

TINH HOA TỪ CUỐN SÁCH

Nhất *Thanh* Nhì *Sắc*

Hành trình kiến tạo nhân hiệu
và thu hút người nghe bằng Tâm Giọng

"Giọng nói là thanh âm quyền năng của con người.
Hãy tận dụng thứ quyền năng đặc biệt này
để mở ra những cánh cửa."

Chuyên gia Đặng Tiến Dũng

MBA - FOUNDER MINDTALK TALENT ACADEMY

QUÀ TẶNG TỪ
CHUYÊN GIA
ĐẶNG TIẾN DŨNG

Tại sao Dũng viết cuốn này?

Bạn đọc thân mến,

Cách đây hơn mười năm, tôi bước chân vào mảnh đất Sài Gòn sôi động với rất nhiều bờ ngõ và trần trở. Cũng giống như bao người, tôi mang theo ước mơ để trở thành người thành công, hoang mang không biết liệu mình có thể thực hiện được hay không. **Mình sẽ là ai? Cuộc sống sẽ như thế nào?**

"Mọi thứ đều bắt đầu từ suy nghĩ, suy nghĩ dẫn đến hành động, lời nói tạo thành thói quen, thói quen tạo thành tính cách, tính cách làm nên số phận. Bởi vậy, lời nói cũng chính là chất liệu cần thiết trong hành trình dẫn đến thành công của chúng ta."

— **Đặng Tiến Dũng, Nhất Thanh Nhì Sắc**

Hành trình đó đã dẫn tôi đến một khám phá: **giọng nói chính là vốn liếng đầu tiên và quan trọng nhất** mà mỗi người cần xây dựng. Sau hơn một thập kỷ đào tạo hàng chục nghìn học viên từ doanh nhân, lãnh đạo đến MC, diễn giả — tôi muốn đóng gói toàn bộ kiến thức tích lũy vào cuốn sách này.

Ebook này là những tinh hoa chắt lọc từ cuốn sách *Nhất Thanh Nhì Sắc*. Dành riêng cho bạn — người đang đứng trước câu hỏi quan trọng: **Làm thế nào để giọng nói trở thành tài sản đắt giá nhất của mình?**

10+

Năm đào tạo thực chiến

30K+

Học viên đã thay đổi

240

Trang sách tinh hoa

Trân trọng — **Đặng Tiến Dũng**

5 Chương — 5 Khám Phá

01 **Nhất Thanh, Nhì Sắc — Vì sao đây là bí quyết của người có ảnh hưởng?** **Tr. 4**
Triết lý cốt lõi: thanh âm và diện mạo có sứ mệnh gì, và chúng kết nối với nhau như thế nào.

02 **Nhận diện giọng nói của chính bạn** **Tr. 6**
Âm dương, Ngũ hành, Phong cách — hệ thống phân loại giọng nói độc đáo để bạn hiểu mình đang ở đâu.

03 **5 yếu tố quyết định cách nói của bạn** **Tr. 8**
Đảm — Tâm — Khí — Tình — Huệ: bộ ngũ yếu tố nội tại tạo nên giọng nói có sức mạnh thực sự.

04 **Đánh thức Giọng Nói Vàng — Lộ trình luyện tập 21 ngày** **Tr. 10**
Luyện Hơi → Phát Âm → Khẩu Hình → Đọc: hệ thống thực hành cụ thể, có thể bắt đầu ngay hôm nay.

05 **Công thức chuyển hóa — Hành trình của sự thay đổi** **Tr. 12**
5 cấp độ ảnh hưởng của giọng nói và mô thức Hình — Khí — Lý — Số để kiến tạo nhân hiệu bền vững.

Nhất Thanh, Nhì Sắc — *Vì sao đây là bí quyết của người có ảnh hưởng?*

"Cho dù bạn chưa ưng ý ngoại hình của mình, nhưng những lời nói bạn nói ra, âm thanh bạn phát ra mang tính thiện lành, thì đó là điểm cao nhất, được mọi người yêu thương."

Người Việt xưa đúc kết triết lý cuộc sống chỉ trong bốn chữ: **Nhất Thanh, Nhì Sắc**. Đầu tiên là giọng nói — sau đó mới là diện mạo. Đây không phải lời dạy về ngoại hình. Đây là bản đồ của sức ảnh hưởng.

