

高职高专“十一五”规划教材

● 公共基础课系列

演讲与口才

主编 廖玉萍 徐永清

本书从口才艺术的基本特征与内涵出发，阐述了口才训练的基本技巧，并对朗诵、演讲、讲故事、社交、推销、谈判、求职面试、主持等技巧进行了详尽介绍。同时，本教材还结合高职高专学生的实际，把实训作为训练的重要一环，通过训练，全面提高学生的口才素养和能力。

 大象出版社
全国优秀出版社

高职高专“十一五”规划教材

公共基础课系列

演讲与口才

主 编 廖玉萍 徐永清



大象出版社

图书在版编目(CIP)数据

演讲与口才/廖玉萍等主编. —郑州:大象出版社,
2007.8

高职高专“十一五”规划教材. 公共基础课系列

ISBN 978-7-5347-4833-2

I. 演… II. 廖… III. 演讲学—高等学校:技术学校—教材
IV. H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 134955 号

本书编委会名单

主 编 廖玉萍 徐永清
副主编 牛延秋 张桂枝

责任编辑 杨前旷

责任校对 牛志远 霍红琴

封面设计 杜小燕

出 版 大象出版社(郑州市经七路25号 邮政编码450002)

网 址 www.daxiang.cn

发 行 全国新华书店

制 版 郑州普瑞印刷制版服务有限公司

印 刷 郑州市欣隆印刷有限公司

版 次 2007年8月第1版 2007年8月第1次印刷

开 本 787×1092 1/16

印 张 14

字 数 319千字

印 数 1—3 000册

定 价 18.80元

若发现印、装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

印厂地址 郑州市航海路西端

邮政编码 450064 电话 (0371)68950325 68950126

前 言

纵观历史,“一人之辩重于九鼎之宝,三寸之舌强于百万之师”的佚闻趣事、名人佳话不胜枚举;在汉语成语中,所谓“一言定邦”、“一言九鼎”、“语惊四座”、“一语道破天机”等,无不是赞叹口才的神奇功能。

当代社会,人们不仅把口头语言作为交流的工具,而且将其上升到艺术的、技巧的高度。现代社会发展的实践告诉我们,个人的能力和智慧必须融于群体之中,与人良好、有效地沟通,才能更好地发挥个体的价值,使自己走向成功。

演讲既是普通话的综合运用,又是当代青年重要的人文素养。校园文化生活中,演讲也是重要内容之一。口才已成为现代人求职应聘、职场发展等必须具有的重要能力。缺乏沟通能力是现代人才求职路上的拦路虎、绊脚石。所以,大学生应积极进行口才训练,不断提高生活能力,满足成长需求,促进事业成功。

在长期的教学实践中,我们深感青年学生演讲知识的缺乏,为解决这一问题,我们特地编写了《演讲和口才》一书。根据以往的教学经验和高职高专学校的实际情况,本书的编写以理论为指导,以训练为主线,突出科学性、实用性和示范性。力图为口语教师提供一套科学实用的口语教材,为学生提供一种有效的训练依据。我们在设计训练时力求系统、科学,有层次、有力度。注重讲练的对应性和可操作性。

本教程由两大内容组成,前一部分讲解“口才基本技巧与实训”。通过在用气发声、共鸣控制、吐字归音,以及态势、听话、表述、思维以及心理素质的培养,使学生掌握一定的口才基本技能,为口才的表达打下坚实的基础。后一部分是“口才表达综合训练”,讲述朗诵、演讲、辩论、社交、推销、谈判、求职面试的技巧。通过训练,使学生掌握各种口才表达形式的基本要领,全面提高自己的口才素养和能力。

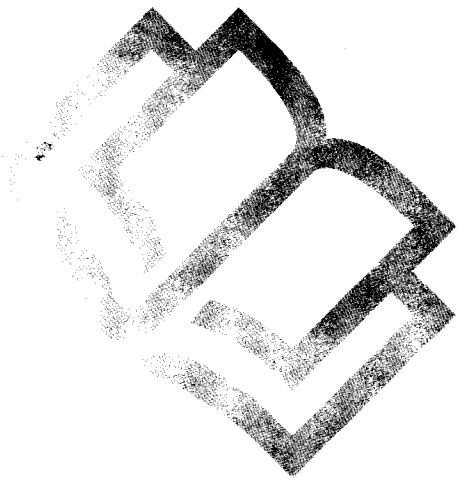
本书第一章由廖玉萍编写,第二章、第三章由牛延秋编写,第四章、第五章由张桂芝编写,第六章、第七章、第八章由徐永清编写,最后由廖玉萍、徐永清对全书进行统稿。

但由于我们的水平所限,书中难免有一些粗浅之处,恳请专家和读者指正。

作者

2007年6月

大象出版社



大象出版社，全国优秀出版社，其前身是河南教育出版社，成立于1983年，1996年更为现名。大象出版社主要出版大中小学各类教材、教学参考书、教学辅助读物、学生课外读物及教育理论著作、工具书与有关学术著作，基本形成编、印、发配套齐全，书、报、刊、电子读物良性互动的多元化发展格局。

