

教师资格证资料：学好普通话技巧系列之一 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/475/2021\\_2022\\_\\_E6\\_95\\_99\\_E5\\_B8\\_88\\_E8\\_B5\\_84\\_E6\\_c67\\_475941.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/475/2021_2022__E6_95_99_E5_B8_88_E8_B5_84_E6_c67_475941.htm) 浅谈共鸣和气息控制在有声语言艺术中的应用 无论朗诵还是朗读，气息控制和呼吸调整是很重要的。这里我借鉴一下理论知识谈一下朗诵或朗读文学作品。有些朋友反映：在平时说话感觉不到气不够用，而在有声语言表达过程中上气不接下气，这是因为平时说话是表达自己的思想感情，一句话就说完了就自然停下来换气，而在有声语言的表达中，作品是别人写的，为了能达到作品内容的清晰完整，自己就不能随意换气。为了把作品表达的更清楚、准确、完整听起来流畅自然，充分的表情达意。所以在很多人一碰到长句子，索性往下冲直到气用完为止。从而造成自己过度的喘气和换气，感觉读完特别累，另外如果不能充分利用共鸣，那么长期下去发音器官会导致病变！好我们分析一下导致这种情况的两个原因：其一是没有充分利用共鸣器官，其二是气息控制不当。平时我们在说话的时候，声带并没有震动，仅仅依靠气息的摩擦，再怎样用力，也不会有任何声响，因为没有震动，也就没有共鸣！反之，要追求声音洪亮，一味依靠声带的强烈震动，只能造成声带充血，声音嘶哑。唯一的解决办法就是充分利用共鸣腔，让震动在口腔、鼻腔甚至胸腔得到共鸣，放大，自己的声音才会饱满，圆润，高扬，洪亮。下面我们来看一下几种练习方法：1、体会胸腔共鸣：微微张开嘴巴，放松喉头，闭合声门(声带)，练发气泡或者低低的哼唱，用手捂住胸口，体会胸腔的震动，就感觉字像是从胸腔里透出来的一样。这就运用了胸腔

共鸣! 2、降低喉头的位置：喉部放松、放松、再放松. 3、打牙关：所谓打牙关，就是打开上下大牙齿，给口腔共鸣留出空间，用手去摸摸耳根前大牙的位置，看看是否打开了。然后发出元音“a”，感觉感觉自己声音的变化. 4、提颧肌：微笑着说话，嘴角微微向上翘，同时感觉鼻翼张开了，你会发现声音显得更清晰，明亮了. 5、挺软腭：找一下半打哈欠的状态，或者学鸭子叫“ga-ga”！以上技巧其实就是打开口腔的几大要点，以后在大声说话的时候，注意保持以上几种状态就会改善自己的声音。但是，切记，一定要“放松自己”，不要矫枉过正. 这样可以正确运用口腔共鸣，一方面可以解除声带的压力，减少声带的疲劳而引起的嗓子干涩、疼痛，另一方面可以增加吐字力度，显得字音更加清晰、洪亮。再说气息控制的问题。平时可以多吃一些深吸缓呼、急吸慢呼的练习，最好在练习说话的时候先站起来，容易寻找到呼吸状态，要坐的话，也要坐直，做在座位的前端二分之一，头正身直，上身微微前倾。运用气息的时候，千万不要“泄气”，要在上述的呼吸压力中缓缓的释放，并且要善于运用嘴唇把气拢住。这样来保持胸腹和嘴唇的压力平衡。最后，顺便说说气息在朗读或朗诵中的运用。 1.要根据朗诵或朗读内容的长短来确定音量的大小。如果内容较短。一般来说，音量可以稍大，如果内容较长，一般来说，音量可以稍小，以免因为音量较大，持续时间较长，使嗓音嘶哑。 2.必须注意，要把握你的音高问题。就像唱歌一样，起音的音高一定把握好，要适中，起音太高或太低，会给后面的朗诵带来困难，或者高的朗诵不下去，或者低的听不清楚。一旦不小心出现了起音偏高或偏低则应及时进行调整。 3.还有一点就是“气口

”。其实“气口”是中国戏曲中的行话，也就是换气的地方。什么地方应该一口气读完，什么地方应该停顿，都要做好事先准备。有的句子要一气呵成，那就需要存储足够的气，使其慢慢的呼出。其次，对文章要认真的分析，充分理解内容后，才能找到准确的“气口”，气息饱满了，“气口”有处理的好，那么表达起来就舒畅。好，综合了上述方法，希望朋友试着去练习一下，希望此贴能给大家帮助! 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)