

发声训练在口译中的实用性探究

学校编码: 10384

学号: 12020131152761

分类号\_\_\_\_\_密级\_\_\_\_\_

UDC\_\_\_\_\_

厦门大学

硕士学位论文

发声训练在口译中的实用性探究

A Study of Voice Training for Interpreters

陈晓欣

指导教师姓名: 杨柳燕 助理教授

专业名称: 翻译硕士英语口语译

论文提交日期: 2016年 4月

论文答辩时间: 2016年 5月

学位授予日期: 2016年 6月

陈晓欣

指导教师: 杨柳燕 助理教授

厦门大学

答辩委员会主席: \_\_\_\_\_

评阅人: \_\_\_\_\_

2016年 月

## 厦门大学学位论文原创性声明

本人呈交的学位论文是本人在导师指导下,独立完成的研究成果。本人在论文写作中参考其他个人或集体已经发表的研究成果,均在文中以适当方式明确标明,并符合法律规范和《厦门大学研究生学术活动规范(试行)》。

另外,该学位论文为( )课题(组)的研究成果,获得( )课题(组)经费或实验室的资助,在( )实验室完成。(请在以上括号内填写课题或课题组负责人或实验室名称,未有此项声明内容的,可以不作特别声明。)

声明人(签名):

年 月 日

厦门大学博士

## 厦门大学学位论文著作权使用声明

本人同意厦门大学根据《中华人民共和国学位条例暂行实施办法》等规定保留和使用此学位论文，并向主管部门或其指定机构送交学位论文（包括纸质版和电子版），允许学位论文进入厦门大学图书馆及其数据库被查阅、借阅。本人同意厦门大学将学位论文加入全国博士、硕士学位论文共建单位数据库进行检索，将学位论文的标题和摘要汇编出版，采用影印、缩印或者其它方式合理复制学位论文。

本学位论文属于：

（     ） 1. 经厦门大学保密委员会审查核定的保密学位论文，  
于     年    月    日解密，解密后适用上述授权。

（  ） 2. 不保密，适用上述授权。

（请在以上相应括号内打“√”或填上相应内容。保密学位论文应是已经厦门大学保密委员会审定过的学位论文，未经厦门大学保密委员会审定的学位论文均为公开学位论文。此声明栏不填写的，默认为公开学位论文，均适用上述授权。）

声明人（签名）：

年 月 日

## 摘 要

随着科学技术的发展，不同文化之间的交流日益频繁，口译在政治、经济、文化交流中扮演着越来越重要的角色。在口译的发展过程中，尽管口译训练、口译教学、口译实践等方面的研究有了长足发展，口译作为一个嗓音职业的定位却未受到重视，至今还未对口译员的嗓音发声方面有过相关深入探讨。科学的发声方法、嗓音训练与保健对于口译员的职业表现和职业发展都有着重要的作用。良好的嗓音状态才能保证口译水平的正常发挥，切实保证口译的质量。从这一点出发，本研究试图验证嗓音训练对口译员的实用性。研究选取了 14 名口译专业的学生作为研究对象，以发声训练中经典的“咽音”系列练习作为训练方法对实验对象进行为期 1 个月的嗓音训练。在实验前后对实验对象从主观自测、主观他测和客观测量三个角度分别进行嗓音障碍指数检测（VHI）、GRBAS 听主观评估和最长发声时间（MPT）的测量，以测量结果来衡量该训练方法在提高嗓音状态方面的效果。对数据进行统计分析后发现，“咽音”训练法能够切实有效地提高口译员的嗓音状态和发声条件。经过训练后的受试者使用 VHI 量表自测的各部分结果均有所改善，其中总体得分（TVH）和生理方面（P）得分具有显著改善；在 GRBAS 听主观评估中的各项指标均有所提高，其中嗓音总嘶哑度（G）、粗糙度（R）、气息声（B）和紧张度（S）方面有显著提高；最长发声时间（MPT）的均值由实验前的 18.96 秒延长至实验后的 23.38 秒。综合主观自测、主观他测和客观测量三个角度的前后测量结果，证明“咽音”训练方法确实能够提高口译员的嗓音状态和发声能力。基于此实验结果，本研究对口译员的嗓音训练和用嗓策略给出可行的指导和建议，呼吁在口译教学和研究中对嗓音训练和发声状况给予更多关注。建议口译领域对从业者进行研究调查了解口译员的嗓音情况，并根据自身的职业特点和发声要求建立完善的科学练声方法系统，从嗓音方面保障译员的口译表现，同时充实口译领域的理论研究。

