

暨南艺丛



JINAN YICONG

# 声声入耳

语言表达的艺术

叶志海 著



暨南大学出版社  
JINAN UNIVERSITY PRESS

暨南艺丛  
JINAN YICONG

# 声声入耳 语言表达的艺术

叶志海 著



暨南大学出版社  
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

声声入耳：语言表达的艺术 / 叶志海著. —广州：暨南大学出版社，2018. 11  
(暨南艺丛)

ISBN 978 - 7 - 5668 - 1897 - 3

I. ①声… II. ①叶… III. ①语言艺术 IV. ①H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 251265 号

声声入耳：语言表达的艺术

SHENGSHENG RUER; YUYAN BIAODA DE YISHU

著 者：叶志海

.....

出 版 人：徐义雄

项目统筹：晏礼庆

策划编辑：李 艺

责任编辑：潘江曼

责任校对：林 琼

责任印制：汤慧君 周一丹

出版发行：暨南大学出版社 (510630)

电 话：总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真：(8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

网 址：<http://www.jnupress.com>

排 版：广州良弓广告有限公司

印 刷：广州市穗彩印务有限公司

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：11

字 数：222 千

版 次：2018 年 11 月第 1 版

印 次：2018 年 11 月第 1 次

定 价：39.80 元

(暨大版图书如有印装质量问题，请与出版社总编室联系调换)

# 总序

暨南大学是中国第一所由政府创办的华侨学府，是国务院侨办、教育部、广东省共建的重点综合性大学，直属国务院侨办领导。

“暨南”二字出自《尚书·禹贡》：“东渐于海，西被于流沙，朔南暨，声教讫于四海。”意即面向南洋，将中华文化远播到五洲四海。学校的前身是1906年清政府创立于南京的暨南学堂。后迁至上海，1927年更名为国立暨南大学。中华人民共和国成立后，暨南大学于1958年在广州重建。2011年4月，国务院侨办、教育部、广东省政府签署共建暨南大学协议。2015年6月，学校入选广东省高水平大学重点建设高校。2017年9月，学校入选“双一流”建设高校名单。

暨南大学素有“华侨最高学府”之称，恪守“忠信笃敬”之校训，积极贯彻“面向海外，面向港澳台”的办学方针，建校至今共培养了来自世界五大洲160多个国家及港澳台地区的各类人才30余万人，堪称桃李满天下。目前，学校学科齐全，文理工医兼备，涵盖除军事学、农学外的所有学科门类，设有37个学院和研究生院，十余个直属研究院（所）。

随着中国社会物质文化和经济的快速发展，艺术学已经成为全社会普遍关注和具有强大潜在需求的热门学科。2011年，“艺术学”在我国的《学位授予和人才培养学科目录》中从原属的“文学”中划分出来，成为第13个学科新门类，这标志着中国高等教育对艺术类的研究和教育进入了一个全新的时代。

暨南大学艺术学院于2005年1月正式成立，是暨南大学在建校百年之际成立的第20个专业学院。现有师资均由海内外音乐、美术、影视和新媒体设计等领域的精英构成。此外，学院还聘请了众多中国书画、音乐、影视、动画界的知名专家学者为客座教授。学院正努力建立年轻的、朝气蓬勃的精英师资队伍，全力将暨南大学艺术学院办成有特色的中国艺术教育科研创作基地。

暨南大学艺术学院现设有美术系、新媒体艺术系、影视系和音乐系，并附设学科研究拓展及艺术创作交流机构，如暨南大学书法研究所、大学生艺术素质教学部。暨南大学作为中国著名侨校，一直有着广泛的国际交流，与世界接轨是保证本院特色的宗旨之一。学院师资来自世界各地，都具有良好的教育背景和业界资源；生源来自海内外，有着不同的文化背景与专业特长。学院时刻关注国际业界动态，直面并参与国际性的竞争。学院成立之初就与海内外多所知名院校和专业机构建立了良好、深入的交流与合作关系。

