

# 基于试讲过程对声音形象评价及措施

索全明

警官学院训练基地

**[摘要]**相比其他文职岗位,教员岗位有着自己独特的维度:教员不仅是知识的诠释者和传播者,还是学员的情感和思想的引导者。这要求其授课文声准确规范、清晰流畅,以声带情、操纵有节。本文探究的是,对没有从教经历、刚入职的文职教员在试讲过程中,在用声层面对提升授课效果和提高教学评价的思考。

**[关键词]**声音形象;文职教员;教学评价

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.12.2767

## 一、引言

在中央军委人才工作会议上主席强调要发挥好军士和文职人员作用。这些年来文职人员制度拓宽了为战育人的“新路子”;“孔雀蓝”用学识和芳华争当强军事业的排头兵。从2018年至2021年,在军队人才网发布的岗位计划中,中教和高教的岗位数量逐年递增,如图1所示,预计16275个岗位,但实际走向教学岗位的人数是大于16275,原因是有些教学岗位属于人才引进。

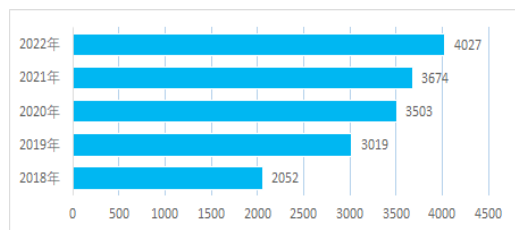


图1 中教和高教的岗位数量

在聚力和深化“三位一体”人才培养的征途中,军队院校是“主渠道”,是学员成长、成才的摇篮。院党委议教会多次强调,落实好提升文职教员队伍整体教学水平和打造过硬一线教学人才群体的举措。在落实相关举措过程中,严把三级试讲质量关,要求每位文职教员把每节课当作优质课,提高育人质量。优质课的标准是什么?仁者见仁,智者见智,莫衷一是,但通过观摩学院组织的公开课,采用爬虫技术获取优质课的获奖感言和在许多知名的微信公众号文章中总结的经验文字,并借用词云技术进行分析,如图2所示,课堂以学员为主体,同时教员的语言魅力也不可或缺。事实证明,一节优质课也是听觉的盛宴。



图2 词云分析

对刚入职的军队院校文职教员而言,无论在完成教育任

务还是教学任务,工作都离不开语言、离不开声音。对于学员来说,教员声音的高低、强弱、明暗或虚实,代表着教员对于教学内容的理解和态度,在很大程度上决定了教学是否能抓住学员的注意力,帮助学员理解授课内容,从而提升教育教学的效果。

由于授课内容量大、规定性强,授课对象一致性高、具体而密集,教员的语音如何才能有温和、饱满、持续的感情,在规范、审美和情感关怀上有比较好的导向,是刚入职、试讲前需要解决的问题。因为正确的发声方式可以让文职教员发出饱满和动听的声音。提高试讲过程中的表达能力和声音表现力,是走向讲台授课的必要和迫切的一步。在准备“三级”试讲过程中,不“踩”用声误区,否则降低教学效果,导致教学评价不理想。

## 二、“踩”用声误区及分析

在试讲过程中,没有教学经历的初级教员错误地发声或采用如下用声方式,对教学效果产生了不良影响。

**讲课高嗓门。**一些教员在试讲时,为引起评委的注意而提高嗓门,导致其嗓子的强度或起伏度比平时要大,喉部负担也比平常状态要重一些。这使声带一直处于摩擦当中,使喉部疲劳和疼痛,易造成声音嘶哑,甚至失声。不间断使用同一种噪音,让学员觉得单调乏味,大大地消减了声音的魅力。

**讲课声过虚。**表现为学员听到气流的声音较大。究其原因,发声时声带并不完全闭合,留有较大的缝隙,导致频繁的补气,使学员听到经常有气流的发声。长期使用虚声,致使发声能力下降,发不出有力、明亮的声音,单一的虚声也会给人单调的感觉,甚至让人觉得矫揉造作,这样妨碍了语言的表现能力,失去了声音富于情感色彩的变化。

**讲课音太“横”。**给人感受是噪音较大,且话语较霸气。原因是声音从口腔的两边往外走。即教员在发声的过程中,喉头有一时的往下压,气流从口腔的两边往外走,这种声音比较大,听起来比较乍耳。长时间听这种声音,易引起听力上的负担,并不利于知识点吸收,不能提高教学效果。

讲课声太低。即声音较小，导致教室前面的学员可听清，座位较后的学员听起来有些吃力。究其原因，讲课没用胸腹联合式呼吸，导致呼气过程中吐字的器官控制不佳，气流在字头浪费颇多，难发出明亮和有力的声音，导致声音显得较细弱，其表现能力囿于细弱的嗓音。

