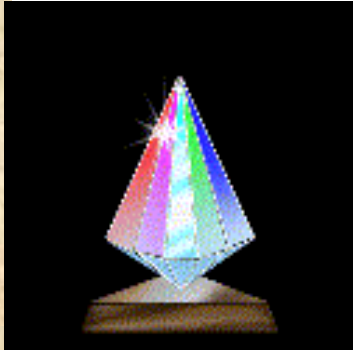


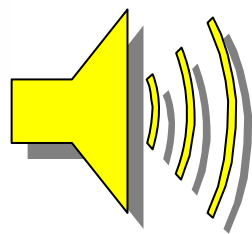
企業

始於培訓

終於培訓



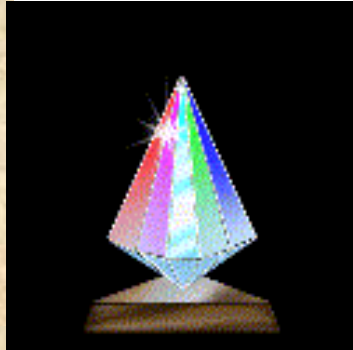
发声训练



內部講師培訓教材之

四和十、十和四，
四十和四十，
十四和十四。
说好四个数字，
全靠舌头和牙齿。
谁说四十是“细席”，
他的舌头没用力；
谁说十四是“实世”，
他的舌头没伸直。
认真学，常练习，
十、四、十四、四十、四十四。

一分鐘試講



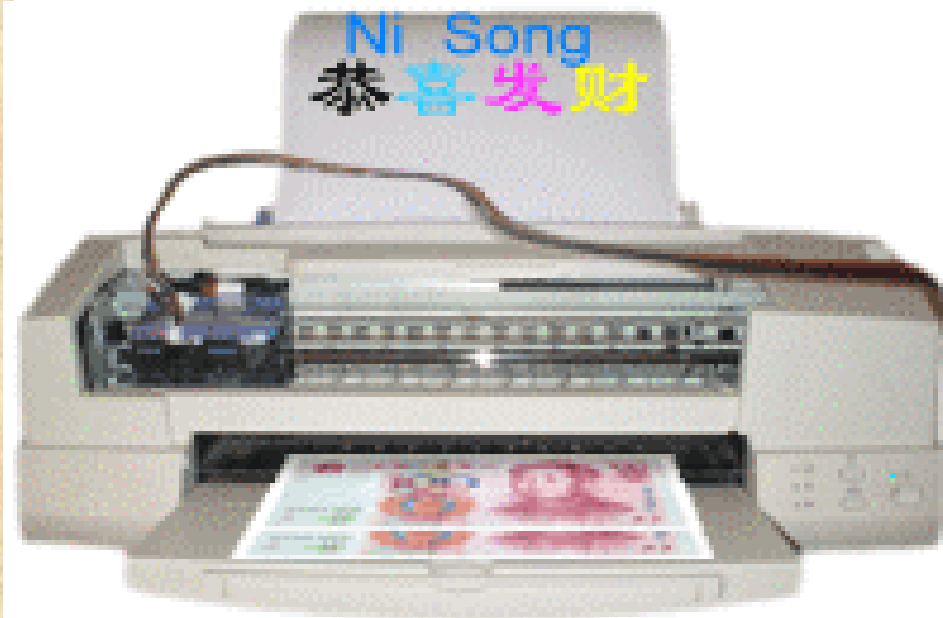
企業

始於培訓

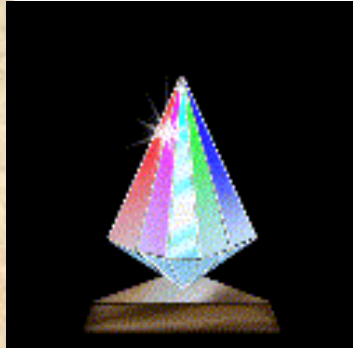
終於培訓

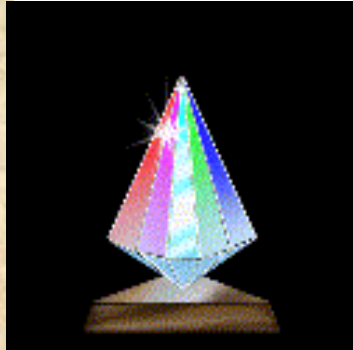
第一部分

口部训练



內部講師培訓教材之





1、口的开合练习

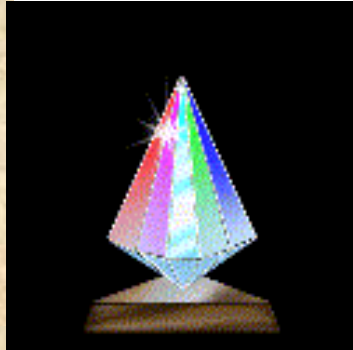
张嘴象打哈欠，闭嘴如啃苹果。开口的动作要柔和，两嘴角向斜上方抬起，上下唇稍放松，舌头自然放平。做这个练习，克服口腔开度的问题。

