



高等院校学前教育专业教材

# 幼儿教师口语

主编 钱维亚

 高等教育出版社



教育部教师资格考试指定教材

# 幼儿教师口语

（第2版）

教育部教师资格考试指定教材

高等院校学前教育专业教材

# 幼儿教师口语

主编 钱维亚

副主编 吴雪青

编写 (按姓氏笔画排列)

王以棣 肖曼芸

吴雪青 周国华

胡 瑛 钱维亚

本书可作为学前教育专业及相关专业的教材，也可供幼儿教师参考。

本书由钱维亚主编，王以棣、肖曼芸、吴雪青、周国华、胡瑛、钱维亚编写。全书共分八章，主要介绍了幼儿教师口语的基本要求、幼儿教师口语的构成要素、幼儿教师口语的交际策略、幼儿教师口语的体态语、幼儿教师口语的常用语、幼儿教师口语的即兴表达、幼儿教师口语的应变技巧和幼儿教师口语的修养。

第一章 幼儿教师口语概述	1
第一节 幼儿教师口语的概念	1
第二节 幼儿教师口语的特点	2
第三节 幼儿教师口语的作用	3
第二章 幼儿教师口语的构成要素	4
第一节 语音	4
第二节 语义	5
第三节 语用	6
第三章 幼儿教师口语的交际策略	7
第一节 幼儿教师口语的交际原则	7
第二节 幼儿教师口语的交际策略	8
第四章 幼儿教师口语的体态语	9
第一节 幼儿教师口语的体态语概述	9
第二节 幼儿教师口语的体态语要素	10
第五章 幼儿教师口语的常用语	11
第一节 幼儿教师口语的常用语概述	11
第二节 幼儿教师口语的常用语分类	12
第六章 幼儿教师口语的即兴表达	13
第一节 幼儿教师口语的即兴表达概述	13
第二节 幼儿教师口语的即兴表达技巧	14
第七章 幼儿教师口语的应变技巧	15
第一节 幼儿教师口语的应变技巧概述	15
第二节 幼儿教师口语的应变技巧分类	16
第八章 幼儿教师口语的修养	17
第一节 幼儿教师口语的修养概述	17
第二节 幼儿教师口语的修养要求	18



高等教育出版社

地址：北京市西城区德胜门内大街2号  
邮编：100120  
电话：(010) 58581000  
网址：http://www.hep.com.cn

## 内容提要

本教材从学前教育专业的角度出发,针对幼儿教育对象的特殊性,融基础理论知识和基本技能训练为一体,是切实适应特定教育对象、具备专业特色的口语训练教材。

《幼儿教师口语》全书共分三章,第一章为幼儿教师口语基础训练,第二章为幼儿教师职业口语训练,第三章为幼儿教师交际口语训练。教材的编写力求遵循“幼儿教师口语”课程自身的内在逻辑,坚持以循序渐进的原则来编排内容,同时又紧扣学前教育的专业特点,整体与部分、部分与部分之间体现一种科学的序列。

本教材基于对幼儿教师口语的内在规律的研究,以培养技能为目标,以训练为手段,以提高学前教育专业学生的口语表达水平为宗旨。深入浅出的基础理论知识阐述,理论和实践相结合的训练原则,生动有趣的训练素材和内容,行之有效的训练方法等,均使教材具有一定的针对性、实用性和可操作性。

### 图书在版编目(CIP)数据

幼儿教师口语/钱维亚主编. —北京:高等教育出版社, 2008.5

ISBN 978-7-04-024218-8

I. 幼… II. 钱… III. 汉语-口语-高等学校-教材  
IV. H193.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第051701号

策划编辑 禹明秋 责任编辑 赵榛简 封面设计 王 晔  
版式设计 王 莹 责任校对 杨凤玲 责任印制 尤 静

出版发行 高等教育出版社  
社 址 北京市西城区德外大街4号  
邮政编码 100120  
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司  
印 刷 北京东光印刷厂

开 本 787×960 1/16  
印 张 21  
字 数 380 000

购书热线 010-58581118  
免费咨询 800-810-0598  
网 址 <http://www.hep.edu.cn>  
<http://www.hep.com.cn>  
网上订购 <http://www.landaco.com>  
<http://www.landaco.com.cn>  
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2008年5月第1版  
印 次 2008年5月第1次印刷  
定 价 26.30元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 24218-00

