

寻找播音发声的“源动力”

——关于青少年播音发声学中呼吸控制的教学探究

【摘要】当前校外教育领域，青少年播音主持教学趋于专业化、系统化、科学化发展。在播音发声学习中，广大学生通过阶梯式、探索式、实践式的感受体验，不断了解并驾驭自己的声音。作为青少年播音发声学的一项重要内容——呼吸控制，在教学中以寻找播音发声的“源动力”为主线，基于“生本”理念关照，采用“行动导向”策略，帮助学生建立良好的呼吸发声习惯并灵活运用到有声语言作品中，让他们成为声音的小主人。

【关键字】青少年播音发声 源动力 呼吸控制 感受 教学探究

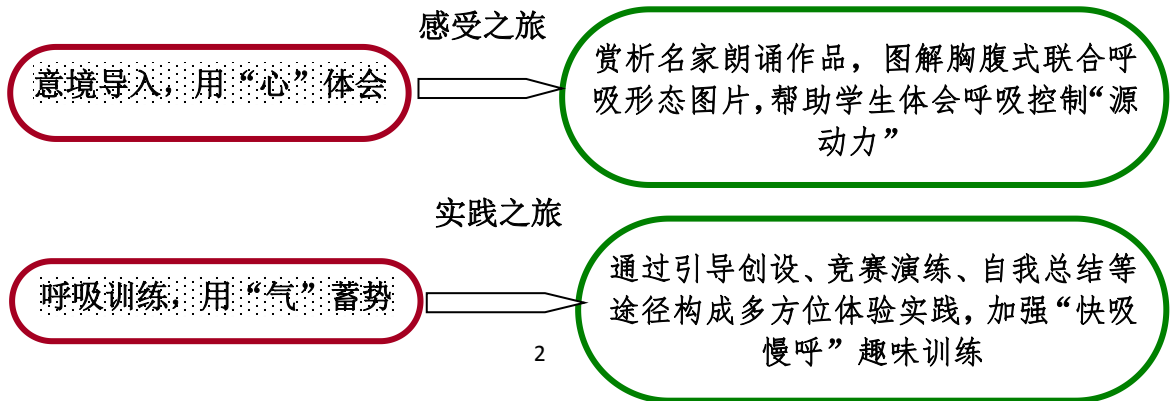
播音主持是一门有声语言艺术，是依据主体的语言驾驭能力使听众获得审美价值。目前在校外教育领域，青少年播音主持教学融入了越来越多专业化、系统化、科学化要素，让广大学生通过阶梯式学习，了解并驾驭自己的声音，潜移默化从小感受播音主持的浓厚氛围。播音发声，不仅是单纯的声音流动，它使生活中无意识的呼和吸及其它机能运作变为有意识活动，并经过训练建立良好的呼吸发声习惯，使之运用自如，最后达到如朗诵、播音、主持等艺术语言的传递要求。

唐代《乐府杂录》中说：“善歌者必先调其气，氤氲自脐间出，至喉乃噫其词，即分抗坠之音，既得其术，即可致遏云响谷之妙也。”从而可见，气息是人体发声的动力之源，由此衍生的呼吸控制则是播音发声学中一项很重要的内容，它的训练是破与立的过程。呼吸控制教学相对抽象单一，学

生难以理解，更难以灵活运用，这就需要教师通过生动形象的教学策略，帮助学生习得方法并运用到具体实践中。因此，基于“生本”理念关照，在我们课堂教学中可采用“行动导向”教学，以学生为主导自主学习，以行动为导向构成学习起点，一步步激发学生学习兴趣，让他们在课堂中能积极探索、主动实践、彰显个性。我们不妨带领学生在教学中好好体验一把——寻找播音发声的“源动力”三步之旅。



图 1：教学中的 “生本” 理念、“行动导向” 策略



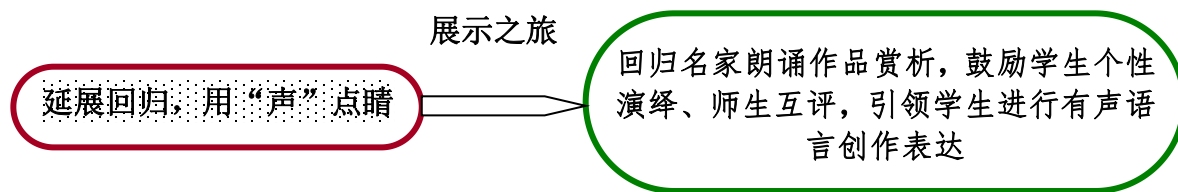


图 2：寻找播音发声的“源动力”三步之旅

一、感受之旅——意境导入，用“心”体会

“气者音之帅”、“气动则声发”，语言表现力是靠声音色彩变化实现，而声音色彩的变化很大程度上又依赖于气息运动。气息是声音的动力和基础。但在青少年播音发声学教学中，呼吸控制教学相对抽象单一，学生在理解和运用上存在一定困难，所以教学第一步就是需要教师不断加强学生的“有感而发”。

