



教师职业技能系列教材

教师嗓音训练及保健

彭莉佳◎著



上海市
著名商
标

华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

教师嗓音训练及保健

彭莉佳 著

华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

教师嗓音训练及保健/彭莉佳著. —上海:华东
师范大学出版社, 2012. 7
ISBN 978-7-5617-9812-6

I. ①教… II. ①彭… III. ①教师—嗓音医学—高等
学校—教材 IV. ①G478.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 178840 号

教师嗓音训练及保健

著 者 彭莉佳
责任编辑 朱建宝
审读编辑 朱建宝 吴 余
责任校对 汤 定
封面设计 卢晓红

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 上海崇明裕安印刷有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 13
字 数 313 千字
版 次 2012 年 12 月第一版
印 次 2012 年 12 月第一次
书 号 ISBN 978-7-5617-9812-6 / G·5803
定 价 28.00 元

出 版 人 朱杰人

(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)

诚挚感谢

绘图与摄影者：李志中

图片模特：王艾聪、吴子鹏、李艳

声带、胸片、鼻窦 CT 图片提供者：葛平江

图片处理及文字标注：彭志峰、张诗思

封面素材拍摄：王道坤

自序

给教师和师范生讲嗓音训练与保健课，是我人生一大乐事。能给需要的人提供实际帮助——这种快乐推动着我努力再努力。

有一晚，走进广州外语外贸大学教室，正准备开讲，一位中年男教师的话让我很提神：

“彭老师，上学期我同事听了您的课，教了我几个练习，练了之后挺有效，所以今天我也来听您的课了。”

我饶有兴致地追问：

“您说的有效，表现在哪些地方，能具体说一说吗？”

他满脸真实：

“比如说吧，过去我上两三节课嗓子就累了，现在连续上一整天课嗓子才累。累了也不怕，做一做您那练习就可以恢复。真的很有效。”

我笑了。心中更有数了：没错，就得多教一些简单易学见效快的练习。上课如此，写书当然更应如此。

讲这门课并不轻松。课间休息和课后，总有听众围上来，挨挨挤挤提出各式各样的问题。诸如此类：

“上课期间如果嗓子很累，什么方法能最迅速地消除疲劳？有应急的小窍门吗？”

“我的声音比较薄比较尖，怎样能让声音厚实一些，使讲课更有说服力，唱歌也更好听？”

“低声或小声说话时，字音常常会含糊不清或软弱无力，有什么办法可以得到纠正？”

“体育课多在室外上课，生怕学生听不清，常要高声讲话。时间长了，造成喉咙干涩疼痛好难受。希望能给一些具体的建议。”

“我们学校有好几位老师，过去唱歌很好听的，现在变成公鸭嗓了。还能好转吗？”

.....

从广州、香港，到南京、北京、天津，从浙江、山东，到广西、甘肃、新疆，一路走，一路收获问题。挺累，但兴致勃勃着。

我很享受这个收获过程。享受那渴求的眼神，享受那会意的笑容，享受那真诚的赞许，更享受答疑过程脑子与嘴皮子的高效率运转：必须用最节省的话语讲明道理，还要考虑回答的逻辑，更要迅速从经验中调出最适宜提问者的练习并简要示范……

应接不暇，每每身与心都处于高度绷紧与亢奋之中。

好极,我就把它当成思维体操和表达体操。这年复一年的操练,磨砺了我的思维能力和表达能力,更源源不断地修正和充实着我酝酿中的著作。

这本书,正是因着这样的心态和心愿而产生的。

这是我为嗓音从业者掌握用嗓护嗓技术而写的第三本书。

第一本,《发声常识与嗓音保健》,1999年由广东高等教育出版社出版。

第二本,《嗓音的科学训练与保健》,2005年由上海音乐学院出版社出版。

这第三本——《教师嗓音训练及保健》,从严格意义上讲,应该算是第一本书的修订版。当年第一本书,是为华南师范大学中文系开设“教师口语发声学”课程而精心撰写的教材。出版后,13年来,随着经验的积累和思考的深入,我不断修订着当年的想法与判断。因此,在新版书中,我花大量精力重新构思谋划了第一章和其他章的一些节、点,之后就在《发声常识与嗓音保健》的合理框架基础上增删发展。个别细节的阐释,采用了第二本书《嗓音的科学训练与保健》的表述方式。感谢华东师范大学出版社朱建宝编辑,两年前千里迢迢从上海飞抵广州,登门约稿,促成我做完这件长久以来的心愿。

