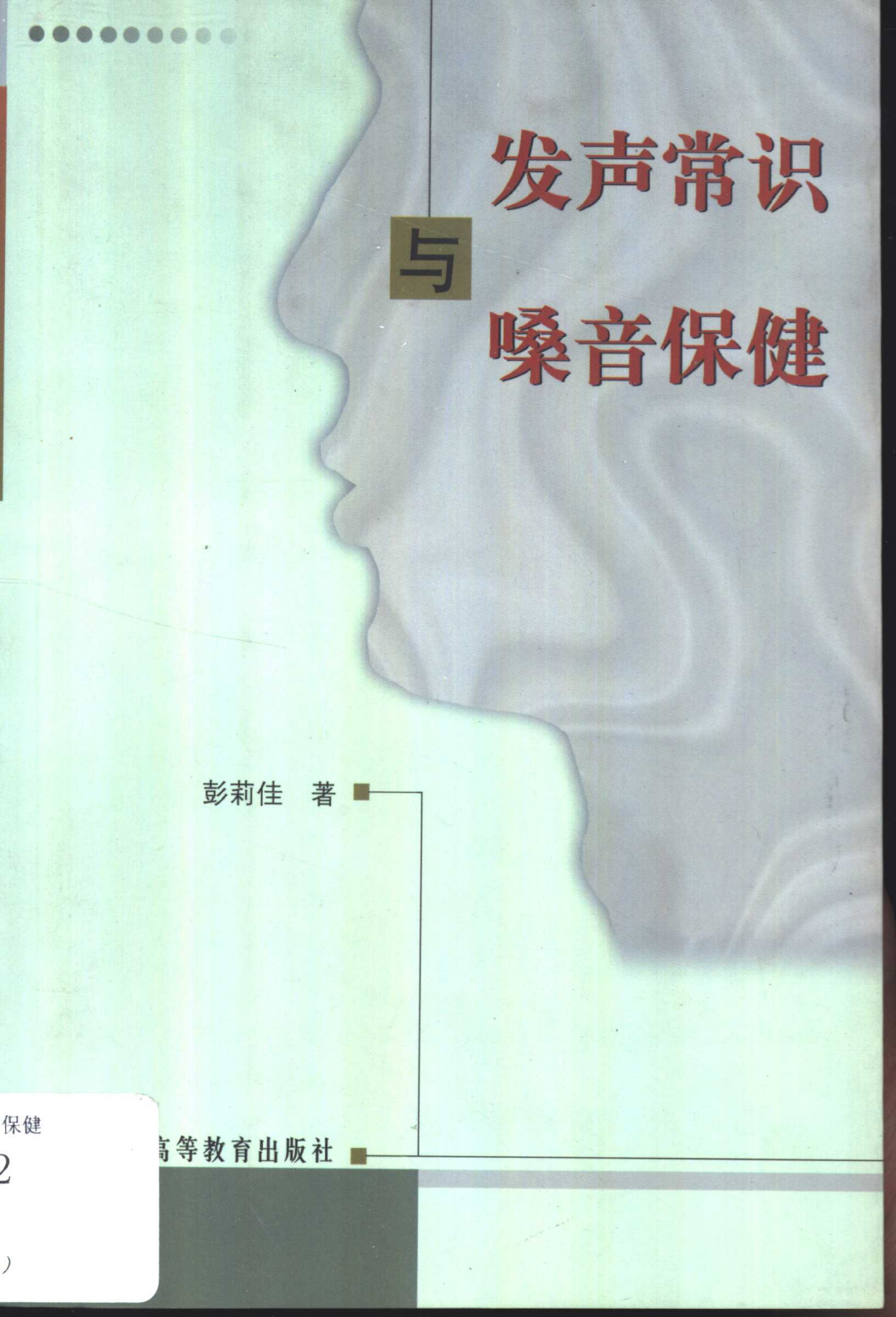




# 发声常识 与 嗓音保健

彭莉佳 著

高等教育出版社

保健

2

)

