

嗓音训练在男声女调转换中的应用及挑战分析

姚璇娟

柳州市人民医院 广西 柳州 545006

摘要：男声女调是一种普遍现象。近年来，越来越多的男性嗓音疾病患者希望通过嗓音训练来改善嗓音。进行男声女调训练时，首先需要进行嗓音的主观评估，然后根据评估结果进行嗓音障碍指数评分。对于嗓音障碍指数评分较高的个体，需进行进一步的训练。这包括制定训练方案、调整发声方法，并循序渐进地提升男声女调的转换成功率。不同程度的男声女调患者在嗓音训练中需要采用不同的策略和方法。男声女声训练不能仅依赖单一方法，而需结合多种训练方式，才能全面提升嗓音障碍患者的嗓音水平。

关键词：男声女调；嗓音训练；嗓音主观评估；嗓音障碍指数

引言

通常情况下，男性和女性都会发出声音，尽管女性的声带相对较薄。虽然女性的声带相对较薄，但她的发音仍会受到音调、音色、音量和音调等因素的影响。而男性声带较厚，更容易发出浑厚低沉的男声，但也有一些男性因为发声方式不当或长时间错误使用声带，导致男性声带出现病变。嗓音障碍是一种常见的疾病，男性患者的数量相对较多，并且存在显著的性别差异。目前国内对于男性嗓音障碍的研究并不多见，很多学者对如何改善男性嗓音存在争议。本文将综述国内外关于男声女调训练、嗓音训练效果及其策略的研究成果。

1 男声女调转换的背景和意义

1.1 性别特征对嗓音的影响

从生理性别特征上讲，男性和女性的声带振动频率是不一样的，男性声带的振动频率约为45Hz，而女性声带的振动频率约为30Hz。尽管生理性别差异不影响歌唱发声，但不同的声带振动频率会在声音传播过程中产生干扰，使声音听起来不统一。此外当两个声带的振动频率不一致时，男高女低、男低男高等各种性别特征也会影响到歌唱发声。此外，性别特征影响男性和女性在歌唱中各自的声带状态和生理特征。所以在歌唱中男高女低、男低女高、男高男低等多种女声发声状态都会对男声女调转换造成一定的困难。

1.2 男声女调转换的需求和应用场景

男声女调指男性和女性的嗓音存在缺陷，无法正常歌唱。男声女调是一种普遍现象，随着社会的发展，人们对嗓音健康的关注日益增加，已成为常见的嗓音问题。男声女调患者希望通过男声女调转换训练来提高自己的歌唱能力，改善自己的嗓音状态。

此外，男声女调转换的训练方法也可用于治疗嗓音

障碍患者，帮助他们改善发声质量。

通过男声女调转换训练，可以帮助这些患者获得更好的声音。也有学者认为男声女调转换训练也可以作为一种职业训练来帮助嗓音障碍患者提高他们的职业技能。在许多文化中，嗓音障碍都被认为是一种疾病，其治疗方法一般包括药物治疗和嗓音训练两种。此外：男声女调训练不仅可以提高男声的发音质量，还可以有效改善女声的音质，使女声也能获得与男性一样的高水平音质。

1.3 男声女调训练的效果和影响因素

男声女调训练确实能帮助嗓音障碍患者提高嗓音水平。但是，对于男声女调患者而言，男声女调训练也有一定的局限性。一方面，嗓音训练是一种系统性方法，需要长时间的训练才能见到效果；另一方面，嗓音训练依赖于客观数据，而主观评估较难进行。因此，男声女调训练应根据个体差异制定合理策略，并遵循循序渐进的原则。

2 嗓音训练在男声女调转换中的作用

2.1 嗓音训练对男声女调转换的影响

男声女调是指在男声演唱时，将女调转换为男声，女调是在男声的基础上增加一个降调过程。男声演唱方式主要有两种：一种是男声与女高音同时演唱，另一种是在女高音演唱后再转换为男声。这样可以保证两个声部都有更高的艺术表现，但是在声部转换时会增加一个女音，这种转换方法也会带来很多困难。

