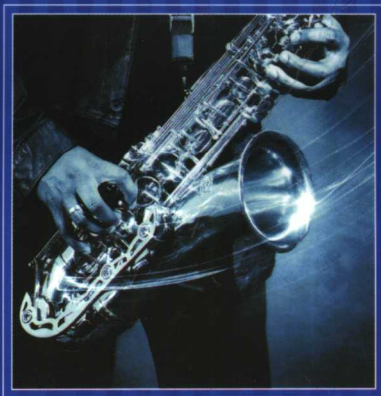


戴苏伟·编著

声音的美化与设计

普通教程



苏州大学出版社

口语研究新作

声音的美化与设计

普通教程

戴苏伟 编著

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

声音的美化与设计普通教程/戴苏伟编著. —苏州:苏州大学出版社,2007.5
ISBN 978-7-81090-846-7

I. 声… II. 戴… III. 发声法—教材 IV. H018.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 065547 号

声音的美化与设计普通教程

戴苏伟 编著

责任编辑 金振华

苏州大学出版社出版发行

(地址:苏州市干将东路200号 邮编:215021)

丹阳市教育印刷厂印装

(地址:丹阳市西门外 邮编:212300)

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 6.125 字数 153 千

2007年5月第1版 2007年5月第1次印刷

ISBN 978-7-81090-846-7 定价:16.00 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换
苏州大学出版社营销部 电话:0512-67258835

引 言

作为公众的一员,我们未必一定要像声乐家那样“一鸣惊人”,未必一定要比肩广播电视主持人,做到声音完美无缺,但一生当中,总有几次需要好好地利用嗓子、利用语言艺术,确保万无一失,实现预期目标。比如大学毕业之后,第一次到用人单位参加面试;作为教师,第一次面对陌生、好奇的学生;履新不久,第一次面对听众讲话;在盛大晚会上,第一次出场演出;在学术论坛上,第一次宣读论文;作为城市管理者,第一次面对镜头接受采访……机遇来临,我们应该全力以赴。任何一次微小的努力,在成败的天平上都可能成为影响大局的筹码。

声音优美、声音形象的设计合理,对于我们的事业发展、职场进取的确是重要的,单以教师职业为例,深入探讨,就能明乎此理。毋庸置疑,教师的主要职责在于“传道授业解惑”、培养学生的能力;考虑到学生的精神生长和审美意识的形成,教师同时还应该是一位美的使者。教师在课堂内外的言谈举止,应该蕴涵精神美、情感美、气质美、性格美,应该合乎仪态美、声音美的规范。这些美当中,缺少哪一项——比如声音美,都不应该心安理得,视为理所当然。黑格尔的学生回忆乃师风范,对其思维的深度、学识的广度无半句挑剔,唯独对他的讲课声音叫苦不迭:“他的讲话简直叫人受不了,说一句就咳嗽一声,声音给吞掉一半,他那颤抖的哭泣似的

语调几乎不能把最后一句话说完。”(见汪缚天主编《教学用语研究》)卓越如黑格尔,仅仅因为讲学的声音不佳,就让学生啧有烦言,这个事例对于几十年奉献于三尺讲台的教师,理应具有警醒作用。一位教师,做到了学识渊博,擅长辞令,教学得法,还需另外加上气质优雅,声音优美,才真正能够增加“亲和力”,营造良好的教学氛围,显著提高课堂教学效果,从而才可能以更大的优势,在激烈的竞争中脱颖而出。

