

最新练声音好听 练声音心得体会(优质8篇)

这个秋天，让运动点亮我们的生活！运动会总结要写出运动员拼搏的背后故事和感受。运动会宣传活动的精彩瞬间，让我们一起回忆激动人心的瞬间。

练声音好听篇一

声乐是一门需要不断练习的艺术学科，而练声音则是其中最重要的一环。在学习声乐的过程中，我不断地从练声音中获得肯定、改进，也体会到了一些心得与体会。

第一段：能够正确呼吸是练声音的关键

练声音是一项基础性的训练，而正确的呼吸是练声音的关键。在我开始练声音时，我的老师强调正确呼吸的重要性。刚开始时我并不能理解为什么那么重要。但是，随着我对声乐技巧的了解增加，我渐渐地明白到，要想产生最出色的歌唱效果，需要掌握正确的呼吸技巧。

第二段：音高的决定性意义

练声音是为了达到唱出一首歌曲来的目的。在这个过程中，我发现，音高是决定性的因素。音高是歌曲中最基本的部分，这决定了整个歌曲的基调和气氛。无论你唱的歌曲是属于什么样的风格，准确的音高是取得良好表现的必要条件。

第三段：技巧调整的需求

练声音的过程中，我逐渐认识到了技巧调整的需求是不断变化的。当我掌握了初步的喉部、呼吸和共鸣律动技巧时，我就会遇到唱高或唱低的技巧调整要点。在当今这个高度竞争

的社会，一个成功的歌手必须始终保持进步和提升。因此，我更加重视技巧的调整，以增强自己的声乐实力。

第四段：积极的心态调整

练声音其实不仅仅是技巧性的训练，更是情感上的体验。在练习中，我发现积极的心态调整也是必须的。当我尝试去唱一首自己喜欢的歌曲，认真听音乐、感受着节奏和旋律，我会慢慢地放松，专注地唱出这首歌。尤其是在演唱比赛中，我时常强调自己的积极心态，以帮助自己用更好的状态发挥。

第五段：练习的重复与坚持

练声音的过程是不断重复和坚持的训练，需要耐心和恒心。没有任何技能能够在短时间内完美掌握，每天坚持的练习，不断地重复，才能真正地达到克服困难的 effects。同时，在坚持的过程中，我发现挫折也常常会给我带来压力与疲倦，所以我会试着改变自己沮丧的情绪，调整心态，挑战自己，以获得更好的结果。

总之，练声音是声乐学习中必不可少的一环。我意识到，正确的呼吸、准确的音高、不断地技巧调整、积极的心态调整，以及练习的重复和坚持都是练声音过程中所需要掌握的技能，这些技能对于提高声乐表现力有重要的作用。希望我的这些体会和心得能够为其他人提供一些启示和帮助。

练声音好听篇二

音量是指声音的强弱、大小。它主要决定于气息和共鸣器。不少人在朗诵中把握不好自己的音量，或大或小，前者对身体消耗太大，又不利于恰当的表情大义，后者或造成听众听不清，甚至听不见的现象。因此，音量的把握也需要必要的训练。在训练的过程中要注意几点：不论在何种场合，音量都要适中，不可太大或太小。要根据听众的多少和场所的空

间大小来确定自己的音量，要使在场的所有听众都能毫不费力的听清你的朗诵。要根据朗诵的氛围和内容来确定音量的大小。比如：朗诵纪念性，追悼性的内容，音量不宜太大，朗诵祝贺，声讨，动员性内容，音量可以大一些。

根据朗诵内容的长短来确定音量的大小。朗诵内容较短。一般来说，音量可以稍大，如果内容较长，一般来说，音量可以稍小，以免因为音量较大，持续时间较长，使嗓音嘶哑。

要弄清楚什么是音高，先弄清楚什么是音域。音域，是指某一乐器或人声所能发出的最低音到最高音之间的范围。音高，则是指人讲话时所使用的音域。音高决定于发声体的振动频率，频率越高，声音越高。每个人的声带条件都不一样，发音的技巧也不相同，所使用的音域不同，从而音高就不同。