"Thanh âm thể hiện tâm hồn của chính bạn. Ai cũng có thanh âm, chẳng qua là bạn chưa nghe được tiếng lòng của họ mà thôi. Nghe bằng cả trái tim — không chỉ bằng đôi tai."

— Đặng Tiến Dũng, Nhất Thanh Nhì Sắc

Tại sao Thanh đứng trên cả Sắc?

Theo nghiên cứu, một cuộc trò chuyện thuyết phục người khác, tạo ấn tượng đến từ: **38% thuộc về giọng nói, 55% thuộc về ngôn ngữ hình thể**, và chỉ 7% thuộc về nội dung. Người ta khẳng định **80% thành công là nhờ yếu tố giao tiếp**.

Điều này có nghĩa là: dù bạn chuẩn bị nội dung xuất sắc đến đâu, nếu giọng nói và phong thái không tương xứng — thông điệp sẽ bị mất đi phần lớn sức mạnh của nó.

HIỂU ĐÚNG VỀ THANH VÀ SẮC

Thanh = Thanh âm, giọng nói — không chỉ là âm lượng hay chất giọng, mà là toàn bộ năng lượng, cảm xúc và tâm thức được truyền qua lời nói. **Sắc** = Sắc diện, phong thái — không chỉ là vẻ ngoài, mà là toàn bộ năng lượng bạn toát ra khi bước vào một không gian. Hai yếu tố này tuy là hai, nhưng lại là một — *đôi bạn thân cùng tiến*.

Thanh và Sắc có sứ mệnh gì?

Mỗi người được trao tặng Thanh và Sắc như một nguồn vốn ban đầu — một vốn khởi nghiệp được trao tặng khi bạn chào đời. Câu hỏi không phải là bạn có nó hay không, mà là: **bạn đang sử dụng nó như thế nào?**

"Mỗi ngày thức dậy và làm việc, có bao giờ bạn để ý mình đã nói bao nhiêu câu, bao nhiêu từ ngữ không? Bao nhiêu thanh âm truyền đi là hữu ích, truyền cảm hứng cho người khác? Bao nhiêu thanh âm đã đánh cắp niềm vui sống và tích cực trong tâm thức của người khác?"

— Đặng Tiến Dũng, Nhất Thanh Nhì Sắc

Câu chuyện về Thomas Edison và người mẹ trong sách nhắc nhở chúng ta: **lời nói của bạn có thể thay đổi cả số phận của một đứa trẻ** — theo cả hai hướng. Giáo viên nói Edison là "đứa trẻ rối trí". Người mẹ nói với con rằng "thầy giáo bảo con là thiên tài". Và Edison trở thành nhà phát minh vĩ đại nhất thế kỷ XX.

Lời nói không chỉ mô tả thực tế — lời nói TẠO RA thực tế. Gieo ái ngữ, bạn nhận về hạnh phúc. Gieo ác ngữ, bạn nhận về tổn hại. Điều này áp dụng với chính bạn trước tiên — những lời bạn nói với chính mình mỗi ngày.

"Cuộc sống này có Thanh và Sắc. Cuộc đời bạn cũng chính là một bản nhạc Thanh và Sắc. Khi bạn nghe được Thanh Sắc của chính mình, bạn cũng sẽ nghe được Thanh Sắc của cuộc đời."

— Đặng Tiến Dũng, Nhất Thanh Nhì Sắc

Tin tốt: Giọng nói không phải số phận. Phong thái không phải di truyền. Cả hai đều là kỹ năng — và mọi kỹ năng đều có thể học được, luyện được.

Nhận diện giọng nói của *chính bạn*

"Khi chúng ta nhận diện được thanh âm của chính mình, có nghĩa là chúng ta đã bắt đầu hiểu về bản thân mình hơn."

Để dung dưỡng được Thanh Sắc, trước tiên bạn phải biết mình đang có loại giọng gì. Sách chia giọng nói theo **ngũ hành** — một hệ thống phân loại sâu sắc, giúp bạn nhận ra không chỉ chất giọng mà cả tính cách đằng sau nó.

