



如何炼就 课堂好声音

薛建洲 / 著

教师美嗓保健实用宝典

“工欲善其事，必先利其器。”嗓音对于教师来说，既是生理功能，又是至关重要的职业工具。那么，如何使嗓音更加圆润动听、色彩更加丰富、语言更富表现力，使师生的沟通更加亲切、充满信赖感，本书提出了保护嗓音、美化嗓音，矫治嗓音问题的若干方法，对教师有着重要的意义。

如何炼就

薛建洲 / 著

课堂好声音

教师美嗓保健实用宝典



江苏凤凰教育出版社
Phoenix Education Publishing, Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

如何炼就课堂好声音：教师美嗓保健实用宝典 / 薛建洲著. —南京：江苏凤凰教育出版社，2016.12
ISBN 978-7-5499-5744-6

I. ①如… II. ①薛… III. ①教师—嗓音医学
IV. ①G478.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 097272 号

书 名 如何炼就课堂好声音——教师美嗓保健实用宝典

作 者 薛建洲

责任编辑 雷利军 祁篆萍

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰教育出版社（南京市湖南路1号A楼 邮编 210009）

苏教网址 <http://www.1088.com.cn>

照 排 北京世纪鸿文制版技术有限公司

印 刷 三河市九洲财鑫印刷有限公司

厂 址 河北省三河市灵山大口

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 15.5

字 数 216 千字

版 次 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5499-5744-6

定 价 30.00 元

网店地址 <http://jsfhjycbs.tmall.com>

邮购电话 025-85406265, 85400774 短信 02585420909

E - mail jsep@vip.163.com

盗版举报 025-83658579

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换

提供盗版线索者给予重奖

前 言

孔子曰：“工欲善其事，必先利其器。”职业工具的好坏优劣往往决定着职业功效的高低。

教师是通过以嗓音为载体的语言向学生传授知识、进行教育的职业，嗓音对于教师来说，既是生理功能，又是至关重要的职业工具。教师的职业决定了教师用嗓频率高、强度大、持续时间长等特点。教师长期职业性用嗓，加上大多数教师缺乏科学用嗓的知识以及受粉笔灰等教学环境污染的影响，极易造成教师的嗓音受损。在我国教师这个特殊群体中，患咽喉嗓音疾病的比例一直居高不下。

语言表达能力和交流能力往往被视为教师的看家本领，可教师最重要的一件“武器”却被忽视了，这就是教师的嗓子。教师在工作中几乎每时每刻都在使用嗓子，但与其他经常使用嗓子的专业人员（如演员和歌唱家）不同，大多数教师都没有接受过有关嗓音保健的培训。如果帕瓦罗蒂嗓子疼，这位世界级的男高音歌唱家可以取消演出；但教师没那么幸运，再怎么难受也得熬着，即便声音变得沙哑了，也只当是不可避免的职业病。殊不知，日复一日的忍受却给教师留下了严重的隐患。

长期以来，教师在课堂教学过程中需要大量用嗓，且往往因为使用的方法不够科学，只用不养或只用不练，或是出于其他一些病理性原因，造成嗓音的质量下降，甚至嘶哑失声，给教学造成不便。

发声方法不科学和用嗓习惯不正确是引起教师嗓音疾病的主要因素。绝大部分的嗓音疾病并不需要动手术，而且手术并不能从根



本上解决嗓音问题，最重要的是要养成正确的发声习惯。没有正确的发声习惯，即使当时解决了嗓音问题，过后还会照样出现问题。换句话说，对于嗓音疾病，医院只能治标而不能治本，要想治本只能靠自己，因为医生无法在你身上建立正确的发声方法。

笔者作为一名职业教师和非职业歌手，深知嗓音对于一名教师的重要性，也知道一些保养嗓音的方法。笔者愿意利用所学的有关专业知识和技能以及三十多年的用嗓经验，在力所能及的范围内给教师提供一些嗓音保养方法，为提高教师的嗓音质量出一些力。