通常情况下，人们讲话时使用的音域范围一般只有一个8度，多数情形下，却只有45度。不练习时可以的，没什么大问题。在文章内容情绪激昂的情形下，也不能把8度全用上，（偶尔要用高8度音），因为把8度全用上，时间稍长，会感到非常吃力，高低起伏太大，便会高不成低不就。因此，在练习把握高音时，要依据自己的声带情况而定，并且要留有余地，不要将自己音域中的高音用尽，否则会给人“声嘶力竭”的感觉。

另外，还必须注意，通唱歌一样，起音的音高一定把握好，要适中，起音太高或太低，会给后面的朗诵带来困难，或者高的朗诵不下去，或者低的听不清楚。一旦不小心出现了起音偏高或偏低则应及时进行调整。

音质，又叫音色，是由于波形和范音的不同造成的声音的属性。它主要决定与共鸣器，是声带音通过共鸣启发声音变和变调的产物。当人的某个或某些发音器官有缺陷或发生病变，音质就会发生变化，声音会变得不中听。还有，尽管没有发音器官方面的问题，由于发音时存在这样那样的毛病，也会

影响音质。比如，鼻音过重，翘舌音使用不当，呼吸音和杂音等，就会使声音黯然失色。

过重的鼻音是因为鼻腔的共鸣声太响亮造成的。要克服这种毛病，主要方法是，发音吐字时嘴要张到位，舌头要用力一些，以减少鼻腔共鸣。不当的翘舌音，常常是地方口音习惯或因为分不清楚平舌音和翘舌音，发音吐字不准所造成的。这样的毛病要根据前面已经谈过的正音练习中所介绍的方法来克服。

呼吸音是由于发音时声带没有充分闭合，大量的非发声的空气跑出来，造成嗓音中夹杂着呼吸音，或者是由于朗诵时吸气过于频繁，讲话过快，用力过度，精神紧张，造成上气不接下气，呼吸音过大。克服的主要办法是，在讲话或朗诵时，按照前面介绍过的呼气与吸气的方法正确的呼呼吸，自然的呼吸。

杂音主要来自嗓子沙哑，嘶哑，喉鸣等。主要靠平时保护好嗓子，讲话时正确地运气，发音，从而消除影响音质的杂音，使声音纯正。

我们都有这样的体会：越在嘈杂的地方，我们说话越大声，结果声嘶力竭，自己嗓子累得要命。其实培训的时候也有，如为了让别人都听到，尤其人多的时候，我们不自觉就提高音调嗓门，不久就有“失声”的感觉。

其实好的用声者，使用在声带上的能量只占总能量的1/5，而4/5的力量用在控制发音器官的形状和运动上面。在产生共鸣的过程中，共鸣器官把发自声带的原声在音色上进行润饰，使声音圆润、优美。科学调节共鸣器官可以丰富或改变声音色彩，同时起到保护声带的作用，延长声带的寿命。

朗读的发声中，多采用中声区(平时说话时你感觉最舒服的状态)，而中声区主要形成于口腔上下，这就决定了用声的共鸣

重心在口腔上下，以口腔共鸣为主。在这里我稍微提一下共鸣腔。一般提到的共鸣腔有头腔、鼻腔、口腔、胸腔，这四个共鸣腔最基本。声乐学习中还有提到腹腔共鸣，不过有些人不赞同这个提法。

