

《美化你的声音》

图书基本信息

书名：《美化你的声音》

13位ISBN编号：9787111165545

10位ISBN编号：7111165543

出版时间：2005-7

出版社：机械工业出版社

作者：约瑟夫

页数：195

译者：田琰

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《美化你的声音》

前言

美化你的声音”当做你成功的起点 不知道有多少人天天都在盼望着成功，但同时也会有多少人在经受着失败的洗礼。或许并不是因为不努力，有很多失败者也同样付出了许多的艰辛。可怜的是，有许多的失败者不知道自己失败的原因在哪里，重新再来时，盲目性还是无法排除。消除盲目性的关键是找到一种力量，由这种力量引导着我们去努力。这本书就是交给我们找到这种力量的一个出色的向导。通过“美化你的声音”，吸引着你一步一步走向成功，独辟蹊径，颇有创意。因此，特向正在学习或向往学习艺术语言发声的人士推荐这本书，向那些期望重塑个人形象和提高自身魅力的朋友推荐这本书，向每一个在奋力进取、渴望成功的人士推荐这本书。她将使你受益匪浅。对于一位从事艺术语言工作和学习的人来讲，这本书有几个看点：1．它是一本教你如何正确地使用自己的声音，增强语言表现力的书。2．它与一般的专业理论和训练书显著不同的是它的发声技巧的训练方式、表达冲动的激发方式和妙趣横生的讲述方式。3．它不但对专业人士有一定的参考价值，而且更适合语言艺术爱好者和初学者按部就班地自学。“声音的力量”“声音的弧”将引领着你步入艺术语言的殿堂。那些希望改变自己的个人形象、提高自身魅力的人千万不要错过这本书。它从一个独特的视角，用丰富的实例，从激发声音的表现力开始，让人逐渐走向一个正视自我、调整自我、重塑自我的旅程，而核心还是通过“美化你的声音”来实现。把你塑造成一个心态平和、充满自信、魅力四射的人，何不尝试一下呢？乐观、积极、热情的人生态度、工作方式加上富有魅力的声音、优雅从容的仪态……如果你拥有了这些，离成功还会远吗？从事过艺术语言声音训练的人都有这样一种体会，声音的魅力很大的比重是来自于内在的素养，语言表达的魅力也离不开身姿仪态等外在要素的配合，一个成功的语言艺术大师，也往往是一个对生命充满热情、身心两方面都表现出从容的人。把它拓展到每一个普通人、每个向往成功的人——通向成功的路没有捷径，成功往往属于那些具有坚强的意志力、自觉为成功精心设计铺设道路的有心人。声音的塑造是一种途径，它可以以声音为起点，辐射到让你走向成功的其他要素，让你在声音训练的同时，潜移默化地提升自己的品位。你在美化自己声音的旅程中每走一步，离你自己成功的目的地就近一步。 李晓华教授 中国传媒大学播音主持艺术学院院长 2005年6月6日

《美化你的声音》

内容概要

《美化你的声音》作者亚瑟在欧洲的皇宫中、众多著名学府里教授过他的技巧。《财富》500强大公司的CEO、政治家、律师、歌舞演员、播音员以及职业歌手、大学生都曾经向他寻求过帮助。甚至是像皮尔斯·布鲁斯南、安吉丽娜·朱丽这些经常在银幕中扮演英雄的好莱坞电影明星们，也都把他当做自己成功的秘密武器。你也会通过美化自己的声音，从而获得成功。

你可能每年花费大笔银子使自己看上去更漂亮、感觉更好，甚至闻起来更香，但你为你的声音做什么努力了吗？

领导想获取不容质疑的声音。

演员想得到有魅力的声音。

演讲者追求有煽动力的声音。

销售员需要打动人的声音。

接线员不能没有甜美的声音。

单身汉渴望吸引人的声音。

.....