笔者强烈呼吁：教师必须“美嗓”！

目 录

第一章 嗓音疾病概述及治疗	1
一、发现嗓音“金矿”	3
二、关注嗓音保护与训练	4
三、了解人类发声原理	6
四、教师嗓音对课堂教学的影响	8
五、教师常见嗓音疾病及病因分析	17
六、教师嗓音疾病的食疗药膳和中药配方	25
第二章 教师的用嗓原则	37
一、教师讲课时的用嗓原则	39
二、教师平时讲话时的用嗓原则	41
三、教师歌唱时的用嗓原则	42
四、教师在特殊情况下的用嗓原则	43
第三章 教师在日常生活中保养嗓音的方法	45
一、锻炼强健的体魄	47
二、教师在日常生活中保养嗓音的方法	47
三、教师美嗓操	49
第四章 教师应建立科学的发声方法	53
一、气息支持练习方法	55
二、共鸣的练习方法	59
第五章 教师应注意心理因素对嗓音的影响	61
一、教师心理状态的调节	63
二、教师心理素质的培养	68
三、教师心理素质训练技法	71



第六章 教师 K 歌秘籍	73
一、K 歌困惑	75
二、总体原则	76
三、发声方法	78
四、准确读谱	79
五、视唱练耳	84
第七章 教师美化嗓音的方法	87
一、“张大嘴”练习	89
二、“气泡音”练习	89
三、“抖唇”练习	90
四、“嚼音”练习	90
五、“哼鸣”练习	90
六、“打哈欠叹气”练习	91
七、变调朗诵练习	91
八、“胸口讲话”练习	91
九、“喊嗓”练习	92
十、“张大嘴、舌头掉出口外发音”练习	92
十一、“舌头的横沟变竖沟”练习	92
十二、“甩舌头”练习	93
第八章 教师应学习播音发声技巧	95
一、播音主持的总体发声感觉	97
二、发音技法训练	99
三、吐字归音的基本要求及技巧	106
四、呼吸技巧	112
五、特殊用气技巧	119
六、择语训练	123
七、记忆训练	126
八、声音的弹性	129
九、情、声、气的结合	130

第九章 教师应掌握标准的普通话	135
一、声调问题	137
二、平、翘舌问题	139
三、前、后鼻音问题	141
四、n、l 问题	143
五、f、h 问题	145
六、尖音问题	146
七、儿化问题	148
八、“一”字音变规律	151
九、“不”字音变规律	152
十、“上声”音变规律	154
十一、“啊”字音变规律	155
十二、轻声的语音特点和运用规律	157
第十章 教师应学习朗诵技巧	161
一、朗诵前的准备	163
二、情景再现	165
三、运用眼睛	166
四、停连	167
五、重音	170
六、语气	172
七、节奏	173
八、语速	174
九、句调	175
第十一章 教师塑造嗓音形象的方法	177
一、教师如何使嗓音具有霸气感、力量感和权威性	179
二、教师如何使嗓音具有亲切感	180
三、教师如何使嗓音具有吸引力和震撼力	181
四、教师如何使嗓音具有诚意	181
五、教师如何使嗓音具有自信	182
六、男教师如何使嗓音具有磁性	183
七、女教师如何使嗓音像银铃般动听	186
八、女教师如何获得温柔的嗓音	187



第十二章 教师常见嗓音问题纠正方法	191
一、如何改变男教师的“娘娘腔”	193
二、如何改变女教师的“公鸭嗓”	193
三、如何纠正“口吃”	194
四、如何纠正“咬字不清”	195
五、如何纠正“大舌头”	195
第十三章 节约教师嗓音的音乐课堂新模式	197
一、“流动座位音乐教学法”的提出	199
二、“流动座位音乐教学法”的理论依据	199
三、“流动座位音乐教学法”的具体操作方法	200
四、“流动座位音乐教学法”常用的教学组织技巧	201
五、“流动座位音乐教学法”的优势	203
六、“流动座位音乐教学法”的教育评价策略探讨	207
七、“流动座位音乐教学法”的教学成效	208
八、“流动座位音乐教学法”的研究意义	209
第十四章 教师应对学生渗透美嗓教育	211
一、少年儿童声嘶原因分析	213
二、美嗓教育帮助儿童顺利度过变声期	215
三、美嗓教育可以完善学生性格	216
附录一	219
附录二	224
结 语	231