 Giọng Kim Cao, trong sáng, năng lượng, hoạt ngôn, sôi nổi. <i>Phá cách:</i> chói tai, mất sức. <i>Ứng dụng:</i> mở đầu, gameshow, dẫn chương trình, review.	 Giọng Thủy Nhanh, dứt khoát, tốc độ cao. <i>Phá cách:</i> người nghe khó theo kịp, dễ ngợp. <i>Ứng dụng:</i> thuyết trình, tư vấn, tranh luận nhanh.
 Giọng Mộc Nhẹ nhàng, mềm mại, ấm áp như lời ru. <i>Phá cách:</i> yếu, thiếu nội lực. <i>Ứng dụng:</i> giảng dạy, tư vấn tâm lý, chia sẻ nội tâm.	 Giọng Hỏa Mạnh mẽ, dứt khoát, nhiệt huyết, sôi động. <i>Phá cách:</i> áp đặt, người nghe cảm thấy bị áp lực. <i>Ứng dụng:</i> truyền lửa, bán hàng, khích lệ đội nhóm.
 Giọng Thổ Trầm ấm, sâu lắng, chín chắn. Tạo cảm giác đáng tin cậy và thẩm quyền. <i>Phá cách:</i> nặng nề, khó theo dõi. <i>Ứng dụng:</i> lãnh đạo, đào tạo chuyên sâu, phát biểu trang trọng, coaching 1-1.	

"Một bản nhạc hay là bản nhạc tạo cảm giác lôi cuốn, đọng lại sâu trong tâm trí thính giả. Câu trả lời là hãy kết hợp cả năm chất giọng theo ngũ hành một cách linh hoạt. Đừng chỉ nói theo một chất giọng từ đầu đến cuối — nó sẽ khiến cuộc đối thoại trở nên nhàm chán."

— Đặng Tiến Dũng, Nhất Thanh Nhì Sắc

Ba phong cách nói — Bạn thuộc nhóm nào?

- 1 Giọng bản năng, theo thói quen:** Có sao nói vậy, không tập trung vào cảm xúc của người nghe hay phản hồi. Nói theo phong cách sẵn có, không sử dụng bất kỳ phương pháp hay kỹ thuật nào. Phổ biến nhất — nhưng cũng hạn chế nhất.
- 2 Giọng có ý thức và kỹ năng:** Người nói biết cách điều chỉnh tốc độ, tông giọng theo tình huống. Khi kể chuyện hài, biết tăng tốc và thay đổi ngữ điệu để tạo kịch tính. Đây là mục tiêu cần hướng đến.
- 3 Giọng vô cảm:** Chỉ bộc lộ cảm xúc của mình, không quan tâm đến phản ứng của người nghe. Bất kể sự việc thế nào, vẫn trình bày theo cách đó. Đây là nhóm cần thay đổi nhiều nhất.

Nhận diện thanh âm trong tình thức: Trước khi bắt đầu bất kỳ cuộc trò chuyện nào, hãy tự hỏi: mình cần dùng chất giọng nào trong ngữ cảnh này? Đối tượng nghe là ai? Mục đích của cuộc nói chuyện là gì? **Không đơn thuần là nói cho hay, cho đúng — mà cần kết nối với người khác bằng cả trái tim chân thành.**

"Dù giọng điệu của bạn ra sao, hãy học cách yêu nó. Nếu bạn cảm thấy không hài lòng với giọng nói của mình, thay vì buồn bã và chán nản, hãy bắt đầu một hành trình mới — hành trình khám phá bên trong, mở cánh cửa cho tâm thức của chính mình."

— Đặng Tiến Dũng, Nhất Thanh Nhì Sắc

Bài tập ngay hôm nay: Ghi âm lại 60 giây bạn nói về bất kỳ chủ đề nào. Nghe lại và đặt câu hỏi: Mình thuộc nhóm ngũ hành nào? Mình đang dùng phong cách nói số mấy? Đây là điểm xuất phát quan trọng nhất.

5 Yếu tố quyết định *cách nói của bạn*

"Ngôn ngữ chính là y phục của tư duy. Khi bạn nói, người nghe không chỉ nghe nội dung — họ cảm nhận được tư duy của bạn như thế nào."