重读旧著中精雕细刻的“导言”,反复斟酌,以今天的挑剔眼光审视,仍觉有效:它的确简明扼要地概述了写书的缘起、意义、目的、全书的基本内容以及各章节之间的联系,大可以帮助读者理解书中要点及训练步骤。好吧,就一字不改附于本序之后,用作本书的导言。

希望能源源不断地收到反馈意见。

来自各方的称赞,质疑,商榷,纠错,建议,都将为我进一步提高本书的质量以及促进“教师嗓音训练”课程的进步,增添动力。

我的邮箱: plijia@126.com

彭莉佳

2012年夏

于广州越秀山下

补记:

每次写书,“序”与“导言”都是我最重视的篇目,百改不厌。此序的写作过程,得到许多朋友的有益意见及鼓励,让我弥补了不少疏漏。特此对以下朋友致以诚挚感谢:牛陇菲、杨沐、张曦、乌日勒、高利萍、鲍晟、王衡、李艳、黄榕儿、朱照宇、张慧新、宋晓琪、王艾聪、陶英、王广镇、林育华、陈祖富、方红斌、禤广炽、孙红杰。

导 言^①

大凡以嗓音运用为基本手段的职业,都须有一套科学的练声方法和系统的训练过程,以培养业内人员获得良好的嗓音条件。如歌唱演员有声乐课,话剧演员有台词课,播音员有播音发声学课,戏剧曲艺演员更是“暑练三伏,冬练三九”,日复一日地吊嗓子、喊嗓子……

对于同样以嗓音为基本职业手段的教师,人们往往注意和强调的只是其道德品质、情感情操、文化知识、思维方法、表达能力等方面的素质,却恰恰忽略了最重要的一个方面——嗓音。嗓音是思想内容的载体,是表情达意的物质基础。作为以口语为主要教学工具的教师,如果嗓音不健康或者缺乏美感、活力、耐久力及表现力,上述一切必要的素质,都将会大打折扣,难以体现。

况且,教师在嗓音方面的负担,可以说比其他嗓音职业者都重。演员们演出之后通常有较长一段嗓音的休整期;播音员斯文、从容地对着话筒轻言慢语,现代化的电声传送设备能大大减轻他们的嗓音负担。而教师,尤其是中小学教师,几乎天天都要讲授数小时课程。走下讲台,还须耐心解答学生的提问,孜孜不倦地做学生的思想工作,与家长共商教育学生之策……演员、播音员等艺术职业者,大多原本就具有天生优良的嗓音条件,后天又由于职业的培训而懂得怎样用嗓护嗓。而教师则绝大部分都缺乏锻炼及驾驭自己声音的意识,缺乏发声科学的知识,不知道如何获得发声的最佳动力,通常只会本能地加重喉头的负担,扯着大本嗓叫喊,喊得口干舌燥声带充血而无怨无悔。喉器长期超负荷使用,必然会出现这样那样不同程度的毛病。所以,在中小学教师中,普遍存在因喉器超负荷使用而导致的嗓音疾,轻微的如慢性咽喉炎、声带疲劳、嗓音嘶哑,严重的如声带囊肿、声带小结、声带息肉、声带肿瘤等等。有些教师就因此而不得不离开了教学工作岗位。不能或不愿转岗而勉强坚持教学的教师,其嘶哑的嗓音必然使教学效果大受影响,对本人的身体及心理健康也非常有害。因此,为教师及师范学生设计与开设科学发声训练的课程,帮助他们从根本上解决咽喉毛病并获得洪亮优美有魅力的声音,这对于教师的劳动保护和教学质量的提高都具有重大的意义。

现代人追求全方位的品质优良,因为现代社会是个竞争的社会。竞争的成功不仅仅靠拼搏精神,更要靠人的综合素质。不只专业领域要精通,还包括表达能力、沟通能力、交际能力,乃至气质、精神面貌、生理及心理的因素,等等,都是成功的必备条件。随着社会的不断发展,人与人交往对话的机会愈来愈多,也愈来愈重要。有一种“4分钟定成败”的说法:“良好的感觉与印象形

