

“

การฝึก
เสียงพูด
ในการแสดงและชีวิตประจำวัน

”

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



ห้องสมุดเทคโนโลยี



401016368

รศ. จารุณี หงส์จารุ

คำนำ

I know of no better way to make a person into an honest, revealing and interesting actor than to work effectively with his or her voice.

(Jones 2005)

ฉันมองไม่เห็นทางอื่นที่จะทำให้บุคคลเป็นนักแสดงที่น่าสนใจ เป็นที่ประจักษ์และมีความจริงใจได้เท่ากับการฝึกเสียงของเขา อย่างมีประสิทธิภาพ

(ซัค โจนส์ 2005)

เสียงมีความสำคัญต่อการสื่อสาร เพราะเสียงเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นปัจเจกบุคคล ซึ่งพัฒนาจากประสบการณ์ ลักษณะนิสัยที่สั่งสมมาเป็นเวลานาน โดยพัฒนาจากสิ่งแวดล้อมและการปรับตัวตามสังคม ภาษา และวัฒนธรรมที่เปลี่ยนไปตลอดเวลา การพัฒนาเสียงพูดให้มีประสิทธิภาพอย่างแท้จริง จึงต้องอาศัยการฝึกฝน การสังเกต และการฟังอย่างต่อเนื่อง เพราะการฝึกและแก้ไขเสียงพูดเป็นการสร้างความคุ้นเคยใหม่แทนสิ่งเก่าที่ปฏิบัติมาเป็นเวลานาน

การฝึกเสียงจะทำให้มนุษย์พัฒนาความสามารถในการสื่อสารให้แสดงออกอย่างเต็มศักยภาพ เพราะการฝึกเสียงไม่เพียงแต่เป็นการแก้ปัญหาเกี่ยวกับการผลิตเสียง แต่ยังเป็นการขยายช่วงเสียงและวิธีการสื่อสารให้กว้างขึ้น ทำให้การสื่อสารมีพลังมากขึ้น นอกจากนั้นการค้นพบคุณภาพเสียงแบบที่เป็นตัวตนในปัจจุบัน ยังทำให้บุคคลสัมผัสถึงอารมณ์ส่วนลึกของตนเอง ก่อให้เกิดความเข้าใจ และสามารถใช้เสียงเชื่อมโยงกับบทบาทหน้าที่ที่ตนได้รับอย่างละเอียดอ่อนและลึกซึ้ง นำไปสู่การเป็นตนเองอย่างเต็มประสิทธิภาพต่อไป

เสียงพูดที่ดีในการแสดง ต้องอาศัยปัจจัยหลายประการ ทั้งพลังเสียงของนักแสดง ความชัดเจนของภาษา ความรู้สึกนึกคิด ไปจนถึงเอกลักษณ์ของตัวละคร เพื่อให้ผู้ชมเข้าใจ ได้รับสารและรู้สึกตามไปกับตัวละคร เพราะนักแสดงมีเครื่องมือทางกายภาพเพียงสองอย่างเท่านั้น คือ ร่างกาย และเสียง นักแสดงที่สามารถใช้เสียงได้ดีจึงสามารถสื่อสาร ถ่ายทอดความรู้สึก และเป็นตัวละครต่าง ๆ ได้หลากหลายยิ่งขึ้น

ในชีวิตประจำวัน ทุกอาชีพ ทุกเพศ ทุกวัย ต่างต้องใช้เสียงพูดในการสื่อสาร แสดงความต้องการ สื่ออารมณ์ความรู้สึกต่อคนและสิ่งรอบข้าง เพราะฉะนั้นการฝึกเสียง จึงเป็นสิ่งที่ทุกคนควรเรียนรู้และฝึกฝน เพื่อพัฒนาการสื่อสารในชีวิตประจำวันให้ดียิ่งขึ้น

หนังสือเล่มนี้มีวัตถุประสงค์ให้ผู้อ่านเกิดความเข้าใจในการใช้เสียงพูด วิธีการเปล่งเสียง เข้าใจปัญหาเรื่องเสียงที่ตนเองประสบอยู่ สามารถนำแบบฝึกหัดหรือวิธีแก้ไขในชีวิตประจำวันได้ เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการสื่อสาร และเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น อย่างไรก็ตามการฝึกเสียงจะมีคุณภาพหรือไม่ ต้องอาศัยการฟังและสังเกตจากบุคคลอื่น ดังนั้นการฝึกและแก้ไขเสียงพูดจึงเป็นสิ่งที่ไม่สามารถแก้ไขด้วยตนเองได้ทั้งหมด จำเป็นต้องปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเรื่องเสียงหรือแพทย์ผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องกับอวัยวะผลิตเสียง แต่สิ่งที่ทุกคนสามารถทำได้ด้วยตนเองคือพัฒนาการฟัง สังเกตตนเอง และหมั่นฝึกซ้อมเพื่อให้เกิดการพัฒนา หรือการแก้ไขในเบื้องต้น