北京出版集团



# 前 言

“幼儿教师口语”课程由于其教育对象的特殊性而具有自身独特的课程体系，而目前适用于这一体系的口语教材非常缺乏，因此给本课程的教学带来一定的困难。针对“幼儿教师口语”课程教材的稀缺，或教材专业性不强，或内容庞杂琐碎、系统性不强，或指导性、操作性不强等缺陷，我们着手编写了这本《幼儿教师口语》教材。口语表达能力是每个人立足于社会所必备的基本素质之一，具有良好的口语表达能力就能很好地与人进行交往和沟通。《幼儿教师口语》教材的编写与出版，对提高人的基本素质和提高未来幼儿教师的口语表达水平都具有十分重要的意义。

本教材从学前教育专业的角度出发，针对幼儿教育对象的特殊性，融基础理论知识和基本技能训练为一体，是切实适应特定教育对象、具备专业特色的口语训练教材。它作为幼儿教师口语教学训练的依托，将充分发挥出提高学生口语技能水平的作用。

《幼儿教师口语》全书共分三章，第一章为幼儿教师口语基础训练，第二章为幼儿教师职业口语训练，第三章为幼儿教师交际口语训练。教材的编写力求遵循“幼儿教师口语”课程自身的内在逻辑，坚持循序渐进的原则来编排内容，同时又紧扣学前教育的专业特点，整体与部分、部分与部分之间体现一种科学的序列，是一本具有针对性、实用性和可操作性的幼儿教师口语训练教材。

《幼儿教师口语》教材针对学前教育的专业特色和教育对象的特殊性，基于对幼儿教师口语的内在规律的研究，以培养技能为目标，以训练为手段，以提高学前教育专业学生的口语表达水平为宗旨，努力以现代汉语语音学、应用语言学等基本理论为先导，吸收教育学、心理学、发声学、朗读学、交际学、逻辑学、美学等学科的科研成果，使教材尽量突出科学性、规范性和指导性。

《幼儿教师口语》是我们在重点课程建设的基础上，通过多年的实践积累，根据学前教育专业特点和教学需要编写而成的。我们筛选整理出较为理想的训练材料，并尝试运用各种行之有效的训练方法，借鉴吸收广播学院、戏剧学院等艺术院校发声技能和语言表达技巧训练的方法，紧密结合幼儿教育实

际,通过口语艺术教育的手段,尽量使口语艺术表达训练感性化。教材中深入浅出、基础理论知识阐述,理论和实践相结合的训练原则,生动有趣的训练素材内容,行之有效的训练方法和紧密结合幼儿教育实际的案例等,都将有助于幼儿教师口语训练在教学实践中取得较为理想的效果。

本教材的建设与编写得到了浙江师范大学和杭州幼儿师范学院领导的大力支持和帮助,在此谨表感谢。同时,高教出版社的禹明秋老师对本教材的编辑出版不仅出谋划策、悉心指导,还提出了非常好的意见与建议,使本教材能够得以顺利出版,在此对她表示深深的谢意!

本教材各章节的编写分工是:第一章第一节、第二节、第三节、第五节和第二章第一节由浙江师范大学杭州幼儿师范学院钱维亚撰写;第一章第四节和第五节中的即兴演讲部分由杭州师范大学初等教育学院吴雪青撰写;第二章第二节、第三节由浙江师范大学杭州幼儿师范学院附属幼儿园周国华撰写;第二章第四节、第五节由浙江师范大学杭州幼儿师范学院附属幼儿园胡瑛撰写;第三章由浙江省温州市第三幼儿园肖曼芸、王以棣撰写。全书由钱维亚和吴雪青统稿。

在本教材的编写过程中,我们参阅了一些相关的教材与书籍,得到了很大的启示,并采纳了许多专家学者的观点,在此一并向他们表示诚挚的谢意!本教材精选了一些作品作为范例和口语训练的材料,我们通过各种方式与这些作品的作者进行了联系,部分没有联系上的作者请见到本书后及时与我们或出版社联系。我们诚恳地希望使用本教材的老师和同学们,能够将使用过程中的意见和建议及时反馈给我们,以便我们更好地修正。谢谢!

