# 发声

来源：网络 作者：雾花翩跹 更新时间：2025-03-10

*第一篇：发声发声“亮剑”演讲稿尊敬的各位领导、同事、亲爱的同学们，大家早上好！我是八年级的教师：亚生江·热合曼今天我给大家带来的题目是：反对暴恐、维护稳定、发声亮剑。首先，我是一个中国人，其次，我也是一位地地道道的新疆少数民族干部，工作这...*

**第一篇：发声**

发声“亮剑”演讲稿

尊敬的各位领导、同事、亲爱的同学们，大家早上好！我是八年级的教师：亚生江·热合曼

今天我给大家带来的题目是：反对暴恐、维护稳定、发声亮剑。

首先，我是一个中国人，其次，我也是一位地地道道的新疆少数民族干部，工作这么些年，可以说是我亲眼见证了新疆这片沃土的发展之路。我们都知道，新疆自古以来就是一个多民族的聚居的地区，各族儿女相继安定的生活在这篇辽阔的土地上，在党中央的关怀下，在各级政府的大力支持下，相互学习、互相帮助、共同奋斗，为新疆的建设、繁荣发展做出了各种努力和巨大的贡献。作为新疆人我为之感叹，同时也为新疆的繁荣深深的感到自豪。但是近年来，这种和谐稳定的生活被一些心怀各种不可告人目的的破坏势力，他们打着宗教信仰的幌子试图用各种暴力手段来挑起民族仇视并破坏民族团结。现在的中国正处于一个繁荣发展的时期，而新疆也一样，所以我们必须各民族之间团结起来共同遏制这种分裂势力给中国和全新疆造成的危害。

作为一名土生土长的新疆少数民族干部，尤其作为一名党员和一名光荣的人名教师，我们必须从自身实际和自身所处的工作岗位出发，带头加强民族团结、维护社会稳定，为党、为政府，为国家的安全稳定和繁荣昌盛作出应有的贡献。在这方面，我愿做教育行业的急先锋。在这里我表明自己的立场。第一、坚决拥护党和政府做出的决策部署，旗帜鲜明的反对 暴恐主义和民族分裂。我们绝不允许那些用心不良的人和势力来破坏繁荣稳定的大好局面，也绝不允许他们分裂我们中华民族这个大家庭。作为中华人民共和国的公民维护祖国安全稳定是我们应尽的责任和义务，而作为一名普通的基层教师我们应该教育学生维护中华民族这个大家庭，我们要努力让维护民族统一这种观念薪火相传。并且要引导亲朋好友以及周围的人爱护民族团结，使们认清宗教极端主义的本质和危害。• 第二、作为一名人民教师，我们每周都会在国旗下宣誓，我

们必须时刻牢记自己宣读的誓词，并把这些精神体现在日常的教学工作当中。我们要在教育教学以及其他的各项工作中牢记自己作为一名公民、党员以及教师的职责，不光在政治上不做“两面人”，在日常生活和学校的教育教学上也绝不做“两面人”，抵制暴恐势力、反对民族分裂，我们不光要体现在政治上，更要贯彻到日常生活和教育教学工作中；不光要喊口号，更要在实际行动中体现出来；不光自己要反对这些反动势力，更要教育学生做一名合格的、优秀的社会主义事业接班人。作为教育事业的的一名普通教师，我们要甘于为反恐维稳事业奉献自己，也要敢于和反动势力作斗争，更要勇于为学生做维护民族团结的表率。作为本校的一名教职工，要在严格遵守党纪国法和学校规章制

度的前提下教书育人，并且要严格遵守教师不得信教的规定，坚决拥护党的领导，绝不做破坏民族团结的事情，不造谣、不信谣、不传谣，从自身做起、从点滴小事做起，为新疆的建设和祖国的发展进献一点绵薄之力。反恐维稳，从我做起，从我们身边的每一个人做起。我的演讲结束，谢谢大家！

**第二篇：如何正确发声**

跋

桃花开放的时候，我又吃到了青团。

这清明的食物，在多雨的江南吃到，别有情味。

人在孩童时，们平时生活中采用的是自然式呼吸，这种是下意识的，气吸得少而浅，呼气也不用控制，一次呼吸只要三秒钟左右，不能用于歌唱。歌唱的呼吸是比较深的腹式呼吸法，既气要吸到腰的周围，然后利用呼气肌和吸气肌的对抗，找到用力的支点。一次呼吸往往长达十几秒钟，歌唱的高低强弱，茚扬顿挫的变化，全靠呼吸肌肉灵活有力的运动来完成。唱歌时要一直保持这种状态，声音完全由气息来控制，这就是人们说的“声靠气传”。

⒈吸气

想象自己处于一个美丽的花园之中，深深地闻了一下鲜花的异香----好，这就是歌唱的吸气，这样吸气得才深。吸气要用鼻和口同时自然的进行，尽力作到平稳轻巧，柔和，不可用强制力量，不能僵，气要吸得深，不可吸在上胸和心窝处。吸气以后要有像打喷嚏之前那样短暂的一憋，体会一下腰周围的扩张，膨胀的感觉。找到这种感觉是唱歌的关键。

⒉呼气

呼气的方法就是利用横膈膜的力量把腰腹扩张的感觉一直保持住。想象自己手里拿一大瓶香油往另一个小瓶里灌时那种小心翼翼，憋住气息的感觉，呼气要均匀，舒缓。各位可以准备一张10平方大小的薄纸片，放在墙上，距离它4---6CM，吸气后保持一下，然后用口吹气使之不落地，半分钟以上便为合格。也可以代之以一只燃烧的蜡烛，对着火苗发“U”音，正确的气息是火苗倒而不灭，时间越唱越好。

⒊怎样训练横膈膜的力量

横膈膜的力量对气息的保持和声音的力度都很重要。

传统的训练方法有；

⒈数数字；深吸一口气，利用腰腹的力量保持住，从1开始数，数到60为合格。数数要均匀要有节奏，不能偷气。

⒉吹灰；深吸一口气，然后就像吹掉桌上的灰尘一样往前吹气，节奏是一慢而快，体会横膈膜的力量。

⒊多做仰卧起坐，增强腰腹的力量。

颤音

颤音是利用气息与喉结的配合，使声音产生波动感，起伏感。这是抒情歌曲中最常用的技巧之一。颤音有很多种类。如周华健的颤音幅度适中，不大不小；齐秦爱用小颤；邓丽君，张学友则以大颤见长；而日本歌曲的特点是“先直后颤”，即后唱一段直音，再开始颤，幅度有小到大，频率有慢到快，这需要功夫。很多朋友不会这个技巧，不要泄气，这完全可以练出来的。关键是气息与喉头要配合好，千万不要只用喉头，发出一种类似羊叫的小抖音。

⒉气声

在发生时，如果气先与声出，气多声少，就会发出气声。它使歌声更柔媚，更动人心魄。邓丽君的《在水一方》第一段，林忆莲的《爱上一个不回家的人》第一段也是典型的气声唱法。