# 发声常识与嗓音保健

彭莉佳 著

广东高等教育出版社

---

## 图书在版编目 (CIP) 数据

发声常识与嗓音保健/彭莉佳著. — 广州: 广东高等教育出版社, 1999.8

ISBN 7-5361-2374-4

I. 发… II. 彭… III. ①发声法—普及读物②发声器官保护—普及读物 IV. J616.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 27454 号

---



广东高等教育出版社发行

中山新华印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 9.25 印张 236 千字

1999 年 8 月第 1 版 1999 年 8 月第 1 次印刷

印数 1-10000 册

定价: 15.00 元

# 序

赵 宋 光

“语言美”是人们追求的语言境界，可是语言美的多层面立体化结构却长期以来未为人们所充分认识。语言美的深层内涵早已成为小学中学语文课程注重的目标：丰富的词汇、灵巧的语法、生动的修辞、严谨的逻辑、强烈的爱憎、高雅的情趣……；书面语言的美，早已从内涵推移到外貌：消灭错别字的不懈努力、书法艺术的系统化磨炼……。可是，在言语（说话）活动直接诉诸听觉的直感层面上，是不是也需要有精雕细琢、刚柔相济、抑扬顿挫、准确流畅的美呢？这却是一个被遗忘的角落。

由于自幼得不到美声朗诵的陶冶训练，人的嗓子这一天生的乐器竟渐渐变成了难愈的病灶。我们听到了这样的怨诉：

——我从事教师工作已有28年的历史，但由于未能接受口语发声的学习和训练，可

以说不懂得发声。为了使学能听到和听懂课，常扯大喉咙讲课，一堂课下来声嘶力竭，口干舌燥。由于不懂得发声和保护声带，长期劳累，得了慢性咽炎和声带结节……

——如果连上两节课，到最后只能是喊出来的。最难受的就是声音变小，说起话来非常辛苦……

——后排的学生经常抱怨听不清。我为了挤出声音来，硬把音量提高，这回前排的学生可有意见了，因为声音尖，他们得把耳朵捂起来……

——在人多的地方说话，我总是有些胆怯。大声一些，声音也发抖，脚也发抖，更不用提有没有表现力和感染力了……

——我平时讲话很快，常常吐字不清，加上方言影响，让身边的人听不清楚。尤其在课堂上当众回答问题时，常引起不必要的麻烦，这使我对堂上发言有畏惧感。我很苦恼……

以上所引的怨诉，或出自教师，或出自将要当教师的师范生。在以噪音为劳动工具的职业中，除了最引人注目的歌唱演员和戏剧演员以外，人数最多的要数教师这一行了。随着信息社会的来临，随着人际交往方式和渠道的多样化开拓，在职业活动中用噪致疲的行业越来越多了。节目主持人、展览会讲解员、商品推销员、公关特派员、导

游、律师……等等，日益增大的社会层面遭遇了以往为演员和教师所体验的苦恼。怎样准确发音？怎样练习用气？怎样扩大共鸣？怎样表达才美？怎样实施嗓音保健？怎样防治喉疾患？提出这些问题的社会成员在不断增多。

彭莉佳同志是一名长期工作在音乐学院的语文教师，现已担任学院学报的常务副主编。特殊的工作环境、工作条件与工作内容使她对语言美的多层面立体化结构有深切的领会。她的敬业精神促使她敏锐地抓住了嗓音美这个被遗忘的角落，推动她自觉地挑起了为教育界广大噪疾患者雪中送炭的重担。她所开设的发声学这一特殊课程受到了华南师范大学、广州教育学院等院校学生的热烈欢迎，被广大师范生誉为“及时雨”。本书就是她多年来教学经验和教学科研成果的结晶。

最可贵的是，本书不仅对发声的科学原理作了正确清晰的剖析，而且设计了一系列整套训练方法，这套方法就像体育锻炼强身防病一样行之有效，使嗓音这一天生乐器的气息、声音、共鸣三大环节的各个肌肉部位都锻炼得健壮起来；而且由于把肌肉运动纳入了科学的轨道，就预防了疾患的发生，乃至消解了久已形成的病灶。