男声女调演唱要求男、女演唱者在嗓音状态上保持一致。同时，声部之间的转换还要求演唱者具有较强的适应能力和较高的审美能力。这就要求演唱者要具备较强的心理承受能力，在转换时能够迅速、准确地找到自己所要演唱的声部，并且能够把握好声部之间的平衡。

2.2 嗓音训练的方法和技术

对于嗓音训练,在我国,主要有以下三种训练方法。第一种是采用科学的发声方法进行训练,如通过呼吸练习调整气息,利用气泡音锻炼发声肌肉,以及通过唇颤音提升发音能力等。第二种是在现有发音基础上,调整呼吸和发音状态后再进行发声训练。第三种是根据个人特点,结合一些发声技巧和理论知识来训练,例如:运用胸腔共鸣、共鸣腔体、利用软腭、打哈欠等技巧来帮助发声。在实际训练中,应根据每个人的不同特点制定相应的训练方案,以有效帮助嗓音障碍患者提升嗓音水平。

2.3 嗓音训练的效果评估

嗓音训练过程中,通常通过客观和主观两种指标评估效果。客观指标通常通过录音和录像等手段记录患者声音,包括声带运动、呼吸和共鸣腔等方面。主观指标主要是指通过问卷形式来评估患者的声音,例如:嗓音障碍指数(OI)、嗓音训练的满意度等。在男声女调训练中,确保成功转换的前提是进行嗓音的主观评估,通过患者的主观评价评估训练效果。在这一过程中,要注意选择合适的评估工具,同时,应根据不同个体的特点进行科学合理的训练计划。只有这样才能保证男声女调训练效果得以提升。例如:在男声女调训练过程中,可以采用主客观结合的评估方式。首先,使用主观指标来评估患者的嗓音情况,然后使用客观指标来评估训练效果。同时,在男声女调训练中,应该选择一些简单、易操作的评估工具。例如:可以利用嗓音障碍指数(OI)来评估患者的嗓音质量,并且利用主观问卷对患者进行问卷调查。此外在男声女调训练过程中还可以使用嗓音障碍指数(OI)来评估患者的嗓音状况。这样就可以有效地提高男声女调训练的效果。

3 嗓音训练中存在的挑战

3.1 嗓音训练的局限性

从生理角度看,嗓音训练时间较短,难以达到理想效果。由于每个人在身体条件、技术能力和学习能力等方面存在差异,嗓音训练会受到一定限制。嗓音训练中,因不同人声带质量差异,难以达到理想效果。另外,在进行嗓音训练时,每个人的音域范围各不相同,很难达到理想的音域范围。如果想要更好地利用嗓音进行演唱,就必须在声乐演唱过程中对声音进行处理和转换。但如果仅仅通过嗓音训练来转换声音,可能会导致声音在一定程度上发生变化,从而失去了原有的特点。此外在进行嗓音训练时,还存在一些其他的局限性。例如:在训练过程中,由于患者的声带位置和共鸣腔体存

在差异,所以很难准确找到自己所要演唱的声部。同时,在进行嗓音训练时,由于每个人的生理条件和心理状态不同,所以很难找到适合自己的训练方法。因此,在嗓音训练过程中,患者要根据自己的实际情况来选择适合自己的训练方法。

3.2 嗓音训练的难点和挑战

嗓音训练面临几个难点和挑战。首先,不同患者在训练方法和强度上存在差异,这会影响训练效果。其次,许多患者的发声方式存在问题,这不仅影响他们的嗓音健康,也可能影响他们对自己声音的认知。另外,由于每个人的个体差异比较大,所以,在进行嗓音训练时所采用的发声方法也会存在差异。为了更好地利用声音,患者需深入分析自身,找出声带问题并制定解决方案,只有这样才能有效改善嗓音效果。此外,在进行嗓音训练时,由于患者的发声器官可能会发生一些病变,这就会导致患者的发声器官不能够发挥其功能,从而出现声音嘶哑的问题。但是,不同患者出现发声器官病变的原因都不同,因此,在进行嗓音训练时,需要对患者的发声器官进行仔细检查和分析。除此之外,还需要对患者的喉部肌肉、呼吸肌、共鸣腔等部位进行全面的分析,这样才能找出导致患者出现嗓音问题的具体原因。因此,在进行嗓音训练时,不仅要选择合适的训练方法和训练强度,还需要结合患者的具体情况制定科学合理的训练计划。只有这样才能达到更好地改善患者嗓音水平的目的。