2、咀嚼练习

张口咀嚼与闭口咀嚼结合进行，舌头自然放平。

3、双唇练习（这个练习还有助于女孩子美唇啊，呵呵）

双唇闭拢向前、后、左、右、上、下，以及左右转圈

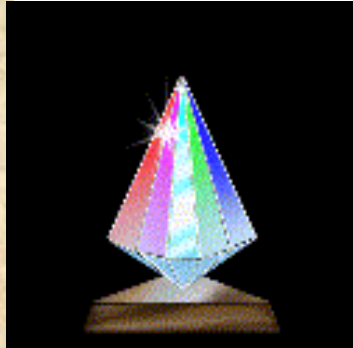


4、舌头练习

舌尖顶下齿，舌面逐渐上翘
 舌尖在口内左右顶口腔壁，在
 门牙上下转圈
 舌尖伸出口外向前伸，向左
 右、上下伸
 舌在口腔内左右立起
 舌尖的弹练，弹硬腭、弹口唇
 舌尖与上齿龈接触打响
 舌根与软腭接触打响



一分鐘試講



扁擔長

板凳寬

扁擔沒有板凳寬

板凳沒有扁擔長

扁擔要綁在板凳上

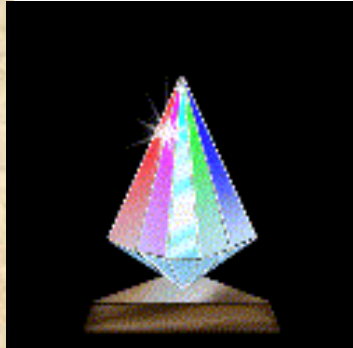
板凳不讓扁擔綁

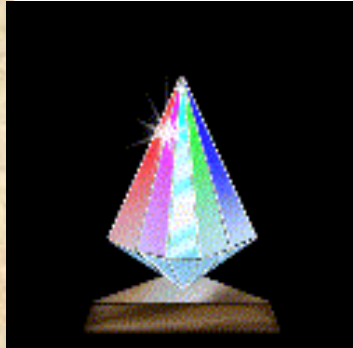
扁擔偏要綁在板凳上

第二部分

气息控制训练

没有气息，声带不能颤动发声。但只是声带发出声音是不够的。想要嗓音富于弹性、耐久，需要的是源源不断供给声带气流。





一、胸腹联合呼吸法

吸气后两肋扩大，横膈膜下降，小腹微收。

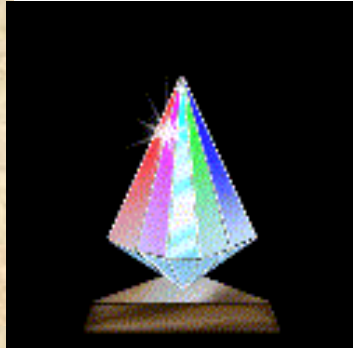
胸腹联合呼吸法是培训师在工作时应该掌握的方法。这种呼吸活动范围大、伸缩性强，可以使气息均匀平衡。理想的状态是做到“吸气一大片、呼气一条线；气断情不断，声断意不断”。

每天早晨和傍晚都要空腹练气。训练气息，不能在饱腹的时候，否则容易造成胃下垂等。有句话叫“饱吹饿唱”，不过对于培训师来讲，不能太饿，否则没力气讲几个小时，呵呵。进行呼吸练习的时候，建议大家还是在空腹的时候进行比较好。

练习方法：

1、慢吸慢呼

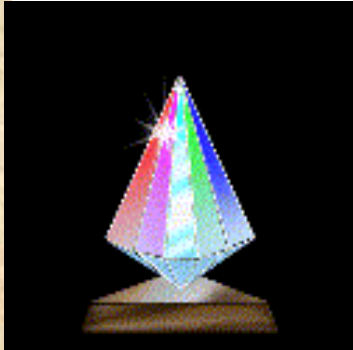
总体的要求——站稳，双目平视前方，头正，肩放松，象在旷野呼吸花香一样，慢慢吸足气。要感觉到腰腹之间充气膨胀，气入丹田，但是要收小腹。保持几秒后，轻缓呼出。



