

■ 大学公共课系列教材

教师发声训练教程

JIAOSHI
FASHENG XUNLIAN JIAOCHENG

杨小锋◎编 著

DAXUE GONGGONGKE XILIE JIAOCAI



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

■ 大学公共课系列教材

教师发声训练教程

J IAOSHI
FASHENG XUNLIAN JIAOCHENG

杨小锋◎编 著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP) 数据

教师发声训练教程/杨小锋编著. —北京: 北京师范大学出版社, 2010.6

ISBN 978-7-303-10914-2

I. ①教… II. ①杨… III. ①发声法—师范大学—教材 IV. H018.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 053506 号

营 销 中 心 电 话 010-58802181 58808006
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>
电 子 信 箱 beishida168@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

装 订 厂: 三河万利装订厂

经 销: 全国新华书店

开 本: 170 mm × 230 mm

印 张: 16

字 数: 304 千字

版 次: 2010 年 6 月第 1 版

印 次: 2010 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 22.00 元

策划编辑: 赵月华

责任编辑: 杜丽娟

美术编辑: 毛 佳

装帧设计: 毛 佳

责任校对: 李 茵

责任印制: 李 丽

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

目 录

绪 论	1
第一节 嗓音在教师职业中的作用	1
一、嗓音是教师最重要的职业工具	1
二、嗓音是教师形象传播的重要内容	2
三、嗓音病对教师的消极影响	3
第二节 教师发声的特殊性	5
一、什么是教师发声	5
二、教师发声的特点	6
三、教师发声的要求	7
四、教师发声与其他艺术发声的比较	12
第三节 教师职业需要学习科学发声	14
一、什么是科学发声	14
二、教师为什么要学习科学发声	15
三、教师如何学习科学发声	16
 第一章 教师发声的物质基础	18
第一节 教师发声的物理基础	18
一、声音的形成与传播	18
二、声音的特性	19
三、声音的共鸣	22
第二节 教师发声的心理基础	25
一、人体的神经系统及其活动方式	25
二、言语声的反馈	29
三、声音的感知	29
第三节 教师发声的生理基础	32
一、呼吸器官	32
二、振动器官	33
三、共鸣器官	35
四、吐词器官	38

第二章 教师发声训练概说	41
第一节 练声及其意义	41
一、什么是练声	41
二、教师练声的意义	42
第二节 教师练声的科学性	43
一、练声的目标与内容	43
二、练声的方式与方法	45
三、教师发声训练效率的评价	46
四、练声应该注意的问题	47
第三章 无声训练	50
第一节 肌肉、关节训练	50
一、口部关节与肌肉训练	50
二、腹部肌肉练习	53
第二节 呼吸训练	53
一、教师发声对气息的要求	53
二、教师发声呼吸的方式	56
三、气息训练	63
第四章 气声匹配训练	66
第一节 起声训练	66
一、教师发声的声门闭合状态	66
二、什么是起声	67
三、起声的分类	67
四、软起声的要领——说在气息上	69
五、哈气练习	69
六、气声诵读练习	69
第二节 气泡音训练	70
一、什么是气泡音	70
二、气泡音的作用	70
三、气泡音的训练	70
第三节 气声匹配训练	71
一、弹发单音节训练	71
二、单元音的延长音训练	73

三、慢速单音节朗读训练	73
四、慢速双音节词语朗读训练	74
五、慢速多音节词语朗读训练	74
六、慢速诗词朗读训练	75
第四节 气息的补充与调整训练	77
一、气息补充的要求	77
二、气息补充与调整的要领	78
三、气息补充与调整的方式	79
四、气息补充与调整的方式训练	82
五、气声匹配综合训练	85
第五章 共鸣调节训练	89
第一节 共鸣调节训练概述	89
一、什么是共鸣调节	89
二、共鸣调节的作用	90
三、教师发声的共鸣方式	91
四、共鸣调节训练的原则	92
第二节 口腔共鸣调节训练	92
一、口腔共鸣调节的主要手段	93
二、口腔共鸣调节训练	94
三、朗读人名单训练	98
四、诗词、文段朗读训练	99
第三节 胸腔共鸣调节训练	99
一、什么是“胸支”	99
二、寻找胸支	100
三、强化胸支	100
四、胸支的调节方法	101
五、胸腔共鸣调节训练	101
第四节 其他腔体的共鸣调节训练	104
一、鼻腔共鸣的调节	104
二、咽腔共鸣的调节	105
三、喉腔共鸣的调节	106
四、鼻腔共鸣训练	106
五、共鸣综合训练	108

