

教学发展工作坊活动简报

2014 年第 14 期（总第 18 期）

主办：教师教学发展中心

2014 年 10 月 29 日

教学发展工作坊系列之教学讲坛（第 4 期）

10 月 28 日下午，教师教学发展中心在教二楼 223 举办教学发展工作坊系列活动之教学讲坛（第 4 期）。首都师范大学音乐学院声乐系教师、男中音歌唱家朱孟文老师为我校教师作了一场题为“课堂教学中的科学发声与魅力嗓音塑造”的报告。报告会由教师教学发展中心白逸仙主持。



朱老师在报告中，始终倡导大家建立良好的学习与工作习惯，从改变自身小环境做起，将歌唱、教学与养生等融为一体。报告从气息控制、共鸣控制、喉部控制、声音弹性、咬字器官、嗓音的保养等六方面引导教师进行了实操训练。朱老师时而带动全场进行呼气、吸气与共鸣的练习，时而又让教师上台进行个体实践。尤其在声音弹性训练时，英语系李占芳老师、可再生学院杨世关老师、能动学院李季老师、电气学院郭春林老师和学生处许玉萍老师均进行了现场讲课演示，朱老师从科学发声、肢体动作、发音的强弱与高低等方面给予了各位教师现场指导。



朱老师认为，气息是言语发声的动力，动力的大小体现在肺活量上。肺活量与年龄有着密切的关系，通常人的肺活量在 27 岁左右时达到最大值，以后每隔 10 年递减 9%~27%。虽然经过特殊的训练可以缩小递减的程度，但递减的趋势不会改变。在雾霾肆虐的当下，健康长寿的唯一秘诀就是要保证你的肺是健康的。所以倡导大家以学习歌唱的呼吸来养生，进而全面提高嗓音的表现力、感染力，通过塑造声音形象而提升职业素质。

说话和唱歌的发音方式是相通的。一些学习唱歌的方法可以用到说话上。意大利男高音之父卡鲁索说：“在所有学习歌唱的人中，谁掌握了正确的呼吸，谁就成功了一半。”气息是发出声音的动力，更是各种声音技巧的“能源”。正确的呼吸既不是用两肩上抬、胸廓紧张的浅胸式呼吸法，也不是用腹部一起一伏、胸部僵硬紧逼的纯腹式呼吸法，而是打开口腔用胸腔和腹腔联合运动而完成呼吸动作。其吸气要领是：吸到肺底--两肋打开--腹壁站定；呼气要领是：稳劲--持久--及时补换。实用的练习方法有闻花香法、惊吓法、吹灰法等。朱老师还为大家介绍了锻炼肺活量的几种简单方法：经常做一些扩胸、振臂等徒手操练习；耐久跑练习，注意要持续坚持、跑和呼吸配合、距离适当、强度不宜大；练习潜水或游泳，在水中不但手臂要不停的划水，还要克服水的阻力呼吸，是锻炼提高肺活量的好方法；踢足球；打篮球；折返跑等。



运用口腔、鼻腔共鸣，使音色明亮。人的口腔、胸腔等发音器官就像一个音箱，搭配使用得当就能发出具有磁性的嗓音。为什么有的人说话的声音穿透力特别强，即使房间里噪音很大，也能听清他在讲什么，这就是共鸣的原因。声音必须是通过胸腔共鸣产生的，而不是堵在嗓子眼里被憋出来的。共鸣训练要注意对发音器官的控制练习，以达到好的音质音色。首先要练习如何张开嘴说话，而不是发声不动嘴，咬着牙齿说话。声音应该以小腹为根源，想象声音透过后脊梁，到脑后，到口腔后根，整个声音应是竖立的、靠后的。



喉头保持相对稳定和放松，使声道通畅。发声器官主要由喉构成，声带在喉部附近的两对半圆形的扁状韧带，犹如管乐器的哨嘴、簧舌一样，起着发声的作用。当人呼吸时，自然放松分开，让气息畅通无阻地进出。当人说话和发声时，本能地向喉管中间靠拢。当靠拢到一定程度时，就会受气流的冲击产生振动而发声。说话时把手指轻轻放在下巴下面，可以感觉到明显的共振。声带的光滑、厚薄、闭合好坏都会影响声音的质量。声音的纯净明亮或干瘪嘶哑，由自身声带的质量所决定。

声音要富有弹性，即要掌握好声音的高与低、强与弱，实与虚。朱老师认为，不同的声音和气息表达不同的思想感情。真正有效地做到科学发声首先在于调整自己的心态：第一，上课时语速应该适中，而不要过于急躁；第二，学会运用合理的音量进行教学，做到以情带声、声情并茂、眼中有景、心中有情；第三，适当的肢体语言，让你的课堂教学更富感染力，而不是一味加大音量，把声音灌进

学生的耳朵里。



通过口部操,使咬字器官即唇、齿、舌的控制灵活,吐字清晰。咬字和吐字的器官主要是唇、齿、舌、腭、鼻,是完成语音的最后部位。它们对喉部发出的原音进行修正处理--共鸣,使声音美化、亮泽、圆润。吐字归音训练法,强调对发音动作过程的控制,是一种经过加工的艺术化的发音方法,目的是要做到吐字发音准确清晰。朱老师建议大家多读、多说;多听、多练;多模仿、多琢磨。

良好的生活方式对嗓音的保养,起着至关重要的作用。不要在嘈杂的环境中长时间大声说话;不要吃带有刺激性的食物;要预防呼吸系统疾病;保持嗓子湿润;进行体育锻炼增强体质;劳逸结合,生活有规律,保证睡眠充足;多吃些富含胶原蛋白和弹性蛋白质的食物、B族维生素和钙质等。

四周发声练习计划。第一周练习科目: 1. 【抬头张嘴练习】 2. 【啃苹果练习】 3. 【气泡练习】 4. 【甩下巴练】; 第二周练习科目: 1. 【舌部放松练习】 2. 【口腔共鸣练习】 3. 【胸腔共鸣练习】 4. 【鼻腔共鸣练习】 5. 【高低音练习】; 第

三周练习科目：1.【强弱音练习】2.【虚实音练习】3.【哼鸣练习】4.【哈欠练习】
第四周练习科目：1.【重音练习】2.【停顿练习】3.【语调练习】4.【语气练习】
5.【节奏练习】6.【情感练习】



朱老师的报告以其声音魅力与个人魅力赢得在场参与教师的阵阵笑声与掌声。最后，朱老师为大家演绎了《滚滚长江东逝水》一曲，其音色优美而生动，极具感染力。在主持人白逸仙老师的提议下，此次报告会在全体教师运用科学发声法表达“谢谢您”的感谢声中圆满结束。

主编：白逸仙

责任编辑：王晓

办公地址：华北电力大学教二楼215

邮箱：jjiaoxue@ncepu.edu.cn

电话：010-61773012
