



高校教材

高职高专学前教育专业系列教材



幼儿教师故事讲述训练

买艳霞 编著



华东师范大学出版社

高职高专学前教育专业系列教材

幼儿教师故事讲述训练

买艳霞 编著

华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

幼儿教师故事讲述训练/买艳霞编著. —上海:
华东师范大学出版社, 2015. 11
高职高专学前教育专业系列教材
ISBN 978-7-5675-4297-6

I. ①幼… II. ①买 III. ①学前教育—故事课—高等职业教育—教材 IV. ①G613.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 270815 号

高职高专学前教育专业系列教材

幼儿教师故事讲述训练

编 著 买艳霞
项目编辑 陈菊香
特约审读 明 新
责任校对 胡 静
装帧设计 陆 弦
封面作品 唐 妍 顾雯珺

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com/>

印 刷 者 常熟市大宏印刷有限公司
开 本 890×1240 16 开
印 张 8.75
字 数 268 千字
版 次 2016 年 1 月第 1 版
印 次 2016 年 1 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5675-4297-6/G·8779
定 价 20.00 元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

前 言

随着学前教育事业的繁荣发展,学前教育专业学生讲故事能力训练的课程也日渐被重视。然而,目前学界尚未有专门的培训教材,学生在训练时无本可依,直接影响了讲故事技能的训练效果。因而,编写一部适合学前教育专业学生讲故事能力训练的教材显得尤为必要。

本教材编写的目的,是使学生有本可依,通过理论学习和实践训练具备一定的口语表达能力和表演能力,比较系统地掌握幼儿故事讲述的基本技巧,能够运用已掌握的理论知识和相关技能进行幼儿故事的讲述和创编活动,为将来从事教育工作、开展幼儿园教育活动尤其是语言教育活动打好基础。本教材可作为学前教育专业三年制中专、五年制高专、高等师范院校学前教育专业三年制高专、本科师范院校学前教育专业四年制学生的讲故事训练教程,也可作为在职幼儿教师继续教育的培训课程。

讲故事技能是一门综合有声语言艺术,需要讲述者具有多种语言表演能力,要通过语气、语调、表情、动作等来传达丰富的故事内容。因而本教材在编写时从技能所需入手,具有以下特点:

一、全面与系统相结合。教材紧扣讲故事技能所涉及的必要环节,从发声发音训练、语感训练、语速训练、心理素质和体态语训练、故事节奏化训练、故事口语化训练、故事感情化训练、看图讲故事训练等专项训练着手,采用系统的训练方式来达到提高讲故事的能力。

二、理论与实践相结合。每章先介绍相关理论知识,再通过实践训练来巩固这些理论知识。特别是实践训练素材基本选用幼儿故事中的材料,使训练更有针对性,帮助学生在训练时较快把握处理幼儿故事的能力。

本教材的编写是编者在担任学前教育专业“儿童故事讲述训练”课程的主讲教师基础上,从课程训练实践中摸索出的一些实践经验编写而成。书中用到的各种语言表达技巧的理论部分,参考了学界已出版的一些普通话训练和播音主持的相关教材。书中的幼儿故事一部分参考了饶娟、马金诚主编的《幼儿故事选讲与点评》,一部分是从其他故事书和网络上的资源。由于条件所限,书中部分所选作品和图片,未能直接与相关作者取得联系。在此向你们表示致谢,感谢你们的作品为我们的讲故事训练提供了范本。

限于时间和水平等诸多原因,本书难免还存在这样或那样的问题,恳请各位前辈、同行和读者不吝赐教,多提宝贵意见,以便修订时加以完善。

最后,编者真诚地感谢华东师范大学出版社的吴海红老师、焦广明老师、陈菊香老师及各位编辑,承蒙厚爱,这本教材终于得以带着墨香上架了,多谢!

编者

2015年4月

目 录

前言 / 1

绪论 / 1

第一章 发声训练 / 3

第一节 发声训练概说 / 3

- 一、讲故事发声与日常发声的关系 / 3
- 二、讲故事发声训练的必要性 / 3
- 三、讲故事发声训练的内容 / 4

第二节 呼吸训练 / 4

- 一、几种常见的呼吸方式 / 4
- 二、胸腹联合式呼吸训练 / 5

第三节 共鸣控制训练 / 8

- 一、共鸣概说 / 8
- 二、高、中、低音共鸣器官 / 8
- 三、高、中、低音三腔共鸣训练 / 9

第二章 发音训练 / 13

第一节 语音的基础知识 / 13

- 一、语音的性质 / 13
- 二、语音单位 / 15

第二节 发音方法 / 15

- 一、声母发音 / 16
- 二、韵母发音 / 17

第三节 发音基础训练 / 21

- 一、双唇音训练 / 21
- 二、唇齿音和舌尖中音训练 / 22
- 三、舌根音和舌面音训练 / 22
- 四、平舌音和翘舌音训练 / 23
- 五、单韵母训练 / 24

