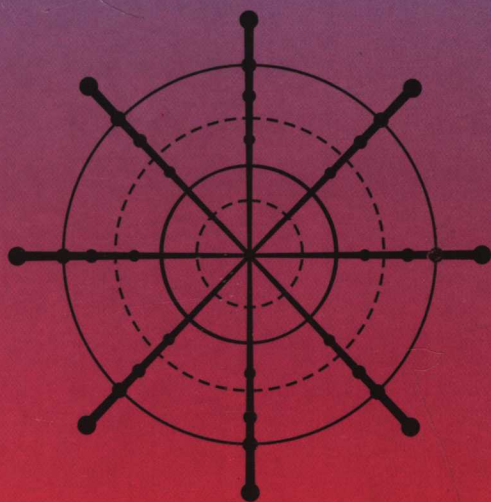


SHIYONG KOUYU FASHENGXUE

实用口语发声学

王祖明 著



西南交通大学出版社

[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

SHIYONG KOUYU FASHEXUE

实用口语发音学

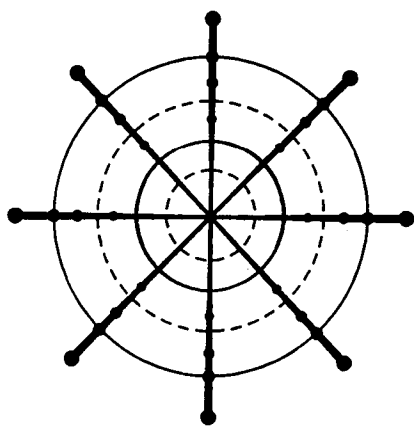
王德明 著



上海外语教育出版社
SHANGHAI FOREIGN LANGUAGE EDUCATION PRESS

实用口语发声学

王祖明 著



西南交通大学出版社

[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

图书在版编目(CIP)数据

实用口语发声学/王祖明著. —成都:西南交通大学出版社,
2005.12

ISBN 7-81104-183-9

I. 实… II. 王… III. 发声法 IV. ①H018.1②J616.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第124158号

实用口语发声学

王祖明 著

- | | |
|-------|---|
| 责任编辑 | 王 婷 钟 清 |
| 责任校对 | 秦振秀 |
| 封面设计 | 王祖明 |
| 出版发行 | 西南交通大学出版社
(成都二环路北一段111号) |
| 发行部电话 | 028-87600564 87600533 |
| 邮 编 | 610031 |
| 网 址 | http://press.swjtu.edu.cn |
| 电子邮箱 | chsxx@swjtu.edu.cn |
| 印 刷 | 内江市龙华档案印务有限公司 |
| 成品尺寸 | 140mm×203mm |
| 印 张 | 7.4375 |
| 字 数 | 194千字 |
| 版 次 | 2005年12月第1版 |
| 印 次 | 2005年12月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 7-81104-183-9/J·001 |
| 定 价 | 18.00元 |

图书如有印装问题 本社负责退换

版权所有 盗版必究 举报电话:028-87600562



作者简介:

王祖明，男，1957年生，内江师范学院中文系艺术发声学教师。书法专科，中文本科，音乐本科毕业。长期从事声乐和口语艺术的教学工作，研究声乐和口语的发声方法十多年，发表论文多篇，出版专著有《声乐发声学基础》、《人体发声与训练图说》和《实用口语发声学》。研究出同极哲学思维方式。发明了同极格练字法，并获国家专利。

曾因嗓子条件极差，难以承受半节课的连续讲课，而两次被迫离开教学岗位，分别从事收发、阅览室管理和仪器管理工作。后投医数载，四处拜师，刻苦练声，使嗓子产生了彻底变化，并广泛研究各种发声方法的发声规律及其内在联系，总结出一套能治疗声带疾病，改变嗓子条件，美化声音，提高口语和歌唱发音能力的练声体系。

前 言

经过15年多的努力,我终于初步完成了歌唱发声学和口语发声学的基础研究,并分别写成了专著。《声乐发声学基础》一书已出版,这本《实用口语发声学》现在和读者见面。《实用口语发声学》强调的是实用性,其目的是使一切口语工作者,或一切愿拥有金嗓子的人们了解和掌握一套既有理论高度,又能具体操作的、具有独立学科性质的口语练声体系。