青葡萄，紫葡萄，
青葡萄沒籽葡萄紫，
吃葡萄不吐葡萄皮，
不吃葡萄倒吐葡萄皮



一分鐘試講



可以在呼气的时候加入以下练习：呼气时练习 **xiao lan**（拼音小兰），一声声渐渐远去；或者数数**1、2、3、4.....**，嘴上用力，发音之间不要闭住声门，不要跑气换气，数得越多越好。

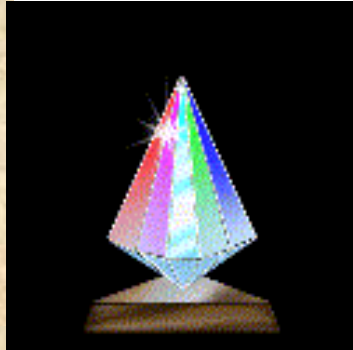
2、快吸慢呼

快速短促地吸气，并保持气息；呼气时缓缓呼出，配合声音，平稳均匀。培训讲课过程经常用到这个方法。呼气时，可以通过以下发声练习：

巴 拔 把 爸 低 答 底 大
夸大上声练习：好 美 满 想 仰 场.....

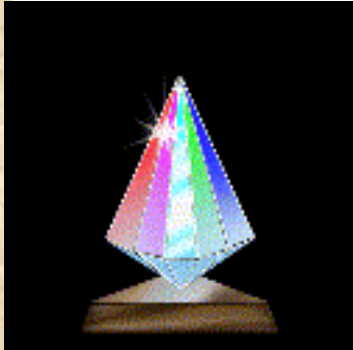
换气练习：广场上，红旗飘，看你能数多少旗，一面旗，两面旗，三面旗，四面旗，五面旗.....

相声小品里的“数来宝”经常用这个形式，大家可以观察演员的呼吸。



一分鐘試講

一只青蛙一张嘴，
两只眼睛四条腿，
扑通一声跳下水。
两只青蛙两张嘴，
四只眼睛八条腿，
扑通扑通两声跳下水。
三只青蛙三张嘴，
六只眼睛十二条腿，
扑通扑通扑通三声跳下水。
四只青蛙四张嘴，
八只眼睛十六条腿，
扑通扑通扑通扑通四声跳下水。



二、强控制练习

要求气要吸得深并保持一定量，呼气要均匀、通畅、灵活。

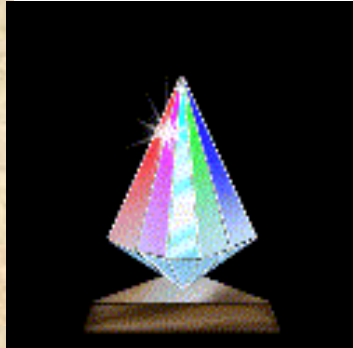
强控制练习需要一点声乐练习知识，在这里不好介绍。大家可以回想：《智取威虎山》里杨子荣喝酒唱歌那一段，最后结尾有个“啊——哈，哈，哈，哈哈……”基本的感觉就是这样。要体会隔肌和腹肌的作用，发声的时候气息是应该下沉的。

参考练习诗词：

岳飞《满江红》，毛泽东《忆秦娥·娄山关》，陈然《我的“自白”书》

新闻联播播音员在播报简讯的时候，一般都用强控制。播音员海霞是个很典型的例子，听说她在进北广的时候并不优秀，但是大学四年非常刻苦，最终得到了很好的回报。





三、弱控制练习

1、吸气深呼气匀。缓慢持续地发出ai uai uang iang 四个音。

2、夸大声调，延长发音，控制气息。

花红柳绿 Hua H—ong L—iu L—v （发音时，声母和韵母之间气息拉长，要均匀、不断气）

3、通过夸大连续，控制气息，扩展音域。

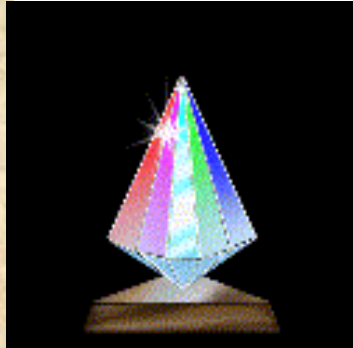
参考练习诗词：

李白《静夜思》，孟浩然《春晓》等。

气息控制训练可以把握“深、通、匀、活”四字方针，注意气息和内容的结合。

我自己在讲课过程中，最初有发生气息支持不够、尾音弱、换气不够等问题，后来慢慢克服了。要想气息顺畅，除了要对自己培训的材料非常熟悉外，有必要考虑在一些用词吐字的地方，气息支持该怎么处理。好的处理可以帮助我们提高讲课效果，尤其在增强感染力、说服力上更加有效。