“文艺是时代前进的号角，最能代表一个时代的风貌，最能引领一个时代的风气。”习近平总书记在文艺工作座谈会发表的重要讲话，深刻指出了文艺工作者肩负的时代责任和文艺使命，鼓舞着全国各族人民朝气蓬勃地迈向未来。为了



深入贯彻党和国家的文艺政策，深入贯彻习总书记在文艺座谈会上的讲话精神，艺术学院决定编辑出版艺术丛书——“暨南艺丛”，该丛书既包括编撰教学科研的著作与文集，也将编辑出版教师的创作作品，以集中展示艺术学院教师在教学、科研和创作上的整体面貌。我们遵循“质量就是力量，创新成就未来”的编辑宗旨，坚持百花齐放、百家争鸣的方针，提倡创新，提升质量，力求从多方面、多角度展现艺术学院的整体成果，从而响应党中央和习总书记的号召，“把艺术理想融入党和人民事业之中，做到胸中有大义、心里有人民、肩头有责任、笔下有乾坤，推出更多反映时代呼声、展现人民奋斗、振奋民族精神、陶冶高尚情操的优秀作品，努力筑就中华民族伟大复兴时代的文艺高峰”。

我们将不断努力。我们已在前行的路上！

“暨南艺丛”编委会

执笔：蔡显良

2017年9月



# 序

当我读到叶志海教授《声声入耳：语言表达的艺术》一书的大纲时，就觉得十分精彩。该书分声音的塑造、朗诵的艺术、演讲的艺术、沟通的艺术四章，前三章结构环环相扣，内容由浅入深，层层递进。最后一章“沟通的艺术”落实到言语的具体应用指导上，有理论，有方法，并以生动的例证加以解析说明，易读、易懂、易把握，是一本很实用的言语表达艺术入门指导书。

在叶志海老师读研究生的时候我就认识了他，毕业不久即参加暨南大学校庆一百周年大型晚会，担任男主持。近二十年来，他一直在朗诵、演讲的讲堂上从事教学实践活动，并担任暨南大学大学生辩论队的指导老师，被同学们誉为暨南大学的“美声演讲专家”。

言语教学指导最忌讳理论与实际应用脱节，这本书之所以能紧密地将理论与实践相结合，针对初学者常见的困惑与实际需要展开论述，并提供切实可行的解决门径与练习方法，与叶老师自身的实践、思考与多年的教学积累分不开。一本优秀的言语指导书，必须由一位优秀的言语实践专家来执笔，我认为本书作者叶志海老师完全符合这一条件。

是为序。

伍 巍

2018年8月



# 前 言

经过多年的语言实践，我突然发现是时候需要进行总结了。语言是人类社会存在的一种必备工具，也是人之所以成为万物灵长的最重要原因之一。很难想象，失去了语言，人类和人类社会将如何自持。因此作为一个语言的研究者和应用者，我总觉得有必要把我们语言应用的一些问题通过文字说清楚，于是就有了写一本书的冲动。说出来的话，自然是让人听的，以人声为载体的有声语言，其最大的目的是让听众乐于接受并被其影响。于是便有了这本书的标题——声声入耳。从研习语言特别是我们的母语——汉语的角度，我们必须很清楚，语言的美学目的和沟通目的的区别和联系，这也就是这本书几个章节构成的逻辑思路。以欣赏语言艺术的美学目的的语言，好比朗诵等，它所带给受众的更多的是非功利的美的享受；而建构在语言美学基础上的技巧性表达则凸显语言在人际交往、沟通上的功能，甚至有人把语言能力看作是“生产力”的要素。当然，无论目的为何，语言就是一个工具，我对这个工具的开发做了一些尝试性的努力，形成了这些文字，就是希望读者了解这个跟随我们终身的重要工具怎样才能用得更好，如果能给大家一些启发，对我来说就是最大的欣慰了。