感知于外，受之于心。校外教育教学对象基本是青少年、儿童，因此，应从他们的心理和年龄上考虑教学方法。“感受”教学是校外课堂最好的暖场，尤其是针对呼吸控制这种较难的知识点，它能深深抓住学生内心。以名家朗诵作品的意境带入为着眼点，如选择我国著名播音员、朗诵名家虹云老师的《长江之歌》视频，深入意境，让学生一边倾听一边用心感受虹云老师在有声语言表达过程中展现出的气脉一贯、恢弘豪迈，并抛出引导性问题，要求大家带着感受来思考：说说虹云老师的朗诵让你联想到了怎样的画面？她的朗诵让你印象最深刻的是什么？课堂上把学生带进有声语言

的美轮美奂中，他们能很快调动感受力。感受是理解到表达必经的桥梁，它连接着教师、学生及知识点。回归作品本身，倾听虹云老师情、声、气的自如演绎，在学生一次次的感受总结下，教师引导提出播音发声的“源动力”——呼吸控制，推出知识点。



图 3：欣赏我国著名播音员、朗诵名家虹云老师《长江之歌》朗诵

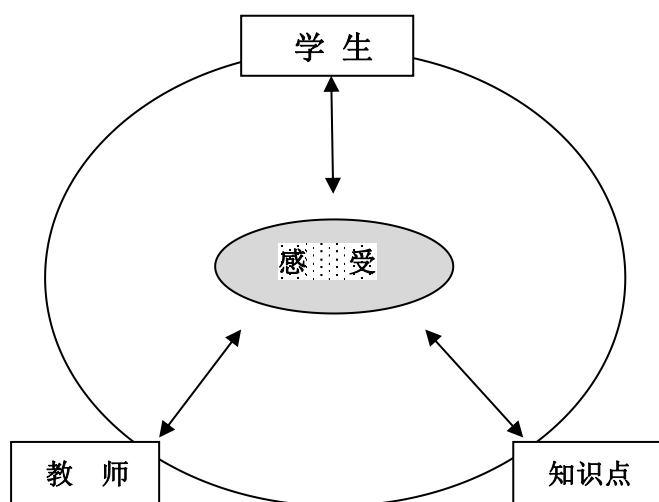


图 4：“感受”教学的桥梁纽带作用

以图示意，追本溯源。感受教学是教师、学生、作品之间对话的过程。作为专业教师要“调动”学生身上每一条感受线，牵一发而动全身。在呼吸控制上我们的目标是：持久、

稳定、自如。正确的呼吸状态是：头顶虚空肩膀松，直背收臀要驰胸。为帮助学生打开呼吸控制的关键之门，课堂上我带领学生摸索创新了“意念感受”和“对比感受”的“感受”教学。首先是“意念感受”，要求学生闭上双眼，双手放在腰腹处，口鼻同时进气，做深吸深吐，即自我体会；其次是“对比感受”，要求一个学生练习另一个学生将手放在对方腰腹处观察，即互相体会。在自我体会和互相体会的递进感受中，学生逐渐发现呼、吸时各器官变化，而此时拿出直观的图解引出播音发声中“胸腹式联合呼吸法”并进行充分体会：气息像一条弹性的带子，气流从口鼻同时吸入，两肋向两侧扩张，同时腰带感觉渐紧，小腹控制渐强；呼气时，保持住腹肌的收缩感，随着气流缓缓呼出，小腹逐渐放松，恢复自然状态。胸腹式联合呼吸法是播音员主持人较为理想的呼吸方法。播音发声的特点决定了对呼吸控制的要求，运用胸腹式联合呼吸法调节呼吸，使气息顺畅、均匀，如丝线般串联，拥有稳定的流线感。这种层层递进式的感受教学好比开启知识点大门的金钥匙，老师投石铺路般的教学，把原本枯燥难懂的知识点解读得通俗易懂，让学生从中主动获取精髓，何乐而不为。



