

# 教师发音技巧与嗓音保健

——“声”病还需声来治

主讲人：四川音乐学院  
刘芬芳 副教授

# 你有声音的问题和困惑吗？

- + 说话久了嗓子累、疼
- + 声音沙哑、嗓子干
- + 声音小、音色暗淡
- + 没磁性、没弹性、不明亮
- + 没亲和力、没感染力、不圆润、不集中
- + 喉咙有痰、吐之不出、唱之不下
- + 咽喉炎、声带小结等咽喉疾病
- + 唱歌高音上不去
- + 不满意自己的声音
- + 低沉沙哑、柔弱、娘娘腔、公鸭嗓、豆沙喉。。  
。。。。

# 为什么会出现这些问题？

原因：用声的方法不正确

长期不正确的发声会导致

+ 嗓音嘶哑、肿痛、容易疲劳、失声、声带小结、声带闭合不好、咽炎乃至喉癌等不堪设想的嗓音疾病。

用声的误区

+ 声音要大，喉咙要用力

# 教师专业嗓音

(1) 教师专业嗓音：教师为更有效率地执行教学任务，经严格的专业训练而获得的具有良好音质、音量及耐久力，积极适应教师职业需要的专业嗓音。

(2) 影响教师嗓音健康最重要的两因素：发声方法不科学和嗓音使用过度。

挤捏式、挤卡式、喊叫式、冲撞式、爆发式等

# 教师嗓音美化的重要性

- + 嗓音是人的第二张面孔（脸）。  
生活、工作、婚姻等；（男声女调；女声粗哑）
- + 声音美容（职业用嗓人员；渴望个人魅力和职业素质提升的人士；声音嘶哑，不耐说、豆沙喉。娘娘腔、声带闭合不好等人群）；
- + 撒切尔夫人——铁娘子，《国王的演讲》——奥巴马赢希拉里（王者之声）。

声音形象的重要性

人的第二张脸

决定38%的第一印象

可信度的85%



铁娘子走上政坛之后，特别进行了声音训练，重新塑造了声音形象  
撒切尔夫人：尖锐→深沉、浑厚、磁性

# 声病还需声来治（标本兼治）

没有任何良药可以彻底根治因发声方法错误而导致的嗓音疾病。

道理很简单：当错误的发声方法造成的不良刺激超过了声带的适应能力，便可引起声带病损。

当改进了发声方法，清除了不良刺激，声带病损自然就不治而愈。

正确的嗓音训练，即治标又治本。

## + 第二部分 实践演练

# 一。无声练习（工欲善其事，必先利其器——字正腔圆。）

气息的训练（用气发声改善声音的音质）

“用深呼吸来支持发声”，通过调整用气发声方法而使嗓音更响润、更耐久。

气乃音之帅也，善歌者必先调其气。

呼吸方式：胸式呼吸法和腹式呼吸法

调查216名教师：“腹式呼吸持续时间最长……能避免喉肌紧张，不易引起职业性嗓音病”（余华1998）

“进行腹式呼吸训练，并就其效果进行随访追踪观察”“大多数教师在三个月时发声后的疲劳感明显减轻……”声嘶也有一定改善……

六个月时，绝大多数教师发声150到200分钟，不出现喉部疲劳感，声嘶现象明显减少，大多数教师感到喉部轻松，没有以往那种紧迫感。”（余华1998）

## (1) 慢吸慢呼、快吸慢呼的练习

小时候妈妈对我讲，大海就是我故乡，海边出生海里成长。大海呀大海，是我生长的地方，海风吹海浪涌，随我漂流四方。

## (2) 快吸快呼(狗喘气)的练习

狗喘气也可叫蛤蟆气练习是要锻炼我们腹部和横膈膜的力度以及我们快速换气的能力;

- + 首先是要张嘴吸气, 撑满我们的肚子, 然后呢, 自然的呼出来;
- + 刚开始呢, 慢吸慢呼, 接着速度慢慢的加快, 越来越快;
- + 开始练习时, 我们可以用嘴来吸气和呼气, 慢慢地我们再过渡到用鼻子来吸气和呼气。
- + 训练次数: 每次3分钟, 每天2次

# 歌唱必须建立在“S”力量状态上

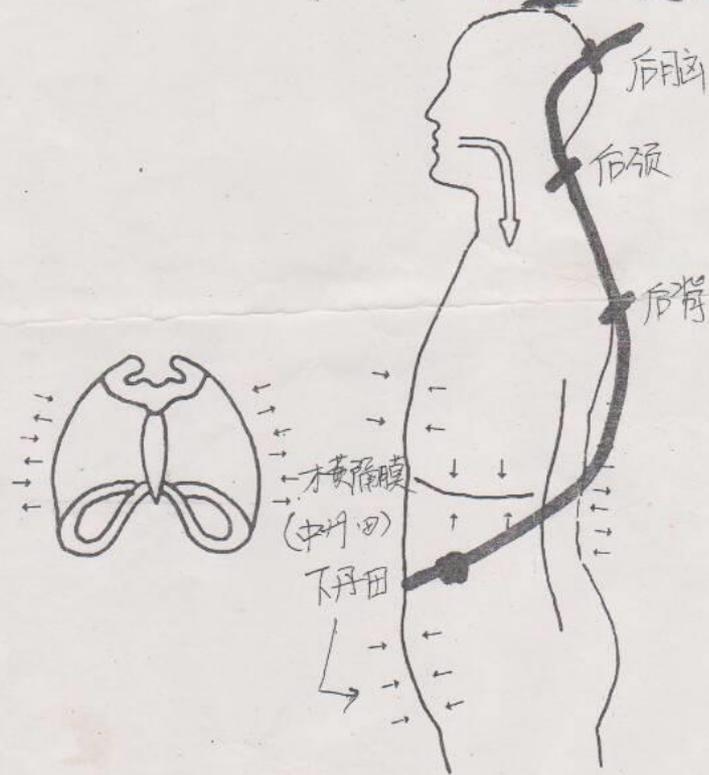


图7 气息控制时的呼吸状态

← → : 表示吸气

→ ← : 表示呼气

古语：但得沙喉响润，发于丹田  
者，自能耐久。——（明）魏良  
辅

呼吸到脐，寿与天齐。



赠光盘

# 特效312

## 经络锻炼养生法

TEXIAO312  
JINGLUODUANLIANYANGSHENGFA (第2版)

