

# 没有“金嗓子”也能久唱不累？

邹小雨

(四川科技职业学院 四川 成都 610000)

**摘要** 刚接触唱歌的时候，老师总给语重心长的给我们说：“唱歌需要气息够，声带闭合好..”是的，那我们气息和声带在唱歌中到底起着什么样的作用？如何让每个人都毫无障碍的去尝试高音，拥有完美的声线，我认为可通过得当的启发和引导加再加上自己准确的训练来完成。

**关键词** 声音美化；声带闭合；气息训练

**DOI** 10.12252/j.issn.2096-6288.2019.11.366

不知道大家是否有过这样的经历：外出K歌的时候碰到一两个特别厉害的高音，于是乎我们就把注意力卡在喉咙上却最终GING出了一个让人跌破眼镜的“破音”，或者一句歌词还没唱完就已经感觉力不从心气息都跑光了不够用？

如果有遇到上述情况接下来我会帮助大家来介绍一些简单实用的唱歌实用小技巧，也许会助你在K歌表演时气吞山河、气势如虹，夸是夸张了点，但至少通过一定的练习后再面对高音、长拖音的时候可以稍微淡定些了。

刚接触唱歌的时候，老师总给语重心长的给我们说：“唱歌需要气息够，气息稳，气息····”是的，那我们气息在唱歌中到底起着什么样的作用？如果把发声部位比做一个根笛子就很好理解了，只有气息流动起来了笛子才能发出声音，好吧，这个例子太让人觉得寒碜了。

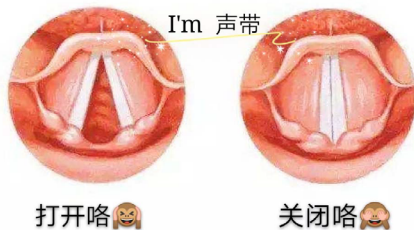
这个叫作“气息”的跑龙套的朋友只是接下来主角出场的一个序幕：

试着想象自己唱歌前的状态（很认真严肃的）：是不是要先放松的自然吸气，保持气息畅通的状态，气息这个时候会自然流动，与声带形成了一定程度的“对抗”，有一部分气息在声带以下就形成了压力，然后气息吹动声带，从声带经过从而声带产生震动产生声音。

这里有两个关键词大家要记住：

1. 声带2、横膈膜或者叫气息支撑点，咳嗽几声，这里是真咳嗽哈！然后用手摸摸你的腹部起伏最明显的那个部位就是了，用手指顶住这个位置发力，就是唱歌时力量最饱满的状态了，横膈膜向上运动能给你的气息加把劲儿。

所以说在发声时，声带和横膈膜之间形成了一个中间充满空气的通道，这个通道要让它尽量的保持有力的封闭状态的，出来声音才会饱满有力（俗称：有底气），那么怎么才能封闭的严实一点呢？（横膈膜那边是完成不了的，因为它那边没有“门窗”啊，但这个通道的上面有可以打开和关上的“窗子”就是声带），所以它要达到适度闭合的状态，我们只能把声带给关起来了，像介个样子：



其实我们在唱歌说话时，声带都是在做开关开关开关~~这种运动的：发声时闭合不紧的声带如果处理适当唱出来的声音有可能是（许茹芸式）美丽

的气声，但也有可能是气息电力不足的断断续续。有同学发问了：难道就不能一直唱“云式”唱腔那种气声吗??让声带松弛点，打开点来唱啊，这样比较省力。但是那种有强大气场的华丽桥段或者硬核高音部分可能与你无缘了，所以芸式的“半闭合气息唱腔”更适合演绎的音乐中柔和或者叙事的部分。

所以气息支撑或者说气息和声带的对抗感越明显，声音上可能会出来得更强更饱满一点，而不是让他漏气，也就是说唱歌要找到有气息足够支撑得感觉，并不需要你气息要有多充足，而在于你有没有让吸入的气息“撑住”然后慢慢得一点点放出来，这个时候要把声带旁边的肌肉调动起来让声带尽量关严实点，这样你的声音就开始明亮了，你可能开始明白一点了。