《幼儿教师口语》编写组

2007年11月

# 目 录

<b>第一章 幼儿教师口语基础训练</b> .....	1
<b>第一节 发声技能训练</b> .....	2
一、用气发声训练 .....	2
二、共鸣控制训练 .....	5
三、吐字归音训练 .....	8
<b>第二节 朗读技能训练</b> .....	11
一、朗读概述 .....	11
二、朗读的准备 .....	15
三、朗读的技巧 .....	24
<b>第三节 不同文体的朗读训练</b> .....	46
一、诗歌的朗读 .....	46
二、寓言的朗读 .....	59
三、童话的朗读 .....	64
四、散文的朗读 .....	68
五、小说的朗读 .....	73
<b>第四节 说话技能训练</b> .....	79
一、说话概述 .....	79
二、说话的基本能力训练 .....	88
三、说话的基本形式训练 .....	109
<b>第五节 不同形式的说话训练</b> .....	130
一、儿童故事讲述 .....	131
二、演讲 .....	140
三、交谈 .....	171
四、辩论 .....	179
<b>第二章 幼儿教师职业口语训练</b> .....	196
<b>第一节 幼儿教师职业口语训练概述</b> .....	197
一、幼儿教师的语言特点 .....	197
二、幼儿教师应具备的口语能力 .....	202
<b>第二节 幼儿教师常用修辞方法运用训练</b> .....	204
一、比喻 .....	204
二、夸张 .....	206
三、比拟 .....	210

四、反复 .....	212
五、顶针 .....	216
第三节 幼儿教师教学口语运用训练 .....	222
一、幼儿教师教学口语的基本特点 .....	223
二、幼儿教师教学口语运用训练 .....	231
第四节 幼儿教师教育口语运用训练 .....	253
一、幼儿教师教育口语运用的基本原则 .....	254
二、幼儿教师教育口语运用训练 .....	255
第五节 幼儿教师态势语运用训练 .....	270
一、幼儿教师态势语运用的特点与作用 .....	270
二、幼儿教师态势语运用训练 .....	272
<b>第三章 幼儿教师交际口语训练 .....</b>	<b>287</b>
第一节 幼儿教师交际口语概述 .....	288
一、幼儿教师交际口语的内涵 .....	288
二、幼儿教师学习交际口语的意义 .....	289
三、幼儿教师运用交际口语的原则 .....	291
第二节 幼儿教师交际口语运用训练 .....	294
一、与家长沟通时交际口语的使用 .....	295
二、与领导沟通时交际口语的使用 .....	312
三、与同事相处时交际口语的使用 .....	316
四、在座谈与教研中交际口语的使用 .....	319
五、与社区相关部门沟通时交际口语的使用 .....	322
<b>主要参考文献 .....</b>	<b>326</b>



# 幼儿教师口语基础训练



## 学习提示

作为一名幼儿教师,由于教学对象的特殊性,具有较强的口语表达能力就显得尤为重要。本章内容主要是口语表达的基础训练,通过发声技能、朗读技能和说话技能的学习与训练,掌握发声技能、朗读技能和说话技能的基本要领,从而为提高幼儿教师的口语表达能力打下良好而坚实的基础。

## 第一节 发声技能训练



### 训练目标

用气发声是口语表达的基础。通过用气发声、共鸣控制、吐字归音的学习与训练，学会运用正确、科学的方法进行发声。掌握有控制的胸腹联合呼吸法，结合以“口腔为主，三腔共鸣”的方式进行口语表达，并要求吐字归音自然清晰、圆润集中、灵活轻巧、饱满有力，尽力达到“字正腔圆”的效果。

### 一、用气发声训练

气息是指人呼吸出的气流。它是人体发声的原动力，“气乃音之师”，“气动则声发”。口语表达中声音的亮度、力度、清晰度以及音色的圆润、甜美、持久等，主要取决于气息的控制和呼吸的方式。气息的速度、流量、压力的大小，同声音的高低、强弱、长短及共鸣状态有直接的关系。要控制声音、驾驭语言必须首先学会控制气息。掌握科学的用气发声方法是口语表达的基础与前提。

#### （一）日常生活中的一般呼吸方式

日常生活中的一般呼吸方式，是一种不受主观控制的自然的神经反射活动，是下意识的。它表现为以下几种形式：

##### 1. 胸式呼吸

胸式呼吸又称浅呼吸。胸式呼吸时往往肩膀微耸，颈动脉凸起，吸进的气息拥塞于上胸部，吸气量少，难于控制。为控制气息，往往束紧喉头，因而造成声音挤压、粗糙、有杂音，并且容易损坏声带。常见于剧烈运动之后的呼吸。