① 此导言同作者旧著《发声常识与嗓音保健》(广东高等教育出版社,1999年版)中的导言,缘由见本书的“自序”。

成的关键,在于最初的4分钟。”这良好的感觉与印象之形成,除了本身所具有的智慧才华、人格气质方面的魅力之外,声音的悦耳动听与否,表达的清楚清晰与否,表现的生动感人与否,可以说是最不容忽视的关键条件。对于以传授知识本领和以启发人、激励人、鼓舞人为终身职能的教育工作者来说,更是如此。谁不想一上讲台一开口就能“大珠小珠落玉盘”,给学生留下美好印象?谁不想在教学过程中时时以丰富多彩的声音表达来影响人、感动人、吸引人?而且,一般来说,清晰伶俐的口齿、优美动听的声音和与之关联的气质、精神面貌,往往会直接影响说话者的内在感觉以及表达状态。由此又会形成整体的从生理到心理的良性循环……

为此,笔者多年来不断地探索演唱发声、播音发声、话剧发声、京剧发声、咽音等门类练声技法的特点,从中总结出适合教师特点的一整套系统的发声基础理论与练声方法。从1996年起,在华南师范大学中文系开设发声学选修课,取得了显著的效果。而后又在广州教育学院、嘉应教育学院等院校为部分教师及在校生产授科学发声的知识,进一步积累了科研资料,深感有必要让更多的教育工作者认识科学发声在课堂教学中的应用及意义,并通过正确的发声训练而终身受益。准确发音、科学用声,合理地修饰和美化音色,掌握声音的表现手段,这是教师应努力追求并练就的一项职业基本功。要掌握好这项基本功,一是要学习人体发声的理论知识,能用理论知识去认识和解决发声实践中的问题;二是要掌握科学的练声方法,能以符合生理特点的方法来指导练声并养成良好的发声习惯。

科学发声训练的目标与要求可以分成以下四个阶梯:

第一阶梯:咬字准确,吐字清晰。在课堂教学中,教师主要是靠字音(话语)的内容来“传道授业解惑”的。教师课堂表达首要的一点是必须把每个字音都咬准确、吐清楚,使学生能轻松不费力地听课。因此,练声不能孤立地只追求声音美,首先必须进行吐字归音方面的练习,以求吐字清晰准确,口齿灵活利索。

第二阶梯:用气发声,改善音质。字音清楚了,声音质量呢?怎样才能持久响亮地发声而不易疲劳呢?用气发声是关键的一步。气息运动的正确与否,从根本上决定着一个人运用声音的能力大小、效率高低及表达力的强弱,同时在嗓音职业病的防护方面起着巨大的作用。因此,要想获得响亮圆润、健康持久的嗓音,就必须学习和研究正确的呼吸法,加强用气发声的训练。

第三阶梯:加大共鸣,美化音色。有了良好的呼吸支持,是否就能保证发出悦耳动听的声音呢?否。声带振动而产生的基音是十分微弱单薄的,既传不远,又不能变化音色。音色的好坏和声音能否通透致远,主要取决于共鸣腔体调节控制能力的大小、调节控制的比例适度与否,以及各部位共鸣效果的组合和谐与否。因此,发声训练的大部分内容是反复锻炼相关的肌肉,使其能灵活适度地调节控制各共鸣腔,以构成自然联系,从而恰到好处地去扩大、美化、修饰声音。

第四阶梯:以声传情,声情并茂。仅仅练出优美耐久的声音并不是发声训练的全部目的。抽去了文化的内涵和思想感情的动作性,再美的声音也只是没有灵魂的躯壳。从某种程度上来说,语声的表情力量比音色本身的悦耳更重要。因此,我们在重视掌握发声技术的同时,还必须重视掌握口语表达的知识与技巧,使内容与形式、“情”与“声”得到尽可能完美的统一,更好地在教学中与日常的思想情感交流中发挥作用。这就必须强调声音弹性的训练。

