

《给你的声音美美容--话务员发声训练及嗓音保护》训练营

主讲老师：王庆晨

一、基础知识篇-《探索声音之道》-声音工作者的应具备的基本声

音素质

什么是科学发声？为什么要学习科学发声？

认知你的发声器官

正确的呼吸方法

共鸣方式及口腔状态

基础调值的了解与运用

吐字归音的理解

语速的掌握

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

借助软腭肌来扩大口腔共鸣

声带训练

运用声音技巧

怎样变成声音上的帅哥、美女

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
- ✓ 嘟唇咧嘴练习
- ✓ 唇部打嘟噜放松练习
- ✓ 绕口令练习

让你的舌头更灵活练习

- ✓ 绕舌头练习
- ✓ 顶舌头练习
- ✓ 伸舌头练习
- ✓ 绕舌练习
- ✓ 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
- ✓ 横膈肌的训练
- ✓ 闻花香练习
- ✓ 吹蜡烛练习
- ✓ 吐气如柱-吹纸练习
- ✓ 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
- ✓ 语音语调练习
- ✓ 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