从某个角度来说,口语发声方面的问题比声乐发声更突出,口语发声学的学科建立比声乐发声学的学科建立更具紧迫性。过去研究口语发声所存在的问题主要表现在两方面,一是搞声乐发声研究的不怎么全面系统研究口语发声,对声乐发声方法和口语发声方法之间的关系认识有明显不足,搞口语发声研究的又缺乏深入地研究歌唱的科学发声方法,大都只是在声乐老师那儿学了些有限的发声方法,然后将其引入口语发声中,因而很难透彻、系统地研究口语发声方法的各种规律性;二是声乐发声学相作为一门独立的学科存在几乎还是一个空白,各自为阵的情况表现得很突出,这必然影响到口语发声学的学科建立。目前可以这样说,与声乐发声学相比较,口语发声学更是一个空白。现在社会上介绍的口语发声方法同声乐发声方法一样,都只从某个发声派别角度讲了某一种口语发声方法,缺乏站在口语发声学的独立学科性质的角度来认识,这会形成用一种发声方法来训练具有千差万别的不同嗓子的口语发声方式,这种训练方式有很大的局限性。实际上,对不同的嗓音条件、不同声音审美要求的人,要用不同的发声方法来训练,才能挖掘出口语发声的最大潜能,才能训练出多样化的口语声音形象来,由此表现丰富的语言材料。要做到这点,就必须具有全方位的口语发声视角,掌握多种口语发声方法,以形成自己最佳的共性和个性相统一的口语发声特点,或真正做到因人

而异,因材施教地进行口语发声教学,这些都需要口语发声学的学科支撑。因此,口语发声学的学科建立势在必行。

我对口语发声学的研究源于爹妈没能给我一副好的嗓子的事实,而我又执意要改变自己嗓子不好的实际状况。

天生嗓子条件差的我,师范毕业时,20 分钟的连续讲课都无法胜任。正因如此,师范毕业后,我没能教上书,去当了收发员和阅览室管理员。在从事收发和阅览室管理工作时,我还是渴望能当上一名教师。于是,我一方面寻求提高嗓音能力的方法,一方面选择学校空缺教师职位的新专业方向,以求获得新的机会(我最初学的中文专业,后来才学了书法和音乐专业)。两年多以后,机会来了,我被学校安排去重庆师范学院进修地理,回校后将从事地理教学工作。出乎意外的是,当学校给我安排了上课任务后,我试讲了一下,一节课没上完,嗓子就无法忍受了,结果还是因为嗓子条件差而改做了仪器管理员的工作。做教师的愿望虽两次受挫,但我仍没放弃对走上讲台的追求。针对自己嗓子条件差的现状,通过深入分析,我找到了一条以书写示范为主,讲授为辅的教学方向——书法教学,这既可实现当教师的愿望,又可解决不能持久讲课的嗓子问题。经过两年左右的拜师苦练,我的字有了很大进步,并在 1987 年当上了一名专职书法教师。

当教师的愿望实现了,可嗓子条件差、不能持久讲课,仍然是一个后患。随后,我四处打听,八方求师,得到的回答是一致的:“你的嗓子条件太差,我们无能为力。”“嗓子是天生的,无法改变。”的确,我求教的老师们的嗓子都是天生的好。

1988 年,中央民族歌舞团的李培良老师,顺路在内江举办了一个短期声乐训练班,我报了名,看有没有一线改变嗓子条件的希望。在学习期间,我明白了我的声带着力能力差,也学到了一点使声带着力的方法,通过一周的训练,我的发音能力有了一定提高,这增强了我进一步改变嗓子条件的信心。之后,我见到口语和声乐发声方面的书就买来学习,还先后向市、省、国家级的很多声乐

老师学习发声方法,并拜他们为师,如四川师范大学艺术学院的声乐老师、北京声乐研究所的吴鲲老师、四川音乐学院的兰幼青教授、总政军乐团的声乐艺术指导王宝璋教授等。印象最深的是1993年春,我在中央音乐学院旁听沈湘老师上的“大师班”课的情形,从他对袁晨野、赵登峰等学员的指导中,懂得了不少声乐发声技巧,并亲自向沈湘老师请教了许多口语和声乐发声方面的问题,他都耐心地一一解答,使我受益匪浅,也深受感动。

