

· 高等师范教师教育类示范教材 ·

赵晓梅 冒键 总主编

A
PRACTICAL
TUTORIAL
IN
CHINESE
LANGUAGE

(第2版)

◎ 许迅 主编

语言实践教程

 南京师范大学出版社
NANJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

· 高等师范教师教育类示范教材 ·

语言实践教程

(第2版)

A PRACTICAL TUTORIAL
IN CHINESE LANGUAGE

丛书总主编

赵晓梅 冒 键

本书主编

许 迅

编 委

(以姓氏笔画为序)

许 迅 刘 晖 刘菊芳 汪薛松
周淑平 施一蓓 徐 莉 秦慧绒



南京师范大学出版社
NANJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

本书收入的部分文字作品稿酬已委托本丛书的编著者来付,敬请相关著作权人联系。联系电话:0513-85120135,联系地址:江苏省南通市城山路24号(226006),电子信箱:ntgsrwx@163.com。

图书在版编目(CIP)数据

语言实践教程/许迅主编.—2版.—南京:南京
师范大学出版社,2014.9
高等师范教师教育类示范教材/赵晓梅,冒键总主编
ISBN 978-7-5651-1864-7

I. 语… II. 许… III. 教学语言—高等师范院
校—教材 IV. ①TP312 ②G42

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第198452号

书 名	语言实践教程
主 编	许 迅
责任编辑	崔 兰
出版发行	南京师范大学出版社
地 址	江苏省南京市宁海路122号(邮编:210097)
电 话	(025)83598919(总编办) 83598412(营销部) 83598297(邮购部)
网 址	http://www.njnup.com
电子信箱	nspzbb@163.com
印 刷	启东市人民印刷有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	19
字 数	408千
版 次	2014年9月第2版 2014年9月第1次印刷
印 数	1—4000册
书 号	ISBN 978-7-5651-1864-7
定 价	37.00元

出 版 人 彭志斌

南京师大版图书若有印装问题请与销售商调换

版权所有 侵犯必究

前 言

这是一本为提高师范生语言实践能力而编写的训练教程。

“师者，所以传道受业解惑也。”（语出韩愈《师说》）这句揭示为师之道本质的名句，其实已经把“传”、“受（授）”、“解”上升为教师的职业技能来要求了，而这就是师范生需要强化的语言实践能力。教师的专业素养就是那“一缸水”，这是教师的“底气”，是根本。而如何把这“水”给学生，成为他们的“一杯水”，这又是教师“功夫”的关键。所以，语言实践能力是师范类各专业学生一项必需的职业基本功，是他们获得全面发展并受用终身的能力。

语言实践能力水平可以概括为四个词：

一是“清晰”。说话首先要让人入耳，要让人听清、听懂，这就要说得清晰。清晰有多方面的要求：口齿要清楚，音量要适度，不能含混不清、分辨不明；语脉要分清，不能颠三倒四、语无伦次；语流要通畅，不能忽断忽续、前后阻滞；语意要周密，不能含糊其辞、产生歧义；逻辑性要强，不能模棱两可、自相矛盾。

二是“准确”。让人听懂了，还要让人认为说得对，这就要说得准确。准确也有多方面的要求。从内容上来说，思想观点要正确，能使人获得效益，得到启迪，绝不容许有政治性和科学性的错误。从语言上说，语音要准确，能说标准的普通话，不能发音不准，更不能说方言；词语要确切，能准确表达概念，不能生造堆砌，华而不实；语句要符合语法规范，能准确地表情达意，不能有语病。

三是“生动”。说话要打动人，这就要说得生动。生动是在清晰、准确基础上的更进一步要求。它既要求在表达时语汇丰富，句式多变，运用多种多样的修辞手段和表达方法，又要求能运用恰当的语调、适度的音量、合适的语速和很强的节奏感，以增强语言的魅力，使听者深受感染并得到美的熏陶。

