



a的滑翔音，共鸣练习是a音的高低虚实，吐字归音要把握好是枣核型发a音。“别小看一个小小a，练习一段时间后，你会发现自己说话的声音圆润了不少。”赵轶博介绍说。

“声音柔和忌喊叫，多喝温水少辛辣。睡眠充足勤运动，科学用声美常在。”声音保养方面，赵轶博还编了一个小窍门。提高声音保养，很多人认为那都是主持人、播音员需要做的事情，其实老师、销售员、讲师，甚至领导开会，很多职业不比播音员说话少，这也就是为什么现在很多人患有慢性咽



要传递给别人。后来，伴随着专业技术的成长和提高，李学涛开始自己做课件，自己开发和设计课程，甚至对课程道具也有了自己独特的要求。

现如今，李学涛每年要参与60到80课时的职工培训工作，针对不同岗位职工制定不同的培训内容，而培训多以理论与实操相结合的方式。他也不记得每年要为多少职工讲课，也不曾估量利用业务时间自作的课件，耗费了他多少精力和心血。但他始终坚信，在不离开生产一线的前提下，他讲授的专业技术都是最贴近一线需求的，即为最实用的。李学涛说，“其实换个角度而言，在每次讲授技术的过程中，身为职工讲师的我也在重复沉淀和总结自己的专业知识与技术要领，这也在某种程度上有益于我在专业技术上有所突破和提高。”

随着社会的发展，专业技术更新的速度也在不断提高，这对专业技术人员的成长速度与适应能力，都提出了更高

炎的原因，他们同样需要声音保养。

其实，在参加“寻找职工好讲师”之前，赵轶博已经在推广好声音方面做了尝试。2017年开始，赵轶博担任非公企业金诺佳音党支部书记后，牵头组建成立了三间房地区首个非公企业“党员志愿者服务队”，策划了“声动党务、声动职工、声动青春、声动社区”系列活动。“这次竞赛之后，我将成为职工素质库的讲师，今后，将有更多的机会深入企业、机关，走到职工身边，让更多的人了解声音魅力，接触声音美化训练，用好声音成就好人生。”赵轶博说。

的要求。李学涛正是深刻的认识到了这一点，他才把坚守生产一线看成技术人员的工作底线。即便是站在讲台上，他的触角也是在专注于一线前沿的。

此外，除了在企业中参与在岗职工培训外，李学涛还参与校企联合培养，带着企业实践中总结的经验和技术，走进学校，与学校技术教育相结合，培养更适应企业发展需求的专业技术人才。“这看似与技术人员岗位一线工作距离更远，但却同样在促进企业生产中发挥着重要作用。”李学涛说，同时，他还每年参与走进社区讲授汽修与保养常识的科普活动，以及通过微信公众号开设“涛哥说车”栏目，普及养车常识。

李学涛很忙，忙着攻克各种技术难题，忙着将自己的技术和经验讲授给更多人，忙着享受传播过程中的自我沉淀与提高。而这些忙，相辅相成之间，也成就了企业发展的内在动力，发挥了一名技术工人最大的能量。

赵轶博

北京金诺佳音国际文化传媒股份公司播音员

“跟着我来，你也一样能拥有‘好声音’”

□本报记者 孙艳

第二届“寻找职工好讲师”教学基本功竞赛于日前落下帷幕，朝阳区三间房地区总工会推送的北京金诺佳音国际文化传媒股份公司播音员赵轶博作为唯一播音专业的选手取得了三等奖的好成绩，与其他选手比，赵轶博胜在他独特的声音魅力，这次竞赛打开了他为职工素质工程发声的大门，今后，他将以讲师的身份走进各行各业，教授声音美化训练，让更多的普通职工塑造出好声音。

长期从事播音主持及影视配音工作的赵轶博，有很多作品观众、听众都比较熟悉。他曾参与中央人民广播电台“建国60周年国庆阅兵”采访报道，为中央电视台综艺频道《动物传奇》、新闻频道“行走的一带一路”、国际频道《国际艺苑》等栏目进行配音解说，主持的CCTV“欢动老龄”2018老年春晚，在行业内具有一定的影响力。