在新的形势下，大象出版社积极进取，不断强化其在教育图书出版领域的优势。目前已形成了从小学至高中12个年级、国标教材与地方教材相结合的大象版教材体系。随着综合实力的不断增强，大象出版社近年来加大了大中专教材的出版力度，陆续出版了高职高专“十一五”规划教材——公共基础课系列、电子信息系列、机电系列、艺术设计系列、汽车专业系列，中等职业学校“十一五”规划教材——教改必修课系列、艺术设计系列、汽车专业系列，以及高考艺术类考生必读系列，充分展示了大象出版社锐意进取的雄姿和深厚实力。今后，大象出版社将不断开发新品种的大中专系列教材，欢迎有编写意向的老师积极与我们联系（daxianggj@163.com），我们愿与各高校老师携手做好高校教材的编写出版工作。

大象出版社将继续秉承“脚踏实地，善于负重，坚忍不拔，勇往直前”的大象精神，实践“服务教育，介绍新知，沟通中外，传承文化”的出版宗旨，为读者奉献更多的精品图书！

目 录

第一章 口才基本技巧与实训	(1)
第一节 发声训练	(1)
第二节 态势语训练	(11)
第三节 听话训练	(22)
第四节 表述训练	(29)
第五节 口语交际中的思维训练	(39)
第二章 朗诵	(59)
第一节 朗诵概述	(59)
第二节 朗诵的准备	(61)
第三节 诗歌朗诵本体创作	(69)
第四节 诗歌朗诵整体创作	(77)
第三章 演讲学	(95)
第一节 什么是演讲	(95)
第二节 怎样准备演讲	(96)
第三节 沟通的艺术	(100)
第四节 演讲的结构	(102)
第五节 演讲口语	(110)
第六节 演讲的技能	(111)
第七节 即席演讲“魔术公式”	(114)
第八节 演讲训练	(115)
第四章 辩论	(124)
第一节 辩论概述	(124)
第二节 辩论的技巧	(129)
第三节 赛场辩论	(136)
第五章 社交语言艺术	(145)
第一节 社交语言艺术概述	(145)
第二节 社交语言的技巧	(149)
第六章 推销语言艺术	(161)
第一节 推销概述	(161)
第二节 推销的语言艺术	(167)

第七章 商务谈判	(180)
第一节 商务谈判概述	(180)
第二节 谈判的一般程序	(183)
第三节 谈判的语言技巧	(190)
第四节 跨文化谈判	(198)
第八章 求职面试	(202)

第一章 口才基本技巧与实训

第一节 发声训练

一、发声基础常识

语音是体内的气息经由肺、气管、声带、喉头、口腔、鼻腔、胸肌和横膈膜等器官一连串主动或被动的运动产生的。横膈膜保证着这一整套运动的进行。横膈膜是位于胸腔和腹腔之间的一块近似于平堤的肌肉。当你吸入空气时,横膈膜下降,引起胸肌运动,两肋间左右自然扩张,使用胸腹式呼吸时腹部有下压感,腰部有向外撑的感觉。发声时,气流通过横膈膜以及胸肌的共同作用,把它压入气管,并送到喉头。声带是语音的发音体,喉头是声带的活动室。声带长在喉头的几块软骨中间,是两片富有弹性的肌肉薄膜。声带中间的空隙叫声门。发音时,气流冲出声门,声带就颤动发音。声带振动越快,声调就越高。

口腔和鼻腔是发音的共鸣器,不同的声音都是气流在口腔和鼻腔受到压制形成不同共鸣的结果。口腔部位很多,其中最灵活的部位是舌头。鼻腔与口腔之间以上腭相隔。软腭上升贴住咽壁,让气流冲出口腔,可发口腔音;软腭下垂堵住口腔通道,让气流从鼻腔冲出,可发鼻音;若软腭不动,让气流同时从口腔和鼻腔冲出,可发口鼻音,也叫鼻化音。

二、发声技巧与训练

在口语交际过程中,如何使自己的语音准确、清晰、响亮、圆润、魅力十足,掌握一些发声技巧是十分必要的。在朗诵、演讲、辩论或其他口语表达时,气息的速度、流量、压力与声音的高低、强弱、长短以及共鸣情况,都有直接关系。

我们按用气发声、共鸣控制、吐字归音三个环节进行发声技巧训练。

(一)用气发声技巧与训练

1.呼吸与发声的关系。首先,我们需要了解呼吸和发声的关系;其次,需要了解日常生活中一般的呼吸方式和发声训练所需的呼吸方式的不同。

(1)呼吸是发声的动力。“气乃音之本”,“气动则声发”,呼吸是发声的动力。口语表达中的亮度、力度、清晰度以及音色的甜润、优美、持久等,主要取决于气息的控制和呼吸的方式。所以,掌握科学的发声方法是发声训练之根本。

(2)一般的呼吸方式。日常生活中一般呼吸方式是不受主观控制的自然神经反射活动,是下意识的。通常有以下三种形式:

