



少儿特长培养与训练系列



朗诵与台词

LANGSONG YU TAICI

肖君 陶岚琴 著

山西教育出版社



少儿特长培养与训练系列

朗诵与台词

肖 君 陶岚琴 著

主 编 李 明 王玉林

副主编 刘亚强 陈子云 张振岩

山 西 教 育 出 版 社



图书在版编目(C I P)数据

朗诵与台词/肖君,陶岚琴著. —太原:山西教育出版社,
1998.5(2004,5重印)

ISBN 7-5440-0834-7

I.朗… II.①肖…②陶… III.朗诵-方法-教材
IV.H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 015182 号

山西教育出版社出版发行

(太原市迎泽园小区 2 号楼)

太原市新华胶印厂印刷 新华书店经销

2004 年 5 月第 1 版山西第 8 次印刷

开本:787×1092 毫米 1/16 印张:9.25

字数:172 千字 印数:36001-41000 册

定价:11.80 元

前 言

语言是现代社会中人际交往和公务交往时传递信息和交流感情的最主要手段之一。语言艺术教育作为对儿童少年进行社会实用性教育和美学教育的一个重要方面,已经受到社会各界越来越普遍的关注。

《朗诵与台词》是北京市少年宫朗诵戏剧组通过十几年教学实践总结出的一本语言艺术教育教材。通过用气发声、吐字归音、重音停顿、语调节奏、表情动作、叙述人物等朗诵台词的基本技巧训练,学习语言艺术的基本知识,并在诗歌朗诵、寓言朗诵、故事讲述几个方面进行专题训练,使学生打下坚实的艺术语言表演功底。

本教材适宜于儿童少年业余朗诵戏剧小组初级班使用,大约需要一年的时间,即80~100学时。使用时可根据学生人数和年龄特点进行适当的删减和调整。在注重理论教学的同时,必须注重其实践性,教学时要做到讲练结合,边讲边练。尤其对低幼儿童,更应注意以练习为主。教师要尽可能为学生创造更多的演出实践机会,以利于提高学生的学习积极性和表演水平。

本教材虽已沿用了十几年,并取得了比较满意的教学效果,但仍在不断的修订和完善过程中,恳切希望得到老师和同学们的批评、指正。

我们将此书献给对语言艺术有兴趣的儿童少年朋友,供他们借鉴和参考;并期望用此书与全国各地的同行们做全面的交流。愿朗诵、戏剧等语言艺术课外兴趣小组越来越被人们重视,在第二课堂中占据它应有的位置;愿语言表演艺术教育之花在祖国各地竞相开放!

肖 君 陶岚琴

一九九五年二月于北京

目 录

绪论 朗诵、台词及语言艺术	(1)
一 掌握这门艺术对少年儿童全面发展的作用	(1)
二 朗诵、台词与戏剧表演艺术的关系	(6)
第一节 声音宏亮持久	(8)
一 发声原理	(8)
二 掌握正确的呼吸方法	(10)
三 掌握正确的共鸣方法	(12)
四 中音区发声共鸣练习	(12)
五 低音区发声共鸣练习	(14)
第二节 吐字清楚正确	(16)
一 说好正确的普通话	(16)
二 口齿要清楚——吐字归音方法	(28)
第三节 重音、停顿和节奏、语调	(33)
一 重 音	(33)
二 停 顿	(36)
三 节奏和语调	(39)
第四节 表情和动作	(43)
一 表 情	(43)
二 动 作	(46)
第五节 人物表演技巧	(50)
一 设计人物位置	(50)
二 设计人物语言的音色、语调和节奏	(51)
三 设计人物的表情和动作	(52)
第六节 朗诵的准备与表演	(56)
一 分析作品	(56)
二 设计创作	(58)
三 练 习	(59)