第六章 吐词训练	113
第一节 吐词概述	113
一、什么是吐词	113
二、吐词的重要性	114
三、教师发声吐词的要求	114
四、吐词对吐词器官的要求	117
第二节 静态吐词训练	117
一、单音节的吐送——吐字归音	117
二、多音节词语的吐送要领	123
三、吐词与气息的配合	125
四、静态吐词训练	125
第三节 动态吐词训练	135
一、动态吐词的基本单位	135
二、动态吐词的基本规律	137
三、动态吐词中“枣核形”的把握与运用	139
四、动态吐词训练	140
第七章 教师发声能力拓展训练	156
第一节 教师发声能力拓展训练概述	156
一、拓展教师的发声能力是职业的要求	156
二、教师发声能力拓展训练的内容与方式	157
三、教师发声能力拓展训练应注意的问题	158
第二节 教师发声能力拓展训练	159
一、噪音变化的单一声音要素对比训练	159
二、噪音变化的多种声音要素对比训练	169
三、发声能力拓展综合训练	174
第八章 教师噪音的应用	185
第一节 言语表达与用声技巧	185
一、言语表达的方式与噪音的运用	185
二、言语表达的外在技巧与噪音的运用	190
三、言语表达的对象与教师噪音的运用	191

第二节 教学言语的用声技巧	193
一、不同学科的嗓音运用	193
二、教学风格与用声技巧	196
第三节 教师嗓音的应用训练	198
一、朗读与朗诵训练	198
二、口语表达方式训练	201
三、综合训练	203
四、模拟教学训练	206
 第九章 教师嗓音保健	209
第一节 常见的教师嗓音疾病	209
一、咽炎及其防治	209
二、喉炎及其防治	212
三、其他嗓音病的防治	214
第二节 教师嗓音病的成因与对策	216
一、教师嗓音病的成因	216
二、教师嗓音病的应对策略	227
第三节 教师嗓音保健常识	228
一、维护身心健康,避免食物与药物刺激	228
二、用声适度,避免过度用声和滥用嗓音	234
三、养成良好的发声习惯	235
四、几个特殊时期的嗓音保健	236
 参考文献	239
 后记	242

绪 论

第一节 嗓音在教师职业中的作用

一、嗓音是教师最重要的职业工具

嗓音就是说话的声音。教师是职业嗓音工作者，嗓音与教师职业的关系非常密切，在教师职业活动中起着非常重要的作用。

我国《教师法》规定：“教师是履行教育教学职责的专业人员。”教师履行工作职责，离不开口语。教师口语是教师传递信息的中介物，是传授科学文化知识和进行思想教育的重要工具。嗓音是教师口语的物质载体，教师说每一句话，都要借助嗓音。无论教师是完成教育任务还是教学任务，都必须说话。不管是文科教师还是理科教师，不论是理论课教师还是实践课教师，都要依赖嗓音工作。

对教师来说，嗓音的高低强弱、明暗虚实等不同色彩制约着语音的传递效率，嗓音清晰响亮，语音就更容易被人感知。嗓音的质量高低也影响着教师口语传播的效率，优美的嗓音可以更准确地传情达意。