以下几个步骤能让你快速找到横膈膜的存在感——“狗喘气”训练：

用腹部连续快速呼吸。把气息用腹部吸进胸腔（别抬肩膀把气息吸进胸腔）：有点像小狗太热想喝水饮料得样子在喘气，随呼吸不断起伏得这个部位就是你唱歌时气息吸入，保持，放掉得部位

接下来让你马上找到声带闭合感——欲言又止训练：

你试试说：我！（马上欲言又止）我！（马上欲言又止）说完之后，马上声带就会闭合，闭上眼睛受下喉咙里面是不是有东西闭起来了？再感受几次~并且让它紧紧的闭起来！

闭合的松紧度就是你声带周围肌肉松紧决定的，你可以自己对它们进行控制和调节。一般稍紧一点的闭合容易出来饱满的音色。但不能用力过度哦，过犹不及不是吗？

感觉到你的声带和横膈膜两样东西的存在后，就可以试着在发出声音的时候腹部用力：横膈膜抵住腹部的空气气流，然后尽量让声带做闭合的那个动作时合得更紧一点来发声，这样发出得声音会更加坚定有力量。

好了，来~先发一个Mi~~~感觉到声音比以前饱满了吗~然后慢慢把声音往高音提上去，一直唱到你最高的那个音，怎么样~~是不是比以前唱的更高了些？

气息是不是出来的要慢了一点（声带闭合度好了一点，气息就出来的慢了）好像能唱的更久了？好了~~多练习吧，相信你已经百尺竿头更进一步了，毕竟K歌之王也不是天生的，是在未来的日子里被训练出来的~接下来加紧练习吧，每天20分钟~~

相信我，你身上发声的部位会被训练得越来越健康任性，声音也会越来越有穿透力~~

**参考文献**

- [1] 邹筱丹. 高校声乐教学的创新与发展[J], 《当代音乐》, 2020年第3期.
- [2] 刘笑. 浅析声乐训练在合唱教学中的重要性[J], 《北方音乐》, 2020年第5期.

# 浅析低压配电盘常见问题

李 放

(辽宁清河电力检修有限责任公司 辽宁 铁岭 112003)

**摘要** 随着经济和社会的快速发展，我国科学技术也进入了一个新的发展阶段，各种电子设备走进寻常人家，电气设备纷纷进入人们的视野，电力在现实生活中发挥着越来越重要的作用。现阶段，由于电给人们生产生活带来了诸多便利，人们更加依赖于电力的使用，而且与建国初期相比，我国的电力资源有了崭新的变化。为了满足人们对电力多层次的需求，需要加强对电力的管理，着力解决低压配电盘使用过程中出现的问题，从而更好的保证人们正常用电。

**关键词** 低压配电盘；电力；问题与措施

**DOI** 10.12252/j.issn.2096-6288.2019.11.367

随着我国科学技术的发展，电力设备在我们的日常生活中使用范围越来越广。但是受到一些人为因素和设备本身问题的影响，会在低压配电设备在使用过程中造成许多问题，这些问题在一定程度上会影响人们的生产和生活，这就需要人们做好日常的维护和检查工作，着力解决低压配电设备在使用过程中出现的问题，并寻找适当的方法解决这些问题，从而延长配电设备的使用寿命，提升配电设备使用的质量和效率，促进设备更好的为人们服务。因此，本篇文章就就低压配电盘及低压配电设备常见的问题和解决问题的措施展开了讨论。

**一、低压配电盘使用过程中的突出问题**

1. 随着我国电力事业的不断发展，电力给人们的生产和生活带来了诸多便利。但与此同时，也给人们带来了许多安全隐患，低压配电设备一旦发生故障，会直接导致某一区域内整体停电，还有可能扩大停电区域的范围，给人们的工作和生活带来很大的损失，这就需要相关人员着力解决低压配电盘使用过程中的突出问题，从而更好地满足人们对电力的需求。