祝总骧 主编

脚起运动

膝式呼吸

足三里穴  
内关穴  
合谷穴

**3个穴位** → 合谷掌管大脑  
内关掌管心脏  
足三里掌管全身

**1种腹式呼吸** → 意守丹田  
吸气鼓腹、呼气收腹  
调动腹部9条经络

**2条腿下蹲运动** → 调节五脏六腑  
加速气血运行

# 口语语音科学发声原则

- + 十八字口诀——抓两头，放中间，腹有气，嘴用力，中纵线，声靠前。)  
——字正腔圆
- + 基本要素：字头咬准、咬重
- + 吐：字腹均衡、丰满、圆润、宽广
- + 收：字尾干净、利落的收到准确的位置上
- + 举例：太阳、漫长、我好亮、操场、沧桑、天亮、班长、阳光、榜样、力量

## 二。有声练习

- + 1. 嘟唇弹舌练习
- + 2. 哼鸣练习 (闭口、张口、吐舌、咀嚼)
- + 3. 气泡音练习
- + 4. 音阶练习 (用电子琴) (训练声音的弹性以获得口语的表现力。)
- + 5. 起床清嗓三部曲 (1) 嘟唇或弹舌 (2) 哼鸣练习 (3) U音练习, U、I结合练习

准备练习：

练习口腔打开状态下讲话（哈欠、抬软腭、惊吓张嘴）

（打开后口腔，软腭抬高，打开鼻咽通道，喉头下降，以增大口咽空间，气息形成一股气流从腹部丹田奔涌出来，冲击前硬腭、面罩部位。

全身放松，可以借助伸懒腰的动作来做这个练习

白日依山尽，黄河入海流，欲穷千里目，更上一层楼。

# 口腔共鸣练习

ba da ga pa ta peng pa pi pu pai

冰雹 澎湃 拍照 吹捧 捐助 梅花

高歌猛进、归根结底、过关斩将、苦口婆心、空  
口无凭、坎坷不平、花好月圆

风儿总是步匆匆，阳光总是暖烘烘，我们捉迷藏  
在森林中。（陈小奇《捉迷藏》）

哗啦啦 噼啪啪 哐唧唧 扑通通 胡噜噜

训练次数：每次10遍，每天2次

## 鼻腔共鸣练习

妈妈 温暖 满面 秉性 延伸 命脉 冒昧

冒名顶替 面目一新 莫名其妙 目迷五色 怒目而视

梦寐以求

黄河远上白云间，一片孤城万仞山

羌笛何须怨杨柳，春风不度玉门关

训练次数：每次10遍，每天2次

## 胸腔共鸣练习

好 美 海 吼 访 板

淡雅 畅游 傍晚 朝阳 宝藏 苍茫

眉飞色舞 百炼成钢 排山倒海

豪言壮语 鹏程万里

小时候妈妈对我讲，大海就是我故乡，海边出生海里成长  
长大海呀大海，是我生活的地方，海风吹海浪涌，随我漂  
流四方。

训练次数：每次10遍，每天2次

## 闭口音练习

自己、土地、平静、依稀、雨季、巴西、草席、  
打击

轻轻走过静静的小街，沥沥细雨使我想起那的  
雨季。

训练次数：每次（5）5遍，，每天2次

# 教师正确用嗓观念及基本方法

- + 1.遵循整体协调，均衡用力的发声原则。
- + 2.注意音量与音高的适中，避免大声、高声喊叫。
- + 3.用笑的气息、以笑的状态和笑的位置来发声
- + 4.在腰腹用力，用肚皮说话，在面罩、眉心出声。
- + 5.言语表达力求平易、亲切的，而又抑扬顿挫
- + 三使劲：一是肚子（以膈肌为中心的腰腹部），二是笑肌，三是软腭，
- + 自然放松三部位是，一是胸肩、二是喉肌、三是下巴。

# 保护好声音的爱人——嗓子

- + 1.大家不要大声的喊叫、发脾气、嚷嚷，不要模拟怪声说话。
- + 2.不要长时间耳语式说话。
- + 3.克服清嗓的坏毛病。
- + 4.在嘈杂的环境下少说话或不说话。
- + 5.在感冒、月经、身体疲劳的情况下少说话、多休息。禁止挤卡、压喉来说话，找到自己合适的话声音高。
- + 6.每天要多喝水、每天至少要喝八杯水。
- + 7.抽烟、喝酒的问题。要少喝一些咖啡因的饮料。少吃刺激性的食物，比如油炸、辛辣的食物。
- + 8.睡觉前三小时应该空腹，避免胃酸返流性喉炎。
- + 9.避免吸烟、干燥污染环境，特别是被动吸烟的问题，都是对嗓子有危害的。

# 第三部分 互动问答环节

**18980532767**

**微信: fenfang777777**

**qq:783343220**