第七节 诗歌朗诵	(60)
一 诗歌及其特点	(60)
二 诗歌的朗诵方法	(61)
附:诗歌训练教材 26 首	(64)
哭比笑好	(65)
花猫学游泳	(66)
两只老鼠胆子大	(67)
猪的理想	(68)
电视里的哥哥	(70)
神奇的字	(71)
小弟和小猫	(72)
第一天上学校	(73)
我比去年更快乐	(74)
开学第一天	(75)
我们的老师	(76)
让我喊您一声:妈妈老师	(77)
长胡子的娃娃	(79)
订正,哪怕一个小数点	(81)
绝交	(82)
字典公公家里的争吵	(83)
白墙上的黑手印	(85)
帽子的秘密	(86)
我该怎么办	(89)
妈妈的爱	(91)
爱什么颜色	(92)
风筝	(94)
献花的时刻	(96)
龙的歌	(96)
我们爱你啊,祖国!	(98)
绿色的风	(101)
第八节 寓言朗诵	(104)
一 寓言的特点	(104)
二 寓言的朗诵方法	(105)
附:寓言训练教材 20 则	
跳蚤	(107)

猴子的眼镜·····	(107)
乌鸦和狐狸·····	(108)
狼和小羊·····	(108)
狐狸和猴子·····	(109)
木偶探海·····	(109)
老海龟的悲剧·····	(109)
青蛙裁判的苦恼·····	(110)
狐狸和仙鹤·····	(110)
拔苗助长·····	(111)
南辕北辙·····	(111)
狐假虎威·····	(112)
鹬蚌相争·····	(112)
羊和水牛·····	(112)
鼻子和嘴的争斗·····	(113)
五指相争·····	(114)
麻绳与狐狸·····	(114)
狐狸的分配·····	(115)
劝猪·····	(115)
烤天鹅的故事·····	(116)
第九节 故事讲述·····	(117)
一 故事的特点·····	(117)
二 故事的讲述方法·····	(118)
附:故事训练教材 20 个	
宝缸·····	(121)
“啊”和“哇”·····	(122)
狼来了·····	(123)
万百千·····	(124)
祝寿话·····	(125)
聪明的阿凡提·····	(125)
三个画师·····	(126)
两只羊过桥·····	(127)
上课·····	(127)
猴吃西瓜·····	(128)
司马光救小朋友·····	(129)
盲童眼里有光明·····	(130)

乡下女孩·····	(131)
一双红皮鞋·····	(132)
奖状·····	(133)
风波·····	(134)
两个好朋友·····	(135)
爱吃糖的妹妹·····	(135)
小足球迷贝贝·····	(137)
再向火山行 ——赖宁的故事·····	(138)



绪论 朗诵、台词及语言艺术

艺术修养状况,是衡量一个国家、一个民族以及每一个人素质高低的重要标志。我们的宏伟目标是实现四个现代化,而搞四个现代化,既要建设社会主义物质文明,也要建设社会主义精神文明,它包括科学、文化、艺术、体育等方面的建设。今天的少年儿童在一二十年之后,便会成为国家各方面的建设骨干,他们之中必定会涌现出大批的教育家、科学家、企业家、工程师、艺术家、文学家和社会活动家。更多的人虽然不一定成“家”,但国家要兴旺发达,人才的培养是第一重要的——高素质、高水平、全面发展的人才,是中华民族在世界民族之林中立于不败之地的根本保证。所谓全面发展,便是要求今天的少年儿童不仅要有很好的理想和道德修养,要有丰富的文化科学知识,要有健康的体魄,而且要在美感能力、美学修养方面打好基础。苏霍姆林斯基说过:“没有一条富有诗意的、感情的和审美的清泉,就不可能有全面的智力发展。”美育与德育、智育、体育是相辅相成、不可分割的,而美育作用的特点在于在不知不觉中的潜移默化。它对于培养少年儿童的思维能力、创造力、观察力、想象力,都有着独特的、不可替代的作用。这正是国家教委及各地主管教育部门把美育纳入我们的教育计划的原因所在。

美育是通过各种门类的艺术教育来完成的。艺术教育包括音乐艺术、舞蹈艺术、书法艺术、绘画艺术等等。而所有这些艺术教育中,最重要的,也是最容易让人忽视的便是语言艺术。作为语言艺术形式,它的门类是丰富多采的,包括演讲艺术、讲故事艺术、朗诵艺术、民族曲艺说唱艺术(评书艺术、相声艺术、快板艺术等等)及戏剧表演艺术(小品艺术、哑剧艺术、话剧艺术、影视表演艺术等等)。

