

# 趴着叫大声我的语气训练日记

在这个世界上，沟通的艺术似乎越来越被忽略了。人们总是忙于自己的事情，没有时间倾听别人，也不愿意花费精力去表达自己。但我认为，这种情况可以通过一个小小的改变来改善——我们只需要“趴着叫大声”。

记得以前，我在学校里是一个很内向的人。我害怕自己的声音会打扰到别人，所以总是试图用最小的声音说话。这导致我很多时候无法与同学们有效沟通，他们甚至不知道我想说什么。有一次，我们班长组织了一次讨论活动，我想要发言，但因为我的声音太轻，被误以为是在低语，因此没人听到。

后来，我意识到这是一种自欺欺人的做法。我开始尝试一个新方法：趴下，深呼吸，然后尽可能地放大我的声音。在课堂上，会议室里，我都这样做。当我以更大的声量说话时，发现其实并没有像我担心的那样吵闹。而且，当其他人听到我的声音时，他们也会更加注意，不再那么容易忽视。

慢慢地，这个习惯扩展到了生活中的其他方面。我不再害怕让步伐响起，因为那些是我对这个世界的一种宣告。我变得更有力量，更有人格魅力，而这种力量和魅力正来自于敢于发出清晰而坚定的音调。

当然，有时候，“趴着叫大声”并不意味着你必须真的趴在地上喊。它更多的是一种态度，是对话语权的主动争取。你可以站起来，用你的真诚和勇气，让你的声音穿透周围喧嚣，就像阳光穿透云层一样明媚而强烈。

Gf5X1DfYkNSqUs54Hyq0vhKfLrc9g4t8uiJqAzupir1BJgsNcyMRw

5.jpg"></p><p>如果你也曾经因为畏惧或羞涩而压抑自己的声音，那就跟随我的脚步吧。不要害怕出声，不要恐慌失控。在适当的时候，用你的全身心去倾听，用你的全部力量去表达。那才是真正的大字典里的

“高声”，那才是真正的人际交流中的“大点声”。</p><p><a href =  
"/pdf/542991-趴着叫大点声我的语气训练日记.pdf" rel="alternate"  
download="542991-趴着叫大点声我的语气训练日记.pdf" target="  
\_blank">下载本文pdf文件</a></p>