六、复韵母训练 / 25

七、鼻韵母训练 / 26

第三章 语感训练(上) / 28

第一节 体会语感 / 28

一、什么是语感 / 28

二、讲故事需要的语感 / 28

三、讲故事语感训练的内容 / 29

第二节 重音训练 / 29

一、重音 / 29

二、重音的意义 / 29

三、重音的分类 / 30

四、重音的表达方法 / 32

第三节 停连训练 / 38

一、停连 / 38

二、停连的作用 / 38

三、停顿的分类 / 39

第四章 语感训练(下) / 45

第一节 语气训练 / 45

一、讲故事语气概说 / 45

二、讲故事语气的感情色彩和分量 / 45

三、语气的声音形式及训练 / 46

第二节 语调训练 / 54

一、语调概说 / 54

二、语调的形式 / 54

第五章 语速训练 / 62

第一节 语速概说 / 62

一、语速 / 62

二、语速的分类 / 62

三、语速分类的意义 / 62

第二节 语速训练 / 64

一、讲故事整体语速的一般要求 / 64

二、整体语速训练 / 64

第六章 心理素质与体态语训练 / 77

第一节 心理素质训练 / 77

- 一、常见心理状态问题 / 77
- 二、心理素质训练的作用 / 78
- 三、讲故事需要的心理状态 / 78
- 四、心理素质训练的方式 / 78

第二节 体态语训练 / 79

- 一、什么是体态语 / 79
- 二、体态语训练的作用 / 80
- 三、讲故事所需体态语训练的种类 / 80

第七章 故事口语化训练 / 89

第一节 故事口语化 / 89

- 一、什么是故事口语化 / 89
- 二、幼儿故事中存在的不适合讲述的问题及处理方法 / 89
- 三、故事口语化要求 / 92

第二节 故事口语化训练 / 92

- 一、将故事中书面语改为口语的训练 / 92
- 二、将故事中长句改为短句的训练 / 93
- 三、给故事片段中对话加上合适串词的训练 / 93

第八章 故事节奏化训练 / 101

第一节 故事节奏化概说 / 101

- 一、故事节奏化的概念 / 101
- 二、节奏的类型 / 101

第二节 故事节奏化训练方法 / 104

- 一、欲抑先扬,欲扬先抑 / 104
- 二、欲快先慢,欲慢先快 / 106
- 三、加强对比,收放自如 / 107

第九章 故事感情化训练 / 114

第一节 故事感情化 / 114

- 一、什么是故事感情化 / 114
- 二、故事感情化的要求 / 114

第二节 故事情感化训练 / 116

一、视觉感受练习 / 117

二、听觉感受练习 / 117

三、嗅觉感受练习 / 117

四、味觉感受练习 / 117

五、触觉感受练习 / 118

第十章 看图讲故事训练 / 124

第一节 看图讲故事概说 / 124

一、看图讲故事 / 124

二、看图讲故事要求 / 124

第二节 看图讲故事实训 / 125

一、如何分析图画 / 125

二、看图讲故事的技巧 / 126

主要参考文献 / 131

绪 论

幼儿教师故事讲述训练课程是对幼儿教师故事讲述技能训练的一门技能课程,该课程以实践为主。学前教育专业的学生要通过本课程的训练,达到具备给幼儿讲故事的基本技能,以适应未来的职业需要。

一、加强幼儿教师故事讲述训练的意义

幼儿都喜欢听故事,给幼儿讲故事是一种寓教于乐的好形式。作为学前教育专业的学生,加强讲故事技能的训练,不但是符合国家政策要求的事情,还是提高自己职业素养的必需。

(一) 符合国家政策的需要

讲故事能力是学前教育专业学生必须掌握的一项实用技能,国家教育委员会颁布的《幼儿园工作规程》指出幼儿教师应具备讲故事的专业技能,“讲故事技能要求幼儿教师能够运用儿童化语言和态势语言,充分突出故事中不同角色性格特点,为幼儿讲演故事”。可见,培养学前教育专业学生的讲故事能力是学前教育专业学生专业化的重要内容,是符合国家政策的需要。

(二) 提高自身职业素养的需要

讲故事是人们喜闻乐见的交际活动,更是幼儿喜欢的文学艺术形式,通过讲故事还可以对幼儿进行文学、审美及品德的浸润教育。作为幼儿教师,更应该加强这方面的技能训练,以便更好地为幼教工作服务。幼儿教师通过讲故事技能训练,可以提高自身的职业素养,以形象、生动、富于情感的语言和得体的体态语给幼儿讲故事,把故事的美好情境立体地展现在幼儿面前。这不仅能够引发幼儿的阅读兴趣和愿望,培养和发展幼儿的想象力和语言能力,而且能够带给他们一段美好的人生时光。