图 5：创新“意念感受”和“对比感受”教学法

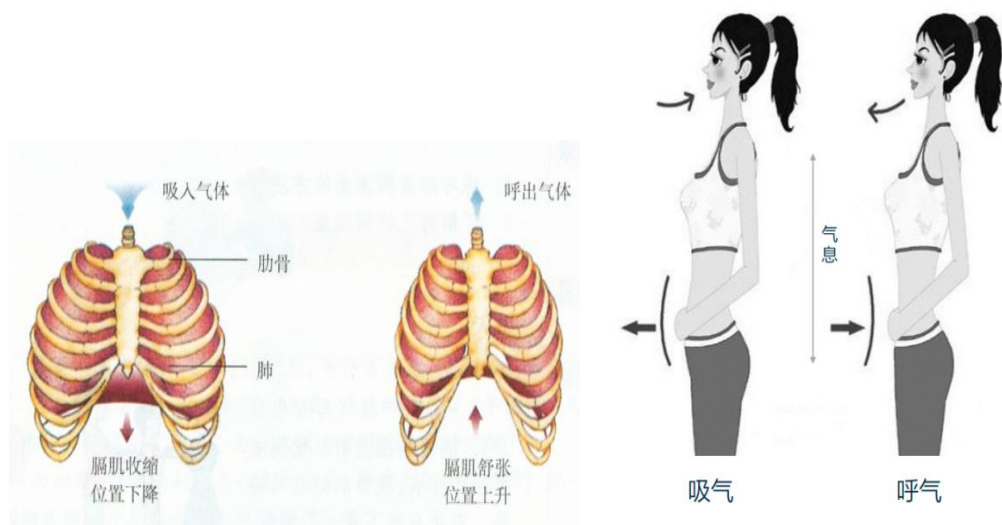


图 6：图解引出“胸腹式联合呼吸法”并进行充分体会

二、实践之旅——呼吸训练，用“气”蓄势

良好的呼吸状态需要大量日常训练，而校外课堂不是让学生纯粹习得技巧，而是把每一次主动权交给学生。在胸腹式联合呼吸法的实际运用中，我们可以采用一些传统有趣的有声语言作品作为呼吸控制训练，在教学实践中深受学生喜欢。

欲扬先抑，抽丝剥茧。在呼吸控制训练中我们着重强调和重点训练的是快吸慢呼，它是最符合播音、说话用声的实际状况。什么是“快吸慢呼”？在这里，我们不妨给课堂教

学留点悬念。首先老师引导学生：当你碰到一件很惊讶很激动的事情时会有怎样的表现？此时，学生们会脑洞大开，做出一些夸张的表情动作，甚至还会在课堂上主动表演时下流行的表情包，并饶有兴致地去反复体会和演示刹那间抢吸气的样子。其次带着这个“抢吸气”感觉，为学生来设定趣味训练，如“数数”呼吸操：√ 一二三四√ 五六七八√，二二三四五√ 六七八√，三二三四五六七八√，四二三四五六七八。（√为吸气记号）做此练习，主要是让学生去寻找呼吸换气时的突破口，掌握呼吸自如感。根据后面准备发的声音的长短来确定每次的补气量；当准备发八个音节时，补气量就要相应地比准备发四个音节时大一些。学生们通过这些趣味训练，逐渐在实践中对快吸慢呼的概念和规律有了认识，这样能帮助他们形象生动地理解并掌握抽象难懂的呼吸方式，为之后的作品表达埋下伏笔。

