# 歌唱者如何科学地练声

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-06-14

*歌唱者如何科学地练声（精选3篇）歌唱者如何科学地练声 篇1　　要通过练功和播音、朗诵、演讲实践两方面来提高嗓音质量和发声能力，不可以失之偏颇。　　首先是练声的时间和地点问题，时间和地点在一定的程度上影响练声的效果。因此，有必要在这里做一个简*

歌唱者如何科学地练声（精选3篇）

**歌唱者如何科学地练声 篇1**

　　要通过练功和播音、朗诵、演讲实践两方面来提高嗓音质量和发声能力，不可以失之偏颇。

　　首先是练声的时间和地点问题，时间和地点在一定的程度上影响练声的效果。因此，有必要在这里做一个简要的说明。一般都认为早晨练声比较好，实际上练声时间的选择和练声效果之间没有必然的联系。什么时间练可以因人而异，只要能把它作为正常作息安排的一部分，天天去练，不间断就可以了。如果在睡眠过后练声需要注意到：要经过一些轻缓的运动，先把身体活动开，特别要使大脑由抑止转入兴奋状态。关于练声时间的长短，应该根据嗓子的承受能力和练声的效果来定。对于初学者来说，时间尽宜短,比如说每次十五到二十分钟就可以了;次数呢，宜多，每天练上三到四次为好，逐渐地随着嗓子承受能力的提高，可以逐步加强时间和减少次数。

　　第四步，在做好第三步的基础上，做改变音高、音量和音色的练习。比如说，虚实的变化就是一种音色的练习，我做一下：“HEI HEI HEI HEI HEI HEI ……”，改变音高的练习：“HEI HEI HEI HEI HEI HEI ……”，这里面我们应该注意到共鸣的调整。在开始做这个练习的一段时间里头可能会感到下肋膈肌和腹部的动作不能够协调一致，也会感觉到动作和声音不同步，练习的时间长了，还会感觉到腰酸腹痛，但是这一些都是正常现象，如果能够按照上述的要求坚持练习就能够获得动作与声音的和谐与统一，膈肌的力量和灵活程序也会在练习当中得到明显的提高，咽壁的力量和灵活程度也会在练习当中得到提高，这个练习还有协调气息和声带状态的作用。中老年人可以用这个方法解决哈中声衰的问题。

**歌唱者如何科学地练声 篇2**

　　敬爱的老师、亲爱的同学们：

　　你们好!今天，我演讲的题目是：献身科学的李四光。

　　同学们，你们都听说过李四光吧。李四光是我国著名的地质学家，为我国的地质是也做出了杰出贡献。

　　xx年10月26日，李四光出生在湖北省黄冈县的四龙山镇。因为他是第二个儿子，所以父亲为他为李仲揆。幼年时的他刻苦学习，所以学习成绩一直很优秀。

　　有一次，他去县城考试，由于当时太紧张，在姓名栏中写下了“十四”两个大字，他灵机一动将“十”字改成了“李”字，这样不就成了“李四”了吗？他又在“四”字的后面写了一个“光”字。他念着自己的名字“李四光”，好名字！他自言自语道：光照四方，前途大有希望。从此，李四光便取代了李仲揆。

　　李四光参加工作以后，还发生过很多有趣的故事呢。繁忙时，他连回家吃饭都忘了，爱人等着急了，只得让女儿去叫他。他正在写一论文，看见一个小女孩儿站在他的桌旁，就轻声说道：你是谁家的小姑娘啊，天这么晚了，快回家吧！不然，妈妈会着急的。这时女儿答道：爸爸，妈妈不是等我着急，而是等你着急了啊！李四光听到孩子叫他，才恍然大悟，原来是自己的女儿李琳，他不由自主的笑出声来，忙答道：这就回家，这就回家。

　　这就是李四光的故事，我从这深刻的感受到他那献身科学、报效祖国的伟大。

**歌唱者如何科学地练声 篇3**

　　第二节，磨练口齿。

　　磨练口齿可以提高咬字器官，尤其是唇舌的力度和灵活度，使吐字准确清晰。磨练口齿还可以协调自身的关系，使它们和谐统一。关于磨练口齿的具体要领和方法，我把它们归纳为三个方面，也就是一：口部操练习，二：音字词练习，三：绕口练习。大家应该注意到我所讲的具体内容以及它们先后顺序。首先是口部操练习。做口部操的目的是为了排除语音负担来提高咬字器官的力度和灵活度，流传的口部操是很多的，下面我向大家介绍几节比较实用的口部操。首先是唇部操，可以有这样几节，第一节是喷，双唇紧闭，堵住气流，突

　　然放开发出PO音，我做一下：“PO PO PO”。注意不要满唇用力，把力量集中在唇的中央三分之一：“PO PO”。

　　第二节是裂，顾名思义，我们就要先把双唇撅起来，然后呢，向嘴角用力，向两边伸展。这就是我们平常所说的裂，这样反复进行，这一节是听不到声音的，我只解释一下。

　　第三节呢，是撇，先把双唇撅起来，然后呢，向左歪再向右歪交替进行。第四节是绕，双唇紧闭，撅起，然后呢，左转360度，再向右转360度，这样交替进行，这里应该注意到向左转多少圈，那么向右就应该转多少圈，这是绕。上面四节呢，是唇的练习，下面我再讲舌的练习。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找