除了口腔共鸣为主之外，胸腔共鸣是基础，可以加多一点，如果有高音的时候，增加呼吸量，发挥一点鼻腔、头腔的作用更好。

练声音好听篇三

说起语音训练，就必须讲到呼吸、共鸣和吐字归音，这是科学发声的三个基本要素。

1.1呼吸

呼吸是发声的基础，一般人根本不会注意，我们常用的是胸式呼吸，发出的声音比较轻飘、窄细。语音训练中科学的呼吸方法应该是胸腹联合呼吸，这种方式吸气量大，增强了呼吸的稳健感，容易产生坚实、浑厚的嗓音，是多种音色变化的基础，适合于长期用嗓者。对话务员来讲，掌握此方法要特别强调坐姿坐态，人坐正，略微挺胸收腹，同时全身肌肉要放松。

吸气要领

吸到肺底——两肋打开——腹壁站定

呼气要领

稳劲——持久——及时补换

练习一

闻花：远处飘来一股花香，香气四溢，是什么花的味儿呢？你似乎闻到了花的芳香，深深吸进，你会觉得肺的下部及腰部都充满了气息。

练习二

模拟吹灰尘：假如桌面上布满了灰尘，深深吸口气，然后把灰尘均匀地吹净。

练习三

慢吸慢呼的训练：一口气数不完二十四个葫芦四十八块瓢，一个葫芦两块瓢、两个葫芦四块瓢、三个葫芦六块瓢……（注：慢吸慢呼，气吸八成，吐字清楚，不可求快。）

练习四

慢吸快呼的训练：吃葡萄不吐葡萄皮儿，不吃葡萄倒吐葡萄皮儿（注：慢吸快呼，吐字清晰）

1.2 共鸣

人的口腔、胸腔等发音器官就象一个音箱，搭配使用得当就能发出具有磁性的嗓音，共鸣训练强调对发音器官的控制练习，以达到理想的音质音色。

练习一

胸腔共鸣练习：暗淡反叛散慢计划到达发展

练习二

口腔共鸣练习：澎湃碰壁拍打喷泉批判品牌

练习三

鼻腔共鸣练习：妈妈买卖弥漫隐瞒出门戏迷

(注：仔细体会发音时胸腔、口腔、鼻腔共鸣的感觉)

1.3吐字归音

吐字归音强调的是对发音动作过程的控制，是一种经过加工的艺术化的发音方法，目的是要做到吐字发音准确清晰。

字的基本构成

字头：字音发出的起始阶段，是显示字意、决定字音是否纯正清

练声音好听篇四

练声是一件需要耐心和恒心的事情，不仅需要歌唱技巧的不断提升，还需要掌握正确的呼吸方法和声音发声技巧。下面就从我的角度出发，分享一下练声的心得体会。

第一段：定期练声，找到自己的重心

作为一名爱好音乐的业余歌者，我每周会定期抽出时间来进行练声。最开始的时候，我发现自己很难把握音准以及气息的流畅度，但是慢慢地，我终于找到了自己的重心。我可以确定，练声对于任何一个歌者来说都是极其重要的，因为它不仅能够提高自己的音乐素养，还可以让我们更好地理解歌曲的内涵。

第二段：声音的清晰度要有所提高

练声的过程当中，我发现自己的声音变得越来越清晰，每一个音符的发声都可以更加精准。此时，我意识到，很多时候歌唱技巧的提高是要通过练习来达到的。在练声时，我可以

不断地运用口腔的形态、发音的技巧等方式，来建立自己的音乐语言，并且提高声音的清晰度。

第三段：呼吸方法的使用技巧

在练声的过程当中，我学会了如何运用呼吸方法来更好地进行歌唱。通过深呼吸、颈部放松、腹部呼吸等方案，我可以把声音放到一个更加舒适的位置，从而使得演唱效果更出色。在练习过程中，我能够感受到自己的气息的流畅性也得到了提升，这也是成功演唱的重要指标之一。

第四段：语感、情感的反映

在练声的过程中，我也注意到了自己对于歌曲的语感、情感的反映。因为歌曲不仅仅是一个简单的音符的堆砌，还需要我们把握好节奏、形态、语气等方面，以便让歌曲产生更为深刻的感觉。在练声的过程当中，我们可以多加注重这些方面的练习，从而让自己变得更为专业。