### 三、了解“其所以然”

存在以上用声误区的主要原因是，教员对发声原理存在盲区，即在听觉方面，只感受到一节优质课是听觉的盛宴，不了解发声的“其所以然”。

发声动力--气息。“气者，音之帅矣”，气动则声发，只有气息流动起来，声音才发得出来<sup>[1]</sup>。声音的强弱、高低、长短以及共鸣的状况与教员呼出气息的速度、流量、压力、大小都有着直接的关系<sup>[2]</sup>。气流的变化关系声音的响亮度、清晰度，还有音色的优美、圆润和情绪的饱满、充沛<sup>[3]</sup>。只有在气息得到控制的基础上，教员才能控制声音。气息的产生依赖呼吸器官的协同作用<sup>[4]</sup>。呼吸器官主要是由肺、胸腔、膈肌三部分组成<sup>[5]</sup>。当吸气时肺的容积增大，使肺里的气压低于大气压，即空气通过口、鼻、气管和支气管等被吸入肺内；当呼气时肺的容积缩小，肺里气压高于大气的压力<sup>[6]</sup>。从肺里排出体外、被呼出的气息，是教员发声的动力<sup>[7]</sup>。

气息方式--胸腹联合式。常见典型的呼吸方式有胸式、腹式和胸腹联合式三种<sup>[8]</sup>。由于胸式呼吸使得声音尖、高、飘，腹式呼吸导致声音的音色容易闷、暗、空，而胸腹联合式呼气让声音更加响亮和动听，因此其最为科学。值得注意的是，胸腹联合式并不是胸式和腹式这两种呼吸方式的一个简单的相加，而是胸腹所有的呼吸器官都参与到呼吸运动<sup>[9]</sup>。随着气流从口鼻被吸入肺的下部，两肋是向两侧扩张的，则腰带有渐渐紧起来的感觉<sup>[10]</sup>，表现为周围径、上下径扩大的胸廓，能够稳定的保持两肋、膈肌的张力以及来自小腹的收缩力量所形成的均衡对抗<sup>[11]</sup>，增加了呼吸的稳健感，易于产生坚实、响亮的音色<sup>[12]</sup>。

胸腹联合式一要领。胸腹联合式呼吸不是天生的，而需长期训练吸气要领和呼气要领<sup>[13]</sup>。吸气要领是吸到肺底、两肋打开和腹壁站定。由于吸气时不能说话，吐字发声形成于呼气过程。所以呼气控制是整个气息控制训练的重点。呼气要领，一是掌握稳劲的状态，即锻炼吸气肌肉群和呼气肌肉群形成一种对抗--且战且退<sup>[14]</sup>；二是持久力要锻炼，在说话过程中气息要保持持久；三是变化要自如，所谓“气随情动、以情带声”，是气息随着思想和感情皆在一种运动的状态。

### 四、利其“气”提升教学评价

清晰动听的声音是形成话语的材料，是工具的工具，不

能只停留在“知其所以然”阶段。工欲善其事，必先利其“气”，达到塑造声音形象的目的<sup>[15]</sup>，提升教学评价和提高教学效果。

把握讲课节奏。节奏不仅存在于声音里边，也存在于教员讲课的内容、动作和情感之中。譬如声音快慢、刚柔、高低有节奏，讲课内容的铺垫、高潮、结尾也是节奏。所以若能恰当地去安排一节课的节奏，则导课、讲授、启发、互动等环节都安排得紧凑有致、动静结合、张弛有度。有时需高亢、激扬地讲，有时要达到无声胜有声的效果，应该留给学员一定的思考、记笔记或者练习的时间，而不应该是整堂课上都是教员一个人在不停地讲<sup>[16]</sup>，而不顾学员的接受程度和思考深度。若能做到张弛有度，则学员的思维会得到很大激发。

找到合适语速。语速和语言信息的接受之间有着互相制约的关系<sup>[17]</sup>。要根据实际情况随时调整语速。在调整时需考虑授课对象、课型等因素。由于新授课是讲授新的知识和内容，其中包含一些比较陌生的概念、专业名词，学员在听比较陌生的内容时，理解往往比较慢，所以在授新课过程中，要放慢语速、加重重音，让学员得以捕捉到重点的信息；而在练习课和实验课中，可适当提高语速，且要明确授课重、难点；在复习课或讲评课中，语速也可比新授课略微快些，但可能比在练习课中讲的内容要稍微慢些。总而言之，给学员听觉感受是“慢而不拖，快而清晰”。

明确重音重点。两者是虽本质一样但形式不一：在内容层面，重点是课堂上学员必须掌握的内容；在声音层面，重音是指相连的音节当中某个音节发音很突出的现象<sup>[18]</sup>。要明确一堂课的情感目标、知识目标和技能目标，才能够明确语句的重音。对刚入职的文职教员而言，只采用加强音量来凸显重音；在观摩名师精彩授课过程中，加强音量显并不是唯一的方法。从声音角度来强调重音，在听感上造成对比，例如高与低、强与弱、快与慢、停与连等都是可以的。换言之，降低语调，或者是弱化、加快节奏，或者在某个知识点一个停顿，或者是升高语调、强化音量、放慢节奏也可达到强化重音、强化重点的目的。