二、幼儿教师故事讲述训练课程的学习内容和目标

幼儿教师故事讲述训练课程主要针对学生讲故事技能的训练,这种训练法要求具备一定“演”的成分。讲故事者在讲述故事时不仅要求声音洪亮,吐字清晰,充满感情,重音和停连得当;还要求讲故事者能根据故事内容灵活运用体态语,绘声绘色、惟妙惟肖地把故事内容展现出来。本课程的学习内容和目标主要有以下五个方面:

一是发声发音训练。通过训练,帮助学生掌握正确的发声方法和发音方法,为讲故事所必需的声音洪亮、吐字清晰打下良好的基础。

二是语感和语速训练。通过训练,帮助学生培养良好的语感,掌握对故事材料的重音、停连、语气、语调的把握和运用,对语速的感知和控制,为有感情的讲述故事打下良好的基础。

三是心理素质和体态语训练。通过心理素质训练,帮助学生克服怯场紧张等不良心理状态;对讲故事基本流程和体态语的训练有利于帮助学生以更自然的外在形体语言来得体地表达故事。

四是对故事整体化把握的训练,具体为故事节奏化训练、故事口语化训练、故事感情化训练。通过训练,帮助学生从整体上把握故事的节奏,用更口语化更适合听赏的语言来有感情地讲述幼儿故事。

五是对学生即兴故事创编能力的训练,以看图讲故事为训练形式。通过训练,帮助学生在看图基础上把握故事六要素,运用一些基本技能锻炼自身的口头创编故事能力。

三、幼儿教师故事讲述训练的学习方法

要想提高讲故事的技能,生动活泼地讲述幼儿故事,可以从以下三个方面入手,有助于收到较好的效果。

第一,在课堂理论知识指导下坚持课后大量实践练习。有了课堂理论指导,可以让实践练习更加科学,更容易取得实效。讲故事者只有对讲故事技能所需的理论知识进行深入学习后,再进行细致大量的反复练习,才能提高讲故事的技能。不深入学习理论、不在课后花时间练习,可能就只会按照自己的理解简单地述说故事内容。

第二,在分小组训练的基础上充分利用现代电子设备。分小组训练是提高讲故事技能比较有效的方式,讲故事活动需要有讲述者、听众,而且每个个体的文学素养和表现力的差别也会使同一个故事呈现不同的讲述状态,小组训练形式可以更好地模拟讲故事的现场,小组成员的不同表现也可以提供互相学习的范本。其次,讲故事技能这项有声语言艺术还需要适当的体态语配合,而讲故事者通常看不到自己的表现,这就需要充分利用现代电子设备(如手机),把讲故事者的讲述过程录制下来,通过反复观看自己的讲述视频,修正不良表现,从而不断提高讲故事技能。这也需要小组成员之间互相配合拍摄。

第三,培养自学能力,转益多师,可以在课余充分利用网络资源学习。讲故事这项活动和相声、小品、评书等曲艺形式在某些方面有共同之处,同学们可以在课余时间多观看类似曲艺节目,学习他们的表达能力。还可以寻找中央电视台少儿节目主持人鞠萍、月亮姐姐讲故事的视频进行观摩,学习她们在讲故事时的表情、动作、语气和语调。另外,还有一些网站上有些有声故事,可以听赏模仿。还可以通过其他课程学习,提高自己的表演能力。比如幼儿舞蹈创编课程中一些简单的舞蹈动作也可以适当运用到讲故事中来。总之,有较强的自学能力,转益多师,有助于更好地学好这门课。

第一章

发声训练

■ 训练目标

- ◆ 掌握气息发声方法。
- ◆ 做好发声共鸣训练。

■ 训练建议

- ◆ 训练中,要严格遵循发声方法练习,引导学生做到声音洪亮。
- ◆ 分小组训练,同学们互相听赏彼此的发声练习,互相纠正。
- ◆ 每人选择适合自己的发声训练方法,坚持每日至少 30 分钟练习,需连续练习半年以上,才会有较明显的效果。

第一节 发声训练概说

一、讲故事发声与日常发声的关系

讲故事是以有声语言为表达手段的语言艺术,它与我们的日常说话有明显不同。日常说话只要达到交流的目的,可以按照个人的语言习惯进行,想怎么说就怎么说。讲故事的有声语言却要经过适当的艺术加工,要在一定的时间内完成与听众的交流。在发声方面,不仅要求声音洪亮、语音规范,还要做到声音优美动听,语句流畅自如,充满感染力。