##### 2. 腹式呼吸

腹式呼吸又称单纯横膈式呼吸。呼吸时往往腹部外凸，胸廓活动不明显，主要靠横膈肌的收缩或放松，使腹部一起一伏地进行呼吸。吸进的气流量少且微弱，不能控制。用这种气息发声往往声音无力，不能持久。常见于平卧在床上的呼吸。

##### 3. 胸腹联合呼吸

胸腹联合呼吸又称深呼吸。它是胸腹两种呼吸方式的结合。呼吸时，由于

胸腹同时进行，吸入的气流量大，而且有一定的厚度，容易产生较为坚实的音色。胸腹联合呼吸最大的缺陷是气息难以控制，进气快，出气也快，胸部和腹部大起大落，表达时难以自如地调控。

## （二）有控制的胸腹联合呼吸法

有控制的胸腹联合呼吸方式是口语表达中较为理想的呼吸方式。它的特点是，吸气量大，能使气息达到理想的深度；控制力强，支持的时间长，通过两肋的展开和小腹的内收拉住呼出的气流。这种呼吸方式可以根据各种感情变化的需要，自如地进行快慢、长短、松紧等多种气息状态的调节，是气息训练的最佳方法。

## （三）气息训练要领

在进行气息训练时，首先得保持一种积极、振奋、从容的精神状态。全身肌肉相对放松，呼吸器官要舒展自如。肩部放松，脖颈与下巴角度要适中，胸部微向前倾，小腹自然内收。

吸气时，两肋向上、向外提起，口鼻同时进气，口角向两侧微展，将气吸到肺的底部，横膈膜下降。此时感觉腹部发胀，小腹逐渐收缩。

呼气时，两肋保持一定的控制，小腹保持收缩状态，维持两肋的扩张。同时慢慢收缩腹部肌肉和横膈膜，产生一股压力。将吸入肺部的气息缓缓呼出，小腹肌肉也随之逐渐放松。小腹是气息的支点，是控制气息的重要部位。

在进行有控制的胸腹联合呼吸训练时，要求：

### 1. 保持稳定的气息压力

我们一般在吸气后呼气时，开始气息流量大、压力大，慢慢地流量和压力就会减小。训练时要注意始终保持一定的气息压力，控制住气息的压力和流量，使气息均匀、平稳，避免前强后弱或渐强渐弱的气息状态，以便我们在朗读中根据口语表达的要求进行自如的调整。

### 2. 保持较长的呼气时间

呼气时尽可能地保持较长的时间，一般不少于30秒。因为气息保持的时间越长，运用气息发声时就越自如。朗读作品时语句有长有短，结构复杂的长句，需要较长的气息才能保持语句结构的完整性。

## （四）发声训练要领

发声声音的好坏直接影响口语表达的效果。人的发声是由于气流振动声带而形成的。声音有真声和假声之分，它们的区别主要在于，用真声发音时，声带处于自然放松的状态，一点小小的气流就能使声带颤动，发声较省力气；而用假声发音时，必须拉紧声带，气流只能振动声带的边沿部分，于是音调就会升高，发音较吃力。在口语表达中一般都用真声发音，很少用假声发音。优美的

声音将给语言的表达增添绚丽的光彩，而干瘪平直、僵硬呆滞的声音则不能给人以美感。只有经过严格训练的声音，才能朴实自然、优美动人，才能做到朗读或说话时寓情于声、以声传情，达到声情并茂的效果。

在进行用气发声训练时，应注意：

### 1. 声音要松弛、自然

发声时喉部放松，声带才能振动自如，发出的声音才会自然悦耳。喉部放松，气流通过声带时，发音效率高，较小的气流就能使声带振动，发声省力、轻松。松弛的声音并非是指处于松懈状态下无精打采、没有力度的声音，而是指轻松、舒展、自然、悦耳、毫不造作的声音。松弛才能自然，不给人以紧张、吃力、做作、声嘶力竭的感觉。发声时切忌提嗓子，也不要挤压嗓子，更不能拔直嗓子喊。