干一行琢磨一行，赵轶博日常的工作非常繁忙，但他没有放下对业务的钻研，而且还保留了上学时的好习惯——记笔记。从事播音工作以来，他总结积累了上万字的工作笔记，拜访了多位名师，从而不断提高自己的

业务水平。工作生活中，他发现拥有好声音不止对专业人士很重要，对于普通人来说也很重要。“好声音，好人生”，借助这次“寻找职工好讲师”竞赛，赵轶博想把他的说话技巧传授给广大职工，让更多的人发出悦耳动听的声音，提升语言魅力。

调查数据显示，人际沟通中，面对面沟通时，身体语言占55%，声音占38%，用语占7%，而现在越来越多的电话沟通中，声音占82%，用语占18%，数据足以证明声音在人际沟通中的重要作用。“在生活中，我们都喜欢听那些饱满圆润，悦耳动听的声音，所以，练出一副好嗓子，练就一腔悦耳动听的声音，是每个人的必修课。”赵轶博认为，好声音成就好沟通，不但可以增加个人魅力、增强自信心，还可以提高信息传递成功率，快速获得认同，从而构建良好的人际关系。

专业经验告诉赵轶博，声音的可塑性真的超乎你的想象，“天下声学，唯练不破”。如何塑造声音，他提出了“好声音从‘a’开始”这个适宜初学者的练习方法，包括气息练习，我们可以理解为a的延长音，音色练习则是

李学涛

祥龙博瑞魏工养车技术总监

“走上讲台，我变得从容自信了！”

□本报记者 王路曼

37岁的李学涛是祥龙博瑞魏工养车的技术总监，从事汽车维修行业十几年时间，但无论是最开始的学徒工，还是如今具有行业领先地位的技术总监职位，李学涛一直把自己定性为一名专业技术人员。他告诉记者，“搞技术一定不能脱离生产一线。”而随着岗位职能的变化，让他大显身手的地方除了车间，还有一个地方——那就是讲台。作为一名职工讲师，他要把自己的专业技术教授给更多的人，而他依然坚信，“职工讲师也一定不能脱离生产一线。”

跟每个专业技术人员的成长经历一样，李学涛也是从学徒工做起的，2002年北京交通学校毕业的他来到北京博瑞祥恒汽车销售中心，以一名学徒工的身份走进了汽车维修行业。“搞技术的人大多会比较沉闷，因为在努力学习维修知识，刻苦钻研维修技术的过程中大多是一个人的。”李学涛告诉记者，勤勤恳恳的努力和学习，是他迅速成长的法宝。到2011年，他就凭借过硬的专业技术，担任起了技术总监的职位，工作内容也在技术支持的基础上，增加了技术管理培训工作。于是走向讲台，把自己的专业知识教授给广大职工，成为他工作中的

重要组成部分。而他的身份，也增加了“职工讲师”，这样一个标签。

“事实上，从2006年，我成为维修班组长的时候，就开始接触讲课这样的事情，跟大家共同解决生产中的难题，分享具有普遍意义的汽修难题。”李学涛说，从那个时候，他就已经深刻意识到技能发展与传承的问题。他认为，“一个人技术好，只是一个点，而分享给团队，则会带动一个面，可以大大提高生产效率。”所以在很长一段时间里，他都一直坚持在车间一线从事技术工作，与车间技术骨干一起攻克许多车辆维修的技术难题，积累了非常丰富的实践经验，并将这些经验知识毫无保留的通过培训与大家共享。

当然，没有人天生会当讲师，特别是长期从事沉闷技术工作，且曾并不太善言谈的李学涛，“刚开始给大家讲课的时候，我很苦恼，很多内容自己能明白，但是没办法让别人听得懂。”李学涛说，拿着企业的培训计划，看着课程大纲，他甚至觉得还是埋头苦干更容易一点。但畏难情绪不会击败李学涛，为了适应工作要求，他很快调整自己，讲课前反复备课，反复琢磨，学习用更好的方式将技术