

附2张



嗓音的

新版

科学训练与保健

SCIENTIFIC EXERCISE AND PROTECTION FOR YOUR VOICE

彭莉佳 著



上海音乐学院出版社

嗓音的

新版

科学训练与保健

SCIENTIFIC
PROTECTION

SE AND
OUR VOICE

彭莉佳 著



上海音乐学院出版社

著作权声明

本人于1999年出版了《发声常识与嗓音保健》(广东高等教育出版社),2005年出版了《嗓音的科学训练与保健》(上海音乐学院出版社)等两本著作。近年来,本人不断地发现有部分著作和大量论文存在剽窃、抄袭或以伪注、改写等非规范方式引用这两部著作的情形。如许某的《嗓音保健的理论与训练》(广西师范大学出版社,2006年)、秦某某的《嗓音的卫生与保护》(高等教育“十一五”规划教材学前教育专业系列教材之《声乐教程》的第六章,科学出版社,2010年)等书,以及史某某的《新疆汉语方言发音习惯对声乐学习的影响》(2007)及《新疆汉语方言发音习惯对声乐学习的影响及解决方法》(2008)、赵某某的《论声乐训练中的咬字吐字》(2008)、周某的《在声乐训练中应如何正确“咬字吐字”》(2009)、左某某的《正确的嗓音训练对嗓音疾病治疗的探索与研究》(2010)、占某的《浅谈声乐演唱者的嗓音保护》(2010)和赵某的《声乐训练之我鉴》(2010)等文章。

由于本书中有很多内容延续旧著的观点、方法,本人不得不将所有抄袭情况以备忘录及一览表的形式公之于众(见“彭莉佳的博文”),以让读者了解:那些抄袭文本,原属于他人的学术劳动。这样做的目的之一是为了避免出现令本人有口难辩的尴尬局面:对网络文献较熟悉而对纸质图书较少查阅的读者,当有机会读到本人著作时,会感觉处处“似曾相识”而怀疑本人大量抄袭、剽窃他人的论著。

鉴于本人之前的著作存在被大量抄袭的情形,为保护本书的著作权,特声明如下:

一、本书(包括但不限于文字、图片、视频、版面设计等)的著作权属本人所有,受到包括但不限于《中华人民共和国著作权法》等法律的保护。

二、对本书中的所有内容,欢迎读者朋友们合理引用,但请在摘引本书的内容时,用引号及注释号准确标明出处(即在正文中以适当方式标明具体文句出自本书何页)。除此以外,任何个人或单位复制、修改、抄录、发表、发行、改编、翻译、汇编或以其他方式使用本书及视频的,须经本人书面许可。

三、对任何侵犯本书著作权的行为,本人将保留依法追究其法律责任的权利。

四、本人已委托广东广信君达律师事务所嘉海霞律师、肖剑基律师和彭玥律师团队,对涉嫌侵犯本人著作权及其他相关权利的个人或单位,按有关法律法规采取维权行动,并将侵权行为登载于“彭莉佳的博客”(<http://blog.sina.com.cn/u/2574157584>) 及“声环曲的个人空间”(<http://www.emus.cn/?uid-38355>)。

五、本著作权声明的最终解释权归本人所有。

声明人:彭莉佳

2013年5月28日

《嗓音的科学训练与保健》新版前言

《嗓音的科学训练与保健》自 2005 年首次出版以来,8 年间重印了 12 次。感谢广大读者的厚爱,给了我笔耕不辍的源源动力。

在此次新版中,进一步修订完善了原版五大板块(含“用气发声篇”“调控美声篇”“咬字吐音篇”“表达发挥篇”和“保健治疗篇”共 48 篇短文),并在此基础上,新增了第六个板块“网聊互动篇”(含 37 篇短文),意在突出练声护嗓实践的针对性。第六板块包含三组内容:一、论坛帖子,二、网友提问,三、课堂笔记。第一组内容是在“声乐演唱”论坛上与众多网友的跟帖神聊,话题涉及演唱体会、练声方法、教学心得等方面,如“怎样解决高音唱不上去”“练 i 母音和练 u 母音的各自功效”和“从学生歌唱毛病谈到声乐教学方法”。我认为:这种畅所欲言、百家争鸣而不刻意追求观点一致、重在互动过程的讨论,更贴近生活真实状态,更有利于读者“各取所需”地解决一个个实际问题,或得到星星点点的启发。第二组内容是和网友的电邮沟通或我的博客中的留言与回复,如“‘公鸭嗓’重点练习什么内容”。所问所答均只针对某一个人,不过,有同类问题的读者尽可以自由“对号入座”,借他人之问解自己之感。第三组内容是给研究生上课的片段记录。其中,既有嗓音训练过程的直接说理,如“找准了‘点’,声音会很干净”,也有教学经验的简单传授,如“练习哼鸣嗓子易疲劳怎么办”。附上这一板块内容,目的是想让学习者更明白教学者的思路,从而提高学习效率,同时也试图“抛砖”以引来志同者在练声教学方法等方面的进一步讨论。“网聊互动篇”集中表达了我近年来的经验积累和新的思考,希望能给读者提供新鲜的实际帮助。