单纯的语音、气息训练效果并不好，需要大家在实际讲课过程中不

1
分鐘試講

一位夫人打电话给建筑师，说每当火车经过时，她的睡床就会摇动。

“这简直是无稽之谈！”建筑师回答说，“我来看看。”

建筑师到达后，夫人建议他躺在床上，体会一下火车经过时的感觉。

建筑师刚上床躺下，夫人的丈夫就回来了。他见此情形，便厉声喝问：

“你躺在我妻子的床上干什么？”

建筑师战战兢兢地回答：“我说是在等火车，你会相信吗？”

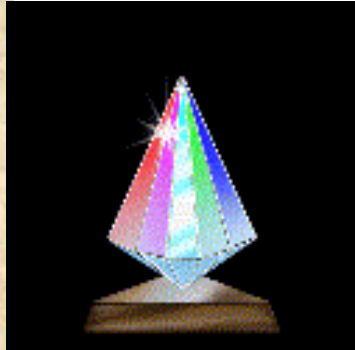
【顿悟】

有些话是真的，却听上去很假；有些话是假的，却令人无庸置疑

企業

始於培訓

終於培訓

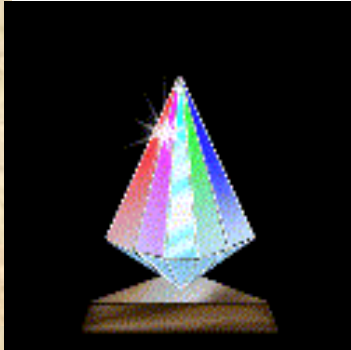


第三部分

共鸣控制训练

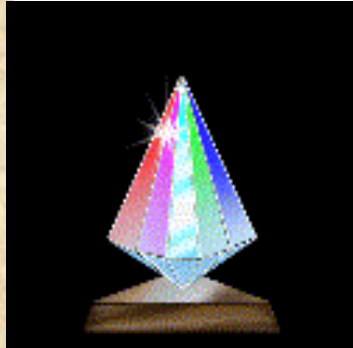


內部講師培訓教材之



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，如为了让学员都听到，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，呵呵。

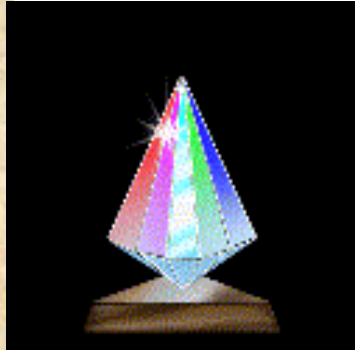
其实好的用声者，使用在声带上的能量只占总能量的 $\frac{1}{5}$ ，而 $\frac{4}{5}$ 的力量用在控制发音器官的形状和运动上面。在产生共鸣的过程中，共鸣器官把发自声带的原声在音色上进行润饰，使声音圆润、优美。科学调节共鸣器官可以丰富或改变声音色彩，同时起到保护声带的作用，延长声带的寿命。



我们在培训的发声中，多采用中声区，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。

培训中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。

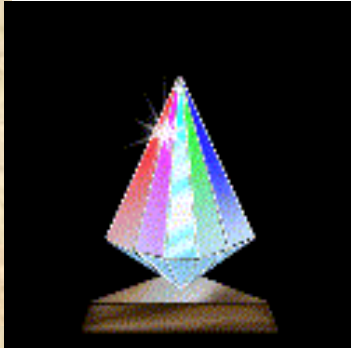
要想声音圆润集中，需要改变口腔共鸣条件。发音时双唇集中用力，下巴放松，打开牙关，喉部放松，提颧肌、颊肌、笑肌，在共同运动时，嘴角上提。可以通过张口吸气或用“半打哈欠”感觉体会喉部、舌根、下巴放松，这时的口腔共鸣会加大。在打开口腔的时候，同时注意唇的收拢。



一心一意
二龍騰飛
三羊開泰
四季平安
五福臨門
六六大順
七星高照
八面微風
九九同心
十全十美



1分鐘試講



1、口腔共鸣训练

口腔共鸣发声最主要的一点，是发声的时候鼻咽要关闭，不产生鼻泄露。通过下列练习大家可以体会一下，基本都是以开口元音为主练习：

ba da ga pa ta ka
peng pa pi pu pai

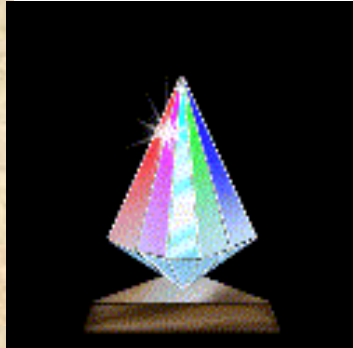
普通话的四个声调，准确的叫法是第一声 阴平；第二声 阳平；第三声 上声；第四声 去声。我们在进行声音训练的时候，多用阴平声调进行，这样有利于体会声音和气息。

词组练习：

澎湃 冰雹 拍照 平静 抨击 批评.....
哗啦啦 噼啪啪 咣啷啷 扑通通 胡噜噜.....
快乐 宣纸 挫折 菊花 捐助 吹捧 乌鸦.....