⒊哭腔

哭腔是目前通俗歌曲演唱中最流行的技巧之一，它是再喉间和用猛然加大气息而产生的爆发力，发出一种类似痛苦的声音。张学友，周华健是哭腔的代表人物。哭腔用的好可以增加歌曲的感染力，但也不可用的太滥。

⒋挑音

挑音是一位优秀歌手必须掌握的但往往又是最容易被忽列的小技巧。它是在字尾声音向下滑在忽然往上一挑而发出的。周华健再歌唱时挑音用的很讲究，很到位。有的歌手喜欢有大挑音，如叶倩文，她演唱的《真心真意过一生》，《明月心》等歌曲，几乎每句歌词的结尾都有一个幅度很大的挑音。

⒌噎音

噎音是一种在喉间发出的类似哽咽的声音，港台歌手唱噎音最有代表的是王杰。王杰之所以给人一种悲凉沧桑之感就是因为他的歌声中“噎音”，“哭腔”特别多。

高音是所有学习声乐的人都很难解决的一个问题，是要通过一段时间的学习来掌握一定的方法,除非是由于声区的原因，一般都可以唱高音的。如果你的嗓音属高声部，就一定能练出高音来。

演唱高音嗓子出现累、紧和“破音”的原因主要是由于演唱者过分的用力造成的，实际上学声乐时教师经常要求学生先唱好中声区，然后以中声区的感觉去唱高音，虽然你觉得中生区唱得很自然，可实际上中声区一定是有问题的，否则高音就解决了。所谓的自然并不是指演唱者“平时”的状态。人都有一定性格的，一般都会偏向一面，适中的性格是很少见的，自然就是指平和、中正的状态，绝不是以带有一定性格倾向的状态。例如内向的人性格偏“沉”，因为状态太懒，就容易唱不出高音。外向的人性格偏“急”，因为状态过急躁，容易造成高音紧和喊。

练习高音的方法首先要找到演唱中声区是的平和心态，然后以不变的状态来唱高声区。另一种办法就是注意在演唱高音时不特意深呼吸和用力，尤其是注意喉咙部分一定要自然，你出现的问题就是由于高音用力，使喉咙捏紧，造成音越高，劲越大，喉咙越紧。另外就是演唱中多注意情感的表现，实际上现在的许多歌星都没学过声乐的发声方法，但他们很共同的一个特点就是演唱得很投入，当真实情感积累到一定程度时，就可以在一定程度上协调演唱方法的问题。实际上声乐演唱就是表达一定的情感，所以以情带声可以极大的缓解发声方法的问题。

高音区的练习

高音区常常在作品的高潮中出现，有着激发听众情绪、振奋人心的力量。唱好了高音，会给整个演唱增添光彩。因此，具有响亮的、金属般的高音对歌唱者来说是非常宝贵的，在找到了自然声区，打好了中声区的基础，又掌握了换声区的技巧后就可以进行高音的练习。唱高音时，两颧骨要更积极开放，整个歌唱状态要更加积极向上，兴奋。随着音高向上，下颌需要松弛地向下，向两侧向后拉；小舌头提起如打哈欠似地吸住气，使喉咙更加打开，喉头不可随音高往上移动，而是相反，逐步下降，保持在吸气的状态，当然这个状态必须有气息的支持。唱高音的方法是训练中的一个难点，在不断实践的基础上，也已经总结出了很多行之有效的方法，但每一种方法都要因人而宜，采取适合自己的有效途径和方法。

第一个就是支点提法：在唱歌的时候好像声带不长在喉咙里，而长在了胸口，唱每一个字都不要离开这个支点，嘴放松唱，这样炎⒁饬ν嵌幌耄幌伦由艟偷玫狡胶饬恕U庵址椒梢越饩龊眉父鑫侍猓喝绻咭艉硗啡菀咨咸岬幕埃阋幌氲叫乜诰筒幌牒硗妨耍У阋坏停硗芬沧匀环潘桑路牛硗贩畔乱院螅砹匀淮蚩；褂猩加谐ぴ谛乜诖Γ⒌比痪筒荒艹且欢ㄔ谛乜诘南旅妫⒁簿屯鲁亮耍榷恕U饣臼钦业搅苏返姆⑸椒ā?

第二个反向提法是“喉下换字”的比喻。喉下换字的办法，就是说一般唱高音时喉头都容易高，那就在喉下一寸或者二寸左右的地方换，或者“贴着肩膀换，在脖子根换”。这样唱的时候，喉咙最容易打开，而且声音比较容易垂直，容易进入头声，容易找到高音的焦点位置。

89|评论(8)

我是一块紫水晶| 三级|求助知友 擅长领域：暂未定制

提问者对回答的评价：

谢谢

按默认排序|按时间排序

其他回答 共2条

2024-11-21 20:55热心网友

一、人类的歌唱本能

你听过雨夜盲女的哀曲吧？也听过快乐的男女山歌对唱吧？ 这些人从未受过声乐训练，但他们的歌声同样令你感动，因为他们完全发挥了自然的歌唱本能。包括呼吸、发声、共鸣等一切都逃不出自然的条件，都是根据自然而产生的。遗憾的是，我们却往往比 摒弃这种自然的条件，而去苦苦找寻一些“捷径”、“秘诀”，那是很可悲的事。

歌唱家在歌唱时，喉头的作用虽属自动，但心力可左右它。在歌唱时，喉头的动作完全是自发的，歌唱家歌唱时，想唱什么音，声带张力与振荡次数就会完全与思想吻合。发声时当然还要用横膈膜、腹肌、肋骨、喉舌等的力量。一个初生的婴儿，根本不知道这些事，却能把那些力量用得很好，当他哭的时候，哭得很伤心；他笑时，又会发出悦耳的音调。由此证明，人生来就有一种天赋的能力，能够自由自在地并带有表情地使用我们的嗓子。

二、先喊出高音来

我们做任何一种运动，比如推铅球，一定要先有举得起铅球的力量。练武术的人为了增加手脚的力量，先练挑水，手脚有了力量后，才可以在舞大刀时不至于脱手飞了出去。

我们的声带，要能够抵抗下面送上来的高压，才能发音。有人问，在高压的情况下，声带发出声音会不会发生喊叫的情况，会不会喊破声带呢？不会的，只要保持正确的呼吸及歌唱姿势，是不会喊破的。至于高音的位置及掩盖问题，你的高音为喊出来又怎样去定它的位置呢？

我们先由下喊起，半音上去，#f2，g2,#g2为止，五个音一组。开始不要喊得太多，因为一上来你的呼吸和歌唱姿势未必对，要边唱边纠正，等各方面配合好了，不妨多喊一些。等#g2喊好了，a2是另外一种呼吸方式。我们知道唱高音时要把气息用高压的方式压上去，实际上在这时要用到腰部的气，用腰部的气喊好了a2后，再用同样的气喊bb2.一般来说，唱高音声部的人高音是天生的，只是我们从来不去用它罢了。一个女孩子从未受过声乐训练，一般只能唱到f2，但当她突然碰到一件恐怖的事情时，她会情不自禁地尖叫，而这一声叫，可能达到hign C以上的f3，但平时无论如何她也不会发出这么高的音来。所以不要有顾虑，要大胆地喊出高音来，多喊是有好处的。