2 岂止教师需要美化声音,合理设计声音形象,任何行业的人士都应该有这方面的需求。问题在于,怎样做才可以改善音质、美化声音,使言谈话语更加中规中矩、悦耳动听?非常遗憾,迄今为止,尚未有一本服务于公众、透彻说明问题的专著。因为这个空白未及填补,很多职业人士还不能得到切实有效的帮助。更让人不安的是,为数不少的窗口行业的服务人员、职业教师、公检法人士、推销商,他们每天都在说而不厌,诲人不倦,无止境地讲析、阐释、规劝、勉励、批评、商讨,几乎没有余力保护嗓子,也不知道如何保护嗓子,以致唇干舌燥,嗓子疼痛;时间既久,积劳成疾,声带伤损,咽喉发炎,严重制约了才能的充分发挥。有的人士甚至无法继续工作,黯然离开原来的位子。其实,绝大多数人本来都具有很好的发声条件,都可以避免声带的损伤,顺利完成工作任务;也都可能掌握科学的发声方法,显著改善自己的声音条件,引导说话艺术趋于完美,问题的产生、拖延不决,只在缺乏专业指导。而这种指导并不复杂、并不深奥,呼吸、共鸣、吐字等几个问题稍有突破,音质就有明显改善,声音形象就会变得更加优美。

基于兴趣、敬意与机缘,本书作者20年前已开始了美化声音、科学用嗓以及声音形象设计方面的探索。当然,一种探索,可以起源于兴趣、敬意,却不能凭此实现初衷。对于任何一门学科而言,重要的是构建较为完备的理论体系,提供“好学、易记、管用”的方法,设计一整套适宜、适度的练习项目;最后,书中所有要点都必须

具有较强的针对性、适用性。一旦明确了这些要求,著者即开始着手广泛搜集理论著述,筛选重要信息,并且不断付诸实践,研究多方反应,以便及时调整应对之策。1997年以来,著者先后参加《教学用语研究》(该书为“世界银行贷款——师范教育发展课题”专著之一)与《教师口语学》的编写,虽然当时执笔时只涉及美化声音与声音设计几个方面的问题,却也直接启动了本书的著述。现在奉献于读者面前的共有11个章节的内容,谨愿这些研究与实践总结可以给读者提供些许切实有效的帮助。

目 录

引言	(1)
第一章 呼吸：美化声音的根本	(1)
第一节 呼吸、发音器官及其他	(2)
第二节 呼吸方式	(7)
第三节 呼吸训练	(15)
第四节 纠正错误的吸气与呼气方法	(21)
第二章 控制：美化声音的要点	(24)
第一节 偷气	(24)
第二节 憋气	(27)
第三节 托气	(28)
第四节 呼气	(31)
第五节 抖气	(35)
第六节 喷气	(37)
第三章 共鸣：美化声音的关键	(41)
第一节 什么是共鸣	(41)
第二节 喉腔共鸣	(46)
第三节 口腔共鸣	(48)

第四节	鼻腔共鸣	(51)
第五节	额腔共鸣	(54)
第四章	吐字：美化声音的难点	(58)
第一节	解决发音难点	(58)
第二节	处理好儿化韵	(61)
第三节	避免方言影响	(62)
第四节	练习“绕口令”	(65)
第五章	归音：余韵徐歇，情感倾注	(68)
第一节	延展嘴唇	(69)
第二节	聚拢嘴唇	(71)
第三节	抵舌	(74)
第四节	穿鼻	(78)
第六章	用声：真切感受，出色发挥	(81)
第一节	感受素材	(81)
第二节	克服紧张心理	(93)
第三节	张弛有度	(97)
第四节	抑扬顿挫	(98)
第七章	保护：既需知识，更需理性	(103)
第一节	选择理性的生活方式	(103)
第二节	药物常备，用药及时	(108)
第三节	力避“破坏性”用嗓	(109)
第八章	设计：创设最佳情境	(113)
第一节	根据表达内容设计声音	(113)
第二节	根据说话场合设计声音	(119)
第三节	根据自身条件设计声音	(125)

第四节	用言语创设最佳教学情境	(127)
第九章	口语声音问题及对策	(135)
第一节	声音太小	(135)
第二节	声音嘶哑	(140)
第三节	声音难听	(144)
第四节	声音平淡	(147)
第十章	练嗓、用声典型事例分析	(153)
第一节	京剧大师的流风余韵	(153)
第二节	相声名家的遗恨	(157)
第三节	电视解说的典范之作	(160)
第四节	如果林肯的声音再优美一点	(165)
第十一章	四季护嗓须知	(170)
第一节	春季护嗓要点	(170)
第二节	夏季护嗓要点	(174)
第三节	秋季护嗓要点	(178)
第四节	冬季护嗓要点	(181)
主要参考文献	(184)