①胸式呼吸。又称浅呼吸。其表现是抬肩,颈静脉突起,吸进的气壅塞于上胸部,实际吸气量比可能吸气量要少得多;又因难以控制,势必不自觉地束紧喉头以控制气息外流,因而造成声音挤压、粗糙、不纯净。用这种呼吸方式发音还会导致声带受损。

②腹式呼吸。它又称为单纯横膈式呼吸。其表现是腹部外突,胸廓没有明显的活动,主要靠膈肌的收缩或放松,使腹部一起一伏地进行活动。这种呼吸方式吸进的气少而弱,且无法控制,声音无力,更无法持久发声。

③胸腹联合呼吸。它又称深呼吸,是胸式呼吸和腹式呼吸的结合。由于胸腹联合呼吸时,全面扩大了胸腔的容积,所以吸气量大,且具有一定的厚度,比较容易产生坚实、厚重的音色。它比前两种呼吸方式有明显的优越之处。但是,这种呼吸方式有一个明显的缺陷,就是气息难以控制,吸进快,排出也快,胸部和腹部大起大落,无法持久使用。

2. 用气发声技巧与训练。气息控制对于声音的色彩变化(声音的高低、强弱、虚实、明暗、刚柔、厚薄、粗细、断连)有着密切的关系,自如地控制呼气、吸气的流量和流速,有助于发声的力量支撑,可减少声带的压力,使吐字饱满而有力,还可以弥补声音上的不足。尤其是在大声、高声说话或喊叫的时候应用上一点“丹田气”。“丹田气”就是在发声前或发声过程中,小腹收缩,两肋打开,使气息最大限度地蓄积在体内。在发声的时候,两肋小腹要有控制,不要让气息迅速跑光。这样,声就有了比较有力的气息支持。用胸腹联合呼吸,做如下控制气息练习。

(1) 吸气训练。

①闻花香——清晨到空气新鲜的地方做深呼吸或嗅觉练习:意念上远处飘来一股花香,是什么花的味儿呢?深吸气,感觉两肋渐开,腰带周围胀满,控制一两秒钟后缓缓呼出。

②抬重物——意念上,准备抬一重物,先深深吸一口气,憋住一股劲。气息自然下沉,腹肌收缩,腰带周围有胀满的感觉。

(2) 呼气训练。

①吹灰尘——把桌面上布满的灰尘均匀地吹干净。气息要均匀而缓慢地呼出,达到25秒为合格。

②数葫芦——吸一口气,用清亮的声音数葫芦:一挂瀑布,两挂瀑布……一口气能数到25~30挂瀑布,就算达到要求。

(3) 一口气说完下面一段绕口令,注意节省气息,吐清字音。

天上七颗星,地上七块冰,台上七盏灯,树上七只莺,墙上七枚钉。吭唷吭唷拔脱七枚钉。喔嘘喔嘘赶走七只莺。乒乒乓乓踏坏七块冰。一阵风来吹灭七盏灯。一片乌云遮掉七颗星。

(4) 试用“丹田气”朗诵比较上口的诗歌,体会以气托声的感觉。如:

理想是石,敲出星星之火;理想是火,点燃熄灭的灯;理想是灯,照亮夜行的路;理想是路,引领你走到黎明。饥寒的年代,理想是温饱;温饱的年代,理想是文明。离乱的年代,理想是安定;安定的年代,理想是繁荣。

(二) 共鸣控制技巧与训练

用气推声的发音方法虽然可省力,但要发出抑扬顿挫、铿锵有力、响亮悠远的声音,还必须在用气推声的基础上,学会共鸣的发声方法。生理学家告诉我们,人体声带本身发出的原

始声音是非常微弱的。声带产生的音量只占讲话音量的5%,其他95%的音量则要通过胸腔、头腔、口腔、鼻腔所组成的共鸣器放大产生。未经过有效共鸣的发声,声音效果都不会理想。

何为共鸣呢?当人们说话时,声带因振动而发出的声音叫基音。基音是单薄无力的,它的声波能引起人体内各个共鸣腔体发生共振,产生泛音。基音再经由喉至口腔的声道的作用,得以扩大和美化,声音就变得又响又好听了。基音在共鸣腔内引起的共振,就是人声的共鸣,主要表现为声带以上部分发音器官对气门气流的有效配合。

人体的音域可根据共鸣腔的位置分胸腔共鸣区(低音区)、口腔共鸣区(中音区)和头腔共鸣区(高音区)。三个共鸣区常常互相调节,协调使用。一般口语表达都属于中音区,以口腔共鸣为主。

在艺术口语中,为了表现不同人物的言谈情态,还需要有低音胸腔共鸣和高音头腔共鸣。为了适应生活中表达各种思想感情的需要,每个人在口语交际中,都必须扩展自己的音域,掌握低音胸腔共鸣和高音头腔共鸣的技巧。洪深指出:“优美的声音,全靠有适宜的共鸣。”因此,在口语交际中,要发出优美的语音,关键是打通共鸣腔,解放发音体,以口腔共鸣为主,适当配以头腔、胸腔共鸣,使各个共鸣腔上下贯通,一起产生共鸣作用。这样,发出的音才能清晰明亮,深沉厚实,音色圆润,优美感人。

[共鸣训练]

(1)有意识用高调门和低调门讲话,体验三个音区的通路。如:

“好(低音)!”、“好(中音)!”、“好(高音)!”

