

H1: ÂM THANH TỪ TRÁI TIM: SỰ ẢNH HƯỞNG CỦA CẢM XÚC ĐẾN GIỌNG NÓI

Biểu đạt và trải nghiệm cảm xúc có mối quan hệ gắn kết với nhau, là đề tài luôn được quan tâm bởi những nhà tâm lý học. Bạn có thể hình dung mối quan hệ đó như thế này: khi bạn buồn, trái tim của bạn nhói đau, tâm trí của bạn rối bời thì gương mặt của bạn cũng sẽ trở nên ủ rũ, giọng nói của bạn hạ thấp và người khác hoàn toàn nghe ra được bạn đang không vui. Trong trường hợp ngược lại cũng vậy, nếu bạn đang hạnh phúc, cả người bạn đều bừng sáng và giọng bạn sẽ tự nhiên nâng cao hơn, tràn đầy sự vui vẻ.

Vì thế, khi người khác cố gắng khuyên bạn phải kiềm chế cảm xúc, tức là họ đang muốn bạn điều chỉnh lại biểu cảm của gương mặt và các yếu tố giọng nói để đạt tới trạng thái cân bằng. Hiển nhiên, sự bình tĩnh này chỉ nên tồn tại ở nơi đông người, khi cần tranh luận công bằng, vì che giấu cảm xúc là việc không hề tốt.

Tóm lại thì, cảm xúc sẽ ảnh hưởng đến giọng nói như thế nào? Cùng WeStudy tìm hiểu điều này nhé!!

H2: Tại sao tâm trạng của bạn ảnh hưởng tới cảm xúc?

Tiến sĩ khoa học hành vi Christophe Haag khi đề cập đến ảnh hưởng của giọng nói đã nhấn mạnh: “Giọng nói có biểu cảm giống như cách chúng ta thể hiện cảm xúc trên gương mặt”.

Cơ thể chúng ta chịu sự chi phối của đại não và được nuôi dưỡng bởi trái tim. Khi những trải nghiệm của chúng ta đến khác nhau, khi

vui, khi buồn, giận dữ, đau đớn thì cả bộ não và trái tim đều có thể cảm nhận. Những xung động thần kinh bắt đầu thay đổi và điều khiển mọi bộ phận khác trong cơ thể. Vì thế, dù chúng ta không nói ra cảm xúc của mình thì thông qua giọng nói, người khác vẫn có thể phát hiện.

Mỗi người có giọng nói khác nhau, mỗi trường hợp trải nghiệm tâm lý, giọng nói lại có sự biến chuyển theo từng cung bậc không hề giống nhau. Giọng nói giống như dấu vân tay, đánh dấu bản sắc của chúng ta và thể hiện những điều chúng ta cố gắng giấu kín.

Đến đây, nếu bạn vẫn còn tò mò về vấn đề, tại sao lại thấy được cảm xúc khi nói, thì bạn hãy nhớ điều này.

Khi bạn vui, sẽ không còn sự căng thẳng nào cả, các nơ-ron thần kinh giống như giãn nở vậy, các hormone hạnh phúc phát ra, độ mở của thanh quản rộng hơn khiến giọng cũng nâng lên cao theo tiếng cười của bạn.

Hoặc như khi bạn khóc. Càng khóc bạn càng cảm thấy bức bối và giọng nói cũng nghẹn ngào vì thanh quản đang bị thu hẹp, bạn khó thở hơn. Đó là về mặt sinh học, còn về mặt cảm xúc, sự đau đớn khiến cho bạn ngã quỵ, và vì thế bạn không cách nào nói chuyện một cách rõ ràng, rành mạch vì tâm trạng đang trong trạng thái không biết phải làm gì.

Giọng nói thể hiện cảm xúc không phải lúc nào cũng tốt, bởi đôi khi nó phản bội bạn một cách bị động, và có kẻ sẽ mượn cơ này để công kích cá nhân bạn.

Trong một cuộc tranh luận, bạn cố gắng bình tĩnh để phản biện vấn đề. Với điều kiện là người đó đang sai, sau khi bạn giải thích, họ vẫn cố chấp với quyết định, suy nghĩ của bản thân và quyết định đấy có ảnh hưởng đến mình. Chắc hẳn bạn sẽ có chút tức giận và đành giọng lại để nhấn mạnh vấn đề. Giọng bạn mạnh mẽ hơn, nói cũng nhanh hơn, và độ cao âm vực được kéo lên. Lúc này, họ sẽ cho rằng bạn đang tức giận, và thay vì nói về trọng tâm câu chuyện, họ lại công kích bạn chẳng có gì phải giận, chẳng có gì cần to tiếng.

[Gợi ý: Tone Policing và câu chuyện công kích giọng điệu cá nhân](#)

Nói qua nói lại, đáp trả vẫn thế, tự nhiên bạn sẽ mệt mỏi hoặc nể tình mà bỏ cuộc. Khi ấy, bạn bị chính giọng nói của mình bán đứng, mà chính bạn hay giọng nói cũng không mong muốn chuyện đó.

H2: Lợi ích của giọng nói biểu cảm

Chúng ta chỉ tận dụng được tối đa lợi ích của giọng nói biểu cảm khi chúng ta thực sự hiểu giọng nói biểu cảm và biết cách quản lý giọng nói biểu cảm. Bởi vì, người ta có thể yêu thích một người nhờ giọng nói.