第一章

呼吸：美化声音的根本

任何职业人员都可以借助手势、眼神或者多媒体技术来传递思想与情感,但在职业活动中,交流信息、讲解知识、调控现场、完成各项任务,主要还应依靠“说话”(包括宣读、讲解、提问、答疑、说服、斥责等)。所谓说话,综合生理学和社会学两方面的诠释,就是根据心境、语境的诉求,呼出体内气息,振动声带,引发共鸣,发出含有具体内容的声音。

呼吸为说话提供动力,呼吸的强弱、虚实,直接影响说话声音的大小、高低(自然也能制约心意、情感表达的效果)。即如周围的声乐界、体育界人士,经过呼吸训练、体能训练,呼吸肌较为强健,肺活量普遍高出常人,需要用声的时候,他们当中绝大多数人能够做到中气十足、声音清亮。基于包括上述事实在内的练嗓、用嗓的范例,我们可以得出一个结论:从某种意义上讲,音色、音强,就是由呼吸决定的。没有掌握正确的呼吸方法,没有足够、连贯的气息支持说话,要提高声音的质量,无异于缘木求鱼——至少也是事倍功半。作为一个执着追求较高职业境界的从业人员,要使声音清晰、响亮、持久,始终保持音色优美,必须了解呼吸,练习呼吸,改善呼吸,学会把更多的气息灌满胸肺,游刃有余地引导气息振动声带,灵活自如地控驭这股气息,发出优美的声音。

第一节 呼吸、发音器官及其他

一、鼻

鼻是呼吸道的起点,新鲜空气从这里进入鼻咽部,再深入到喉咙,直至灌注肺部。鼻包括外鼻、鼻腔和鼻旁窦三部分。外鼻以骨和软骨为支架,外面覆盖着皮肤。鼻腔以鼻中隔为界,分成左右两个均匀对称的鼻腔,每一鼻腔又可分为鼻前庭和固有鼻腔。固有鼻腔的侧壁都有上鼻甲、中鼻甲和下鼻甲;每一鼻甲的下方又都有相应的鼻道,即上鼻道、中鼻道和下鼻道。鼻旁窦位于鼻腔周围并与鼻腔相通,它是一种含气骨腔,共有四处,即额窦、筛窦、上颌窦和蝶窦;人类经过漫长的进化,得此四处共鸣体,美化声音就有了很好的条件。

不过,关于鼻窦在美化声音方面的作用,学者还没有形成共识。只有声乐家基于声乐训练与声乐效果的事实,认识比较一致,那就是喉部发出的声音,经过鼻窦之额窦、筛窦的共鸣,确实可以变得更加动听。

二、喉

喉位于颈前部正中、舌骨的下方,它以软骨为支架,由韧带、肌肉等连结而成。喉的软骨包括甲状软骨、环状软骨、会厌软骨各一块,杓状软骨两块。甲状软骨在喉软骨中最大,它是由两个在前方几乎成直角会合的方形板构成的,如武士举起的盾牌保护公主般柔弱的声带;甲状软骨在颈前面的隆起部分,就是人人皆知的“结喉”。喉的软骨依靠周围的横纹肌进行运动,致使声带产生松紧变化,从而控制声音的高低与振动的快慢。全部喉肌都由横纹肌组织构成,分为四群,附着于软骨周围。喉肌牵动喉的软骨与声带,控制声门的细微变化,我们断不可漠视它的存在、小看它的作

用,它对于发声的准确与清晰、对于获得宽阔的音域非常重要。

喉腔分为上中下三部。喉腔上部从喉口至室韧带,越往下越小。喉的中部最狭窄,但中部两侧壁上有陷窝,能产生膨出部。喉腔下部位于声门裂以下,向下逐渐扩大,变圆而衔接气管。喉腔也是一个重要的共鸣体。