第五段：总结与展望

总体来看，练声对于歌者来说是非常重要的，因为它可以帮助我们更好地理解歌曲，同时也可以起到很好的辅助作用。我也发现，练声不仅可以提高歌唱技术，还可以激发我们的创新能力，为以后的音乐事业奠定更加坚实的基础。今后，我会继续保持每周的练习，并且更加注重歌曲的细节，以便让自己在音乐方面能够做得更好。

练声音好听篇五

练声音是很多人都想要尝试的事情。我自己也曾经在这条路上走了不少年，不断探索和尝试。越来越多的人发现，通过练声可以改善唱歌、演讲、甚至是日常交流中的口语表达和语言能力。然而，想要真正做到出类拔萃并不容易。在练声

的路上，我想分享一下我的一些心得体会，帮助更多的人探索这个充满乐趣和挑战的领域。

第二段：技术水平的提升

想要在练声上面做到比较好的成绩，首先要提升自己的技术水平。对于绝大多数人，都需要从基础练起，掌握一些基本的声音发声技巧，比如唱腔、喉咙位置、呼吸等等。一开始可能会觉得很枯燥，要重复许多次才能够练到相对理想的状态。但是耐心和恒心是非常重要的，通过坚持不懈的练习，一点一滴地提升自己的技术水平。

第三段：良好的身体状态

在练声的过程中，身体的状态是非常重要的一个因素。只有健康的身体才能够练好声音。因为唱歌、演讲等等都需要用到身体的核心部位，比如腹肌、胸肌等等。因此，保持健康的饮食，做到足够的身体锻炼，缓解身体的疲惫，优化身体状态，都是做好练声的前提。

第四段：对音乐的理解

虽然练声和音乐不是完全等同的，但是要成为一个好的练声者，对音乐的理解也是非常重要的。对于唱歌而言，要求的不仅仅是音高和音准，还需要表达出音乐的感情和情感。因此，练声者一定要不断地提升自己对于音乐的理解和感觉，可以通过听音乐，自己排练，跟其他音乐人交流等等，不断加深对于音乐的理解，让自己更好地把握音乐的韵律和节奏。