与其他的艺术门类相比,人们在日常工作、学习与生活交往中,接触最多、使用最多,得益最多的便是语言这门艺术。

一、掌握这门艺术对少年儿童全面发展的作用

1. 提高“说话”的质量和水平,提高作文能力

据心理学家及教育家研究,少年儿童的成长发展中,有三个关键性的年龄阶段,即:2—3岁、6—7岁、11—12岁。而少年儿童又是学习语言的最佳期。

有人以为,说话是人类特有的本领,它是与生俱来的。除了哑巴,谁不会说呢?可是实际上有人说得好,有人说得不好;有人表达能力强,有人表达能力差。说话、表达能力的高质量和高水平,是从学习和锻炼中得到的。

不管干什么,谁都离不开说话——用它和人交际,用它说明自己的思想、表达

自己的观点。教师、科学家、工程师、法律工作者、商业工作者、外交工作者、艺术工作者,包括工人、农民、服务员,无一例外。随着时代的发展,对人的素质要求越来越高,同行业之间、行业与行业之间的交往越来越密切,对我们语言能力、质量、水平的要求也就越来越高了。

人类区别于其它动物的重要标志之一,就是具有思维和语言的能力。人类的语言是伴随着劳动、交际和社会发展而产生、发展的。语言不仅是人类交际的工具,而且是人们进行思维的工具,是重要的教育工具。

健康的人,一生下来就带来了一个区别于其它一切动物的大脑。人类的大脑是经过几十万年、几百万年发展、进化来的。人类大脑除了有视觉中枢区、听觉中枢区、嗅觉中枢区、味觉中枢区和触觉中枢区等等以外,还有个特殊的语言中枢区。

健康的孩子虽然都有大脑,有语言中枢和发音、听音的器官,但这只是他们能够掌握语言的生理基础。孩子们不是生下来就会说话的,语言能力只有后天才能获得,如果从小不对儿童进行语言的教育和训练,错过了他们学习语言的最佳时期,那么,他们学习语言的生理基础便会萎缩,甚至一辈子也不能很好地掌握和运用语言这个重要工具了。

这里有两个十分有趣的例子。

1920年,人们在印度的一个山洞里,发现了两个从小被狼叼走、被狼养大的女孩子,人们称她们为狼孩。发现她们时,这两个女孩儿赤身裸体,只会用四肢爬行,白天休息,夜晚活动,喜吃生肉,但不会用手,只会用嘴去撕、去咬、去啃,见人就会呲牙,发出狼一样的嚎叫。这两个女狼孩,大的大概有八九岁,小的大约有四五岁,小的一个在获救以后不久便死了,大的一个取名为卡玛拉,人们对她进行人类行为的训练。不久,卡玛拉不惧怕人了,学会了直立行走,习惯了穿衣服,开始吃熟食并学会了用刀叉。但是经过9年的训练,到她17岁的时候,才好不容易学会了不完整的四五个单词,而且发音不准。不久,卡玛拉患病死了,直到死,她也没能学会说话。

但是,日本有一位士兵叫横井庆一,在第二次世界大战即将结束的时候,只身逃进了东南亚的一片原始森林。他在原始森林里独自生活了28年,1972年被人们发现,送回了日本。他虽然28年没和人说话,可回到人们中间才28天,语言能力就完全恢复了。

这是为什么呢?因为卡玛拉学习语言的最佳期是在狼群中度过的,她失去了学习语言的机会;而横井庆一成年以后才离开人类社会,他语言学习的最佳期是在人类社会当中度过的。从这两个例子的对比可以看出,从小对儿童进行语言教育,是至关重要的。

根据心理学家研究,婴儿出生以后脑重量迅速增加,9个月婴儿的大脑重量相当于成人的二分之一,2岁婴儿的脑重相当于成人的三分之二,3岁婴儿已达成人脑重的四分之三,而7岁时已达成人脑重的十分之九。儿童大脑各部分发育的先后

顺序也是不相同的。(见图1)

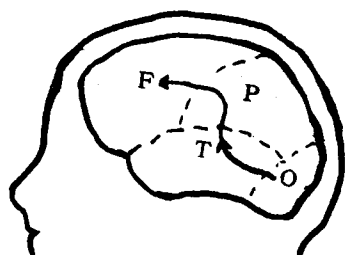


图1 儿童大脑示意图

- O——枕叶 视觉区
- T——颞叶 听觉区
- P——顶叶 语言区
- F——额叶 综合区

枕叶——视觉区、颞叶——听觉区,7岁左右接近成人,顶叶——语言区,9岁左右成熟,额叶——综合区,12岁左右最后成熟。据研究和测试表明,少年儿童的大脑有两个重要发展期,即5—6岁发展期及13—14岁发展期,这两个发展期,可以说是儿童大脑发展的两次飞跃。