三、声带

声带是发音器官的主要部分,它由声韧带、声带肌(也叫环甲肌)以及覆盖声韧带与声带肌的膜组成。声带的后部由于软骨的存在而显得比较僵硬,前方则柔韧灵活;而且这种灵活性还可以通过发声训练得到加强。声带在放松的时候相对较厚。声带由薄转厚,适于发出浑厚的中低音;声带肌收缩时,甲状软骨与环状软骨相互接近,并牵向前方,声带因而伸展、变薄,声带由厚转薄,适于发出清亮的高音。

四、肺

肺是一对圆锥状、能伸缩的器官,位于心脏的两侧。左右肺均被结缔组织间层分为数个肺叶,其中较大的右肺分为三片肺叶,较小的左肺分为两片肺叶。成人肺内有数亿个肺泡,总面积为数十平方米,肺泡的壁很薄,但毛细血管仍然可以在其中长驱直入,在肺泡壁内建立自己的工作站,输入新鲜氧气,排出二氧化碳,使得人的各种器官和整个机体充满活力。肺的容积很大,深吸气时可容纳 5000 毫升空气;用力呼气之后,肺内还剩下约 1500 毫升的余气,这两个数值之差(约为 3500 毫升)就是通常所说的肺活量。一般来说,游泳、划船、滑雪、跑步等体育活动,可以强化呼吸肌,提高肺活量。从改善呼吸、优化发声动力系统、美化声音的角度来看,这无疑是有好处的。

五、横膈膜

横膈膜学名叫做“膈”,位于胸腔和腹腔之间,是主要的呼吸肌。把手放在胸口能明显感觉到,横膈膜收缩时呈平展状,胸腔容

积因此增大,从而容纳更多空气;松弛时恢复原状,胸腔容积缩小,正好能把气息推挤出来。

六、腹肌

腹肌分为腹直肌、腹外斜肌、腹内斜肌及腹横肌,它们可以向上排挤横膈膜,使胸腔容积缩小,帮助肺部呼出气息。



练习

一、详审下列范例,看看你能得到什么启发。

4 骆玉笙年轻时就享有“金喉歌王”的美誉,直到80多岁高龄,仍然音域宽阔,韵味醇厚。有人认为,她的嗓子是上天造就的,高低咸宜,常人不可企及。其实,这话只说对了一半。骆玉笙声音条件固然优越,然而她练功勤苦,博采广收,以致功力深厚,也是得到公认的。她9岁拜苏焕亭为师,学唱京剧老生;14岁登台清唱二簧;17岁正式改唱京韵大鼓;后又拜弦师韩永禄为师,学习大鼓曲目。在继承刘、白两派说唱绝活的基础上,骆玉笙又汲取了少白派(白凤鸣)精粹,终于达到“声振林木,响遏行云”的境界。骆玉笙年轻时用“真声”说唱,晚年真假声结合,依然嗓音甜美,声调激越,在舞台上举重若轻,挥洒自如。到这地步,天赋已不是特别重要的了,高龄艺人所能仰仗的,更多的应是艺术修养与坚持不辍的声韵练习。

二、根据环境条件,选择一种适宜的运动形式,每天坚持锻炼20分钟,逐步加大运动量,力求提高呼吸肌的机能。

三、熟练朗读下列作品,锻炼喉部肌群,学会正确控制声门的细微变化。

北戴河海滨的幻想(节选)