感谢所有为此书出版提供帮助的人们，感谢生活中给予我爱护关怀的人们，这里没有写出你们的姓名，因为不想这么俗气。但我还是要俗气地告诉你们：你们的名字在我心中！

叶志海  
2018年8月



声声入耳

001 总序

001 序

001 前言

001 第一章 声音的塑造

001 第一节 发声的基本原理

002 第二节 发声的训练方法

004 第三节 塑造好声音

015 第二章 朗诵的艺术

015 第一节 朗诵中吐字发音的方法

021 第二节 朗诵中声调语调的掌控

027 第三节 朗诵节奏的认识与把握

046 第四节 朗诵情感的有效表达

050 第五节 记叙文体朗诵技巧的掌控

061 第六节 散文诗歌朗诵技巧的掌控

072 第三章 演讲的艺术

072 第一节 演讲“巧”门径

092 第二节 演讲“最”技巧

104 第四章 沟通的艺术

104 第一节 打造好沟通的基本功

113 第二节 牢记沟通的重要原则

125 第三节 掌握与陌生人谈话的技巧

136 第四节 掌握与人沟通的进阶技巧

154 第五节 职场上赢得青睐的沟通技巧



# 第一章 声音的塑造

## 第一节 发声的基本原理

人是通过声带发声的。然而，我们说话的声音效果却不仅仅是声带振动带来的，还需要很多发声器官、肌肉等参与完成。本书并不是一本专业的发声训练教材，所以不会详述其中的原理，但会浅显地介绍基本原理，希望读者能有所了解。

### 一、气息

气息冲击声带使声带产生振动从而发出声音，可见，声音的大小高低与气息有着直接的关系。科学地运用气息是发出洪亮而有穿透力的声音的一种手段，倘若对气息盲目运用，纵然用尽全力也不能使声音加大，反而容易造成声带的疲劳以致声带受损。那么怎样合理运用气息呢？这与歌唱发声的用气基本一致，需要学会利用丹田气，以一气贯通自然。可以在空闲时多做一些深呼吸练习：首先身体自然舒展，吸气时两肩保持放松，两肋自然外扩，最终使腰腹部受力（可以利用打哈欠或者闻味的举动对深呼吸进行体会与感受），尽量把气吸至丹田；然后腹肌进入用力状态，将气缓缓呼出（可以利用吹蜡烛呼出的小气流进行想象感受：蜡烛在眼睛的前上方，呼出的气流直接作用于蜡烛的火焰，不把蜡烛吹灭却吹得它一直晃动），呼出的时间越长越好；接着再吸再呼，连续重复，体会腰部集中用力的感觉，找到发声用力的支点。

### 二、共鸣腔体

想要成功地发出一个浑厚而有穿透力的声音，一方面要有良好的气息支持，另一方面还要把控好共鸣腔体的运用。所谓共鸣腔体，主要包括头腔、咽喉腔、胸腔。平时我们说话主要运用咽喉腔，也就是用嗓子，然而这种发声方式时间长了很容易造成声带的疲劳。因此，想要保护声带，节省力量，就要有科学的发声方法——融三个腔体为一体，让声音贯穿其中。首先，在气息的支持下，发声的起点要高。如何寻找这个起点？我们可以以双眼为界，想象以眼睛为界线分别朝左右两边向头后方延伸并交汇形成一个横截面，声音的起点就放在这个横截面上



