



上海戏剧学院
SHANGHAI THEATRE ACADEMY

规划建设教材

Host artistic language

主持艺术语言

宋怀强 陈贝贝 编著

文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House



上海戏剧学院·规划建设教材
SHANGHAI THEATRE ACADEMY

Host artistic
language

主持艺术语言

宋怀强 陈贝贝 编著



文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

主持艺术语言/宋怀强、陈贝贝编著. —北京: 文化艺术出版社,
2010. 2

ISBN 978 - 7 - 5039 - 4162 - 7

I. 主… II. 宋… III. 主持人—语言艺术—高等学校—教材
IV. G222. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 021641 号

主持艺术语言

著 者 宋怀强 陈贝贝

责任编辑 胡 晋

责任校对 方玉菊

装帧设计 刘宝华

出版发行 文化艺术出版社

地 址 北京市朝阳区惠新北里甲 1 号 100029

网 址 www.whyscbs.com

电子邮箱 whysbooks@263.net

电 话 (010) 64813345 64813346 (总编室)

(010) 64813384 64813385 (发行部)

经 销 新华书店

印 刷 国英印务有限公司

版 次 2010 年 2 月第 1 版

2010 年 2 月第 1 次印刷

开 本 880 × 1230 毫米 1/16

印 张 17.375

字 数 250 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 5039 - 4162 - 7

定 价 34.00 元

版权所有, 侵权必究。印装错误, 随时调换。

目录

第一章 呼吸…… 1

- 一、什么是呼吸? …… 1
- 二、你会呼吸吗? …… 2
- 三、一般作品处理过程中的呼吸解析法…… 5
- 四、呼吸对于人物塑造创作的帮助…… 7

第二章 字音基础…… 11

- 一、拼音…… 11
- 二、声调…… 18
- 三、轻声和儿化…… 19

第三章 表达基础…… 22

- 一、重音…… 22
- 二、停顿…… 26
- 三、表述技巧…… 28

第四章 诗歌朗诵…… 33

- 一、创作要领…… 33
- 二、诗韵…… 37

第五章 寓言朗诵…… 42

- 一、刻画个性鲜明的故事主角…… 42
- 二、结合寓意的表达,合理分配笑声…… 43
- 三、用真实的人物作为虚拟的蓝本…… 45

第六章 散文朗读…… 50

第七章 戏剧影视人物独白、单白…… 72

- 一、熟读剧本、熟悉剧情、熟识人物…… 72
- 二、建立人物形象…… 73
- 三、感受与体验…… 76
- 四、交流与规定情境…… 79
- 五、外部动作…… 80
- 六、语言的动作性和音乐性…… 82
- 七、细节…… 83
- 八、语感与语调…… 84
- 九、人物语言的中心台词、重音、潜台词的意义…… 85
- 十、想象力…… 86
- 十一、克服胆怯…… 88

第八章 名人书信…… 108

1. 伊丽莎白·勃朗宁 & 乔治·巴莱特…… 108
2. 杰克·伦敦 & 安娜·斯坦斯基…… 112
3. 玛乔莉·福萨 & 艾尔维斯·普莱斯利（猫王）…… 114
4. 凯瑟琳·曼斯菲尔德 & 约翰·默利…… 116
5. 卡夫卡 & 菲丽丝·鲍尔…… 117
6. 萧伯纳 & 斯特拉·坎贝尔…… 119
7. 傅雷家书（一）…… 121
8. 傅雷家书（二）…… 121
9. 傅雷家书（三）…… 123

第九章 名人演讲…… 126

1. 爱德华八世宣布退位 英国伦敦温莎堡（1936年12月11日）…… 126
2. 富兰克林·罗斯福 对日宣战（1941年12月8日）…… 129
3. 理查德·尼克松 宣布辞职（1974年8月8日）…… 133
4. 罗纳德·里根发表告别辞（1989年1月11日）…… 135
5. 温斯顿·邱吉尔宣布大不列颠战争开始（1940年6月18日）…… 137
6. 毛泽东在延安文艺座谈会上的讲话（1942年5月23日）…… 138

- 7. 毛泽东：为人民服务（1944年9月8日）…… 155
- 8. 毛泽东：纪念白求恩（1939年12月21日）…… 156
- 9. 毛泽东：愚公移山（1945年6月11日）…… 158