徐志摩

他们都到海边去了。我为左眼发炎不曾去。我独坐在前廊，偎(wēi)坐在一张安适的大椅内，袒着胸怀，赤着脚，一头的散发，不时有风来撩拂。清晨的晴爽，不曾消醒我初起时睡态；但梦思却半被晓风吹断。我阖(hé)紧眼帘内视，只见一斑斑消残的颜色，一似晚霞的余赭(zhě)，留恋地胶附在天边。廊前的马樱、紫荆、藤萝，青翠的叶与鲜红的花，都将他们的妙影映印在水汀(tīng)上，幻出幽媚的情态无数；我的臂上与胸前，亦满缀了绿荫的斜纹。从树荫的间隙平望，正见海湾：海波亦似被晨曦(xī)唤醒，黄蓝相间的波光，在欣然的舞蹈。滩边不时见白涛涌起，迸(bèng)射着雪样的水花。浴线内点点的小舟与浴客，水禽似的浮着；幼童的欢叫，与水波拍岸声，与潜涛呜咽声，相间的起伏，竞报一滩的生趣与乐意。但我独坐的廊前，却只是静静的，静静的无甚声响。妩媚的马樱，只是幽幽的微辗着，蝇虫也敛翅不飞。只有远近树里的秋蝉，在纺纱似的垂引他们不尽的长吟。

在这不尽的长吟中，我独坐在冥想。难得是寂寞的环境，难得是静定的意境；寂寞中有不可言传的和谐，静默中有无限的创造。我的心灵，比如海滨，生平初度的怒潮，已经渐次的消翳(yì)，只剩有疏松的海砂中偶尔的回响，更有残缺的贝壳，反映星月的辉芒。此时摸索潮余的斑痕，追想当时汹涌的情景，是梦或是真，再亦不须辨问，只此眉梢的轻皱，唇边的微晒(shěn)，已足解释无穷奥绪，深深的蕴伏在灵魂的微纤之中。

青年永远趋向反叛，爱好冒险；永远如初渡航海者，幻想黄金机缘于浩渺(miǎo)的烟波之外：想割断系岸的缆绳，扯起风帆，欣欣的投入无垠(yín)的怀抱。他厌恶的是平安，自喜的是放纵与豪迈。无颜色的生涯，是他目中的荆棘；绝海与凶险，是他爱取自由

的途径。他爱折玫瑰：为她的色香，亦为她冷酷的刺毒。他爱搏狂澜：为他的庄严与伟大，亦为他吞噬一切的天才，最是激发他探险与好奇的动机。他崇拜冲动：不可测，不可节，不可预逆，起，动，消歌皆在无形中，狂飙(biāo)似的倏(shū)忽与猛烈与神秘。他崇拜斗争：从斗争中求剧烈的生命之意义，从斗争中求绝对的实在，在血染的战阵中，呼叫胜利之狂欢或歌败丧的哀曲。

幻象消灭是人生里命定的悲剧；青年的幻灭，更是悲剧中的悲剧，夜一般的沉黑，死一般的凶恶。纯粹的，猖狂的热情之火，不同阿拉伯的神灯，只能放射一时的异彩，不能永久的朗照；转瞬间，或许，便已敛熄了最后的焰舌，只留存有限的余烬(jìn)与残灰，在未灭的余温里自伤与自慰。

流水之光，星之光，露珠之光，电之光，在青年的妙目中闪耀，我们不能不惊讶造化者艺术之神奇，然可怖的黑影，倦与衰与饱饕(yàn)的黑影，同时亦紧紧的跟着时日进行，仿佛是烦恼、痛苦、失败，或庸俗的尾曳(yè)，亦在转瞬间，彗星似的扫灭了我最自傲的神辉——流水涸(hé)，明星没，露珠散灭，电闪不再！

6 在这艳丽的日辉中，只见愉悦与欢舞与生趣，希望，闪烁的希望，在荡漾，在无穷的碧空中，在绿叶的光泽里，在虫鸟的歌吟中，在青草的摇曳中——夏之荣华，春之成功。春光与希望，是长驻的；自然与人生，是调谐的。

在远处有福的山谷内，莲馨花在坡前微笑，稚羊在乱石间跳跃，牧童们，有的吹着芦笛，有的平卧在草地上，仰看交幻的浮游的白云，放射下的青影在初黄的稻田中缥缈(piāo miǎo)地移过。在远处安乐的村中，有妙龄的村姑，在流涧边照映她自制的春裙；口衔烟斗的农夫三四，在预度秋收的丰盈，老妇人们坐在家门外阳光中取暖，她们的周围有不少的儿童，手擎(qíng)着黄白的钱花在环舞与欢呼。