四是“得体”。所说的话要有分寸、恰到好处，这就要说得得体。说话离不开主、客观两方面的因素。在主观方面，有一定的目的、要求和内容；在客观方面，则有特定的对象和环境。所谓得体，就是主、客观的统一。具体地说，就是把主观上想要达到的目的要求和想好的内容跟客观上特定的对象和环境结合起来考虑，从而确定选用的词语、句式、语气以及表达方式，做到因人而异，因地制宜，决不能墨守成规，我行我素。

吕叔湘先生说：“语文的使用是一种技能，一种习惯，只有通过正确的模仿和反复的实践才能养成。”（《吕叔湘文集》，商务印书馆1983年版）现代社会要求教师具有扎实的语文能力，而语文能力必须经过专业的训练才能形成。语文能力训练从本质上

说就是一种语言能力的训练,所以,本书的编写紧紧地扣住一个词——训练。

发声、语音、态势语、倾听是构成语言实践能力的基本要素;朗读、讲述、演讲、论辩、主持是提高语言实践能力水平的重要环节;人际交往、教育教学是发挥教师语言实践能力的广阔舞台。按照这样的认识,我们把教程分为“基础篇”、“提高篇”和“实践篇”来实现训练的梯度。

同时,《语言实践教程》又是一本紧密结合高等师范语言实践课程的教材,采用“训”、“练”结合,模块化的编排体系,注重任务驱动、项目教学等方法,设计训练目标和内容,并藉此选录了大量的训练材料、设定了相应的模拟情境,使师范生在“训导模块”中求“知”,在“训练模块”中提“能”,从而实现训练的效率。所以,教师上课“好用”、学生课内外“好练”是我们编写的指导思想,也是我们追求的特色。

那么,如何运用本书来进行语言实践训练呢?

一是循序渐进,系统训练。任何训练都要遵循一定的序列,逐步地、系统地进行,而序列又要遵循从易到难、从简单到复杂、从一般到特殊的认识规律来设计,这样训练才能有实效。语言实践也不例外。因此,训练时要从口语技巧训练入手,为以后的各项训练提供条件,打下基础,之后由基础训练到综合训练,逐步深入。

二是知能并重,练为关键。能力是由知识转化而成的,知识掌握得越丰富、越扎实,转化的能力也就越强。转化的关键在于系统的训练。因此,学习者进行语言实践时,要掌握必要的理论知识,通过典范示例掌握方法。在此基础上,通过有步骤、有系统的训练,将知识转化为技能技巧。

三是听说兼顾,以说为主。听是内化的吸收,说是外化的表达。在人们口头语言的活动中,这两者经常是紧密联系、互相制约、互相促进的。听的能力强,可以为说的能力的发展提供必要条件;说的能力发展了,又能促使听的能力进一步加强。因此,语言实践训练虽以培养口头表达能力为主,但不能忽视听的练习。

四是联系实际,注重实践。语言实践要收到实效,必须从实际出发。日常生活、学习、活动以及个人口头表达能力的基础等等都是实际。口头表达能力究竟怎样,归根到底,要由实践来检验。实践的空间是相当广阔的,诸如课堂上的回答问题,集会上的即兴发言,平时跟老师、同学的交谈,到小学组织小学生开展活动时提出的要求、说明的内容,参加学校或社会的演讲比赛、专题辩论赛、说课比赛、主持活动时的语言,参加面试时即兴组织的语言等等,都为语言实践提供了很好的机会。因此,我们的训练一定要注重实践,并在实践中加以总结提高。

哈佛大学威廉·詹姆斯教授说:“播下一个行动,收获一种习惯;播下一种习惯,收获一种性格;播下一种性格,收获一种命运。”愿你在苦练、勤练乃至快乐的训练中养成良好的语言习惯,练就助推成功的口才,成就你美好的职业和人生理想。