《美化你的声音》

作者简介

亚瑟·约瑟夫，住在洛杉矶。

《美化你的声音》

书籍目录

专文推介推荐序序前言第1章 声音的力量第2章 正常的声音和交流挑战第3章 学习基本的技巧第4章 日常的声音练习第5章 有益健康的声音第6章 肢体语言的重要性第7章 相信自己第8章 唱歌——力量和愉快的体验第9章 更深的层次——练习的成果结语致谢关于作者译者后记

《美化你的声音》

媒体关注与评论

亚瑟·约瑟夫当我的老师已经很多年了。在这些年里，他成为了我的良师益友。他传授我的技巧将使我受益终生；他用对人类的理解和同情照亮了我的成功之路。——皮尔斯·布鲁斯南 著名演员、007的扮演者

如果你正在使用声音意识的方法去寻找力量的话，那么你一定找到你灵魂的声音。——昆西·琼斯 著名音乐家、制作人、格莱美传奇奖获得者

亚瑟的声音意识技巧给了我巨大的帮助。——阿诺德·施瓦辛格 加利福尼亚州州长、著名演员

人们经常会从你的话语中获取关于你身份的信息。是的，亚瑟可以制造一种更伟大的声音，使你的声音变得更有意义。——帕特·赖利 著名篮球教练，曾4次带领湖人队夺得NBA冠军

《美化你的声音》

精彩短评

- 1、感觉有点假
 - 2、只要一章比较有用 作为一个工具书来说
 - 3、相信自己+
 - 4、废话连篇，翻译极糟。
 - 5、期待练习后的效果
 - 6、内容是有的，但是很难读。
 - 7、需要持之以恒地学习和练习~
 - 8、感觉那七个习惯比较虚幻，没有练习的准度和标准
 - 9、很好，希望大家阅读
 - 10、大致的浏览了一遍，有几个理念还是很有益的。比方说要有声音意识，在开口之前催眠自己：“我是最迷人的！”其实声音对一个人来说真的很重要。我也要继续加强对自己说话声音的控制和改进。对于一个不需要做领导者的女孩子来说，有魅力的声音主要在于减缓语速、放低音量和柔和语音。
 - 11、还是没心思去练，
 - 12、玄乎的方法。
 - 13、2014.6.3接触
 - 14、这本书看完了，后面部分看得比较粗略。按照书中所讲的方法自己练习了七天，当然在行动中有着很多没作到位的地方。总体感觉是在精神层面上自己的声音进步了。具体到说话的话身边的人倒是没有觉得我有什么不同，而我自己感受呢有点力不从心，估计还需要假以时日吧。自己认为的文章的精髓有两点：
 - 1.实际方面，注意说话时的发声点，用力点，多尝试用一下鼻音。
 - 2.关注自己的声音，接受并喜欢自己的声音，在这个基础上才有可能让自己的声音一点点进步。
 - 15、2014-03-31 声音是我们向世界展示自己的身份证
 - 16、不知咋样一（据说是阿尔伯特·梅拉宾博士）的一项研究：面对面交谈，沟通源自8%语言，37%声调，37%肢体，电话则是8%语言，92%音调 三承认事实不是傲慢自大，不承认才是
- 二 每天7分钟 1.拉舌头哈欠叹息 2.两根手指在舌下哈欠叹息 3.含铅笔哈欠叹息 4.拉舌头朗读 5.两根手指在舌下朗读 6.含铅笔朗读 7.表演
- 17、跟之前看的差不多，要点是放松下颌，但没有理解他说的发声的位置。
 - 18、在图书馆看到过，瞟了下
 - 19、简介明了的一本声音教材，没有说教和学术力量，充满了有趣的技巧
 - 20、私以为的确不太适合中国人练习说话。
 - 21、随便看看，没那耐心跟着学
 - 22、是一本心灵鸡汤，但是从声音的角度。意识到自己也有声音方面的不足，但一直都不觉得能通过练习来纠正和改善。看完这本书后，至少改变了这一认识，但去练习，还是不太能接受。不过，至少先从不胆怯、不害羞，减少心理负担开始吧，谁又能不犯一点儿错呢？
 - 23、读完这本书后最大的感觉是，要训练声音，真得找个老师。
 - 24、脑海频现《国王的演讲》片段
 - 25、实践起来比较麻烦
 - 26、水太多。。。二十页就能写完的东西写了二百页，方法感觉有点神棍，先试试看。
 - 27、：
H018.1/2115
 - 28、对这种书都是一腔热情却难以为继.....
 - 29、罗嗦
 - 30、半本书在励志，另外半本教你美化声音。