2. 一般情况下，低压配电设备比高压配电设备种类多、出故障率高。而造

成低压配电故障的很大一部分原因是受人为因素造成的。人工操作设备故障诱发事故占有很大比重。①变压器在高强度的运作下，可能会出现变压器散热不好或变压器内部绝缘体受到不同程度的损坏，这就造成低压配电设备在使用过程中出西安短路、绝缘油受过多水分的影响而出现老化问题，以及绕组断线等故障问题的发生。②工作人员在设备维护和修理上重视程度还不够。绝缘套管密封不好，或因为清洁不当外力受损，顶盖上有异物，以及受外力作用出现破裂、管帽破碎以及密封胶垫的老化，造成绝缘套管外表受到严重损伤、长期渗油，缩短了套管的使用寿命。③在分接开关的连接问题上，相关工作人员没有注意到连接螺丝的松动问题，接线头处的接触不好，会出现接头表面融化和烧坏问题。由于人们对变压器的监督和管理力度不足，这些损坏和老化的设备无法得到及时的修理和更新换代，这些因素都会阻碍低压配电设备使用质量和效率。

3. 低压配电装置本身质量存在严重的问题。受低压配电装置质量的影响和制作时工艺的影响，会出现漏电问题，极有可能导致爆炸。①由于相关人员在器材设备的选购上所下功夫不够，可能会出现一些设备没有电源，或机构半轴与配合轮扣

接太小, 这样会出现设备跳闸, 而且一直处于接通状态。②设备本身缺乏避雷器装置, 受超市天气和雷雨天气的影响, 如果受到雷电的作用, 可能会使低压配电设备受潮而造成老化击穿问题。③不同厂家的产品对设备运行和设备状态会有影响, 部分不良商家对设备的质量关注度不够, 配电设备由于自身的质量水平较差, 会在运行过程中造成线路设备电流过多以及顺便调查等故障, 给电网的安全带来巨大的隐患。

## 二、如何有效解决低压配电设备在使用过程中出现的问题

1. 负责人员要加强设备质量的控制和选择, 这是促进设备更好的运行的首要条件, 负责人员一定要加强自身的道德水平素质, 将个人的职责和任务落实, 不能仅仅将工作停留在口头和表面。加强监督和管理, 为低压配电设备的安全运行创造条件。相关工作人员一定要深层次的对低压配电设备理论知识进行学习, 负责人员要引导工作人员进行充足的道德理论和问题解决能力培训, 密切工作人员与专业人士之间的交流, 这样才能更好的帮助工作人员在发现低压电力配电系统出现的故障及时进行及时有效的修理和保养工作, 增强设备的使用寿命和效率, 促进配电设备更好地为人们的生产和生活服务。

2. 低压电力配电系统出现故障后的做法: ①相关工作人员要重视避雷器的作用, 在检查和维修过程中, 如果发现避雷器泄漏电流超过正常值时, 要及时向相关管理人员进行汇报; 如果发现避雷器线路松动, 要进行及时的维修工作, 避免设备工作过程中受到避雷器的影响而导致效率的下降; 如果在检查过程中发现避雷器有损坏, 一定要及时处理, 在资金充足的情况下进行及时的更新换代; 避雷器通常在雷雨天气下发生作用, 所以如果发现避雷器有任何问题, 一定要在雷雨天气到来之前进行完成修理, 这样才能及时有效地避免雷雨天气对设备造成伤害。②在设

备的长时间、高强度的运作下, 设备的部分装置可能会出现发热、发烫的现象, 如果超过七十度, 这是工作人员要及时进行停电处理, 切断电源, 避免引起火灾和爆炸等问题的发生。如果发热不是很严重, 可以适当的进行停电处理, 或采取有效的降温处理, 这样才能减少对设备的损害。除此以外, 如果电容器内出现渗油的情况, 也要进行停电处理。③如果在设备运行过程中, 电缆出现漏油、渗油等问题, 工作人员要进行必要的监督, 此时可以通过停掉设备的电力来减少负荷, 将安全隐患扼杀在摇篮中。

## 结束语

综上所述, 受我国经济和科技发展的影响, 当代人已经无法完全离开电力系统而生产和生活, 低压配电设备是电力系统的重要组成部分, 在人们的工作和生活中发挥着不可替代的作用, 低压配电设备的正常运行也关系着人们的生活质量, 配电设备系统出现的问题会给电力企业带来严重的损失, 也会在一定程度上阻碍社会的发展和进步。所以, 相关工作人员要加强监督和管理, 不断完善自身的综合素质和能力, 这样才能更好的解决低压配电设备运行中出现的问题, 尽可能的为人们排除安全隐患, 促进当地地区乃至我国电力行业的发展。

## 参考文献

- [1] 吴智红, 翟华, 姚强. 低压配电系统智能监控系统搭建[J]. 天津科技, 2019, 46 (S1): 43-46.
- [2] 赵志德, 蒋敏, 黄晟. 低压配电系统改造[J]. 东南传播, 2017 (10): 118-119.
- [3] 史增人. 浅析低压配电盘常见问题[J]. 科技创新与应用, 2017 (06): 120-121.