婴儿一生下来,虽然大脑里就有顶叶——语言区,但是他们还不会说话,说话——语言的本领是后天获得的。大家都知道,语言是以语音为物质外壳,以词汇为建筑材料,以语法为结构规律构成的。词汇是从哪里来的?语法结构是如何掌握的?又是怎样用语音表达出来的呢?开始,当然是同周围人们的交往中获得的。妈妈教他叫“妈妈!”,爸爸指指电灯教他“灯灯!”。孙敬修老师说,健康儿童一生下来,就带着三“机”,他们的耳朵就好像是录音机,他们的眼睛就好像是摄像机,他们的小脑子就好像一部十分精密的电子计算机。孩子一生下来,耳朵便听到各种声音,并且把它录下来;一睁开眼睛,就开始把外界的各种景物摄录下来,存放在哪儿了呢?输进了他们的小脑子——电子计算机。在儿童不断生长发育的过程中,那张像白纸一样的电子计算机就开始接受各种各样的讯号,经过加工、整理、储存起来,变成了他们的知识。儿童的语言能力——词汇的积累、语法结构的掌握,也是在听和看当中,存入他们大脑的顶叶部分,这些资料的使用和释放,便是在说话了。

语言能力的高低,一般从三个方面来考察:词汇量是不是丰富——说出话来是不是明白、准确,即所谓“辞能达意”;语言结构和造句是不是正确——说出话来是不是有条理、通顺,而且层次清楚,重点突出,不使人产生误解;表达方式是不是生动——会不会用眼神、表情、手势、体态提高语言的吸引力和表现力。

儿童要想获得丰富的词汇,掌握正确的语法,具有高质量和水平的语言能力,光靠生活中的日常交往就不够了。家长和教师要有意识地对他们进行语言教育,儿童也要有目的地去学习。这就是在幼儿园中要开语言课,小学里要开语文课的原因。

本来,语文课应当承担着两种教学任务,这便是:语——语言能力,文——写文章的本领。但是现在不少学校的语文教学为了应付考试,提高所谓的“升学率”,只

注重“文”，不注重“语”，忽视了对儿童们语言能力的培养。现在，国家教委和各学校都开始重视语言教育了，不但在语文课上加强朗读训练，而且开展了课余朗诵、讲故事、表演小品和戏剧的兴趣小组活动。

为什么参加这些语言艺术兴趣小组的活动，能提高说话的质量和水平呢？

第一，无论是诗歌、寓言、故事还是戏剧小品脚本，都是作家认真推敲写出来的，它用丰富的词汇描述各种事物，表达自己的思想和感情。参加这方面的活动，要准备段子，阅读的文学作品自然要大大超过语文课本里的内容。为了演出熟练、流畅，便要准备、排练、强化，这样，掌握的词汇肯定比同龄的同学要多、要丰富。把排练、演出作品中的词汇用于平日语言表达，那么，说出话来肯定明白、准确、言简意赅、辞能达意。

第二，供于排练和演出的作品，在语法上都可称为是范文，通过熟读、排练、演出这些作品，潜移默化之中，便掌握了正确的语法和造句技巧，那么你平时说话肯定有条理、通顺，层次清楚，重点突出，不使人产生误解。

第三，在语言艺术表演的训练中，老师要教你眼神、表情、手势、体态在语言中的配合和运用，在排练和舞台表演中若能自然运用，养成习惯，你平时说话也一定会用眼神、表情、手势、体态去配合，那你的语言一定比别人更富有吸引力、表现力和感染力。

由于参加这种兴趣小组的活动，你掌握了丰富的词汇量，文章结构也能常记在心，接下来产生的一个必然结果就是你作文水平的明显提高。因为“语”和“文”是相通的，是相辅相成、不可分割的。在一般情况下，参加朗诵、讲故事、戏剧小组活动的同学，半年左右作文水平就会提高一大截。他们写出文章来结构清楚、言之有物、生动有趣，常在各种作文比赛中获奖。问他为什么？他们常说：“我们看得多、背得多呗！”一位同学说得更有趣：“我觉得，一篇文章默看十遍，不如出声读五遍，出声读五遍，不如出声背一遍。作品一背下来，就是你肚子里的货了，写作文能不提高吗？”