Nhiều người nghĩ rằng luyện giọng chỉ là luyện âm thanh. Sách chỉ ra rằng: **cách nói của bạn bắt nguồn từ bên trong** — từ 5 yếu tố nội tại quyết định toàn bộ cách bạn truyền đạt.



Đảm — Lòng can đảm

Bạn có mạnh dạn bày tỏ ý kiến, sẵn sàng tham gia trải nghiệm mới không? Thiếu bản lĩnh thì đương nhiên khó tự tin. Muốn cải thiện phong thái: hãy vận động, lao động, hoạt động, năng động. *Điều chỉnh hành vi để có được cái bên trong.*



Tâm — Tâm lý & Tâm thái

Tâm trạng ổn định hay bất ổn đều ảnh hưởng đến cách bạn truyền đạt, thay đổi sắc thái và cách diễn đạt. Khi *nói trong chánh niệm, trong tỉnh thức* — giọng nói tự nhiên có chiều sâu hơn.



Khí — Khí lực & Hơi thở

Khí hơi là sức mạnh vật lý của giọng nói. Phát âm rõ ràng, khỏe khoắn giúp bạn định hình thông điệp. Sự truyền đạt có rõ ràng mới giúp người nghe ấn tượng được. Đây là phần có thể *luyện tập trực tiếp.*



Tình — Chân thành & Chân tình

Lời nói chân thành xuất phát từ trái tim sẽ giành được thiện cảm của người khác. Khi bạn điều chỉnh hành vi và thể hiện sự chân thành từ bên trong, điều này giúp tạo ra liên kết thực sự với người nghe.



Huệ — Trí tuệ & Tâm thức

Tầng tâm thức mà bạn đang sống sẽ ảnh hưởng đến cách bạn nói, hành động và chia sẻ. Sự kết hợp giữa tâm thức và các yếu tố khác làm cho cách bạn nói chuyện trở nên sâu sắc, thuyết phục và phong phú hơn. Đây là yếu tố *phân biệt người nói giỏi với người nói xuất sắc.*

Kiểm tra bản thân: Bạn đang ở đâu?

Hãy tự chấm điểm theo thang từ 1 đến 10 (1 = không hài lòng, 10 = cực kỳ hài lòng) cho từng yếu tố:

Yếu tố	Điểm của tôi (/10)
 Đảm — Tôi có mạnh dạn bày tỏ ý kiến, tự tin trong giao tiếp không?	
 Tâm — Tôi có tập trung toàn bộ tâm huyết vào cuộc trò chuyện không?	
 Khí — Tôi có hài lòng về chất giọng và hơi thở của mình không?	
 Tình — Tất cả những lời tôi nói đều là thật, xuất phát từ trái tim?	
 Huệ — Tôi có liên tục học hỏi và nâng cao tri thức hàng ngày không?	

Yếu tố nào dưới 6 điểm chính là nơi bạn cần tập trung đầu tiên. Không cần cải thiện tất cả cùng lúc — hãy chọn một yếu tố và làm chủ nó trước.

"Hãy nhớ rằng: Khi bạn thay đổi chính mình, mọi thứ cũng sẽ thay đổi."

— Đặng Tiến Dũng, Nhất Thanh Nhì Sắc

Đánh thức *Giọng Nói Vàng*

"Giọng nói chuẩn có vai trò không chỉ là phương tiện truyền đạt thông điệp mà còn là một phần không thể thiếu trong việc xây dựng nhân hiệu của bạn."

Để rèn luyện và sở hữu một giọng nói hay và truyền cảm, chúng ta cần chú trọng đến bốn yếu tố chính theo đúng trình tự:

LUYỆN HƠI → LUYỆN PHÁT ÂM → LUYỆN KHẨU HÌNH → LUYỆN ĐỌC

Những lỗi giọng nói phổ biến cần sửa ngay

- 1 Hụt hơi khi nói dài:** Giọng trở nên yếu ở cuối câu. Gốc rễ là kỹ thuật hơi thở chưa đúng — không phải giọng nói "kém".
- 2 Phát âm sai phương ngữ:** Miền Bắc hay sai Tr/Ch, S/X; miền Trung sai nguyên âm giữa; miền Nam sai phụ âm cuối N/NG. Không ảnh hưởng trình độ nhưng dễ khiến người khác nghi ngờ.
- 3 Nuốt chữ do nói quá nhanh:** Câu văn tối nghĩa hoặc vô nghĩa. Cách khắc phục đơn giản: đọc chậm, rõ nghĩa từng chữ.
- 4 Giọng phẳng, thiếu biến điệu:** Nói đều đều như máy đọc chữ. Biến điệu là sự sống của giọng nói — lúc trầm, lúc bổng, có cao trào.
- 5 Âm đệm "à, ừm" quá nhiều:** Giảm thẩm quyền của người nói. Thay thế bằng những khoảng dừng tự tin và có chủ đích.

Lộ trình 21 ngày luyện tập — Bắt đầu ngay hôm nay

Sách hướng dẫn: "Hãy kiên nhẫn và đều đặn luyện tập hằng ngày, ít nhất trong vòng 21 ngày để tạo thói quen phát âm chuẩn." Dưới đây là lộ trình chia theo 3 tuần:

TUẦN 1

Luyện Hơi & Cơ Bản

- Luyện hơi bụng (cơ hoành) 5 phút/sáng
- Ghi âm 60 giây mỗi ngày, nghe lại
- Nhận biết 1 lỗi phát âm cần sửa
- Đọc to 10 phút trước gương
- Đếm sao: luyện phụ âm "s/x/sáng"

TUẦN 2

Luyện Phát Âm & Nhịp Điệu

- Luyện câu leo lười 10 câu/ngày
- Thử nói chậm hơn bình thường 20%
- Luyện khoảng dừng có chủ đích
- Ngắt nghỉ đúng chỗ trong câu văn
- Đọc bài thơ/đoạn văn diễn cảm

TUẦN 3

Luyện Biểu Cảm & Cảm Xúc

- Nói cùng nội dung với 3 cảm xúc khác nhau
- Luyện khẩu hình với 5 nguyên âm A-E-I-O-U
- Quay video 2 phút — không cắt, nhìn lại
- Kết hợp linh hoạt 5 giọng ngũ hành
- Thực hành với người thân/đồng nghiệp

"Bí quyết để có giọng nói hay là hãy đọc nhiều và phát ra bằng lời, ghi âm từng ngày để theo dõi sự tiến bộ và điều chỉnh những yếu tố chưa hoàn thiện."

— Đặng Tiến Dũng, Nhất Thanh Nhì Sắc

NGUYÊN TẮC VÀNG

Đừng cố gắng luyện tập tất cả cùng một lúc. Mỗi tuần, chọn **một kỹ năng duy nhất** và đưa nó vào mọi cuộc trò chuyện — với đồng nghiệp, gia đình, người bán cà phê. Thực tế là phòng tập gym tốt nhất của bạn.

Công thức chuyển hóa — *Hành trình của sự thay đổi*

"Khởi nguồn cho tất cả những điều đó là tư duy thay đổi. Từ việc dịch chuyển tư duy, góc nhìn sang tư duy mới, cho phép bản thân lựa chọn suy nghĩ mới, dám dẫn thân học những điều mới, để rồi có kết quả mới."

5 Cấp độ ảnh hưởng của tiếng nói

- 1 Người nghe biết:** Bạn nói rõ ràng, người nghe hiểu bạn đang nói gì. Đây là cấp độ tối thiểu.
- 2 Người nghe hiểu:** Bạn chạm được cảm xúc của người khác, chạm tới sự tiếp nhận, lắng nghe thực sự.
- 3 Người nghe ấn tượng:** Tiếng nói tạo ra điểm nhấn, người nghe ghi nhớ. Những điều bạn nói khiến họ thấy quan trọng.
- 4 Người nghe thuyết phục:** Họ tin vào những điều bạn nói và muốn hành động. Đây là cấp độ của người bán hàng xuất sắc và lãnh đạo truyền cảm hứng.
- 5 Người nghe thay đổi:** Tiếng nói của bạn tạo ra sự chuyển hóa trong tâm thức. Đây là cấp độ của bậc thầy — khi nói xong, cuộc đời người nghe đã khác.