讲故事者要想讲好一个故事就必须一定程度上掌握有声语言的发声技巧,要学会训练和驾驭自己的声音。讲故事发声讲究声音洪亮、音色优美动听,这里的“声”是指规范化、艺术化的有声语言。从声音走向看,主要以口腔、鼻腔共鸣为主,音量有一定幅度变化,发音能力强且持久。从口腔看,在音色允许的范围内,应有灵活地运用吐字归音的技巧,以利于吐字的清晰度。从气息角度看,要会使用胸腹联合呼吸法,具有自如地控制气息的能力。

二、讲故事发声训练的必要性

正确用声是讲故事的一个重要组成部分。好的声音是为更好地表达故事内容服务的。讲故事时,先要对所讲故事内容有较深的理解与感受,然后再把这种理解和感受用声音的形式传达出来。声音负载着内容,声音优美有弹性有感情,故事内容也就易被听众所接受。反之,声音无弹性无活力,缺乏感情色彩,不能随内容的变化而变化,就不可能讲好一个故事。所以说,良好的发声效果,是讲好故事的基础。

为了适应讲故事发声的需要,就要对嗓音进行训练。对于一般人来说,发音器官大致是一样的,但他们的发音能力和发音效果却有很大差异。一个经过发声训练的人,和一个没有经过发声训练的人相比,会显得更为突出。这是因为他们个人发音状态的活动能力以及反应能力存在不同。总之,只要讲故事者的声带及其发音

器官没有生理性问题,其发音本质条件是可以按照科学发声的方法进行改造和训练好的。所以,要想讲好一个故事,就应该掌握发声原理,并具有一定的普通话语音学方面的知识。这样就会使我们对声音现象和吐字的运用,不但知其然,而且知其所以然。同时,嗓音、吐字也会得到锻炼和提高。只有通过这种学习,有了这种能力,才能自如地运用声音技巧来满足故事讲述的需要。

三、讲故事发声训练的内容

讲故事发声训练的内容主要包括呼吸训练和共鸣训练。呼吸训练和共鸣训练需要身体的很多器官共同参与完成。人体是一个统一的整体,它的各部分器官,包括发音器官都是彼此相互联系的。发音器官各个部分是不可分割的,有其各自的功能,只有配合得非常协调才能产生美好的声音。比如气流使声带振动,共鸣使声音洪亮和音质变异。但任何器官的声音都不是依靠个别器官的单独作用而发生的,它既依靠呼吸的支持和声带的活动,也依靠共鸣器官的调节。个别器官功能的发挥是在和其他器官相互作用下实现的,它们的活动是相互配合、彼此制约的。在训练时,不应片面地强调某一部分,孤立地着眼于个别器官的活动,要从整体上看待这个问题。

第二节 呼吸训练

呼吸是人类维持生命的基本生理本能之一。在日常生活中,呼吸是自动完成的。吸气是指把横膈膜向下收缩下压,使空气充满肺部;呼气是指横膈膜逐渐放松,使肺内空气被推出来。吸入、呼出这两种作用结合起来就是呼吸。讲故事发声是为达到特定目的的一种发声,它对气息的要求有别于日常生活中的呼吸。一方面,它需要有足够多的气息,并且储存起来。储存气息的关键无疑是吸得比平时多,并能对吸进去的气息加以控制和运用,这主要依靠深吸气来获得较多的进气量。另一方面,为了表达一个完整的意思,呼气过程必须要延长。只有相对应地延长呼气的过程并适当地缩短吸气的过程,才会使讲述得心应手。

气息是人体发声的动力。人们以呼出的气息为动力,推动喉部的声带,使之振动发音,然后经过咽喉至口唇的声道共鸣而美化、扩大。声音的强弱、高低、长短、明暗、虚实等,均与气息的速度、流量、压力大小有直接关系。可以说,声音的收放自如有赖于气息的收放自如。早在唐代的时候,段安节在《乐府杂录》中就指出:“善歌者必先调其气。”宋代的陈旸在《乐书》中也指出:“古之善歌者,必先调其气。”清代戏曲理论家陈彦衡在《说谭》中同样强调:“夫气者,音之帅也,气粗则音浮,气弱则音薄,气浊则音滞,气散则音竭。”并指出:“气催声发,气靠声传。无气不发声,发声先调气。”这些都充分说明气息控制是吐字发声、形成语音语调魅力的关键环节,气息在有声语言艺术中占据重要地位。同样道理,讲故事的人对声音的塑造也离不开正确的气息控制。总之,掌握正确的呼吸方式,依据讲故事的需要,灵活地运用气息与声音是幼儿教师讲好故事应该掌握的基本功。