两眉之间的眉心。其次，在发声的过程中，要始终保持一种外张的兴奋感和一种向上的积极主动感。前面我们提到过利用打哈欠的举动练习深呼吸，在我们打哈欠时除了能感受到腰腹受力，还能体会到头向外膨胀的感觉，这就是所谓的兴奋感。歌唱发声要求从始至终保持这种兴奋感，说话发声也雷同，唯一的区别是，说话时表情并不像歌唱时那般丰富。利用打哈欠发声、说话保持兴奋感，你会发现喉咙没有用力，自然就不用担心声带会吃力。另外，打哈欠时口腔内的软腭、硬腭都有向上隆起之势，有一个一直向上的积极主动感，它与舌根不自觉的下放感相结合，使口腔内形成充分的空间，这就叫打开喉咙。一个饱满且有艺术效果的声音的产生，要求在说话时努力保持这种感觉，让声音向上走，集中到头腔，再从两眉间推出（可以先用简单的爆发式的“啊、哈、吗、哩”等字感受一下）。需要强调与提醒的是：发声时只有严格按照上述方法进行训练，突破发声的具体位置，放松喉咙，尽量不让喉咙受力，认真体会并斟酌轻声、假声的区别，才能达到好的效果。最后，练习发声必须要有持之以恒的态度与决心，同时习之有法。所谓“世上无难事，只要肯登攀”，无论遇到什么事，只要有恒心、有毅力，肯动脑，经常练习体会就会产生效果。盲目不可取，只有在科学方法的作用下，把用力的支点与发声的起点很好地结合起来，发声练习才会事半功倍，发出洪亮结实、有磁性、别具魅力的声音。

## 第二节 发声的训练方法

说话是一门艺术，说话的过程是控制发音系统的过程。要掌握这门艺术、充分并良好地控制个中过程，则需要健全的发音器官、科学的方法和持续的练习。想要拥有别具魅力的声音，但从不曾学习如何正确地控制、和谐地协调身体各发音器官，对整个发声体的运动过程没有一个真切的体验，那是非常困难的。

为什么优秀的电视节目主持人说出来的话往往容易令人信服呢？这很大程度上要归功于他们准确清晰、端庄悦耳的声音，也恰恰是这种声音，有着能让听众不会轻易转移注意力的特质。这些主持人并不一定天生就有一副好嗓子，而是经过了长时间的练习提高了音质，改善了音色。有个非常优秀的主持人朋友曾告诉笔者，好的主持人是要进行严格的发音训练的。

### 一、呼吸训练

气息是发出声音的动力，更是各种声音技巧的“能源”。意大利男高音之父卡鲁索说：“在所有学习歌唱的人中，谁掌握了正确的呼吸，谁就成功了一半。”可见，学习呼吸是正确发声的敲门砖，掌握气息便为完美发声铺就了康庄大道。而说话与唱歌除用气一致外，它们的发音方式也是相通的。因此，说话的呼吸训



练可以效仿学习唱歌的一些方法。

歌唱中正确运用呼吸，是有一些易行的方法可以进行简单体会的，比如：平心静气地去感受鲜花的芳香；自行模拟轻吹空气中的灰尘；回想突然受到惊吓时倒吸冷气的感受。这时候你会发现，打开口腔用胸腔和腹腔联合运动而完成呼吸动作才是正确的呼吸方式，而不是用两肩上抬、胸廓紧张的浅胸式呼吸法，更不是用腹部一起一伏、胸部僵硬紧逼的纯腹式呼吸法。正确掌握这一方法是有一定难度的，但也是有技巧的。

掌握要领是正确呼吸的基本前提。其中，吸气要领是：吸到肺底一两肋打开—腹壁站定；呼气要领是：稳劲—持久—及时补换。

专业训练则是正确呼吸的必经过程。正所谓“一日之计在于晨”，我们可以利用清晨的时间做一些训练，具体方法是：

全身平躺在床上，尽力伸展身体，收缩腹部，把一只手平放在横膈膜上，将另一只手放在胸骨上，然后尽力吸气，吸气的同时说“哦，哦，哦”，呼气的同时说“哈，哈，哈”，这样练习几次，能够使气息充盈全身。然后再说出“早——上——好”，说话时手要能感觉到胸腔在振动。然后坐起，双脚紧贴地面，保持身体挺直，再说几次“早——上——好”。最后，站起来在房间里来回走动，连续说“早上好，早上好”。注意在说的时候，要对自己充满自信。

