

04 讲 发音：怎么调整发声状态让声音更好听？

当众表达训练营（第 1 期）

开口就能说重点，建立你的权威感。欢迎来到《当众表达训练营》，你好，我是徐昆鹏。

前三讲我们已经学习了：怎么讲话有价值？怎么吸引注意力？怎么拉近关系？这一讲，我们就在这个基础上，学点硬技能。

你看我今天都站起来讲了，让我们一起通过调整语速快慢、音质高低和虚实，让声音更有权威感。

这听起来像学专业的播音主持，会不会很难啊？别担心，我教的你这套练习方法，一点都不难，下面就请你跟着我一起学起来。

典型问题：声音形象模型

为了帮助你更准确地了解自己的状态，我们设计了一个“声音形象模型”。这个模型有四个象限，两个同心圆，和三个维度。不管在什么场景下，人的讲话声音始终都是在三个维度里进行变化：

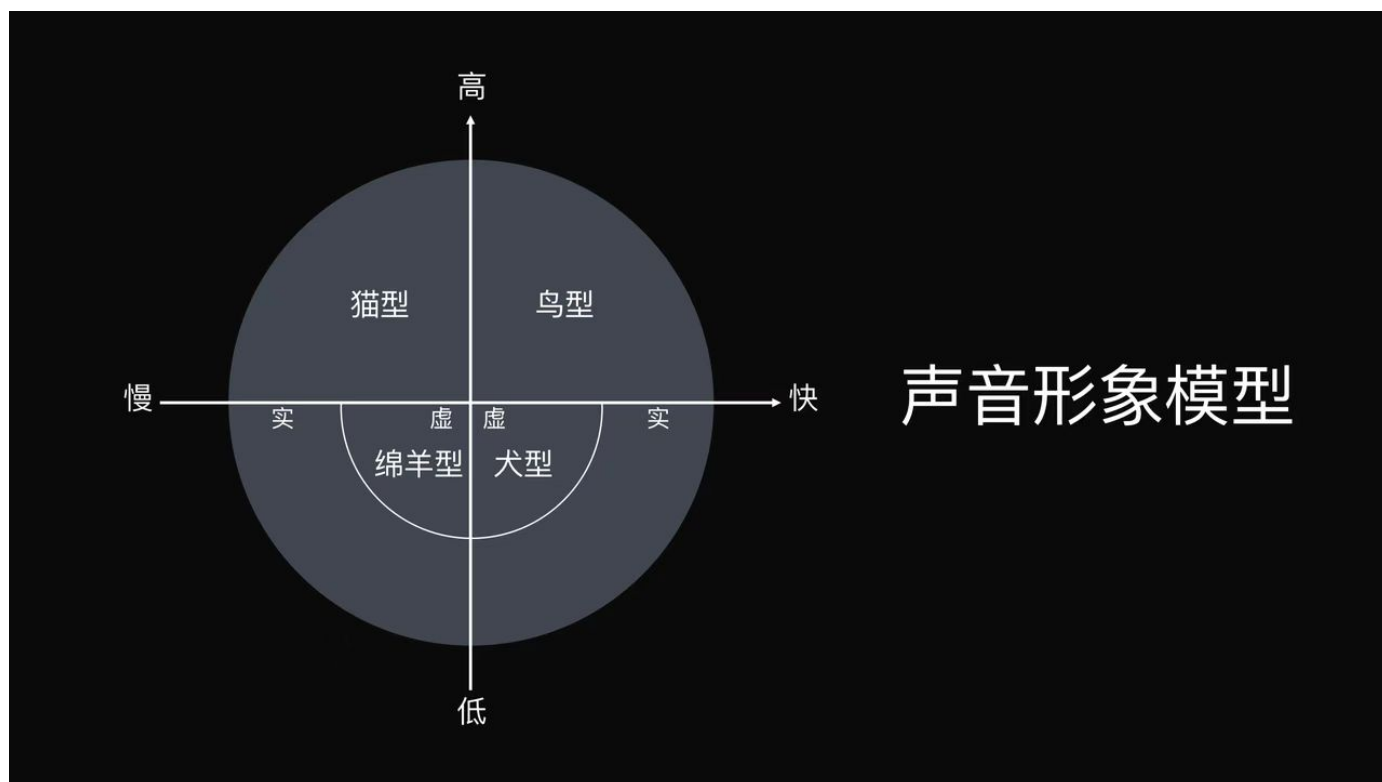
第一个维度，语速的快慢。

第二个维度，音调的高低。

第三个维度，发声用气的虚实。

在职场上，不同人有不同的表达习惯，最常见的就这四种类型，

你也可以边听边对号入座，看看你属于哪一种。

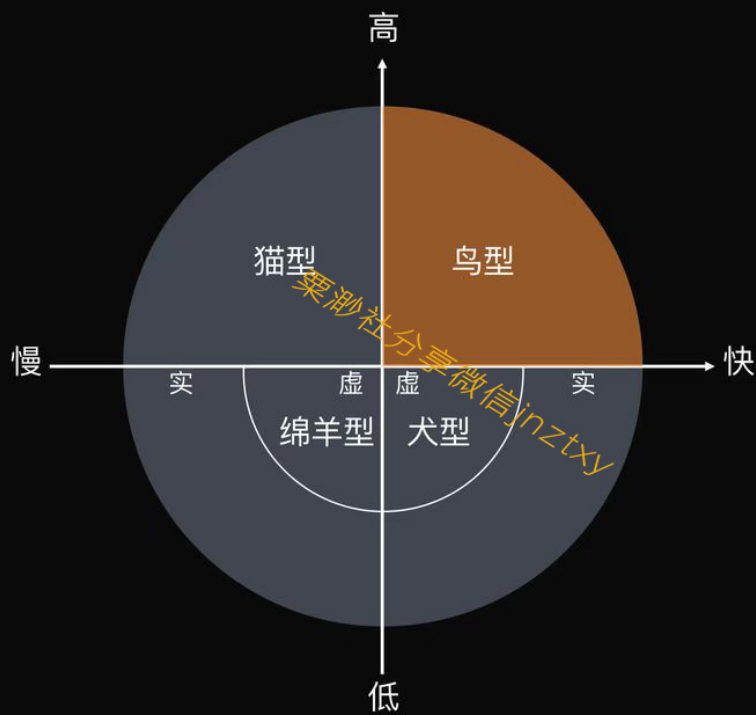


鸟型

第一象限是鸟型，特点是：声音实，语速快，音调高，像小鸟一样。（这儿有一段示范视频，请见视频 1:41 处。）

这类表达，听起来很有活力，不过显得着急、忙、慌。那我们再看看调整后的效果。（请见视频 2:50 处。）

你看，调整之后，是不是好很多？显得更沉着稳重了。