"Tâm thức bên trong thế nào thì quyết định bên ngoài như thế ấy. Nếu chỉ tập trung vào vẻ bề ngoài mà không điều chỉnh Khí và Lý bên trong, thì sự xuất hiện của bạn có mang tới cho người khác niềm vui, cảm giác an bình không?"

— Đặng Tiến Dũng, Nhất Thanh Nhì Sắc

Công thức chuyển hóa của tôi: Quan tâm đến giọng nói → Dung dưỡng với tâm thái chủ động → Thực hành kiên trì theo lộ trình → Nói có cảm xúc và biểu cảm → Áp dụng trong giao tiếp thực tế.
Chỉ khi bạn khát khao đủ lớn, bạn mới có đủ động lực để vượt qua và tiến tới mục tiêu.

Giọng nói vàng của bạn đang chờ được đánh thức

Sau hành trình năm chương, điều tôi muốn bạn mang theo không phải là kiến thức — mà là **niềm tin**: rằng bạn hoàn toàn có thể thay đổi giọng nói của mình và qua đó thay đổi cuộc đời.

"Từ một người miền Trung ngại giao tiếp, giao tiếp không thuyết phục, ngại nói, tôi trở thành nhà đào tạo giọng nói. Chỉ khi bạn khát khao và khát khao đủ lớn, thì lúc đó bạn sẽ có đủ động lực để vượt qua, tiến tới mục tiêu."

— Đặng Tiến Dũng, Nhất Thanh Nhì Sắc

Những học viên của tôi — từ bộ đội hải quân đến CEO, từ giáo viên tiếng Anh đến voice trainer — đều có một điểm chung: **sau khi thay đổi tiếng nói, họ thay đổi cuộc đời**. Không phải vì họ đặc biệt hơn bạn. Mà vì họ dám bắt đầu.

BƯỚC ĐẦU TIÊN CỦA BẠN — NGAY HÔM NAY

Ghi âm lại **60 giây** bạn tự giới thiệu về mình. Nghe lại với sự tò mò, không phán xét. Và đặt câu hỏi:
Giọng nói này đang nói lên điều gì về tôi? Tôi muốn người khác nghe thấy điều gì từ tôi?

Hành trình thực sự — nơi sự thay đổi diễn ra sâu và bền vững — cần sự đồng hành, phản hồi và luyện tập có hệ thống. Đó là lý do tôi xây dựng khóa học **Khởi Thanh 1** và cộng đồng **"Khởi Thanh Từ Tâm"** — phong cách sống Tỉnh Thức.

Bài test

Khám phá type giọng nói của bạn miễn phí

Khóa học

Khởi Thanh 1 — "Luyện giọng từ tâm - nâng tầm nhân hiệu"

Cộng đồng

Khởi Thanh Từ Tâm — Phong cách sống Tỉnh Thức

Trân trọng,

Chuyên gia Đặng Tiến Dũng

MBA - Founder MindTalk Talent Academy

BƯỚC TIẾP THEO CỦA BẠN

Sẵn sàng đưa *Giọng Nói* lên tâm mới?

Ebook này là điểm khởi đầu. Hành trình thực sự bắt đầu khi bạn được luyện tập với phản hồi trực tiếp — trong môi trường được thiết kế để tạo ra sự thay đổi thực sự và bền vững.

1

Làm bài test Giọng nói miễn phí

Khám phá bạn thuộc type ngữ hành nào — và con đường phát triển phù hợp nhất với bạn.

2

Tham gia cộng đồng "Khởi Thanh Từ Tâm"

Phong cách sống Tỉnh Thức — Kết nối với hàng nghìn người đang trên hành trình làm chủ giọng nói và kiến tạo nhân hiệu.

3

Khóa học Khởi Thanh 1

"Luyện giọng từ tâm - nâng tầm nhân hiệu" — Lộ trình 3 giai đoạn có Chuyên gia Đặng Tiến Dũng đồng hành, từ E-learning đến Coaching 1-1.

KẾT NỐI VỚI THẦY ĐẶNG TIẾN DŨNG NGAY HÔM NAY

 dangtiendung.vn |  fb.com/ceodangtiendung |  ceodangtiendung@gmail.com