三、呼吸和姿势

我们如果也有机会碰见一件十分令人吃惊的事而失声尖叫，我们一定要记住那个喊叫的姿势，再拿来唱高音，那就对了。

唱高音不同于唱低音，是将气压成一条细线，冲击声带。当横膈膜的力量已经用到顶点，而无法加压时，就必须用腰力。肺叶比肺尖大，也即是下面比上面大，上面的肺尖被肋骨所限制，不能再扩大，我们可以利用肺叶由最下面的肋骨向外扩张。用腰力，是先用手插腰（这时不必注意腹肌，在吸气时它自然地会起作用），把气吸到腰的四周，感觉到前后腰部膨胀起来，然后把气闭起来（张大口），用力把腰及肋骨向里一收，胸部向上一挺，你会感觉到压力压住了上颚，这就是用腰力的方法。

前面讲过，f2--#g2我们的用腹肌的收缩来增加压力，到了a2就用腰力，到了bb2时，因为只需要少量的气（但是要高压力的气），只要将上唇照打呵欠的样子张开就行了，要露出少许上面的牙齿，舌尖平放在牙齿上，就能唱出bb2了。由bb2以上，到high C 以上的音，方法与bb2一样。

这里再举一个例子说明用腰部的力唱高音。

用腰部的力唱高音，等于将一个长形的气球充满气后，用手将下半部一捏那上半部就胀满起来，这好比是横膈膜已上升到顶点，不能再上升。我们将腰部吸满了气，然后整个腰部及下面张开的肋骨向内一收，胸部挺出，就好象用手捏气球的作用一样，产生了一股强烈、上升的气流，而这正是我们唱高音所需要的。

四、Close及掩盖

从前学唱歌的时候，当唱到高音，就要Close！当时真是“如入五里雾中”。而这个字，中国至今还有人在用。由于对Close真正含义搞不清，不知道害了多少男高音，也糟蹋了许多好的声音。

我对Close的理解是：关闭下面的共鸣箱，打开上面的共鸣箱。我们唱高音时需要头腔共鸣，那就是提高软盖。我们开上唇，目的是提高软盖，同时还要用腰力来顶开软盖。至于今天国内有人用“掩盖”这个名词，我认为比较好，它的意思是高音不可太白，要多少有点掩盖，就好象上面有一只碗，复盖着高音一样。

我曾经向许多老师求教对Close的解释问题，但都得不到结果。后来去到意大利，请教了一位老师，回答是：我们意大利从未说过这个字。试问：“关闭”了怎样唱歌？至于今天我们用“掩盖”代替“关闭”结实Close，那是很明智的。当我们唱高音时，我们的上颚上提，软口盖升高）打呵欠状）气压向上挤，聚到上面，形成一个象教堂那样的圆顶空间，也就是要让气体充满这个空间，这样，才会发出漂亮的高音。如果上面不打开，空气上不去，哪里还有高音呢？所以，用“掩盖”也表示了声音向上集中的意思。我们可以再作一个试验来找到这种感觉：当我们打呵欠的时候，会感觉到上颚部分有凉飕飕的感觉（平常感觉不到），那就是上面有了一个空间，气息也进去了。

五、越高越容易

当我们练到bb2时，应该说已经突破了高音的困难，可以很容易地唱到b2,c3,#c3,d3了，因为唱这几个音的方法与唱bb2的方法并无大的分别。唱bb2时喉咙已开得比较小了，因为嘴越是张大喉咙越小，所以，不用害怕更高的音，所需要的是急速的气来支持高音，而急速的气，是靠平时刻苦的气息练习得来的。

六、支点与对抗

如果用双手举起一副石担，我们的脚是向下踩的，土地是起向上托起的作用，我们的手向上推，而石担又是向下压。于是，这里就有了四个方向的力，脚和地面产生了一种对抗，手和石担又产生了对抗。我们人的身体等于气柱，小腹和声带是气息的两个支点。气息往上走被声带挡住，这里也有“力”的对抗问题。那么，在歌唱时小腹的支点有无变化？如果有变化是向上，还是向下？关于这个问题是有争论的。

唱歌时，气息不停地向外流出，气柱越来越短，同时，小腹也向内收进来，帮助压迫肺中的气以一定的流量呼出。在这样的情况下，怎么可能把“支点”老是放在一个固定的地方，而不随着气息的运用向上移动呢？但我们不可忘记，虽然“支点”随气息的呼出不断向上移，还是要保持那向下压的力量。试想，我们如果要拿到高处的东西，伸长了手仍拿不到，那么就要在脚下垫一个箱子，如果还是拿不到，只能再加一个箱子，这样“支点”不就提高了吗？怎么可能停在下面不动呢？

我在新加坡听过一位女高音独唱，她是代表加拿大到各国巡回演唱的。但她唱到高音时，脖子拉得长长的，让人看了很不舒服。原来她是专唱德国Lied的，德国派唱法主张“支点”永远在腹部不变。试问唱高音怎么可以把音管拉得那么长呢？

我们再看打气筒原理，活塞柄不断向上推，活塞也随之渐渐上去以保持筒身的压力，气息则从筒口喷出。如果将气筒打气原理比作人体的歌唱活动，即是说，横膈膜和声带的距离越来越短，所以支点也逐渐改变位置。

**第三篇：发声训练方法**

艺术嗓音训练发声训练方法

嗓子 , 是每个人的无价之宝。无论你是想在卡拉OK中一显身手, 还是绘声绘色演讲、说话, 都少不了它.作为一名教师, 若能科学地发挥嗓子的功能, 就显得更为重要了.我刚开始接受嗓音训练时, 只是希望将来能乘着歌声的翅膀飞翔, 直到自己 成为了老师, 才真正体会到用美妙的嗓音传授知识, 会让你的这份职业在神圣的基础上更添魅力.在这里, 谨向所有从事汉语教学的老师们推荐一些艺术发声方法, 其中, 借鉴了一些话剧和声乐的练声教材, 简便易行,易见效果, 或许对即将参加全瑞少儿汉语艺术比赛的选手们会有所帮助, 供大家分享.一、用气：

呼吸的正确与否，是决定声音好坏的关键。气不足，声音黯淡无光；用气过猛，又损害声带，而且噪音重。一般人是单纯的胸式呼吸法，声音虚而不实，没有底气。

我们采用胸膈呼吸法。膈----横膈膜，在胸、腹之间。像一个圆屋顶，吸气时把小腹收缩，膈肌就下降，弓形的肋骨提高和扩展。这就增加了胸腔的容积。小腹收缩，不单纯向后，而是腹肌向中收缩。这中心就是丹田（脐下三指处）。训练方法：

