

# 《教师嗓音健康与训练》

## 图书基本信息

书名：《教师嗓音健康与训练》

13位ISBN编号：9787562466918

10位ISBN编号：7562466912

出版时间：2012-5

出版社：重庆大学出版社

作者：付昀

页数：203

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《教师嗓音健康与训练》

## 内容概要

《教师嗓音健康与训练》从嗓音健康与训练的角度，为广大教师提供了一套较为完善的嗓音常识、嗓音保护与训练的系统方法。《教师嗓音健康与训练》理论严谨，逻辑清晰，举例丰富，所选用的训练方法和保护措施科学、系统且简单，易于日常操作，有较强的实践性。《教师嗓音健康与训练》针对性强，适合患有各种嗓音职业病的教师阅读和使用，对其恢复嗓音健康有较大的帮助。

# 《教师嗓音健康与训练》

## 作者简介

付昀,1982年毕业于西北师范学院音乐系,现任教于成都师范学院(原四川教育学院)音乐系,主要承担声乐专业课程和音乐公选课程的教学。

曾有过二十年的中等师范学校音乐课教学经历,对于歌唱嗓音和教师嗓音问题有着长期的探索和积极的实践。已在国内各级刊物上发表相关论文数十篇,并受邀至多所院校和单位开设嗓音健康与训练的专题讲座。

教师嗓音问题在我国并没有得到足够的关注,作者通过此书试图提倡一种新的理念——教师不能把自己的嗓音健康寄托在求医问药上,对嗓音的主动保护与训练才是解决教师嗓音问题的根本出路。

## 书籍目录

- 第一章 嗓音常识
  - 第一节 嗓音变化的年龄特征
  - 第二节 嗓音发声器
  - 第三节 嗓音调控的机理
  - 第四节 嗓音与听觉
- 第二章 嗓音发声的基本知识与训练
  - 第一节 呼吸与训练
  - 第二节 嗓音发声与训练
  - 第三节 嗓音共鸣器与训练
  - 第四节 咬字行腔与训练
  - 第五节 综合练习五步走
- 第三章 嗓音拓展训练
  - 第一节 呼与吸
  - 第二节 音域及共鸣
  - 第三节 咽音练声法
  - 第四节 嗓音形象的塑造
  - 第五节 吟诵练习
  - 第六节 肢体语言
  - 第七节 教师语言表达的艺术化处理
  - 第八节 教你来唱歌
  - 第九节 送你一套嗓音操
- 第四章 教师嗓音健康与保健
  - 第一节 影响教师嗓音健康的主要因素与应对措施
  - 第二节 教师嗓音常见病
  - 第三节 教师嗓音常见病的治疗
  - 第四节 教师嗓音的保健
  - 第五节 教师不良嗓音的矫正
  - 第六节 嗓音保健
  - 第七节 中医手法按摩与推拿
  - 第八节 少年儿童嗓音特点与保护
- 附录一 练嗓诵读材料
- 附录二 练嗓吟诵曲
- 附录三 练嗓歌曲
- 参考文献

## 章节摘录

1.硬起声 “硬起声”称谓是由起声时嗓音的音质特征而来。在此状态下，声带需要有一个提前闭合的动作准备。当呼气流随之冲击声门后，声带此时的振动所发出的声音音质就带有明显的明亮、干净的特征，所以被称为“硬起声”。这类起声比较硬朗、圆润而有弹性，常用于情绪激昂或赞叹等情绪的表达，合唱训练也常用此起声方法。还有我们吓唬人时发出的“唬唬”声，受到惊吓时发出的尖叫声等，也属于这种起声方式。

2.软起声 “软起声”也称为“舒起声”，该称谓是由于起声时音质比较柔和而来。在此状态下，声带是在呼气流冲击的同时做一个协调的闭合动作，随之所发出的声音叫“软起声”。这类声音是我们嗓音发声中最常用的起声方法，此时的声带动作比较柔和、舒展和流畅，所发出的声音音质比较优美，它也是比较科学而不损伤声带的一个起声动作方式。

3.气声 “气声”主要使用在声乐的通俗唱法中，我们日常生活中的耳语也是采用的这种起声方法。该称谓是由于起声时嗓音音质比较虚空而来。在此状态下，声带处于不完全闭合状态中，也就是声门中间留有比较大的缝隙，当呼气流通过声门时，会提前漏掉一部分气息再发出声音。这种起声是通俗唱法中的经典发声技巧，同时，一些声带疾病也会导致出现气声现象，应该加以注意。该起声状态声气能效比差，不利于嗓音发声，长期使用将可能导致一些声带疾病的发生，尤其是少年儿童更不宜经常运用此种发声方法。

在3种起声动作中，前两种声带闭合状态好、间隙小，第三种声带闭合不好、间隙大。从嗓音健康角度来讲，“软起声”最有利于嗓音健康，“硬起声”次之，而“气声”则不利于嗓音健康。

四、起声练习 1.气泡音练习 气泡音练习俗称“蛤蟆音”练习。它是声带在松弛状态下发出的细小的低频声音，极像蟾蜍在春天时的鸣叫声。气泡音练习也被认为是恢复嗓音的快速而有效的方法，目前嗓音治疗与矫正经常使用这个方法。

步骤1：保持兴奋状态，适度打开口腔，使舌头自然收缩，下巴有放松的感觉。

步骤2：保持喉位低而稳定，随之在丹田处均匀发力，主动寻找在第二颗纽扣处形成气泡音的感觉。

步骤3：在初期的练习中，一些人可能觉得比较困难，可以采取先发一个“啊”音，然后音高迅速下滑，直到气泡音产生。……

# 《教师嗓音健康与训练》

## 精彩短评

- 1、内容不太系统全面，实用价值不大。
- 2、看了一些，总体来说不错，不过里面很多字，有很多专业性的东西

# 《教师嗓音健康与训练》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)