目 录

前言/001

基础篇

准确：教师语言实践的第一目标位

第一单元 发声训练/003

训导模块：一、认识你的声带/003

二、改善声音的三个要素/004

训练模块：一、气息训练/004

二、共鸣训练/008

三、吐字归音训练/011

第二单元 语音训练/015

训导模块：一、什么是普通话/015

二、怎样学习普通话/015

三、关于《汉语拼音方案》/016

四、与普通话有关的名词概念/016

训练模块：一、声母训练/016

二、韵母训练/023

三、声调训练/030

四、语流音变训练/031

附录一/037

第三单元 态势语训练/046

训导模块：一、什么是态势语/046

二、态势语的种类/046

三、态势语的作用/048

四、态势语训练的基本要求/048

五、要纠正的不良习惯动作/048

- 训练模块：一、手势语训练/049
二、目光语训练/052
三、坐、站、走姿训练/053

第四单元 听话训练/054

- 训导模块：一、什么是听话/054
二、听话的特点/054
三、听话的过程和要求/055

- 训练模块：一、感知力训练/057
二、理解力训练/059
三、记忆力训练/061

提高篇

形象：教师语言实践的第二目标位

第五单元 朗读训练/065

- 训导模块：一、什么是朗读/065
二、朗读的基本要求/065

- 训练模块：一、把握基调训练/065
二、表达重音训练/070
三、处理停连训练/075
四、表示语气训练/080
五、掌握节奏训练/082
六、朗读综合训练/086

第六单元 讲述训练/090

- 训导模块：一、复述及其特点/090
二、描述及其特点/091
三、评述及其特点/091

- 训练模块：一、复述训练/092
二、描述训练/101
三、评述训练/105

第七单元 演讲训练/110

训导模块:一、什么是演讲/110

二、演讲的基本要素/110

三、演讲的表达手段/111

训练模块:一、临场技巧训练/112

二、有声语言训练/118

三、演讲中态势语训练/130

四、即兴演讲训练/136

附录二/141

第八单元 论辩训练/144

训导模块:一、什么是论辩/144

二、论辩的特征/144

三、论辩的类型/145

四、论辩的基本原则/146

训练模块:一、论辩技巧训练/146

二、辩论赛场实战训练/158

第九单元 主持训练/161

训导模块:一、主持人是“谁”/161

二、主持人的作用/161

三、主持的种类/162

四、主持人应具备的语言特点/163

五、如何主持不同类型的节目/164

训练模块:主持语言的技巧训练/167

实践篇

动人:教师语言实践的第三目标位

第十单元 口语交际训练/185

训导模块:一、口语交际概述/185

二、口语交际的特征/185

三、口语交际的原则/186

训练模块:一、称呼与介绍/186

二、说服与安慰/189

三、赞扬与批评/198

四、道歉与拒绝/205

五、应聘面试/211

六、电话交际常识/218

第十一单元 教育口语训练/223

训导模块：一、教育口语的特点/223

二、实施教育口语的要求/224

训练模块：一、启迪语训练/225

二、说服语训练/229

三、表扬语训练/233

四、激励语训练/238

五、批评语训练/242

六、谈话交流训练/248

第十二单元 教学口语训练/258

训导模块：一、教学口语的特点/258

二、教学口语的要求/259

训练模块：一、导入语训练/260

二、提问语训练/266

三、过渡语训练/269

四、讲授语训练/273

五、小结语训练/278

六、说课训练/282

附录三/294

基础篇

准确：教师语言实践的第一目标位



呱呱坠地时你的一声啼哭，牙牙学语时你的一声“妈妈”，或者是你绽放的第一缕微笑，讲述的第一个故事，发出的第一次请求……你的语言实践也许就是从这里开始的。然后，你的话语就成了你的第二个“容颜”——你的性格、心情、学识、品德等等统统可以在言语的万花筒里让人窥见一斑。而“整容”的途径除了提高个人素养以外，可以从人的发声、语音、态势语和听话的技巧入手，这些都是你实现成功表达的“精华素”，是构成一个人语言实践能力的最基本的要素。