第十章 电视散文篇…… 160

- 1. 记忆中的一位少女…… 160
- 2. 春…… 162
- 3. 匆匆…… 163
- 4. 尊重生命…… 164
- 5. 梦绕魂牵周庄水…… 165
- 6. 沈园的故事…… 166
- 7. 我家的希望工程…… 167
- 8. 对院的女孩…… 169

第十一章 电视诗歌与随笔篇…… 171

- 1. 乌衣巷…… 171
- 2. 茶的情诗…… 172
- 3. 快与慢…… 172
- 4. 永葆书香…… 173

第十二章 文学专题篇…… 175

- 1. 觉醒者的呐喊——鲁迅…… 175
- 2. 浪漫的灵魂——郁达夫…… 176
- 3. 通往艺术的永恒——丰子恺…… 177
- 4. 想“飞”的徐志摩——徐志摩…… 179
- 5. 纪念五四运动八十周年特别节目——《红楼》…… 180

第十三章 普通话水平测试用朗读作品语音及朗读技巧提示…… 186

后记…… 272

第一章 呼吸

主持人首先是一个真实的人，所以要通晓作为普通人的一般规律。主持人的创作工具是人的身体，因此要熟悉用身体进行创作的基本规律和一般手法。“呼吸”就隶属于这个范畴。

说到呼吸，人们往往对艺术类学习中的呼吸感到陌生和新鲜，似乎进行过专业学习的人就会使用和一般人不同的方法进行呼吸一样。其实，这其中并没有太多所谓“绝学”的本领，只是通过对于呼吸的学习之后，我们对艺术类学习会有一个本质深透的理解和认同。

一、什么是呼吸？

我们每天都在呼吸，但是如果回答“什么是呼吸”可能会有点困难。在《现代汉语词典》上，对于“呼吸”的解释是：生物体与外界进行气体交换。人和高等动物用肺呼吸，低等动物靠皮肤呼吸，植物通过表面的组织进行气体交换。我们从这个定义得到，呼吸是一项生命活动，人因为要生存所以要呼吸，而呼吸是人活着的一个特征。

在生物学当中我们又得到，人的呼吸运动包括“大循环”和“小循环”，也就是体循环和肺循环。肺循环负责与外界进行气体交换，为人体获取能量；体循环则把这些能量带到身体各处。从这里我们又能得到：呼吸不是一个单

独由肺部来完成的过程，呼吸需要全身各处都参与，并且是与能量有关的参与。

以上两者结合起来，我们在脑海中对“呼吸”产生了这样一个全面印象：肺部活动的积极与与否决定了我们是否能够将“呼吸”进行得透彻，而“呼吸”进行得深透的人在日常生活中相对而言，周身具备更多可以表达表现的能量。呼吸活动的积极程度一定意义上决定了生命活动的积极程度。呼吸活动强有力，生命活动频繁有力；呼吸活动微弱，生命活动也相对微弱。

在艺术语言的学习过程中，有类型丰富的语言表达范畴，与语言语音发声系统密切相关的呼吸活动，如果没有打下坚实的基础，很容易在今后的学习中捉襟见肘，难以应付。

二、你会呼吸吗？

1. 呼吸的过程

呼吸过程我们每个人都很熟悉，但是日常生活当中不是每个人都能够用艺术学习中正确的方法来呼吸的。我们都知道在人体的体腔当中，肺占据了很大的空间，主要是左右两个肺叶要进行充分的气体交换的缘故。生活当中我们呼吸一般都比较浅，只会吸到胸腔，我们称之为“浅层呼吸”。更进一步的来说，也就是吸到了肺叶的上端，肺叶中只是部分肺泡参与了呼吸。而在艺术创作的过程中，我们的呼吸要深透，要完成“运用自如”的任务，则必须吸到肺叶的底部，进行“深度呼吸”，感觉上我们是把气吸到了肚子里，吸到了腹腔中。作为一种肌肉运动，这样的呼吸方式光靠脑海中有这个印象是远远不够的，需要进行一些肌肉方式的训练，这在章节中会教给大家。

(1) 预备状态

往往有人有这样的经验，说自己担任了一个朗诵任务，在台下训练得挺好的，一上台就觉得气只能吸到胸腔里了，“吸不下去了”。这是什么原因呢？很简单，上台后，一般人都会觉得紧张，本来应该松弛的呼吸肌都不由自主不听使唤起来，本来熟练的呼吸过程就无法正常进行了。所以我们首先要认识到，正确的呼吸方法先要有一个松弛但不松懈、兴奋而不紧张的身体预备姿态。