## 二、共鸣训练

一套音响，只有解决了功放与音箱的匹配问题，才能形成一个具有艺术性的收音系统。说话的发声也是如此，具有磁性的嗓音不是在嗓子眼里被憋出来的，而是靠人的口腔、胸腔等发音器官协调配合发出的。也就是说，你的声音必须是通过胸腔共鸣产生的。共鸣训练有利于达到良好的音质与音色，共鸣发出的声音往往具有较强的穿透力，这也是为什么有的人即使在噪音很大的房间里说话，也能让人听清他在讲什么的原因。

共鸣训练要注意对发音器官的控制练习，首先要学会如何张开嘴说话。我们会注意到好的歌手唱歌发声时没有不动嘴或咬着牙齿的，都是张大嘴，这样才能够清晰地唱出每一句歌词。讲话时我们也应该尽力做到这一点。我们可以通过大声朗读以下内容进行初步练习：

胸腔共鸣练习：发胖 净化 黯淡 散卖 大道

口腔共鸣练习：碰壁 澎湃 炮弹 批判 拍打

鼻腔共鸣练习：慕名 妈妈 模拟 买卖 弥漫

特别提醒：在练习时要注意仔细体会发音时胸腔、口腔、鼻腔共鸣的感觉。



## 第三节 塑造好声音

我们发出的声响依靠两片声带振动完成，本质上没有多大差别，但是振动经过咽、喉、口腔、鼻腔、胸腔等人体自然的空问后被逐渐修饰、放大就形成了不同风格，最终传到听众的耳朵里。感觉说话费劲，声音传不远，主要有两个原因：一是气息不稳；二是没有充分利用共鸣器官。那么如何解决这两大问题，使自己的声音变得饱满、圆润、高昂？我们不妨参照以下训练方案进行科学系统的练习。

### 一、口部训练

口腔灵活，说话才利索。嘴巴肌肉休息了一整晚，第二天早晨说起话来就会变得没那么流畅，而口部训练可以让唇和舌得到充分的放松和锻炼，保持灵活度。多做口腔体操，有助于我们更好地使用嘴巴，让发出的声音干净明亮而集中。但是，切记一定要放松自己，不要矫枉过正。

#### 1. 口的开合练习

可以克服口腔开度的问题。张嘴类似于打哈欠，但注意开口的动作要柔和，两嘴角向斜上方抬起，上下唇稍放松，舌头自然放平。闭嘴如啃苹果，但注意下巴要适当放松。

#### 2. 咀嚼练习

锻炼口腔的配合度。张口咀嚼与闭口咀嚼相结合，反复循环进行，舌头自然放平。

#### 3. 双唇练习

加强唇部的灵活度。双唇紧闭，向前撅、向后凹、向左歪、向右移、向上抬、向下压，以及向左右 360°转圈，双唇打响。

#### 4. 舌头练习

解决舌头不灵活问题，锻炼舌头力量左右平衡。①舌尖顶下齿背，舌体用力



使舌面逐渐上翘；②舌尖在口腔内左右立起顶壁，往前后做伸缩运动，也可上下左右转圈；③使舌尖与上齿龈或软腭接触打响，也可利用弹硬腭、弹口唇的方式做舌尖的弹动练习。

## 5. 颧肌练习

促进口腔周边肌肉响应附和。闭口使劲假笑，使颧肌部肌肉向上提升，同时感觉鼻翼张开了，此时微笑着说话便会发现声音变得更清亮了。

## 二、气息控制训练

发音靠振动，振动靠气息，想要保持声音的弹性、耐久，需要对气息的运用有一个良好的把控，随时保持一定的呼吸压力，源源不断地供给声带稳定的气流。打呼哨的声音之所以响亮，道理就在于气息畅通，声音集中，通行无阻。说话也是这样，要尽量使气息贯通，让声音沿着口腔内部的中纵线穿透而出，这样声音才更集中而明亮。