为什么出声音读和背，能记忆深刻，变成“你肚子里的货”呢？因为看一篇文章，只用了你大脑中枕叶——视觉区，而你读或背，首先你要看——运用了枕叶——视觉区；然后一读一背，又运用了顶叶——语言区；读出声来，你的耳朵自然能听到，又运用了颞叶——听觉区；你边看、边说、边听，说得对不对呢？又运用了额叶——综合区。这叫大脑的全面调动和全面运用，既锻炼了大脑的各个部分，又可以使你加深了记忆。这是一种事半功倍的学习方法。

2. 提高品德修养

对少年儿童进行思想品德教育，是家庭、学校乃至全社会的重要任务。它要求我们对少年儿童进行辩证唯物世界观、人生观和共产主义理想教育，培养少年儿童高尚的品格和情操，它包括爱国主义教育、纪律和法制教育、集体主义教育、热爱劳动和爱护公共财物教育，以及团结友爱、尊老爱幼、文明行为习惯、文明礼貌等教

育,使我们的少年儿童成为勤劳、勇敢、诚实、善良、有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。

但是,少年儿童正处于身心迅速发展时期,他们活泼好动,模仿性强,要想使他们的品德修养得到提高,干巴巴地讲大道理,是不能达到目的的,同学们喜欢活生生的快乐教育。

几乎所有的诗歌、寓言、故事、小品、戏剧都包含着品德教育内容。诗歌《小弟和小猫》告诉我们要爱清洁;《哭比笑好》告诉我们不能自己娇惯自己;寓言《乌鸦和狐狸》告诉我们要分清好坏人,不能上了拍马屁的当;《五指相争》告诉我们要团结;故事《狼来了》告诉我们要诚实;《两只羊过桥》告诉我们对人要善良、要谦让;小品《集邮迷》告诉我们要遵守公共道德;《啥叫美》告诉我们心灵美才是真正的美;散文剧《竹竿》告诉我们要关心、爱护残疾人;儿童剧《小小男子汉》告诉我们什么是勇敢……排演这些节目的同学,在排练和演出过程中,自然而然地会从中得到启发和教育;看表演的同学、小朋友,既得到了艺术熏陶,又等于上了一堂生动活泼的德育课。往往,这种活生生的教育效果更好,同学和小朋友也记得更牢。

孙敬修老爷爷讲过这么一件事:他小时候家里很穷,父亲又死得早,可妈妈从不打骂孩子,孩子有想不通的事就给他们讲故事。孙爷爷小时候住在伯父家,伯母爱占小便宜。一次,她把邻居家一只鸡偷了来,让孙敬修拿出去卖,得了钱,伯母赏给孙敬修两个大铜板。孙敬修从小没花过零钱,他想等妈妈来了,把铜板交给她,给小妹妹买好吃的。这天,妈妈来看他了,孙敬修高高兴兴地把两个大铜板送到妈妈面前,妈妈知道了这钱的来历,让孙敬修把钱还给了他伯母,给他讲了一个《一身鸡毛》的故事。说有个小孩儿叫王小二,长得聪明伶俐,可就是爱占小便宜。有一天,他把邻居家一只老母鸡抓了来,偷偷煮着吃了,吃得可香了。可他睡到半夜忽然觉得身上、脸上、手上痒痒,点上小油灯对着镜子一看,哎呀妈呀,长了一身一脸的鸡毛,又痒又难受,可就是揪不掉。这怎么办呢?忽然,屋子里出现了一个白胡子老爷爷,问他:“王小二啊,你是不是长鸡毛啦?”“嗯!”“孩子,你知道这鸡毛是怎么来的吗?”“嗯——不知道!”“你呀,偷吃人家老母鸡了,要想把鸡毛去掉,就得让邻居打你一顿、骂你一顿!”王小二没办法,只好到邻居家,让人家打了一下,骂了一句,浑身上下的鸡毛全下去了。妈妈讲完这个故事,对孙敬修说:“记住,孩子,我们要做个老实人,不该吃的东西不吃,不该要的钱不要!”这个小故事,在孙敬修幼小的心灵里留下了深刻的印象,他不但自己处处做老实人,而且一年又一年,把这个故事讲给小朋友听。孙老师说,听这个故事的作用,比妈妈吼一顿、打他一顿,大多啦!这正是语言艺术的第二个作用啊!