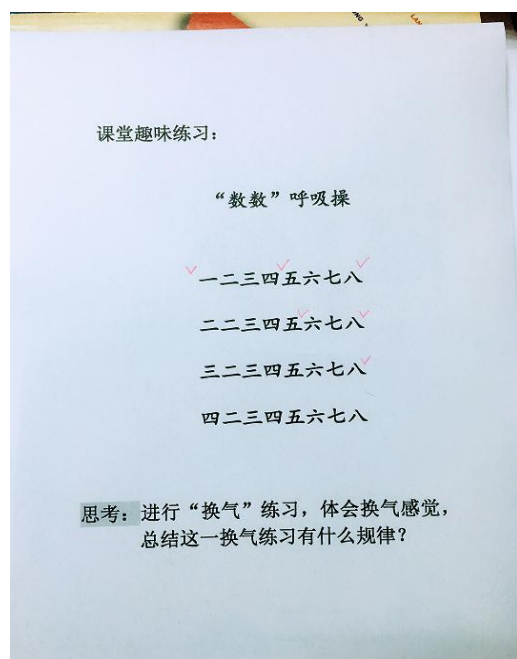


图 7：课堂趣味训练——“数数”呼吸操

全神贯注，渐入佳境。从快吸慢呼抽象和具象多角度剖析，逐步渗透呼吸控制与有声语言之间相辅相成的融入感与契合性。尤其在课堂上，教师要多选择一些经典传统的有声语言作品，如绕口令、贯口等，让学生们明白：技巧的掌握只是第一步，把所学的知识技巧贯穿到有声语言中，用心感受和表达，才能打动自己和别人。根据多年来课堂教学反馈，我发现一节奏跳跃、有数字辅助、朗朗上口的绕口令，对快吸慢呼的训练效果颇佳。所以，经典绕口令《数枣》是我每次必选练习：“丫 出东门，过大桥，大桥底下一树枣，拿着竿子去打枣，青的多，红的少。丫 一个枣，两个枣，三个枣，四个枣，五个枣，六个枣，七个枣，八个枣，九个枣，十个枣；丫 十个枣，九个枣，八个枣，七个枣，六个枣，五个枣，四个枣，三个枣，两个枣，一个枣。校外课堂就是要鼓励学生们“玩”起来，课堂氛围“活”起来，如举行“好声音”集赞《数枣》比赛，就是我们常用的教学手段。通过比赛让学生自己领悟：抢吸气长、数枣量多；抢吸气短、数枣量少。在全神贯注中恍然大悟——只有快吸+慢呼配合好，才能说好作品。同时，借助响板、设置气口以及肢体语言等“法宝”，让学生体会气息有力度有节奏的一呼一吸，进一步感受如何说？如何说得好？学生会主动寻找这些变化的根源和方法，这种自我总结要比教师直接示范、教授方法更加刻骨铭心。阶梯式引导真正帮助学生在呼吸控制练习中渐入佳境。

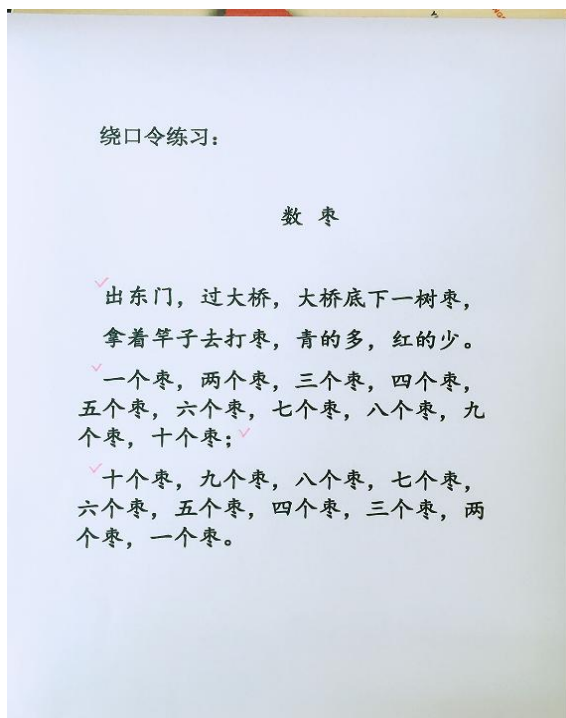


图 8：快吸慢呼训练——绕口令《数枣》



图 9：“好声音”集赞《数枣》比赛



图 10：“快吸慢呼”阶梯式引导教学

三、展示之旅——延展回归，用“声”点睛

将所学知识及时回归到作品中进行有效验证，能提高学生理论结合实践的能力。“气乃情所致”，练习有声语言作品是利用情感调节呼吸控制的高级阶段。我们以培养学生基础练声为着眼点，一步步熟练掌握呼吸控制的特点要领，让他们在有声语言作品中更上一层楼。

及时归位，即时唤起。呼吸控制的作用不仅限于作为发声的动力之源，它还是一种很重要的表达手段，是情与声之间的桥梁纽带。要使声音能自如的表情达意，我们必须要把好呼吸控制这道关卡。因此，教师要在教学上带领学生“归位”，也就是将所学知识点归零。回到课堂之初，回归作品本身，带着思考与发现再次聆听和感受名家朗诵的真正艺术之美。如再次为学生播放虹云老师的《长江之歌》视频，并再次提问：虹云老师的朗诵让你印象最深刻的是什么？通过之前的感受之旅和实践之旅，学生在“归位”中基本会给出正确答案：呼吸控制。“有感而发”能帮助学生深刻悟到呼吸控制的特点及其重要性，即时唤起他们对播音发声“源动力”的有效认识。我们说，呼吸控制的枢纽是感情运动，它的表现方式是使情感运动起来。有时候学生会问我：老师，怎样才能像名家一样朗诵呢？其实我也在思考，学生口中的“一样”，其实就是呼吸控制的有效拿捏。带领学生学会“归位”，不厌其烦地把知识点一点一滴贯穿到有声语言作品中