一、几种常见的呼吸方式

目前而言,比较公认的呼吸方法大致有三种,即胸式呼吸法、腹式呼吸法、胸腹联合式呼吸法。这里我们介绍一下这些呼吸方法的特点,并将它们做简单比较。

(一) 胸式呼吸法

胸式呼吸法,也叫浅呼吸法、锁骨呼吸法。用这种方法呼吸,气吸得浅而且吸得少。它主要是利用扩大和缩小胸部肌肉的方法来吸入和呼出气息,气只能吸到上胸部。由于胸腔的扩张范围有限,这种方法气息容量小且不易实现对气息的控制和运用,气息进得快,出去得也快,不容易使声音的色彩丰富多变,使用这种方法讲故事无法达到讲故事发声过程中信息容量大且能控制的基本要求。

(二) 腹式呼吸法

腹式呼吸法,也叫横膈膜式呼吸法。这种呼吸方法指横膈膜正确地、积极地参与呼吸运动——吸气时横膈膜放下,呼气时抬起。这种呼吸方法能轻松快速地吸气,气息的容量较大,但气息进得多,出去得也快,发出的声音缺乏亮度,也不可能变化色彩。这种呼吸方法同样不符合讲故事的用气发声要求。

(三) 胸腹联合式呼吸法

胸腹联合式呼吸法,也叫深呼吸法。顾名思义,它是胸腹两种呼吸方式的结合。呼吸时胸和腹联合运动,它不但使胸腔周围加大,而且使胸腔的上下得到了伸展,因而可以吸进足够的气息,气息的容量增大;另外,由于能够稳定地保持住两肋及横膈的张力,与来自小腹的收缩力量形成均衡对抗。有利于形成对声音的支持力量。这种呼吸方法能使气息悠长,便于控制,也可以使发出的声音较好地传达丰富的情感。这种呼吸方法符合讲故事的用气发声的要求。

二、胸腹联合式呼吸训练

(一) 呼吸时身体状态

练习胸腹联合式呼吸时,首先要调整好自身的身体状态,因为发声器官形状和质地的改变,对发声会产生直接影响,所以必须使参与器官处于一种有利于发声的状态。要保持呼吸的通畅和自如,头部要正,眼睛平视,脸和颈部肌肉要放松,下巴不要向前突出。

1. 站姿

身体自然直立,双肩放松,双脚一前一后,成“丁”字形,重心放在前脚上,两手下垂,轻轻地放在后胯上,头正,两眼平视前方。还有另一种站姿,就是身体自然直立,双肩放松,双腿适当分开,双脚平行站立。身体放松,胸不要向前挺。当把身体稳住以后,舌尖轻抵上腭前端,用鼻子慢慢吸气,小腹随之向中间收缩,两肋与腰围逐渐扩大,感觉将气息吸入肚脐下三指处——丹田。当气息吸入比较饱满时(不要吸得太满),控制住气息,在短暂的“停歇”住呼吸的瞬间,来组织、指挥发声器官的活动,仍继续紧收小腹,保持住两肋和腰围的扩张状态,并支撑住气息在体内形成“气柱”,然后将气息从口腔里自然地呼出。练习时要注意达到自然、人静、放松的要求。站着练声与讲故事时状态更相近,可多做这种练习。

2. 坐姿

坐时不要太靠后,可稍靠前些,让臀部坐稳,约坐椅面的前2/3处,双胯要有向下沉的感觉,双手轻按两肋,上身自然直立,不要挺胸,当稳住身体以后,吸气和呼气的方法同站着练习时一样。

(二) 吸气训练

1. 吸气前准备

双肩下垂,上胸部要自然敞开,双唇闭拢,舌头放平,舌尖顶住上腭前部。用鼻子进气,这样可以保持咽喉湿润,避免口干舌燥。练声时尽量避免口鼻同时吸气,最好还是用鼻子来吸气。

吸气时,双唇应轻轻靠拢,舌尖轻抵上齿龈,口腔肌肉放松,气流会很从容地流进鼻腔。吸气时要做到平静无声,不要用力过大发出响声。

为了使气声更好地结合在一起,吸气要及时,不早不晚,在开口之前的一刹那吸进去。

2. 吸气的部位

吸气的部位比平时生活用气要吸得深、吸得多一些,感觉气流是通过脊背向后腰及下胸部及两肋流入,逐渐地整个腰部都明显扩开,有一种由上而下、由里而外扩张的力量。这时,由于横膈下降,胸腔得以扩大,气已吸到了肺的下部。另外一个感觉是下腹部略下沉,有一种受压感,并微微向内收缩。这是由于横膈被推向下部,压迫了腹腔内脏所致。下腹不要人为地收缩或放松,因为腹部肌肉的收缩与放松是随着呼和吸自然交替进行的。

3. 吸气量的控制

吸气要适度,不能太满。吸气过满,会引起发声器官紧张、发僵,使声音失去灵活性,不利于主动地控制气息;吸气过少,声音会轻弱无力,失去了支持力。吸气的多少要根据讲故事内容的需要随时进行调节,注意吸气量是随时变化的,气息是运动的,只要气不浮就足够了。