3. 丰富知识,开扩眼界

少年儿童是获取知识的重要时期,21世纪的人才需要广阔的知识面,更丰富的涉猎区,更开扩的眼界,这样,学校内设置的课程是远远不够的。

语言艺术表演的各种题材中,蕴含着很多课本上没有的知识,上自天文,下至地理,古今中外,无所不包。在演节目、看节目中,潜移默化地得到许多知识,这便是我们参加这个兴趣小组活动的另一个副产品。

诗歌《字典公公家里的争吵》十分生动形象地告诉了我们各种标点符号的作用;《花猫学游泳》告诉我们知识、技能只能在实践中获得;寓言《拔苗助长》告诉我们做任何事情都不能违背了它的规律;《猴子的眼镜》告诉我们有了工具还必须知道使用这种工具的方法;故事《小灵通漫游未来》告诉了我们许多未来世界的科技知识;《小蝌蚪找妈妈》告诉了幼儿不同动物的不同形态与习性;童话剧《小熊请客》能让幼儿知道不同动物吃不同的食物;历史剧《岳云》能给我们许多历史知识……语言艺术兴趣小组的成员,肚子里的知识总比同龄同学、小朋友丰富,这个道理是最简单不过的了。

诗歌、寓言、故事、戏剧是知识的宝库,知识是少年儿童早日成才的台阶;同时语言艺术兴趣小组的同学,有机会参加各种演出,接触各种场面。参加这些活动,会使我们眼界开扩,增长待人接物的本领。

二、朗诵、台词与戏剧表演艺术的关系

我们常见一些同学表演小话剧,本子不错,导演也下了工夫,小演员的表演也十分认真、自然,但台词不清,声音不宏亮,重音、停顿发生错误,与台词相配合的表情动作不讲究、不协调。重要原因之一是朗诵、台词训练的功底不够。

台词课应该是对小演员进行话剧表演及其他一切语言表演艺术的基础课程,这就是戏剧学院、电影学院对表演系的学生在专业训练上首先要开台词课的原因之所在。少年宫、少年之家和各中小学的戏剧小组,也要首先对小演员进行台词训练——或称朗诵训练,这是一个好演员第一重要的基本功。

语言表演艺术又称舞台有声语言,它是小演员表达人物思想感情的基础。上面我们谈了学习语言艺术对少年儿童提高说话能力的作用,而舞台有声语言和生活语言又不完全相同。

1. 生活语言没有规定性,它一般不是事先准备好的,也不需要排练和熟记。人们为了表达自己的看法、愿望和感情,只要边说边想,自然表达就可以了;而舞台有声语言是由本子规定的(这本子包括朗诵的诗歌稿、寓言稿、故事稿和话剧剧本等),本子上的话是以书面语言的形式出现的,它是演员在舞台上进行语言艺术表演的依据,要求演员必须按本子所规定的内容、人物、语言、感情去表演,所以一定要经过排练和熟记,以达到准确、清晰、鲜明、生动的要求。

2. 生活语言只需对方听清、听懂,一般说话距离较近,不需特意加大音量,提高音高,可以不大连贯,可以重复,而且不受时间限制;而舞台语言是在舞台或表演场地上(如教室、操场、田间、地头等等)进行的,因此演员舞台语言的对象,除了同

台演出的对手之外,还要考虑到观众,这就要求小演员要适当加强音量,提高音高,把清晰、明亮、圆润的语言声音送到礼堂或操场的每个角落。

理想的舞台语言应该是:字清、气顺、音正、声脆、腔美、调纯、意切、神出。要想达到这16个字的要求,可不是个轻而易举的事,要学会正确呼吸用气、正确吐字归音、正确重音停顿、正确配合表情动作、正确刻画人物,学习要循序渐进,练习要认真刻苦。我们提倡快乐教育,首先让少年儿童有兴趣,寓教育于娱乐之中;但也要提倡对事业的追求精神,“不负冰雪寒霜苦,哪得梅花暗香来”,这是人所共知的道理。