《美化你的声音》

- 31、企图在鸡汤中寻找有用信息
- 32、1、微笑，2、放松，3、注意力—鼻前，（练习、镜子、录音、记录）
- 33、技巧那边不知所云，反正我是看不懂。例子太多废话太多。不过还是有值得一看的地方。
- 34、大一的时候读的，很一般，不建议看。
- 35、稍后归纳书中的声音心法：声音意识。总体而言，我需要个老师，有些训练方法我实在领悟不了。
- 36、太唠叨了，其实书的重点就是如何让自己更自信
- 37、不是专业人员，分辨不出成色。仅就自己练习情况，感觉写的还好，但是不好读，不适合作为自学教程。
- 38、说话声音好听，可唱歌难听死了
- 39、如果用星号来为书评级的话，我给这本书的分数是最少的一星。内容味如嚼蜡，究其原因是没有确定读者到底是哪一类人。要么专业，要么通俗，版权引进的时候需要想好。
- 40、对我没用挺复杂的
- 41、效果不明，实验中……过阵子再打分
- 42、美化你的声音。一句话概括：教你如何开声以及开声在日常生活中的应用。对我有用，因为：1 每次唱歌前都不知道应该怎么开声，舌头没有放松，正想好好学学；2 原来开声在日常生活中还有这么多应用
- 43、与学唱歌一样，可借来一看
- 44、听起来很振奋人心，时刻都在告诉你，数天后你就可以改变自己
但不是很好看
或者我太懒了
- 45、有一些励志的内容，可惜练习部分没有视频，文字有点抽象...
- 46、这本书让我注意到，我必须花时间去做我最重要的事情。
- 47、因人，（结果）而异
- 48、发生的技巧，没咋学会其实。。。
- 49、这本书可能是一项教程的副产品，很好，但是我觉得单靠自己的力量我学不会，坚持不下来，这种教程必须是需要人协助的。另外通过此书我冒出两个想法：自信是对自己的角色塑造与认同；同时做到轻松、正规、有能量是日常终极目标。
- 50、用意识来控制声音，以达到身心合一的感觉。但是因为是外国人写的，所以有部分内容中国人练习就有点奇怪了。ps.训练的动作真的有点奇怪，和学习方法有类似，和心灵鸡汤有接触。