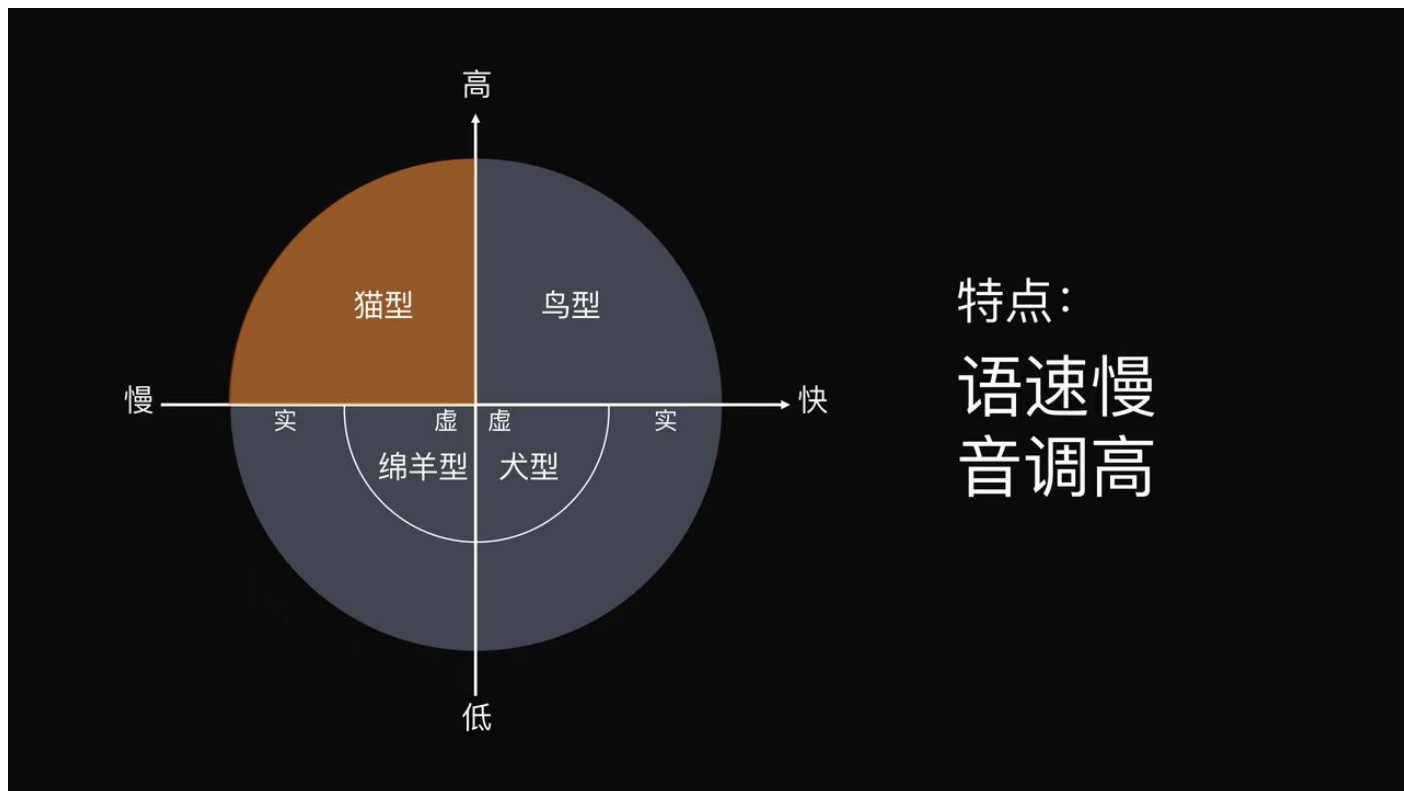
特点：
语速快
音调高

猫型

第二象限是猫型：讲话慢，音调高，容易显得不是很积极、懒洋洋的。（这儿有一段示范视频，请见视频 3:38 处。）

那我们再看看调整后的效果。（请见视频 4:09 处。）

你看，调整之后，是不是会显得更积极主动一些？

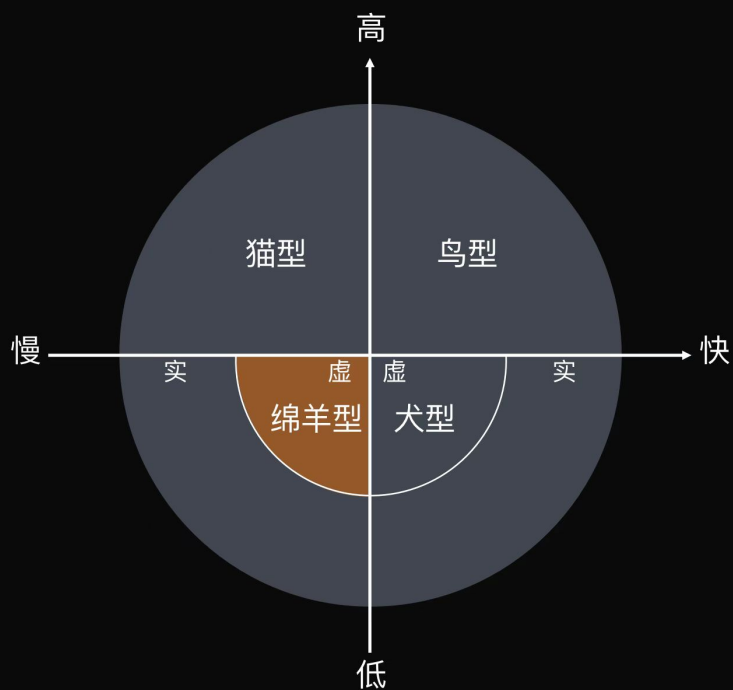


绵羊型

第三象限是绵羊型：声音会特别小，声调低，语速很慢，讲话还有点虚。你会感觉他说着说着，就没声了。我们来看视频：(这儿有一段示范视频，请见视频 5:00 处。)

这类同学特别容易显得讲话弱势，没有权威。绵羊型同学在这一讲一定要重点练习。那我们再看看调整后的效果。(请见视频 5:38 处。)