在研究声乐发声的同时,为了更深入地研究口语发声方法,十多年来,我先后学习了50多本口语和声乐发声及其相关理论方面的书,看了十几套口语和声乐发声音像资料,对各学派的发声方法进行了广泛的大量实践,并坚持做练声笔记。同时,我还进行了很多口语和声乐发声的教学实践,无论是嗓子条件好的,还是嗓子条件差的,无论是没有声带疾病的,还是有声带疾病的(有的还有声带小结、息肉,慢性咽炎、喉炎),我都以声乐发声学和口语发声学的基础理论为指导,用各种不同的发声方法,针对各自不同的条件因材施教,实践证明,我的心血没有白费,实践结果给了我较好的回报。这本肤浅的《实用口语发声学》仅仅是我对口语发声学的基础理论研究和实践的一个初步总结,还有许多口语发声学的理论和实践问题,有待于向更多的老师请教、学习,从而使我的口语发声学研究能够走向更深入。

现在,我在内江师范学院担任了多门课程的教学工作,嗓子都没出问题,也不会有人认为我嗓子不好,我还曾多次参加各种朗诵、演讲、歌唱比赛和演出。

根据我嗓子状况转化的亲身经历,通过我多年的口语发声理论研究和教学实践,可以得出这样的结论:正常情况下,人人都具有塑造良好口语声音的基本条件,很多人嗓子不好,是因为他们的许多良好发声“材料”没有被挖掘出来的缘故,一旦他们的这些发声“材料”被挖掘出来,他们的嗓子就将转化成好嗓子或金嗓子。表现出先天嗓子不好的人,对发声方法很有选择性,如果发声方法

不对路,就无法挖掘出这类人的潜在的良好发声“材料”;表现出先天嗓子好的人,如果没有找到很好的适合于他们的发声方法,也很难将其声音塑造成优质的口语声音,甚至有个别的还可能越训练越差。我总结出的口语发声学基础理论,对我解决这些问题起了很好的指导作用,但愿这本书对读者在认识 and 解决这些问题时,也能有一点帮助!

编 者

2005 年 11 月

目 录

第一章 口语发声基础	(1)
一、口语科学发声方法和口语发声学的含义	(1)
二、嗓子转化	(2)
三、发声器官的构成	(3)
(一)呼吸器官	(3)
(二)振动器官	(4)
(三)共鸣器官	(5)
(四)咬字器官	(6)
四、口语发声四要素	(6)
(一)呼吸	(6)
(二)基音	(13)
(三)共鸣	(14)
(四)咬字	(16)
五、口语和歌唱发声方法之间的关系	(18)
六、口语和歌唱发声方法的具体一致性与差异性	(20)
(一)气息方面	(21)
(二)基音方面	(21)
(三)共鸣方面	(22)
(四)咬字方面	(22)
第二章 逻辑学与口语发声方法	(24)
一、口语发声方法的内涵	(26)
二、口语发声方法的外延	(27)
三、明确口语发声方法内涵和外延的意义	(31)
第三章 从气功学角度深入认识口语发声	(33)
一、气功与口语发声	(33)

二、气功与共鸣	(37)
三、气功与呼吸	(37)
四、气功与基音	(39)
 第四章 辩证法与口语发声训练	(41)
一、三大规律	(41)
(一)对立统一规律	(41)
(二)质量互变规律	(41)
(三)否定之否定规律	(42)
二、实践和认识	(42)
三、一系列范畴	(44)
(一)主和次	(44)
(二)现象和本质	(45)
(三)整体和局部	(45)
(四)过程和结果,原因和结果	(46)
(五)长处和短处	(47)
(六)利和弊	(48)
(七)简单和复杂	(48)
(八)条件的复杂性和可变性	(49)
(九)内因和外因	(49)
(十)直接和间接	(50)
 第五章 口语科学发声探求与训练的新思维方式	
——同极思维	(51)
一、同极思维图说	(51)
(一)什么叫同极思维和同极思维图	(51)
(二)同极思维图反映出来的同极思维系统	(54)
二、运作具体事物的同极思维	(62)
(一)作用于具体事物的宏观同极思维	(63)
(二)作用于具体事物的微观同极思维	(63)