上述四个阶梯不是截然分开的,也不是一种严格意义上的由下至上、循序渐进的关系。嗓音质量是人体发声器官各部分肌肉取得整体平衡的结果,不是某一局部独立运动所能奏效的。所以四个阶梯之间的关系是紧密联系、相辅相成的:进行吐字归音的训练可以使人说话清楚、字音连贯;要追求字正腔圆更应进行用气发声的训练;良好的气息支持为共鸣腔的通畅提供了前提条件;共鸣腔体的适度扩大与共鸣位置的合理调整能准确地建立气息运动的所需空间,使气息更节省,字音更清晰,音量、音质、音色也易于达到理想的水平;声音审美的最高境界是以声传情、声情并茂,发声技术只有与思想感情紧密地结合,才能准确地为传情达意服务。因而,咬字吐词、用气发声、美化音色、内容表达,四者不可分割,构成完美的口语发声科学的整体。

笔者归结研究成果而成的《发声常识与嗓音保健》一书,正是基于以上观点,对发声与表达从技巧上升到艺术的问题,作了理论上实用上的探讨。在实践中,练声者应全面系统地学习掌握,但并不须机械地规矩地循阶而上。可以零敲碎打交错起来练,也可以循阶式与循环式相结合;可以缺什么练什么,也可以对什么感兴趣就专门练什么;可先练、多练易掌握的内容,以易带难;也可先练、多练自觉效果最好的内容,以优带劣;还可突破一点,带动全面。总之,只要坚持练,且练的方法得当,必有收效。

这本书是专为教师尤其是语文教师写的,但其适用范围不限于教师。其他行业如律师、导游、解说员、公关人士、推销人员等,都适用。声音使用的方法是相通的,只要掌握了科学的方法,练出了好嗓子,懂得了如何表达才更美,则运用在任何一个领域都是有意义的。

笔者由衷地希望志同者一起参与探讨研究,使发声科学为为人师者重视,为教育管理部门及教育科研部门重视。笔者热切地盼望着,有更多的具有各种专门知识的人士参与这项科研工作,使口语发声科学成为一门相对独立的新学科,并在全国师范教育中成为一门必修的课程。

版权声明

在本书修订过程中,我曾将我于1999年出版的《发声常识与嗓音保健》和于2005年出版的《嗓音的科学训练与保健》两部著作全文上传至学术不端文献检测系统,相关的检测报告单显示:我两部著作出版以来,共有96篇论文存在抄袭或以其他方式引用这两部著作的情形。经核对,其中有45篇存在剽窃、伪注、改写等行为,如潘某某的《谈演唱人员嗓音的保护》、席某某的《歌唱呼吸肌肉群的锻炼》、左某某的《正确的嗓音训练对嗓音疾病治疗的探索与研究》、占某的《浅谈声乐演唱者的嗓音保护》、史某某的《新疆汉语方言发音习惯对声乐学习的影响》《新疆汉语方言发音习惯对声乐学习的影响及解决方法》、郑某某的《用歌唱美化嗓音》、赵某某的《论声乐训练中的咬字吐字》、周某的《在声乐训练中应如何正确“咬字吐字”》、乔某某的《浅论声乐训练中的咬字吐字》以及秦某某的《嗓音的卫生与保护》(高等教育“十一五”规划教材学前教育专业系列教材之《声乐教程》的第六章),等等。

由于本书中有很多内容延续旧著的观点、方法,我不得不将所有对我旧著的抄袭情况以备忘录形式公之于众,以让读者了解:那些抄袭文本,原属于他人的学术劳动。这样做的目的之一是为了避免出现令我有口难辩的尴尬局面:对网络文献较熟悉而对纸质图书较少查阅的读者,当有机会读到我的著作时,会感觉处处“似曾相识”而怀疑我大量抄袭剽窃他人的论著。

鉴于本人之前的著作存在被大量抄袭的情形,为保护本书的著作权,特声明如下:

一、本书(包括但不限于文字、图片、录像、版面设计等)的著作权为彭莉佳女士所有,受到包括但不限于《中华人民共和国著作权法》等法律的保护。

二、对本书中的所有内容,欢迎读者朋友们合理引用,但请在摘引书中内容时,用引号及注释号准确标明出处(即在正文中以适当方式标明具体文句出自本书何页)。除此以外,任何个人或单位复制、修改、抄录、发表、发行、改编、翻译、汇编或以其他方式使用本书的,须经彭莉佳女士事先书面许可。

