

<<嗓音的科学训练与保健>>

图书基本信息

书名：<<嗓音的科学训练与保健>>

13位ISBN编号：9787806920862

10位ISBN编号：7806920862

出版时间：2005-1-1

出版时间：上海音乐学院出版社

作者：彭莉佳

页数：200

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：<http://www.tushu007.com>

## <<嗓音的科学训练与保健>>

### 内容概要

《嗓音的科学训练与保健》分为五大板块：用气发声篇、调控美声篇，咬字吐音篇，表达发挥篇，保健治疗篇。

每一板块由若干个短篇组成，既互相关联又各自独立。

作者的写作初衷是：提供精致小巧的、系列的、多样的自助式快餐，化长为短，化繁为简，化面为点；第一短篇只重点讲清一小点观念理论方面的问题，或提供三两个有效的训练内容，让人们可以拿着书顺着来倒过去地随意翻翻，只须花上三五分钟就可读完一篇，每尝试一篇就有一得；日积月累，一篇一得下来，就能一点一滴地弄明白科学用声的道理，一步一个脚印地将有关发声的各部位肌肉锻炼得健壮、结实、灵活、协调，从根本上解决咽喉毛病并获得优美的嗓音。

注：本书附光盘

## <<嗓音的科学训练与保健>>

### 作者简介

彭莉佳教授早年毕业于华南师范大学，对中国语言表达的理论研究颇有建树，多次在中国社会科学出版社、中国音乐学院学报、中山大学学报等权威部门的书刊上发表学术论文。

并于1999年出版国内第一部将艺术发声的科学原理及训练手段运用于普通职业用嗓者基本功培训的专著——《发声常识与嗓音保健》。

彭教授经常在粤、港、京各院校讲学，她在实践探索中，总结出的发声方法，以及表达技巧的训练步骤，简便易学、见效较快，特别适合教师、公务员及普通嗓音工作者。

## <<嗓音的科学训练与保健>>

### 书籍目录

导言：嗓音与人生用气发声篇一 听电话，谈音质二 用声不能崇高媚强三 开怀大笑与科学发声四 嘴巴长在肚子上五 用最舒适最省气的方式发出最佳声音六 回答关于用气发声的几个提问七 外练筋骨皮，内练一口气调控美声篇一 吹瓶子，谈共鸣二 省时高效的咽音喊嗓法三 软腭提得高，口腔共鸣好四 喉咙放松，嗓音畅通五 膈肌发力，声音洪亮六 加强鼻咽共鸣，获得头腔音色七 真假混声，音色优美八 几种常见发声毛病的纠正方法九 用肝皮说话，在眉心出声咬字吐音篇一 汉语咬字、吐音、收韵的基本规律二 字头咬字八大法三 字腹吐音九要求四字尾收韵三特点五 练好口部体操，发音清晰灵巧六 口吃矫治训练步骤七 推广普通话有利于粤语方言人群的嗓音保健八 广东人半咸谈普通话纠正方法表达发挥篇一 声音本色的形成与音色造型特点二 语气、语调的运用三 语速、语力的处理四 声音弹性的训练五 歌唱训练能使嗓音健美、表达丰富六 怯场心理调适法保健治疗篇一 嗓音保健十项措施二 增强体质才能减少嗓音疾病三 改进错误发声方法三要点四 不良生活习惯有损嗓音健康五 暴怒恻润易失声六 常伸舌头声健美七 松开喉结舌骨空隙能使嗓子耐久八 起床清嗓三步曲.....阅读与训练套餐建议主要参考文献跋：送你一套健声操

## &lt;&lt;嗓音的科学训练与保健&gt;&gt;

## 章节摘录

在运用真假声两种成分的比例上来说，唱歌与说话有所区别。

唱歌的假声比例要比说话相对多一些，女高音的假声比例又比其他声部多一些。

再具体些说，唱高音时往往假声成分增多，唱低音时则真声成分增多，唱中音时真假声混合。

从声乐戏曲的角色分类及歌曲风格、民族地域演唱风格的特点上来说，京剧老生、老旦、花脸，大鼓，单弦，藏族民歌，原始山歌，中国各族民歌中音域较适中、意境较平和的民歌，等等，就偏重于用真声；戏曲中多数扮演年轻女性的旦角如青衣、花旦，扮演年轻男性的小生，部分地区的曲艺如苏州评弹，朝鲜族民歌，西洋歌曲，中国民歌中音域较宽广、意境较宏阔的民歌，如花儿、信天游、川江号子等，均偏重于用假声，或上假下真，真假交替。

此外还受个人的演唱风格及声音条件的限制，如，同是唱民歌，郭兰英基本上以真声为主，而宋祖英则较多地使用假声。

当然，不管以真声为主还是以假声为主，都要有深入的气息和正确的共鸣。

如果气息稳定、共鸣通畅、整体协调，发出来的声音大都能给人以美感。

说话跟唱歌大不一样：无论是女声还是男声，无论年龄大小，都不能过多地运用假声，必须以真声为主，扎扎实实地使用真声，在此基础上掺和微量的假声，这样才能使声音既质朴自然，又具有立体的感觉。

学会使用以立起来的真声为基础的真假声结合的发声方法，能有效地解决长时间说话时嗓子费力以及表现力单一的毛病。

但是，要做到真假声结合并不是一件容易的事，必须在明白道理的基础上细心体会和钻研与之相关的气息、共鸣、咬字等方面的技能，多辨听多模仿，进行正确的练习，方能逐步掌握这种运用混合声的技法。

忠告：由于舞台需要而经常偏重于使用假声者（如青衣、小生），平时要注意练一练真声；而舞台上经常偏重于使用真声者（如老生、老旦），平时要注意练一练假声，这样才不易坏嗓子，并且能大大丰富音色，增强表现力。

这个道理有点类似于“脑力劳动者要注意锻炼身体，体力劳动者要注意锻炼脑筋”的忠告。

脑与体的交替使用，既是一种轮换劳动的积极休息方式，同时又是一种均衡协调、优势互补以充分开发自我潜力的有效手段。

嗓音的使用道理也是一样，真声与假声交替着使用或混合使用，可以使有关发声的各部位肌肉既轮换休息又得到全面锻炼，在更大的程度上得到均衡发展、协调运作，从而克服长期使用假声者常有的虚弱无力和长期使用真声者常有的粗糙僵硬的发声毛病。

八、几种常见发声毛病的纠正方法 （一）大白嗓 这是没有接受过正规发声训练的人最常见的发声毛病。

这种声音乍听起来似乎比较“亮”，但音色粗糙、不圆润，缺乏色彩而显得干、直、苍白无力，所以叫“白声”，俗称“大白嗓”。

这个毛病主要跟气息缺乏控制而引致共鸣器官失调有关。

……

## <<嗓音的科学训练与保健>>

### 编辑推荐

人们听到女子银铃般清脆的说话或男子底气十足雄健的谈吐，会马上产生一种愉悦感；而听到或是沙哑或是扭担状的病态嗓音，会不太舒服。

可想而知，用美好嗓音去工作和交际的人，在成功率上会有不小的优势。

《嗓音的科学训练与保健》提供给您的是可以改善嗓音的一个个“套餐菜单。”

愿你“吃”出味道，“吃”入营养，让嗓子的疲劳得到消除、损伤得到修复，更让声音得到美化、身心得到放松。

<<嗓音的科学训练与保健>>

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:<http://www.tushu007.com>