

“一切为了教师，为了教师的一切”



# 工作简报

◎ 2014 年第 03 期，总第 54 期 ◎

西安交通大学教师教学发展中心主编

2014 年 3 月 10 日

**内容** 本学期研究生助教培训班开班  
马西平教授 科学的发声与保护

## 本学期研究生助教培训班开班

3 月 8 日上午，西安交通大学 2013-2014 学年第二学期研究生助教培训班在中三楼 3325 教室开班。培训班由教师教学发展中心与教务处、研究生院联合举办，来自理学院、数学与统计学院、电信学院、电气学院、材料学院的 78 名新聘研究生助教参加了培训。



培训班集中报告由教师教学发展中心鲍崇高副主任主持。鲍崇高副主任在动员讲话中提出新聘助教要切实提高认识，增强责任心，在工作中达到架起师生桥梁和提高能



地址：中一楼 2125 室

电话：(029) 82668931

邮址：jfzx@mail.xjtu.edu.cn

## “一切为了教师，为了教师的一切”

力素质的目的。教务处徐忠锋副处长和研究生院何茂刚副院长在致辞中介绍了学校开展研究生助教工作的历史及现状，指出研究生助教是学校本科人才培养质量保障制度中的重要一环，也是研究生培养工作的重要平台，鼓励大家认真履行职责，注重锻炼提高。

数学学院李换琴教授、电气学院王仲奕教授和电信学院青年教师高贞贞结合自身实践经历和认识体会分别带来了精彩的报告。三位教师指出参训研究生应明确身份职责，完成好由学生向准教师的角色转换，详细介绍了在批改作业、组织习题课、辅导答疑三大任务中的工作要点和技巧，并就如何结合助教工作提高自身组织管理和口头表达能力，锻炼严谨细致的作风，培养认真负责的态度等提出了自己的见解。三位教师的报告既放眼教育教学全局，又着眼具体工作环节，谈体会、教方法，取得了良好的效果。

讲座后，各学院分别组织了讨论交流，明确本学院的具体要求，结合实际对研究生助教提出了工作指导意见，进一步提高了培训工作的针对性和有效性。

通过此次培训，各位研究生助教纷纷表示收获很大，相信通过自身努力，能够成为主讲教师的助手和学生的朋友，圆满完成教学辅助工作，为提高学校人才培养质量做出应有的贡献。

## 科学的发声与保护

### 西安交大人文学院音乐教育中心主任 马西平 教授

今天，我主要凭借我自己的感受和体会给大家介绍科学的发声与保护。在座的老师，尤其是年纪大的老师也许会有这样的体会：上完两节课后声音基本上已经哑了。我们老师尤其要注意保护嗓子，要让它有生命力，还要持久，在课堂上同样还要有光泽。我今天就将和大家一起来探讨如何保护我们的嗓音，让它上完八节课都不哑。我曾经一天上过十一节课，最后嗓子也没有哑。



## “一切为了教师，为了教师的一切”

首先，我们先来了解一下科学发声的基本知识。我们发声主要用到的器官是声带，但还要借助头腔、胸腔等共鸣腔。声带我们平时是看不到的。声带充血、水肿、炎症都可能会导致失声。如果说话太急，气息太浅的话，声带将长期处于半闭合状态而无法闭合，轻则声带充血水肿，重则导致声带小结、声带息肉等，要做手术。

下面我们再来了解一下如何科学用声。这里我们要借助腹式呼吸，气息要下沉到横膈膜这里。举个例子，小孩啼哭用到的就是腹式呼吸。腹式呼吸需要不断地练习，习惯成自然。还要注意声带的正常闭合。人都有真假两种声音，讲课时可以利用真假混合的声音。我们要追求用最小的气息发出最大的声音。下面我们来做一个练习，让大家学会如何控制自己的气息。大家闭上眼睛，想像面前有一朵花，并且你在闻这朵花，你就这样吸气，感受你的气息慢慢的通过你的鼻腔、气管、横膈膜，然后控制住这股气息，数五个数后，慢慢的匀速呼出，同时发出“嘶”的声音。这个练习可以每天都做，呼气越长越好，同时心要静下来。很多歌唱大师也说唱了一辈子的歌，练了一辈子的气，说的就是气息的重要性。以上讲的是腹式呼吸的慢吸，那怎样是快吸呢？举个例子，人被吓了一跳时“啊”的一声就是快速的腹式呼吸；还有就是狗叫声。学狗喘气也是练气的一种方法。要想声音传得远要借助头腔共鸣，要想声音不哑要借助胸腔共鸣。大家平时练习时，要快吸慢吸相结合。头腔共鸣怎么练习呢？大家可以练习发“鸣”的声音，同时气息尽量向后向上靠。发声的训练需要长时间的慢慢积累，养成习惯，习惯成自然，千万不要着急。那么什么时候是练习的最佳时间呢？我认为一早一晚，也就是起床之前和睡觉之前，躺在床上时的时候。

以上是我自己的一些体会，分享给大家。