三、同极思维在口语科学发声中的运用	(69)
(一)同极思维在运作事物前的思维运用	(70)
(二)同极思维在运作事物过程中的思维运用	(73)
第六章 无声训练	(77)
一、气息训练	(78)
(一)练前认识	(78)
(二)基础训练	(79)
(三)提高训练	(84)
二、开喉及增强中部共鸣腔的各部分发声机能训练	(86)
(一)练前认识	(86)
(二)基础训练	(90)
(三)提高训练	(96)
第七章 真假声体系训练	(99)
一、真声训练	(100)
(一)练前认识	(100)
(二)基础训练	(101)
忆秦娥·娄山关 出塞 双桅船 祖国啊,我亲爱的祖国	
(三)提高训练	(108)
荷塘月色(节选) 吊古战场文(节选) 渔光曲	
教我如何不想她 沁园春·长沙 手推车	
二、假声训练	(116)
(一)练前认识	(116)
(二)基础训练	(117)
致橡树 春望 沙滩上的足迹(节选) 我愿是急流	
(三)提高训练	(126)
一月的哀思(节选) 海燕 长征组歌(节选) 兰亭集序	
雨巷 雨景 泪·月华	
三、真假声过渡训练	(140)

(一)练前认识	(140)
(二)基础训练	(141)
少年中国说(节选)	
(三)提高训练	(142)
再别康桥 山居秋暝 拿破仑墓前的演说 别了,我爱的中国	
悼念玛丽·居里	
第八章 真假咽音体系训练	(153)
一、带咽音成分的真声训练	(153)
(一)练前认识	(153)
(二)基础训练	(153)
满江红 念奴娇·赤壁怀古 乡愁 雨霖铃 古寺	
(三)提高训练	(162)
死水 虞美人 将进酒 黄河大合唱(节选) 登幽州台歌	
念奴娇·昆仑 音乐舞蹈史诗《东方红》朗诵词(节选)	
凉州词 春江花月夜 南泥湾 奥瑟罗(片断)	
二、咽音训练	(185)
(一)练前认识	(185)
(二)基础训练	(187)
天净沙·秋思 我曾经爱过你 决战前的演说 鸽子	
(三)提高训练	(193)
天上的街市 我用残损的手掌 周总理,你在哪里?	
李尔王(片断) 奥瑟罗(片断)	
三、真假咽音的混声训练	(204)
(一)练前认识	(204)
(二)基础训练	(205)
老马	
(三)提高训练	(207)
初月 我爱这土地 雷电颂(选自《屈原》) 记一个教师的谈话	

第九章 朗诵和咬字及其训练	(214)
一、朗诵艺术的要素及其训练	(214)
(一) 普通话	(214)
(二) 声音表现	(215)
(三) 音乐处理	(216)
(四) 表演技巧	(217)
(五) 感情表达	(218)
二、口语和歌唱的咬字及其训练	(219)
(一) 口语和歌唱的咬字	(220)
(二) 口语和歌唱的咬字训练	(222)
参考文献	(226)

第一章 口语发声基础

一、口语科学发声方法和口语发声学的含义

口语指歌唱以外的有声语言,包括朗诵、演讲、话剧、说话等有声语言。

口语科学发声方法是指具有点面结合的呼吸,真假声或真假咽音结合的基音,复合或半复合共振的共鸣,清晰自如的咬字的发声方法。它是把中外各种符合科学原理的口语发声方法,通过系统而有理论高度的提炼总结,形成共性和个性相统一的发声方法。它不只属于某一派的发声方法,它包容了各派的各种发声方法。