基础篇的各个单元训练，其总的目标体现在“准确”上。

好的“声音”——发声方法应该准确，然后才能做到声音轻重适宜、圆润悦耳。

好的“语音”——发音方法应该准确，然后才能做到语音声韵调清晰饱满、语流畅达和谐。

好的“态势语”——对态势语意义表达应该准确，然后才能做到态势语自然协调、美观大方。

好的“听话”——听话效果应该准确，然后才能做到听话有质量、能归纳、善记忆。

第一单元 发声训练



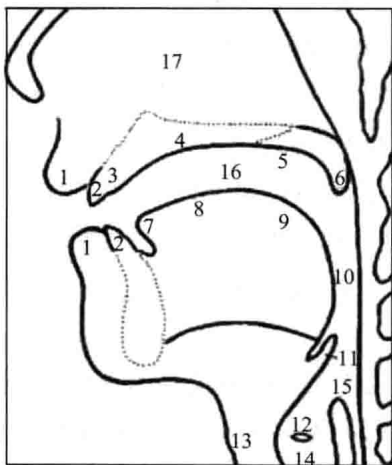
你应掌握科学的发声方法,通过呼吸、共鸣和吐字的训练,使自己的声音具备一定的力度、响度和清晰度。

训导模块

导学精读

一、认识你的声带

人的发音器官有三大部分:肺部、喉部、口部。发音器官又可以分为喉上器官和喉两大部分,喉上器官由口腔、鼻腔和咽腔几个部分组成。发音器官又可细分为:1. 上下唇、2. 上下齿、3. 齿龈、4. 硬腭、5. 软腭、6. 小舌、7. 舌尖、8. 舌面、9. 舌根、10. 咽头、11. 会厌软骨、12. 声带、13. 喉头、14. 气管、15. 食道、16. 口腔、17. 鼻腔,如下图所示。



图：人头颈部到喉部的纵切面图

喉部是声音发出的源头,喉上器官则是声音共鸣的地方。从上图可见,声带就位于喉腔中部,左右各一,由声韧带、肌肉和黏膜组成。平常不说话的时候,声带是张开的,中间的空隙叫“声门裂”;发声时,声带拉紧,声门裂缩小甚至关闭,肺部呼出的气流冲击声带,引起声带振动便发出声音,这是声音最初形成的过程。

声带的长短、松紧和声门裂的大小,都是影响声调高低的原因。一般来说,成年男子声带长而宽,成年女子声带短而狭,所以女子比男子声调高。

二、改善声音的三个要素

第一是呼吸。人们通过口、鼻吸气,使自己的肺叶充满空气,当人们吸气时,声门打开,声带自然分开;而当呼气发声时,声带自然闭合靠拢,成水平状,气息穿过两条声带间的缝隙,使声带产生震动,产生了声音。所以声音的力度大小和呼吸有着直接的关系。

第二是共鸣。言语的发声一般和鼻腔、口腔和胸腔共鸣有关,表现为一种以口腔共鸣为主、以胸腔共鸣为基础的声道共鸣方式。所以,口腔共鸣对于言语发声来说是至关重要的。没有口腔的活动就不可能产生有声语言,不能发挥口腔共鸣的作用,就不可能使字音圆润动听,而且喉腔、咽腔共鸣以及鼻腔、胸腔共鸣就无从发挥其作用。

第三是吐字。吐字的器官包括口腔、唇、齿、舌等,它们的灵活度和力度决定了声音的清晰度。

训练模块

一、气息训练

气是声之源,只有气息充足,声音才能洪亮、持久。气息控制对于声音的色彩变化有着密切的关系。自如地控制吸气、呼气的流量与速度,有助于发声的力量控制,减少声带压力,使吐字饱满而有力,还可以弥补声音上的不足。因此,朗读首先要学会控制气息,掌握好呼吸与换气的技巧。

人们的声音是由肺部呼出的气流通过气管,振动了声带,发出微弱的声音,再经过咽腔、口腔、鼻腔等腔体共鸣得到扩大和美化,最后经过口腔内唇、齿、舌、牙、腭的协调动作而产生的。可见,在发声过程中,气息控制、共鸣控制、口腔控制是至关重要的。其中气息控制是基础。