新版附送的一盘 DVD,是 2004 年在录音棚里录制的,现场没有听众的互动和反馈,所讲解与示范的内容未必能全部对应读者需求。因此我一直都在计划着现场的课堂摄录,希望能给读者提供真实的教学互动和更易模仿的实践演练过程。可惜,多年来,每一次的课堂摄录都有着这样或那样的遗憾,只好放弃。非常感谢浙江长兴教师进修学院今年 4 月助我实现了酝酿多年的计划,因而此次新版书附录增加了一盘更贴近嗓音从业者实际需求的作品:《简易高效的练声方法——浙江省长兴县教师用声护嗓培训讲座实录》^①。该教学视频分为三个板块:“理论简述”(20 分钟)“实践演练”(67 分钟)和“问答互动”(8 分钟)。其中,“实践演练”包含三部分内容:一、用深呼吸来支持发声;二、简便易行的护嗓方法;三、修复声带病损三步骤。第一部分主要是为嗓音正常者设计的,希望大家通过调整用气发声方法而使嗓音更响润、更耐久;第二部分主要是为日常用嗓较多且易嘶哑、处于声带亚健康状态的人群设计的,希望大家通过掌握一些简易练习来提高发音质量;第三部分主要是为声带病损者设计的,希望大家通过正确的练习既治标兼治本,减除嗓音疾患所带来的困苦和经济负担。这三部分内容按从易到难的思路编排,熟练掌握后若能坚持天天循序全部操练,见效会更明显。近年来,我与葛平江博士合作培养的研究生,在广东省人民医院耳鼻喉科进行实验研究,已用这些练习方法成功治愈一部分声带小结患者和个别声带息肉患者,也曾帮助一些手术后患者改善音质。整个过程只用 4—5 周,每周 1 节课。

以下是一些不可不说、不吐不快的话。

近两三年来,我在文献检索过程中,发现大量文章或著作抄袭

① 在中国教师研修网王建茹老师的精心策划下,2013 年 4 月 22 日,浙江省长兴教师进修学院组织了全县 60 余名骨干教师集中听课,并尽学校所能,安排了罗屹、张正礼、纪相琳三位老师负责三个机位的全程录像,林素云副院长亲临主持。没有他们的诚意与努力,就没有这部作品。特此致谢!

我于2005年出版的《嗓音的科学训练与保健》及于1999年出版的《发声常识与嗓音保健》。不少作者连环抄、重复抄或“鸳鸯抄”。如:《论声乐训练中的咬字吐字》一文的作者赵某某在抄袭我的著述时,粗心漏抄一行字,之后其他数人居然连环抄袭此知识与逻辑都被破坏了的文章,署上各自的姓名投往各期刊发表。此外还存在文章小抄、著作大抄^①,期刊论文和硕士论文重复抄^②,抄不同内容拼凑成不同文章^③等行径。有些抄袭者还颇动了一番心思:抄袭时只将其中极少量文字用注释标明出处,而将大量文字化为自己的“原创”^④……看到我十几年来殚精竭虑、反复琢磨推敲的文字被切割成碎片、拼凑成“创见”、署上众多陌生的作者姓名,心中的创痛无以言表^⑤。这正是我在新版中于第一页及视频开头刊登《著作权声明》的原因。我所担心的是:随着时间的推移,读者无法辨识原创者,我将不得不颇费口舌予以说明,甚至没有机会加以申辩,这将对我的专业学术形象和学术声誉造成重大负面影响。有鉴于此,我委托了广东广信君达律师事务所嘉海霞等律师全权代为处理维权事宜,详情请见“彭莉佳的博客”(blog. sina. com.