第一章

嗓音疾病概述及治疗

嗓音是人的第二张脸，甜美的嗓音能够令人心身愉悦。嗓音是教师工作的资本，有一副好嗓子可以说是教师不可缺少的一项能力。所以，教师一定要“美嗓”。教师“美嗓”就是用自然方法从根本上彻底解除教师一生的嗓音痛苦，主要包括美化嗓音，预防、治疗嗓音疾病，纠正语言发音，增强语言表现力等几个方面。它是一整套独特而科学的嗓音保养和训练体系。



一、发现嗓音“金矿”

人的需求是随着时代的发展和环境条件的变化而不断发展变化的。随着人们生活水平的不断提高，传统的形象美容已经越来越不能够满足现代人的生活需求，改善嗓音正在成为人们重塑形象的重要手段。

嗓音是人的第二张脸。领导讲话、播音主持、教书育人、歌星演唱、公关接待、外事活动、求职面试、接洽事务、中介推销、探讨学问、交换信息、传授技艺、交际应酬、传递情感、娱乐消遣等都离不开嗓音。美妙的嗓音能够令人心身愉悦。一个有修养、有魅力的人，不仅要具备优秀的内在素质和较高的能力，还要有良好的外在形象和美妙的嗓音。

美容、美发、美体、美甲、美衣的目的是通过“看”让人产生美感，而“美嗓”的目的是通过“听”让人产生美感。一个是悦“目”，一个是悦“耳”，目的相同，而手段完全不同。

“美嗓”就是在专家的指导下，采用一套独特而科学有效的方法来学习和掌握科学的发声方法及“美嗓”技巧，用自然方法预防、治疗嗓音疾病，纠正语言发音，美化人们的嗓音，使人们的嗓音更圆润动听，蕴含的情感更加丰富，语言的表现力更强。“美嗓”包含三层意思：一是美化嗓音，二是美妙的嗓音，三是这件事情的名称。

拥有美丽的声线可以给别人留下美好的印象。优美、清晰、流畅的语音，是气质美、仪态美的重要表现。富有特色和感染力的音质，仿佛一缕和煦的春风，使人与人的沟通更加亲切，充满信赖感。

嗓音的背后体现了一个人的品格、修养、才学。美好的嗓音作为思想的载体，可以把人潜在的、不为人知的人格优点表现出来。优美而富有磁性的嗓音是人的第一张名片，是彰显个人气质的关键。



美好的嗓音可以为一个人加分，反之，则会对人造成负面的影响，如“破锣嗓”“娘娘腔”“公鸭嗓”及口吃者等，找工作、找对象都会有困难，甚至会影响其职位的升迁。美好的嗓音有助于塑造成功的形象，提高个人魅力，让人充满自信，拥有更好的生活品质。

想要在课堂上用充满磁性与魅力的嗓音吸引学生的注意力，从而提高教学效率吗？想要在求职面试时以悦耳的嗓音赢得招聘方的青睐，从而更具就业竞争力吗？想要在客户面前先声夺人，展现你能做好项目的信心吗？想要拥有吸引异性注意的魅力音色吗？那么，挖掘一下你的嗓音“金矿”吧！美妙的嗓音也可以成为你巨大的财富和魅力！

