

# 教师如何提升口语表达能力

刘秀丽

(咸宁职业技术学院 437100)

**摘要:** 具有良好的口语表达能力是教师不可或缺的一项基本教育能力素养。教师具备良好的口语表达能力是与学生进行有效沟通的重要条件。教师的口语表达能力强,学生更容易接收信息。教师口语表达水平的提升,离不开科学的发声训练,如气息控制训练,共鸣控制训练和吐字归音训练;还需要坚持进行普通话语音训练和课前试讲训练。另外,教师也要学会保护好嗓音,使嗓音持久耐用。

**关键词:** 教师;语言;交流;口语;表达;发声

我国著名的教育家叶圣陶先生曾经说过:“凡是当教师的人绝无一例外地要学好语言才能做好教育和教学工作。”教师常常通过口语表达与学生进行沟通交流,向学生传授知识,促进学生的发展。具备良好的口语表达能力是教师必备的教育能力素养。什么样的口语表达才称得上“良好”呢?

## 一、良好的口语表达

### 1、语音清晰、准确

课堂教学离不开教师的语言表达,教师在教学中要收到良好的教学效果,课堂上保证所有学生都能听清楚自己所说的话,语言表达要清晰。反之,如果教师口语含混不清,学生听起来会感到非常吃力。教师的表达要清晰还应注意说话语速适中,不宜太快或太慢。另外,教师还要尽量避免在语流中夹杂一些多余的无意义的字词,如“呃……”“啊……”之类,或者加入一些习惯性的口头禅。教师在课堂上的语言要在课前组织好,做到语义简明,语言流畅、观点正确。这样,学生才能清晰、准确地接收教师所传达的信息。

### 2、表达生动、形象

教师运用生动的语言更容易激发学生的学习兴趣。教师在口语表达中不能照本宣科,不能照教材或教案机械地讲,而应该采用富于变化的语调生动地呈现自己所创设的情境,使学生能从教师生动的语言表达中产生身临其境的感觉,自觉地进入到教师所创设的情境中,达到较好的学习效果。除了有声语言,有时教师还可以运用恰当的体态语形象地进行表达。如要表达欣喜的时候,教师可以投出欣喜的目光;当要引发学生思考的时候,教师可以露出疑惑的表情;如果让学生注意某个或某些动作的时候,教师还可以辅以相应的手势语。这样的口语表达会让学生的感知更真切,课堂也丰富生动起来。

### 3、感情充沛、饱满

无论是哪一科目、哪一类型的课,教师上课时,都需要用积极的、饱满的精神面貌去感染学生,使学生的情感活跃起来,以带动学生的学习热情。在上课前,教师要把自己的精神面貌调整到一个积极、饱满的状态。课堂上,教师饱满的情绪通过气息、声音传达出来,让学生思维活跃起来,课堂气氛融洽和谐,就容易将课堂的进程向纵深推进,使师生产生情感的共鸣,获得良好的交流体验,取得更佳的教学效果。

要具备良好的口语表达能力,需要经过科学的发声训练。

## 二、科学的发声训练

### (一) 用气发声训练

#### 1、胸腹联合呼吸

口语表达中,气息是非常重要的。“气动则声发”,人的发声是在呼气过程中实现的,具体说,是呼出的气流从声门中间穿过,使声带振动而发出声音。气息是发声的动力源,声音的轻重缓急、抑扬顿挫的变化都与气息有关。教师在课堂上要保持稳健的口语表达状态,首先就要从气息控制训练开始,学习运用胸腹联合呼吸进行

发声。胸腹联合呼吸即我们通常说的“深呼吸”,吸气量大,进气无声,还能对呼气进行控制,为发声提供有力的气息保障,对气息的深浅、多少和快慢进行控制,有利于丰富的情感表达的不同需要,是教师口语表达时理想的呼吸方式。

#### 2、胸腹联合呼吸发声训练

先做好呼吸训练的准备,采用站姿或坐姿,腰部挺直,小腹微收,肩部放松,两眼平视,下巴微收,保持喉松鼻通,口微张。吸气时,口鼻同时进气,气息下沉至肺底,两肋开,小腹收,接着屏气一两秒,即保持一两秒不吸气也不呼气,然后呼出气息,呼气时注意两肋不要一下子放松,而是要将两肋与小腹收缩的动作形成对抗,控制气息缓慢而均匀地呼出。呼气要达到三步:第一步要能保持稳静地呼气;第二步呼气要达到一定的持久力,一般要求一口气呼气发声能保持25至30秒为合格;第三步掌握发声时呼气的调节方法,能根据发声内容的长短调节呼吸的快慢,可以先选择一些篇幅短的诗歌、散文进行朗读,能自如地控制气息朗读后,再练习朗读篇幅较长、情感较强烈的诗歌和散文,朗读时注意根据表情达意的需要控制气息的深、浅、急、徐。通过以上三步进行发声练习,逐渐掌握发声时气息的自如运用,保证在进行口语表达时声音的平稳和语义的完整。