嗓音在教师的人际交往中具有口语载体之外的附加意义：嗓音可以暗示出说话人的社会经济地位、个性特征、身体状况、精神状态、心境与情绪以及对所从事工作的态度。身体强壮的人往往声音响亮，气息饱满；性格内向的人声音多沉稳；情绪激动的人常常声高气满……嗓音还影响着说话人给他人的印象：嗓音过高，给人不成熟、情绪冲动的印象；嗓音太弱，给人不肯定的感觉；呼吸声重，给人不

稳重的感觉；粗声粗气，给人以粗俗之感；声音颤动，给人紧张或害羞的感觉。

没有了嗓音，口语就不复存在。离开了嗓音，教师正确的思想无法与学生沟通，渊博的知识难以传授给学生，丰富的情感也很难让学生充分感受。语言表达能力和交流能力往往被视为教师的看家本领。对教师来说，没有嗓音，就没有工作。所以，教师的嗓音如雕塑家的刀，画家的笔，演奏家的琴。

二、嗓音是教师形象传播的重要内容

心理学研究表明，教师角色是知识传授者、团体的领导者、模范公民、纪律的维护者和家长的代理人等诸多角色的统一体。^① 树立良好的教师形象是教师职业的需要。教师的形象是通过他们的知识水平、道德水准、工作能力和言谈举止以及外在的仪容、仪表、气质等诸多因素综合反映出来的。

周殿福指出：“语言本身虽然没有形象，但是恰当的语言、声音和具体事物相结合，便会产生出形象性和行动性。这样的语言表现方式自然同时作用于听话人的视觉和听觉，印象也必然加倍深刻。”^② 教师的声音形象也是教师形象的重要组成部分。

嗓音制约着话语的审美效果。教师声音四要素的变化与工作内容相符合，可增添工作的审美情趣与艺术魅力，有利于教师良好形象的传播。不讲究发声技巧的教学活动必然影响教育传播的言语美。因为，教学言语的美，是既依赖语言材料的美，同时又依赖教师声音技巧和音响美，二者的完美结合与统一，才可以产生巨大的言语美感效力。声音技巧和音响美也就是教师声音形象的美，包括教师嗓音的听觉魅力和教师声音的情意美。教师嗓音的各种风格无不渗透着声音魅力，给人带来美感。教师通过音色、音高、音强、音长的变化，借助语气、停连、重音、节奏等技巧的协调，充分表达出自己的热情、真诚、善良、同情等丰富细腻变化的教学情感，也让学生听课时感到赏心悦耳如沐春风，心旷神怡美不胜收，从而产生极大的愉悦，提高他们学习的兴趣，保证他们取得较好的听课效果，促进他们言语能力的培育。

教师嗓音的审美品格，如男声的清澈、醇厚、粗犷、深沉、刚劲、庄重，女声的清脆、婉转、华丽、柔美等不同效果，都是教师声音形象美的具体表现。教师的教学风格，离不开教师声音形象的支持：激情型的教师，嗓音多粗犷、刚劲、清脆、明亮，语速偏快；庄重型的教师声音多浑厚、深沉、苍劲……

所以，作为一个教师，除了具备高尚的师德、渊博的学识、出色的教育教学方法之外，还应具有一副优美动听的好嗓音，否则就会使人感到美中不足，对教师形象的传播产生负面影响。

① 皮连生主编：《学与教的心理学》（修订本），7页，上海，华东师范大学出版社，1997。

② 周殿福：《教师要常葆嗓子的青春》，载《中学语文教学》，1985（7）。

三、噪音病对教师的消极影响

(一) 我国教师患噪音病的比例长期居高不下

教师是职业用嗓者，是“发声运动员”。教师使用嗓音的频率是许多行业甚至是许多职业用嗓行业都难以相比的。人们每发一个音节发声器官就紧张一次，如果以中国人说话的平均速度每分钟 240 个音节计算，一个教师连续不停地讲一节 45 分钟的课，嗓子就要紧张 10800 次。很多教师上班期间每天授课至少 2 节，如果以平均每节课教师讲话时间为 30 分钟计算，那就意味着单是教学用声就可能使嗓子每天紧张 14400 次。教师还有其他的工作任务，用声不可避免。这里还没有考虑教师在教学用声时的音量、清晰度等因素给发声器官增加的额外负担，也没考虑教师工作之外的交际、娱乐用声情况。可见，教师的嗓子更容易受损。