三、对任何侵犯本书著作权的行为,彭莉佳女士将保留依法追究其法律责任的权利。

四、彭莉佳女士已委托广东广信君达律师事务所嘉海霞律师、肖剑基律师、彭玥律师及他们的团队,对涉嫌侵犯本书著作权及其他相关权利的个人或单位,按有关法律法规采取维权行动,并将侵权行为登载于“彭莉佳的博客”(<http://blog.sina.com.cn/u/2574157584>)及“声环曲的个人空间”(<http://www.emus.cn/?uid-38355>)。

五、本版权声明的最终解释权归彭莉佳女士所有。

声明人:彭莉佳

2012年10月8日

目 录

自 序 / 1

导 言 / 1

一 / 1

二 / 2

第一章 教师专业嗓音的基本要求与课程思考 / 1

第一节 教师专业嗓音概念的提出及教师用嗓现状分析 / 2

一、教师专业嗓音概念的提出及定义 / 2

二、教师用嗓现状分析 / 3

1. 教师具有发生嗓音疾病的较高职业风险 / 3

2. 教师嗓音问题常见症状 / 6

3. 教师嗓音问题带来的负面影响 / 8

三、影响教师嗓音健康的相关因素 / 10

第二节 理想的教师嗓音专业素养内涵与要求 / 11

一、喉科检测层面的要求 / 12

二、听感知评价层面的要求 / 13

1. 音质响亮、结实有力,无明显的气息声和摩擦噪声 / 13

2. 字音清晰、圆润,语流连贯、流畅,富于弹性与张力 / 13

3. 音调适中,不过高也不过低,无明显的固定腔调、怪声怪调等坏毛病 / 13

三、用嗓者健康感受自我评估层面的要求 / 14

1. 在功能方面,发声比较轻松 / 14

2. 在生理方面,声带有一定的耐久力和自我修复能力 / 14

3. 在心理方面,乐于跟人开口进行交往 / 14

第三节 塑造教师专业嗓音形象的有效途径 / 14

一、培养教师嗓音专业素养应视为师资培育中的重要一环 / 14

二、教师专业嗓音训练课的课程设计基本思路 / 15

第二章 口语发声基础理论 / 19

第一节 汉语普通话语音常识 / 20

一、语音的四要素及其与人体发声器官的关联 / 20

1. 音高及其与声带状态的关联 / 20
2. 音强及其与呼气方式的关联 / 20
3. 音长及其与发音时间的关联 / 20
4. 音色及其与共鸣调节等方面的关联 / 21

二、有关汉语语音的几个重要概念 / 21

1. 音节和音素 / 21
2. 元音和辅音 / 21
3. 声母、韵母、声调 / 23

第二节 人体发声系统生理机能概说 / 24

一、呼吸器官与呼吸方法 / 25

1. 身心较平静时的腹式呼吸 / 27
2. 身心运动时的胸腹式联合呼吸 / 27
3. 专业用嗓时的胸腹式强力呼吸 / 27

二、振动器官与控制要求 / 28

1. 声带 / 29
2. 喉软骨 / 30

三、共鸣器官与共鸣位置 / 32

1. 上腔 / 32
2. 下腔 / 32
3. 中腔 / 32

四、构语器官与基本分工 / 33

1. 口腔 / 33
2. 咽腔 / 35
3. 鼻腔 / 35

第三节 正确的课堂用声观念概说 / 36

一、遵循整体协调均衡用力的发声原则 / 36

二、合理地控制气息并用深呼吸支持用声 / 36

三、注意音量与音高适中,音色柔亮纯净,避免大声或高声喊叫 / 37

四、在自然真声的基础上略混合假声,获得声音的立体质感 / 38

五、嘴型外部收紧内部放松,保持外小内大的形状 / 38

六、言语表达力求平易亲切、抑扬自如 / 39

第三章 气息要求与用气发声的训练 / 41

第一节 气息控制的要求 / 42

一、吸气的状态 / 43

1. 闻花香 / 43
2. 打哈欠 / 44
3. 喝凉水 / 44
4. 抬重物 / 44
5. 模拟咳嗽 / 44

二、呼气的状态 / 44

1. 吹蜡烛 / 45
2. 吹纸片 / 45
3. 吐“s——”声 / 45
4. 叹气 / 45
5. 大笑 / 45

三、言语发声对气息控制的运用要求 / 46

1. 吸气积极、深入、轻松 / 46
2. 呼气时保持较稳定而有弹性的气息压力 / 47
3. 用声过程正确掌握好用气量并使呼气均匀 / 47
4. 学会瞬时灵活自如地无声补气 / 47