到底如何把握气息控制训练“深（吸得深）、匀（呼得匀）、通（气通畅）、活（用灵活）”的四字方针，达到气息和内容的完美结合？下面介绍一些具体方法，帮助大家运用好气息，控制住气流，加强声音的稳定度。记住：运用气息的时候要善于运用嘴唇拢气，千万不要“泄气”；而且，单纯的语音、气息训练效果并不好。因此，在实际朗读过程中希望能不断体会、运用。



### 1. 胸腹联合呼吸法（丹田呼吸法）

这种呼吸介于胸式呼吸和腹式呼吸之间，是两者的结合，伸缩性强而活动范围大，可以使气息均匀平衡，适用于朗读。吸气后两肋扩大，横膈膜下降，小腹微收，最好空腹训练，靠丹田的力量控制呼吸，做到“吸气一大片、呼气一条线”，从而达到“气断情不断，声断意不断”的效果。练习方法如下：

（1）慢吸慢呼。要求身体站稳，头部端正，肩部放松，双目向前平视，想象身处幽静旷野，呼吸醇醇花香，慢慢吸足气。吸气时要收小腹，同时感觉腰腹之间充气膨胀，大腹、胸、腰部向外扩展，气入丹田，可以感觉腰带渐紧。保持几秒后，轻缓均匀呼出。呼气时可以加入数数，从一开始数得越多越好，但务必注意保持稳定平缓，不跑气换气。

（2）快吸慢呼。即快速短促地吸气并保持气息后，平稳均匀地缓缓呼出。配合声音，呼气时可以通过夸大上声“美、好、想、养、满、场……”进行发声练习；也可以通过数红旗（一面旗、两面旗、三面旗、四面旗、五面旗……）

的方式进行换气练习。可以观察相声小品里“数来宝”时演员的呼吸，学习换气技巧。

## 2. 强控制练习

新闻联播的播音员做简讯播报时一般都用强控制，其要求吸气要深，气息保持一定量，呼气均匀、畅通、灵活，而且发声时的气息应该是下沉的。大家可以回想并抓住《智取威虎山》里杨子荣喝酒唱歌那段结尾处“啊——哈，哈，哈，哈哈……”的感觉，体会膈肌和腹肌的作用，利用陈然的《我的“自白”书》、毛泽东的《忆秦娥·娄山关》、岳飞的《满江红》等诗文进行发声练习。

## 3. 弱控制练习

通过夸大连续的要领控制气息，在一定程度上可以扩展音域，可利用孟浩然的《春晓》、李白的《静夜思》等诗词进行发声练习，练习时应注意以下两点：①吸气要深，呼气要匀。利用 ai、uai、uang、iang 四个音练习，缓慢持续地发出，一声声渐渐远去。②夸大声调，延长发音。如念“花红柳绿”时，声母和韵母之间气息均匀拉长（h—ua、h—ong、l—iu、l—ü），不断气。



## 4. 讲话和呼吸关系的处理

(1) 尽可能轻松自如，吸入的气量要适中，呼气要缓慢均匀。

(2) 根据自己的气量，在讲话中的自然停顿处换气，不要等讲完一个长句才大吸大呼，否则显得说话很吃力。

(3) 无论是站姿还是坐姿，都要抬头舒肩展背，胸部稍稍前倾，小腹自然内收，双脚并立平放，只有这样，胸、腹、喉、舌等发音的关键部位才能处于良好的呼吸准备和行进状态，发出的声音才会更好。