吸气：

小腹向中心收缩：胸廓、大腹、腰部同时扩张。不是单纯向前、向 上挺胸，而要向左右撑开。感到腰带渐紧，特别是后腰，有向后撑开的感觉，不要提肩，也不要让胸部塌下去。呼气：

切忌一下把气放出使胸、腰塌瘪，而是把小腹一直坚持收住，努力控制胸部和腰部慢慢呼出气来。支点：

一般呼吸的毛病是吸得浅，咳嗽式堵塞式的气息。整个上部是紧张的，要解放这部分，扩张开，就解决了。紧张点放到丹田，以丹田、胸膛、后胸作为“支点”（即着力点，劲儿用到的地方有支点，声音才有力度。）对比示范：

1、唱“深深的海洋、、、、、、”（有支点与无支点的声音）

2、发“啊”-------打通了，音越高气越要下沉。

3、朗诵“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊”；“天门中断楚工开，碧水东流至此回。”对比体会两种用法。

胸腹式联合呼吸法，并非不可捉摸。我们日常生活动作中经常遇到，请体会一下：

1、假设你现在饿极了。突然，窗口飘来一阵炒菜 香味。是烧肉？还是煎鱼？ 请大家闻闻看，究竟是什么味道？

2、鲜花一支包在手绢里，通过嗅觉品评出它的名字来。要舒适自如，避免紧张僵硬。吸气时深沉而安静，使五脏六腑都感到熨帖愉快。

3、体会用力抬起一件笨重物体感觉：气息自然下沉腹肌收缩，发 “哎、、、、、”丹田顶气，而不是扇怼鞍ァⅰⅰⅰⅰⅰⅰ薄Ｒ衾盅г阂晃谎て谔寤岵涣诵仉鹾粑ǎ晃痪榉岣坏睦辖淌谥沼谙氤隽艘桓鼍畹陌旆ǎ顾幌戮妥矫搅恕Ｄ蔷褪墙兴寤峤哟蟊闶薄氨铩薄⒑汀罢颉钡母芯酢Ｕ馑淙挥械愫眯Γ肥涤行Ч环潦允钥础?/P>

4、早上来到野外，深呼吸，体会胸扩腹收。

5、身体仰卧床上，双肩自然并拢，体会呼吸状态。（小腹如不会收，可用双手帮助由两侧向丹田推动）

6、齿缝放气：慢慢吸好气后，蓄气、保持片刻，嘴微开，上下点开一小缝，发出“丝-----------”声，要细要匀，坚持用一口气。或用耳语声音数数。看谁延续最长，气快完时要沉着镇静，自然放松不要紧张。憋住气，不要失去信心，这样便可使呼吸气的控制力大大增加。

7、惊喜喊人快吸快呼：突然发现远处来了一个人，是多年不见的老朋友，惊喜不禁，急吸一口气，停住，然后迅速呼出：“老毛计儿！”

8、总的分类练习：

快吸慢呼

慢吸快呼

鼻吸口呼

口吸鼻呼

鼻吸鼻呼

口吸口呼

鼻口同时呼吸

采用这些练习，可使我们在朗读、讲演时，不管处于任何条件下，均可运用好呼吸，为进一步发声吐字打好基础。

二、发声：(一）、准备活动： bsp;

1、“狗喘气”--------活动横膈膜。声音打得远不远，要看横膈膜的弹力。横膈膜的力量要训练，还有，早上睡醒了，声带、横膈膜还没睡醒，不先活动就开始读书、练声，嗓子就容易受伤。练习方法：“狗喘气”。饿肚子时，急促地一呼一吸（手模胸膈可明显感到一收一缩地抖动。要均匀，有冷空气时，不要张着嘴做，以免刺激）。平时及每次用嗓前都可以做。

2、“气泡音”---------活动声带。

把声带从睡眠状态中柔缓地推醒。有如赛跑前活动韧带。每次用声以后做一下，又可起按摩的作用。做法：声带放松，用匀缓的气流轻轻不断地拂动它，发出细小的抖动声，象小孩撒娇生气时喉咙里发出的那种声音。开始，它不灵活，可能不响，多做一会，自然会响。

3、声音的圆润和响亮，与口腔发音状态有密切的关系。共鸣器空间大，声音就大。下一练习就是为了扩大共鸣器。A、开槽牙（下巴向下移）

上下后槽牙间要有一定开合度。下巴稍向后、向下移，但不要大开（一般人一到高音就把下巴向前伸，脖子硬了。声音越勒越横）。B、提嚼肌。

脸上嚼肌（面皮）向两边斜上方提起，似放松微笑状态。如不提嚼肌，声沉闷。

对比发音：“掀起新高潮”、“窈窈”、“逍遥”。

再练习上下牙轻碰嚼东西的动作或旋转磨擦出声，灵活而有力。C、挺 软腭。

软腭向上挺住，用张口急吸气体会，发出鸭叫“嘎、嘎、嘎”声，使口腔造成一个圆筒，否则发暗、发扁。（但以上都要防止僵化和迟钝，如槽牙过开，嚼肌过紧等。）以上准备活动，在用嗓前都要做一下，各部分运用时才灵活松弛。

(二）、鼻腔共鸣训练：

有的人想加大音量时，就在喉鼻上使劲，结果越使越糟。音量不大，音色单薄。主要是没有把鼻腔这个最大的高音喇叭给用上，没有胸腔、口腔、鼻腔这三个共鸣箱打通，只用了口腔这一个。

练习方法：

A：学牛叫----鼻弹练习。

恩（第二声）---恩（第四声）。类似轮船汽笛、小孩撒娇时的闭鼻声回答“恩（第四声）”还象打电话中的鼻声回答“恩（第二声）”（什么？）“恩（第四声）、、、、、、”（明白了！明白了！）

底下必须控制气息吸足气，然后把气息“叭”一下弹上去，打在顶上，不是向前从口里敞出去。声音要浑圆，音域上滑或者下滑，声带缩短拉长都很有力量，共鸣点不要变。

用哼鸣音哼歌：“恩”哼《太阳岛上》、《红河谷》

B、鼻音带出字：共鸣点找对后，用鼻音把字带出来。

三、发声练习：

1、单音练习

首先要兴奋，以情运气，以情带声。“兴奋从容两肋开，不觉吸气气自来”。单纯用气易憋在胸部，又浅。要用情感带动气息。

声音不是从口里直接向前敞出去，而是向上从硬腭打上头顶骨；音色不是松软、黯淡的，而是追求金属碰撞之神韵。声音出来不是横的、扁的，而是圆的；不是散的，是集中的。声音从小到大，从低到高。可以用手挡耳、闭眼体会声韵和气息控制。音越高，小腹收缩，腰、胸扩张要越强。舌头尽量放松，下腭不要用力，不要产生舌根紧张、声音是挤出来的感觉。不要一开口就大喊，要在身体各部分都有充分准备的状态下发音。练唱强弱复化的歌，让声音立着出来。