调整之后，是不是明显更自信了？



特点：
声音小
语速慢
声音虚

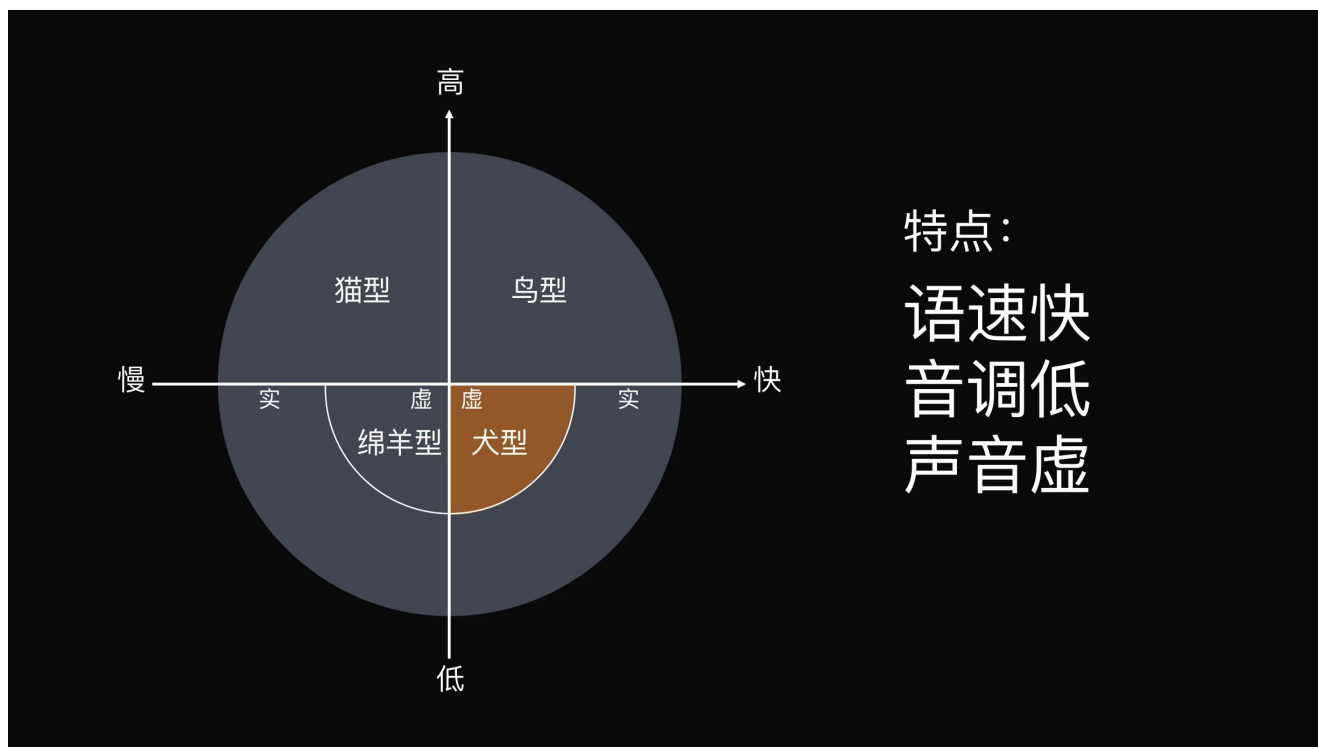
犬型

第四象限是犬型：语速快，音调低，听着有点虚。我们来看视频：

（请见视频 6:20 处。）

这类人说话，容易让人感觉内容都糊在一起了，可能经常听不清，还会显得没有交流感。那我们再看看调整后的效果。（请见视频 6:52 处。）

调整之后，是不是信息传达更清晰了？



看完了四种类型，那么问题来了：鸟型、犬型、绵羊型、猫型，你是属于哪一种？如果都不是，欢迎你也录个视频发给助教老师，我们直播课时一起讨论。

相信你也听出来了，其实不管是哪一种，放在职场里，都不够完美。而说到职场的当众表达，我们对声音形象的追求肯定都是一致的，那就是要建立专业权威感。每次讲话都要显得自信、沉稳，不能畏畏缩缩。

我们可以听一段音频感受一下，有权威感的表达有什么样的特点：
(请见视频 8:09 处。)

诸位同志，为了开好今天这个常委会，我做了些准备，到下面跑了一跑，做了些调研。调研结束，又碰上了这个 116 事件，我们汉东省第一次在全世界面前，做了一起群体事件的直播。我不

知道大家怎么想的，我是觉得脸上无光，挺丢人的。

是不是光听音频就觉得很有权威？

那怎样调整自己的声音，往这个方向靠拢呢？

这一讲我们就来完成这个目标。下面，我就按照快慢、高低、虚实这三个维度，带你逐层进阶。

一阶：语速要慢下来-由快变慢

首先说语速。职场讲话，要慢一点，才显得自信又权威。我来做个示范，你感受一下：（请见视频 9:17 处。）

各位同事，咱们开会。今天会议的主题很简单，就是跟进和落实下周的年中大促。这个活动公司非常重视，在好几个平台同步直播，大家一定要提高警惕，负起责任，保证活动顺利进行。

你看，在职场上，讲话太快，不仅会磕磕绊绊，还显得特别不沉稳。那我们慢下来再试试呢？

各位同事，咱们开会。今天会议的主题很简单，就是跟进和落实下周的年中大促。这个活动公司非常重视，在好几个平台同步直播，大家一定要提高警惕，负起责任，保证活动顺利进行。

调整完以后，是不是磕巴全没了？更流畅了？而且显得更稳重、更有权威了？我们印象里也是，一般说一个声明、通知，用较慢

的语速，会给人一种稳重的感觉。

另外，如果讲话内容里涉及到一些专业词汇，慢着说也可以给观众一些反应的余地，听得更清楚准确。

那具体怎么慢下来呢？关键就是要给自己的讲话减速，下面我就给你两个方法，咱一个一个来学。

设置减速带

第一个方法，叫给自己设置减速带。

让关键词翻个跟头

第一根减速带是：让关键词翻个跟头。

来，集中精神，跟我一起感受什么叫翻跟头。首先是打开嘴巴，具体打开多大呢？就是打开牙关，也就是四个长智齿的位置，让四个智齿彼此谁都不挨着谁。这样，你的口腔就会形成一个空间，这个空间是做什么的？让你把说的字，在里面翻一个跟头，再吐出去。

我们来对比一下，如果你的牙关没打开，不翻跟头，说话是这样

的：（请见视频 11:19 处。）

大摇大摆、大模大样、嚎啕大哭、豁然开朗、开怀大笑、阳光普照。

再试一下打开牙关，把每个词翻个跟头再吐出去的效果：

大摇大摆、大模大样、嚎啕大哭、豁然开朗、开怀大笑、阳光普照。

你看，是不是张开嘴以后，讲话速度就慢下来了？因为你现在说的每一个字，动作幅度都被拉长了。这就好像我们走路，从齐步走变成了正步走，速度肯定是慢下来了。

当然，平常讲话不用这么夸张，这是我们刻意练习的第一步，让你有体感。口腔打开以后，就好像一个小音箱，有空间才能有共鸣，声音也会更好听。

如果你有这样的問題，没问题，我专门拍了一个带练视频，会请助教发给你。

每天 5 分钟，坚持一周，你会发现有明显的改变。你可以把每天练习的视频发给助教，让他来监督你。

注意，如果你所在地区的讲话，听起来是懒洋洋的，就一定要多做这个练习。就比如，我是北京人，我小时候也是这么说话的：

(请见视频 12:56 处。)