第五段：总结与建议

练声对于大部分人来说并不是件容易的事情，需要花费许多时间和精力。但是，只有坚持不懈，不断尝试，才能够取得最好的效果。而我的建议是，要保持积极的心态和良好的发

声状态，多去咨询和请教经验丰富的音乐人，不断努力和提升。这样，即使再长的路程都能够变得轻松一些，练声的过程也可以变得更加快乐和有趣。

练声音好听篇六

歌唱时的发声和说话时的发声是不完全一样的，说话式的唱歌或放大的说话，都是不对的

，这会没有色彩，不是音乐化了的发声。所以说说话的发声是不能适应歌唱的需要的，我

们必须讲究发声方法，帮助学唱歌的人把普通的声带磨炼成能发出优美、动听、有持久力的

合乎科学方法的、有艺术感染力的声音来。

1、 喉头和声带

喉头和声带，是歌唱的发声器官，是歌唱的核心部位，是通向整体歌唱的要塞，是打开歌唱

艺术宝库的金钥匙。因此，了解和搞清喉头与声带在歌唱时应处的位置和状态是非常必要的

。一般来说，歌唱时喉头位置应该比平时说话时偏低一些(就像我们深吸气时的喉头感觉，

因为吸气时的喉位，比静止时的喉位略低一点)有很多人把喉头处于吸气时的位置称为“水

平位”。在歌唱时字与字、句与句的转换中，喉头要始终处于这一位置，而不应做离开水平

位的向上、向下，或向左、向右的移动，当然喉头位置的稳定是在运动中的相对稳定，而不

是僵死不动的稳定。就像浮在水面上的皮球永远稳定在水面上的道理一样，若把皮球比做喉

头，皮球浮在水面的状态就好像喉头稳定在吸气位的状态一样。所以歌唱时的喉头位置应始

终处于低而自如的稳定位置和喉头壁打开的状态。

2、 打开喉咙

在歌唱训练中“打开喉咙”是十分重要的中心环节，它直接影响到声音的好坏。“打开喉咙

”也就是将喉头稳定在正确的位置上，口盖积极向上收缩成拱形，舌根放松，平放在下牙齿

后，牙关打开，下巴放松自然放下而稍后拉，这时候的喉咙是打开的。那么如何能帮助初学

者“打开喉咙”呢？

增长增大。所以在唱歌时，咽喉不要闭塞，要使咽喉张开，让气息自如地送出来，“哈欠”

