

《声音就是形象--话务员发声训练及嗓音保护》训练营

一、基础知识篇

打造电话中的声音帅男、美女形象

声音产生的过程

喉头、声带、发声器官位置图

共鸣腔的产生

不当的发声方式

不当的气息使用

发声气流恰当使用

借助横膈肌掌控气息

抬高笑肌达到头部共鸣

借助软腭肌来扩大口腔共鸣

声带训练

下颚松弛练习

舌头松弛练习

喉咙松弛练习

练习：声音是怎样发出不同声音的

二、系统训练篇

嘴部肌肉练习

- ✓ 给咽喉减压的方法
- ✓ 抬头张嘴——练习拉升牙关
- ✓ 哈欠张嘴——练习软腭上举
- ✓ 惊吓张嘴——练习打开口腔

唇部肌肉练习

- ✓ 唇贴牙齿练习
- ✓ 咧唇练习
- ✓ 撇唇练习
- ✓ 转唇练习
- ✓ 唇部打嘟噜练习

✓ 绕口令练习

舌头肌肉练习

✓ 舔舌头练习

✓ 顶舌头练习

✓ 伸舌头练习

✓ 舌头健身操

✓ 舌音绕口令练习

气息控制及训练

✓ 正确的发声气息运用

✓ 拉升腰肌训练

✓ 拉升腹肌训练

✓ 拉升背肌训练

✓ 横膈肌的训练

✓ 闻花香练习

✓ 吹蜡烛练习

✓ 咬住牙发“S”音练习

✓ 元音训练

✓ 绕口令练习

声音控制能力训练

✓ 声调练习

✓ 音量练习

✓ 语气练习

✓ 语速练习

✓ 微笑练习

✓ 练习：男生、女生如何成就优美而动听的声音

三、嗓音保护篇

声带、咽喉常见问题

✓ 声带小结

✓ 声带息肉

✓ 声带囊肿

✓ 咽喉炎

- ✓ 声音嘶哑

长期讲话者者的九条禁忌

如何保护我们的嗓子

- ✓ 热熏气疗法
- ✓ 喉部按摩法
- ✓ 热敷保护法
- ✓ 吊嗓子治疗法
- ✓ 气泡音训练

食物治疗法

- ✓ 多吃水果
- ✓ 多吃蔬菜
- ✓ 多喝润喉汤

药物治疗法

- ✓ 常用中药
- ✓ 常用西药