这样的训练效益和治疗功效，对于许多曾经久病不愈的患者，是奇迹；对于仍处于

用嗓致疲积劳成疾苦恼中的社会阶层，是福音。

本书的出版，不仅便于在全国范围的师范院校和职业学校开设“发声学”选修课，而且便于学校以外的广大读者群自学这门特殊课程，广泛受益。

科学的发声锻炼术，系统化的口语表达“美容”术，高效的噪疾自我治疗法，起飞吧！飞向祖国的每一个角落！飞向世界上每一处需要你的地方！

1999年7月于榕庐

# 目 录

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 序 .....                      | 赵宋光 |
| 导言 .....                     | 1   |
| <b>第一章 口语发声基础理论</b> .....    | 6   |
| 第一节 汉语普通话语音常识 .....          | 6   |
| 一、语音的四要素 .....               | 6   |
| 二、语音的几个重要概念 .....            | 7   |
| 第二节 人体发声器官生理机能概说 .....       | 13  |
| 一、呼吸器官 .....                 | 14  |
| 二、振动器官 .....                 | 19  |
| 三、共鸣器官 .....                 | 24  |
| 四、吐字器官 .....                 | 25  |
| <b>第二章 汉字音节发音要求与训练</b> ..... | 31  |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 第一节 汉字音节发音的基本规律与要求 .....   | 32  |
| 一、字音基本构成三部分——              |     |
| 字头，字腹，字尾 .....             | 33  |
| 二、吐字归音基本要求三要领——            |     |
| 咬狠，吐圆，收准 .....             | 36  |
| 第二节 口腔肌肉的锻炼 .....          | 39  |
| 一、口腔上盖的开合练习 .....          | 39  |
| 二、唇舌力度的强化训练 .....          | 43  |
| 第三节 字、词、句、段的吐字归音训练 .....   | 47  |
| 一、字头咬字训练 .....             | 48  |
| 二、字腹吐字训练 .....             | 58  |
| 三、字尾收字训练 .....             | 70  |
| <br>第三章 气息要求与用气发声的训练 ..... | 77  |
| 第一节 气息控制的要求 .....          | 78  |
| 一、吸气的状态 .....              | 79  |
| 二、呼气的状态 .....              | 82  |
| 三、发声时气息的控制与运用 .....        | 84  |
| 第二节 呼吸肌肉群的锻炼 .....         | 88  |
| 一、腹肌的锻炼 .....              | 90  |
| 二、呼吸训练 .....               | 90  |
| 第三节 气息因素与发声相结合的练习 .....    | 93  |
| 一、气息与声音简单配合的练习 .....       | 93  |
| 二、用气发声与言语结合的练习 .....       | 96  |
| <br>第四章 声音的美化与共鸣的运用 .....  | 104 |
| 第一节 共鸣器官的分类和作用 .....       | 105 |
| 一、可控腔 .....                | 106 |
| 二、不可控腔 .....               | 108 |
| 第二节 口腔与咽腔的控制调节 .....       | 110 |

|                                                                     |            |
|---------------------------------------------------------------------|------------|
| 第三节 鼻腔共鸣的引发 .....                                                   | 114        |
| 第四节 胸腔共鸣的增强 .....                                                   | 118        |
| 第五节 喉腔共鸣的改善 .....                                                   | 122        |
| <b>第五章 语声表达的基本知识与声音弹性的训练</b> .....                                  | <b>129</b> |
| 第一节 语声运动与音色变化的基本规律 .....                                            | 130        |
| 一、声音位置与音色造型 .....                                                   | 131        |
| 二、语气与语调 .....                                                       | 133        |
| 三、语速与音量 .....                                                       | 137        |
| 第二节 声音弹性的训练 .....                                                   | 139        |
| 一、音高的变化练习 .....                                                     | 139        |
| 二、音量的变化练习 .....                                                     | 141        |
| 三、音色的变化练习 .....                                                     | 142        |
| 四、声音弹性的综合练习 .....                                                   | 144        |
| <b>第六章 中学课文名篇示范朗读及赏析</b> .....                                      | <b>155</b> |
| 一、毛泽东诗词:《沁园春·雪》 .....                                               | 156        |
| 二、安徒生童话:《皇帝的新装》 .....                                               | 158        |
| 三、恩格斯短文:《在马克思墓前的讲话》 .....                                           | 164        |
| 四、舒婷诗歌:《致橡树》 .....                                                  | 167        |
| 五、朱自清散文:《荷塘月色》 .....                                                | 172        |
| 六、曹雪芹小说《红楼梦》选段:《葫芦僧判断葫芦案》 .....                                     | 174        |
| <b>第七章 发声训练答疑</b> .....                                             | <b>180</b> |
| 1. 吐字归音的练习内容主要是练字音,为什么还要做口部操?这样麻木机械地重复某一动作,既枯燥又辛苦,对吐字归音有什么帮助?(180)  |            |
| 2. 做口腔操如抬头张嘴、伸舌练习时,口腔张得很大,这会不会使口腔肌肉松弛而口形变大,影响美观?说话时是不是也要把口张大些?(181) |            |
| 3. 舌骨在什么位置?有没有简单的方法可以找到舌骨?(181)                                     |            |
| 4. 推舌骨常常推不了多久喉咙就会疼,甚至有想                                             |            |