## 5. 练习呼吸的主要方法

(1) 闻花香：想象自己置身于一盆花前，深深地吸进其香气，控制一会儿后缓缓呼出。

(2) 吹蜡烛：模拟吹灭蜡烛，深吸一口气后缓慢而均匀地吹出，时间尽可能长，达到 25~30 秒为合格。

(3) 数数：从一数到十，往复循环，一口气尽可能多重复数遍，数的时候注意发声要清晰响亮。

(4) 咬住牙，深吸一口气后，从牙缝中发出“啞——”的声音，力求平稳均匀而持久。

(5) 用绕口令或近似绕口令的语句练习气息。如“出东门，过大桥，大桥底下一树枣儿，拿着杆子去打枣，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……”这个绕口令刚开始练习时，中间可以适当换气，当练习者有了一定气息控制能力后，应逐渐减少换气次数，最后要争取一口气说完，甚至多说几个“枣儿”。

### 三、声带训练

在通常情况下，人们说话时，声带的振动频率在 60 ~ 350Hz。声带的振动频率决定了发声的音高，对发音影响很大。良好声带的形成，既有先天的因素，也靠后天的训练和保护。注意对声带进行恰当的训练和运用，改良声带的条件，保护声带，都是提高语音素质的重要方面。

训练声带，坚持清晨“吊嗓子”是最基本的方法。具体做法是：每日清晨在空气清新处放松身体，吸足一口气，呼气时由自己的最低音向最高音发出“啊”或“咿”的连续声响，还可以做高低音连续变化起伏的练习。

声带运用还要科学、得当，训练声带要做到以下三点：

(1) 与赛跑前韧带要做准备动作类似，计划长时间使用声带之前，也要做好声带准备活动。首先放松声带，用均匀的气流轻轻拂动它，使之发出犹如小孩子撒娇般细小的抖动声，然后逐渐将气息加大到一定分量，使声带启动，以适应即将到来的长时间运动。

(2) 在人数较多或场合较大的地方讲话，发声要注意轻松自然，有节奏地停顿，特别是起音要高低适度，控制好音量，充分利用共鸣器的共鸣作用，运用“中气”的助力说话，而不是盲目地扯着嗓子叫喊，否则，声带负担会过重，最终导致声带不堪重负而变得嘶哑，影响效果。

(3) 为保护嗓子，应有意识地少抽烟、少喝酒，甚至不抽烟、不喝酒；少食或不食有强烈刺激性的食物；不喝过烫或过冷的汤水等，以免对声带造成不良影响。

### 四、共鸣控制训练

发声发得科学、巧妙，其实使用在声带上的能量只占总能量的 20%，而其余 80% 的能量则用在了控制发音器官的形状和运动上。声带所产生的音量也是很小的，只占人们说话时音量的 5% 左右，其他 95% 左右的音量则需要通过共鸣



腔来放大。

不知大家是否都有这样的体会：身处嘈杂之地，我们说话越是大声，结果越是倾向于声嘶力竭，嗓子受罪之余效果甚微。有些老师上培训课，在大教室，面对众多的学生，却恰巧遇到话筒出问题的时候，为了让每个学生都能听到讲课内容就不自觉地提高音量，不久就“失声”了。出现这些问题的根本原因就在于发声时没有对共鸣进行良好控制。

前面我们提到过共鸣训练有利于达到良好的音质音色，使声音变得圆润、优美而具有穿透力；其实，对共鸣器官进行科学调节还可以丰富或改变声音色彩，同时起到保护声带的作用，延长声带的寿命。

一般提到的共鸣腔以头腔、鼻腔、口腔和胸腔这四个为最基本，声乐学习中还有腹腔共鸣的提法，不过有部分学者不太赞同此提法。共鸣器以咽腔为主又可分为高、中、低三区共鸣。高音共鸣区，即头腔、鼻腔共鸣，音流通过该区共鸣，可获得高亢响亮的声音。中音共鸣区就是咽腔、口腔共鸣，该区是语音的制造场，是人体中最灵活的共鸣区，音流在这里通过，可获得丰满圆润的声音。低音共鸣区，主要靠胸腔共鸣，音流通过此区共鸣，可获得浑厚低沉的声音。朗读的发声中，多采用中声区平常说话时感觉最舒服的状态，而中声区主要形成于口腔上下，这就决定了用声的共鸣重心在口腔上下，以口腔共鸣为主。除了以口腔共鸣为主，胸腔共鸣是基础，可以加多一点；如果有高音的时候，增加呼吸量，发挥一点鼻腔、头腔的作用更好。各腔的共鸣训练都能对声音的塑造有着或多或少的改良作用。

