

当代传媒系列丛书

主持人语音与 艺术发声教程

ZHUCHIREN YUYIN YU

YISHU FASHENG JIAOCHENG

田园曲 辛逸乐 主 编
李俊文 伍娜娜 王钊熠 宋晓宇 副主编



清华大学出版社



当代传媒系列丛书

主持人语音与 艺术发声教程

ZHUCHIREN YUYIN YU
YISHU FASHENG JIAOCHENG

田园曲 辛逸乐 主 编
李俊文 伍娜娜 王钊熠 宋晓宇 副主编

清华大学出版社
北京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

主持人语音与艺术发声教程 /田园曲,辛逸乐 主编. —北京:清华大学出版社,2015

(当代传媒系列丛书)

ISBN 978-7-302-41364-6

I. ①主… II. ①田… ②辛… III. ①主持人—语音—教材②主持人—发声法—教材 IV. ①G222.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 209463 号

责任编辑:王燊娉 胡花蕾

封面设计:赵晋锋

版式设计:方加青

责任校对:成凤进

责任印制:李红英

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62790226

印 装 者:三河市金元印装有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×230mm 印 张:19.5 字 数:326千字

(附光盘1张)

版 次:2015年10月第1版 印 次:2015年10月第1次印刷

印 数:1~2500

定 价:42.00元

产品编号:058220-01

丛书编委会

总主编：田园曲

顾问(按姓氏笔画排序):

刘 静 罗共和 贾 宁 黄元文 曾 致

编 委(按姓氏笔画排序):

丁 亮 王 炜 王兰君 王钊熠 王怀武 王雪玉洁 田军成 吕 丹
伍娜娜 刘 莉 刘 黎 许 嫱 孙宁丰 纪 洁 李 丹 李 菁
李艺晨 李俊文 李燕湘 吴婷婷 余 乐 辛逸乐 宋晓宇 陈一鸣
邵振奇 欧阳平 易 军 罗文筠 赵万斌 赵小蓉 赵熙敏 袁 乐
徐 江 翁 如 唐华军 黄 娅 黄 娟 董 攀 翟 清 廖建国

丛书序

SERIES ORDER

博观约取，求索创新。

人类传播方式的每一次飞跃，都与社会发展、技术进步以及人们对信息的渴求密切相关。大众传媒是社会发展的产物，并且随着其发展，改变着人们的生活、工作和娱乐方式。所以，作为传媒业从教与研究者的我们更应在这些诸多变化当中，剥离纷繁的物质表象，准确把握行业深层次的变与不变，并将我们的研究所得作用于人才培养的全过程，以有效推动传媒教育事业的科学发展。

在经济全球化、文化多元化和传播媒介多样化的背景下，综合分析传媒行业的变与不变，我们就会发现，变化的是传播方式、技术手段、运作模式与播出内容；而不变的则是我们必须遵循的传播法则，即传播的使命、传播的价值观、信息的真实性以及内容的服务性与有效性等。这所有的不变聚合起来，便构成了大众传媒的基因。因此，我们的高校传媒教育，也理应在这个大前提下，有效结合行业变与不变的现实情况，从人才培养模式、课程体系设计以及教学内容安排等方面进行深入细致的思考与探究，该坚守的坚守，该调整的调整，该变革的也理应顺势变革。

然而，相关法则究竟应该如何坚守？教学内容到底要怎样变革？这不能只是个命题，更应该落实于白纸黑字的有效践行上。于是，本着这种放眼世界、博采众长、精益求精和勇于创新的精神，一批懂业务、宽视野、善思考、厚积淀，并且有着传媒使命感的教师聚集了起来，携手清华大学出版社共同开发、出版了这套《当代传媒系列丛书》，目的就是为了让在高速发展的社会里，用符合时代特点、反映行业规律、贴合教学需要的内容，为读者呈现出当代传媒五彩斑斓的大千世界。同时，为了保证教材的质量，我们在编写时也遵循了以下原则：

第一，抵近教学一线。

第二，反映时代需求。

第三，紧扣行业脉搏。

第四，科学安排内容。



第五，注重读者体验。

在这些原则框架的基础上，我们力求丛书能符合教师教学、学生学习与传媒爱好者自学的需要，也期待着广大读者在阅读、使用过程中能给我们提出宝贵意见和建议，以使这套丛书日臻完善。