噪音病是教师的职业病。有人在临床观察中发现，职业教师占有噪音病例的 16%~18%^①。长期以来，教师患噪音病的比例居高不下：1989~1990 年对江苏教师的抽样调查显示，单是急慢性咽喉炎易发率就为 36%^②；1994 年对 480 名教师的调查，其中 332 人患有噪音疾病，占 69.16%^③；1996 年 12 月对开封市区 4 所小学 240 名教师调查的结果显示，被诊患有各类轻重不等喉部疾病者占 60.4%^④；1997—1998 年对河南省焦作市部分中专教师的调查表明，教师的噪音病发病率是 41.81%^⑤……根据我们 2002 年 12 月至 2003 年 12 月对四川省各级各类学校教师的抽样调查^⑥，在 2009 名被调查教师中有

① 曾小维编译、杨和钧审校：《评估职业教师嗓音问题的影响因素和预防方案》，载《听力学及言语疾病杂志》，2003（3）。

② 李铁君主编：《中国教师保健学》，23 页，南京，南京大学出版社，1991。

③ 贾如宝、陈梅英：《教师职业性疾病——嗓音沙哑》，载《职业与健康》，1994（2）。

④ 牛彩英、张镭、赵海源、肖春娜：《开封城区 240 位小学教师嗓音疾病调查》，载《中国民政医学杂志》，1999（4）。

⑤ 梁素梅、侯苏谊：《教师职业“噪音病”探析》，载《职业与健康》，2000（10）。

⑥ 我们于 2002 年 12 月到 2003 年 12 月，在西华师范大学、成都理工大学、西南科技大学、乐山师范学院、内江师范学院、四川理工学院、四川教育学院、泸州医学院、四川烹饪高等专科学校、成都师范高等专科学校、西昌师范高等专科学校、四川宜宾职业技术学院、攀枝花市广播电视大学、成都职业技术学院等 14 所高校，成都市第 14 中学、成都市玉林中学、成都市玉林小学、成都市双楠路小学、成都市龙江路小学分校、成都市武侯区永丰中心校、乐山市第一中学、乐山市草堂高中、乐山市第 7 中学、德阳市第 6 中学、德阳市华山南路中学、德阳外国语学校、德阳市长江路小学、康定县回民小学、康定县藏族中学、康定县东大街小学、康定县东关小学、康定县幼儿园、小金县中学、资阳师范学校、资阳市雁江区职业中学、资阳市雁江区第 1 小学、资阳市雁江区第 1 中学、资阳市雁江区示范幼儿园、雅安中学、广安友谊中学、内江市第 3 中学、绵阳民族中学等 28 所中学、中专、小学及幼儿园部分教师和部分教育行政机构工作人员中进行了随机抽样问卷调查。本次共发出调查表 2200 份，收回调查表 2081 份，有效答卷 2009 份，占发出调查表的 91.32%，占回收调查表的 96.54%。以下未注明出处的调查数据均为此次调查的数据。

1186 人患有嗓音疾病，占被调查教师总数的 59.01%^①。

尽管各地调查的数据有一定差异，但教师群体患嗓音病的严重程度是毋庸置疑的。根据 2005 年的统计，我国教师多达 1275.77 万人^②，如果以我们的调查结果换算，就有 700 多万教师受到嗓音病的困扰，这是一个多么惊人的数字！

（二）嗓音病对教师的消极影响

嗓音病对人们的许多方面都会产生不良影响。国外有人调查发现，发声困难者常常遇到社交、生活方式和就业等方面的困难。在被调查的 174 名嗓音疾病患者中，74% 因嗓音影响社交；65% 感受有心理压力；20% 的声乐学生由于发声困难需限制演出或影响活动。因嗓音疾病引致声嘶、气息声、发声无力、音量不足等嗓音障碍的患者也难以履行与工作（或社交）相关的职责。^③