① 如许某的论文《艺术嗓音训练方法研究》与著作《嗓音保健的理论与训练》。

② 如史某某的《新疆汉语方言发音习惯对声乐学习的影响》与《新疆汉语方言发音习惯对声乐学习的影响及解决方法》。

③ 如郭某某的《谈歌唱发声常见病及解决》和《浅析歌唱呼吸的训练方法》,李某某的《东北气候对艺术嗓音的影响与防治对策》和《变声期艺术嗓音保健的重要性和方法》。

④ 如:夏某的《浅谈教师的嗓音训练与保健》,抄袭我书3107字,只注释其中55字;左某某的《正确的嗓音训练对嗓音疾病治疗的探索与研究》,抄我书2187字,只注释其中414字;肖某某的《京昆小生发声之探究》,抄我书534字,只注释其中46字。

⑤ 我从来都不舍得切出书中任何一个部分作为论文发表以虚凑“科研成果数量”,因为这本书是一个整体,每一板块之间和每一短篇之间的互相关联,是其学术价值之一。可是那些不劳而获者,居然就这么支离破碎地“各分一杯羹”。因此,“创痛”二字,远不足以表达我内心的真正感受。

cn/u/2574157584)和“声环曲的个人空间”(www.emus.cn 声环曲的个人空间)。希望一众抄袭者立即停止侵权、消除影响,并及时和我的代理律师联系,给予正面回应。必要时,我会考虑将博客上不断更新补充的《被抄袭情况一览表》附录在重印的版本中,让不光彩的抄袭行为伴随我专著的广泛发行而公之于众,以儆效尤。祈望此举能遏止汹汹的抄袭势头,同时起到些许普及著作权法的作用。

欢迎读者就任何侵犯我知识产权及其他合法权益的行为向我举报,更欢迎大家就书中的问题或建议与我交流,以助我下一次的修订得到进一步完善,来邮请发至我的邮箱:plijia@126.com。

彭莉佳

2013年8月24日

导言：嗓音与人生

人们往往一听到黄莺的鸣叫就喜不自胜，异口同声赞美它是“歌唱家”；而一听到乌鸦的声音却厌烦不安，甚至恐惧、咒骂，毫无来由地指责它嘴巴不吉利。仔细想一想，黄莺做了多少好事？乌鸦又做错了什么？如果说黄莺消灭了害虫，世上哪有鸟儿不视昆虫为美食？如果说乌鸦毁坏了庄稼，世上哪有鸟儿见了谷物不啄食？黄莺不见得就比乌鸦出身高贵、习性优良、行为端正；而乌鸦“赡养父母”的反哺美德，又恰恰是包括黄莺在内的许多鸟类所不具备的。自古以来人们善待黄莺而嫌弃乌鸦，究其实，是听到前者的叫声很美，后者的叫声很怪，因而“以声取鸟”。

社会交往中同样有这种说不清楚却又顺乎自然的感应：听到女子银铃般清脆的说话或男子底气十足雄健的谈吐，会马上产生一种愉悦感、安定感；而听到或是沙哑或是扭捏状的病态嗓音，会马上产生不安感、厌恶感。可想而知，用美好的声音形象去工作和交际的人，在魅力或成功率上当然会有不小的优势。尤其是在陌生人面前展示第一印象时，更是如此。嗓音与人生，有着不容忽视的密切关系。

人们常说：“眼睛是心灵的窗户。”这个比喻很美，也很准确。确实，秋波流转，美目盼兮，往往能传达出滔滔言辞所难以完整表述的心声情意。

但是，无论是在古代还是在高信息高频率高交际的现代社会，“心灵之窗”所能起到的作用毕竟是有限的。试想，当你在求职面试中推介自身优点能力的时候，当你在演讲授课中传播知识表明

观点的时候,当你在商务洽谈中坦言铺陈说服对方的时候……你能“君子动目不动口”吗?显然,这时候,最有力也最方便使用的武器,是言辞。这其中,就包涵嗓音这一元素。西方国家有人把舌头与美元、电脑相提并论,认为是未来人类赖以生存和竞争的三大武器,这是不无道理的。