“残忍(低音)!”、“残忍(中音)!”、“残忍(高音)!”

(2)朗诵诗文,体会高音区和低音区共鸣。

这是勇敢的海燕,在怒吼的大海上,在闪电中间,高傲地飞翔;这是胜利的预言家在叫喊:

——让暴风雨来得更猛烈些吧!(这是高音区共鸣)

(3)感动中国2006年度人物晚会颁奖词——季羡林:最难时也不丢掉良知。

96岁的季羡林先生长年任教北京大学,在语言学、文化学、历史学、佛教学、印度学和比较文学等方面都有很深的造诣,研究翻译了梵文著作和德、英等国的多部经典,其著作已汇编成24卷的《季羡林文集》,现在即使身居病房,每天还坚持读书写作。季羡林先生为人所敬仰,不仅因为他的学识,还因为他的品格。他说:即使在最困难的时候,也没有丢掉自己的良知。他在“文革”期间偷偷地翻译印度史诗《罗摩衍那》,又完成了《牛棚杂忆》一书,凝结了很多人性的思考。他的书,不仅是个人一生的写照,也是近百年来中国知识分子历程的反映。

颁奖词:

智者乐,仁者寿,长者随心所欲。曾经的红衣少年,如今的白发先生,留得十年寒窗苦,牛棚杂忆辛辛多。心有良知璞玉,笔下道德文章。一介布衣,言有物,行有格,贫贱不移,宠辱不惊。

(以中低音共鸣为主)

(三)吐字归音技巧与训练

吐字归音是我国传统说唱艺术理论中在吐字、咬字训练上的一个术语。它把一个汉字的发音过程分为出字、立字、归音三个阶段。出字是指声母(包括韵头)的发音过程;立字是指韵腹的发音过程;归音是指发音的收尾(发韵尾)过程。吐字归音对发音的每个阶段都提出了具体的要求,以便取得字音清晰、响亮饱满、弹发有力的效果。

1. 音节的结构特点。从音节的角度看,汉语音节通常由声母、韵母、声调三部分构成。一个音节可以没有声母,但不能没有韵母和声调。韵母又可以分为韵头、韵腹、韵尾三个部分。从吐字归音的角度看,汉语音节一般可以分为字头、字腹、字尾三部分。字头是一个汉字音节的开头部分,一般是组成这个音节的声母,有的还有韵头(介音)。如“响”这个音节中,声母和韵头共同构成字头;“来”这个音节中,声母单独构成字头。凡无声母的字,字头由韵头(介音)充当,或由韵腹承担,如“阳”这个音节中,韵头单独构成字头。

字腹是组成汉语音节的韵腹部分,都由元音构成,发音时声带振动,声音响亮,可以延长,是音节中最能发挥共鸣作用、最有响度和穿透力的部分。如“江”这个音节中,韵腹构成字腹;“枚”这个音节中,韵腹构成字腹;“啊”这个音节中,韵腹构成字腹。口语表达时字腹要发得长而稳,整个字才能发得响亮、圆润、富有色彩。

字尾是组成汉语音节的韵尾部分,是字的终了和归宿。如“难”这个音节中,韵尾是字尾;“海”这个音节中,韵尾是字尾;“妙”这个音节中,韵尾是字尾。字尾都由元音或鼻辅音充当,发音时声带振动。字尾在整个音节中所占的时值很短,要在字腹引长到最后才能收尾、收韵。

2. 吐字归音技巧与训练。

(1)吐字归音的要求。

①出字要准确有力。出字要用力在声母,定型在介音。关键是要把握好声母的发音部位和发音方法,并迅速与韵头(介音)结合。声母是字头的主力,是音节的排头兵,在整个音节中,它的气流最强,用力最大。如果把一个音节看做是一列火车的话,那么字头就是车头。只有字头有足够的牵引力才能把字腹、字尾带响;也只有出字弹射有力,字音才能真切。但在练习时,要用巧劲儿,用力要恰到好处。

②立字要圆润饱满。前面讲过,一个汉语音节可以没有声母、韵头和韵尾,但是绝对不可以缺少韵腹和声调,可见韵腹是多么重要。韵腹也即字腹,它在整个音节中发音最响,音程最长,乐音最丰满。所以,只要把字腹这个音节主体发饱满,发响亮,整个音就算立起来了。也只有把字腹发得响亮饱满,才会达到字正腔圆、字字有力度的效果。这里关键是要口腔开合适度,松紧相宜。

③归音要到位完整。韵尾便是字尾。一个字音是否准确、清晰,关键在音节的一头一尾上。字尾归音不完整,音节界限便不清楚,字音也就不会清晰。归音趋向要鲜明,泛音适度,干净利索,既不可拖泥带水留尾巴,也不可唇舌位置不“到家”,要避免出现吃字倒字丢音现象。这里关键是对韵尾的处理,口腔从开到闭,肌肉由紧渐松,声音由强到弱,要做到既轻又准,弱收到位。