### 2. 声音要圆润、集中

声音圆润饱满才能给人以美感，声音集中才能洪亮、结实、有力度。要做到声音圆润、集中，发声时必须注意口腔的状态，要打开口腔，提起上腭，使气息畅通；朗读或说话时不故作姿态，不拿腔提调，字音不偏，声音不散，吐字如珠。只有这样，声音的可塑性才强，才能适合表现不同文体、不同风格、不同情感的朗读作品。而单一的声音往往会使作品单调乏味，缺乏艺术的感染力。

## (五) 用气发声训练

① 运用有控制的胸腹联合呼吸法，慢吸慢呼，要吸得深，呼得慢，呼得匀，呼气时间不得少于 30 秒。

② 闻花香：从意念上感觉面前放置一盆香花，做深呼吸，将气吸到肺底，要吸得深入、自然、柔和。

③ 半打哈欠：不张大嘴巴打哈欠，感受进气的最后一刻与有控制的胸腹联合呼吸法吸气最后一刻的相似之处。

④ 吸气后发单韵母 a、o、e、i、u、ü 音，每次发一个单韵母音，持续的时间越长越好。

⑤ 吸气后连续数数字、数冬瓜、数葫芦等。

⑥ 模拟练习：模拟生活中的叹息声——“唉！”；模拟吆喝牲口的声音“yu——”；模拟吹掉桌上的尘土，或撮起双唇吹响空瓶。喉部要放松，气息要缓慢而均匀。

⑦ 喊人练习：以发音响亮的音节组成人名，由近渐远或由远渐近地喊。声音要洪亮，力度要适宜，尽量把每一个音节的韵腹拉长。

⑧ 弹发练习：弹发“hèi”、“hà”、“huò”，意念上让声音从背部送至口

腔前部。每发一音，横膈膜弹动一次。

### (六) 绕口令练习

要求：把握好绕口令的气口，语音准确，吐字清晰，语句连贯而流畅，并注意绕口令语言的节奏感。

#### 数枣儿

出东门，过大桥，大桥底下一树枣儿。拿着杆子去打枣儿，青的多，红的少。一个枣儿，两个枣儿，三个枣儿，四个枣儿，五个枣儿，六个枣儿，七个枣儿，八个枣儿，九个枣儿，十个枣儿。十个枣儿，九个枣儿，八个枣儿，七个枣儿，六个枣儿，五个枣儿，四个枣儿，三个枣儿，两个枣儿，一个枣儿。这是一个绕口令儿，一口气说完才算好。

#### 喇叭和哑巴

有一个喇叭，手里提着个鲇目。有一个哑巴，腰里别着个喇叭。手里提着鲇目的喇叭，要拿鲇目换哑巴腰里别着的喇叭。腰里别着喇叭的哑巴，不肯拿喇叭换喇叭手里提着的鲇目。手里提着鲇目的喇叭，打了腰里别着喇叭的哑巴一鲇目。腰里别着喇叭的哑巴，也打了手里提着鲇目的喇叭一喇叭。

#### 练嘴皮儿

进了门儿，倒杯水儿，喝了两口儿运气儿，顺手儿拿起小唱本儿，唱了一曲儿又一曲儿，练完了嗓子练嘴皮儿。绕口令儿，练字音儿，还有单弦儿牌子曲儿，小快板儿，大鼓词儿，越说越唱越带劲儿。

## 二、共鸣控制训练

共鸣是指发声体之间的共振现象。人体发声的共鸣是指喉部声带发出的声音，经过声道共鸣器官时引起共振而扩大，从而变得响亮、圆润，形成各种不同的音色。有共鸣的声音传得远，具有一定穿透力，而且可塑性比较强。发声时借助共鸣器官，可以达到扩大音量、美化音色的作用。

人体的共鸣器官主要有胸腔、口腔、鼻腔等。不同的共鸣器官由于位置不同，对发声也起着不同的作用。胸腔共鸣能使声音浑厚、洪亮，口腔共鸣能使声音结实、明亮，鼻腔共鸣能使声音高亢、明丽。在口语表达中，最为理想的共鸣方式是“口腔为主，三腔共鸣”的方式，这种共鸣方式在发声中能达最佳的表达效果。

### (一) 共鸣训练要领

训练时，要注意掌握发音的总体感觉：气息下沉，两肋扩张，喉部放松，胸部不僵，声音像一条有弹性的带子，从小腹拉出垂直向上，经口咽部向前，沿着上腭中线前行，“挂”于硬腭前部，透出口外，使声音通畅，运行自如。