嗓音病影响教师口语的表达效果，降低了教育教学的效率。教师患了嗓音病，发声能力会大大降低，音量减小，噪音的穿透力不足，嗓音粗糙，缺乏美感，话语的清晰度和感染力大打折扣。此外，患嗓音病后，咽喉疼痛不适，教师讲话的欲望降低，噪音的表现力与美感更无法保证，严重时发声困难甚至失声。我们对学生的调查^④显示，教师的嗓音病对教学产生了较大影响。当被问及“上课时你的老师患了嗓音疾病，通常的做法是什么”时，回答“停课，请病假”的占 7.12%，回答“含一些药片后坚持上课”的占 55.39%，回答“讲一会儿，让学生自习”的占 37.49%。学生们在回答“老师患了嗓音疾病后，最希望他们怎么做”时，希望老师“停课，请病假”的占 49.12%，希望老师“含一些药片后坚持上课”的占 9.21%，

① 杨小锋：《教师嗓音健康问题研究》，载《四川理工学院学报》（社会科学版），2008（4）。

② 吕诺：《我国各级各类学校共有教师 1275.77 万人》，新华网，2005-09-10。

③ 黄金中、郭梦和：《嗓音障碍对言语交流影响程度的国外评定标准》，载《听力学及言语疾病杂志》，2003（1）。

④ 我们于 2002 年 12 月到 2003 年 12 月，在四川师范大学（文学院、文化传播学院 2000 级、2001 级、2002 级），成都理工大学（2001 级），乐山师范学院（2002 级），内江师范学院（2000 级、2001 级、2002 级），绵阳师范学院（2001 级、2002 级），四川教育学院（2001 级、2002 级），泸州医学院（2000 级、2001 级），四川烹饪高等专科学校（2001 级、2002 级），成都师范高等专科学校（2002 级），成都理工大学德阳分校（2001 级、2002 级），西昌师范高等专科学校（2000 级、2001 级、2002 级），西南科技大学（2000 级），泸州职业技术学院（2001 级）、成都市第 14 中学（高 2004 级、初 2004 级），雅安中学（高 2004 级、2005 级），德阳市第 5 中学（高 2004 级、初 2005 级），德阳市华山南路学校（初 2005 级），广安友谊中学（高 2004 级），资阳师范学校（2004 级、2005 级），资阳市雁江区职业中学（高 2004 级、2005 级），安岳县城镇职业中学，乐山市第 7 中学等大学、中学部分学生中对教师用声的有关问题进行了随机抽样调查，共发出调查表 4000 份，收回 3567 份，占 89.18%。有效答卷 3278 份，占发出调查表的 81.95%，占回收调查表的 91.9%。其中大学生 2170 人，占 66.20%，中学生（含中专生）1108 人，占 33.80%。

希望老师“讲一会儿，让学生自习”的有41.67%。这组数据表明，有一半的学生在教师患噪音病后仍然希望教师继续上课，说明学生们并不希望因教师患噪音病而影响自己的学习。

噪音病危害教师的身心健康。从言语发声的编码阶段看，教师的发声活动首先是一种心理活动。当人们情绪高涨的时候，噪音往往比较响亮、高亢，话语的流畅度也随之增加；当情绪比较低落的时候，噪音常常比较低沉、暗淡，话语的速度也会减慢。教师的心理紧张，发声的状态就会偏紧，噪音的变化能力降低，嗓子受损的可能性明显增加；教师的心理放松，发声的状态就会松弛，噪音的变化能力增强，有利于保护嗓子。