我告儿你、装垫台、胸市、咧咧、大吼来。

你能听清我在说什么吗？但是如果让每个字都翻个跟头再出来，你听听看：

我告诉你、中央电视台、西红柿、厉害厉害、大家好我是鹿晗。
有同学可能说了，你说的这个方法，说短语还行，说长句的话，会不会太慢了？而且很不自然。

首先，这是一种刻意练习的方法，相当于给你讲话限个速，主要是让你有这个意识。其次，真正讲话的时候，可以有选择地对关键词进行抻长加重，让这些关键词把跟头翻到位。

逻辑关键词

具体有哪些词呢？我帮你梳理出了三类。

首先是逻辑关键词。比如说这一段话，如果让我说的话，我就会强调这几个词：(请见视频 14:09 处。)

我认为，接下来的工作重点是【提高服务】。因为在【资源有限】的情况下，全流程提升产品销量成本高，见效慢，不如把有限的资源投入到【服务质量】上。

你看，把关键词抻长加重，翻个跟头，是不是就慢下来了？

当然，每个人处理逻辑重音的位置可能不一样。这个没问题，主要还是根据你想突出强调的重点来设计。比如，你也可以这么处理：（请见视频 14:45 处。）

我认为，接下来的工作重点是 **【提高服务】**。因为在资源有限的情况下，**【全流程】**提升产品销量**【成本高，见效慢】**，不如把有限的资源投入到服务质量上。

这是第一类，逻辑关键词。

副词

第二类关键词，是副词。其实我们平常讲话，会习惯性地修饰词上抻长加重。比如，副词包括：非常、绝对、极度、十分、最、全部、总体、首先、其次、已经、曾经、必须、肯定，等等。

一般我们用到这些词的时候，都会下意识地进行强调。但一到当众讲话，尤其写了稿子，就不会了。

所以，发言讲话的时候，要有意识地让这些词在嘴里把跟头翻到位，再吐出去。比如：（请见视频 15:44 处。）

【首先】，我发现最近大家花钱**【都更】**谨慎了，所以拉新其实**【特别】**难。**【其次】**，我以前的一个经验**【非常】**有效，就是提高 1V1（1 对 1）服务的质量，用不了一个月，**【绝对】**能看到效

果。

来，跟我一起试试看：（请见视频 16:12 处。）

【首先】，我发现最近大家花钱【都更】谨慎了，所以拉新其实【特别】难。【其次】，我以前的一个经验【非常】有效，就是提高 1V1（1 对 1）服务的质量，用不了一个月，【绝对】能看到效果。

你看，是不是能够慢下来了？这里，我也专门整理了一张日常讲话常用副词表。“必须”“十分”，这些词都可能是需要强调的词。你可以对照这张副词表检查练习。

程度副词：非常、绝对、极度、十分、最、顶级、太、更、极其、格外、分外、一直、才、总……

范围副词：也、都、全部、总体、总共、共、统统、又、仅仅、只、光、一概……

时间副词（顺序、频率）：首先、其次、已经、曾经、早已、刚刚、正在、就要、将要、刚、才、

肯定副词：必须、必定、肯定、的确……

否定副词：没有、不能、不要、不用、

情态副词：忽然、猛然、公然、特意、亲自、大肆、肆意……

语气副词：难道、反正、也许、大约、大概、果然、居然、竟然、究竟……

地点副词：这里、那里、每一处、楼上楼下、随时随地、无处不在

这是第二类，副词。

形容词

下面说第三类，形容词。

形容词也是修饰性词语，我们也会习惯性地抻长加重。比如，职场上常用的形容词：专业、高效、远大、长远、高级、完美、时尚、质感、多快好省、高大上，等等。

一般遇到这些词，也要打开牙关，让他们翻个跟头再出来。

我们来练习一下：（请见视频 17:25 处。）

通过大家的**刻苦**研发，我们终于迈上了一个**新**台阶。
单位时间内生产产品的数量**多**了，速度**快**了，质量**好**了，成本**低**了。
我们的部门也成长为了一只**专业、高效**的团队。
接下来，就让我们一起，朝着更**远大**的目标进军。

那有同学又问了，要是副词和形容词都有怎么办呢？如果一样长的话，就副词优先，比如“很好”“特别高效”。不一样长的话，就先强调长的，比如“很专业”“特别”“高大上”，具体可以根据你要表达的意思来设计。

