

教师发音技巧及嗓音疾病的防治

教师金嗓子手册

王希 著



 济南出版社

谨以此书
献给祖国辛勤的教师们！

教师金嗓子手册

——教师发音技巧及嗓音疾病的防治

王希 著



济南出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

教师金嗓子手册/王希著. ——济南: 济南出版社,
2016. 1

ISBN 978 - 7 - 5488 - 2021 - 5

I. ①教… II. ①王… III. ①歌唱法—手册 ②嗓音
医学—手册 IV. ①J616. 2 - 62 ②R767. 92 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 040694 号

教师金嗓子手册

——教师发音技巧及嗓音疾病的防治

责任编辑	丁洪玉
装帧设计	焦萍萍 刘 畅
出版发行	济南出版社
地 址	山东省济南市二环南路 1 号(250002)
电 话	(0531)86131729
网 址	www. jnpub. com
经 销	各地新华书店
印 刷	山东省东营市新华印刷厂
版 次	2016 年 7 月第 1 版
印 次	2016 年 7 月第 1 次印刷
开 本	148 毫米×210 毫米 32 开
印 张	5. 25
字 数	78 千
定 价	28. 00 元

法律维权 0531 - 82600329

(济南版图书, 如有印装错误, 可随时调换)

序言（一）

梁美庚

王希主任是我省在嗓音医学研究方面有较高造诣的学者，是在嗓音疾病诊治方面有丰富临床经验的优秀医生。她从事医疗工作 50 余年，即便在退休后，也无一日脱离临床。她对求医者态度亲切和蔼，询问病史详细，检查认真，根据阳性体征综合分析，以求诊断准确，积极治疗，深得广大求医者的赞扬与好评。

1956 年，王希主任来山东艺术学院（原山东省文化干部学校）工作。基于艺术学院的特点，她认识到嗓音疾病的重点是防治。几十年来，在发声机理研究方面，她一直孜孜不倦地钻研，通过搜集大

量材料，分析论证，终于总结出“声带振波辐射发音法”，也称“快速腹式呼吸发音技巧”（论文发表在《齐鲁艺苑》2006年第1期）。声带振波辐射发音法的机理是，在大脑中枢控制下，稳定的腹式呼吸通过膈肌中心腱，准确有效地振动声带前1/3后缘发音区，使声带振动波幅有规律，不紊乱，产生良好基音。发音学相关研究证实，声门下气流振动声带后，气流动力转换为声波能量，形成声波集束，向上通过咽腔可达鼻咽部，鼻腔、鼻窦、口腔发生共鸣，加强发声。不同剧种及演员角色，以及教师等，根据发声需要，在大脑控制下，可在不同位置呈现波动共鸣效应。如美声唱法，要求颅底共鸣；民族唱法，要求鼻腔、口腔共鸣。优美的发音，必须有丹田经络之气支撑方能产生良好的波动共鸣效果。丹田经络之气是产生声波波动共鸣的基础。王希主任认为，“丹田经络之气”与“大脑领着声波走”是声波波动发声的关键。大批嗓音疾病患者，在王希主任的指导矫治下，多数能够迅速恢复正常或有较大进步。这种发音方法具有一定的科学性，宜大力推广。

王希主任为探索教师嗓音疾病的致病原因、发病情况及矫治方法，于1982—1986年在山东艺术学

院与山东省教育厅的支持下，对 37 所学校（其中中小学 23 所，幼儿园 7 所，中专 4 所，大学 3 所）进行教师嗓音疾病调查，总结完成了一份质量较高的《教师嗓音疾病调查报告》。该调查报告具有以下两个特点：1. 调查地区面较广，学校面较大，基本上能反映山东省教师嗓音疾病的发病情况；2. 从不同教师的教龄、周授课学时、授课科目、是否担任班主任等诸多方面进行对照。报告结论认为，中小学教师嗓音疾病发病率较高，大中专教师发病率稍低。具体来说，中学教师的发病率为 36.4%，小学教师为 35.3%，大学教师为 23.4%，中专教师为 20.4%。在各种嗓音疾病中，教师患咽炎者居多，发病率为 26.4%。

在具体分析相关资料的基础上，该调查报告对教师职业嗓音疾病的防治提出了独特、新颖、时尚、科学、中肯的建议，对防治教师职业嗓音疾病具有指导意义。该调查报告曾得到省内外专家、教师的一致好评，这也是对王希主任工作成绩的充分肯定。