噪音病是人体发声系统的疾病，也是呼吸系统的疾病。急性的咽喉疾病，如果不能得到及时的治疗，很可能转为慢性疾病，还可能诱发呼吸系统的其他病变。多数教师患上噪音病后为了不影响工作，硬撑着上课，发声器官得不到充分休息，往往加重病情，形成恶性循环。患了噪音病后，形成了发声器官需要休息而职业需要继续工作的矛盾，处理不好可能导致教师心理紧张，严重时可使教师情绪低落，情绪烦躁，降低工作的热情和质量。

噪音病制约着教师职业的科学发发展。教师必须用噪音去工作，即使再先进的现代教育技术，也不能取代教师的噪音在教育教学中的地位和作用。发声器官长期受损，会降低教师对职业的认同感，阻碍教师的可持续发展，严重者不得不结束教师职业生涯。

第二节 教师发声的特殊性

.....

一、什么是教师发声

发声是指人类意识控制下由发声器官发出有一定意义声音的行为。人类的发声活动可以分为言语发声与歌唱发声。

教师发声是指教师为了完成工作任务运用发声器官发出有一定意义的言语声音的行为过程。这一概念包含以下内容：第一，教师发声必须是教师发声器官发出具有意义声音的行为，教师发声器官发出没有意义声音的活动，如咳嗽等，不属于教师发声。第二，教师发声仅指教师的言语发声，不包括教师的歌唱发声。第三，教师发声仅指教师的工作发声，不包括教师的非工作发声。教师的工作发声包括教学发声、教育发声、与工作有关的其他交际发声。

教师发声是技术、艺术和科学的三位一体。在教育行业，人们不断追求着教育教学的审美境界，在这种境界中，科学、技术与艺术及各层次的构成因素是高度协调、和谐统一的。教师发声科学是反映教师发声规律的理论体系，它回答教师发声

“是什么”、“为什么”等问题。教师发声技术是由教师发声科学转化而来的行为方式方法，它回答“怎么做”的问题，是一种已经形成行为规程及要领的操作方法，它需要运用教师发声的科学知识以可复制的方式来解决教师发声的实际问题。教师发声技术的创造就是教师发声艺术，这种艺术必须有教师发声技术的支持。

教师发声是以教师日常工作用声规律为研究对象的一门边缘性学科，属于应用语言学范畴。它包括教师的教学用声、教育用声和其他工作场合中的人际交流用声规律。具体研究内容有：教师发声的原理、教师用声的特点与要求、教师的嗓音与教育教学的关系、教师发声的技巧与艺术、教育教学风格与嗓音的运用、教师工作的环境与嗓音的运用、教师的嗓音疾病与嗓音保护等。教师发声是一门实践性很强的应用性学科，学科的最终目的是让教师了解科学用声的知识，掌握科学发声的技巧与方法，探究教师用声的规律，提高教育教学的效果，保护教师的身心健康，体现对教师的人文关怀。

二、教师发声的特点

教师是“向受教育者传递人类积累的科学文化知识和进行思想品德教育，把他们培养成一定社会需要的人才的专业人员”^①。教师履行工作职责，必须使用自己的嗓音。教师发声具有以下几个特点：

（一）发声环境相对固定，以面对面交流为主

教师发声的环境相对固定，一般是在教室、办公室等场所。

除体育等少数学科的教师外，多数教师在教室内完成教学任务。根据我们的调查，93.42%的教师在国内教学。由于学生人数多少有别，教室的大小不一，对有的教师，尤其是高校教师来说，发声环境又是有变化的。一个班级某一门课的学生人数相对固定，所以，主管教学的部门在安排教室时往往会把某一门课程相对固定在某一个或某几个教室内，因而在一段时间内，教师的教学发声环境也是相对固定的。对大学教师来说，由于有大小课之分，发声的环境有一些差异，但在具体的某段时间内，教学发声环境也是相对固定的。