### (二) 共鸣控制训练

教师的口语表达要清晰响亮,既要有充足气息的保证,又需要共鸣器的配合。控制共鸣腔体是扩大发音效率、改善声音质量的重要环节。人的语音共鸣器主要有口腔、鼻腔、咽腔、喉腔和胸腔。

#### 1、口腔共鸣控制训练

口腔是发声过程中运动最灵活的腔体,也是最重要的共鸣腔体。丰富的口腔共鸣能使声音明亮、字音圆润,让我们的音质更优美纯正,发音更清晰而省力。口腔共鸣的训练时要把握四个要领。

(1) 挺起软腭。软腭是口腔上腭后部柔软的地方,它与舌根相对,后面紧连着小舌。软腭用力向上挺起,可以使口腔后部的空间增大,减少进入鼻腔的气流,避免过重的鼻音色彩。挺软腭时嘴巴不要张太大,同时做一个深吸气的动作,可以用半打哈欠的动作来体会。软腭向上挺起后发a、o、e、i、u、ü这些单韵母,再练习词语,还可以练习读诗句。挺软腭使声音集中而洪亮。(2) 打开牙关。即打开后槽牙,使上下后槽牙之间保持适当的距离,这样就能把口腔中部的空间增大,进一步增加声音的明亮度。打开牙关后进行单韵母、字、词、句的发音练习。特别是可以用带i、u、ü的音节练习。因为i、u、ü的开口度较小,声音容易沉闷,做针对性的练习,打开牙关,两颊外展,可以声音明亮起来。(3) 上提笑肌。笑肌是鼻翼两侧脸颊上的肌肉,发音时,笑肌提起,做微笑状,这样口腔前部空间增大,然后用声母j、q、x与ü开头的韵母相拼的音节进行发音练习。(4) 放松下巴。下巴放松后,下颌活动自如,既增大了口腔前部的空间,又增加了口腔活动的灵活度,使声带发出的声波随着气流的推送沿着上腭中线往前移动,顺畅地流向口腔前部,灵活

地处理口腔的开度,达到最好的中音共鸣效果,从而发出较响亮的声音。

## 2、鼻腔共鸣控制训练

在发鼻音的时候,会运用到鼻腔共鸣腔体。如果音节中含有鼻音,发音时,口腔软腭下降,口腔通道暂时被阻断,气流从鼻腔通过,鼻腔振动产生共鸣。鼻腔共鸣有两种情况,一种是在发含有声母 m、n 的音节时,注意是先软腭下降,打开鼻腔通道,鼻腔产生共鸣,发出鼻音声母后,软腭上升,使后面的气流从口腔经过,产生口腔共鸣,发出声母后面的元音。另一种是在韵母中含有鼻尾音 n、ng 的时候,则是先软腭上升,气流从口腔经过,发出鼻尾音前面的元音,然后再软腭下降,堵住口腔通道,让气流从鼻腔通过,鼻腔产生振动,发出鼻尾音 n、ng,发出的声音就具有穿透力了。

## 3、胸腔共鸣控制训练

口语表达中有时会用到低音。要让发出的低音浑厚有力,就需要用到胸腔共鸣。胸腔共鸣又叫低音共鸣。进行胸腔共鸣发低音时,注意吸气不要太过,发音时放松胸部,两肋打开,胸腔振动,就能发出结实有力的低音了。当教师在口语表达中运用低音时,口腔的开度不需要太大,结合运用胸腔共鸣就可以使发出的声音低却浑厚有力。

教师在口语表达中,注意三腔共鸣的综合运用,可以美化声音效果。

### (三)吐字归音训练

吐字归音是我国传统戏曲声乐艺术理论中对吐字法的概括,它根据汉字音节的结构特点,提出在一个音节的吐字过程中各环节的发音要领。当代语言学家从音节的结构分析字音,把一个音节分为字头、字腹和字尾三个部分。字头指音节开头的辅音,有韵头的音节还包含了韵头;字腹指一个音节韵母中的主要元音,即韵母中开口最大的元音;字尾指韵母中主要元音后面的部分。吐字归音技巧把对字头、字腹、字尾的处理分为出字、立字、归音三个阶段。字头的出字关系到整个音节的清晰程度,字腹的立字关系到字音的响亮程度,字尾的归音关系到整个字音是否完整。教师在口语表达时,要做到口齿清晰就要注意吐字归音的技巧。做到出字要能叼住弹出,立字要拉开立起,归音做到到位弱收。出字是对字头的处理,要求叼住弹出。“叼住”是指声母的发音部位要找准,成阻部位的力度适中,不能过松或过紧,有韵头的音节还要注意韵头的唇型要正确;“弹出”指发音部位除阻时像弹丸一般轻巧有力。立字是对字腹的处理,要求拉开立起,圆润饱满。字腹是一个音节韵母中开口度最大的元音,是发音最响亮的部分。在发音到达字腹时,口腔一定要达到适当的开度,音长在整个音节中保持的时间是最长的,这样,整个字音就立起来了。归音是对字尾的处理,要求做到到位弱收。“到位”指字尾发音要趋向音节最后的字母发音部位。“弱收”是相对于前面的字腹而言字尾发音要轻短。