在远——远处的人间，有无限的平安与快乐，无限的春光……



练习辅导

1. 越是陌生、拗口的文字,读起来越是吃力,因而呼吸训练的效果越是显著。反复诵读这篇作品,千万不要因为陌生、拗口半途而废。

2. 读到第一段“廊前的马樱、紫荆、藤萝,青翠的叶与鲜红的花,都将他们的妙影映印在水汀(tīng)上,幻出幽媚的情态无数”时,应该一气呵成。“马樱、紫荆、藤萝”间的顿号提示了读者,可以停顿但不可把气咽下去,略加停顿就要衔接起来。“青翠的叶与鲜红的花”后面虽然加了一个逗号,但是,话只说了一半,还须与后面的文字连在一起,一直读到“幻出幽媚的情态无数”才能换一口气。

读到第三段“幻想黄金机缘于浩渺(miǎo)的烟波之外”时,“黄金机缘”后可以停顿一下,不过,气也不可断。长句需要一口气说出,同时还得呼吸自然,语调和婉,这对人呼吸机能的要求就比较高了,需要科学训练,才能“更上一层楼”。

第二节 呼吸方式

一、常态呼吸

平时说话,我们会习惯性地微抬双肩,吸入气息,然后放松肩背,往外呼出气息,为发声提供动力,这就是常态呼吸。由于抬肩常会挤压呼吸和发声器官,造成气流吸入不畅,再加上横膈膜(主要的呼吸肌)伸缩无力,胸腔没有充分扩展,结果必然是呼吸浅、弱,呼出气息不足,说话声音单薄、微弱,远远不能满足说话声音“响亮、浑厚、圆润”的要求;说话既久,消耗增大,还会出现气短、音细、言语难以为继的现象。

不过,平时说话对音量、音质没有严格要求,时间可长可短,音量可大可小,音质可好可差,用这种呼吸方式尚不至于拖累呼吸与说话。但是,在工作中讲解、提问、答疑等,情况迥然不同,职业人员如教师,常常要按照教学情境,规范、出色地表达,既要措辞得当,又要讲究声音美感,这必然对呼吸方式提出很高要求。所以,在课堂上,教师不宜使用常态呼吸。其他行业的人士,在正式场合,大抵也是如此。

二、“气沉丹田”

长期以来,有一种观点认为,着重利用腹肌的力量,吸入气息,可以使呼吸更加饱满、有力,从而也就可以给发声提供绵绵不绝的气息。这种呼吸方式有一个很不寻常的名称,叫做“气沉丹田”。“丹田”之说,源远流长,道家把人的眉心处叫做上丹田,心口处叫做中丹田,下腹处叫做下丹田——后来人们说的丹田,实际专指下腹。别看在临床解剖上找不到所谓“丹田”,但这种玄妙之论,对实验理性甚为匮乏的古代人影响深远,很多声乐理论家就相信这个东西。比如唐代段安节在《乐府杂录》中说道:“善歌者,必先调其气,氤氲自脐间出……”明代魏良辅《曲律》也说:“但得妙喉响润,发于丹田者,自能持久。”

其实,呼吸过程中,横膈膜才是“牵一发动全身”的主角,横膈膜的活动(收缩与舒张)一旦减弱,呼吸也将随着变浅变弱。传统理论过于强调腰腹扩张、气沉丹田;殊不知,这种状态恰恰是横膈膜收缩造成的。“气沉丹田”,不是一种真实的描述,因为从来没有不受横膈膜运动影响的呼吸。所谓气沉丹田,不过是意念集中在腹部罢了。如果意念集中在腹部,而不是很好地体会横膈膜的运动,由此产生的气息,在振动声带时较难控制,声音也常常是空洞、苍白的,很难支持复杂的、要求较高的言说表达。

三、胸-腹呼吸

呼吸时,要立身平稳,身体自然放松,左右脚稍分前后;肩部不