2、唱《洪湖赤卫队》中歌曲：渔民的光景一年更比一年强---------。切忌声音横着的、散着的、扁的，要浑圆，立得住。

3、深吸一口气，数数。从1到100，看能数多少。

4、念普通话的调值，体会用发声：

A、阴平：气息平稳、集中、胸腹控制稳定。丹田之气就得顶住。如“高、天、中央、基本”。

B、阳平：腹收腰扩由弱到强，气息逐渐加强。如“无、群、学、红彤彤、河流、红旗”。

C、上声：气息有一个气息下沉到提起的变化。胸腹控制力量由稍松变紧。如：“长、海、好、领导”。D、去声：气息通畅地下沉。胸部在保持控制的情况下，稍有下移的感觉，但两肋不能松软，小腹保持收力，控制住。如“日日夜夜、灿烂、战斗”。

四、朗诵句段：

共鸣点有点体会后，就直接用一段词去找。朗诵时，把气息弹上去。直着敞着发出去不行。要弹到共鸣点。出字立音，上、大、雨、落、幽、燕。声音是横着的就无啥共鸣，不集中，主要元音要夸张一点：翻江倒海！夸张，一夸张，就立住了，立不住，共鸣就出不来。

基本功掌握了，还要带上感情，兴奋起来，朗诵时就不想声音了，用感情带动声音，而你如果没有前面这个练习，作品需要时你就拿不出来，就象你没练过踢腿的功夫，表演时那个动作你就不得一样。如“你呀！”激情时音量很大，但仍圆润；没练过声的“你呀！”干涩燥辣。

又如：田野“一片绿啦！”没练过声，越使劲越没声音“一片绿啦！一片红啦！”又虚又沙。总之，要求声音是要实的不是虚的，要亮的不要松软疲塌的，要圆润，不要单薄干燥。练“在苍茫的大海上，风聚集着乌云。”

“暴风雨，暴风雨就要来啦！”“黄河之水天上来，奔流到海不复回。”

五、前音稍后，后音稍前

音量需大时，发音部位与共鸣点产生了矛盾。共鸣点在这上面，口腔着力点在下面，前面这儿，距离太远了，就会挤嗓子。如：生活语言中的Z、C、S、十四、干燥、尖薄，不但听起来太靠前，而且还有兹、兹的杂音；有的为了追求声音宽厚，又一味压低声音，发音靠后压舌根，浑浊沉闷，送不出来，且有喉音，易坏嗓子，这都不好。要在不改变本来字音的限度内，尽量使声音向口腔中部接近，这样，声音厚实响亮，并能缩短发音过程，利用口齿灵活。具体方法就是前音稍后，后音稍前，或者说“开音稍闭，闭音稍开”

如衣，舌面前元音，部位靠前，属于开口度小的闭音，如发音时口腔着力点稍后点，嘴略开一些，就响亮得多。这就叫前音稍后，即闭音稍开。

对比发音：一起学习后音稍前：

“搞”，g的发音部位是舌根，O又是舌面后元音，“搞”的整个发音是靠后的，如发音时稍向前些，声音就清一些。念“新高潮” 开音稍闭：

如：花，整个发音，要求口张开，但张得很大，声音会散，不集中，发音时收拢一下嘴形，声音就集中有力。练唱《红河谷》中“啦、啦、、、、、、”

六、控制练习。

1、距离发声练习

假设分别向一个人、十个人、五十人、一千人，在教室、大礼堂、体育馆等地朗诵或喊口令，十分精确地运用声音。

2、障碍发声练习：

含半口水在嘴里说话或大笑，不让漏出一滴水来。这是为了消灭在台上唾沫四溅的毛病。

跑五十米后再回来朗读一篇文章，面不改色气不虚喘，能控制呼吸。

3、气音发声练习：

A、用气数数或念字母。

B、两人说一段私密话，听者无论走到哪个角落，都听得清是什么内容。

C、用气音朗诵“我、、、、、、不行了、、、、、、这仇、、、、、一

定、、、、要

”“难道、、、、、、是他？、、、、、”（心理描写）D、用气声唱一段歌，如，《垄上行》。

吐字归音：

一、吐字：咬字千斤重，听者自动容。把发音的力量放在“字头”上，利用爆发力量带动字腹和字尾的响度，这样，声音放得远，嗓子又省劲。因为发音部位肌肉一紧张，口腔和舌也相应紧张，造成口腔内压力，发出的音就有分量，爆破时一股紧蓄的气流突然喷吐出来，所以戏曲界称之为“喷口”。发任何字头，其实都有喷口的问题。对 比发音：（字头无力的）“暴风雨！”气跑了，是敞出去的，声音疲塌无力。（有喷口的）“暴风雨！”是“弹”出去的，有弹性有力度，把胸腹的气息控制与口腔阻气配合。气托声，就很省力。

练习法：

1、双唇（bpmf)“喷”！

A、爆竹声：bi bi bo bo、、、、、、；pi pi pa pa pa、、、、、、；pa pa pa、、、2、3、4、5、6、B、声带不颤动，仅用双唇阻气爆破成声：bu bu C、双唇打嘟唱歌ba ba ba ba ba ba bu 念饶口令：

八百炮兵奔北坡，炮兵并排北边跑。炮兵怕把标兵碰，标兵怕碰炮后炮。

D、唱几句戏练喷口：“八年前、、、、、、”、“哪怕虎豹豺狼”、“一定要大放光芒”。

2、舌尖：（d t n l zh ch sh z c s)“弹”！A、摹仿机枪“da da da、、、、、、”

B、摹仿快艇急速的马达声：du du du、、、、、、C、用舌尖很有弹性，力度地弹唱一段歌曲：“啦、啦、、、、、、、” D、念饶口令：知道就是知道，不知道就是不知道。

不要知道说不知道，也不要不知道说知道。

3、牙：

A、嘴张开，上下齿轻碰或旋转磨擦出声。B、用“shi----”声音制止对方活动。C、摹仿火车将开动的撒气声。“si-----”

4、舌面(j q x)（力点向舌面中移动一些，舌要放松）。

念饶口令：

天上七颗星，树上七只鹰，墙上七根钉，钉上七盏灯。

地下七块冰，遮满天上星，赶走树上鹰，拔掉墙上钉。

吹灭了钉上的灯，踏碎了地下的冰。

5、舌根：g k h(要点）“啃”

念：哥挎瓜筐过宽沟，赶快过沟看怪狗。

不看怪狗瓜筐扣，瓜滚筐空哥怪狗。

“深深的苦痛”、“口难张”

6、擦音和送气音：

稍不慎就出现嚓嚓噪音，影响语言的清澈和干净。录音就更显著，所以要节制气流。发声时要有反向吸气的感觉，开口要快，不要迟缓，把通道缩窄，以免漏气。如“西风烈”。

二、归音：

韵尾要归到家，不要初起就完了，要收住，不然韵尾不清。当然，具体运用时就不能归得太死，否则影响韵腹的口腔开度，造成口齿不灵活，感情表达迟滞。但练基本功时必须矫枉过正，运用时再灵活掌握。

