

# 第十二期教学沙龙

教师科学发声与嗓音保护

主讲：廖晓峰

教师教学发展中心

2016年5月

# 教师科学发声与嗓音保护

廖晓峰 1067533753

13907927825

## 第一节：播音发声特点

- 播音员主持人在广播电视节目中的发声方法和用声状态。美化的声音。
- 播音主持发声特点：**音高适中、音色柔和、音量不大、发音时间较长**
- 以实声为主的虚实结合，声音清晰圆润；声音变化幅度不大，但层次丰富，表情达意准确；接近口语用声，状态自如，声音流畅。

# 播音主持发声特点

**日常口语传播：**发音器官无准备，声音随意，个性特点鲜明，声音随环境变化，日常说话

- **播音语言电子传播：**语音的某些声音特征会发生改变；减轻了音量在发声中的作用。大小嗓门并不重要，集中度和圆润度更重要。

# 播音员主持人的发声能力

- 音高高低变化能力：高中低多层次变化
- 音色的虚实变化能力
- 音量大小变化能力
- 发音速度变化能力：吐字快慢和语速节奏的多层次变化能力。

- 音高：中声区偏低为主
- 音色：大方、明朗干净、朴实（夸张、装饰少很少用假声）

## 第二节 常见发声类型

- 1、正常嗓音：听感明亮放松，声门通常关闭，音量音高适中，肌肉适当调节
- 2、气声：声带闭合不紧，有气流摩擦声，声带放松，音色柔和
- 3、耳语：音色黯哑紧张。后声带三分之一放开，前三分之一闭紧。气流摩擦声，表现神秘色彩。

- 4、喉音：音色低沉粗糙。发音时声带强烈并拢收缩。过分压低声音、声调、语调过低容易产生喉音。
- 5、挤压嗓音：听感紧张，感到不适。非常强烈的声带挤压，尖利刺耳
- 6、假声：高而轻飘。音高高于正常嗓音。声带拉长变薄。口语中让人感到做作。



## 第三节 音高的使用

### 一 音高变化机制

- 音高：指声音的高低，**决定于声音的频率**。发音器官的物理特性决定男性声带厚、长，频率低，声音低沉，女生、儿童声带薄、短，频率高，说话音高高。
- 音高高：声带变短、边缘变薄
- 音高低：声带变长，边缘变厚

- 音高的变化使得发音生动，有助于情感表达。  
声调是音高变化的结果。
- 训练之后可以拓展音高范围

## 二 音高的使用：学会灵活变化

- 成年男性音高一般比女性和儿童低一个八度。男声不宜太高，女声不宜过低。
- 感情色彩加强，音高提高，感情色彩负面，音高降低
- 高的音高产生距离感，低的音高有接近感。
- 人的听感：对高音紧张、感觉尖锐；中音感到厚实、明亮；低音感到低沉松弛。

## 第四节 音色的使用

- 音色（一）：音质或音品，是指声音的特色和本质。
- 音色（二）：声音的虚实明暗。通过播音发声训练也就是练声。可以得到较大的改善。

- 实声：声带闭紧 严肃
- 虚声：声带放松：亲切
- 虚实声：平和

# 虚实训练

- 日照 香炉 生 紫烟  
(实虚) (虚) (实) (虚)
- 遥看 瀑布 挂 前川  
(虚实) (实) (虚) (实)
- 飞流 直下 三 千尺  
(实虚) (虚) (实) (虚)
- 疑是 银河 落 九天  
(虚实) (实) (虚) (实)

# 问题

- 不要追求过亮的声音
- 认识误区：亮声漂亮
- 习惯问题：不会虚声
- 太虚也不好：主要是习惯问题

## 第五节：音量和音长

- 音量：指声音的强弱，声带振幅的大小；振幅大、声音大，振幅小、声音小。主要与气流大小相关



# 播音发声音量一般变化不大

- 播音的讲述不同于表演，表现叫喊也有所控制
- 播音员说话与观众的距离一般是固定的
- 电子设备对大音量变化不灵敏
- 人耳对声音强度的感受叫响度，这是人的主观感受，跟实际的强度呈对数关系，就是音量增加到10倍，人耳感受的响度增加到2倍，实际音强增加100倍，人耳实际感受增加到3倍。所以大喊大叫，费力但效果不明显。

## 总结：音量处理

- 强度不高：电子设备可以调控音量
- 幅度不大：一般略高于日常口语
- 层次要多：加强对比度，实现层次感

# 物理基础——音长

- 音长：字词声音的长短。轻声的音长短。音长与播音速度有关。以前每分钟**180**字，现在快的**320**个字。并非越快越好，快了听不清，快了容易错。快速度的能力要训练，具备。但用的时候要根据具体情况。
- 区别语义
- 重音词音长增加 轻声字音短 意思可能不一样
- 地道 意思

# 个体发声

- 每个人条件不同不能强求一致
- 找到自如声区
- 拓展音域
- 调节音色

- 音高：中声区偏低为主
- 音色：大方、明朗干净、朴实（夸张、装饰少很少用假声）

## 第六节 发声训练的原则和常见问题

### 一 发声训练的目的

- 找到问题 目标明确 对症下药
- 掌握 音高 音色 音量 速度变化
- 根据语言内容和思想感情灵活运用声音

## 二 训练原则

- 1、练声**循序渐进** 调整锻炼 由注重基础字音、状态到逐渐注意语流和整体状态
- 2、结合现有声音，调整为主，不是推倒重来
- 3、注意练声与用声的区别 用声的情况更复杂  
练习做到**多思多练**

# 总结学习方法

- 1、在实践中提高 包括上课练习调整 课后练习录音 各种语言活动
  - 2、重视理论学习 用理论指导实践
  - 3、反复练习 不畏艰苦
- 调整已有的发声习惯，开发新的发声能力，需要**反复练习 形成新的习惯**



## 三 训练中的问题

- 1、音色变化不敏感——多听多记
- 2、课下不能再现上课成果——及时练习
- 3、喉部紧张——抓两头、放中间
- 4、精神紧张，肌肉紧张导致发音变形、僵化——调整呼吸，放松心态

## 第七节 嗓音保护

### 一 使用中的保护

- 练声\用声强度不宜过大，循序渐进
- 过度用声的问题
  - 1、过于追求明亮，喉部压力大
  - 2、用声区域不对、偏高或过低
  - 3、喊叫
  - 4、用声时间过长，如连续长时间上课、直播等

## 二 生活中的保护

- 1、锻炼身体少感冒，不刺激喉部，防止冷空气、粉尘、雾霾的损伤
- 2、充分的休息 7-8小时 午睡45分钟
- 3、进食后不马上用声，不暴饮暴食
- 4、练声用声要在身体活动开以后
- 5、生理期、疲劳后不练声
- 6、有鼻咽喉疾病积极治疗