气者,音之帅也。气息大小、速度、流量等的变化,关系到声音的响亮清晰、音色的优美圆润、嗓音的稳定持久与否。发音者只有控制住气息,才能控制住声音。

▶ 训练要点

掌握正确的呼吸方法。

▶ 导练略读

(一)常见的呼吸方式

人的日常呼吸方式主要有三种,即胸式呼吸、腹式呼吸、胸腹式呼吸。

胸式呼吸是成人常用的呼吸方式,吸进的气流充塞于上胸部,实际吸气量小于可能吸气量。又因难以控制,致使发声时喉头负担过重,于是用束紧喉头的方法,以控制气流外泄,造成声音虚而不实,轻飘而没有底气,且有损于声带。

腹式呼吸主要是依靠膈肌的收缩或放松,使腹部一起一伏地进行活动,这样吸进的气量少,难以控制,气流也较弱,使声音无力且缺乏持久性。

胸腹式呼吸方式,是胸腹部联合呼吸,全面扩张胸腔和腹腔的容积,吸气量大,也具有一定的厚度,容易产生坚实明亮的音色。这种呼吸方式较前两种有明显的优势,经过一定的控制训练,可以产生比较充足的气流,使朗读达到较为理想的声音状态。但最大的缺陷是气息难以控制,吸进快,排出也快,胸腹部大起大落,不能满足语言工作者的需要。

(二)说话要用胸腹式呼吸

有控制的胸腹式呼吸吸气量大,呼吸稳健,底气充足,是说话时理想的呼吸方法。它的特点是胸腔、腹腔都配合着呼吸进行收缩或扩张,尤其要注意横膈膜的运动。我们可以进行缓慢而均匀的呼吸训练,从中体会用腹肌控制呼吸的方法。训练时两肩放松,胸稍内含,腰板挺直。吸气时,由鼻腔均匀舒缓地吸入气流,吸入要深,感觉气流一直沉到肺的底部;同时胸部放松,两肋上提,向外打开,感觉腹腔容积扩张,腰带渐紧;吸气达七八成满时,小腹逐渐收缩,控制气流,腹部保持不凸不凹的状态。

胸腹式呼吸具体说来有下列三个优点:

1. 胸腹式呼吸全面调动了发声器官的能动作用。不但可吸进足够的空气,促使气息的容量扩大,还能够稳定住两肋及横膈膜的张力,使之能够和来自小腹的收缩力量形成均衡的对抗,从而有利于加强声音发出的力量。

2. 胸腹式呼吸的活动范围较大,伸缩性比较强,从生理上来说,比较容易控制呼吸,较能操纵和支援声音,为均衡气息、平稳呼气提供了良好的条件。

3. 胸腹式呼吸有力度、有弹性,并具有很大的灵活性。掌握了这种呼吸方法后,不仅能使人的声音圆润、响亮、刚柔并用,而且能避免过强的气息冲击我们的声带,对嗓子的保养也能发挥一定的功能,称得上是一种科学的用气方法。

(三)关于“丹田气”型呼吸

“丹田气”型呼吸法,也是属于胸腹式呼吸的范畴,它是我国传统戏曲演员所使用的呼吸法。丹田位于脐下三指处。京剧艺术家程砚秋对丹田呼吸法下了一个定义,他说丹田呼吸法就是“气沉丹田,头顶虚空,全凭腰转,两肩轻松”。这精辟地概括了丹田呼吸方法的基本要件。

如果把呼吸器官看作是一个风箱的话,那么横膈膜就是活塞,而丹田就是这个风箱的拉手。丹田处在下腹部,“拉手”的理解,就是利用这个部位起推动与控制气息的作用,也就是用丹田操纵气息。气要吸得深,呼气的力度要大,那么横膈对腹腔的压

力必然会增大,下腹肌肉必然会处在一种绷紧状态,利用这种绷紧状态,使它形成一个支持点,这个支持点在高音及气快要用完时,更为明显。由这个支持点推上去的气息,在臆想中直通头顶。传统戏曲所说的“腆胸”、“拔背”,都是要我们能维持胸部以及腰腹的扩张状态。这也从另一方面说明了丹田呼吸法并非单纯的腹式呼吸,它应该是胸腹联合式的呼吸法,只是它控制气息的位置在下腹部。这种呼吸过程,可由“气沉丹田”四个字来概括。