中国人历来重视内在美。但谁也不能否认,内在美绝对无法取代外在美;内在美如能与外在美结合起来,是更完整的一种“美”。对这种“完美”的追求,恐怕是每个人都梦寐以求的。对于“舌头”即言语表达来说,也是如此。一个人一开口,最吸引人的,当然是话语所携带的有用信息,即好的内容;但是,若没有健美的嗓音为物质载体,即好的形式,则其所负载的好的内容为对方接收的效果,必将大打折扣。换言之,我们在说出吸引人的话语时若能运用上悦耳的嗓音,则必是如虎添翼,表达效果与感染力都会得到提升。

虽然不能说,拥有健美的嗓音,就能拥有快乐的人生、成功的事业;但至少可以说,在其他条件同等的情况下,拥有健美的嗓音,在获取快乐人生与成功事业的途中会比嗓音有缺陷者顺畅一些。毕竟,“以声取人”者历来有之;毕竟,随着人类社会的发展、生活质量的提高、精神文明的不断进步,人们会越来越全方位地追求自身形象与周围环境的完美。

嗓音质地的优劣,虽说是天生的,但后天的“修炼打造”更为重要。健壮的体魄来自于科学的运动与均衡的饮食,健美的嗓音同样如此。生命在于运动,运动充实生命。科学的嗓音运动之于充实生命,至少落实在三个方面:一、使唇、舌、鼻、喉经常得到有规律的协调合作,增强其控制能力,促进嗓音健康;二、使肺吐纳更多的空气,改善大脑的供氧,促进身体健康;三、使人在追求自我声音形象美化的过程中进入物我两忘的陶醉境界,培养高雅的审美情

趣,促进心理健康。

科学练声绝不是歌唱演员的专利,普通人也非常需要进行嗓音的修炼。尤其是以嗓音为职业工具的人群,尤其是患有嗓音职业病和嗓音处于亚健康状态的广大教师。为这众多的社会人群创立和完善既实用又简便的发声理论、练声方法、嗓音保健手段,是一个很有研究价值的课题,是一片很有必要填充的空白。其意义,并不仅仅在于提高这些人群的嗓音健康水平,也不仅仅在于通过塑造美好声音形象而提升职业素质乃至改变个体的人生道路,它更在于通过人们嗓音状况的普遍改善,更进一步地促进整个社会听觉环境的美化与人文环境的进步。套用一句歌词,可以这么说:“只要人人都献出一点美,世界将变成可爱的乐园。”

这本书正是为上述目的而写。全书分为六大板块:用气发声篇,调控美声篇,咬字吐音篇,表达发挥篇,保健治疗篇,网聊互动篇。每一板块由若干个短篇组成,既互相关联又各自独立。我的写作初衷是:提供精致小巧的、系列的、多样的自助式“快餐”,化长为短,化繁为简,化面为点;每一短篇只重点讲清一小点观念理论方面的问题,或提供两三个有效的训练内容,让人们可以拿着书顺着来倒过去地随意翻翻,只须花上三五分钟就可读完一篇,每尝试一篇就有一得;日积月累,一篇一得下来,就能一点一滴地弄明白科学用声的道理,一步一个脚印地将有关发声的各部位肌肉锻炼得健壮、结实、灵活、协调,从根本上解决咽喉毛病并获得优美的嗓音。

如果每一位读了这本书并且实践健声之道的读者,能使其人生得到实惠,我将感到欣慰。

彭莉佳

2003年8月19日于梅州张家围

2013年5月8日修改于广州越秀山下

目 录

著作权声明 1

《嗓音的科学训练与保健》新版前言 3

导言:嗓音与人生 7

用气发声篇

一、听电话,谈音质 4

二、用声不能“崇高媚强” 7

三、开怀大笑与科学发声 11

四、嘴巴长在肚子上 13

五、用最舒适最省气的方式发出最佳声音 16

六、回答关于用气发声的几个提问 19

七、外练筋骨皮,内练一口气 23

调控美声篇

一、吹瓶子,谈共鸣 34

二、省时高效的咽音喊嗓法 43

三、软腭提得高,口腔共鸣好 48

四、喉咙放松,嗓音畅通 53

五、膈肌发力,声音洪亮 55

六、加强鼻咽共鸣,获得头腔音色 58

七、真假混声,音色优美 64

八、几种常见发声毛病的纠正方法 65

九、用肚皮说话,在眉心出声 71

咬字吐音篇

- 一、汉语咬字、吐音、收韵的基本规律 78
- 二、字头咬字八大法 83
- 三、字腹吐音九要求 89
- 四、字尾收韵三特点 94
- 五、练好口腔体操,发音清晰灵巧 97
- 六、口吃矫治训练步骤 104
- 七、推广普通话有利于粤语方言人群的嗓音保健 108
- 八、广东人“半咸淡”普通话纠正方法 111