吐字归音的过程处理就像一个“枣核形”。在字头和字尾占的时间较短,就像一个枣核儿的两端,字腹占的时间长些,口腔开口最大,力量相对也强些,就像枣核儿中间鼓起的部分,一个音节完整的发音过程就像一个枣核儿的形状。口语表达对吐字的要求是做到字正腔圆,准确圆润。教师在口语表达中,说的每一句话,都是由一个个音节串连起来的语流。只有把语流中的每一个音节表达清楚了,整个语流才能清晰完整。

### 三、普通话语音训练

在岗教师都是经过普通话水平测试,普通话水平达到职业要求的。但与学生交流中,普通话语音越标准的老师更容易被学生接受。

所以教师应不断地提升自己的普通话水平。普通话的学习是可以日积月累不断取得进步的。比如有不少教师受方言的影响,有的平、翘舌音容易混淆不清,有的前后鼻韵母难分辨,有的是边音 l 与鼻音 n 难以区分等等情况,教师需要根据自己的语音问题有针对性的练习。如果是发音不准,可以通过多听规范发音的音频视频,如每晚听听新闻联播,学习国家级播音员的吐字发声,进行练习纠正,或向身边普通话语音标准的老师学习正确的发音。如果是遇到不确定的字音,特别是在特定语境下的多音字,可以多翻阅字典,弄清字音,读准字音。

## 四、课前试讲训练

如果教师要想每堂课的语言表达做到精炼、流畅,还可以进行课前试讲训练。教师的每一堂课都在课前要经过精心设计的。教学目标是什么,课中学生要掌握哪些知识,形成哪些技能,获得怎样的情感体验,怎样有机开展各教学环节,教师都要做到胸有成竹。教师课前的准备越充分,上课时思路就越清晰,语言表达就越顺畅。所以,教师课前的备课环节中试讲环节是非常重要的。在课前试讲中,教师可以不断组织好语言,包括:用什么样的导入语导入新课,更能引起学生的学习兴趣;各环节的衔接语言怎样才能做到连贯自然,甚至用怎样的语气语调讲学生更容易理解和共情,都需要精心地组织,反复地推敲。课堂语言经过试讲锤炼后,课堂上教师的口语表达才具有艺术美,给学生以清晰、明朗的听觉感受。

## 五、保护嗓音

教师每天都要用到有声语言,要想一直拥有一副好的嗓音,始终能保持良好的发声状态,必须懂得保护嗓音。

### (一)坚持锻炼身体

语音是人的发音器官活动的结果,人在发声时需要用到的发音器官有呼吸器官、喉头、声带、咽头、口腔和鼻腔。这些发音器官与上呼吸道和下呼吸道都紧密联系。一旦人的上呼吸道或下呼吸道感染,都会影响发声效果,甚至有时发不出声来。所以,教师要每天抽出一定的时间来坚持锻炼,进行适量运动,提高自身的免疫力,增强体质,降低呼吸道感染的风险。而且适量的运动还能增强人的心肺功能,改善呼吸系统的技能状态,增加肺活量,使人的气息更稳健,为发声提供稳健的气息。

### (二)保持合理的膳食、充足的睡眠

教师要想始终保持良好的发声状态,还需要养成合理的膳食和睡眠习惯。饮食方面,忌食辛辣、干燥性食物,避免刺激咽部引起口腔、咽部的慢性炎症,影响发声;要保持营养均衡,适量饮用温水,保证身体机能始终处在健康的状态。教师要有良好的发声状态,还要保证充足的睡眠,睡眠不足,咽部和声带容易充血,声音就容易嘶哑,无法正常发声。

## 六、总结

在教学过程中,教师要与学生建起良好的沟通,需要具备良好的口语表达能力。教师通过科学的发声训练,经常进行气息控制训练和共鸣控制和吐字归音训练,还要不断练习普通话,发准字音,课前经过试讲精心组织语言,更能有效组织语言,不断提高自己的口语表达水平。平时,教师也要注意保护嗓音,坚持锻炼身体,保持合理的膳食和睡眠习惯。

### 参考文献:

- [1]郑红梅. 口语艺术表达[M]. 浙江大学出版社, 2012.
- [2]王娜. 教师口语[M]. 北京出版社, 2008.
- [3]吴郁. 当代广播电视播音主持[M]. 复旦大学出版社, 2011.