传统戏曲表演者用“丹田”这个支持点来控制气息,它的位置较靠下,使表演者可以随时随地地进行载歌载舞的表演,行动坐卧也可随心所欲。在这种情况下,把呼吸肌肉群对抗的焦点放在“丹田”是比较合适的。

► 训练项目

(一) 吸气训练

【练习题】

1. 仿佛你的面前有一盆桂花,你试着闻花香……(要领:站立,胸部自然挺起,两肩下垂,小腹微收;从容地如闻花香一样地吸气。感觉两肋渐开,气吸进肺底,腰带周围胀满;控制一两秒钟,再缓缓呼出。这样气会吸得深入、自然。用这种方法体会降膈和开肋)

2. 想象或模仿搬重物前的最后一刹那的情景。(要领:做抬起重物和“倒拔杨柳”的姿势,体会准备前的呼吸和憋气,感受腰、腹肌状态以及吸气最后一刻的感觉)

3. “半打”哈欠,找感觉。(不张大嘴地打哈欠,体会吸气最后时刻的腰腹感觉,即腰带周围有明显的胀满感觉)

【训练提示】

心理状态:要精神饱满,心态积极,做到“兴奋从容两肋开,不觉吸气气自来”。

身体状态:喉松鼻通,肩部放松,胸部稍前倾,头颈之间取平视角度,小腹自然内收。坐站要立腰。

基本要求:

(1) 扩展两肋:双肩自然放松,双臂可自由活动,深吸气,扩展两肋,增大胸腔的前后左右径,从而使气容量增大。

(2) 吸气要深:要有吸向肺底的感觉,此时横膈下降,体内积蓄较多的空气。

(3) 小腹内收:在吸气的同时,腹部肌肉应向小腹的中心(即丹田)位置收缩,用收缩的感觉控制气息。

(二) 有控制的胸腹联合呼吸训练

【练习题】

1. 深吸慢呼控制练习。

坐于桌前,先调整好气息,蓄气至八分满,保持气息片刻后,开始以“气”吹尘。头

稍前倾,模拟吹桌上之尘。从左至右,再从右至左,缓缓吹气,要求均匀又有一定的力度,一口气能持续30秒以上。

2. 深吸慢呼数字练习。

(1)数数练习。吸提同前,在推送的过程中轻声快速地数数字“12345678910”——一口气反复数,数到这口气完,看能数多少次。

(2)数枣练习。吸提,然后在推送同时轻声:“出东门,过大桥,大桥底下一树枣,拿着竿子去打枣,(开始一口气数)——一个枣两个枣三个枣四个枣五个枣……”这口气数完为止,看能数几个枣,反复四至六次。

(3)数葫芦练习。“吸提”以后轻声念:“金葫芦,银葫芦,一口气数不了二十四四个葫芦(吸足气)一个葫芦两个葫芦三个葫芦……”这口气气尽为止,反复四至六次。

3. 深吸慢呼长音练习。

经过气息练习,声音开始逐步加入。这一练习仍是练气为主,发声为辅,在推送同时择一中低音区,轻轻地男生发“啊”音(“大嗓”发“啊”是外送与练气相顺),女生发“咿”音(“小嗓”发“咿”是外送)。一口气托住,声音出口呈圆柱形波浪式推进,能拉多长拉多长,反复练习。