归音练习：（同时配合吐字）

摇条辙：艳阳天，春光好。风和日丽真逍遥。红的花，绿的草，杨柳 树下有小桥

梭坡辙：断头今日意如何？创业艰难百战多，此去泉台招旧部，旌旗十万斩阎罗。

言前辙：南国烽烟正十年，此头须向国门悬。后死诸君多努力，捷报飞来当纸钱。

中东辙：李白乘舟将欲行，忽闻岸上踏歌声。桃花潭水深千尺，不及汪伦送我情。

油求辙：白日依山尽，黄河入海流。欲穷千里目，更上一层楼。怀来辙：天门中断楚江开，碧水东流至此还。两岸清山相对出，孤帆一片日边来。

人辰辙：渭城朝雨悒轻晨，客舍青青柳色新。劝君更进一杯酒，西出阳关无故人。

江阳辙：床前明月光，疑是地上霜，举头望明月，低头思故乡。灰堆辙：西塞山前白鹭飞，桃花流水鳜鱼肥，青箬笠，绿蓑衣，斜风细雨不须归。

乜斜辙：西风烈，长空雁叫霜晨月。霜晨月，马蹄声碎喇叭声咽。发花辙：烟笼寒水月笼沙，夜泊秦淮近酒家。商女不知亡国恨，隔江犹唱后庭花。

一七辙；打起黄莺儿，莫教枝上啼。啼时惊妾梦，不得到辽西。故苏辙：驿外断桥边，寂寞开无主。已是黄昏独自愁，更著风和雨。无意苦争春，一任群芳妒，零落成泥碾作尘，只有香如故。(2)、用气：

呼吸的正确与否，是决定声音好坏的关键。气不足，声音黯淡无光；用气过猛，又损害声带，而且噪音重。一般人是单纯的胸式呼吸法，声音虚而不实，没有底气。

我们采用胸膈呼吸法。膈----横膈膜，在胸、腹之间。像一个圆屋顶，吸气时把小腹收缩，膈肌就下降，弓形的肋骨提高和扩展。这就增加了胸腔的容积。小腹收缩，不单纯向后，而是腹肌向中收缩。这中心就是丹田（脐下三指处）。

训练方法：

吸气：

小腹向中心收缩：胸廓、大腹、腰部同时扩张。不是单纯向前、向上挺胸，而要向左右撑开。感到腰带渐紧，特别是后腰，有向后撑开的感觉，不要提肩，也不要让胸部塌下去。

呼气：

切忌一下把气放出使胸、腰塌瘪，而是把小腹一直坚持收住，努力控制胸部和腰部慢慢呼出气来。

支点：

一般呼吸的毛病是吸得浅，咳嗽式堵塞式的气息。整个上部是紧张的，要解放这部分，扩张开，就解决了。紧张点放到丹田，以丹田、胸膛、后胸作为“支点”（即着力点，劲儿用到的地方有支点，声音 才有力度。）

对比示范：

1、唱“深深的海洋、、、、、、”（有支点与无支点的声音）

2、发“啊”-------打通了，音越高气越要下沉。

3、朗诵“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊”；“天门中断楚工开，碧水东流至此回。”对比体会两种用法。

胸腹式联合呼吸法，并非不可捉摸。我们日常生活动作中经常遇到，请体会一下：

1、假设你现在饿极了。突然，窗口飘来一阵炒菜 香味。是烧肉？还是煎鱼？请大家闻闻看，究竟是什么味道？

2、鲜花一支包在手绢里，通过嗅觉品评出它的名字来。要舒适自如，避免紧张僵硬。吸气时深沉而安静，使五脏六腑都感到熨帖愉快。

3、体会用力抬起一件笨重物体感觉：气息自然下沉腹肌收缩，发“哎、、、、、”丹田顶气，而不是松软“哎、、、、、、”。音乐学院一位学生长期体会不了胸膈呼吸法，一位经验丰富的老教授终于想出了一个绝妙的办法，使他一下就捉摸到了。那就是叫他体会接大便时“憋”、和“镇”的感觉。这虽然有点好笑，但确实有效果，不妨试试看。

4、早上来到野外，深呼吸，体会胸扩腹收。

5、身体仰卧床上，双肩自然并拢，体会呼吸状态。（小腹如不会收，可用双手帮助由两侧向丹田推动）

6、齿缝放气：慢慢吸好气后，蓄气、保持片刻，嘴微开，上下点开一小缝，发出“丝-----------”声，要细要匀，坚持用一口气。或用耳 语声音数数。看谁延续最长，气快完时要沉着镇静，自然放松不要紧张。憋住气，不要失去信心，这样便可使呼吸气的控制力大大增加。

7、惊喜喊人快吸快呼：突然发现远处来了一个人，是多年不见的老朋友，惊喜不禁，急吸一口气，停住，然后迅速呼出：“老毛计儿！”

8、总的分类练习：

快吸慢呼 慢吸快呼 鼻吸口呼 口吸鼻呼 鼻吸鼻呼 口吸口呼 鼻口同时呼吸

采用这些练习，可使我们在朗读、讲演时，不管处于任何条件下，均可运用好呼吸，为进一步发声吐字打好基础。

**第四篇：浅谈自然发声**

浅谈自然发声

——声乐启蒙教学之我见

摘要：声乐启蒙对于声乐教师的教学非常关键，对于学生的发展更是不容忽视。我国著名的教育家陶行知先生说：知识不是从玄想中跳出来的，必得在大自然里去追求。财富不是从天上落下来的，也必得在大自然里去探获。在陶先生理论的指引下，笔者着力探索自然发声的方法，试图从与发声状态较贴近的人本能的生理行为去启发引导学生理解自然发声。本文从讲话、打哈欠、叹气、平躺、语言五种人本能的生理行为阐述在声乐启蒙教学中如何获得自然发声，并提出训练及保护自然发声必须得循序渐进。

关键词：自然发声 讲话 打哈欠 叹气平躺 语言

自然动听、感情纯真的歌声，很舒服，很动人！

每一位有责任感的声乐教师都会努力使自己的学生获得这样的声音。有经验的声乐教师都很清楚，如果声乐启蒙阶段因为教师的不严谨或方法不科学，使学生的声音变得粗杂、尖锐、缺乏弹性，那是多么可惜。不良的启蒙将成为学生声乐发展道路上的绊脚石，声乐启蒙对于声乐教师的教学非常关键，对于学生的发展更是不容忽视。

从未学过声乐的学生，对发声原理不了解，多少存在着这样或那样不自然的状态。现代声乐教学手段丰富多样，许多方法被证实是殊途同归，科学有效的。伟大的男高音歌唱家恩·卡鲁索说过：我本人时常感觉到有一种自然的因素在启发和指导着我的艺术。笔者多年从事幼师生的声乐教学，很希望找到一条简单自然的途径，使学生不致被变换多样的方法所左右，从而对基本的发声原理有一个比较清醒的认识。因此，笔者着力探索自然发声的方法，试图从与发声状态较贴近的人本能的生理行为去启发引导学生理解自然发声。