เนื่องจากหนังสือเล่มนี้กล่าวถึงการฝึกเสียงพูด ซึ่งเป็นการประมวลองค์ความรู้จากหลายศาสตร์เข้าด้วยกัน ทั้งแพทยศาสตร์ สัทศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และศิลปะการละคร โดยผู้เขียนตั้งใจให้เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ เป็นประโยชน์ต่อการแสดงและชีวิตประจำวันเป็นหลัก อาทิ การแสดงละคร การพูดบนเวที การกล่าวปาฐกถา หรือ การพูดในที่ประชุม เป็นต้น ในหลายหัวข้อจึงไม่ได้กล่าวถึงรายละเอียดของแต่ละศาสตร์ กล่าวเพียงความรู้เบื้องต้นเพื่อความเข้าใจต่อการฝึกเสียงและสามารถนำมาปฏิบัติได้จริงเท่านั้น

หนังสือเล่มนี้เขียนจากประสบการณ์การสอนของผู้เขียนโดยตรง ใน
รายวิชาการฝึกเสียงพูดและการฝึกเสียงร้องเพลง ที่ภาควิชาศิลปการละคร
คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รวมถึงจากการฝึกเสียงนักแสดง
นักร้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ ผู้ประกาศข่าว พิธีกรอาชีพ ผู้บริหาร รวมถึง
ถึงบุคคลในอาชีพต่าง ๆ ที่ต้องใช้เสียงเป็นหลัก ความรู้และความเข้าใจที่กล่าว
ในหนังสือเล่มนี้มาจากการที่ผู้เขียนได้ยินเสียงที่หลากหลายของมนุษย์ การพบ
ปัญหาที่เกิดขึ้นในทุกชาติทุกภาษา และการค้นหาหนทางแก้ไขที่ได้ผลดีที่สุด
ระยะเวลาสั้นที่สุด ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์
สำหรับผู้อ่านไม่มากก็น้อย

จารุณี หงส์จาร์

สารบัญ

คำนำ	3
กิตติกรรมประกาศ	6
สารบัญ	7
สารบัญตาราง	12
สารบัญภาพ	13
บทที่ 1 เสียงพูดของมนุษย์	15
เสียงพูดกับตัวตน	16
เสียงพูดที่มีคุณภาพ	18
บทที่ 2 พื้นฐานสำคัญในการใช้เสียงพูด	21
การฟังกับเสียงพูด	22
การฝึกพูดเริ่มจากการฝึกฟัง	22
การฟังของแต่ละคนต่างกัน	22
5 มิติของการฟัง	23
วิธีพัฒนาศักยภาพในการฟัง	25
การหายใจกับเสียงพูด	26
กระบวนการทำงานของระบบการหายใจ	26
อวัยวะในการเปล่งเสียงพูด	28
บทที่ 3 การฝึกร่างกายเพื่อเสียงพูด	31
การผ่อนคลายร่างกาย	32
แบบฝึกหัดแท็ปเอาต์ (Tap out)	32
แบบฝึกหัดจัดวางร่างกาย (Alignment Warm-up)	43

บทที่ 4	การฝึกหายใจเพื่อการเปล่งเสียง	51
	การหายใจคือพลังเสียง	52
	การควบคุมลมหายใจ	52
	แบบฝึกหัดควบคุมลมหายใจแบบยืน	53
	แบบฝึกหัดควบคุมลมหายใจแบบก้ม	53
	แบบฝึกหัดควบคุมลมหายใจแบบนอน	54
บทที่ 5	การฝึกเปล่งเสียงเพื่อการพูด	55
	การฝึกเปล่งเสียง	56
	การฝึกออกเสียงสระ (Structural Vowel)	56
	การฝึกเปล่งเสียงวายบัสซ์ (Y - Buzz)	61
	การฝึกวายบัสซ์ สลับกับ การออกเสียงสระ	62
	การฝึกออกเสียงพยัญชนะ	64
	1. กลุ่มพยัญชนะที่เกิดการกระทบที่ปุ่มเหงือก	65
	เสียงพยัญชนะ “ร”	65
	เสียงพยัญชนะ “ล พ”	67
	เสียงพยัญชนะ “ด ฎ ต ฏ”	69
	เสียงพยัญชนะ “ฐ ท ฒ ถ ท ธ”	71
	เสียงพยัญชนะ “น ณ”	74
	เสียงพยัญชนะ “ซ ศ ษ ส”	75
	2. กลุ่มพยัญชนะที่เกิดบริเวณที่เพดานแข็ง	77
	เสียงพยัญชนะ “จ”	77
	เสียงพยัญชนะ “ฉ ช ฌ”	79
	เสียงพยัญชนะ “ย ญ”	81
	3. กลุ่มพยัญชนะที่เกิดการกระทบของริมฝีปากกลางและ	83
	ฟันบน	