Ví dụ, các anh chị của Radio FM đã từng khiến bao bạn trẻ say mê vì dẫn chuyện, đọc thư, dẫn chuyên mục vô cùng hay. Hoặc như NSƯT Hà Phương – người thầy của biết bao thế hệ MC, phát thanh viên,... cũng từng là giọng đọc kỳ cựu cho chuyên mục “Kể chuyện đêm khuya”, khiến cả nước Việt Nam mong đợi khi màn đêm buông xuống.

Vậy, chúng ta phải “lợi dụng” đúng cách giọng nói như thế nào?

H3: Thuyết phục bằng giọng nói - chuyện không hề khó

Trong cuốn sách của mình, Tiến sĩ Christophe Haag đã thực hiện một cuộc khảo sát quy mô nhỏ và đưa ra kết luận: "89% trong 365 người tôi đã phỏng vấn cho cuốn sách của mình cho rằng sự thiện cảm đối với mỗi người liên quan tới giọng nói của họ. Một phần ba số người được hỏi tin rằng giọng nói chiếm khoảng 40% sự tín nhiệm. Số còn lại cho rằng sự thu hút của mỗi người 60% là do giọng nói".

Để tạo ra sự tín nhiệm ngay từ cái chạm mặt đầu tiên, hãy cố gắng chào hỏi, đáp lại bằng giọng nhẹ nhàng, trầm ấm, có nhấn nhá nhưng không nâng âm lượng hay mở rộng thanh quản. Bởi vì, khi nói chuyện với đối tác, đồng nghiệp, nhà tuyển dụng,... bạn cần chú ý tạo ra thiện cảm. Hiển nhiên, con người luôn luôn thích ấn tượng tốt đẹp và thích những gì uyển chuyển sâu lắng, đó chính là hiệu ứng mà giọng nói của bạn cần tạo ra.

Trong lần gặp thứ hai, hãy thêm vào giọng nói một chút dứt khoát, tự tin, mở rộng thanh quản một chút để giọng rõ ràng hơn, khiến người ta thấy bạn nhiệt huyết, có tinh thần, có quyết tâm và có cả mục đích tương lai.

Nếu như bạn là người thuyết trình, diễn thuyết, đừng bao giờ dùng giọng lạnh lạnh, mà hãy tạo ra sự ổn định chắc chắn để người nghe cảm thấy đáng tin cậy, sẵn sàng muốn nghe thêm. Sự lạnh lạnh đặt trong những trường hợp khác có thể sẽ phù hợp, nhưng khi thuyết trình, người ta chỉ cần chắc - rõ - mạnh, giọng lạnh lạnh thì lại tạo sự mỏng manh, yếu ớt.

Đa số chúng ta có xu hướng bối rối trước đám đông dẫn tới ấp úng hoặc đột nhiên nói nhanh do căng thẳng, dẫn tới câu chữ mập mờ, thiếu đi sự sắc bén. Để giải quyết vấn đề này, bạn nhất thiết phải học, phải luyện.

Không ai tự nhiên sinh ra đã biết thuyết trình, tất cả là nhờ vào quá trình thực hành ngày qua ngày.

[Xem thêm: Luyện tập giọng nói cùng NSUT Hà Phương](#)

H3: Quyến rũ bằng giọng nói - bạn có thể nói thật hay

Đã có ai nói với bạn rằng, giọng nói là thứ có thể tấn công vào điểm yếu của người khác chưa? Tất nhiên, điểm yếu ở đây là sự mềm yếu, là cái sự dễ rung động bất kỳ ai cũng có.

Bạn lại thắc mắc, giọng mình không hay thì phải làm sao? Sự khác nhau giữa hay và không hay của giọng nói nằm ở chỗ bạn có biết đẩy cảm xúc và tạo ra nhịp điệu cho giọng hay không mà thôi. Vì thế, hãy tự tin rằng: giọng nói của bạn cũng quyến rũ.

Quyến rũ ở đây, là khiến cho người khác yêu thích, khiến bạn bè dễ chịu thoải mái, khiến cho người yêu cảm thấy được yêu thương. Quyến rũ – đó là đặc tính của một giọng nói hay.

Đa số mọi người cho rằng, họ sẽ thích nghe những giọng ấm áp, từ tốn, có nhấn nhá rõ ràng. Về mặt sinh học, giọng của người nam và người nữ có độ khác biệt cơ bản về tông giọng, âm vực. Người nam thường có giọng trầm và người nữ có giọng thanh hơn (đây chỉ là phân chia cơ bản, còn có rất nhiều kiểu giọng khác mà không tách biệt về giới). Nếu cả hai đều biết tận dụng cái chất trời cho đó và điều

chỉnh các nhịp điệu phù hợp thì việc “quyến rũ” những người xung quanh bạn cũng không còn là chuyện khó xảy ra.

Để làm tốt điều này, bạn cần:

- Xác định được màu giọng của mình.
- Thu âm và nghe ra tình trạng hiện tại của bản thân
- Tìm kiếm các bài tập về tốc độ nói, âm lượng khi nói, cách phát âm, cách nhấn nhá,... và luyện tập. Đừng quên ghi hành trình để thấy sự tiến bộ.
- Dành thời gian theo dõi các giọng nói khác nhau ở những biểu cảm khác nhau, rút ra phương pháp biểu cảm cho riêng mình.

Chúng ta học nói trong 2 năm đầu đời, học đánh vần trong năm lớp 1 Tiểu học, nhưng chúng ta phải dành cả cuộc đời mình để hiểu hết về Tiếng Việt và để nói từ chính cảm xúc. Khi chúng ta kiểm soát được cả giọng nói và trải nghiệm cảm xúc, chúng ta có thể làm chủ trong những cuộc tranh luận và có ưu thế khi giao tiếp.