绕口令：

山上五株树，架上五壶醋，林中五只鹿，柜中五条裤，伐了山上树，取下架上醋，捉住林中鹿，拿出柜中裤。



2、鼻腔共鸣训练

鼻腔共鸣是通过软腭来实现的，标准的鼻辅音m，n和ng就是这样发声的。有人觉得鼻音重显得声音好听、有厚度，但是过多的鼻音有如感冒，是不好的。

发 a i u 的音，加点鼻腔共鸣体会

加鼻辅音 ma mi mu na ni nu

词组练习：

妈妈 光芒 中央 接纳 头脑

蓝蓝的天上白云飘，白云下面马儿跑，挥动鞭儿响四方，百鸟齐飞翔。

3、胸腔共鸣训练

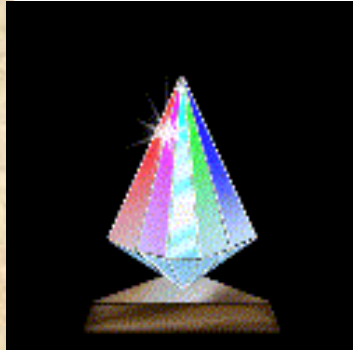
胸腔的空间及共鸣能量大，发出的声音有深度和宽度，声音更浑厚、宽广。

“a”元音直上、直下、滑动练习

词组练习：

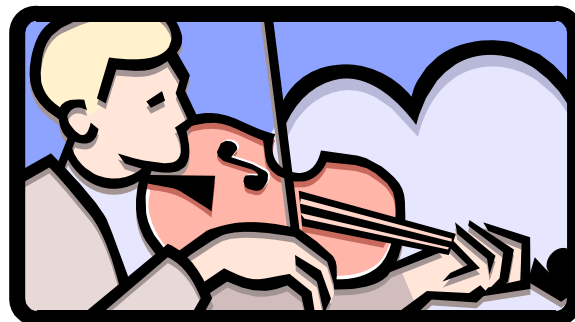
百炼成钢 翻江倒海 追悔莫及

小柳树，满地栽，金花谢，银花开。



咬舌練習

Neither father nor
mother likes this weather.

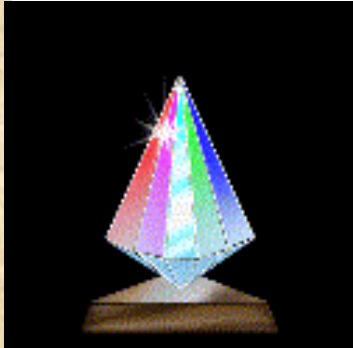


企業

始於培訓

終於培訓

內部講師培訓教材之



4、头腔共鸣、腹腔共鸣

基本在说话过程中用不到这两个共鸣。萝卜干发送的那个声乐视频片段中，老师有让男学生发高音，体会声音从眉心发出的感觉。基
本来说，做好胸腔、口腔、鼻腔共鸣，演讲、培训绰绰有余。

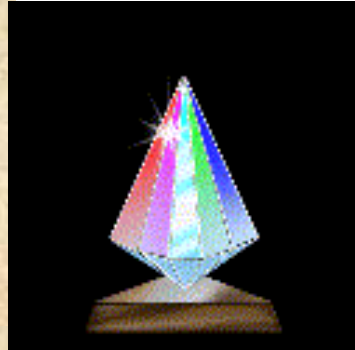
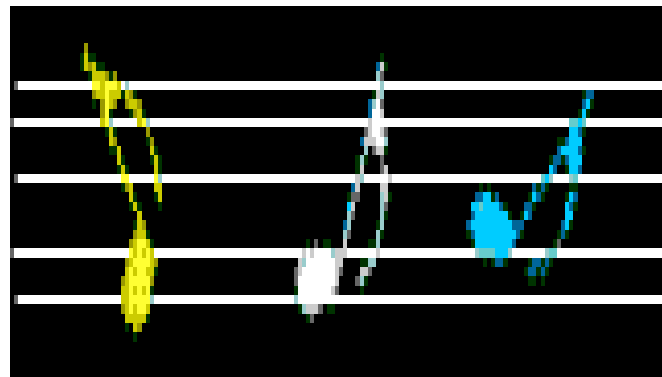
很多专职培训师走南闯北每天讲课，如果象平时那样用声说话，嗓子肯定受不了。我曾经问过一个声音很浑厚、很有磁性的台湾老师他的发声与气息，当时他的回答是，他以前学过几年美声唱法，所以培训时他运用一点腹式呼吸法，结合胸腔共鸣，所以嗓音可以保持长久的圆润浑厚，声音穿透力也更好。