状态确实是打开喉咙的好办法，也使歌唱者保证了一个很好的演唱状态。在平时练习时，还

可以用闭嘴的“打哈欠”，闭口打哈欠的时候，里边的状态也是开的、抬的，如果我们在唱

歌的时候都能保持这个状态的话，那你的声音就不会是“白”的、“扁”的了，你的声音就

会是“竖的”、“圆的”了。

2)用“微笑”状态来打开喉咙 我们讲的“微笑”不是光笑，而指的是把“笑肌”抬起来。

“笑肌”抬起是要鼻、咽腔打开，大牙关打开，面部两边的笑肌(颧骨)呈微笑状，这样的

微笑状态可以使你的喉咙打开，可以使你获得高位置的声音。

“歌唱状态就是里边的哈欠，

处头的微笑”，这话很精辟。

3、 良好的中声区

中声区是唱歌的基础，没有良好的中声区，就谈不到其他的一切。我们应当重视中声区的练

习，多在中声区下功夫，不要急于唱很高的音。练习时，我们先从中声区以中、小音量练习

开始，经过相当一段时间的巩固以后，再慢慢向较高一点或较低一点的音域发展，初学者一

定要遵循由易而难的循序渐进的原则，否则一开始就猛练高音，不但不会获得正确的高音，

反而会毁坏声带。中声区应该靠前，明亮，轻松流畅，不费力，这样才能往上发展，为演唱

高音打开通路。中声区的声音不要强求音量，而是要自然自如，要求音色优美和声音的灵活

性。每个声部的重要音区都是中声区。中声区要做到吸气深，呼吸力求自然，有弹性，积极

向上，有支持点，喉头稳定松弛，不论唱高、低不同的音，喉头的感觉都在一个位置上，声

音要往外送，但又要使声音从头到尾保持在同一音型和位置上。我们常比喻说“声音要像穿

珍珠一样，把每个音穿在一条线上”等等，就是说声音要连贯、统一、圆润。

4、关于换声区

当你从低音往上唱时，唱到一定的地方，就会感到困难，容易卡壳，这就是到了换声区了，

这时，你必须运用某种方法才能继续往上唱。歌唱者首先应基本掌握了原声区的唱法，然后

因人而异地作具体调整。有几种方法大家可以实践一下：

气的动作，好像“吓一跳”的生理状态，让喉头稍向下，向后退让，以使口咽腔充分打开，

同时将中声区歌唱时向上齿龈背后发送的气息，随着音高逐渐向上挪动，嘴也随着逐渐张开

，此时声音感觉更向上，向更远的前方发送。这时声音就自然地进入了换声区。

点，小舌头抬起一点。在碰到换声点时，有一点必须强调指出，就是你感到声音唱上去困难

时，甚至声音感到要出现破音时，千万不要变化发声器官的形态，不要乱动，乱使劲，一定

要坚持迎着声音唱下去就可以了。其实换声点的总是就是一个

“混声”的问题，就是真假声

结合的问题。掩盖一些的声音就是有了假声的成分，但又不能全假，必须与真声混合在一起

，声音的衔接才不会有痕迹，声音才不会虚和空。所以学会换声点的过渡也就学会了假声的

唱法，而假声位置对唱歌、解决声音的统一是大有好处的。

5、 高音区的练习

高音区常常在作品的高潮中出现，有着激发听众情绪、振奋人心的力量。唱好了高音，会给

整个演唱增添光彩。因此，具有响亮的、金属般的高音对歌唱者来说是非常宝贵的，在找到

了自然声区，打好了中声区的基础，又掌握了换声区的技巧后就可以进行高音的练习。唱高

音时，两颧骨要更积极开放，整个歌唱状态要更加积极向上，兴奋。随着音高向上，下颌需

要松弛地向下，向两侧向后拉；小舌头提起如打哈欠似地吸住气，使喉咙更加打开，喉头不

可随音高往上移动，而是相反，逐步下降，保持在吸气的状态，当然这个状态必须有气息的

支持。唱高音的方法是训练中的一个难点，在不断实践的基础上，也已经总结出了很多行之

有效的方法，但每一种方法都要因人而异，采取适合自己的有效途径和方法。

第一个就是支点提法：在唱歌的时候好像声带不长在喉咙里，而长在了胸口，唱每一个

字都不要离开这个支点，嘴放松唱，这样把注意力往那儿一想，一下子声音就得到平衡了。

这种方法可以解决好几个问题：如果唱高音喉头容易上提的话，你一想到胸口就不想喉头了

，支点一低，喉头也自然放松，下放，喉头放下以后，喉咙自然打开。还有声带都有长在胸

口处，气息当然就不能超过声带，那一定在胸口的下面，气息也就往下沉了，稳定了。这基

本是找到了正确的发声方法。

第二个反向提法是“喉下换字”的比喻。喉下换字的办法，就是说一般唱高音时喉头都容易

高，那就在喉下一寸或者二寸左右的地方换，或者“贴着肩膀换，在脖子根换”。这样唱的

时候，喉咙最容易打开，而且声音比较容易垂直，容易进入头声，容易找到高音的焦点位置

□

6、 关闭唱法

关闭唱法一般是指男声在唱高音时，减少换声区的困难而用的一种唱法。关闭不是把声音关

进去，而地要放出来。关闭要保持中声区的基础，关闭的目

的就在于把中、高音区正确统一

起来，这可以理解为发声器官工作上的变化，如喉咙的打开，会厌往上竖起、咽的下部适当

u”]过多的“a”声音发白、扁，过多的“o”声音发暗，因此都必须在实践中适当掌握。

关闭唱法是训练高音的技术有效的方法。

歌唱的发声是歌唱发声训练制造乐器的重要方面：它需要喉头稳定，喉咙打开，声音全部搭

在气息线上，没有一个音脱离这个气息的轨道，声音均匀、连贯、有力度，气息通畅无阻，

声区转换时不露痕迹等等，但是歌唱是高级神经系统的活动，一个人在歌唱时的心理状态，

常常能影响其歌唱质量的好坏，因此，在唱歌时，不能只孤立地强调哪一部分肌肉的生理活

动方面。好的声音是整个发声机能协调工作的结果。

练声音好听篇七

共鸣训练。

声带所产生的音量是很小的，只占人们讲话时音量的5%左右，其他95%左右的音量，需要通过共鸣腔放大得来，。共鸣腔是决定音色的重要发音器官，直接引起语音共鸣的是声带上方的喉、咽、口、鼻四腔，此外，胸腔和头腔也有共鸣作用。说话用声是以口腔共鸣为主，以胸腔共鸣为基础。共鸣器以咽腔为主又可分为高、中、低三区共鸣。高音共鸣区，即头

腔，鼻腔共鸣，音流通过该区共鸣，可以获得高亢响亮的声音。中音共鸣区就是咽腔、口腔共鸣，这里是语音的制造场，是人体中最灵活的共鸣区，音流在这里通过，可以获得丰满圆润的声音。低音共鸣区，主要的胸腔共鸣，音流通过该区共鸣，可以获得浑厚低沉的声音。

