

科学发声与嗓音保健

主讲：萧一凡

课程背景：

对于职业讲师、教师、导游等需要长期大量使用声音的人员来说，嗓音就是他们谋生的根本。但是，由于长期大量的工作，以上人员经常会出现讲课时间长久以后，嗓音嘶哑，声音疲惫，声音虚弱，有气无力，咽喉疼痛，咳嗽失声等问题，严重者出现声带小结，声带息肉，导致急性和慢性咽喉炎等，甚至失去了以嗓音谋生的资本。

出现这些问题的原因主要在于用声者不会科学发声，不懂如何进行嗓音保护。本课程是针对长期大量用声者开发的一项实用性课程，主要通过吐字发声、声音美化、声音雕塑、持久演讲、嗓音保健等几方面的方法技巧的训练和基本知识的传授，解决学员的以上问题。

课程时长：3小时（或6小时）

课程对象：

讲师、教师、导游、讲解员、销售人员、播音主持、演讲朗诵爱好者等长期大量用声人员，及行政机关、企事业单位希望美化自己的声音、提高声音的影响力、提高声音表现力、促进语言表达和沟通效果的各级各类领导、管理人员和普通人员。

课程特色：

课堂互动性强，大部分时间都是在进行实际操练，并辅以基本的理论背景介绍。通过音频视频观看、演示、模仿、纠偏、个人演练、小组演练、个人问题诊断、个性训练等多种方式教学。

课程宗旨：

让你的声音更轻松、明亮、动听、持久，具有表现力。

课程目标：

1. 学员能说出科学发声的四个基本要点
2. 学员能按要求正确诵读给定语言材料

3. 学员能按要求正确诵读自己实际工作中的语言材料
4. 学员说出自己在发声方面的问题。
5. 学员说出自己个性化训练的要求。
6. 学员说出嗓音保护的要点。

课程大纲

一、 为什么你的嗓子嘶哑难受？

1. 讲师嗓音常出现的问题
2. 影响嗓音的内部因素
3. 影响嗓音的外部因素

二、 为什么你的声音卡？

1. 发声的动力
2. 深呼吸的训练
3. 深呼吸与发声训练

三、 为什么你的声音白？

1. 声音的通道
2. 喉咙打开的训练
3. 喉咙打开与发声训练

四、 为什么你的声音紧？

1. 肌肉的参与
2. 下巴放松的训练
3. 下巴放松与发声训练

五、 为什么你的声音虚？

1. 气息的支撑
2. 气息支撑的训练
3. 气息支撑与发声训练

六、 为什么你的声音散？

1. 声音的线条
2. 声音共鸣的训练
3. 声音共鸣与发声训练

七、 为什么你讲话不能长久？

1. 声音的强弱
2. 音量控制的训练
3. 声音弹性的训练

八、 为什么你讲话别人听着很累？

1. 重音的训练
2. 停连的训练
3. 语流的训练

九、 为什么胖大海不能老是喝？

1. 嗓音保健的自然方法
2. 嗓音保健的食疗方法
3. 嗓音保健的药物辅助
4. 嗓音病变的治疗

十、 你知道你的嗓音问题在哪吗？

1. 个人嗓音问题诊断
2. 个人嗓音问题解决方案
3. 个人嗓音问题训练