《当代传媒系列丛书》的出版，得到了多位业界专家的悉心指点，也得到了国内众多院校的大力协助以及诸多媒体同仁的鼎力支持，在此一并致谢。

让我们心系传媒，立足课堂；积聚力量，行在路上！

田园曲

2014年6月

前言 PREFACE

大众媒介高速发展，新兴媒体攻城掠地。今天，传统媒体人感受到了前所未有的竞争压力。当然，在这竞争中人们也看到了事业发展新的舞台与新的机遇。

在人人都有“麦克风”的互联网时代，主持人职业究竟该走向何方？主持人教育又该立足于何处？这些都是迫切需要寻得答案的问题，也是于竞争中倍感压力的原因；而谈到机遇，每天的广电声屏与网络世界里，各类音视频节目总是创意不断、花样翻新，这又分明为我们勾勒出了播音主持工作广阔的事业舞台，也展示出了主持人职业独有的魅力。

回望近年某些节目中主持人位置缺失的现状，的确让人感到了现实的骨感，甚至令许多准从业者感到信心不足或是对前途悲观失望。但当我们抛开喧嚣浮华的表达方式与宣传手段静下心来思考时就会发现，无论时代怎样变迁，社会如何发展，良好的语言及表达能力始终是各行各业工作所必需的，而标准的普通话语音与科学发声的能力，则更是播音主持专业学子区别于其他专业人才的核心竞争力之一。

于是，问题变得简单了。让我们暂时放下复杂的思考，回到原点，问心。为什么学习语言？又为什么学习播音主持？答案其实很简单，那就是表达、沟通与分享的需要。因为信息爆炸、多元声音的社会需要播音员主持人的权威发声与观点表达。因此，回到原点，让我们从b、p、m、f和a、o、e开始重新认识并调整发音；放下浮躁，让我们从改善呼吸和情声气的结合开始真正走入科学发声、艺术表达的世界。于是，您会发现，优雅语言的本身便是对真善美的最好诠释。

这本教程以前人总结的经验为基础，集合了湖南、湖北、四川、甘肃等省近10所高校播音主持专业骨干教师的教学思考与实践方法。或许，声音的改善便始于您翻开本书，启口发声的那一瞬间。



万丈高楼平地起。让我们回到原点，同路，共勉。

觅音之旅，就此开启。

田园曲

2015年6月6日

编写说明

本书由四川音乐学院、西南石油大学、武汉体育学院、华中师范大学武汉传媒学院、长沙学院、兰州城市学院、乐山师范学院、绵阳师范学院、湖南艺术职业学院等高校播音主持专业教师合作编写而成。

具体编写分工如下：

章	节	编者	统稿
第一章 科学晨练		关航 窦浩	柳维涛
第二章 语音与正音	第一节 普通话语音概论	辛逸乐	王兰君
	第二节 声母	王钊熠	
	第三节 韵母	辛逸乐 田园曲 伍娜娜	
	第四节 声调	田园曲	
	第五节 语流音变	辛逸乐	
	第六节 声、韵、调对比分辨	袁乐 孙瑞	
第三章 发声与美化	第一节 播音主持艺术发声概论	田园曲	田园曲
	第二节 呼吸控制	宋晓宇	
	第三节 口腔控制	李俊文	
	第四节 喉部控制	王钊熠	
	第五节 共鸣控制	王茜	
	第六节 声音弹性	李菁	
	第七节 情声气的关系	李俊文	
第四章 语音与艺术发声 综合训练		孙瑞 李俊文	丁亮
附录 普通话语音示范 录音		田园曲	田园曲

目录 CONTENTS

第一章 科学晨练

第一节 科学晨练的意义与训练路径	1
一、科学晨练的意义	1
二、科学晨练的训练路径	3
第二节 晨练步骤	4
一、准备工作(3分钟)	4
二、无声练习(10分钟)	5
三、有声练习(15分钟)	6
四、发音器官放松(2分钟)	7

第二章 语音与正音

第一节 普通话语音概论	9
一、什么是普通话	9
二、方言区的划分	12
三、普通话语音的特点	14
四、学习普通话的重要性	15
五、普通话语音的基本构成	16
六、学习普通话的方法	17
七、汉语拼音方案	18
第二节 声母	20
一、声母概述	20
二、声母的发音	23



第三节 韵母	47
一、韵母概述	47
二、单韵母	48
三、复韵母	59
四、鼻韵母	72
第四节 声调	86
一、什么是声调	86
二、声调的作用	87
三、声调的特点和性质	87
四、调值和调类	88
五、声调的发音要领	89
六、声调的练习原则	89
七、实训材料	90
第五节 语流音变	105
一、轻声	105
二、儿化	111
三、变调	116
四、词的轻重格式	121
五、语气词“啊”的变化	125
第六节 声、韵、调对比分辨	128
一、声母对比分辨	128
二、韵母对比分辨	138
三、声调对比分辨	143