口语发声学是多角度研究人类一切口语发声现象和发声规律的一门独立学科,它是一门边缘学科,集哲学、逻辑学、气功学、生理学、解剖学、运动学、音响学、物理学、声乐学、语言学和声乐发声学等于一体,它独立为一门学科,对口语的发声研究会产生极大的推动作用。口语发声学集一切科学的口语发声方法于一体,形成人类共有的、也是特有的口语科学发声体系,漏掉任何一种科学的发声方法,都将削弱其科学性。站在口语发声学的立足点上,就不能受各派的带个性发声方法的局限,不能用个性的发声方法来代替共性的发声方法,这样的视野就能俯视人类一切科学的口语发声方法,将一切口语发声方法都作为研究对象。这门学科首先要打破“门户之见”,不能因自己的发声方法有一定或较强的科学性,就否定别人客观上具有科学性的发声方法。它不仅要研究各种发声方法的个性,更要研究各种发声方法的共性。口语发声学的任务是总结出一套既有宽度又有深度的口语科学发声方法,深度是指对各种具体的口语发声方法的深层次研究,宽度是指找到各种口语发声方法横向的内在联系,集各种科学的发声方法于一

体。这样一来,口语发声的学习者就会在发声的道路上,少走许多弯路,还可以使许多一般嗓子转化为金嗓子。

实用口语发声学是侧重于实践运用的角度来研究分析口语发声的各种现象及其规律的学科,它强调理论和实践的统一。

二、嗓子转化

口语发声的简单原理是:肺中的气息作用于闭合的声带,形成基本音,这个基本音通过各共鸣腔(头腔、咽腔、胸腔等)的扩大和美化,产生有共鸣的带语言特性的口音。口语科学发声方法就是将这种简单发声的各要素强化,使之科学化,从而使人体能发出更大音量、更加悦耳、更加符合语言特征和艺术要求的声音。一切动物的发声原理也都如此,只是不具有口语发声的语言特性。

对口语声音来说,它的优劣主要体现在嗓子上。不管是什么样的嗓子,都有必要用科学的发声方法进行训练,使之向正面方向发展。从口语科学发声的角度来看,坏嗓子能训练成好金嗓子吗?差的或一般的嗓子能训练成金嗓子吗?金嗓子能训练成优质的口语声音吗?回答是肯定的。

回忆一下我们在婴儿时期,第一声惊心动魄的啼哭,有多少人不是金嗓子,有多少人发不出明亮、清脆的声音,这样的发声原理多么简单:气息作用于声带,产生基础音,基础音扩送进各共鸣腔,再产生有穿透力的金属声。这说明,除极个别有发音缺陷的人外,百分之九十九点几的人,生下来就有一副金嗓子。随着环境、性格、年龄、生理(如变声期)等因素的影响,有的控制声带的机能越来越弱,嗓子就由金嗓子逐渐变成了差的或一般的“木嗓子”,有的继续保持了儿时的发声机能状态,甚至有所增强,其嗓子就继续具有金嗓子特性,也有的受各方面因素的影响,其嗓子变成了坏嗓

子。动物与人却不一样,动物很少受人所受的因素影响,故动物大多由生到死都具有金嗓子的特性。

口语发声的主要因素有呼吸、基音、共鸣、咬字四方面。根据口语发声原理,通过科学的训练,人人的呼吸控制力、声带闭合力、共鸣腔的扩张力、咬字的准确自如力都能提高,这些能力的不同程度提高,就可使坏嗓子变成好嗓子,差或一般嗓子变成金嗓子,金嗓子变成优质的口语声音,甚至坏嗓子和差嗓子及一般嗓子也可能塑造成优质的口语声音。

反过来,不当的发声训练,或过分的发声训练,或不当的用嗓习惯,就可使金嗓子变成差嗓子或一般嗓子,甚至坏嗓子,差或一般嗓子就更易向不良方向发展。

人人的嗓子都可转化,如何将转化引向好的方面,如何防止坏的转化,这是探求口语发声学的基本前提。

三、发声器官的构成

从广义来说,人的发声器官由呼吸器官、振动器官、共鸣器官、咬字器官、思维器官、视听感受器官、记忆器官、骨骼肌体构成。从狭义来说,发声器官由呼吸、振动、共鸣、咬字四个器官构成,这里也只讲这四个器官的构成。

(一) 呼吸器官

呼吸器官由鼻、口、喉、咽、气管、支气管、肺脏、胸腔、横隔膜、腹肌等组成(见图1-1)。发声时,就依靠这些器官来进行气息的吸入和呼出。肺是气息吸入和呼出的核心地带。呼吸器官最关键的部分是横隔膜,发声时,要求横隔膜的下沉能力及其弹跳能力要强。