要想使说话的声音好听和持久，就要正确的运用共鸣器。而运用共鸣器的关键在于处理好“畅”与“阻”的对立和统一关系。所谓“畅”，就是整个发音得声道必须畅通无阻，胸部舒展自如，喉部放松滑润，脊背自然伸直，以便声音不憋不挤，形成一个声柱流畅地奔涌出来。所谓“阻”，并不是简单的把声音阻挡住，而是不让声音直截了当地通过声道奔涌出来，让它通过共鸣器加工、锤炼、变得洪亮、圆润、雄浑、优美动听。

要处理好“畅”与“阻”的关系，必须进行共鸣训练。以下介绍几种简单易行的共训练方法。

- 1， 放松喉头，用“哼哼”音唱歌。
- 2， 学鸭叫声。挺软腭，口腔张开成一圆筒，边发gaga音，边仔细体会，共鸣运用得好的gaga音好听，共鸣运用得不好的gaga音枯燥、刺耳。
- 3， 学牛叫声。类似打电话的“嗯”（什么？）和“嗯”（明白了）。
- 4， 牙关大开合，同时发出“啊”音。
- 5， 模拟汽笛长鸣声□(di)既可平行发音，也可由大到小或由小到大地变化发音。
- 6， 做扩胸运动，同时尽量发高亢或尽量低沉的声音。
- 7， “气泡音”练习。闭嘴，用轻匀的气流冲击声带，使之发出

细小的抖动声。

8，音阶层练习。选一句话，在本人音域范围内，先用低调说，一级一级地升高，然后又一级一级地下降，在一句高一句低，高低交替，一句话又高到低，再由低到高。

9，夸张四声练习。选择韵母因素较多的词语或成语，运用共鸣技巧做夸张四声的训练。如：清——正——廉——洁——，英——勇——顽——强——。

10，大声呼唤练习。假设某人在离自己100米处，大声呼唤：张——师——傅——，快——回——来——！喂——，那——里——危——险——，快——离——开——！

练声音好听篇八

音调的高低变化

如果你在和别人讲话时始终保持同一个音调，就如同催眠曲，不能调动气氛，会使听的人打不起精神，昏昏欲睡，很难让人找到你说话的重点所在，自然也就达不到沟通的目的。可以放慢速度强调一些主要词句，在一般内容上稍微加快变化。随着内容和情绪的变换，说话的音量和音调也应该发生变换，在不同声音段里，要有高潮、有舒缓、有喜忧，才能引人入胜，扣人心弦。

02

表达要清楚。

不要有太多的尾音，每个音节之间要有恰当的停顿。讲话的音量要适当，声音太大了会让人反感，让人感觉是在装腔作势。但音量太小会使人听着费劲，误以为怯懦。一般要根据听者的远近适当控制自己的音量，最好控制在对方听得见的

限度内。

03

多看法语片。

大家公认法语是世界上最动听的语言，的确，那种用气声发音的语言充满了情调，不论法国男人、女人，发出的声音都吐气如兰。多听听法语，哪怕你并不借这种语言，也会潜移默化，受到熏陶。

04

要提升自己的谈吐、气质。

如果没有相应的谈吐和气质，再好的声音条件恐怕也会大打折扣。试想如果一个人说话低俗，即便他有再好听的声音也不会有人喜欢听。所以，与人交谈多用一些礼貌词汇和句式，加上朗朗的风度和儒雅的气质，也可以为你的声音增加一些分数。

05

要想拥有动听的声音，不但需要自己认真练习，还需要做声音美容。

声音美容就是在专业的健声教练指导下，采用一套独特而科学实用的方法，来学习和掌握发声技巧，纠正语言发音，使人们的声音得以改善，解决追求声音完美的人们的困惑，让人们的声音更圆润、色彩更丰富、语言的表现力更强。