经过民族唱法和美声唱法训练后发出的声音，有的人称之为“机械音”。它比我们平时说话的声音增加了后天修饰的方法和技巧，是要通过专业系统培训才可以达到的，不要自己盲目练习，否则容易损坏声带。

声音的练习方法

呼、吹、数、延

挺、打、提、松



企業 始於培訓 終於培訓

声音日常保養

MM說:

希望有更多的目光关注着你!

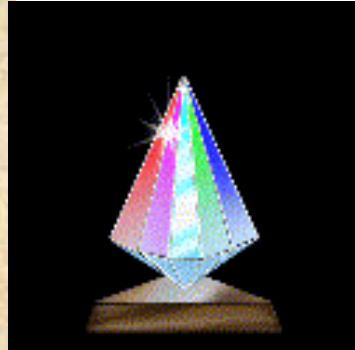


IDOL DVD ROM
<http://www.ym2002.com/>

CHENXUHA1 WORKINGROOM 2002 COPYRIGHT

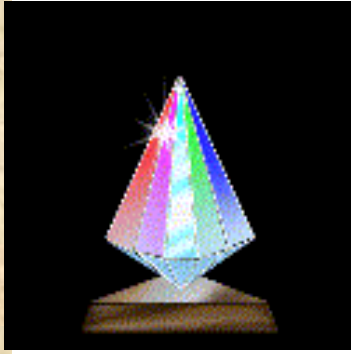
少抽煙少喝酒少吃辛辣食物

不抽煙不喝酒不吃辛辣食物



內部講師培訓教材之

疾病防護



咽喉痛（咽部干燥疼痛、有异物感，急、慢性均可）：

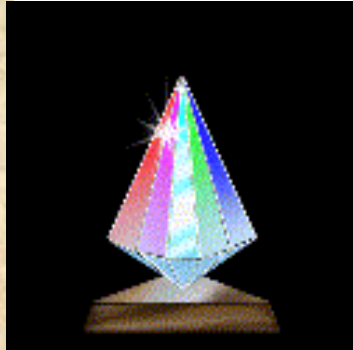
用绿茶叶泡浓茶约2两水量，加入半两蜂蜜搅匀，每日分几次漱口并慢慢咽下，每日一剂，连用3-5天，消炎镇痛，湿润咽喉，治急、慢性咽喉炎。忌吃烟、酒，一切有刺激性食物

声音哑（咳嗽、讲话太多、唱歌、内火大等原因引起的音哑）：

鸡蛋一只、打入碗内，加醋一条羹、搅匀蒸熟食用，一日一剂，连吃2-3天，声音响亮。忌辣

口臭：

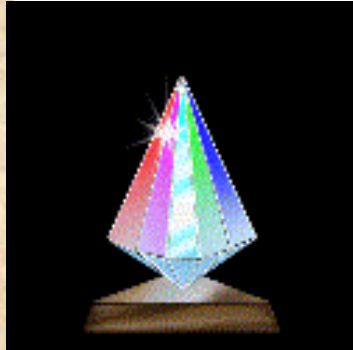
芦根*（鲜、干均可）一两，煎汤一碗加冰糖适量内服，一日一次，早晨空服，连服一星期。清火解毒，治内热胃火



老杜和老顾，
齐走富裕路。
老杜养了兔，
老顾养了鹿。
老杜给老顾十只兔，
两家平等同只数；
老顾给老杜十只鹿，
顾家是杜家一半数。
请问老杜养了多少兔，
再问老顾养了多少鹿。

