不难达到纯和清

写的不枯燥，很有趣的声音科普书。

[声音的魅力_下载链接1](#)

书评

前一段时间看网络评论，有人说目前的国剧要是只听声音的话，基本上就是那三四个人在互相谈恋爱。的确，现在唯一能够支撑我没有完全放弃国剧的原因就是那几位知名的配音演员了。声音虽然几乎是个正常人就能够发出来，但是要想要做到动听吸引人，怕还真的是不多的。论起来我也算...

罗曼·罗兰说“没有人是为了读书而读书，而是在书中读自己，在书中发现自己。”我想，写一本书，写出一本好书，也应该是在书中写自己，在书中发现自己吧。
我在《声音的魅力》这本书中仿佛看到了著者张皓翔自己。有幸和著者相识，受到过著者的帮助，在书中也同样看到了一个真心...

一个人应当有俊朗的相貌，如果相貌不好，那也应该拥有好身材。如果身材也不好，那也应该拥有好气质。如果连气质都不好，那至少应该拥有一副好声音。
相貌、身材、气质、声音，都是作为个体在向世界传递信号。说自己是个美好、自律的人，告诉世界你对我很重要。更进一步说，这...

最大意识到声音的魅力的时刻，是和公司一个超棒的姐姐一起去谈判时感受到的。她是学声乐专业，在近几个月内和我在各种场合同各方领导谈判，在这段时间，她整个人的语调都让人非常舒服，包括她的语调，措辞，和她在一起时，我好像只要站在她后面静静地听即可。而种种谈话的气氛...

二十多年前喜欢看外国影片，丁建华、乔榛、童自荣等老师独特的声音，似那涓涓溪流留在记忆里，久久不能忘怀。我后来尝试着在喜马拉雅朗诵文章，发觉声音总不尽人意，感觉不像自己的声音，直到看到张皓翔《声音的魅力》一书，才知道声音有“空气传导”“骨传导”两种方式，我们...

声音，它看不见、摸不着，却每天和我们相伴。它是我们和外界交流的工具，也是构成我们个人风格和魅力的重要部分。大概很多人都有着同样的苦恼，那就是觉得自己的声音并不好听，尤其是在听到自己录音的时候，简直是无法忍受。那么，这究竟是因为什么，我们又能不能让自己的声音变...

[声音的魅力_下载链接1](#)