第一种本能的生理行为是讲话。

由于多种原因，从未学过声乐的学生，对自己最本色的声音并不明确。例如现代的音响走进了千家万户，大家听到美妙的歌声总想仿唱几句。有的学生乐感好，模仿能力强，“唱宋祖英像宋祖英”，“唱殷秀梅像殷秀梅”。总之，“唱谁像谁”，因此还获得了大家的夸奖，自信满满的。然而，仿制品往往是劣质品，非本色的东西听起来不自然，仿佛哪里不对劲。对于这样走歪的声音，如不及时纠正，必然带来许多弊病。如盲目模仿民声的明亮色彩，容易养成“挤声带”的坏毛病；盲目模仿美声的深厚宽广，往往导致“撑大喊”。有的学生不自信，认为自己既无音色又无音量，只能胆怯的小声唱。

声乐老师应尽快帮助学生找到自己的音色。古意大利美声学派的大师认为：讲话和歌唱的发声是一样的，他们期望在所有歌唱中找到一点讲话，在所有讲话中找到一点歌唱。塞缪尔斯说：“优美的歌唱应来自早期锻炼优美的讲话嗓音。”伟大的兰皮尔蒂也说过：“歌唱的声音应出自讲话的嗓音，在讲话和唱歌之间存在技术的统一性。”声乐教师

应明确告诉学生：每个人的嗓音都是独一无二的。讲话与歌唱的声源均来自声带。歌唱的音色之所以比讲话更圆润宏亮，原因在于运用了比说话更加深的气息及打开得更开的腔体。也就是说，如果用讲话的气息及腔体状态去歌唱，那么歌唱与讲话的音色是几乎相同的。明白了这个道理，学生将会从最本色的声音去寻找圆润音质，并通过不断加强的技巧去扩展音域。

第二种本能的生理行为是打哈欠。

初学声乐的人对于打开歌唱的通道往往只理解为打开牙关。学生致力于口的外部形态的打开，不懂得如何打开内部通道。我们知道，打开内部通道的关键在于打开喉咽腔，即软腭的上抬及喉结的下放。为了避免学生重复地练习无法到位的动作，需要寻找一种符合喉咽腔打开状态的本能的生理行为去引导学生。“打哈欠”刚好符合这种要求。声乐大师沈湘讲：“打呵欠能使腔体打开，吸气的道路通畅。”

“打哈欠”的动作看似简单，刻意去做，往往不够自然，不太到位。因此要反复练习和体验。练习时可加入 a e i o u 等母音。经过长期的实践证明，反复练习此动作，不仅稳固了通道的打开，还在一定程度上防止了“真假声打架”。

第三种本能的生理行为是叹气。

初学声乐的人会很刻意地运用呼吸，这经常体现在呼吸僵硬、声音发直，或者气息的不流畅造成声音不规律的颤抖。笔者曾经尝试让学生以机械地扩展横膈膜（腰腹）的方法去获得呼吸支撑。这样做的结果是：学生时而搭上气，时而搭不上，气息时而僵硬，有时短暂的流畅之后，又开始僵硬。一句话，气息始终顺不了。事实证明，这样的方法不够自然，因此必须改变策略。

沃特斯讲：表示歌唱中自如深呼吸的最佳范例是心满意足的叹气。笔者又尝试使用以下方法：长期反复练习叹气，要求叹气时身板立好，胸口不下陷。在此过程中，横膈膜（腰腹）会自然形成扩张的状态。再将此练习融入到之前“打哈欠”的练习中。初期训练主要在中低声区，可单个音高，单个母音（a e i o u）地练习“打哈欠→叹气”，如“a→打哈欠→叹气”，再逐渐拓展到多个音高多个母音转换地练唱，要求“打哈欠→叹气”贯彻于始终。速度可由慢速到中速逐渐过渡到快速，再次强调，“打哈欠→叹气”必须贯穿始终。当中低声区巩固到一定程度，才可小心尝试高声区的训练。如此，学生在叹气中自然的衔接呼吸及母音，呼吸在自然叹气的习惯中得到延续。随着身体对这种练习的不断调适，呼吸会越来越顺畅，越来越感觉到源源不断气息，随着这种能力的逐渐加强，学生可以本能的随着歌唱情感、音高、速度的变化相应地调整呼吸，一切似乎是水到渠成。

实践证明，在歌唱发声中将“打哈欠”与“叹气”结合训练，可获得比较自然的发声效果。

第四种本能的生理行为是放松平躺。

初学声乐的人渴望获得立体的胸腔及头腔共鸣，可是经常越想得到越得不到。著名的俄罗斯钢琴家根纳季齐平曾提及，学钢琴的人常遇到一种“扩散”现象：一些部位的肌肉紧张扩散到身体的另一些部位。如，单一只手弹奏颤音时另一只手同时在“同情地”跟着紧张，用 2.3 指弹奏颤音时，身体的各个部位——脖子、肩膀、后背、双脚都会感到紧张，甚至感到部分肌肉正向一处聚集。这种状态在发声训练中同样存在。如当想获得胸腔共鸣时，胸腔会用得过重，造成上身的整体僵硬，当想获得头腔共鸣时，头部或脸部的某块肌肉紧张了，渐渐地，这种紧张扩散到身体的其他部位。

俄罗斯著名的精神科医生弗拉基朱尔•列维建议：不管肌肉紧张现象在何时何地出现都必须迫使自己学会摆脱他们，甩掉他们，抛弃他们。学会在任何事业、任何时候都能发现最佳、最舒适的体位和姿势，并使身体承受最低限度的紧张。针对发声训练的“扩散”现象，笔者采用以下方法：让学生“平躺”，感觉从头部、脖子、肩膀、胸部、腿部，直至脚部均是放松的状态。在这种状态下进行 “母音→打哈欠→叹气”的练习，当每个环节都做到位时，学生在毫不费劲的感觉中，自然地体验整体共鸣的效果。实践证明，长期坚持这种练习，整体共鸣的状态越巩固，越能减少“扩散”的干扰。

第五种本能的生理行为是语言。

初学声乐的人不懂如何将语言与腔体结合，常常出现“有字无腔”或“有腔无字”的状态。“有字无腔”的原因是：咬字过于口语化，腔体不习惯打开。其结果是：声音单薄、刺耳、不圆润。“有腔无字”的原因是：单纯为了使腔体打开而忽略勾勒字状。其结果是：咬字含糊不清。两种结果，尤其后者，给人很不自然的感觉。众所周知，古今中外，好的歌唱的必要因素之一是“字正腔圆”。在歌唱中，无论哪一门语言，客观上都要求相应地调整咬字器官（唇、舌、喉）及腔体。

著名的声乐教授周小燕要求学生：咬字时咽腔要稳定，吐字器官（唇、舌、喉）必须要灵活，以字带声，以字行腔。因此初学声乐的人必须明确：咽腔及咬字器官应为语言服务，要把语言做为调控咽腔及咬字器官的指挥官。如此才能使歌唱的咬字自然清晰。