一分
鐘試
講

成为有名的讲课 名讲师的20种方法

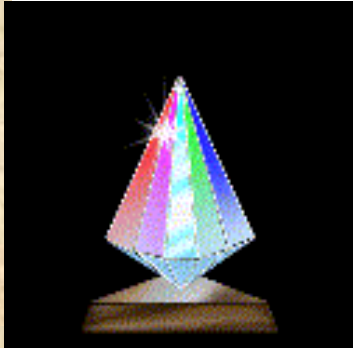


- 1 讲课最后剩下的是讲师的形象。 - 抓野鸡的雕
- 2 名讲课是以彻底的准备。 - 作为心中的讲课例行演习
- 3 给听众留下诚实的留下好感的姿态。
- 4 消除讲课恐怖症。
- 5 熟练讲课水平。
- 6 自我介绍和寒暄语在讲课过程中自然地说出来。
- 7 调节声音的强弱，高低。
- 8 要具备本人特有的讲课特点。
- 9 明确视线的配置 。
- 10 讲课前必须看一看讲案 - 即兴的故事是危险的。
- 11 自信且谦虚地，将自己的优点技术性讲出来。
- 12 像读文章似的讲课是失败的。
- 13 说的易懂，但不要说得平凡。
- 14 怀着热情真挚地。
- 15 使用有效果的意思补充法。
- 16 彻底的时间管理。
- 17 一定要抓住听众的注意力。
- 18 适当地分配高潮。
- 19 用幽默提高讲课效果。
- 20 时刻保持总结的余地。

企業
始於培訓
終於培訓



END



內部講師培訓教材之

全国Mini-MBA职业经理双证班



精品课程 权威双证 全国招生 请速充电

你可能准备跳槽或者求职, 却为缺少行业经验和专业证书而被用人单位百般挑惕!

你可能目前衣食无忧, 但随着年龄的增长和社会竞争压力的增大, 因为得不到专业的全新培训而失去竞争的机会和面临被淘汰的危机。

美华教育携手中国经济管理大学面向全国举办迷你 MBA 职业经理双证书班, 毕业颁发双证书。

招生专业及其颁发证书

认证项目	颁发双证	学费
全国《职业经理》MBA 高等教育双证书班	高级职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《人力资源总监》MBA 双证书班	高级人力资源总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《市场总监》MBA 高等教育双证书班	高级市场总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《酒店经理》MBA 高等教育双证班	高级酒店管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《营销经理》MBA 高等教育双证班	高级营销经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《企业培训师》MBA 高等教育双证班	企业培训师高级资格认证毕业证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《财务总监》MBA 高等教育双证班	高级财务总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《品质经理》MBA 高等教育双证班	高级品质管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《生产经理》MBA 高等教育双证班	高级生产管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《营销策划师》MBA 双证书班	高级营销策划师高级资格认证证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《物流经理》MBA 高等教育双证班	高级物流管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育结业证书	1280 元
全国《项目经理》MBA 高等教育双证班	高级项目管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《企业总经理》MBA 高等教育双证班	全国企业总经理高级资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元



【授课方式】 全国招生、函授学习、权威双证

我校采用国际通用3结合的先进教育方式授课（远程函授+教学电子光盘自修+网络学院持续视频学习）



【颁发证书】 学员毕业后可以获取权威双证书与全套学员学籍档案

- 1、毕业后可以获取相应专业钢印《高级职业经理资格证书》;
- 2、毕业后可以获取2年制的《MBA研究生课程高等教育研修结业证书》;



【证书说明】

1. 证书加盖中国经济管理大学钢印和公章（学校官方网站电子注册查询、随证书带整套学籍档案）；
2. 毕业获取的证书与面授学员完全一致，无“函授”字样，与面授学员享有同等待遇，证书是学员求职、提干、晋级的有效证明；。



【学习期限】

3个月（允许有工作经验学员提前毕业，毕业获取证书后学校仍持续辅导2年）



【收费标准】

全部费用1280元（含教材光盘、认证辅导、注册证书、学籍注册等全部费用）

函授学习为你节省了大量的宝贵的学习时间以及昂贵的MBA导师的面授费用，是职业经理人首选的学习方式。



【招生对象】

- 1、对管理知识感兴趣，具有简单电脑操作能力（有2年以上相应工作经验者可以申请提前毕业）。
- 2、年龄在20—55岁之间的各界管理知识需求者均可报名学习。



【教程特点】

- 1、完全实战教材，注重企业实战管理方法与中国管理背景完美融合，关注学员实际执行能力的培养；
- 2、对学员采用1对1顾问式教学指导，确保学员顺利完成学业、胸有成竹的走向领导岗位；
- 3、互动学习（专家、顾问24小时接受在线咨询，第一时间回答学员的提问和咨询）



【考试说明】

1. 卷面考核：毕业试卷是一套完整的情景模拟试卷（与工作相关联的基础问卷）
2. 论文考核：毕业需要提交2000字的论文（学员不需要参加毕业论文答辩但论文中必修体现出5点独特的企业管理心得）
3. 综合心理测评等问卷。