这部分我也拍了一个带练视频，会请助教发给你，记得一定要每天跟我练习起来。

2.加停顿

除了翻跟头和抻长加重，我要说的第二个帮你放慢速度的减速带，是加停顿。先说一个小故事：

我们都知道，拿破仑个子不高。一般个子矮，气场都显得不够强，当众讲话就没优势。可他不一样，据说，每一次在士兵面前公开讲话时，他都会先沉默 40 到 50 秒。

按照在场士兵的说法就是，在拿破仑沉默的时间里，他每一秒都在变得更高大。

你看，利用好停顿，就能快速展现你的权威感。

通过多年的实践，我总结了三个关键位置，加上停顿之后立刻就会显得不一样了，特别容易，一学就会。

关键词前加停顿

第一个可以停顿的地方，就是在你要说的关键词前面停一下。还记得刚刚做的翻跟头训练吗？在翻跟头之前，就要先停顿一下。你可以这样说：（请见视频 20:23 处。）

我认为，接下来的工作重点是【提高服务】。因为在资源有限的

情况下，【全流程】提升产品销量，成本高，见效慢，不如把有限的资源投入到【服务质量】上。

你听，这么说，是不是就显得更有思考和智慧了。来，我们一起试一下：（请见视频 20:59 处。）

我认为，接下来的工作重点是【提高服务】。因为在资源有限的情况下，【全流程】提升产品销量，成本高，见效慢，不如把有限的资源投入到【服务质量】上。

问题后面加停顿

第二个可以停的地方，是每个问题问完后。不加停顿效果是这样的：（请见视频 21:30 处。）

接下来的工作重点应该是什么呢？

我认为，接下来的工作重点是【提高服务】。因为在资源有限的情况下……

加停顿效果是这样的：（请见视频 21:47 处。）

接下来的工作重点应该是什么呢？

我认为，接下来的工作重点是【提高服务】。因为在资源有限的情况下……

注意，实在控制不住的话，就问号之后，默数“1、2”。我们再试一下：（请见视频 22:20 处。）

接下来的工作重点应该是什么呢？

我认为，接下来的工作重点是【提高服务】。因为在资源有限的情况下……

这里提醒一下，如果是连续发问，那只需要在最后那个问号之后停。前面的问号反而要紧凑一些，这样才能显得更有气势。比如：

（请见视频 22:45 处。）

最近老顾客总是给负反馈，那他们到底是谁？到底有哪些不满呢？他们到底想要什么呢？通过深入调研，我发现……

这样处理，节奏和气势都更强。

这是第二个可以停顿的地方，问号之后停一下。

超过两点加停顿

下面是第三个可以停顿的地方。如果说话内容超过两点，那么每点说完也可以停顿一下。（请见视频 23:17 处。）

首先，我认为要做好这个项目，一定要……好，这是我要说的第一点。

其次，还得要……好，这是我要说的第二点。

最后，也不能忽视……

实在控制不住的话，心里也默数“1、2”之后再讲话。你可以跟我一起练习：（请见视频 23:55 处。）

接下来的工作重点应该是什么呢？

首先，我认为要做好这个项目，一定要……好，这是我要说的第一点。

其次，还得要……好，这是我要说的第二点。

最后，也不能忽视……

通过这些练习，是不是感受很明显？加停顿，不仅能让你显得稳

重，还会让听众感受到你的智慧和气场。

在电影《国王的演讲》里，主人公是英国国王乔治六世，他就是我们总在新闻里看到的伊丽莎白二世女王的爸爸。他因为后天口吃，一直特别抗拒当众讲话，每次都是能逃就逃。

后来有一次，他不得不做一个全国广播讲话，鼓足很大的勇气才站在了话筒前。结果出乎所有人的意料，整段讲话非常流畅。他是怎么做到的呢？很重要的一点就是：遇到难发音的词、拿不准的词，他都会先停下来，准备好了再说。

就这样，他赢得了全国人民的掌声，还从此树立下了个人威严。但是，因为版权原因，这段视频我们不能在课程里播放，有兴趣你可以把《国王的演讲》这部电影找来看看，这段演讲具体是从电影的1小时43分开始的。我想说的重点是，一定要擅用停顿，展现你的权威感。

好，到这里，我们已经学习了怎么通过放慢语速来展示权威感，也给了你两条减速带：

一是关键词抻长加重，翻跟头，

二是加停顿。

二阶：少用高音-由高面低

有同学说了，我刚刚速度慢下来了，但是在让重点词翻跟头的时候，有点扯着脖子，时间长了会很累，而且显得有点端着，像小学生读课文一样。别着急，这也是我要教给你的第二个技能：职场讲话，要多用中低音，少用高音。什么意思？

少用高音，多用中低音

比如还是这段话，用中高音说就是这样的：(请见视频 26:29 处。)

各位同事，咱们开会。今天会议的主题很简单，就是跟进落实下周的年中大促。这个活动公司非常重视，在好几个平台同步直播，大家一定要提高警惕，负起责任，保证活动顺利进行。

而用中低音说，就是这样的：

各位同事，咱们开会。今天会议的主题很简单，就是跟进落实下周的年中大促。这个活动公司非常重视，在好几个平台同步直播，大家一定要提高警惕，负起责任，保证活动顺利进行。

怎么样，是不是感觉用中低音会更有气场，而且讲话也没那么累？

除了语速慢，有停顿以外，很重要的一点就是用到中低音。

怎么找到中低音

怎么找到自己的中低音呢？虽然每个人的声音变化幅度都不一样，但是一定都有自己的最高音和最低音。下面我来教你一个方法。(请见视频 27:50 处。)

首先，找到我们音域的中间值，也就是中音：想象一下，去医院看牙齿，医生让你说“啊”，怎么说？对，记住这个发音位置，这就是中音位置。

然后，找最高音：想象一下，俏花旦，早起吊嗓子，怎么说？记住这个发音，这就是你的最高音临界点。

最后，再找最低音：回想一下，电视剧里古代衙门要审案子之前，衙役都会先说：“威武！”你是怎么说的？这个基本就是你的最低

音临界点了。

课后可以自己多练习、多尝试。有了这三个坐标，后面就好说了，比如练习的时候先找到我们的中音，记住这个感觉，然后开始讲话。来，跟我一起试试看：（请见视频 29:15 处。）