第一节 声音宏亮持久

语言是交际的工具,它是通过一定意义的声音来体现的。这代表一定意义的声音,就是语音。语音的四个物理要素分别是:音色、音强、音高、音长。诚然,人们语言声音是否甜美,是否宏亮,是否高亢,是否持久,与每个人体中和发声有关器官的生理构造有关。但是,这些器官构造的生理差别是极其微小的。一些小演员在舞台上的声音不够理想,主要原因在于缺乏正确理论与方法的指导,缺乏刻苦的、必要的训练。只要有正确的指导,努力并持之以恒的练习,每个人都可以练就一副甜美、宏亮、高亢、持久的好嗓子。

一 发声原理

人们说话发声是人体中与发声有关的四个器官通力合作来实现的。这就是发音器官、动力器官、共鸣器官和咬字器官。

发音器藏在喉头气管里,它是一对形似双唇的薄膜,左右并列,富有弹性,人们把它称之为声带,两条声带之间叫做声门。平时不说话发声时,两条声带是分开的,呼吸时让气流自由出入;发声时,大脑发出指令,两小条声带闭拢,做好发声准备,当气流从肺部呼出,冲破声带的阻力,声带发生了震颤,声音便产生了。发声时,声带不断按大脑发出的指令,在呼吸的密切配合下,调整长度、厚度和张力,使声音产生高、低、强、弱的变化。(见图2)

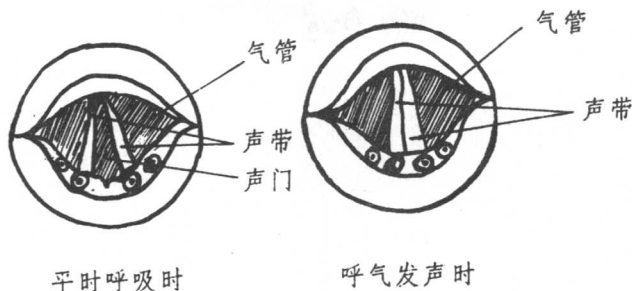


图2 声带发声运动示意图

有人把声带称为“发音体”，有人称为“颤动体”，总之它是人们声音的来源。但是，声带不动是发不出声音来的，只有气息流动使它发生震颤，才能发声，这气息便成了发声的动力。

我们拿一根橡皮筋，把它拉直，用手轻轻一拨，就会发出声音来。钢琴、小提琴、扬琴、二胡能发声，都是靠弦的振动。这些乐器的弦有的靠小槌的敲打发生振动，有的靠弓子与之摩擦发生振动。人的声带就好像是乐器上的弦，它是靠气息流动，发生振动的。

气息是从哪儿来的呢？它的发源地是肺。储存在肺里的空气，在呼吸运动中形成气流，通过气管达到喉腔，对准备发声而闭合的两条声带实行冲击，气从两片声带中间的缝隙中流过，声带随之发生震颤，它与其他发声器官共同协作，才能产生声音，所以我们把气息称为人们的发声动力，把与气息有关的器官：肺、气管、肋骨、横隔膜等称之为发声的动力器官。（见图3）

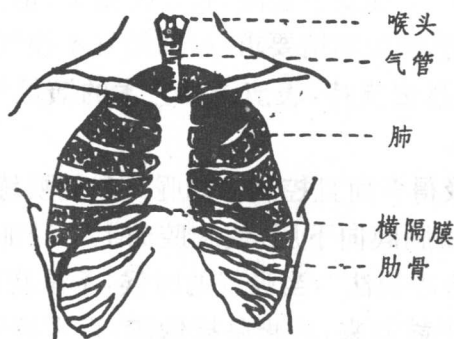


图3 喉部以下呼吸器官简图

靠气息推动震颤起来的两片声带是很小的，它发出来的声音既微弱也不动听，我们把它称为“喉原音”。所有的乐器都有一个共鸣箱，起放大和美化琴弦发出声音的作用。人体也有放大和美化“喉原音”的几个“共鸣箱”，它包括口腔、咽腔、鼻腔、头腔和胸腔等。我们把这些腔体称之为发声的共鸣器官。

这种放大和美化后的声音，仍然成不了我们能够听懂的语言。要使它变成我们能够理解的语言，还要经过最后一道加工：咬字器官的精细处理。咬字器官指口腔内的舌、唇、牙齿、硬腭、软腭以及齿龈等。发音时，舌头不断地前伸、后缩，嘴唇不断地平展、收圆，牙齿不断地张开、闭合，腭不断地上抬、下垂，以及他们之间（特别是