第二节 呼吸肌肉群的锻炼 / 48

一、腰腹肌的锻炼 / 49

1. 仰卧缓慢抬肩背 / 49
2. 仰卧缓慢举腿 / 50

二、呼吸训练 / 50

1. 第一阶段——慢呼慢吸 / 50
2. 第二阶段——慢呼快吸 / 51
3. 第三阶段——快呼快吸 / 51

第三节 气息控制与发声方法相结合的练习 / 52

一、气息与声音简单配合的练习 / 52

1. 深吸气吹发“s”延长音 / 52
2. 深吸气双唇打“嘟噜”及颤舌尖 / 52
3. 横膈膜与咽壁配合发“哈哈……”短音 / 53
4. 交替弹发“i”“a”顿音 / 53
5. 吸气数数 / 53

二、用气发声与言语结合的练习 / 53

1. 韵母的用气练习(发长音) / 54
2. 字词四声的用气练习 / 54

3. 气、声、情融会运用的练习 / 56

第四章 共鸣的运用与声音的美化 / 60

第一节 共鸣器官的分布和功能 / 61

一、可控共鸣腔 / 62

1. 口腔 / 62
2. 咽腔 / 62
3. 喉腔 / 63

二、不可控共鸣腔 / 63

1. 胸腔 / 63
2. 鼻腔 / 63
3. 鼻窦 / 64

第二节 口腔与口咽腔共鸣的控制调节 / 65

1. 横膈膜与咽壁配合练发大开口咽音 / 67
2. 横膈膜与咽壁配合弹发“嘿”音 / 67
3. 软腭上提而双唇收拢练发字音 / 67

第三节 喉腔与喉咽腔共鸣的疏通改善 / 68

1. 咀嚼哼鸣 / 70
2. 横膈膜与咽壁配合交替发“ho”“hæ”音 / 71
3. 发“u”长音 / 71
4. 以“u”音领头带发其他元音的练习 / 71
5. 低喉位暗元音音节领头带发字、词、诗歌的练习 / 71

第四节 胸腔共鸣的增强扩充 / 72

1. 横膈膜与咽壁配合弹发短促有力的大开口咽音 / 74
2. 横膈膜与咽壁配合弹发短促有力的“哈”“嘿”音 / 74
3. 以胸腔共鸣音的感觉练发字音 / 74

第五节 鼻腔与鼻咽腔共鸣的引发调控 / 75

1. 下滑哼鸣 / 76
2. 用“m——”带发富含鼻腔共鸣的“ɑ——”长音 / 76
3. 发“i——”、“ü——”的上滑音和下滑音 / 76
4. 模拟冷笑 / 76
5. 弹发“m”、“n”、“ng”三种形式的鼻腔鼻咽腔共鸣短音 / 77
6. 以鼻腔共鸣音的感觉练发字音 / 77