**关键词：**发声训练 嗓音评估 口译 咽音训练法

## Abstract

With the development of science and technology, there are more and more inter-cultural exchanges taking place nowadays. Interpreting is now playing a significant role in political, economic and cultural communication. During the development of interpreting, the training, education and practice of interpreting are the major concerns of researchers within this field, but they neglected that interpreting is a vocal activity. To date, little research about voice condition of interpreters can be found. Scientific voice production skills, voice training and preservation can be vital to the performance and even the entire career of interpreters. Only good and healthy voice condition can guarantee good performance and quality. Therefore, this study aims to explore how much effect voice training can have on interpreters. In the experiment, 14 students majoring in interpreting were chosen as subjects and put in a one-month pharyngeal training session. All the subjects took part in three tests respectively before and after the training, i.e. the VHI(Voice Handicap Index) assessment, the GRBAS(Grade, Roughness, Breathiness, Asthenia and Strain) assessment and the MPT(Maximum Pronunciation Time) measurement to evaluate the voice improvement from this specific training method. It is found that the voice training can improve the voice condition of interpreters. After the training, in the VHI assessment, the TVH (Total score) and the score in the P(Physical) section fell significantly. In the GRBAS Assessment, improvement was found in all of the parameters, of which the Grade, Roughness, Breathiness and Strain values of the subjects improved significantly. The MPT, an objective measure of voice, increased from 18.96s to 23.38s, which is also a sign of improvement. The result of these three tests, which applied three different perspectives of subjective self-evaluation, subjective evaluation by listeners and objective measurement respectively, proved that the pharyngeal training can substantially improve the voice condition and projection of interpreters. On the strength of the findings, some suggestions about voice training

are provided. It is hoped that the academic community of interpreting can pay more attention to the voice preservation and training of interpreters through conducting surveys among interpreters and trainers and establishing a system of scientific voice training methods, which will help improve the interpreting quality and enrich the theoretical study of this field.

**Key words:** Voice Training; Voice Evaluation; Interpreting; Pharyngeal Training Method

廈門大學博士

# 目 录

摘 要.....	I
Abstract .....	II
<b>第一章 导言.....</b>	<b>1</b>
1.1 选题背景.....	1
1.2 研究意义.....	1
1.3 研究方法.....	2
1.4 全文框架.....	2
<b>第二章 嗓音职业与嗓音训练.....</b>	<b>4</b>
2.1 嗓音职业与嗓音疾病.....	4
2.2 教师职业的嗓音训练.....	5
2.3 播音主持的嗓音训练.....	5
<b>第三章 口译员嗓音训练的必要性.....</b>	<b>7</b>
3.1 口译中涉及嗓音方面的研究.....	7
3.3 口译的发声特点.....	9
<b>第四章 “咽音”训练方法.....</b>	<b>10</b>
4.1 “咽音”的定义.....	10
4.2 “咽音”训练法的应用.....	10
4.3 “咽音”训练法的效用.....	11
4.4 适用于口译员的“咽音”练声法.....	12
<b>第五章 嗓音评估方法.....</b>	<b>19</b>
5.1 主观评估.....	19
5.1.1 VHI 主观自我评估.....	19
5.1.2 GRBAS 听主观评估.....	19

5.2 MPT 客观评估.....	20
<b>第六章 实验与结果分析.....</b>	<b>21</b>
6.1 实验对象.....	21
6.2 实验过程.....	21
6.2.1 指标测量.....	21
6.2.2 嗓音训练.....	22
6.3 实验数据分析.....	22
6.3.1 VHI 结果.....	22
6.3.2 GRBAS 结果.....	23
6.3.3 MPT 结果.....	25
6.4 小结.....	26
<b>第七章 总结.....</b>	<b>28</b>
7.1 口译员嗓音训练建议.....	28
7.2 进一步研究的建议.....	29
<b>附录一.....</b>	<b>30</b>
<b>附录二.....</b>	<b>32</b>
<b>附录三.....</b>	<b>33</b>
<b>参 考 文 献.....</b>	<b>36</b>
<b>致 谢.....</b>	<b>39</b>