科学的方法、系统的训练、持之以恒的精神是“美嗓”的三大法宝。“美嗓”首先需要解决的问题就是如何能够保证嗓音不嘶哑、不失声，根本的办法就是建立科学的发声方法。

二、关注嗓音保护与训练

嗓音是教师工作的资本，有一副好嗓子可以说是教师不可缺少的一项能力，但一直以来，教师的嗓音保护都没能得到足够的重视。

如果教师的嗓音经常嘶哑，甚至失声，那么教师就会非常辛苦，甚至无法工作；如果教育行政部门的嗓音嘶哑或失声，不仅会直接影响自己的形象和与别人的交流，也会严重打击自信心。

保护好教师的嗓音就是保护生产力，所以，教师一定要“美嗓”。

教师“美嗓”就是用自然方法从根本上彻底解除教师一生的嗓音痛苦，主要包括美化嗓音，预防、治疗嗓音疾病，纠正语言发音，增强语言表现力等几个方面。它是一整套独特而科学的嗓音保护和训练体系。

教师的嗓音保护与训练在国外一直备受关注，在英国苏塞克斯大学教育学院，嗓音训练是培养未来教师的一大重点。“教学离不开交流，而嗓音是交流的主要工具。”学院负责嗓音训练项目的詹

姆斯·威廉姆斯先生说,“不给教师做有关嗓音技巧的培训,就好比培训外科医生而不给他们讲解手术所需的器具一样。”因此,苏塞克斯大学教育学院的学生在为期两周的职前培训中,要上两个单元有关嗓音的课,由英国嗓音专家安·托马斯女士执教。“教师们通常意识不到自己是职业的嗓音使用者,”托马斯女士说,“因此,我们从一开始就让这些未来的教师明白这一点。道理很简单,如果没有嗓音,就没有工作。”学院还让其他教师都重视学生的嗓音,如果发现有学生需要这方面的帮助,他们会建议学生去找托马斯女士。如果还需要进一步的帮助,学生则可参加有关嗓音保养的自愿学习小组。

在英国,越来越多的教师培训机构已经意识到了嗓音培训的重要性。“嗓音保健网络”是英国一家专门为教师提供嗓音保健支持的慈善组织,根据该组织协调人罗兹·康明斯的了解,很多教师缺乏如何保护他们最宝贵的资本的知识。对于那些已从教多年的老教师来说,已经形成了很多关于嗓音使用的不好的习惯,更需进行必要的嗓音保健知识培训。“主管嗓音的肌肉受压力和情绪的影响。”康明斯说,“教学是一份压力非常大的工作,因此你能想象这对嗓音的影响。不幸的是,由于缺乏嗓音保健知识,很多教师滥用了自己的嗓音却没有意识到。”

美国、德国、日本等发达国家均拥有专门的嗓音保健机构,为包括教师在内的众多职业用嗓人员提供必要的理论和实践指导。

星海音乐学院的彭莉佳教授说:“准确发音,科学用声,合理地修饰和美化音色,丰富声音的表现力,是以口语为主要职业工具的教师从事教学活动最重要的一项基本功。”

教师是教育工作的组织者、领导者,在教育过程中起主导作用,教师的嗓音状况直接关系着教学质量,各教育主管部门应当重视教师嗓音疾病的防治。作为培养师资的师范院校应开设“美嗓”课程,介绍科学发声方法、日常嗓音健康护理方法等,使未来的教师具备



保护自己嗓音的知识。

唐代“药王”孙思邈说：“上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病。”

预防嗓音疾病远比治疗嗓音疾病更加重要！

三、了解人类发声原理

(一) 发声器官构造

声带是人类发声器官的主要组成部分。

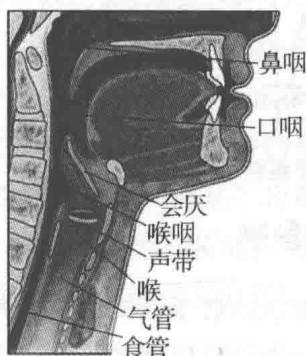
人类的声带又叫声襞，位于喉腔假声带下方，左右各一，是以甲状软骨前角后面与杓状软骨声带突之间的声韧带为基础，加上声带肌和其表面的黏膜共同构成的。声带张开时，出现一个等腰三角形的裂隙，称为声门裂，空气由此进出，是喉腔最狭窄的部位。声带和声门裂合称为声门。