4. 体会及练习吸气的方法

发声训练中的气息有慢吸和快吸两种情况,但以快吸为多。在练好慢吸的基础上训练快吸,两种方式要综合练习。下面具体介绍这两种呼吸方法。

慢吸

(1) 两足稍分开站立或站立时一只脚稍向前方,重心放在前脚。如果是坐着,重心要靠前些,也是一脚在前一脚在后。腰部要挺起,小腹有微收的感觉,深深吸入一口气。

(2) 把两臂从身体两侧高举过头成垂直状态,掌心相对,肩要放松,打开鼻腔和咽腔的气息通道,使下肋舒展地扩张,然后深深吸气。这样做往往能使气息吸入正确的部位。

(3) 想象春暖花开时到郊外去踏春,空气中弥漫着青草和鲜花的味道,你一定会情不自禁地用鼻子慢慢地吸上一口芳香的空气,此时你会觉得肺的下部及腰部都充满了气息。

(4) 设想距离你一尺远的前方有根点燃的蜡烛,要把它吹灭。吹灭前需蓄满气。蓄气时有意识地将气吸至胸腔下部,直到感觉腰带渐紧,后腰、两肋扩开。气要吸得自然、柔和而深入。

快吸

(1) 喊人练习。你走在路上,突然看到一个你多年未曾见面的好朋友,你又惊又喜。这个过程中,你吸了一口气,它快而短促。此时胸部自然挺起,腹部变平,双颊提起,鼻腔的空间变宽。当气呼出时,你激动地喊着他的名字,胸部还保持着原样,两肋还有扩张的感觉。这样快速的吸气,正是讲故事时经常要用的快吸慢呼方式。

(2) 体会游泳时入水的一刹那或者从水中浮出水面换气时,快速深深地吸入一口气。通过模拟游泳时急促的呼吸状态来体会两肋和横膈膜迅速扩张的感觉。这种练习会感到气吸得很快很多。这是由于两肋和横膈膜的扩张,气息快速、自如地吸入胸腔下部形成的。

(三) 呼气训练

1. 呼气状态

生活中的呼吸,吸和呼是自然而然交替进行的,不需要人的意识控制。在故事的讲述中,讲述是在呼气阶段中进行的,呼气 and 发声是同时完成的,要想延长呼气时间,必须持续、均匀、有节制地控制自己的呼气能力。

发声时,气息运动是向上的。呼气时,输送气息的步骤是:上腹部力量把气推到胸部,然后再从胸部呼出来。也就是用上腹部往上提的感觉把气带上来。要感到胸部、两肋、上腹部都在柔韧有力地帮助推动气息。

2. 呼气量的控制

呼气要适度,呼出气流要均匀,不能太快。呼气的力度过大,声音会显得生硬、不自然,气流也不均匀,而且会一下子流出,影响表达效果。

3. 体会练习呼气的方法

(1) 想象吹尘土,想象你眼前的桌子上布满了灰尘。请你用一口气把它从左到右、从前到后依序吹干净,但不能使尘土飞扬,必须让气息呼出得均匀、流畅,这时你可以体会到什么叫控制了。

(2) 当你游泳时,吸好气后在跃入池中的一瞬间,不吸也不呼,以便入水后能潜泳一段。吸入足够的气息时,还要保持气息。这个一瞬间就是控制力。当进入水下后一会儿开始呼气,这种呼气也是要有节制地呼出,以便支持你要潜泳的距离。

(3) 用拇指和食指圈成一个圆放在唇边,撮圆嘴唇,控制气息从手指圈成的圆圈中穿过,手指渐渐远离嘴

唇,尽量控制气息始终从该圆圈中穿过。

(四) 吸、呼气综合训练

1. 吸、呼气状态

吸呼气综合训练,也就是胸腹联合式呼吸训练。吸气后两肋扩大,横膈膜下降,让两肋和横膜的扩张状态微微保持,注意不要有任何挤压的力量,小腹微收。呼气的时候注意胸部要做到放松,使气既不要很快撒出来,又不能把气压住,控制气息的力量要得到调整,然后将气息缓慢均匀而有节制地呼出。这种呼吸活动范围大、伸缩性强。它可以操纵和支持声音的能力,为气息均衡、平稳地呼出提供了条件。

2. 体会练习吸、呼气的方法

(1) (吸气深呼气通畅)立定站稳或一只脚稍向前,头正,双肩放松,两眼平视前方,用鼻子吸上一口新鲜空气。这时你似乎闻到了花的芳香,你会觉得肺的下部及腰部都充满了气息,感觉气入丹田,保持几秒钟,然后再轻缓地呼出。