เสียงพยัญชนะ “ฝ ฟ”	83
4. กลุ่มพยัญชนะเกิดที่ฐานริมฝีปาก	85
เสียงพยัญชนะ “ม บ ป”	85
เสียงพยัญชนะ “ผ พ ภ”	87
5. กลุ่มพยัญชนะเกิดที่ฐานเพดานอ่อน	89
เสียงพยัญชนะ “ก ข ฃ ค ฅ ฆ”	89
เสียงพยัญชนะ “ง”	92
6. กลุ่มพยัญชนะเกิดที่ฐานริมฝีปาก	93
เสียงพยัญชนะ “ว”	93
7. กลุ่มพยัญชนะเกิดที่ฐานเส้นเสียง	95
เสียงพยัญชนะ “ห ฮ”	95
เสียงพยัญชนะ “อ”	97
การฝึกออกเสียงคำควบกล้ำ	99
ควบกล้ำ “กว กร กล”	99
ควบกล้ำ “ตร” “ตล”	100
ควบกล้ำ “ปร ปล”	100
การฝึกประยุกต์ใช้ในการเปล่งเสียง	102
บทที่ 6 เสียงกับการแสดง	107
เสียงในการสื่อสารของนักแสดง	108
ความกังวล เสียง และการแสดง	109
พลังเสียงในการแสดง	111
แบบฝึกหัดการฝึกพลังเสียงก่อนการแสดง	112
การหายใจสำหรับนักแสดง	112
แบบฝึกหัดการหายใจสำหรับนักแสดง	113
การควบคุมการทำงานของกระบังลม	113

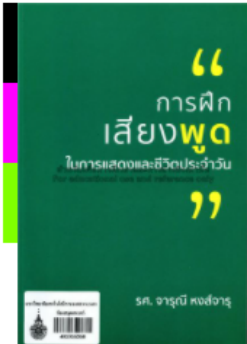
	การใช้เสียงสองในการแสดง	114
	แบบฝึกหัดเพื่อการใช้เสียงที่แท้จริง	116
	ลักษณะเฉพาะของตัวละคร อารมณ์ และ เสียง	116
	ความสมจริงและความปลอดภัยของนักแสดง	117
	เมื่อผู้กำกับหรือผู้ชมไม่ได้ยินเสียงของนักแสดง	118
	การใช้ร่างกายกับการเปล่งเสียงในการแสดง	119
	การแสดงที่ใช้เสียงพิเศษ	119
	การพูดบทละครพร้อมเสียงดนตรีหรือเสียงอึกทึก	119
	การกรีดร้องบนเวที	120
	การกระชิบบนเวที	121
	การเห่า การชู้คาราม	122
	การดูแลรักษาเสียงของนักแสดง	123
บทที่ 7	การใช้เสียงพูดในชีวิตประจำวัน	125
	ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เสียง	126
	ลมหายใจไม่พอ	128
	เสียงมีลม เสียงแหบ	129
	พูดเบาเกินไป หรือพูดแผ่ว	131
	พูดดังเกินไป	131
	พูดไม่ฟังใครและพูดบิบเสียง	132
	พูดแล้วเจ็บคอ	133
	ลืมหายใจขณะพูด	134
	พูดเร็วเกินไป หรือพูดช้าเกินไป	135
	เสียงไม่ตื้น และ เสียงหมด	136
	การพูดติดอ่าง	137

การบริหารลินเพื่อการเปล่งเสียง	138
การดิ่งลิน	138
การบริหารไต้ลิน	138
การบริหารชากรรไกร	139
บทที่ 8 บทสงท้าย	143
บรรณานุกรม	146
ประวัติผู้เขียน	150

สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<http://lib.rmutp.ac.th/catalog/BibItem.aspx?BibID=b00103496>

Add suggest friends



การฝึกเสียงพูดในการแสดงและชีวิตประจำวัน / จารุณี หงส์จรรย์.

Author	จารุณี หงส์จรรย์
Published	กรุงเทพฯ : ภาควิชาศิลปะการละคร คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2561
Edition	พิมพ์ครั้งที่ 1
Detail	150 หน้า : ภาพประกอบ ; 23 ซม
Subject	การสื่อสารทางภาษาพูด(+) การพูด(+) การพูดในชุมนุมชน(+) การสื่อสาร(+)
Added Author	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. คณะอักษรศาสตร์. ภาควิชาศิลปะการละคร
ISBN	9786164740518
ประเภทแหล่งที่มา	Book

Multi view

View map

"สำหรับเพื่อการศึกษาและอ้างอิงเท่านั้น"