# Table of Contents

<b>Abstract</b> .....	<b>II</b>
<b>Chapter 1 Introduction</b> .....	<b>1</b>
1.1 Rationale for the Selection of this Topic .....	1
1.2 Significance of the Research .....	1
1.3 Methodology .....	2
1.4 Organization of the Thesis.....	2
<b>Chapter 2 Vocal Profession and Voice Training</b> .....	<b>4</b>
2.1 Vocal Profession and Voice Disorders.....	4
2.2 Voice Training for Teachers .....	5
2.3 Voice Training for Broadcasters.....	5
<b>Chapter 3 Necessity of Voice Training for Interpreters</b> .....	<b>7</b>
3.1 Relevant Research about Voice in Interpreting.....	7
3.2 Vocal Features in Interpreting .....	9
<b>Chapter 4 Pharyngeal Training</b> .....	<b>10</b>
4.1 Definition of Pharyngeal.....	10
4.2 Applications of Pharyngeal Training.....	10
4.3 Effects of Pharyngeal Training .....	11
4.4 Pharyngeal Training for Interpreters.....	12
<b>Chapter 5 Voice Assessment Method</b> .....	<b>19</b>
5.1 Subjective Assessments .....	19
5.1.1 Self-assessment with VHI .....	19
5.1.2 GRBAS Assessment by Listeners .....	19
5.2 Objective Assessment with MPT .....	20
<b>Chapter 6 the Experiment</b> .....	<b>21</b>
6.1 Subjects .....	21
6.2 Procedures.....	21
6.2.1 Measurements .....	21
6.2.2 Voice Training .....	22
6.3 Data Analysis .....	22
6.3.1 VHI.....	22

6.3.2 GRBAS .....	23
6.3.3 MPT .....	25
<b>6.4 Summary .....</b>	<b>26</b>
<b>Chapter 7 Conclusion .....</b>	<b>28</b>
7.1 Suggestions of Voice Training for Interpreters .....	28
7.2 Suggestions for Further Research .....	29
<b>Appendix 1 .....</b>	<b>30</b>
<b>Appendix 2 .....</b>	<b>32</b>
<b>Appendix 3 .....</b>	<b>33</b>
<b>References .....</b>	<b>36</b>
<b>Acknowledgements .....</b>	<b>39</b>

廈門大學博士

## 第一章 引言

### 1.1 选题背景

随着时代的发展，跨区域跨文化之间的交流日益频繁，口译学科也顺应着时代蓬勃发展。在目前的口译相关研究中，口译技能训练、口译质量评估、口译教学、口译实践等领域均获得了长足发展。结合认知心理学、生态学、语言学等的跨学科研究也令人耳目一新。然而，有一点却被众多学者所忽视，那就是口译是一种和嗓音有关的活动，是一个嗓音职业。以往谈到用嗓职业，大家往往想到的是教师、播音员、解说员、演讲者等。随着口译员的角色在当今的经济社会文化交流中越来越重要，口译员也必将成为典型的、常见的嗓音角色被大家所熟知。科学的发声方法、嗓音保健和用嗓策略对于口译员的口译质量甚至整个职业生涯都有着至关重要的作用，应当受到口译相关研究者的关注和重视。本文从这一点出发，选择了在口译学生中进行嗓音发声训练，应用科学的测量方法和指标来验证发声训练的效果，以期给口译员的嗓音相关的训练和保健提供借鉴和指导，为口译教学训练中引入嗓音训练提供些许建议。

### 1.2 研究意义

在口译员的训练和实践中，口译本身的各项技能固然重要，然而嗓音是口译员输出的渠道，是译文表达的载体，听众也是通过口译员的嗓音来接收口译内容，所以“说”是口译的关键。嗓音的好坏无疑会影响到口译的效果。在口译过程中，译员的面部表情一般不会被听众看到，所以需要译员通过控制音量、语速、音高和节奏等来输出译语，实现声音信息的传达；太大的声音会使人不适，太小又会听起来很费劲；一些语言质量很好的口译会因为声调犹豫不决而大打折扣；语速的控制也十分关键，太快可能使表达吐字不清，太慢又可能出现漏译和输出不顺畅，影响听众理解（王欣红，2004）。另一方面，口译活动往往持续时间较长，如何科学地护嗓和用嗓，在很大程度上决定着译员是否能长时间保持良好的嗓音