第三章 发声与美化

第一节 播音主持艺术发声概论	145
一、“声音审美”的标准	146
二、发声的原理	147
三、播音主持发声的综合感觉	150



四、嗓音的保护	150
第二节 呼吸控制	152
一、发声的动力——呼吸	152
二、气息的运用	161
三、感情与呼吸控制	164
四、呼吸控制综合训练	166
第三节 口腔控制	174
一、口腔控制与咬字器官	174
二、吐字归音与字正腔圆	175
三、咬字器官的配合要领	177
四、实训材料	181
第四节 喉部控制	193
一、喉部控制的重要性	194
二、喉部的构造	194
三、发声机理	196
四、喉部控制要领	196
五、发声能力拓展训练	200
第五节 共鸣控制	207
一、共鸣器官及其作用	207
二、共鸣控制的训练	211
第六节 声音弹性	218
一、什么是声音弹性	219
二、如何使声音富于弹性	219
三、声音弹性的训练	220
第七节 情声气的关系	238
一、播音主持中的情声气	238
二、情声气的相互关系	238
三、情声气结合的训练	239
四、实训材料	241



第四章 语音与艺术发声综合训练

一、文学作品	259
二、新闻稿件	277

附录 普通话语音示范录音

第一部分 声母(示范录音: 2)	285
第二部分 韵母	287
一、单韵母发音(常见)(示范录音: 3)	287
二、复韵母发音(示范录音: 4)	287
三、鼻韵母发音(示范录音: 5)	288
第三部分 声调	288
一、单音节发音(示范录音: 6)	288
二、双音节发音(示范录音: 7)	290
三、四音节发音(示范录音: 8)	291
第四部分 语流音变	291
一、轻声(示范录音: 9)	291
二、儿化(示范录音: 10)	292
三、轻重格式(示范录音: 11)	292
参考文献	295
后记	297

第一章

科学晨练

第一节 科学晨练的意义与训练路径

教学目标：

播音与主持艺术属于“口耳之学”，同话剧、曲艺等有声语言艺术门类一样，从业人员必须经过不断的训练，才能达到本行业所要求的专业水准。

本章介绍的晨练内容，是对后面部分章节内容基本训练的简单组合，也是专业训练过程中必须掌握的练习。应在循序渐进的训练过程中，多思考、多揣摩，不断优化练声效果，使专业能力得到提高和拓展。

一、科学晨练的意义

科学晨练是播音与主持艺术专业必不可少的训练环节之一，也是课堂教学的重要延伸。正所谓“一日之计在于晨”，播音员、主持人优美动听的声音很大程度上也源于十年如一日对晨练的坚持。正是这样持之以恒形成的习惯，推动着他们不断进步，走向成功。具体来说，科学晨练的意义可从以下3方面来认知：



1. 提升专业基本功

科学晨练是播音员、主持人最为重要的基本功训练手段，也是一种通过长期训练而形成的职业习惯。通过这个过程训练，可以使语音及发声能力得到长足的进步与发展。

(1) 科学晨练可以有效规范普通话语音，获得理想的语言面貌

语言面貌是指普通话的规范程度以及灵活自如的运用能力。传媒工作的特殊性要求播音员、主持人的普通话标准、规范，即声母清晰准确、韵母圆润响亮、声调抑扬顿挫、语流顺畅自如等。要想达到以上要求就必须通过大量练习，来纠正语音问题、解决语音难点。一般来说，只要练习的方法科学合理，在量变到质变的过程中，理想的语言面貌应该是指日可待的。

(2) 科学晨练可以有效强化嗓音的发声能力，获得理想的声音形象

每个人的嗓音都是独具一格、与生俱来的，也是极具可塑性的，后天的训练可以使嗓音在原有基础上得到更好的发展，以有效增强声音的表现力，拓展声音的形象塑造能力。在节目播音主持的过程中，不同风格与要求的节目或稿件作品，需要使用不同的音色和声音状态来表现，因此，晨练中安排的呼吸、口腔、喉部、共鸣和声音弹性等训练便可针对播音主持过程中的不同需求，对嗓音进行有效训练和开发，以提高嗓音发声能力，获得理想的声音形象。

2. 牢固树立时间观念，培养坚韧的意志力

时间观念对于传媒工作者来说是十分重要的，录音何时完成，节目何时播出，排练何时进行等都是每天在工作中可能遇到的问题。所以正点、准时是传媒工作的基本要求之一，更是播音员、主持人的基本职业习惯之一。因此，每天准时并保质保量的晨练可以帮助我们有效树立时间观念，按时起床、按时开嗓，在持之以恒的过程中自然养成牢固的时间观念。