(2) (吸气深呼气均匀)“a”音延长:用慢吸慢呼的动作,发单元音“a”的延长音。用自己最舒服的声音,声音逐渐由小到大,由低到高,由近到远,由弱到强。气息要通畅自如,下颚、舌根、喉部放松,让气流集中地打到硬腭前发出。

(3) (吸气深呼气灵活)数数练功:慢吸后,气吸八成满,呼气时数数1、2、3、4、5……数的速度要慢,吐字要清楚,嘴上用力,不紧张,不憋气;发一个音马上闭住声门,不要跑气和换气;发音时喉放松、气要通,直至一口气数完、能数多少就数多少,逐渐增加。

(4) (气息均匀)用一口气连续发六个单韵母 a、o、e、i、u、ü,努力保持音调和音强的恒定不变。

自我检测

一、标准姿势站好,吸足一口气,保持一两秒后呼气,呼气时轻轻发“si”音,气息要细、匀、稳,呼气时间逐渐延长,达到30秒为合格。

二、运用胸腹联合式呼吸,练习下面绕口令。

1. 数枣

出东门,过大桥,大桥底下一树枣,青的多红的少,一个枣儿、两个枣儿、三个枣儿、四个枣儿、五个枣儿、六个枣儿、七个枣儿、八个枣儿、九个枣儿、十个枣儿、十个枣儿、九个枣儿、八个枣儿、七个枣儿、六个枣儿、五个枣儿、四个枣儿、三个枣儿、两个枣儿、一个枣儿,一口气数完才算好。

2. 数旗

广场上,飘红旗,看你能数多少面旗,一面旗、二面旗、三面旗、四面旗、五面旗、六面旗、七面旗、八面旗、九面旗、十面旗、十面旗、九面旗、八面旗、七面旗、六面旗、五面旗、四面旗、三面旗、二面旗、一面旗,一口气数完才算好。

3. 数葫芦

一口气数不了二十四葫芦、四十八块瓢。

一个葫芦两块瓢,

两个葫芦四块瓢,

三个葫芦六块瓢,

四个葫芦八块瓢,

五个葫芦十块瓢,

六个葫芦十二块瓢,

七个葫芦十四块瓢,

八个葫芦十六块瓢，
 九个葫芦十八块瓢，
 十个葫芦二十块瓢，
 十一个葫芦二十二块瓢，
 十二个葫芦二十四块瓢，
 十三个葫芦二十六块瓢，
 十四个葫芦二十八块瓢，
 十五个葫芦三十块瓢，
 十六个葫芦三十二块瓢，
 十七个葫芦三十四块瓢，
 十八个葫芦三十六块瓢，
 十九个葫芦三十八块瓢，
 二十个葫芦四十块瓢，
 二十一个葫芦四十二块瓢，
 二十二个葫芦四十四块瓢，
 二十三个葫芦四十六块瓢，
 二十四个葫芦四十八块瓢。

第三节 共鸣控制训练

一、共鸣概说

我们经常听到的“共鸣”本是物理名词，这里所说的是发音的“共鸣”。语音是由声带振动发出，但气流冲击声带产生的喉原音本身不仅十分微弱，也谈不上有多么美，它必须经过身体各声腔的共鸣再传送出来，这才是我们听到的声音。当这种声音在人体的各共鸣腔内得到共振时，使原来微弱细小的声音得到扩大和美化，发出圆润、明亮的声音，这就是发音的“共鸣”。

在发声的过程中，共鸣调节起着扩大音量、改善音色、提高声音色彩表现力的作用。著名戏剧家洪深指出：“优美的声音，全靠有适宜的共鸣。”从生理上看，每个人的声带构造不同，声音也不一样。声带长而厚，音色就浑厚一些；声带短而薄，音色就明亮一些。各种共鸣腔内的共鸣效果各有特色，可以发出各种不同声音来。由于共鸣腔的范围很小，只要轻微一动，音色就会产生变化，因而在调节共鸣侧重时，要注意掌握分寸感。一般来说，胸腔共鸣使声音浑厚有力，口腔共鸣使声音明亮清晰，头腔共鸣使声音丰满、有穿透力。共鸣是发声器官各部位协调动作的结果，不能孤立地强调某一种共鸣。混合共鸣是发声的总原则。当然，由于每个人先天生理条件不同，其发声效果也不相同，这也就是所谓的个人特色。不过，人的共鸣腔体是可以改变、调节、灵活掌握运用的，共鸣腔体的变化则可以创造出各种不同的音色。只要发音器官没有病变或损伤，经过共鸣调节的训练之后，每个人的音色都能够得到相应的改观与美化。