把上述要领综合起来可用一个口诀来描述其基本过程:每字出口要有情,气随情和音势行。出字阻气定形准,猛力除阻才发声。立字吐音要圆满,声音响亮又集中。字尾归音要到

位,字音结束气方松。音素过渡要连贯,声调准确语义明。

(2) 吐字归音的方法。

①喷崩法:在咬字时,吸足气流,双唇紧闭,然后让气流爆破将字音吐送出来。练习双唇声母的字,可用此法。训练:

八百标兵奔北坡,炮兵并排北边跑;炮兵怕把标兵碰,标兵怕碰炮兵炮。

②弹舌法:咬字时利用舌头的弹力,将字弹吐出来。练习 d、t 声母的字,可用此法。训练:

调到大岛打大盗,大盗太刁投短刀;推打叮当短刀掉,踏盗得刀盗打倒。

③开喉法:在吐字时,口腔后部尽量打开,蓄足气流,吐送有力。训练:

哥挎瓜筐过宽沟,赶快过沟看怪狗,光看怪狗瓜筐扣,瓜滚筐空哥怪狗。

以上训练是吐字训练。切记不可过于死板,要用巧劲。

(3) 归音的训练。归音也叫归韵,是指发音时要收准字尾。

①展唇法:凡 ai、ei、uai、uei 韵母的字,归音应微展唇角,唇形扁平。训练:

祖国情啊,春风一般往这儿吹;同志爱啊,河流一般往这儿汇。党是太阳,咱是向日葵。

(郭小川《祝酒歌》)

②聚唇法:凡 ao、iao、ou、iou 韵母的字,归音应聚唇。训练:

空山新雨后,天气晚来秋。明月松间照,清泉石上流。竹喧归浣女,莲动下渔舟。随意春芳歇,王孙自可留。([唐] 王维《山居秋暝》)

③抵舌法:凡是收前鼻音“n”的音节,字尾收音时,舌尖抵住上齿龈。训练:

金樽清酒斗十千,玉盘珍羞直万钱。停杯投箸不能食,拔剑四顾心茫然。欲渡黄河冰塞川,将登太行雪满山。闲来垂钓碧溪上,忽复乘舟梦日边。行路难,行路难!多歧路,今安在?长风破浪会有时,直挂云帆济沧海。([唐] 李白《行路难》)

④穿鼻法:凡发后鼻音“ng”的音节,收音时,气流穿过鼻孔,舌根与小舌要有接触感。训练:

大江歌罢调头东,遂密群科济世穷。面壁十年图破壁,难酬蹈海亦英雄。(周恩来《大江歌罢调头东》)

三、美化嗓音

(一) 美化嗓音的重要性

嗓音是人的第二张脸,要像爱护面孔一样爱护它。不要小看这第二张脸孔,中国历史上传说中的四大美女,虽然闭月羞花,沉鱼落雁,但如果她们嗓音尖厉、沙哑、含混不清、干瘪单调,恐怕其魅力就会大打折扣。美女尚且如此,对于我们普通人来说,美化自己的嗓音对于美化自己的形象就更加重要了。

可惜的是,不少人拥有很好的嗓音,却不懂得好好地完善,甚至不懂得如何去利用,还有人则是说话声音缺点丛生,却没有意识到或者意识到了却不曾努力去改善。几乎每个人都懂得面容修饰的重要性,对面孔呵护备至,涂抹整理,修饰有加。但是很少有人重视如何美化自己的声音,甚至不知道需要美化自己的声音。开始行动吧,为自己的声音美容!嗓音是你的第二张脸,永葆嗓音的青春活力会让你魅力大增。

（二）什么嗓音最具魅力

形容嗓音最好的词，不是清脆，不是娇媚，不是雄厚，不是洪亮，而是富有磁性。

富有磁性的嗓音并非一种，而是多种多样，有的如同教堂的钟声一样震撼人心，有的像小溪一样轻荡心间，也有的可能有一点沙哑，一点尖厉，根本说不上悦耳，但就是引人入胜，就像林肯的声音——这就是磁性。磁性是形容听者的感受，不是形容声音本身。这就给我们大多数人提供了美化自己声音的可能：我们可能没有帕瓦罗蒂的嗓音，但我们一样可以拥有富有磁性的声音。

那么，声音的磁性究竟源自哪里？

答案就是源自你的嗓音本身以及你配给你的嗓音的对他人的特殊性。

人们天生就倾向于喜欢某些音色，恰如天生就喜欢某些面容一样。通常来讲，柔和的声音、洪亮的声音、雄厚的声音、清脆的声音、层次感强的声音比尖锐的声音、缥缈发虚的声音、单薄的声音、混浊的声音和干瘪的声音吸引人，这是源自人类听觉中枢的本能。但是，在某些情况下，一些人虽然没有以上吸引人的音色，但经过对自己声音的有意处理，或者尽量消除不利音色的比例，或者化不利为有利，把不利的音色提升为自己个性化的声音，可以留给人深刻的印象。