第五章 汉字音节的发音要求与系统训练 / 79

第一节 汉字音节的基本构成与发音要求 / 80

- 一、汉字音节基本构成三部分——字头,字腹,字尾 / 81

1. 字头 / 81

2. 字腹 / 81

3. 字尾 / 81

二、咬字吐音收韵基本要求三要领——咬字要重,吐音要圆,收韵要轻 / 83

1. 咬字要重 / 83

2. 吐音要圆 / 83

3. 收韵要轻 / 84

第二节 构音器官的肌肉素质锻炼 / 84

一、口腔上盖的开合练习 / 85

1. 抬头张嘴 / 85

2. 哈欠张嘴 / 86

3. 软腭升降 / 87

二、唇舌力度的强化训练 / 88

1. 唇肌热身操 / 88

2. 舌肌热身操 / 89

3. 喷弹发音练习 / 93

第三节 字、词、短句的朗读方法及系统训练 / 94

一、字头咬字方法及系统训练 / 94

1. 双唇音重在“喷”字(唇齿音重在“擦”字) / 95

2. 舌尖中音重在“弹”字 / 96

3. 鼻音重在“导”字 / 97

4. 舌根音重在“啃”字 / 97

5. 舌面音重在“挤”字 / 98

6. 舌尖后音重在“翘舌擦”字 / 99

7. 舌尖前音重在“平舌擦”字 / 100

8. 零声母重在“聚拢”字 / 101

二、字腹吐音方法及系统训练 / 102

1. a 音字腹高位发 / 102

2. o 音字腹稍靠前 / 104

3. e 音字腹抬软腭 / 104

4. ê 音字腹忌扁横 / 105

5. i 音字腹略变圆 / 106

6. -i 音字腹微带笑 / 107

7. u 音字腹往前送 / 107

8. ü 音字腹莫阻气 / 108

9. er 音节松开嘴 / 108

三、字尾收韵方法及系统训练 / 109

1. 无字尾音柔和收 / 110

2. 元音字尾流畅收 / 110

3. 鼻音字尾堵塞收 / 112

第六章 语声表达的基本知识与声音弹性的训练 / 115

第一节 语声表达中旋律美和节奏美的基本规律与运用技巧 / 116

一、发声技术与音色造型特点 / 117

二、语气、语调的区别与运用 / 118

三、语速、音量的处理与转换 / 121

第二节 声音弹性的训练 / 122

一、音高的变化练习 / 122

1. 音阶练习 / 123

2. “ɑ……”、“i……”绕音练习 / 123

3. 小开口咽音绕音练习 / 123

4. 进行不同音高的朗读练习 / 123

二、音量的变化练习 / 123

1. 强弱交替弹发“æ”音练习 / 123

2. 强弱交替弹发“i”、“ɑ”音练习 / 124

3. 喊口令练习 / 124

三、音色的变化练习 / 124

1. 稳定中间音色的练习 / 124

2. 音色虚实明暗交替的练习 / 124

3. 词语短句的虚实交替练习 / 125

4. 诗歌朗读的音色变化练习 / 125

第三节 朗读训练 / 125

一、孙犁的短篇小说《荷花淀》选段 / 125

二、契诃夫的短篇小说《变色龙》选段 / 129

三、胡适的演讲《一个防身药方的三味药》 / 131

第七章 嗓音保健常识 / 135

第一节 嗓音保健措施 / 136

一、个人保健措施 / 137

1. 积极锻炼身体,合理摄取营养,预防呼吸道感染等影响嗓音健康的疾病 / 137

2. 纠正各种不正确的发声方法,控制用嗓时间,避免超负荷滥用嗓音 / 138

3. 改变各种不良生活习惯,消除影响嗓音健康的不利因素 / 140

4. 重视食物治疗或辅助治疗的方法 / 141

5. 注意身心修养,保持良好的心态 / 142

二、社会保健措施 / 142

1. 把尊师重教落到实处,让教师享有职业幸福感 / 142
2. 合理安排课时量,防止用声过劳 / 143
3. 持续改善工作条件,全面优化校园环境 / 143
4. 治理与防护各种因素的污染 / 144

第二节 咽、喉、鼻常见疾病的简易防治方法 / 144

一、咽病 / 144

1. 急性咽炎 / 144
2. 慢性咽炎 / 145
3. 急性扁桃体炎 / 146
4. 慢性扁桃体炎 / 146

二、喉病 / 147

1. 急性喉炎 / 147
2. 慢性喉炎 / 147
3. 声带小结 / 148
4. 声带息肉 / 149
5. 声带肥厚 / 149

三、鼻病 / 149

1. 急性鼻炎 / 149
2. 慢性鼻炎 / 150
3. 急性、慢性鼻窦炎 / 151

第三节 咽喉部位自我保健按摩 / 152

- 一、咽部保健按摩 / 152
- 二、喉部保健按摩 / 153
- 三、鼻部保健按摩 / 153
- 四、预防感冒自我按摩 / 154
- 五、治疗感冒自我按摩 / 154

第八章 发声训练答疑 / 157

- 第一部分 有关用气发声的答疑 / 158
- 第二部分 有关调节共鸣的答疑 / 161
- 第三部分 有关咬字吐音收韵的答疑 / 166
- 第四部分 有关嗓音保健的答疑 / 168
- 第五部分 其他方面的答疑 / 177

附录一 《发声常识与嗓音保健》一书的后记 / 181

附录二 《发声常识与嗓音保健》中的序 / 183

参考文献 / 185