4. 托气断音练习。

(1)一口气托住,嘴里发出快速的“噼里啪啦,噼里啪啦”(反复),到这口气将尽时发出“嘭——啪”的断音。反复四至六次。

(2)一口气绷足,先慢后快地发出“哈哈……”(反复)(加快)“哈,哈,哈……”锻炼有迸发爆发力的断音,演唱中的“哈哈……”大笑、“啊哈”、“啊咳”常用。

(3)一口气绷足,先慢后快地发出“嘿——厚、嘿——厚”(反复逐渐加快)“嘿厚,嘿厚……”加快到气力不支为止,反复练习。

5. 补换气息练习:按括号的补换气要求读绕口令《打枣》。

出东门,过大桥,大桥底下一树枣,拿着竿子去打枣,青的多,红的少(换气),一个枣,两个枣,三个枣,四个枣,五个枣,六个枣,七个枣,八个枣,九个枣,十个枣(补气);十个枣,九个枣,八个枣,七个枣,六个枣,五个枣,四个枣,三个枣,两个枣,一个枣(换气),这是一个绕口令,一口气说完才算好。

【训练提示】

1. 呼气要注意控制。基本要求是(1)平稳:均匀平衡地呼出气息,并能根据感情的变化变换呼气状态;(2)控制:呼气时,呼气肌肉群体工作的同时,吸气肌肉群体仍要持续不断地进行工作,并且要控制住腹肌向丹田收缩的力量,这样呼气就能持久;(3)变化:随着所表达内容和感情的变化,调节呼气的强弱、快慢,要学会无声吸气,同时加强唇、舌力度。

2. 数数字、数枣、数葫芦控制气息,使其越练越熟悉,千万不要跑气,开始腹部会出现酸痛,练过一段时间,就会有进步。

3. 托气断音练习时,双手叉腰或护腹,由丹田托住一口气到额咽处冲出同时发

声,声音以中低音为主,有弹性,腹部及横膈膜利用伸缩力同时弹出。

4. 当呼气发声时小腹放松,两肋下移回缩,当需吸气时,小腹一收,两肋一张,气从口鼻而入,完成补气。在整个换气过程中,两肋和小腹的控制是关键。吸入的气要充足,在语法和逻辑停顿处可根据需要决定是否换气,即使换也是小口换气,用鼻子或嘴迅速吸进一小口气,或者吐完前一个字时不易察觉地带回一点气来。需要注意的是:无论哪一种换气方法都必须不露痕迹,做到字断气不断,意连气也连。

二、共鸣训练

发音体之间的共振现象叫做共鸣。人体发声的共鸣是指喉部的声带发出的声音,经过声道共鸣器官,引起它们的共振而扩大,变得震荡、响亮,圆润有弹性,刚柔适度。这样的声音传送较远,可塑性大。

人的声道共鸣器官主要有口腔、鼻腔、胸腔等。口腔共鸣能使声音结实、明亮;鼻腔共鸣能使声音明丽、高亢;胸腔共鸣能使声音浑厚、洪亮。对说话者来说,采取“口腔为主,三腔共鸣”的方式为最佳,用这样的共鸣方式发出的声音,既圆润丰满,洪亮浑厚,又朴实自然,清晰真切。

► 训练要点

运用有意识的共鸣,使声音有响度、亮度和色彩,使发声不易吃力,嗓子不易疲劳。

► 导练略读

共鸣控制训练的注意事项

1. 脊背挺直而舒展,颈要正,不前探,不后挫;放松颈部肌肉,保持咽道通畅;两肩自然下垂。
2. 胸部不要故意挺出,要自然放松,吸气不要过满。
3. 下颌放松,活动灵便,适当打开口腔,上下槽牙间保持一定距离。
4. 声带发出的声音,要像一条带子,下与气息相连,从小腹抽出,垂直向上,经过咽部,成为一束声流,沿上腭,中线向前,冲击上腭前部,流出口外。

练习共鸣腔的功能,首先要保护好声带,呼气要均匀,减少声带的负担,常练习“气泡音”活动声带,把发音器官锻炼得结实、耐久一些。要用哼曲、歌唱的方法,探索正确的发声位置,不要强行“憋共鸣”。

► 训练项目

(一) 口腔共鸣训练

【练习题】

1. 根据要求读音节,体会口腔共鸣的部位。

(1) 唇齿贴近,提高声音明亮度。收紧双唇,使其贴近上下齿。先做单音训练,然