以林肯为例。林肯的面容相当丑陋，而且，他的声音也常常是沙哑的，有时还发出一些难以忍受的尖锐的声音。初涉政坛的时候，这些都是他的不利条件。林肯为了改变这一劣势，对着高高的庄稼练习演说，在各种公开场合发表自己的看法，用大量的幽默来赢得观众的欢迎。经过长期刻苦的演说训练，几乎所有的人都忘记了他的嗓音是不是动听，或者还记着，但是已经把他的嗓音当成林肯巨大魅力的一个组成部分了。这个时候，林肯的声音无疑是具有巨大磁性的，而这磁性的构成，是他天生嗓音的缺点和他展现给人们的特殊性：这略带尖厉的声音，表达的是正义真理，这显得沙哑的声音，体现的是林肯执著不屈的个性，这特殊的声音让人们感到的是正确和安全，这是独一无二的“林肯的声音”。是林肯个人的磁性吸引着人们，个人磁性很好地通过声音传播着，于是，声音有了磁性。

如果你也希望自己有这样的磁性声音，需要的也是两个方面：第一，处理好自己天生的声音，让自己的嗓音富有磁性。第二，拥有恒久的人格磁性。

（三）了解自己的嗓音天赋

不可否认，每个人的嗓音天赋都不同。有些人生来就五音不全，音色乏味。但是先天基因只为我们提供了自然的条件，怎么运用，就看自己的态度了。

发声器官人人都不同，这决定了每个人的声音都有区别。有的人声音浑厚，底气十足，很自然很容易地就发出了好听的声音；而有的则总是提不起气来，说话软绵绵的，很自然很容易地发出了让人觉得不舒服的声音；更多的人声音没什么特别之处，既不觉得特别舒心，也没觉得非常别扭，正像人的相貌一样，正态分布。已有的嗓音已经难以有什么大的变动了。

你了解自己声音的天赋吗？

你后天做了哪些努力呢？

该怎样去美化自己的嗓音呢？

(四) 嗓子保健常识

1. 嗓音保健方法。要永葆嗓音的魅力就要注意嗓音的保健。喉是人体主要的发声器官,内部构造十分精细,使用不当或保护不好,很容易造成发声器官的损伤和产生各种嗓音疾病。

嗓音保健的实质,就是科学正确地用声,使发声器官在发音过程中保持平衡和协调的活动,掌握用声适度和循序渐进的原则,避免用声过度,使发声器官超过负担,发声过程活动失调,发声器官受到不应有的损坏。因此嗓音保健的主要方法就是纠正错误的用声方式,养成良好的发声习惯,避免发声过度。发声过度是一种不协调的用声方式,是指发声器官超过发声能力或者在疲劳状态下长时间工作。发声过度违反了喉的活动规律,长期坚持这种错误用声方式很容易造成嗓音疾病。

常见的发音过度有:

(1) 音色过于明亮,追求虚声,用声偏高或偏低,不适当地加大音量等。这都会造成发音器官功能减退以及发声器官疾病。过于明亮的声音,不仅使人听起来单调无味,而且很不自然,同时对喉也会造成极大的负担,因为这种声音使声带并拢得很紧,中间没有一点缝隙,声带振动时两侧声带会产生连续不断的碰撞摩擦,很容易造成声带疲劳,喉咙发干不适,甚至声带充血疼痛。发虚声虽然不会使声带闭合过紧造成摩擦碰撞,但由于声带靠拢不够,声带振动不好,不能发出明亮有力的声音,不仅限制了声音的表现力,而且久而久之也会使人发音能力降低。和明亮的声音相比,在同样呼气量下,虚声发声时间最短、效率最低,而且需要频繁地补充气息,大大加重了肺部呼吸器官的负担,这种发音方法使发音器官的负担过重,会加速发音器官的疲劳。

(2) 用声偏高,就好像把平时说话的中音区转移到了高音区,声带绷得很紧,发出的声音很尖锐。有人在演讲或上课时用这种声音说话,就像换了一副嗓子,听起来很不自然。由于音区提得过高,声带经常容易疲劳,时间长了喉部会感到沙哑。

(3) 用声过低,就是脱离了口语的自然音域去追求过低的声音,这种声音听起来很沉重很压抑,仿佛挤着喉咙发出来的,这种发音,声带要用力地收缩,喉部负担同样十分沉重。

2. 嗓音保护应注意的问题。

(1) 切忌高声大噪地长时间说话。须知“情浓不必求声高”,平时可以运用带点感情的低声调说话,这不仅保护了嗓子,而且也显示了说话者的沉着和稳健。

(2) 注意说话的节奏。在说一大段话时,不必太快太急,安排一些间隙性停顿或适当辅以态势语,可以延缓嗓子的疲劳。

(3) 控制情绪的大幅度波动,注意心理保健,因为最佳发声状态的前提是最佳心理状态。大声的吼叫是对嗓子极大的破坏。

(4) 养成良好的生活习惯,注意休息,睡眠不足会使声带极易疲劳。同时,要节制烟酒、咸辣和过冷过烫食物的摄入。

(5) 经常保持咽喉的清洁和湿润。做长时间讲话前,可用淡盐水漱口。咽喉肿痛、声带充血、声音沙哑时要尽量少说话,能做到“缄口不言”更好。这时辅以消炎治疗,会很快复原。