二、高、中、低音共鸣器官

人体的共鸣器有能够自由控制的共鸣声腔，包括喉、咽、口各腔；还有固定不变的共鸣腔，如胸腔、鼻腔和头腔（头腔指头颅内各窦，如蝶窦、额窦、筛窦等）。声腔是可变共鸣腔，口腔可开可闭、可大可小，舌头可松可紧、可薄可厚，咽腔的肌肉可张可缩、可长可短，喉头可上下自由活动，因而声腔是可变的共鸣腔体。胸腔、鼻腔、头

腔是不变的共鸣腔。胸腔是发出声音的基座,是产生“厚度”声音的中坚,没有胸腔的声音显得单薄。鼻腔与头腔是产生高音的关键,在语言艺术发声上这部分声音用得不多。

人声分为低、中、高三个高低不同的音区。音区问题不仅是音的高低问题,同时也是共鸣区的问题。也可以说,音区是根据音的高低与共鸣腔的运用、调节而形成。讲故事的用声接近于日常谈话的中声区,而中声区的形成又在口腔上下,这样也就决定了用声的共鸣重心应该放在喉、咽、口腔上下,以口腔共鸣为主。音高既不偏高,也不过低。呼吸的力量不要很大,多一点胸腔共鸣。比较高的音增加一些呼吸的力量,并利用一点头腔共鸣。这样,就可以保证讲故事者在讲述时,字音准确,声音舒展,风格朴实大方。

人体的共鸣器官大体可分为高、中、低三个部分。

1. 高音共鸣器官

主要是指头腔、鼻腔等。头腔、鼻腔的形状、大小、容积基本上是固定的,发声时可以从外部感觉到它们的振动。发声时声音经过鼻腔叫鼻音,如鼻腔感觉到振动叫鼻腔共鸣。鼻腔是发声时的辅助共鸣腔,它可以使声音变得高亢、明亮。

2. 中音共鸣器官

主要是指口腔、口咽腔、咽喉腔等。发声时音响顺流向上,这时候可以感觉到它们的振动。口、咽、喉腔是发声时的主要共鸣腔,它可以使声音变得丰满、坚实。

3. 低音共鸣器官

是指胸腔。发声时音响顺流而上的同时,也可逆流而下,涉及胸腔,这时充满气息的胸腔在声波的振动下会产生胸腔共鸣。这种振动是可以触摸到的。胸腔是发声的基础共鸣腔,它可以使声音变得浑厚、低沉。

以上所讲的高、中、低共鸣腔,在讲故事发声运用时,不可偏废,要互相调节使用。一般地说,以胸腔为基础,以口腔为主,以鼻腔为辅发出的声音,具有浑厚、坚实、明亮、丰满、圆润等刚柔适度的特色。

三、高、中、低音三腔共鸣训练

以胸腔为基础,以口腔为主,以鼻腔为辅的共鸣,也就是在艺术语言发声时,最佳声音的综合应用。下面就讲讲胸腔、口腔、鼻腔这三腔共鸣的训练方法。

(一) 口腔共鸣训练

口腔是气息冲击声带后形成语音的最主要的共鸣腔。因此,口腔是讲故事者用声的共鸣中心。口腔由唇、齿、舌、腭、颊构成。口腔共鸣器是决定语言音色的主要共鸣器。由于它是中音区的主要共鸣器官,对于声音的色彩、语音的产生有很大的作用。如果它与下部共鸣胸腔取得联系,声音可变得宽厚,与上部共鸣鼻(头)腔取得联系,就会使声音变得明亮。在口腔共鸣的作用下,高音偏重于上部共鸣,低音偏重于下部共鸣。运用上部共鸣时,需要胸部的支持,否则声音单薄;运用下部共鸣时,也需要鼻(头)腔的帮助,否则声音闷暗。可以说,发声时各共鸣器官是一起发生作用的,是混合的统一共鸣。对于讲故事发声的共鸣来说,主要在吐字准确清晰的基础上进行锻炼。

由于口腔共鸣是主要共鸣腔,其气息冲击点是在硬腭前端有棱地方稍后部位的一个中心点。当气息从肺泡向上运行到口腔时,如不冲击这个点,发出的声音大都没有共鸣音。如在发声时有意识地进行调控,让气息从肺泡向上运行到口腔时,先冲击硬腭前端的中心点,再将气息与声音同时从口腔送出,这时会发出明显的口腔共鸣音。要想使声音圆润集中,需要改变口腔共鸣的条件。发音时双唇集中用力,下巴放松,打开牙关,喉部放松,提起颧肌,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、下巴的放松,口腔共鸣的增大。在打开口腔的时候,注意收紧双唇,使其贴近上下齿,唇齿紧紧相依。口腔共鸣最主要的一点,是发声的时候鼻咽要关闭,不产生鼻泄露。

1. 打“点”练习

在口唇外一尺左右的距离找一个目标,发音时,在意念上像打靶似的,让声音集中打在目标上。整体感觉