# 幼儿园民间游戏的开发与传承分析

罗燕平

(荣县旭阳镇北街幼儿园 四川 自贡 643100)

**[摘要]** 当下的幼儿教师引导幼儿参与到幼儿学习体系中的时候, 尤其需要让全体的幼儿能够产生一种乐在其中的感受, 换言之, 教师需要更加深刻地把握到幼儿的真实心理, 从而可以制定出适合幼儿的教学体系, 由此帮助幼儿发展自我、提高自我、超越自我, 如此一来, 幼儿能够在幼儿园中快乐地成长, 实现自我全身心的健康发展。幼儿教师同时也要发展和丰富自我的教学方法, 让幼儿实现全面进步。

**[关键词]** 幼儿教育; 民间游戏; 开发利用; 传承分析; 教学影响

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2019.11.368

当下的幼儿教师设立游戏教学体系的时候, 需要引入更多的民间游戏资源, 并且能够在运用民间游戏资源的同时, 让每一个幼儿都能够更积极、更奋发、更昂扬、更向上, 成为一个更加活泼勇敢的好孩子, 同时也能够在完成游戏的同时, 成为具有更强的参与力和适应性的个体, 如此一来, 幼儿才能在幼儿园内得到更大的提高和进步空间, 这对于幼儿的未来成长和综合进步都是大有裨益的。幼儿教师运用民间游戏的同时需要辨别好良莠。

## 一、幼儿在课程中运用民间游戏资源的意义

### (一) 让幼儿能够拓展自我的游戏视野

正如同鲁迅在《故乡》中所写的那样: 和闰土相比, “我”只能看见六角形的天空。事实上, 当代的很多儿童便是这样的个体, 他们对于世界、对于他人、对于社会环境都缺乏了足够深刻地认识和体会, 这些问题的存在和发展也是当下的幼儿教师能够认识到的, 但是幼儿教师却很难找到正确的处理办法加以解决, 因此教师需要更加用心帮助幼儿, 从而能够让幼儿拓展自我的游戏视野。对于幼儿而言, 游戏便是他们提高自我的学习视野、丰富个人的心灵的最佳途径和最佳管道<sup>[1]</sup>。

### (二) 让幼儿感受到民间传统游戏的趣味

事实上, 教师应该明白, 不同的民间传统游戏都有着内在的趣味, 会吸引更多的幼儿积极地参与其中, 从中感受到巨大的乐趣和美好。教师需要积极地提高幼儿的动手、动脑能力, 让幼儿热爱游戏、热爱锻炼身体, 如此一来, 幼儿必然能够在幼儿阶段的学习中得到更多的收获和发展空间, 这也是极为重要的教学举措, 值得教师深思。

### (三) 让幼儿更好地与同伴协作共进

当下的幼儿在长时间以来处于一种故步自封的境地之中, 不懂得如何和自己周围的同学完成团结协作, 事实上, 这也是一件令人感到忧心忡忡的事情。任何人都社会的产物, 任何幼儿都需要更加用心地磨砺自我, 并且能够积极地与同伴实现更好的合作, 如此一来, 幼儿才能够令自我的发展前景和未来前途更加光明, 这对于幼儿教师也有着无与伦比的重大的意义。教师不能够让自己的教学方法停留在一种刻板的状态中, 而是要深入到幼儿的心灵中去, 由此帮助幼儿完成更大的提高。

## 二、幼儿教师完成民间游戏开发与传承的具体模式分析

### (一) 善于将适合幼儿的游戏分辨而出

幼儿教师务必要明确, 并不是所有的民间游戏都适合小孩子, 幼儿需要得到更加适合自我的游戏, 由此能够在完成游戏的同时, 让自我的德、智、体都实现长足的提高。民间游戏也是良莠不齐的。事实上, 如果幼儿教师不能够将最适合幼儿的游戏呈现给孩子, 必然让民间游戏的内在力量和内在优势无法得到更大程度的显现, 这也是一个值得分析的问题。幼儿教师可以将抖空竹、打陀螺、跳房子、跳皮筋等等游戏介绍给幼儿, 同时又能够让幼儿在完成游戏的同时, 感受到运动的趣味, 更能够认识到懂得游戏中蕴含着丰富的智慧, 同时又能够让幼儿锻炼自我的德智体等等能力, 成为一个更加出色的人。