为了使以上五种方法可能获得最好效果，避免走入以下三种误区，教师还须对学生进行引导。

A.好的音质可以有大的音量，大的音量未必是好的音质。大多数初学者，听到专业人士可以清唱出如此大的音量，往往走入一个误区：以音量判断水平。

B.初学者对于能唱好高音的渴望甚至比已经入门的学生来得更猛烈。“万丈高楼平地起”的道理大家似乎都懂，但在实际生活中遇到实际问题时却忘得一干二净。初学者常常自我陶醉在飙出高音那“昙花一现”的美丽中。

C.爱唱歌的人感情丰富，喜欢用歌声直抒胸臆。初学者对于教师的训练感到新鲜，渴望声情并茂的欲望使其经常忘了练唱的时间已持续了好久。

教师应引导学生走上一条循序渐进的光明大道。声乐大师沈湘建议：初学者应“少

吃多餐”，见好就收。意思是每次练习顶多十几分钟，多练几次，每次练到最舒服时，赶紧刹车，把最好的感觉记住。

总之，唱歌要自然地唱出来，不要有意识地压迫声音。只有自然发音，正确动听，态度真挚，才能构成好的歌唱。正如爱尔兰杰出的男高音克里斯多夫·林斯建议年轻的歌者：“永远不要使强力于声音，不论你想发展你的音域、音量或柔韧性，都不应操之过急，应当逐步让声音保持在自然发展的道路上循序渐进，永远从音质方面着想，保持纯粹自然的音质，不受任何因素干扰。”

参考文献：

① 《中华民族的出路与中国教育之出路》《陶行知全集》第2卷 第628页 ② P．Ｍ．马腊费奥迪《卡鲁索的发声方法》 ③[美]维克托．亚历山大《训练歌声》 ④ 李晋玮 李晋瑗《沈湘声乐教学艺术》 ⑤[俄]根纳季．齐平《演奏者与技术》

**第五篇：发声训练法**

呼吸

1、吸气练习：（1）心里状态：“兴奋从容两肋开，不觉吸气气自来。”

（2）身体状态：基本要领：扩展两肋、吸气要深、小腹内收。（3）训练方法: 以衣襟中间的纽扣为标记，把气缓缓息到最下面的一颗纽扣的位置。

坐在椅子前沿，上身略向前倾，沿着后背将气缓缓吸入体内，容易获得两肋打开的实际感觉。闻花香。抬起重物。

“半打”哈欠。

2、呼气练习：

（1）呼气要求：呼气控制是整个呼吸控制的重点。呼气的具体要求是：

稳定地呼，呼气时要将体内的气流拉住，均匀、平稳地呼出，并能根据感情的变化，自如地变换呼气状态。

要有控制，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。要有变化，随着所表达的内容和感情的变化，调节呼气的强弱、快慢。（2）训练方法：

缓慢持续地发“si”的声音。

均匀、缓慢地吹去桌面上的尘土。以每秒一个的速度数数儿。发出有“hei”音的“狗喘气” 弹发练习，“hei”、“ha”、“hou”。调节能力训练，如喊人。

呼吸控制的练习：

学好声韵辨四声，阴阳上去要分明。部位方法要找准，开齐合撮属口型。双唇班报必百波，舌面积结教坚精。翘舌主争真知照，平舌资则早在增； 擦音发翻飞分复，送气查柴产彻称。合口呼午枯胡古，开口高坡歌安争； 撮口虚学寻徐剧，齐齿忆依摇曳英。前鼻恩因烟弯稳，后鼻昂迎中拥声。咬紧字头归字尾，阴阳上去记变声； 循序渐进坚持练，不难达到纯和清。

口腔

1、唇舌灵活，力量集中： 口部操：（1）唇的练习：

喷—双唇紧闭，阻住气流，突然放开爆发出b和p音。

撮—双唇紧闭，撮起（用力撅嘴）和嘴角后拉交替进行；唇撅起用力向左、向右歪，交替进行。

绕—双唇紧闭，撮起左转360、右转360，交替进行。

把嘴唇尽量拢园，再努力向两边展开，如发“i”状，反复练习。双唇紧闭，再分开，先慢后快。

下唇向上齿迅速靠拢，再分开，由慢到快。（2）舌的练习：

刮—舌尖抵下齿背，舌中纵线用力，用上门齿刮舌尖、舌面。

弹—力量集中于舌尖，抵住上齿龈，阻住气流，突然打开，爆发出“t”音.咬—咧唇，舌根抵软硬腭交界处，阻住气流，突然打开，爆发出g、k音。顶—闭唇，用舌尖顶左右内颊，交替进行。绕—闭唇，舌尖在唇齿间左右环绕，交替进行。立—整个舌体左右翻立，交替进行。

2、打开口腔：要求：口腔的前后都应打开，上腭上抬，下颏放松，通过“提颧肌、打牙关、挺软腭、松下巴”四个方面来实现。

共鸣

胸腔共鸣能使声音浑厚、洪亮。口腔共鸣能使声音结实、明亮。鼻腔共鸣能使声音明丽、高亢。要求以“口腔为主、三腔共鸣”。这样发出的声音，既圆润丰满，洪亮浑厚，又朴实自然，清晰真切。

1、口腔共鸣训练：

（1）从容地发复韵母ai、ei、ao、ou，读时注意体会声束沿上腭中线前滑，挂在前腭的感觉。

（2）调节颈部姿态，竖起后咽部，发单韵母a、o、e、i、u，读时注意体会上下贯通的共鸣感觉。

2、胸腔共鸣训练：

（1）音高练习：选一句话，在本人音域范围，由低到高，再由高到底，体会胸腔共鸣的加强。

（2）加强胸部响点的练习：用较低的声音弹发ha音，感觉声音像从胸部发出，体会胸部的响点。由低到高一声声地弹发，由低到高，再由高到低，体会胸部响点的上移和下移。

3、头腔共鸣训练：

交替发口音a和鼻音ma.a-ma.发口音时软腭上挺，堵住鼻腔通路，体会口腔共鸣；发鼻音时，软腭下垂，打开鼻腔通路，体会头腔共鸣。反复练习，体会软腭上挺或下垂的不同感觉。

4、“三腔”共鸣综合训练：

（1）拔音练习：由本人的最低音拔向最高音发a、i、u，体会共鸣状态的变化。（2）绕音练习：上绕音由低到高螺旋形向上发a、i、u；下绕音由高到低螺旋形向下发a、i、u体会共鸣状态的变化。

（3）夸张四声练习：选择韵母音素较多的成语或词句，运用共鸣技能做夸张四声的训练。山—明—水—秀，黑—白—分—明，融—会—贯—通。（4）大声呼唤练习：假设一个目标在80——100米处。

老——王——等——一——等。苗——苗——早——点——回—家。小明，快——回——来——！

呼唤时，注意控制气息，并注意延长音节，体会“三腔”共鸣。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！