3.3 嗓音训练的个体差异及因素

嗓音训练效果与不同患者的个体差异密切相关。不同患者的嗓音障碍指数(OI)均存在差异,并且在男声女声转换训练中,不同患者的嗓音训练效果也会存在差异。例如,在男声女调训练中,尽管男性的嗓音障碍指数(OI)较高,但声带质量的差异可能导致转换时出现问题。另外,在男声女调训练过程中,由于个体差异较大,所以存在很大的个体差异性。因此,在男声女调训练中,应根据患者的具体情况制定个性化训练方案。

4 嗓音主观评估及嗓音障碍指数的研究

4.1 嗓音主观评估的方法和标准

目前,嗓音主观评估主要有五种方法,评估音调、响度、音色和音量等特征。每个人对嗓音的感受不同,因此评分也会有所差异,这导致不同研究结果之间存在不一致。Lakefield等人根据评分标准和个人嗓音评估结果制定了一套评分体系,其中包括了以下几个方面:(1)音调和响度;(2)音色和音量;(3)音色和音量之间的关系;(4)音调与响度之间的关系;(5)音调与响

度之间的关系。虽然该评分体系获得了多数研究者的认可,但仍有部分人认为其缺乏客观性。

4.2 嗓音障碍指数的定义及测量

嗓音障碍指数(OI)是量化嗓音障碍程度的指标,用于评估患者的嗓音状态。通常情况下,嗓音障碍指数采用五级划分法来确定。其中,0代表正常,1代表轻度障碍,2代表中度障碍,3代表重度障碍,4代表极重度障碍。嗓音障碍指数通常采用五级划分法进行评定。在应用到男声女调转换训练中时,可以根据OI对男声女调转换成功率进行评价。但是也有部分研究者认为该研究不够客观,因为研究中所采用的评分标准并不统一。由于不同研究者的OI数值存在差异,因此这些研究结果缺乏代表性。

4.3 嗓音主观评估与嗓音障碍指数的关系

嗓音障碍指数与患者的嗓音主观评估结果之间存在显著相关性,其可以作为对嗓音障碍程度进行诊断的依据。研究表明,在男低音转换训练中,当患者的嗓音障碍指数高于50%时,其男声转换成功率将会降低,而当患者的嗓音障碍指数低于25%时,男声转换成功率将会提高。这也说明了,男性的嗓音障碍指数与其声带病变程度具有一定的关系。在男声女调训练中,通过对患者的嗓音主观评估结果进行分析后可以发现,其男声女调转换成功率与患者的嗓音障碍指数之间存在显著相关性,因此,可以通过对患者嗓音障碍指数进行预测来提高男

声女调训练效果。

5 结语

总结国内外研究成果发现,男声女调训练的研究尚不深入,主要依赖文献资料,缺乏理论和实证支持。未来应深入研究男声女调训练方法,并探讨其效果与患者嗓音障碍指数之间的关系,以便综合分析。此外,还要更加深入地了解男声女调训练中存在的挑战,并积极寻找解决这些挑战的有效途径。笔者认为,男声女调训练是一个系统工程,需结合多种训练方法,才能全面提升男性嗓音障碍患者的嗓音水平。

参考文献

- [1]王强.中国男低音男声的嗓音训练与研究进展[J].中国艺术科技,2021,35(2):28-29.
- [2]郭淑贞.嗓音训练与男声女调转换研究进展[J].中国民族声乐,2022,26(2):45-48.
- [3]曹晓荣,宋新乐,郭淑——男低音转换训练效果研究[J].中国物理治疗,2020,26(6):698-699.
- [4]林建彬.声乐治疗中男声女调的转换训练[J].中国民族声乐,2020,13(2):29-30.
- [5]刘勇.从生理因素角度浅析嗓音障碍患者的男低音转换训练[J].中国医学影像,2019,3(1):28-29.
- [6]朱晓红.男低音转换训练中的嗓音评估及训练效果分析[J].中国物理治疗学,2018,27(1):63-64.