### (二) 共鸣控制训练

① 以自己感觉最舒服的音高发6个单元音：a、o、e、i、u、ü，体会气息上下贯通的共鸣状态。

② 适当打开后槽牙，使上下牙呈“]”形，从容地发复韵母音：ai、ei、ao、ou，体会声束沿上腭前行，“挂”于硬腭前部的感觉。

③ 发较短促的音：bo、bi、bu、po、pi、pu、ma、mi、mu，体会声束冲击硬腭前部的感觉。

④ 降低声音发6个单元音：a、o、e、i、u、ü，体会胸腔共鸣的加强；提高声音重发，体会胸腔共鸣的减弱和共鸣位置上移的感觉。

⑤ 交替发口音a和鼻化音ã，体会软腭升起和下垂的不同状态，以及由此而产生的不同声音色彩。

⑥ 拔音练习：由低拔向最高，发a、i、u音，体会共鸣状态的变化。

⑦ 绕音练习：由低至高呈螺旋形向上发a、i、u音；或由高至低呈螺旋形向下发a、i、u音。

⑧ 四声夸张练习：读成语“山一明一水一秀”、“风一调一雨一顺”、“青一春一焕一发”、“乘一风一破一浪”等。要求灵活运用三腔共鸣，学会调节控制，使声音富于变化。

### (三) 绕口令练习

要求：打开口腔，以气托声，语音准确，口齿清晰，声音结实饱满，吐字圆润集中，语言连贯而富有节奏。

#### 刘小柳和牛小妞

路东住着刘小柳，路南住着牛小妞。刘小柳拿着红皮球，牛小妞抱着大石榴。刘小柳把红皮球送给牛小妞，牛小妞把大石榴送给刘小柳。牛小妞脸儿乐得像红皮球，刘小柳脸儿笑得像大石榴。

#### 扁担与板凳

扁担长，板凳宽，扁担没有板凳宽，板凳没有扁担长。扁担绑在板凳上，板凳不让扁担绑在板凳上，扁担偏要绑在板凳上。

四位老师 张海燕 编

四位老师是石、斯、施、史，石老师教我大公无私，斯老师给我精神粮食，施老师教我遇事三思，史老师送我知识钥匙。我感谢石、斯、施、史四老师。

(四) 古诗词练习

泊秦淮

杜牧

烟笼寒水月笼沙，

夜泊秦淮近酒家。

商女不知亡国恨，

隔江犹唱《后庭花》。

枫桥夜泊

张继

月落乌啼霜满天，

江枫渔火对愁眠。

姑苏城外寒山寺，

夜半钟声到客船。

虞美人

李煜

春花秋月何时了，往事知多少。小楼昨夜又东风，故国不堪回首月明中！

雕栏玉砌应犹在，只是朱颜改。问君能有几多愁，恰似一江春水向东流。

满江红

岳飞

怒发冲冠，凭栏处、潇潇雨歇。抬望眼，仰天长啸，壮怀激烈。三十功名尘与土，八千里路云和月。莫等闲、白了少年头，空悲切。

靖康耻，犹未雪。臣子恨，何时灭。驾长车，踏破贺兰山缺。壮志饥餐胡虏肉，笑谈渴饮匈奴血。待从头收拾旧山河，朝天阙。

### 三、吐字归音训练

吐字归音是我国传统说唱艺术理论中在咬字方法上运用的一个术语。吐字归音是指把一个音节的发音过程分为出字、立字、归音三个阶段。出字是指声母和韵头的发音过程，立字是指韵腹的发音过程，归音是指音节发音的收尾过程。吐字归音是朗读的重要环节，也是一项非常重要的基本功。吐字归音是气息、发声、共鸣作用的归宿，是体现作品内容和思想感情的载体。朗读能否再现作品内容和情感，其关键在于吐字归音。

#### （一）吐字归音训练要领

##### 1. 咬紧字头，出字有力

出字时，要准确有力。发声母要有“咬”的感觉，并且要“咬紧”。咬紧的目的是为了发音准确、清晰，但又要紧而不僵、紧而不滞，发出的声母和韵头要结合紧密，有“弹出”的感觉。咬紧字头的关键是要把握好声母的发音部位和发音方法，使字音喷吐有力，清晰可辨。