去感受领悟，才能唤起技巧和情感的一次次共鸣。

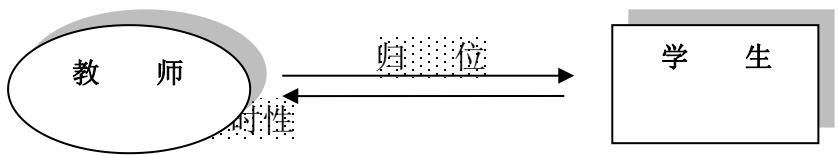


图 11：教学“归位”

学以致用，触类旁通。我们常说，“气随情动，声随情出，气生于情而融于声”，发声是一种全身心运动。在寻找播音发声“源动力”的教学过程中，我们通过之前“行动导向”教学策略的不断渗透，让学生在学习多角度发现、感知并自主获得有声语言之美，最后鼓励大家回归实践、广泛运用。所以，知识点的延展很重要，我们极力提倡并推崇延展训练。尤其在新媒体高度发展的今天，各种自媒体 APP 应运而生，结合这些时尚手段，让学生在课后选择一款 APP 进行作品录制，如欣赏了虹云老师的《长江之歌》、学习了呼吸控制的相关技巧，可以试着在 APP 上声情并茂地录一段。这种延展训练寓教于乐、时尚功能性颇强，并很好地体现了教学反馈的即时性，帮助学生第一时间将所学知识反馈到作品中有效验证。目前在我的课堂上，这种延展训练已经成为深受学生喜爱、必不可少的教学环节，我也把它逐渐培养成大家“学以致用、触类旁通”的好习惯。

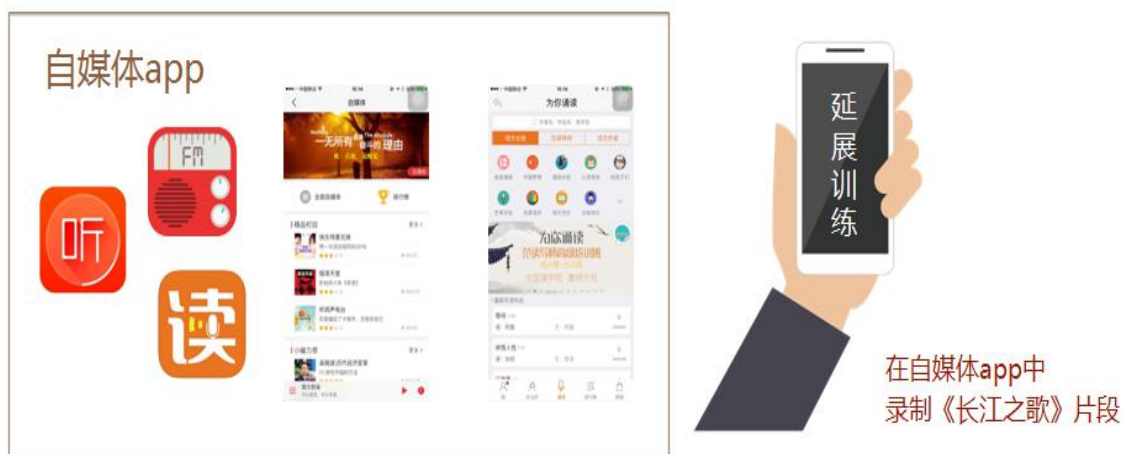


图 12：利用新媒体手段，进行延展训练

青少年播音发声学的教学是一个长期过程，需要不断夯实基层基础、加强实践积累。寻找播音发声的“源动力”就像是一场探索之旅，累并快乐着。呼吸控制作为播音发声学的基础阶段仅仅只是一个开始，希望通过我们的努力，能让每一个学生真正走进有声语言，成为声音的小主人。

参考文献：

- [1] 赵兵 王群 《朗诵艺术创造》[M]. 上海:汉语大辞典出版社, 2001.
- [2] 李红岩 《诗歌朗诵技巧》[M]. 北京: 中国广播电视出版社, 2002.
- [3] 王宇红 《朗读技巧》[M]. 北京: 中国广播电视出版社, 2002.