这个姿态包括挺直背脊、放松肩膀和胸腔肌肉，这些预备动作都是为了气息能够更好的被吸入。在舞台上如果能够强制自己的身体进行这样的呼吸过程，在一定程度上能够解除自己的紧张。

（2）吸气过程

接下来就是吸入气体的过程。我们所谈到的“深度呼吸”，可以说是一种被动呼吸。把身体比做一个气囊的话，这个气囊是不主动吸气的，它利用了气囊内外的气压差，来让气体进行“连通器”式的自动灌入。那么吸气过程，就是用肌肉把身体内腔打开，横隔膜下降，造成一个足够大，可以容纳很多气体的空腔，外界的气压明显就大起来，通过口鼻这个气息的通道，气体就会自己充满整个肺部了。详细地说，就是把两肋打开，因为这个部位的打开才能够帮助气息全面充分地进入到肺部。要注意不能把肩膀在吸气过程中耸起来，因为耸肩是帮助胸腔进气的辅助动作，而且耸肩不但制约了本来应该完全放松进入创作状态的身体，也影响到今后吐字发声过程中的台风仪容。还要注意，在吸气的过程中小腹肌肉微微往里收，这样才能更充分的扩张两肋达到吸气完全。

在进行吸气练习的过程里，有的人认为自己从来没有进行过这样的呼吸训练，所以要“下猛药，对重症”，把气吸得非常满，以至于要不就是一吐为快，要不就是动弹不得。这样也不是正确的方法，因为吸气是为了吐气，吐气是为了发声，吸得那么满是无法自如的控制气息的流动的。正确的方法是吸到七八分满，有明显的气息充满肺部的感觉就可以了。

还有人认为，为了让吸气过程变得短一些，用口鼻帮助一起往里吸气。这时往往在呼吸过程里发出很明显的气息流动声音，打断了创作。如果在创作过程中你需要缩短吸气过程，其实只要快速地打开两肋，气体自然就会很快灌入。

在训练过程中，可以把双手放在后背两肋处，往里微压，给一定的压力，再用气息顶开这部分的压力。这个练习对于两肋肌肉原本无力的同学来说，只要坚持进行就会看到变化，逐渐改变原来的浅层呼吸的习惯。

在这个练习之后也可以尝试进行闻花练习。闭上眼睛，想象眼前有一朵芬芳的鲜花，尽量把这芬芳全力地吸入身体。

(3) 呼气过程

吐气过程与吸气过程在肌肉运动上是相反的。吐气过程中要求两肋肌肉保持不动，而小腹肌肉往回推。这个动作很像在挤压身体这个气囊，而动作要求是缓慢的、持续的、平稳的。很重要的一点就是，在呼气过程中小腹位置始终要保持好像气息源头的感觉，这感觉大致在脐下三指，也就是气功当中所说的“丹田”位置。这样，气息从“丹田”到声带的中间位置，就有了粗细一致的“气柱”，支撑着发声时候的字音，这时候的字音仿佛就是从身体底部发出来的一样了。

吐气可以进行的练习是在吐气过程中发一个简单的元音，例如“一”，在发音过程中检查“一”的音量大小、音高的高低等参量是否有变化。变化要越少越好，因为变化越少，证明吐气越均匀。

2. 呼吸所连带引起的生命活动

我们在前文提到过人体的肺循环和体循环，而两个循环之间有密不可分的关联。肺循环和体循环之间可以互相影响。比方说，憋住气，过一会儿之后肺循环的节奏就被打乱了，而引发的是体循环没有足够的氧气，供氧不足，人就会感到脸红、心跳加快。这就是肺循环影响体循环造成的。如果跑一公里，冲刺过后由于体循环的节奏被打破，身体需要更快的代谢排出运动后的代谢产物，就需要更多参与循环的氧气，这时候呼吸就会自然加快，来帮助身体从外界获得更多的氧气。这个过程就是体循环影响肺循环节奏。在这个过程中，脸红、心跳、呼吸频率加快等，都是呼吸所连带引起的生命活动外在特征。

呼吸是全身参与的生命活动。我们对这个说法要充分的理解，这在今后的学习过程当中是相当有用的，找到属于自己的艺术学习途径，和对呼吸的了解也有一定的关系。人作为自然生物，对外界的刺激会做出相应的生理反应。类似于踩到地上的钉子，末梢神经马上会提供疼痛的感受给大脑，大脑做出判断后给出痛感，这是简单的神经运动，可能不会马上影响到呼吸运动，但是如果伤害较大，甚至因此而受到惊吓的话，那呼吸活动就会参与。因此我们也可以说，作品中需要表现的绝大多数情感类型和程度，用呼吸运动的外在特征可以描述，用呼吸运动可以进行创作辅助。