##### 2. 发响字腹，立字饱满

立字时，韵腹的发音要圆润饱满、充实集中，要有“拉开”、“立起来”的感觉。音位、口形必须准确，口腔开合要适度，松紧要适宜。气息要足，共鸣要强。一个音节的声音色彩主要表现在字腹上。

##### 3. 收全字尾，归音完整

归音时，韵尾趋向要鲜明、干净利落。韵腹向韵尾滑动的过程要清晰、流畅，唇、舌、腭的活动要灵活自如，讲求到位收住，既不可拖泥带水留尾巴，也不可唇舌位置不到家。归音时口腔由开到闭，肌肉由紧渐松，声音由强到弱，字尾要弱收到位，使整个音节发音完整，不念“半截子”字。

吐字归音要求一个音节的发音过程有头有尾，形成一个“枣核”。声母、韵头为一端，韵尾为一端，韵腹为核心。音节的两端发音动程小，音长短促，音节的中间发音动程大，音程长。发音时要使每个音节犹如一颗颗珍珠那样圆润饱满，灵活轻巧，流畅自然，从而达到“字正腔圆”的效果。

#### （二）吐字归音训练

利用口部操训练口腔的开合与唇、舌、腭的灵活性。要求：口腔的开合要自如，唇、舌、腭要有力度，整个咬字器官要有灵活性。

① 双唇阻住气流，然后突然放开，爆发出 b 或 p 音。

② 双唇紧闭，用力撅嘴，然后嘴角后拉，交替进行。

③ 双唇紧闭，撅起，上下左右交替进行；或左转 360 度，右转 360 度，交替进行。



- ④ 舌尖抵住下齿背，舌中纵线部位用力，用上门齿刮舌面，把嘴撑开。
- ⑤ 用力将舌伸出口外，使舌前端呈尖形，向上卷回。
- ⑥ 闭上双唇，用舌尖顶内颊左右，交替进行。
- ⑦ 闭上双唇，用舌尖在唇齿之间左右环绕，交替进行。
- ⑧ 像半打哈欠状打开牙关，提起上腭，使软腭有撑起来的感觉，然后再缓缓闭拢。

### (三) 绕口令练习

要求：以气托声，字音饱满，口齿清楚，发音规范，把握气口，语言连贯；唇、舌、腭等发音器官喷吐有力，滑动自如，协调灵活。

#### 发声要领口诀

学好发声辨四声，阴阳上去要分明。部位方法须找准，开齐合撮属口形。双唇班报劈百波，舌尖当地泥楼逗；舌根高狗可耕湖，舌面精尖七减息；翘舌主争池日时，平舌资次早在私。擦音发翻飞分复，送气查柴产彻称。合口呼午枯胡古，开口河坡歌安争，撮口虚学寻徐剧，齐齿衣优摇业英。前鼻恩因烟弯稳，后鼻昂迎中拥生。咬紧字头归字尾，阴阳上去记变声。循序渐进坚持练，不难达到纯和清。

#### 满 天 星

天上看，满天星，地下靠，有个坑，坑里看，有盘冰。坑外长着一老松，松上落着一只鹰，鹰下坐着一老僧，僧前点着一盏灯，灯前搁着一部经，墙上钉着一根钉，钉上挂着一张弓。说刮风，就刮风，刮得那男女老少难把眼睛睁。刮散了天上的星，刮平了地上的坑，刮化了坑里的冰，刮断了坑外的松，刮飞了松上的鹰，刮走了鹰下的僧，刮灭了僧前的灯，刮乱了灯前的经，刮掉了墙上的钉，刮翻了钉上的弓。这就是，星散、坑平、冰化、松倒、鹰飞、僧走、灯灭、经乱、钉掉、弓翻的绕口令儿。

#### 子 词 丝

四十四个字和词，组成一首子词丝的绕口词。桃子、李子、梨子、栗子、橘子、柿子、槟子、榛子，栽满院子、村子和寨子。刀子、斧子、锯子、凿子、锤子、刨子、尺子，做出桌子、椅子和箱子。名词、动词、数词、量词、代词、副词、助词、连词，造成语词、诗词和唱词。蚕丝、生丝、熟丝、缂丝、染丝、晒丝、纺丝、织丝，自制粗丝、细丝、人造丝。