停连服务内容。它是声音和语句当中的停顿和连接，具有使话语更加具有节奏感、表情达意更加准确的特点。讲课内容和书面材料中的标点符号是不完全一致，但停和连要参考标点符号<sup>[19]</sup>。若讲课时照书念，甚至连书上的标点符号都给搬下来，则逻辑和情感就易被忽略，其本质上是思维过程的一种反映。断句是以意群为单位，使停或连不引起歧义<sup>[20]</sup>。在表示区分、转折、呼应或者递进的地方，要有适当的语音空隙来表达停顿；在组织严密、情感奔流、内容连贯的地方，需用到声音的连接，达到一种百转千回、一气呵成的

表1 练习方法

序号	方法	时间(或次数)	备注
1	提颧肌	约10秒	唇适当贴齿, 提振精神
2	打牙关	约10次	张开嘴巴, 凹陷下巴
3	挺软额	6次	每次停顿5秒, 用美声“啊”
4	松下巴	20秒	下巴完全放松, 可左右摇动
5	撇唇咧唇	15次	每次停留1-2秒
6	左右撇唇	15次	两个八拍
7	绕唇	左3右3 共5组	四个八拍
8	打嘟	15秒	唇略紧张, 唇放松向外吐气
9	剑舌	15次	两个八拍
10	顶舌	15次	左右顶
11	绕舌	左三右三 共5组	四个八拍, 顺时针逆时针各两个
12	舌打响	共30秒	上齿龈打响, 硬腭打响

效果, 与学员产生共鸣, 提升教学质量<sup>[21]</sup>。

### 五、勤练“台”下的功夫

上文既是评委的评价新入职教员说课和讲课的标准, 也是教员的在讲台的自我“表演”的技巧。俗话说: “台上一分钟台下十年功”, 每节优质课的幕后都有台下的无数次默默无闻的练习。而对新入职的教员来说, 每日应晨练早“功”, 如下表1所示, 例如“提打挺松”(序号1, 2, 3, 4)、口部操(序号5, 6, 7, 8)、舌部操(序号9, 10, 11, 12)、绕口令练习(包括声母、韵母和声调的绕口令), 等等, 学会控制气息, 让自己重塑新声。

### 参考文献:

- [1] 汪明嘉. “余音绕梁”——中国古代民族声乐技法的现代价值[J]. 北方音乐, 2017, 37(24): 1.
- [2] 喻佳. 论统编教材《普通话语音和播音发声》中对吐字发声的指导缺失及改进意见[D]. 南昌大学, 2016.
- [3] 欧阳成修. 运用朗诵技巧夯实播音员主持人的语言基本功[J]. 视界观, 2020.
- [4] 郑义. 音乐批评视角下浅谈《4分33秒》[J]. 2020.
- [5] 张黎娟. 超声监测慢性阻塞性肺病患者膈肌形态学与肺功能和BODE指数的关系[D]. 宁夏医科大学.
- [6] 任玲蔚. 谈声乐演唱中呼吸器官的功能[J]. 文艺生活·文海艺苑, 2017.
- [7] 韦喆忠. 浅谈歌唱的呼吸[J]. 钦州学院学报, 2008, 23(5): 3.
- [8] 吴敬. 浅析小号演奏中的呼吸[J]. 黄河之声, 2015

(12): 2.

- [9] 米斯茹. 文博系统讲解员嗓音职业病预防对策[J]. 上饶师范学院学报, 2014, 34(2): 4.
- [10] 陆山华. 普通话水平测试培训中的语音修辞[J]. 科学与财富, 2017, 000(036): 269-269.
- [11] 马若思. 让理论回归舞台——论歌唱动力学及其在演唱实践中的运用[D]. 西藏大学.
- [12] 李锐. 浅谈播音中的感情变化与气吸控制[J]. 2018.
- [13] 王剑平. 浅谈纪念馆讲解员的讲解技巧培训——声音训练[C]//博物馆学文集10. 2014.
- [14] 韩梅. 艺术语言发声技巧之“腹壁站定”研究[J]. 文化艺术研究, 2017(1).
- [15] 高君. 浅谈新时期政工人员应具有素质和能力[J]. 赤子, 2015(7): 1.
- [16] 王红. 如何培养军校学员的自主学习能力[J]. 科教导刊: 电子版, 2014(12): 1.
- [17] 魏浩然. 基于统计模型的语音端点检测[D]. 上海师范大学.
- [18] 苗雨姣. 贵阳方言对贵阳学生学习英语语音的影响[D]. 贵州民族大学.
- [19] 李军. 以声带情, 声情并茂——与朗诵爱好者商榷朗诵技巧及需要注意的问题[J]. 青春岁月, 2013(6): 3.
- [20] 罗国华. 视译的口译教学功能分析[J]. 重庆科技学院学报: 社会科学版, 2012(3): 3.
- [21] 范利. 对外汉语朗读教学现状调查与研究[D]. 湖南师范大学, 2014.