比方说生气。生活中我们可能经常会生气，而生气最表层的生理反应，是我们日常说的“气不顺”，情绪刺激大脑，大脑皮层兴奋并发出指令给呼吸系统，呼吸系统的频率发生变化，生出了一股气，呼吸加重。再比方说失望，也是我们熟悉的一种情绪，这种情绪则是大脑皮层因为主观期待而变得兴奋，对呼吸系统预先给出指令，呼吸频率很快，体循环也很积极，但是外界给出的刺激与预料的相反，大脑并没有得到持续的刺激，很短的时间内无法继续给出运动指令，于是呼吸频率马上变慢，体循环需要的能量没有及时跟上，生命活动状态马上变更，类似于没精打采这样的状况就出现了。

对于入门者而言，尽管老师将作品分析得很透彻了，自己仍然找不到“兴奋”、“期待”、“愤慨”等等情绪应该如何用外在的技巧去表达，这个问题常常成为最大的困扰。而列举这样的情绪分析，是教会大家从呼吸频率这个角度出发，去找到要表现的作品内部所要表达的情感与自身可以发生的感受联系。触发了恰当的感受，往往离正确表达作品就差得不远了。平常生活中，建议同学们对与情绪相关的生命活动要熟悉了解，对引起这些生命活动的呼吸频率更要熟悉了解，艺术工作者往往是借用自己身体进行创作的，因此了解自己的身体，也就是了解自己的创作工具。

三、一般作品处理过程中的呼吸解析法

1. 变文字形象为视觉形象，变可知形象为可感形象

在朗诵与表现的过程中，最难跨越的障碍和最显功力的创造都是对文字作品的解读。我们之所以把这样的艺术创造称之为“二度创作”，就是因为这不是简简单单的重复，而是在把可阅读的材料变成用视听进行传播的作品过程中，需要加入你对作品的理解，并且用艺术化的手法进行再现，这个过程不是程式的可原样复制的，条纲的一二三无法进行创作。我们需要找到个性化的表达角度和方法，但是，这个角度和方法也要符合人们的理解和认同。

我们都非常熟悉朱自清的散文《春》当中的一段：“‘吹面不寒杨柳风’，不错的，像母亲的手抚摸着你，风里还带来些新翻的泥土的气息，混着青草味，还有各种花的香，都在微微湿润的空气里酝酿。”

这段文字当中，我们完全可以用呼吸频率的分析方法来把握：“吹面不寒

杨柳风”是诗句的引用，日常念诵诗句的时候人们往往陶醉于诗的意境，陶醉状态下呼吸是不会太快的。呼吸平稳，因此语速缓慢，但是由于陶醉是力量集中的一种情绪情感，所以语义肯定，语言要有一定的力度。“像母亲的手抚摸着您”，这一句首先应该让读者回忆起母亲在儿时临睡前对自己的轻轻拍打，不轻也不重，像是抚摸，能够让人感受到被安全地保护着。被母亲这样的爱护着，情绪一定更为放松，有的人似乎都要甜蜜入梦了，而这种昏昏欲睡的状态下呼吸是最为放松的。呼吸的节奏频率较之刚才念诵诗歌更为平稳放松，力度更小。在亚睡眠状态下眼睛当然是闭上的，闭上了眼睛之后，其他的感官就更大程度上发挥了作用，“风里还带来些新翻的泥土的气息”就是嗅觉发挥了作用。但是嗅觉相对于视觉来说，更需要一个辨别认识的过程，这种辨别过程是很细微的，包括气味从哪里来，是什么气味，从引起注意到分析得出结果，不可能那么顺利的进行，所以这句的过程里要听得出辨别的思考、分析，呼吸就不可能很大很猛烈，太过于猛烈的话，刚才睡眠的状态就显得非常假，非常不投入了。而如果两句之间接得太紧的话，呼吸节奏发生的变化和捕捉空气当中气味的过程就体现不出来了。不能因为要念东西就变得不要正常呼吸了，要知道没有了正常呼吸频率，就不能用一个正常生命体的情感去感动听众。再往后，“混着青草味”是又从气味中辨别出来的一个新气味，春天闻到青草气味总会让人产生些愉悦的情绪吧，情绪变得高涨起来，呼吸频率加快，可以为声音的音量放大提供支撑。“还有各种花的香”则区别于青草香味，成为了最后被辨别出来温润的气味，也成为了最让人陶醉欣喜的气味。这种“欣喜”的情绪对于呼吸频率起到了全面积极促进的作用，让“我”开始大口呼吸起来，充分的用鼻子来看这一切“都在微微湿润的空气里酝酿”，呈现出对春天的喜爱，呼吸下放松弛，因为“看”到了整个春天的美好气味而深吸深吐，气息绵长，语音有一定的延长。