冬练三九，夏练三伏。在坚持的过程中，由于天气或各种各样的原因，也使晨练对于某些练习者而言变成了痛苦和煎熬的代名词。但需要明确的是，传媒工作者中的大多数人将来要站在媒体一线，在工作中，时间、地点和环境常常无法预知和判断，甚至在工作需要时，不论何时何地发生何种状况都需要坚守工作岗位。因此，坚持晨练可以逐渐提高自身克服困难和艰苦条件的能力，培养出坚韧的意志，为更出色地完成日后的工作奠定坚实的基础。



3. 形成健康的生活规律，提高自我约束力

科学的晨练有助于练习者形成健康的生活规律，而生活是否规律与发声器官的健康状况是有直接关系的。发声器官是播音员、主持人最重要的劳动工具，其健康状况直接关系到我们的工作质量。生活习惯的长期不规律很容易诱发发声器官的病变，从而引起咽喉炎、声带肿痛等不良反应。因此，要想获得优美、动听的声音形象就必须拥有健康、持久的发声器官，也就要高度重视对自身嗓音的保护。

二、科学晨练的训练路径

一般来说，晨练的内容和时间是相对固定的，但语音和嗓音能力的训练方法却是多种多样的。因此，在内容和时间相对固定的前提下，应尽可能对科学晨练的训练路径进行多样化的设计，在训练的不同阶段相应调整侧重点，做到因人而异且有针对性。

那么，科学晨练的训练路径应该是怎样的呢？

1. 注重基础，坚持训练

在晨练过程中，有一些基础练习环节是必须每天坚持的，例如：口部操、气泡音、打开口腔练习、气息控制练习、“a”音的稳定扩展、膈肌弹发力量等，这些练习环节是专业基本功的基石，因此必须按照训练要求，保质保量地完成。

2. 加深认知，侧重训练

根据练习者语音面貌的规范程度以及嗓音发声能力的高低，在不同阶段，训练应有不同的侧重点。例如，初学者同有一定基础的人相比较，练习的侧重点就应有所区别；练习1年同练习10年的人相比较，侧重点也应有所不同。因此，我们应客观清晰地判断，并不断加深对自身专业水平的认知，根据所处的水平阶段科学合理地安排训练方案，以达到最佳练习效果。

3. 坚持不懈，持之以恒

在日常练习中，练习者自身存在的语音错误和语音缺陷需要进行反复纠正，有些顽固的语音毛病甚至要通过上百遍的练习来调整和改善。这就需要我们不仅要有耐心，更要有信心和决心将其纠正，以坚持不懈、持之以恒的精神来克服练习中遇到的困难，形成良好的语音面貌和发声习惯。



4. 有章可循，量力而行

科学合理的晨练需要有相关的专业人员或老师进行指导，各个练习环节也应在完整掌握要领动作及相关技巧后再单独进行练习，尤其对初学者而言，更应如此。语言艺术需要言传身教，单纯学习书本上的理论知识是无法完全领悟其中要义的，因此，不能盲目练习，要在老师的指导下，将理论与实践紧密结合，使训练有章可循。

需要明确的是，每个人的发声能力是有强弱差异的，我们应客观看待这个问题。要在专业训练过程中掌握科学方法，保护发声器官，不盲目攀比声音的大小或质量，从自身先天条件出发，做到量力而行、健康训练。

第二节 晨练步骤

教学目标：

一般而言，晨练时间控制在20~30分钟为宜，并遵循由无声到有声、由弱到强、由小到大的原则进行练习。以30分钟为例，本节将为大家介绍晨练的步骤和模式，其中部分练习动作的要领和技巧将会在之后的章节中进行详细讲解，在此只作简要罗列。

一、准备工作(3分钟)

(1) 慢跑或散步：慢跑，既达到热身效果，又训练肺活量，为接下来的练习做好准备和铺垫。散步时，身体始终保持松弛自如的姿态，呼吸均匀，不要过于松懈。

(2) 面部肌肉按摩：双手对脸部肌肉进行按摩，使面部肌肉从“睡眠”状态进入“舒展”状态。

(3) 颈部运动：前后上下左右、顺时针、逆时针，对颈部肌肉进行活动拉伸，“唤醒”相应的发声器官。

(4) 肩部运动：两肩带动胳膊进行顺时针、逆时针运动，放松肩膀。