吐的感觉，怎么办？（181） 5. 推舌骨的时候，是靠手指的力量推送出来还是有意识地靠舌头的力量主动伸出来？靠手指推的效果大还是还是靠舌头伸的效果大？用力推会不会损伤喉咙？（182） 6. 怎样才能把软腭提起来，加大口腔内部的共鸣？（183） 7. 说话发音的时候，怎样才能做到唇齿相贴？（183） 8. 广东人发翘舌音比较困难，如何才能较好地解决翘舌音与非翘舌音混淆的问题？（183） 9. 说话时加快速度，常常就会出现咬字不清的毛病，如何才能控制语速，使吐字更清晰？（184） 10. 低声或小声发音的时候，字音常常会含糊不清或软弱无力，有什么办法可以得到纠正？（184） 11. 横膈膜在什么地方？（184） 12. 呼吸训练有些什么要求？应怎样练习？（185） 13. 做快呼快吸的练习时，时常练不到几分钟就会感到头晕，是什么原因？（185） 14. 肺活量不大的人练习用气发声是否比较困难？（186） 15. 练声过程中常常会觉得嗓子发痒发干甚至咳嗽，是什么原因？（186） 16. 有时练声之后嗓音会发沙、粗糙，轻声发不出来，是否方法不对？方法不对能不能继续练习？（186） 17. 为什么要强调“用肚皮来发声”？（188） 18. 练习时有时会觉得横膈膜部位不舒服，会不会造成内伤？（189） 19. 发声呼吸时为什么要强调口鼻并用？（189） 20. 什么叫做音质？音质包括哪几个方面？什么样的声音才表明音质好？（189） 21. 声音的强弱高低是怎样形成的？（190） 22. 共鸣是怎么回事？共鸣有什么作用？（191） 23. 怎样才能纠正发音位置过于偏前或过于偏后的毛病？（191） 24. 为什么会产生鼻音？如何才能克服鼻音？（192） 25. 怎样克服发声无力、轻飘的现象？（193） 26. 为什么会出现喉音？如何才能克服喉音？（193） 27. 为什么要强调练发 u 音？练发 u 音常觉得声音闷在里面送不出来，如何解决？（194） 28. 怎么理解声音出来的时候“竖着往硬腭走，往硬腭打上去”？（194） 29. 怎样才能克服粗糙僵硬的喊叫声？（195） 30. 如何才能解决喉咙容易沙哑的毛病？有没有更为简单的快速提高音量改善音质的方法？（196） 31. 为什么有的人唱歌时尤其是唱高音的时候音色很漂亮，很有力度，但是说话的时候却音色暗淡，甚至沙哑？（197） 32. 什么叫真声？什么叫假声？说话发声用真声好还是假声好？（198）

33. 为什么刻意用气发声或打开共鸣腔说话时, 感觉话语很不流畅, 好像一个一个字艰难地吐出似的, 很夸张很不自然? (199) 34. 练习的时候还能做到用气息支持发声和打开共鸣腔等要求, 但是一到平时说话朗读的时候, 就又回到以前的发声习惯, 如何才能把所学的用在平时? (200) 35. 有什么方法能使自己在任何时候说起话来都是精神饱满、声音洪亮的? (201) 36. 在较长时间用嗓的时候, 比如说要连续参加几场辩论赛, 或较长时间演讲、讲课等, 如何保养嗓子? (201) 37. 在演讲台或辩论场上应怎样用声音才能赢得评委及观众的好感? (203) 38. 在大庭广众之间发言或上讲台讲课、演说时, 如何克服怯场心理? (203) 39. 每天练多长时间? 什么时间练习效果比较好? 是不是每天练习都要按照次序将所有内容都练一遍? (204) 40. 在发声课上集体练习的时候, 觉得效果挺好, 也容易掌握到要领, 但是课后练却总也找不到好感觉。在这种情况下能否继续练习? (205) 41. 中老年人进行发声练习有无效果? 应重点选择哪些练习项目? (206) 42. 感冒喉咙痛的时候能不能继续进行发声训练? 适宜练习哪些内容? (207) 43. 咽喉得病复原后, 嗓子经常不舒服, 声音也与以前不同, 再不能大声唱歌和喊叫了。怎样才能使嗓音复原? (207) 44. 南方气候比较湿热, 经常吃辛辣刺激食物如辣椒, 会不会刺激喉咙, 影响发音? (208) 45. 推舌骨等练习对喉咙疼痛、扁桃体发炎、慢性咽炎等是否有治疗作用? (209) 46. 根据报纸报道, 广东是鼻咽癌的高发病区, 这与广东人的语音习惯有无关系? 进行发声训练, 能否有效地防治鼻咽癌? (209) 47. 北方话是否比广东话优秀? 北方人是否就无须练声? (211)