表达发挥篇

- 一、声音本色的形成与音色造型特点 126
- 二、语气、语调的运用 130
- 三、语速、语力的处理 135
- 四、声音弹性的训练 138
- 五、歌唱训练能使嗓音健美、表达丰富 143
- 六、怯场心理调适法 146

保健治疗篇

- 一、嗓音保健十项措施 151
- 二、增强体质才能减少嗓音疾病 153
- 三、改进错误发声方法三要点 155
- 四、不良生活习惯有损嗓音健康 157
- 五、暴怒恸泣易失声 159
- 六、常伸舌头声健美 161
- 七、松开喉结舌骨空隙能使嗓子耐久 164
- 八、起床清嗓三步曲 166

- 九、用嗓时间长了不要频频喝水 168
- 十、中老年人练声一举三得 169
- 十一、有益嗓子的部分食物及简易验方 170
- 十二、咽炎的常用饮食疗法 173
- 十三、扁桃体炎的常用饮食疗法 176
- 十四、喉炎的常用饮食疗法 178
- 十五、鼻炎的常用饮食疗法 180
- 十六、鼻窦炎的常用饮食疗法 182
- 十七、声带小结的常用饮食疗法 183
- 十八、咽喉部位自我保健按摩 184

网聊互动篇

第一组:论坛帖子

- 一、怎样解决高音唱不上去? 192
- 二、女老师教男声好还是男老师教男声好? 194
- 三、伸舌头练习后感觉痰更多了? 194
- 四、怎样磨平换声点的坎儿? 196
- 五、怎样把喝水的感觉用到唱歌上? 197
- 六、练 i 母音和练 u 母音的各自功效 197
- 七、听老师的示范要学会听方法 199
- 八、解决压舌根、撑喉咙等毛病的训练方法 205
- 九、怎样克服鼻音和睡觉打呼噜? 207
- 十、早上如何将声音调整到最佳状态? 207
- 十一、不要只唱声音,还需表达情感 208
- 十二、从学生歌唱毛病谈到声乐教学方法 209
- 十三、寻求有关渐强、渐弱、半声等声音效果的练习方法 212
- 十四、声乐教学与中医“望、闻、问、切” 215
- 十五、保持着鼻、咽、喉松弛发凉状态来哼鸣 221

- 十六、练浊辅音解决声音发虚 222
- 十七、低音大多是天生的 222
- 十八、书名似属病句 224
- 十九、咽音只是练声方法,不是唱法,更不是学派 225
- 二十、培养耳朵的包容性和涵化能力 228
- 二十一、歌唱家与歌手是有区别的 230

第二组:网友提问

- 一、以易带难,以简带繁,以优带劣,以点带面 232
- 二、缓解慢性咽炎等症状的练习 233
- 三、声音位置太靠后、气息不流动,怎么练? 234
- 四、唱歌时应全身心沉浸在音乐美之中 235
- 五、科学练声能治好声带小结和恢复嗓音健康 236
- 六、“公鸭嗓”重点练习什么内容? 238
- 七、声带闭合不全重点练习什么内容? 238
- 八、有没有针对幼儿教师的简易练声方法? 239

第三组:课堂笔记

- 一、休息是嗓音训练过程中的重要组成部分 241
- 二、找准了“点”,声音会很干净 242
- 三、身体内挂着3个微笑QQ表情 243
- 四、练习哼鸣嗓子易疲劳怎么办? 244
- 五、管住了舌尖就管住了舌根 245
- 六、跺脚发音感受胸腔共鸣 246
- 七、歌唱中减少气息声和噪声成分的方法 247
- 八、发声前自然深吸气并保持着吞气状态来发声 248

阅读与训练“套餐”建议 249

主要参考文献 252

跋:送你一套健声操 256

Y 用气发声篇

ONG QI FA SHENG PIAN



彭老师：“用笑的气息支持发声并且在笑的状态和位置上来发声，这样，声音就好听，清脆、响亮、柔和。”