(6) 处于青春期的青少年,正值变声期,这时声带充血,声音会变得粗哑低沉,音量也随

之减弱。这是正常现象,也是需要特别注意护嗓的时期。这时说话、唱歌均要以低声调为好,切不可进行“扩声”、“喊嗓”的训练,勉为其难的训练会贻误终身,不可大意。

总之,嗓音是一个人的重要素质之一,我们要像爱护自己的容貌那样爱护自己的嗓音,把美化嗓音看得比美化外貌还重要,不要剥夺声音应有的热情、温暖,永葆嗓音的活力和朝气。

四、嗓音美化训练技巧

(一)常见的嗓音缺陷

一些发音方面的缺陷,与先天根本没关系,完全是自己在后天说话中养成的。有些人根本没有意识到自己嗓音缺陷的存在,另一些人虽然意识到了,但是没有特别注意去改正或者没有信心去改正。让我们先了解一下常见的发声缺陷。

1. 鼻音。用大拇指和食指捏住鼻子,然后说“嘿……哼……嗯……”,你的手指便会感到发音所引起的鼻部的颤动,这就是鼻音。

现在用同样的方式捏住鼻孔,然后说“呜呕呕、呜呕、呕、呕、呜呕”,这种声音应该完全由口腔发出,要是发“呕”时会有嗡嗡之声,就表示你用鼻腔说话,要是你一开口鼻子便有嗡嗡声,你就是用鼻子说话。如果你用鼻腔说话,那么在与别人第一次交往时你绝对不可能引人倾慕。这是极具破坏性的缺点,它影响一个人的魅力。

为了避免用鼻腔说话,说话时嘴巴要张开,上下齿间保持半厘米距离,不要像玉米轴上两列玉米粒一样紧紧靠合在一起。要用胸腔产生共鸣。

2. 尖音。提高嗓门喊小孩子的声音就是尖音,用尖音说话,脖子紧张粗大,血管和肌腱像绳索一样凸起,下颚附近肌肉可以摸得出或看出很紧张,这种情况下发出来的声音听起来就像海鸥叫一样尖锐,这种尖音比鼻音还难听。治疗尖音,首先要努力减轻生理紧张,放松你的下颚、舌头、嘴巴、声带。

3. 低语。低语就是丧失了大部分语调和共鸣的声音,一阵风尚未吹袭到任何东西时就是低语,一旦吹到树叶,叶子便沙沙作响。将手指放在喉头上,以正常的音量说一两句话,要是完全没有颤动感,没有嗡嗡声,你就是在用低语说话。无人时的自言自语,神坛面前的祈祷都是低语。有人说低语是声音的鬼魂。常常用低语说话的人很可能将语句中整个音节都省略了。低语听起来使人昏昏欲睡。

4. 戛止。与低语相似的缺陷是“戛止”,这种人的声音就像暴风雨中的晶体管收音机。也许开场说得非常精彩,语句源源不断,像鱼游般自然优雅,但即将结束时,这股泉源枯竭了,余下的话语戛然而止,在声音正该达到最高峰的时候,却像一块酥饼一样崩裂四散了。这种不适当的表达,使声音的接收者仿佛也来了个急刹车,遭受了一次挫折。

5. 沙哑。如果不是因为感冒、抽烟和其他疾病,声音沙哑是不适当的呼吸造成的。说话时气流作用于声带强度过大,使声带很疲劳,声音就会沙哑。

6. 嗫嚅与单调。有的人说话时嘴里像含了一个什么东西一样含糊不清,说出来的话就像黏在一块,有时整个字词都省掉了,这种人说话时嘴唇好像不大动。我们常常把这种咬字不清、发音低浊、语音含糊的说话者称为嗫嚅者。

还有的人说话声音单调乏味,听起来像个节拍器嗒、嗒、嗒或漏水的水龙头滴、滴、滴,像

机器人说话一样,没有音调的变化,没有色彩。正常的声音包括12~20个音符的音阶,声音单调的人说话时的音符大概不超过5个。

7. 语速不当。说话太快或太慢,听起来都会让人不舒服,前者让人觉得喘不过气来,太紧张,后者让人昏昏欲睡。正常的语速在不同的情况下有不同的标准,中央人民广播电台新闻联播播音员的速度为每分钟350字左右,教师课堂讲课以每分钟200~250字为宜。平时说话的速度不宜固定,如果不包括增加效果的停顿和情绪变化的影响,一般比朗读慢一些,每分钟约160个字左右。

(二)发声缺陷的矫正训练

1. 尖音与鼻音矫正。想矫正鼻音及尖音,必须先努力消除生理紧张。尤其重要的是,要学习放松你的下颌、舌头,张开嘴巴,使得声音由此散发,而非转从鼻中发出。

[练习一]