## 第八章 嗓音保健常识..... 214

### 第一节 嗓音保健的内容 ..... 215

#### 一、生理调节 ..... 215

#### 二、心理调节 ..... 216

#### 三、环境调节 ..... 216

#### 四、行为调节 ..... 216

### 第二节 嗓音保健措施 ..... 217

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| 一、个人保健措施 .....                         | 217 |
| 二、社会保健措施 .....                         | 225 |
| 第三节 咽、喉、鼻常见疾病的症状及防治 .....              | 228 |
| 一、咽病 .....                             | 229 |
| 二、喉病 .....                             | 233 |
| 三、鼻病 .....                             | 238 |
| 第四节 咽喉部位自我保健按摩 .....                   | 243 |
| 附录 1 练习内容一览表 .....                     | 249 |
| 附录 2 华南师范大学中文系发声学课学生总结摘录 .....         | 254 |
| 附录 3 广东教育学院继续教育班发声学课学员（在职教师）总结摘录 ..... | 275 |
| 主要参考书目 .....                           | 283 |
| 后记 .....                               | 286 |

# 导 言

## 一

大凡以嗓音运用为基本手段的职业，都须有一套科学的练声方法和系统的训练过程，以培养行内人员获得良好的嗓音条件。如歌唱演员有声乐课，话剧演员有台词课，播音员有播音发声学课，戏剧戏曲演员更是“暑练三伏，冬练三九”，日复一日地吊嗓子、喊嗓子……

对于同样以嗓音为基本职业手段的教师，人们往往注意和强调的只是其道德品质、情感情操、文化知识、思维方法、表达能力等方面的素质，却恰恰忽略了最重要的一个方面——嗓音。嗓音是思想内容的载体，是表情达意的物质基础。作为以口语为主要教学工具的教师，如果嗓音不健康或者缺乏美感、活力、耐久力及表现力，上述一切必要的素质，都将会大打折扣，难以体现。

况且，教师在嗓音方面的负担，可以说比其他嗓音职业者都重。演员们演出之后通常有较长一段嗓音的休整期；播音员斯文、从容地对着话筒轻言慢语，现代化的电声传送设备能大大减轻他们的嗓音负担。而教师，尤其是中小学教师，几乎天天都要

讲授数小时课程。走下讲台，还须耐心解答学生的提问，孜孜不倦地做学生的思想工作，与家长共商教育学生之策……演员、播音员等艺术职业者，大多原本就具有天生的优良条件，后天又由于职业的培训而懂得怎样用嗓护嗓。而教师则绝大部分都缺乏锻炼及驾驭自己声音的意识，缺乏发声科学的知识，不知道如何获得发声的最佳动力，通常只会本能地加重喉头的负担，扯着大本嗓叫喊，喊得口干舌燥声带充血而无怨无悔。喉器长期超负荷使用，必然会出现这样那样不同程度的毛病。所以，在中小学教师中，普遍存在因喉器超负荷使用而导致的噪疾，轻微的如慢性咽喉炎、声带疲劳、嗓音嘶哑，严重的如声带囊肿、声带小结、声带息肉、声带肿瘤等等。有些教师就因此而不得不离开了教学工作岗位。不能或不愿转岗而勉强坚持教学的教师，其嘶哑的嗓音必然使教学效果大受影响，对本人的身体及心理健康也非常有害。因此，为教师及师范学生设计与开设科学发声训练的课程，帮助他们从根本上解决咽喉毛病并获得洪亮优美有魅力的声音，这对于教师的劳动保护和教学质量的提高都具有重大的意义。