王希主任在学术上和工作上取得的诸多成绩，与其个人的勤奋好学是密不可分的。她在工作中任劳任怨，与同事和蔼相处，严于律己，宽以待人。她这种高尚的品德为大家所共识。

老骥伏枥，志在千里。王希主任虽已高龄，但仍在探索，仍在坚持工作，这非常值得我们学习。希望她在嗓音疾病防治工作中不断进取，做出新的贡献。

2011 年 5 月 20 日

（梁美庚，山东省立医院主任医师、教授）

序言（二）

张庆朗

王希主任是我省著名的嗓音医学专家，尊敬的智者和长者。在和她多年的交往中，我受益匪浅。她勤奋好学；她为人正直豪爽；她待人诚挚热情，助人为乐；她善于思考，乐于创新。学生敬仰她，同事喜欢她，朋友热爱她。

虽然退休多年，但她坚持学习不断，创新不断，育人不断，我敬佩她。为了毕生追求的事业，她孜孜不倦地耕耘、探索、求新，终于完成了《教师金嗓子手册——教师发音技巧及嗓音疾病的防治》一书。书中深入浅出的论述，旨在弘扬科学之精神，启迪创新之思维。这是一本用心写出来的书，也是她对事业感悟的结晶，实属难能可贵。

我能第一时间成为她的大作《教师金嗓子手

册——教师发音技巧及嗓音疾病的防治》一书的读者，非常荣幸。本书无论对今天还是未来的教师、歌唱者以及与嗓音有关的工作者，都会有所裨益。同时，我也会推荐我的学生和同行分享本书。相信它面世后，一定会受到广大读者的欢迎。愿广大读者细细品味，汲取应有的营养，增长才智，成为社会的精英，国家的栋梁。

2011 年 7 月 28 日

（张庆朗，山东艺术学院声乐教授）

写在前面的话

王 希

古人云：师者，所以传道、授业、解惑也。在当代社会，教师依然承担着传播社会文化知识、解释人类知觉困惑、引导自主自强人格形成的责任。因此，一个国家、一个民族要兴旺发达，教育必须要跟上。文以载道，社会的文明昌盛，与教育事业息息相关。而要办好教育，首先要有身心健康的广大教师。教师的身心健康，直接影响着学生德、智、体、美等各方面的健康发展。没有广大教师的辛勤耕耘，就不会有桃李满天下的盛况。

教师洪亮的嗓音，是传递知识信息、启迪学生心灵的基础和载体。作为一名嗓音疾病防治工作者，因工作关系，我接触到了各种各样的嗓音疾病患者。为使其获得理想的嗓音，我潜心研究了五十多年“嗓音疾病防治及自然规律发声法”。今天，我已是离休老人，总感觉有义务要把我毕生的研究成果呈献出来，奉献给那些为祖国培育人才的引路人——广大教师，为他们获得健康嗓音贡献出自己应有的力量。

本书是我呕心沥血，从发音现象到发音本质不断深化探索，刻苦钻研了一辈子的成果。我的文化基础较差，但我对文化知识有着强烈的追求愿望和顽强的学习意愿。因此，自从 1956 年调入山东艺术学院（原山东省文化干部学校）医务室，我就长期从事各种内外科杂症和嗓音疾病的诊治工作，迄今已有近六十年。关注嗓音及嗓音疾病，探索在发音器官有机结合基础上的科学发音规律，渐渐成为我全部人生的重要组成部分。

1980 年 7 月，在成都举行的全国戏曲教学嗓音

研究交流会上，我做了关于“运动性声带喉室缘瘀血症”的报告。这一报告填补了我国运动性嗓音疾病研究的空白。1982年，我首先从喉部形态解剖结构入手，深入许多学校，检查幼儿、少年的发音器官，在此期间，应普通教师的要求，也随之为他们检查发音器官。通过一年左右的大范围检查，我发现许多教师由于没有经过技术性发音训练，往往以生活语言代替授课语言，因而患运动性嗓音疾病的现象比较严重。

运动性嗓音疾病致病因素复杂、治疗难、疗程长，反复性大，致使一些教师因此不得不离开了自己心爱的讲台，还有一些患嗓音疾病的教师由于治疗不当或治疗不及时而造成药源性疾病，甚至危及生命。他们的不幸遭遇深深触动了我。作为一名医生，怎样帮助他们摆脱这种困境，尽我所能解除他们的痛苦，便成为长期萦绕于我的心头而不能回避的一个主要课题。

经过一番思考，1982年春，我下定决心，为深入探究教师运动性嗓音疾病的致病因素，决定利用

业余时间潜心于更系统的调查研究。由于当时一没时间，二缺经费，所以我只能利用休息时间查资料，分析个案嗓音疾病发生过程及其内在规律。

功夫不负有心人，最终历时4年多（从1982年春至1986年秋），在山东省教育厅的支持和我院科研处赵老师的帮助下，我完成了相关调查。1987年3月，我从调查收集的4000多份病例中，选出1000多份符合统计学要求的病例，经分类整理，最后完成了《教师嗓音疾病调查报告》。