(1)头部前垂,闭上眼睛,缓缓数六下。

(2)再慢慢地数六下,将垂悬的头抬起来,眼睛慢慢张开,直到望见天花板为止,你会感到紧张开始消散了。

(3)反复数次。

[练习二]

头部再次前垂,下颚放松,仿佛要脱下来似的。缓缓将头转到一边,然后抬起来,再换另一边,然后再抬起来。要了解下颚放松到什么程度,可将指尖放在耳朵前上下颚接合之处。要是嘴巴闭起来,那个地方就会微微凸起,要是放松下巴,凸起就会消失,且凹下。

[练习三]

(1)放松下颚,舌头无力地悬在下排牙齿及下嘴唇口。慵倦地呼吸着,仿佛麻醉药已经开始生效了。

(2)默默地数着一、二、三、四,此刻的呼吸听起来应像打鼾前的一刹那。

(3)每吸一口气便以一声呻吟来代替数数,注意一定要在呼气与吸气之间停顿,呼吸量必须连续固定,除非你想打呵欠,否则不要停止。

[练习四]

(1)轻轻闭上眼睛,合上双唇。

(2)放松下巴,嘴唇依然闭着。

(3)打一个懒洋洋的大呵欠,张大嘴巴及喉咙深处,感受到肌肉的伸张,张开喉咙。

上述练习可以帮助你消除生理紧张,祛除尖音和鼻音。

2. 治疗低语。懒散的嘴唇及懒散的腹肌往往同时并存。用低语说话的人很可能将句子中的整个音节省略。

治疗低语的最佳办法就是缓缓诵读一些多音节字,并完全用呼吸辅助,要求读清每一个音节。

“w”的发音练习可以使你嘴唇活泼,也能矫正低语。

3. 避免沙哑。许多刺激都能导致声音沙哑及喉炎,如用力过度、抽烟、情绪性紧张、费力的咳嗽、大笑及不停地清嗓子都会使人竭力用喉咙,使声带彼此摩擦。

如果感觉声带上有黏液,你最好轻轻咬舌头(如此会产生唾液),然后用吞咽唾液来代

替清嗓子。先打呵欠,直到感到喉咙畅通,嘴巴、舌头都松下来。用喉咙低缓地喘气,用嘴巴清晰顺畅地呼气吸气、吸入呼出、呼出吸入。感觉舌头上流动的清凉空气进入气管,再度循环,感受到气流将声带上的黏液拂除。

这个练习会使你喉咙干燥,因此做完之后必须咽口水。如此呼吸七八次,将全部过程反复十次以下,然后休息。如有需要可以在一小时后再度开始。

要是喉咙真有毛病,你需要的不是语言教师,而是一位喉科专家。要想避免喉炎必须记住:

(1)不论你多疲劳也勿使动力中心崩散,用于声音之下的能力也会使你产生能力,可使你随时地发出声音。

(2)勿以大喊尖叫来发泄你的挫伤、愤怒,如此只会撕裂喉咙。

(3)勿以为清嗓子就是清声带,用喘息的方法来消除黏液。

4. 矫正语速。要是你的语速太快,下列各方法可以使你减慢,反之亦然。

(1)从一数到十,第一次5秒说完,第二次10秒,第三次20秒。

(2)经常高声朗读报纸上的社论,先以铅笔将你认为的要连贯的字词做个记号,然后一面朗读一面移动铅笔,引导你的声音。要是觉得你平时的速度太慢,就加快一些,要是太快,就放慢一些。

(3)以录音机录音,然后倒回重放,检验自己的速度,看是否流畅,是否跳顿。

(4)录下好的新闻报道,试模仿他们的速度,体会话语的顺畅。

你可以根据听众的性质、需要及说话的场合适当调整你的语速,既没有必要比子弹还快,也没有必要比河马还缓。既不要太快也不要太慢,重要的是畅顺无阻。

思考与练习

1. 按照吐字归音要求,熟读下列朗读材料。要求读得准确、清晰、响亮、流畅。

春 夜

苏 軾

春宵一刻值千金,花有清香月有阴。

歌管楼台声细细,秋千院落夜沉沉。

明月悠悠照我心

古诗云:“天下三分明月夜,二分无赖是扬州。”扬州的月,天下独秀。

扬州有“中国的月亮城”之美称。我们到达扬州的那晚,刚好是个月圆之夜。为了领略“扬州月”,我们乘坐瘦西湖夜游画舫,追寻着诗人的足迹,开始了“寻月之旅”。

月色下的水上游览线,可谓“赏月处处佳”。我们的画舫在水月交融中西行,经过虹桥——长堤春柳——小方亭——桃花坞——吹台——五亭桥——白塔——熙春台——望春楼——二十四桥等景观,十里碧波,二十四景,像月光中一条曲折迤迤的玉带,缀连着一串闪光的珍珠。

瘦西湖五亭桥是扬州的标志性景观,此处赏月另有一番情趣。五亭桥状如莲花,横卧在