现代人追求全方位的品质优良，因为现代社会是个竞争的社会。竞争的成功不仅靠拼搏精神，更要靠人的综合素质。不只专业领域要精通，还包括表达能力、沟通能力、交际能力，乃至气质、精神面貌、生理及心理的因素，等等，都是成功的必备条件。随着社会的不断发展，人与人交往对话的机会愈来愈多，也愈来愈重要。有一种“4分钟定成败”的说法：“良好的感觉与印象形成的关键，在于最初的4分钟。”这良好的感觉与印象之形成，除了本身所具有的智慧才华、人格气质方面的魅力之外，声音的悦耳动听与否，表达的清清楚楚与否，表现的生动感人与否，可以说是最不容忽视的关键条件。对于以传授知识本领和以启发人、激励人、鼓舞人为终身职能的教育工作者来说，更是如此。谁不想一上讲台一开口就能“大珠小珠落玉盘”，给学生留

下美好印象？谁不想在教学过程中时时以丰富多彩的声音表达来影响人、感动人、吸引人？而且，一般来说，清晰伶俐的口齿，优美动听的声音和与之关联的气质、精神面貌往往会直接影响说话者的内在感觉以及表达状态。由此又会形成整体的从生理到心理的良性循环……

为此，笔者多年来不断地探索演唱发声、播音发声、话剧发声、京剧发声、咽音等门类练声技法的特点，从中总结出适合教师特点的一整套系统的发声基础理论与练声方法。从1996年起，在华南师范大学中文系开设发声学选修课，取得了显著的效果。而后又在广州教育学院、嘉应教育学院等院校为部分教师及在校生传授科学发声的知识，进一步积累了科研资料，深感有必要让更多的教育工作者认识科学发声在课堂教学中的应用及意义，并通过正确的发声训练而终身受益。准确发音、科学用声、合理地修饰和美化音色，掌握声音的表现手段，这是教师应努力追求练就的一项职业基本功。要掌握好这项基本功，一是要学习人体发声的理论知识，能用理论知识去认识和解决发声实践中的问题；二是要掌握科学的练声方法，能以符合生理特点的方法来指导练声并养成良好的发声习惯。

## 二

科学发声训练的目标与要求可以分成以下4个阶梯：

1. 第一阶梯：咬字准确，吐字清晰。在课堂教学中，教师主要是靠字音（话语）的内容来“传道授业解惑”的。教师课堂表达首要的一点是必须把每个字音都咬准确、吐清楚，使学生能轻松不费力地听课。因此，练声不能孤立地只追求声音美，而首先必须进行吐字归音方面的练习，以求吐字清晰准确，口齿灵活

利索。

2. 第二阶梯：用气发声，改善音质。字音清楚了，声音质量呢？怎样才能持久响亮地发声而不易疲劳呢？用气发声是关键的一步。气息运动的正确与否，从根本上决定着一个人运用声音的能力大小、效率高低及表达力的强弱，同时在嗓音职业病的防护方面起着巨大的作用。因此，要想获得响亮圆润、健康耐久的嗓音，就必须学习和研究正确的呼吸法，加强用气发声的训练。

3. 第三阶梯：加大共鸣，美化音色。有了良好的呼吸支持，是否就能保证发出悦耳动听的声音呢？否。声带振动而产生的基音是十分微弱单薄的，既传不远，又不能变化音色。音色的好坏和声音能否通透致远，主要取决于共鸣腔体调节控制能力的大小、调节控制的比例适度与否，以及各部位共鸣效果的组合和谐与否。因此，发声训练的大部分内容是反复锻炼相关的肌肉，使其能灵活适度地调节控制各共鸣腔，以构成自然联系，从而恰到好处地去扩大、美化、修饰声音。

4. 第四阶梯：以声传情，声情并茂。仅仅练出优美耐久的声音并不是发声训练的全部目的。抽去了文化的内涵和思想感情的动作性，再美的声音也只是没有灵魂的躯壳。从某种程度上来说，语声的表情力量比音色本身的悦耳更重要。因此，我们在重视掌握发声技术的同时，还必须重视掌握口语表达的知识与技巧，使内容与形式、“情”与“声”得到尽可能完美的统一，更好地在教学中与日常的思想情感交流中发挥作用。这就必须强调声音弹性的训练。

上述4个阶梯不是截然分开的，也不是一种严格意义上的由下至上、循序渐进的关系。嗓音质量是人体发声器官各部分肌肉取得整体平衡的结果，不是某一局部独立运动所能奏效的。所以4个阶梯之间的关系是紧密联系、相辅相成的：进行吐字归音的训练可以使人说话清楚、字音连贯；要追求字正腔圆更应进行用