《美化你的声音》

精彩书评

- 1、我按照这本书实践已经近3个月了，认真去做，收效显著，我的朋友说我的声音已经有了特别特别大的进步。认真去做，说话的强度、清晰度，会随着练习提高，非常重要是要认真去做练习。郑重的向大家推荐这本书。窍门：用“第二阶段”练习每个音标的发音、无论英语、汉语。只做几遍，却可以起到直接读几十遍都达不到的提高的功效。把疯狂英语和声音意识结合起来，纯正的口语水平，不是梦。
- 2、看了这么多人说好，去中关村图书大厦找这本书观赏一下。查询计算机后告知是在哲学社科书架那边，结果看了半天，没找到，不得已请来营业员帮着找，营业员对这书印象挺深的，说是一天卖了好几本。这掉高了我的胃口，结果营业员在同一个书架上找到了这本《美化你的声音》，拿到书后发现设计太不起眼了，难怪我发现不了。仔细阅读，发现这书的指导训练不太适合中国人，用的一些语法都是英文发音，很多训练材料也是英文翻译成中文的。粗看了看，没有兴趣就放下了。所以我建议买之前先去图书大厦看看适合不适合自己的再买，不要盲目地就从网上订购。
- 3、欢迎大家切磋讨论 每天7分钟1.拉舌头2.两根手指3.铅笔的技巧4.拉舌头读文字5.两根手指同时读文字6.铅笔同时读文字7.表演第四项，既然拉着舌头怎么能完整的把文章读出来？读过的朋友，你们进行4-6项时是不是也是模糊的发声呢？欢迎大家探讨。
- 4、Whehn-ee speehk, ab-ee neehd to beeh a-wehr av proh-jehc-ting ma-hee vch-ihce ihn ah veh=ree speh-cih-fick aahrk有谁会念？？这是啥语？p82
- 5、头两天刚刚从图书馆借来，看了两页，觉得还不错。打算把正本书看完，并按照上面的方法去改变自己的声音。
- 6、从时下的新闻中可见一二，卡拉OK速成班的风行一时，是由其内在原因的，因为闻其声，辨其音，识其人，读完本书，你会深刻理解这句话。
- 7、第一次在图书馆看到这本书的时候很兴奋,马上借了回去看.如果你仔细看的话,其实有:“上架推荐:励志书籍”觉得这本书好,不仅他里面有明确的方法指导你如何去练习,可操作性强;另一个方面,他从“声音意识”的角度帮助你如何去找,并发出自己心灵深处的声音.在国内,几乎没有人写过这样的书,如果有需要推荐大家看一看!
- 8、感觉一般，前几章废话太多，而且感觉作者有意将自己的方法提高到精神层面，搞的挺玄乎的。而且可能是翻译的原因，在具体练习上实在很难理解作者的意思，若没有人指导，感觉自己无法操作，总之感觉不实用。有一个《嗓音的科学使用与保健》不错，网上有教学视频，比较详细，随时随地都能练习，这几天开始练，希望能有不错的效果。
- 9、比较失望很多废话真正有用的只有几页很多罗嗦的例子讲作者曾经指导了著名的谁谁谁结果人家怎么样了可是这是讲声音训练的书这些例子真是一点用都没有也许声音训练这样抽象的训练实在是不应该用写来着的只有参加培训班老师手把手，声把声的教才有可能台湾mm说话的声音真是好听据说很多都是训练过的上海哪里有这样的训练班呢啊呀呀
- 10、我学习本书一个月，前三张理解透，可以改变你的一生。第四章一周内可以改变你的声音，不过还有继续努力才行哦。这本书值得收藏，要看请坚持，要不就别看了。
- 11、如果需要：一次成功的交流，一次有效的沟通，一次畅快的表达。那么如果你能理解当别人面对自己时，自己被人接收的讯息只有8%是靠语言，30+%靠声音，此外的是靠肢体。如果通过电话，则仅仅靠声音，靠别人看不见的你的肢体提供的力量于声线。是否你会认为声音是可能被你接纳的改变你自己的途径，作为一个思路，你看到更多自己的东西。
- 12、本来冲着书名是想学学具体的技巧的，但是内容太多案例了。。。具体的技巧好像都没什么印象，好吧，我承认是跳着看的。。
- 13、刚刚翻完，我不觉得这本书有什么特别好的，我也认为这种方法不一定有效，事实上我认为一点效果也不会有。把书本大概地浏览了一遍后，尤其是看了将近40页的推销术语之后，我觉得这作者的废话还真多，全书也不过200页左右，就讲了1/4的某某明星用了我这方法之后，效果神奇的不得了，真的非常浪费我的钱和我的时间（我在网上买的这本书），切入切入正题之后，在讲述方法时我觉得逻辑性，结构性较差，且比较啰嗦。一个劲地叫你体会感觉.....我不会觉得这是一本好书，一本有用的书，大家不要再上当了。