状况，圆满完成口译任务。所以，掌握科学的发声训练方法，提高嗓音的发声状态，对于口译员的表现和口译质量都有着至关重要的作用。本文选择探索“咽音”发声训练在口译员身上的训练效果，其实验结果将会为口译训练和教学中加入嗓音训练提供借鉴和指导，同时为口译员在训练和实践中如何用嗓提供建议。借此研究，本文呼吁口译学科关注口译员的嗓音状况，对口译教师和学员、从业者进行调查研究，以了解各方对口译作为嗓音职业的认知，同时根据口译的职业特点和发声要求，建立适用于口译员的科学的练声系统以保证口译员良好的嗓音表现和健康的职业生涯。

### 1.3 研究方法

本文选取 14 名口译学生作为研究对象，用“咽音”训练法对其进行为期 1 个月的嗓音训练。在训练前后分别对实验对象进行嗓音指标的主观和客观测评。在主观方面，采用 VHI 嗓音障碍指数量表（Voice Handicap Index，下文简称 VHI 量表）让译员进行自我评估，采用 GRBAS 听主观评估（Grade, Roughness, Breathiness, Asthenia, Strain）指标让听者对译员嗓音条件进行评价。在客观方面，采用最长发声时间指标（Maximum Pronunciation Time，下文简称 MPT）对学生的发声时间进行测量。利用 SPSS 22.0 版统计软件对相关数据进行 t 检验和 Kappa 系数一致性检测。根据实验前后所测的 VHI 量表、GRBAS 听主观评估和 MPT 中各项指标的变化来评估“咽音”训练法是否有助于改善口译员嗓音状态。并以此为基础对口译训练和实践中口译员的用嗓提供建议。

### 1.4 全文框架

全文总共分为七章。第一章为导言，介绍选题背景、研究意义、研究方法和全文框架。第二章介绍嗓音职业的定义与用嗓相关的疾病，并以教师和播音主持职业为例介绍这两个嗓音职业的嗓音训练现状为口译领域提供借鉴。第三章指出口译员嗓音训练的必要性，回顾了口译学科内涉及发音和嗓音的研究，尤其是在

口译质量评估方面的相关研究，同时总结了口译的发声特点，进一步说明嗓音训练在口译中的必要性。第四章介绍“咽音”训练方法。阐述了“咽音”的定义和起源，说明了“咽音”训练方法的应用和效用，解释了选择“咽音”训练法作为本实验所采用的训练方法的原因。第五章是嗓音评估方法。介绍了所采取的三大测量方法，即 VHI 量表、GRBAS 听主观评估和 MPT 的来源、具体评测标准、意义等。第六章为实验，详述了实验设计和实施过程，并对实验前后所测得的数据进行处理分析，得出实验结果并进行讨论。第七章为总结，对实验结果进行汇总和解释，提出具体的嗓音训练建议以及进一步研究的方向。

廈門大學博士

## 第二章 嗓音职业与嗓音训练

### 2.1 嗓音职业与嗓音疾病

嗓音职业是专指歌唱演员、戏剧演员、话剧演员、播音员、讲解员、汽车售票员、教员以及以嗓音为职业的工作者（朱国平&陈天民，1987）。嗓音都是他们赖以生存的基础，是他们在各自行业内各显所长的施展工具。蔡钺候（1990）总结了其职业性声音嘶哑 40 年的诊治经验，认为用声工作者（嗓音职业）易患声带结节、声门闭合不全、慢性喉炎和室带肥大超越等嗓音疾病。他将这类疾病称之为职业性声音嘶哑，未掌握科学用声方法的嗓音职业者都有可能患上职业性声音嘶哑，特别是声带结节。经过发声方法的指导和改进之后可以大大改善甚至治愈这类疾病。

在其他嗓音职业中，包括文艺工作者、教师、营销人员等，都对各自领域从业人员的嗓音状况做了详尽的调查报告，以了解该领域工作者的嗓音状况。林世选等（1984）调查了广西南宁市、柳州市、桂林市及地县共 24 个文艺团体 565 名职业性演员，发现其中患喉病者 367 人，喉病发生率为 64.96%。从语言习惯、演唱量、唱龄、烟酒嗜好、发声不当及剧种唱腔、演唱技巧对嗓音职业性喉病的病因及发病机制进行了探讨，提出了防治嗓音职业性喉病的措施。常捷燕等（1998）对桂林市 3252 名教师进行了嗓音状况调查，发现其中喉部病变 1709 人，患病率 52.55%。楼正才等（2006）为了解市场营销人员的嗓音状况，对中国小商品城（义乌）的 2432 名玩具市场经营者和 1850 名五金市场经营者进行调查研究，结果发现二者的嗓音病患病率分别为 24.88% 和 22.49%，并对营销人员嗓音疾病的发病原因和应对策略做出了具体分析。