2. 用打破已构成的呼吸节奏来达到意外效果、特殊效果

在一些情节起伏变化的作品朗读过程中，我们往往需要达到“意外”的效果，就是突如其来的让听者觉得惊喜、惊讶或者害怕、恐惧、紧张等等。这是故事讲述过程中的精彩一笔，如果大家没有对这个情节感到意外，那么这个故事可以说就不够扣人心弦，不够成功。这里往往需要突然打破原来故

事讲述的节奏及原来呼吸频率的方法。

我们来看一个灵异故事：

小丁星期天加班，疲惫不堪准备回家，天色已晚，整个大楼里没有什么人了。她独自一个人坐电梯从20楼到底楼，到了7楼，电梯门打开了，外面有两个人，很奇怪，他们没有进电梯，就是探头进来四处张望了一下。就在电梯门即将关上的时候，小丁突然听到这两个人嘀咕了一句：“真奇怪，又不是上下班高峰，这电梯里怎么都是人啊……”

这个故事是到最后“甩包袱”的，也就是说，前面大部分都可以用一种平静的口吻进行讲述，为的是让听者跟着你，达到平稳的呼吸状态。在出乎意料的故事情节刺激下，讲述者可以在最后一句话的时候放慢讲述节奏，甚至显得有些古怪，打破了已经建立起来的呼吸频率，而这种突如其来的变化是听者没有准备好的，他们自然会觉得这个故事让人害怕了。

要使用呼吸解析的方法来分析作品，对自身运用呼吸的节奏变化要非常熟悉，可以从日常生活中的时时处处找到素材和学习榜样，尤其要注意的是呼吸引起了其他的什么生理反应，处理作品时外化成为声音为主的外部形象，这才能称作用呼吸进行了创造。

四、呼吸对于人物塑造创作的帮助

1. 每个人都有自己的呼吸频率范围

喜怒哀乐是每个人日常最多的情绪变化，而每一种情绪变化都涉及到呼吸频率的变化，那么与其说我们要塑造一个真实的人物要熟悉他的各种情绪变化，塑造成一个立体的人物，不如说我们要掌握他的各种呼吸频率的变化从而把握这个人物的本质生命特征。定出人物塑造的作品的基调，其实也就是从呼吸以及呼吸连带的生命活动来确定这个人的生命活动特征，让这个人物在属于他的生命活动范围里进行活动。

在《致猫王的信》当中，崇拜者玛乔莉福萨是阿尔维斯疯狂的痴迷者，她的人生几乎可以说是围绕着自己的偶像而进行的，她在信的开头是这样说的：

亲爱的阿尔维斯：啊，最后，我终于在星期六，6月10日，在麦迪逊广场花园见到了你。

我现在像是在九千英尺的云层上。

我根本无法吃饭、睡觉、开车或工作。50年代，从你震撼舞台的第一天起，我就一直是你虔诚的狂热崇拜者。我从来没有喜欢过别人的音乐，在高中时代我失去了许多男朋友，仅仅因为他们都嫉妒你。我将我所有的钱都用来买你的唱片。在学校时我做三份兼职，只有这样我才能够继续买所有你的音乐以及其他一切我能发现的与你有关的物品。……