各位同事，咱们开会。今天会议的主题【很】简单，就是跟进落实下周的【年中大促】。这个活动公司【非常】重视，在好几个平台同步直播，大家【一定要】提高警惕，负起责任，【保证】活动顺利进行。

你看，多用中低音，是不是特别坚定、诚恳，又不失权威感。

有同学说了，平时讲话习惯高音了，降不下来怎么办呢？练习的时候就可以先找中音位置，然后再开始说。如果害羞，觉得不好意思，没问题，给你换一个词，你可以先试着说：（请见视频 30:10 处。）

走，下楼去。

然后再接你想要说的那句话。来，你可以跟着我一起念：

走，下楼去。

你看这几个词，形成了一种往下走的意向。这个训练，你可以每天早上刷完牙，对着镜子练习，坚持一周，看看自己的变化。

三阶：由虚变实

到这，我们已经调整了两个重要的维度——语速快的调慢，声音高的调低。有同学说了，我本来讲话就是语速慢，也用的中低音，可是太有气场，问题出在哪了啊？很可能是出在虚实上。声音偏

低的同学，都要重点关注一下，你声音低的同时，是不是也像在说悄悄话？

其实不同场合，我们自己就会主动调整声音的虚实，这跟心理状态有关。面对地位比自己低的，比如，给下属讲话，就很自信，比较实；面对比自己地位高的，见到了大领导，很容易就讲话有点虚。比如，领导说话一般都是：

来，小王，说说你有什么高见？

小王一般这么回答：（请见视频 31:38 处。）

哎呀，领导，我能有什么高见啊，我就说说我的感受吧。

但我想告诉你的是，其实面对领导，把话实着说，反而更好。不信你听听看，领导说：

来，小王，说说你有什么高见？

小王回答：（请见视频 32:05 处。）

领导，不敢说有高见，我就说说我的感受吧。

听起来不卑不亢，专业从容，气势上也没输。

再给你举个例子，有一次我开会，我听到公司领导说“完成大于完美”，启发很大。后来电梯里碰到领导，我就想把这句话给我的影响，反馈给他。

如果我用气声说呢，就是：（请见视频 32:35 处。）

领导，你上次开会说的那句“完成大于完美”，对我启发太大了。现在不管我做什么工作，我都先完成，之后再看怎么更好。不仅工作效率高了，争取到的资源和机会也更多了。

如果我换成中低音，实着说，你再感受一下：

领导，你上次开会说的那句“完成大于完美”，对我启发太大了。现在不管我做什么工作，我都先完成，之后再看怎么更好。不仅工作效率高了，争取到的资源和机会也更多了。

怎么样，是不是显得更真诚、更坚定、更有信念感？

纸巾检测练习法

听到这，有同学肯定在想了，怎么让声音实起来呢？下面咱们就练起来。先带你感受一下自己声音的虚实变化：

想象一下，我们看到路边有一群大白鹅，觉得很可爱。你说：（请见视频 30:40 处。）

“快看，鹅鹅鹅。”“鹅鹅鹅”就很实，基本都是靠声带震动发出来的，没有用气声，好像声音是贴着后脑勺发出来的。

但如果我担心他们伤害到旁边的小朋友，我就会说：“去去去”。“去去去”就是虚声，基本没有用到声带，全是气声。声音是贴着嘴唇发出来的，像说悄悄话一样。

下一步，交给你一个更可感的方法，纸巾测试法。

拿出一张纸巾，越薄越好，对着它再说一遍：“鹅鹅鹅”“去去去”。你看，说“鹅鹅鹅”的时候，纸巾是不动的；说“去去去”，纸巾就飞起来了。这就是实声和虚声的区别。

记住这个感觉，下面我们再换一组词。同样还是准备好一张纸巾，要求是：说的時候保证纸巾不动。我强调一下啊，说这些词的时候，要打开牙关，让他们翻跟头。请跟我一起：

昂扬、天安门、哥德巴赫、恶贯满盈。

这些词有个特点，都是基本靠声带，用不到气声。如果你面前的纸巾没有动，那么恭喜你，讲话还是比较实的。如果动了，说明你讲话声音比较虚，气声用得过多，该用嗓子的地方没怎么用力。

好，接下来，我们就针对职场讲话的特点，练习用实声说这些词。

想像一下：声音是从后脑勺位置传出来，而不是嘴唇。同样跟着我念一遍：

鹅鹅鹅、哥德巴赫、天安门、恶贯满盈。

接下来，升级难度，那再换几个带气声的词。我们先正常说：

朝阳门，吹风机，去吃饭。

首先，纸巾动了很正常，我们正常说话都这样。但咱们的目的是练习在职场讲话声音更实，那我们就可以用这几个词刻意练习，控制气声。我们要尽量让纸巾飘动幅度小一点，想象用你的声音去靠你的后脑勺发音：