【颁证单位】

中国经济管理大学经中华人民共和国香港特别行政区批准注册成立。目前中国经济管理大学课程涉及国际学位教育、国际职业教育等。学院教学方式灵活多样，注重人才的实际技能的培养，向学员传授先进的管理思想和实际工作技能，学院会永远遵循“科技兴国、严谨办学”的原则不断的向社会提供优秀的管理人才。



【承办单位】

美华管理人才学校是中国最早由教委批准成立的“工商管理MBA实战教育机构”之一，由资深MBA教育专家、教育协会常务理事徐传有教授担任学校理事长。迄今为止，已为社会培养各类“能力型”管理人才近10万余人，并为多家企业提供了整合策划和企业内训，连续13年被教委评选为《优秀成人教育学校》《甲级先进办学单位》。办学多年来，美华人独特的教学方法，先进的教学理念赢得了社会各界的高度赞誉和认可。



【咨询电话】

13684609885 0451--88723232 88342620

【咨询教师】王海涛 郑毅



【报名须知】

- 1、报名时请直接邮寄4张2寸免冠近照（要求蓝色背景）和一张身份证复印件
- 2、报名登记表格下载后详细填写并发送邮件至 xchy007@163.com 或者传真至0451—88342620
- 3、交费后及时电话通知招生办确认，以便于收费当日学校为你办理教材邮寄等入学手续。



【报名地址】

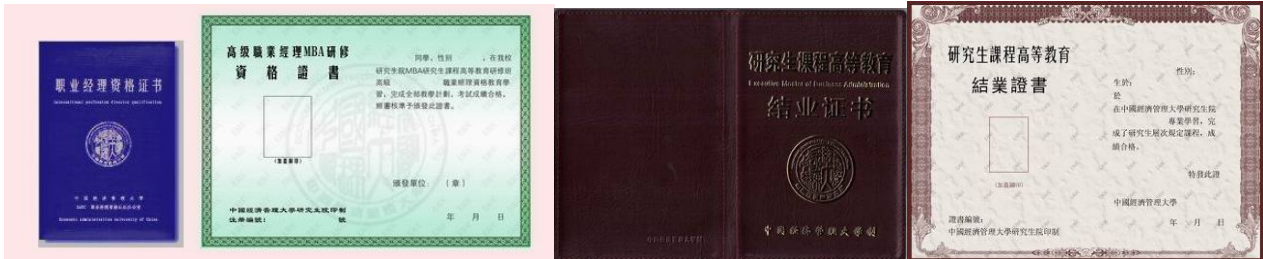
哈尔滨市道外区南马路 120 号职工大学 109 室美华教育（ 邮政编码：150020）



【证书样本】(全国招生 函授学习 权威双证 请速充电)

(高级职业经理资格证书样本)

(两年制研究生课程高等教育结业证书样本)



【学费缴纳方式】

方式一	邮局邮寄	邮寄地址：哈尔滨市道外区南马路 120 号职工大学 109 室 邮政编码：150020
方式二	学校帐号	学校帐号：184080723702015 开户银行：哈尔滨银行龙江支行 企业户名：哈尔滨市道外区美华管理人才学校
方式三	交通银行 (太平洋卡)	帐号：40551220360141505 户名：王海涛 开户行：交通银行哈尔滨分行信用卡中心
方式四	邮政储蓄 (存折)	帐号：602610301201201234 户名：王海涛 开户行：哈尔滨道外储蓄中心
方式五	中国工商银行 (存折)	帐号：3500016701101298023 户名：王海涛 开户行：哈尔滨市道外区靖宇支行

可以选择任意一种方式缴纳学费，建议使用第五种方式（中国工商银行，比较方便快捷）收到学费的当天，学校就会用邮政特快的方式为你邮寄教材和考试问卷。

全国职业经理MBA双证班

精品课程 火热招生

函授学习 权威双证 全国招生 请速充电

认证系列：高级职业经理资格认证、人力资源总监、营销经理、财务总监、企业培训师、酒店经理、品质经理、生产经理、物流经理、项目经理、市场总监、营销策划师等学习认证系列。

颁发双证：通用高级经理资格证书 + MBA 高等教育研修结业证书 (含 2 年全套学籍档案)

证书说明：证书全国通用、国际互认、电子注册，是提干、求职、晋级、移民的有效依据

1280

元

学习期限：3 个月 (允许工作经验丰富学员提前毕业) **收费标准：**全部学费

咨询电话：13684609885 0451- 88723232 88342620 **邮箱：**xchy007@163.com

学校网站：www.mhjj.net **颁证单位：**中国经济管理大学 **承办单位：**美华管理人才学校

全国招生 函授教育 颁发双证 权威有效