《教师嗓音疾病调查报告》以量化的真实数据披露了很多教师患运动性嗓音疾病的客观事实。该调查报告公布后，在社会上引起了很大反响。许多人通过报纸和信件询问我：这种“教师职业病”该怎么防治？坦率地说，在当时我只能进行初步的“消炎”治疗，还无法进行较为彻底的医治，更谈不上怎么有效预防。对我来说，教师嗓音疾病的有效治疗和预防，都是个未知数。

现实生活中，许多教师，甚至是师范院校毕业的教师，在校期间都没有机会接受过技术性发音训

练，成为教师走向讲台后，依然是以生活语言代替授课语言。大多数教师都知道，平时要少讲话，不吃刺激性食物及冷饮等，都可以使自己少得或不得嗓音疾病。事实证明，以上措施有助于减少或缓解教师运动性嗓音疾病，但都不是根本解决之道。只有从根本上让广大教师掌握“技术性发音”技巧，才是防治教师运动性嗓音疾病的根本所在。

什么是教师技术性发音？据我所知，在当时理论界还没有给予应有的关注，既没有人从事实证考察，也没有人进行相应的理论探讨，只有极少数艺术家在实践中掌握了技术性发音的技巧，而绝大多数教师对此一无所知。现实的迫切需要和理论认知的严重滞后，迫使我萌生了一个想法：必须研究出一种简便易行的方法，尽快帮助广大教师摆脱这种烦恼和痛苦。

正当我“雄心勃勃”准备大干一场时，1988年4月，我却到了离休年龄，必须离开自己热爱的工作岗位。医生离开了临床，如何搞科研？当时自己十分苦恼，但我很快就释然了：我可以离而不休，继

续学习、研究、探索，去找、去悟、去琢磨我热爱的嗓音医学事业。与此同时，在我最苦恼的时候，济南市历下区有关领导了解到我的情况后，对我说：“退休后不能无证行医，无证行医是非法的，我们给你办个行医执照，你就可以合法行医，继续搞你的科学研究啦！”这番话使我心情顿时豁然开朗，为社会有关方面对我事业的支持感动不已。于是，我便在家中开办了简陋的“教师嗓音疾病防治门诊”，开始了我的课题——教师技术性发音的系统研究。

从1988年到1998年，经过十年的摸索，我终于初步探索到了导致运动性嗓音疾病的主要原因，那就是技术性发音气息动力能源支点靠上（即仅靠胸式呼吸作为发音动力）的问题。随后我又发现，为了做到理性的技术性发音，气息动力来源还是个问题，单纯依靠肺的呼吸功能和膈肌的运动还远远不够。流传于中国京剧界的“气沉丹田，声贯顶”的科学练声方法提醒了我，这是大自然赋予我们的真正的科学发音法，其深藏的气息动力源泉是“气海”。气海作为声音贯通的原动力连接胸腔。它让我

彻底找到了矫治发音错误的好方法，也为广大教师找到了彻底摆脱运动性嗓音疾病的“金钥匙”。这就是我发表于《齐鲁艺苑》2006年第1期的“声带振波辐射发音法”。这一方法不仅适用于广大教师，也适用于播音主持、歌唱等艺术嗓音工作者，具有广泛的适应性。

我用了十余年的时间在临床上验证这一方法，实践证明它符合人类自然技术性发音规律。它具有以下三个功能：一是可以治疗运动性嗓音疾病；二是可以预防运动性嗓音疾病，这是目前最佳的预防方法；三是在不伤声带的基础上，可以很快提高技术性发音水平。这一科学发音方法的发现，具有以下重要意义：一是找到了导致运动性嗓音疾病的主要原因；二是能够提高艺术嗓音专业人员的成才率；三是能够提高教师的教学质量，减少教师嗓音职业病对其的困扰；四是减少嗓音疾病患者的痛苦和医疗费用，节约国家的医疗资源；五是能够避免药源性疾病对患者的身体伤害。

我已是耄耋之人，在我有生之年，我愿把自己

一生研究嗓音疾病及发声和保健的心得汇编成册，以期对广大教师、艺术嗓音工作者以及所有希望拥有一副“金嗓子”的人，能更快捷地掌握科学发音方法，永远远离嗓音疾病的折磨尽自己的微薄之力。美国芝加哥大学哈金斯教授说：“科学是简单的。”我相信广大读者能够从本书中悟出科学发音方法。这就是我今生最大的梦想和心愿。