班主任完成集中教育任务多在教室内进行。教师在办公室内用声的时候也比较多，比如与同事们探讨有关问题，向学生了解情况，与学生交流思想，等等。

除广播电视教学、网络教学外，无论在教学还是教育学生时教师多以面对面交流为主要交流形式。教师多数时间站在讲台上授课，有的教师因为教学的需要，可能要走下讲台，站在学生中间讲解。实践表明，学生更喜欢看着教师面对自己讲课，当教师走到教室中后部讲课时，前面的学生常常会情不自禁地向后看老师。

（二）高强度连续发声的时候多

教师职业是一个用嗓音与人打交道的职业。为了阐明某个道理，解释某种现象，

^① 赵立伯：《教师论》，1页，北京，教育科学出版社，1992。

传授某方面知识与技能,说服教育学生,与同事和学生家长交流,都需要使用嗓音。很多情况下,这种用声是长时间、连续性的,嗓子的负担很重。

教师发声首先是教学发声。教学的任务是传授知识、技能,引导学生探索与研究。教学的对象在学校里常常以班级或教学小组为单位(一对一教学在我国并不是主流教学模式),教师在教学过程中,始终要使用清晰的嗓音,让每个学生都能听清楚所讲授的内容,用日常生活中说话发声的方式,很难满足教学的需要。教学发声的强度大大高于生活言语发声的强度。如果遇到教学班级人数多,环境嘈杂,发声强度可能更大。

根据我们的调查,长期以来平均周课时在10~20节之间的教师占76.63%。也就是说,目前多数教师平均每天授课2~4节,很多教师每天连续上课超过了两节。尽管不是每节课都由教师从头讲到尾,但在教学活动中教师连续讲话的情况非常普遍。在高校的理论课堂上教师从头讲到尾的现象比比皆是。连续授课通常都意味着连续发声,长时间、高强度发声在所难免。教学发声对教师嗓子健康的影响最大,是造成嗓音职业疾病的主要因素。

其次是教师的教育发声。教育学生是教师的工作任务之一,尽管绝大部分教师不是专职的学生思想政治工作者,但他们仍然要在完成教学任务的同时做好学生的思想政治工作,尤其是基础教育阶段的班主任。教师教育学生分为集体教育和个别教育。集体教育的发声情况往往与教学发声相似,连续大量发声的时候多。个别教育时尽管对嗓音的要求降低了许多,但由于思想工作是一项耐心细致的工作,长时间说话也是家常便饭。

最后是教师的其他人际交流发声。从工作上看,这主要是教师与同事之间的工作交流、教师与学生家长的交流等。为了把某些问题讨论清楚,为了充分与家长交换学生的情况,教师与同事、学生家长间长时间交流的情况并不少见。

三、教师发声的要求

根据我们的调查,学生对教师的嗓音要求并不低,他们对教师嗓音的音色、响度、变化嗓音的能力非常在意,具体情况见表1:

表 1

调查内容	选项(多项选择)	选择比例(%)
最不希望教师的嗓音是	沙哑的	18.97
	尖锐刺耳的	48.35
	过分响亮的	3.02
	过分柔弱的	25.63
	不能持久的	4.03

续表

调查内容	选项 (多项选择)	选择比例 (%)
最希望男教师的噪音是*	响亮清晰的	61.01
	高亢有力的	26.80
	高低适中的	36.77
	音量大小适度的	40.60
	能根据教学内容的需要变化用声的	61.07
	柔和自然的	29.91
	音域宽广的	25.86
	扎实持久的	18.31
最希望女教师的噪音是*	响亮清晰的	58.64
	高亢有力的	4.72
	高低适中的	33.35
	音量大小适度的	40.60
	能根据教学内容的需要变化用声的	58.45
	甜美自然的	69.75
	音域宽广的	20.44
	扎实持久的	10.17

说明：有*者为多项选择，下同。

教师发声有以下几个方面的要求：

(一) 语音规范，清晰响亮

教师要使自己说的每一句话都能让学生听清楚，话语的清晰度必须很高。教师话语的清晰包括以下两个方面：

1. 语音的规范度

语音对教师的工作效率至关重要。从心理语言学的角度看，言语的感知首先是从说话人的声音活动中区分出语音，然后才是对句子的完整理解。语音的听辨相当复杂，要经过听觉阶段、语音阶段和音位阶段。教师不标准的语音，可能干扰听话人的语音听辨，影响对教师所表达意思的准确理解。