嗓音职业的嗓音病发病率高过其他职业，需要每一位从事嗓音工作的人给予重视。而同样为嗓音职业，其他领域均已有过大型的调查分析以了解该领域从业人员的嗓音状况，而口译领域在这方面显得格外欠缺，在这方面迫切需要口译学者们加强对口译学科用声和译员嗓音状况的关注，并基于此制定出一套适合口译的科学练声方法。

在这些职业中，最为常见的便是教师和播音主持人。下文将以这两种职业为例介绍他们根据各自行业特点所进行的嗓音训练情况，以此为口译方面的嗓音训练提供借鉴。

### 2.2 教师职业的嗓音训练

教师是职业的嗓音工作者，嗓音与教师职业的关系非常密切，在教师职业活动中起着非常重要的作用。教师职业发声的特点可以总结为以下两点：一，发声环境相对固定，以面对面交流为主；二，高强度连续发声的时候多（杨小锋，2010：6-7）。因此，要求教师职业的发声要“语音规范，清晰响亮；朴实大方，语句流畅；发声持久，富有耐力；声情并茂，富有魅力。”（ibid：8-10）

根据教师职业的发声需求，行业内已制定出完整科学的嗓音训练系统来帮助教师学习科学的发声方法。主要包括关于肌肉、关节和呼吸的无声训练；关于气息调节的气声配合训练；关于嗓音音量控制、提高嗓音持久度的共鸣调节训练以及关于教师咬字发音的吐字训练（杨小锋，2010）。这一系列科学的练声方法从教师的职业发声特点和需求出发，为教师职业嗓音的运用和提高还有嗓音保健提供了科学系统的指导，有力保障了教师的良好教学表现和持久的职业生涯。这一嗓音职业对嗓音和练声的重视程度和取得的研究成果都值得口译领域参考借鉴。

### 2.3 播音主持的嗓音训练

播音主持作为一门语言艺术，嗓音在其中的地位更是不言而喻。保持良好的嗓音状态，控制发音效果，掌握发声技巧是每一个播音主持从业者的必修课程。现实中播音主持的声音传播渠道大多数都是通过电子设备来实现的，对声音的要求包括准确清晰、字正腔圆、朴实自然、富于变化等（赵俐，2010）。根据播音主持领域相关的发声需求，行业内已建立起了一套完整系统的练声方法，由喉部控制、呼吸控制、口腔控制和共鸣控制共同组成。详细阐述了如何把握好喉头声带发声时候的气息和声音的配合；如何科学用气掌握胸腹联合呼吸的方法和偷气、

补气、换气的技巧如何控制好口腔的吐字器官,使字音既发得准确,又发得动听;如何综合控制调节共鸣,使音色美化而富于变化(张涵,2011)。

这一整套有针对性的科学训练方法,特别是针对播音主持人“字正腔圆”的要求所设计的口腔控制的训练方法,无疑是播音主持专业研究范围内对于发音和嗓音训练重视和深入研究的重要体现。对播音主持专业学生具有重大的指导意义,也对该行业从业人员的用嗓策略和嗓音训练保健指明了方向,是该领域蓬勃发展的重要保障。同样是用嗓行业,口译领域也应该从中学习借鉴,根据自身的行业特点对于发声的要求,有针对性地建立完善的嗓音训练系统来帮助口译学生和口译从业者更好地控制嗓音,提高口译质量,延长职业生涯。

廈門大學博士

Degree papers are in the “[Xiamen University Electronic Theses and Dissertations Database](#)”.

Fulltexts are available in the following ways:

1. If your library is a CALIS member libraries, please log on <http://etd.calis.edu.cn/> and submit requests online, or consult the interlibrary loan department in your library.
2. For users of non-CALIS member libraries, please mail to [etd@xmu.edu.cn](mailto:etd@xmu.edu.cn) for delivery details.

廈門大學博