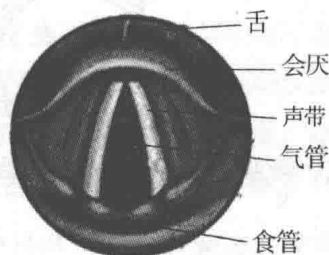
声带结构示意图

中国成年男性的声带长度一般在 18mm~24mm，平均长度为 20mm 左右，成年女性的声带长度一般在 14mm~18mm，平均长度为 15mm 左右。所以女子比男子声调高。青少年大约 14 岁开始变声，一般要持续半年至一年。

咽喉是人类饮食、呼吸、发音的重要器官，上连口鼻，下通肺胃，是连接口腔和肺胃的通路，又为经脉循行的要冲。咽喉不单是呼吸时气流出入的通道，它对吸入的空气还有温（湿）度调节和清洁作用。同时，在大脑的调节下，声门作为空气出入肺部的必经之路，可根据人体生命活动需氧量的增减而发生宽窄变化：人平稳呼吸时，声门较小；运动或情绪激动时，声门扩张，以便增加肺部气体交换。



喉的侧面示意图

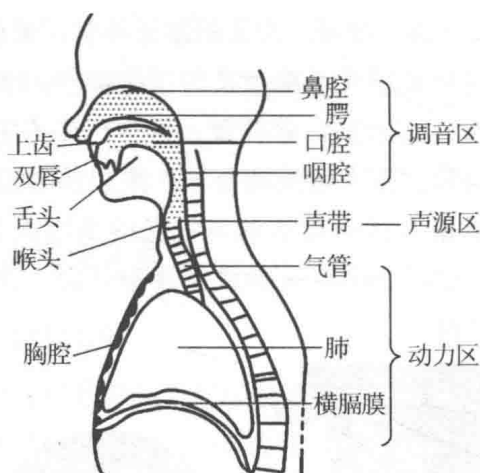


喉的上面示意图

(二) 人类发声原理

嗓音是从肺部呼出的气流使声带振动而发出的声音，与咽喉的运动密切相关。发声时，先吸入空气，然后两侧声带拉紧，声门裂变窄，甚至几乎关闭，气流自气管和肺部呼出不断冲击声带，使之振动而发出声音。在喉内肌肉的协调作用下，使声门裂受到有规律性的控制。

喉部发出的声音为基音，受咽、口、鼻、鼻窦、气管和肺等器官的共鸣作用而增强，使声音清晰、和谐悦耳，成为听到的声音，并在软腭、口、舌、唇、齿等协同作用下，形成各种语音。声调的高低取决于声带的长度、张力、声门裂的大小以及呼出气流的力量。



发声原理示意图

四、教师嗓音对课堂教学的影响

在传递和延续人类文化和科学知识的教学活动中，教师的语言具有重要的作用。在师与生、教与学之间，信息的互相传递多数是凭借语言为中介来进行的。教师传授的知识能否被学生所理解，关键在于教师能否把人类所积累的科学文化知识通过语言转化为学生可接受的信息。对于教师而言，没有一堂课能离开语言去表达教学内容和组织教学。课堂教学中，教师语言的艺术性对学生知识的接受、智力的开发、能力的培养、心灵的启迪、情操的陶冶起着重要的作用。

课堂教学语言对音量、音质、节奏等都有严格的要求。巧妙地控制嗓音，对提高教学效果可以起到事半功倍的效果；反之，对嗓音控制不当，不但会严重影响教学效果，更会对教师的身体健康造成伤害。因此，合理地利用嗓音是教师语言艺术的一个重要方面。

捷克教育家夸美纽斯曾形象地指出：“一个能够动听地、明晰地教学的教师，他的声音便该像油一样浸入学生的心里，把知识一道