语音的规范度是指教师普通话语音的规范程度。教师职业的特点要求教师在工作中使用标准或比较标准的普通话，这样才能方便来自不同地域学生的学习，培养能够与全国人民交流的合格人才。普通话语音的规范，包括了声母、韵母、声调的发音规范，语流音变的规范以及语调的规范等。来自不同方言区的人，语音不规范的程度往往存在差异，语音不规范的表现形式也多种多样。

2. 噪音的清晰度

现实中不难碰到以下情况：噪音过于细弱，致使坐在教室中后部的学生听不清楚；噪音浑浊粗重，给人感觉是嗓子里咕噜，致使学生听不清楚；噪音忽高忽低，吞音包音，致使学生不能听清楚完整的句子；发音含糊，好像大舌头，致使学生听

不明白。这些都是嗓音不清晰的表现。教师教学口语不清晰在语音上有几种表现：发音器官的运动不到位造成语音含混；尾音不清晰；音节与音节之间发生再拼合现象；语音的力度太弱，声音飘忽，语音朦胧。^① 这些都应该克服。

嗓音的清晰度是指教师嗓音的响亮清晰程度。嗓音的清晰度与多种因素相关。

(1) 嗓音的响度

嗓音的响度与声音的强弱有关，声音强，响度就好；声音弱，响度就差。声音的强弱依赖声门下压，与气息的关系非常密切。对教师职业来说，并非声音越响亮越好。声音过响会干扰学生的听课心理，降低教育教学效果。声音太弱，学生听不清楚，教育教学任务也难以完成。根据表1，有1/4的学生不希望教师的嗓音是过分柔弱的。教师嗓音的响度要根据发声环境与学生人数的多少而调整。

(2) 嗓音的力度

嗓音的力度与嗓音清晰度呈正相关，发声有力，嗓音就清晰，发声乏力，嗓音就含糊。嗓音的力度与气息的密度、深度有关。气息深、密度大，发声的动力足，嗓音就容易有力。嗓音的力度还与吐词的力度有关。吐词器官用力，声音清晰，反之，声音含糊。

(3) 嗓音的高度

根据物理学原理，高频率的声音不容易被掩蔽，所以人们通常在噪音环境下要适当拔高音高才能让别人听清楚。相反，嗓音过低，穿透噪音的能力弱，容易被噪音掩蔽，使人听不清楚。教师工作用声的环境通常不是寂静无声的地方，因此教师发声时要适当提高音高，以排除噪音对嗓音的掩蔽效应。一般说来，教学用声以中等音高为主。

(4) 嗓音的集中度和亮度

声音集中、明亮，就能增加嗓音的穿透力，使嗓音清晰可闻。相反，声音沙哑，黯淡无光，缺乏穿透力，即使用很大的劲也难以使嗓音清晰。

(5) 音节的长度

嗓音与语音是一对孪生兄弟，相互依赖，互相制约。话语中音节的时值过短，很难让人听清楚。反之，音节时值延长，嗓音的清晰度就能增加。这是因为，音长对音节的响度起着明显的制约作用，“缩短音节的时长，振幅曲线的时间坐标轴变短，所包围的面积变小，听觉感知的时间缩短，响度自然也就随着降低”^②。音节时值的长短主要由韵腹决定，音节时值不够往往是由韵腹时值过短造成的。所以，保证音节时值的关键在于韵腹的时长。

总之，嗓音的清晰同音强、音高、音色和音长都有关系。

① 国家教育委员会组编：《教师口语》（高等师范院校本专科通用教材），210页，北京，北京师范大学出版社，1996。

② 林焘、王理嘉：《语音学教程》，177页，北京，北京大学出版社，1992。