## 1. 口腔共鸣训练

口腔共鸣是共鸣训练中最主要的一点，改变口腔共鸣条件也有利于声音圆润集中。发音时打开牙关，双唇集中用力并注意唇的收拢，放松喉部、舌根、下巴，使口腔共鸣加大（可以通过半打哈欠或张口吸气的方式体会），提颧肌、颊肌、笑肌，在共同运动时嘴角上提。注意发声时鼻咽关闭，避免鼻息泄露。普通话的四个声调，第一声称阴平，第二声称阳平，第三声称上声，第四声称去声。为了更好地体会声音和气息，建议大家多用阴平声调进行声音训练。

打开牙关，以开口元音为主，大家可以通过下列练习进行体会：

(1) 拼音练习。

ba da ga ka ta pa pi pu pai peng

(2) 词组练习。

吧台 搭理 冰雹 批评 澎湃 牌照 瓶颈 碰击

军花 建筑 翠屏 吹捧 挫折 选址 快乐 捐助

苦巴巴 噼啪啪 硬邦邦 哗啦啦 空荡荡 咣唧唧 骨碌碌 亮铮铮





### (3) 绕口令练习。

山上五株树，架上五壶醋，林中五只鹿，柜中五条裤，伐了山上树，取下架上醋，捉住林中鹿，拿出柜中裤。

## 2. 鼻腔共鸣训练

通过软腭，既可以发出标准的鼻辅音 m、n 和 ng，也可以实现鼻腔共鸣。需要注意的是，鼻音适重才显得声音好听而有厚度，不宜过多。

### (1) 拼音练习。

发 a、i、u 的音时，加鼻辅音进行鼻腔共鸣体会。

ma mi mu na ni nu

### (2) 词组练习。

秘密 芒种 重伤 免征 缉拿 中央 头脑 锦囊

### (3) 句子练习。

蓝蓝的天上白云飘，白云下面马儿跑，挥动鞭儿响四方，百鸟齐飞翔。

## 3. 胸腔共鸣训练

胸腔共鸣是共鸣训练中最基础的一点。胸腔的空间及共鸣能量大，可增强声音的深度和宽度，使声音更浑厚、宽广。微微张开嘴巴，放松喉头，闭合声门（声带），像金鱼吐泡一样轻轻发声或低低哼唱，可以体会胸腔的振动，感受胸腔共鸣；也可通过“a”元音直上、直下、滑动练习。

### (1) 词组练习。

傲头傲脑 百炼成钢 追悔莫及 哀而不伤 翻江倒海

### (2) 句子练习。

小柳树，满地栽，金花谢，银花开。

## 4. 头腔共鸣、腹腔共鸣

运用了口腔、鼻腔、胸腔共鸣，演讲、朗读就已绰绰有余。因此，说话基本不用头腔和腹腔共鸣。男声发高音，体会声音从眉心发出的感觉。

要想使说话的声音好听之余又持久，需要处理好“畅”和“阻”的对立统一关系，熟悉各大腔体的相互作用，正确运用共鸣器。所谓“畅”，就是整个发音的声道必须畅通无阻，胸部舒展自如，喉部放松滑润，脊背自然伸直，使声音不憋不挤，最终形成一个声柱流畅地奔涌出来。所谓“阻”，并不是简单地把声音阻挡住，而是不让声音直截了当地通过声道奔涌出来，是让它通过各大共鸣器