《美化你的声音》

章节试读

1、《美化你的声音》的笔记-第85页

看到了日常的七分钟联系了，今天试试声音，久了有些沙哑，看来有些位置没有找对没有认真进行“桥链”的阶段，也感到小小的进步。

2、《美化你的声音》的笔记-第三章

整本书有用的部分不算多，我把第四章的训练方法打印了下来，第六章之后对我的作用不大，我的目标是改善说话时候的声音，唱歌什么的不关心。这本书写的方法倒是还可以，不过很多地方容易让新手产生误区，进而阻碍进步。那我就说说我遇到的误区吧，权当给大家个前车之鉴。

1、第三章的打开下巴的动作，如果你做了很久还是做不到下巴不紧张，那么你需要把自己的意识全部放到下巴，告诉它放松、放松。手只是起了一个引导的作用，不用使很大的力，一点点就够了，主要是靠打哈欠的动作，让下巴主动打开。这个动作很重要，下颚放松后，说话的时候下巴不但不会阻碍你的发言，反而会用更少的力量说出更多的话来，也就是更省力。这个动作早晚各练习几次，一周之后就差不多了。

2、第三章，作者讲想象鼻音边缘和声音的弧，我当时反正是误解了，后来问了一个学声乐的哥们，他告诉我，人与人的发音听起来不同，主要是因为发音位置的不同造成的。我现在意识到把自己的意识放到鼻子吸入空气后发凉的那个地方，用那个地方来发音就是作者讲的了。其实那句话也可以理解为，我们把自己的意识放到胸腔和放到鼻腔发音是不同的，把意识放到这条线的不同位置发音都不同，你可以试试，从下往上，声音由低到高。

3、第四章，活动和声音的基础，作者讲的呼吸以及腹部支持，就是告诉我们要进行腹式呼吸，腹式呼吸是个什么状态？下腹部收缩不松开，不管是吸气还是呼气；上腹部随着呼吸起伏，膈肌要有下压的感觉，就是挤压腹部。具体的可以百度。

关于作者讲的那些训练方法，也有些用，练练也没坏处。不过就整本书来讲，作者废话太多，第三章第四章是重点，其他都可以不看，所以，在网上搜搜下载这本书就好了

3、《美化你的声音》的笔记-0

1、微笑，2、放松，3、注意力—鼻前，（练习、镜子、录音、记录）

4、《美化你的声音》的笔记-第35页

在贫瘠的时候要注意观察自己，要为正在建设中的自我而高兴。看到第二章感觉前面的大段铺陈实际是说，当你意识到问题的存在，并下意识去解决这个问题的时候，那么这个问题已经解决一半了。

5、《美化你的声音》的笔记-第1页

怎么搜藏图书啊，搜藏不了就mark，哼！

6、《美化你的声音》的笔记-第6页

这本书看完了，后面部分看得比较粗略。按照书中所讲的方法自己练习了七天，当然在行动中有着很多没作到位的地方。

总体感觉是在精神层面上自己的声音进步了。具体到说话的话身边的人倒是没有觉得我有什么不同，而我自己感受呢有点力不从心，估计还需要假以时日吧。

自己认为的文章的精髓有两点：

《美化你的声音》

- 1.实际方面，注意说话时的发声点，用力点，多尝试用一下鼻音。
- 2.关注自己的声音，接受并喜欢自己的声音，在这个基础上才有可能让自己的声音一点点进步。

7、《美化你的声音》的笔记-第1页

<http://www.chnXP.com.cn/soft/dl015902.html> 下载地址

8、《美化你的声音》的笔记-第86页

欢迎大家切磋讨论

每天7分钟

- 1.拉舌头
- 2.两根手指
- 3.铅笔的技巧
- 4.拉舌头读文字
- 5.两根手指同时读文字
- 6.铅笔同时读文字
- 7.表演

第四项，既然拉着舌头怎么能完整的把文章读出来？

读过的朋友，你们进行4-6项时是不是也是模糊的发声呢？

欢迎大家探讨。。

《美化你的声音》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com