### (二) 让幼儿在民间游戏的带动下感受到幼儿园的趣味

当下的幼儿在完成民间游戏的同时, 也应该感受到幼儿园内的快乐和独特气氛, 当幼儿能够感受到幼儿园的独特乐趣的时候, 必然能够提高自我的活动参与性

和集体归属感<sup>[2]</sup>。幼儿教师可以把玩羊拐、捉迷藏、踢毽子等等游戏带入到课程中来, 并且也让更多的孩子在游戏的同时迸发出自我的热情, 同时也让自我的运动能力和运动效率得到相应的提高。幼儿自然应该拥抱一个无拘无束、快乐真诚的童年, 当幼儿能够拥抱一个美好的童年时, 必然可以让自我的心智和人格都变得更加美好、健全。幼儿需要快乐, 也需要通过快乐来把握好自己的学习生活。

### (三) 教师需要及时地根据现实完成教学总结

当下的幼儿教师需要根据现实情况来完成个人的教学总结, 并且能够在完成教学总结的同时, 找到更加适合自我的教学办法, 更能够对于幼儿产生积极的影响。幼儿教师需要成为一个实事求是的个体, 把自我的教学经验、教学方法和现实的教学需求结合在一起, 由此让更多的幼儿得到教师的体贴和关爱, 并且令更多的幼儿明确到教师的深切的爱, 当幼儿在游戏的得到了教师的关爱时, 必然可以从另一个方面让幼儿的内在人格也实现更大的成长。换言之, 幼儿可以通过游戏来让自己成为一个更加成熟的个体。幼儿在引导幼儿完成手影游戏的时候, 要结合幼儿的学习心理、内在兴趣、学习效率等等因素来完成相应的教学总结, 教师也能够更加了解幼儿的心理模式和内在特征, 幼儿也可以在完成游戏的同时, 找到自我的存在空间和提高余地, 如此一来, 幼儿必然得到更大的进步, 幼儿教师也能够在此过程中实现更大的发展<sup>[3]</sup>。

### (四) 教师须督导幼儿在游戏的同时增强合作

幼儿教师需要成为一个善于帮助幼儿完成彼此合作的个体。当下的大多数的幼儿出生在一个独生子女的家庭, 在这种环境下, 很多幼儿不懂得彼此合作、分工的巨大意义, 在这种情况下, 幼儿更需要懂得合作的意义。以跳皮筋为例子, 不同的幼儿需要各自扮演不同的角色、完成好自己的任务, 由此才能够让跳皮筋的游戏得到延续和发展。如何把合作的重大意义传递给幼儿, 这对于教师而言, 也是一项不小的挑战, 幼儿教师需要更加认真地帮助幼儿, 从而令更多的幼儿成为一个不放弃携手共进的可能的个体。

## 结束语

当下的幼儿教师需为当下的幼儿引入更多的民间的游戏, 从而能够让幼儿在完成游戏的同时, 品尝到民间游戏的巨大趣味。幼儿同时可以在完成游戏的过程中, 成为一个善于和其他的幼儿完成合作的个体。当幼儿教师能够督导好幼儿, 让不同的幼儿实现更大的协作和发展时, 幼儿园内必然呈现着更加生机勃勃的气氛和状态, 幼儿教师把民间游戏纳入课程体系的时候, 也需要完成好课程总结, 由此分析好利害得失。

## 参考文献

- [1] 彭海蕾. 幼儿园游戏教学研究[J]. 甘肃教育学院学报(社会科学版), 2001 (S2): 256-258.
- [2] 宫雨丽. 小议幼儿园游戏教学研究[J]. 都市家教月刊, 2014, 000 (009): 198-199.
- [3] 吴桂荣. 浅谈游戏在幼儿教育中的应用[J]. 教育科学(全文版), 2016: 00071-00071.