朝阳门，吹风机，去吃饭。

是不是找到了用声带发声的感觉？有了这个基础，我们在试着用实声练一下这个发言：

各位同事，咱们开会，今天会议的主题【很】简单，就是跟进落实下周的【年中大促】。这个活动公司【非常】重视，在好几个平台同步直播，大家【一定要】提高警惕，负起责任，【保证】活动顺利进行。

感受到了吧？课后也要记得每天把这组词练习 5 遍，坚持一周，

看看自己的变化。总之，平常讲话，确实可以虚实结合，但职场讲话，想要增加气场，就要让声音实起来。

好，第三个维度，也就是由虚变实，也讲完了。到这里，我们已经学了怎么放慢语速，怎么用中、低音，怎么把声音变实。现在，你的发声在职场上就很够用了。

肢体语言

最后，我还想再给你一些身体语言的提醒。这些小习惯平时没有人会提醒你，但其实也会非常影响你讲话的权威感。只要稍作改变，你传递的职场形象就会更稳重权威。

我观察下来，最常见的问题就是，当众讲话肢体语言的四宗罪：（请见视频 39:45 处。）

第一宗罪：手指外指。比如，“这里我想提醒你”，你看手指外指，是不是觉得很不舒服，显得我很没有礼貌？那怎么办呢？说话之前，可以想象，从面前捏起一颗豆子，也就是大拇指和食指捏在一起，其他三根手指收起来。如果实在控制不住，那记住，可以往上指，不要指向别人。

第二宗罪：来回溜达。解决办法就是想像脚底像钉子一样，钉在地面上。给你一个平常在家练习的方法，如果你在家排练重要的讲话，就在你站立的位置上贴两个胶带，然后想象自己的脚粘在地板上了。

第三宗罪：张牙舞爪，手指乱飞，还有些女生头发长的喜欢捋头发。这些小动作都会让你看着没有气场。

解决办法也很简单，可能有同学听过，叫“克林顿盒子”，当年克林顿就是这样被教练纠正过来的：想象你抱着一个盒子，站着的时候，手的位置一般不要最低不要低于腰部，最高不要超过胸部。除非你要做一个引领呼吁的动作，不然手尽量都维持在这个范围内就可以了。

第四宗罪：眼睛要么不知道看哪里，要么使劲盯着别人眼睛看。怎么办呢？这里给你两个三角。

一个是正三角，就是对方额头最中间的点和两只眼睛组成的三角形。一般商务场合，你可以看听众正三角最上面的点，额头中间的那个点。如果你跟同事比较熟悉了，还有一个倒三角，就是对方鼻梁和两只眼睛组成的三角形，讲话时候你可以看对方三角形最下面的点，也就是鼻梁的位置。

你可以找一个朋友，拉着他相互练习一下，感受一下你看三角区的时候对方是什么感觉；同时，也感受一下对方看你三角区的时候，你的感觉是什么。这样一来，是不是比盯着人看，或者眼神到处飘要好多了？

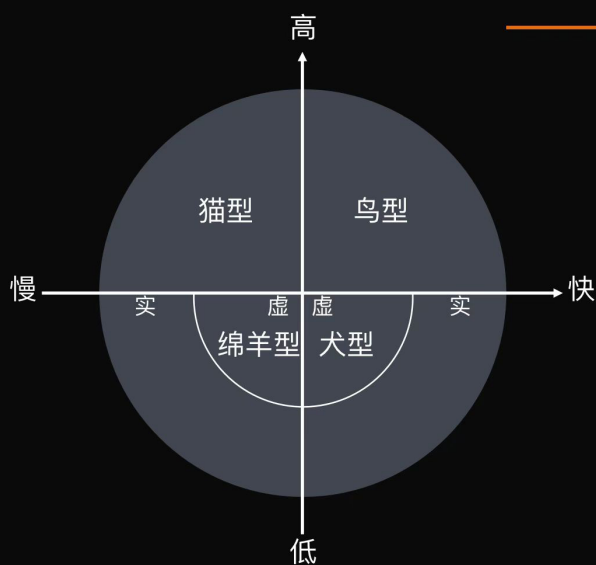
如果你讲话的同时，容易出现身体语言的四宗罪，可以针对性地做练习。不过，习惯是很难改正的，这时候你需要一个旁观者。我建议你可以委托一个经常在一起的同事或朋友，提醒你容易出现的问题。有意识地训练，纠正起来会更快。

总结

好，到这里，怎么讲话有权威感，已经讲完了。

这一讲我们用语速快慢、音调高低和声音虚实三个维度，划分了几个常见类型：猫型、犬型、鸟型、绵羊型，你属于哪一种呢？不管你现在是什么状态，我们的目标是一致的，都是从快变慢，从高变低，从虚变实。

本讲小结



从快变慢
从虚变实
从实变虚
从低变高

经过了这一讲的诊断，我邀请你去找你助教说一说你现在的状态，以及要调整的方向，请助教监督你。

如果你还有其他的头疼问题，也欢迎你录个小视频，通过助教告诉我，我们来给你具体解答。

好，今天练习内容比较多，快去开始今天的训练吧。我是徐昆鹏，我们下一讲见。

抻长加重翻跟头-基本练习

抻长加重翻跟头-职场综合语料练习