作为一个狂热的崇拜者，玛乔莉用了全身的热情来追随崇拜猫王，在开始的时候她为能够见到猫王而感到那样激动，那种激动的心情仿佛是在一个举国欢庆的节日里登上了最高的山峰望到了从没有看到过的美景，或者是在游乐园的过山车上飞驰过至高点的那一个瞬间。而这样的情绪对于一个正常人来说是不可能一直保有的，哪怕玛乔莉对猫王已经爱得忘我了，她仍然要像一个正常人那样喘气呼吸，要在大出了一口气之后稍稍平息一下，好让自己不至于窒息。“我根本无法……”这句开始就是从高空掉落仍然无法相信的情绪，呼吸不像刚才那样是一口气憋住了忘记了呼吸的，而是渐渐恢复到有些“气喘吁吁”的快节奏呼吸里来。激动仍然在继续，情绪仍然在高处迟迟不肯掉落，呼吸的快节奏也在延续，“我从来没有喜欢过别人的音乐……”这句话说的如此的真诚，是一个歌迷发自内心的表白，所以气息不能再像刚才那样漂浮在云端，而要沉下来全身心的用一点力度来讲。呼吸节奏就从刚才的狂喜过后开始逐渐正常，形成兴奋的主旨。“仅仅因为他们都嫉妒你”这一句则表述了主人公女性的特殊心情，带着一点自豪和撒娇的感觉对于人物的表述是恰当的，那么呼吸则要配合情绪变化的要求再弱一些、平静一些。“在学校时……”这句话到结束又是一个上扬的情绪表达过程，因为面对偶像，崇拜者玛乔莉忍不住要抓紧机会好好说说自己对他的忠心崇拜，所以越说越激动，越说呼吸节奏就越加快，身体都甚至忍不住手舞足蹈起来。

作为一个真实的崇拜者，在塑造玛乔莉这个角色的过程当中，要注意千

万不要一个劲地把呼吸加快，声音提高，这只会让玛乔莉变成一个机器疯子，没有一个正常人的身体禁得住那么长时间的高亢兴奋的；当然，也不能很随意很平静的就念诵出来了，这毕竟是一个崇拜了10年以上的忠诚歌迷。正确的塑造方法就是先给玛乔莉定出一个“活动范围”，这个“活动范围”要符合歌迷写信给歌星的真实心情，而玛乔莉在这个范围内一定要有合理变化，要能够让人很清楚地感觉她呼吸频率的变化，不能一成不变的一气呵成，这样听者不但觉得不真实，更会觉得听着“累得慌”。

2. 每个人都有自己的呼吸习惯，这流露的是人物潜在的信息元素

生活中我们往往有自己的呼吸习惯，这我们的身体构造有关系，比方说个子小的女孩子往往肺活量不够大，说话轻声细气；比方说长期从事重体力劳动的人往往会粗声粗气。但是也有例外，比如说小个子的人声音洪亮，气息充沛；或者很高很胖的人说话声音细小，噤若寒蝉。这样的现象，我们往往需要去分析现象背后的隐含信息了。

在名人萧伯纳写给自己情人的信中他这样写道：

我非常好，你尽管离开吧。失去一个女人并不意味着世界末日。太阳依然在照耀，游泳让人感到很高兴，工作也使人充实，我的心灵可以自由自在的飞翔。但是，我被深深地、深深地、深深伤害了。

萧伯纳是一个瘦高个，这并不是决定他个性化声音的主要方面。我们需要在作品当中听到一个刁钻刻薄爱讥讽人的萧伯纳形象，这个形象是所谓的上等社会为主人公烙上的烙印。“我非常好，你尽管离开吧”这一句根本就是口是心非的假话，但是为了面子他不得不这样说。说假话，并且是违心的说了假话，这无法触动萧伯纳的呼吸，显然让他平静而语气冰凉。“失去一个女人并不意味着世界末日”是一句显露他自我认定的话，他认为自己身份地位高贵，不应该为了这个不懂得欣赏他的女人生气，所以呼吸就更倾向于轻蔑的情绪，仿佛鼻子里“哼”出了声，并且是用鼻孔看人。“太阳依然在照

耀……飞翔”这句话让人更深刻地看到了萧伯纳的真实想法：他其实并不像说的那么快乐。所以表现的过程中语言很张扬，呼吸却依旧平静收敛，似乎和语言的飞扬形成了一种背离式的对比。这让我们联想到生活中路边卖假货的人，越是东西不好的吆喝的越是响亮夸张。正是因为内心没有支撑力，呼吸频率会暴露内心的真实想法，所以才要加倍地用表面的形式化掩盖内心的虚空。“但是，我被深深地、深深地、深深地伤害了”这句才是他经过了一个过程后无法压抑的真实，是一种爆发，并且是一种逐渐的爆发，三个“深深地”造就了这样一个渐进的阶梯。呼吸在过程中逐渐加重，情绪也慢慢加码，把最重的音放在“伤害”上，萧伯纳自己打破了自己硬扯出来的“面子”。在通篇作品中，这种呼吸不积极的状态时不时会出现，即便在说得非常激动的过程中，因为萧伯纳自认为是上流社会的一分子，要保持“良好的风度”，就会表现出那种高傲冷漠、呼吸不积极的状态。许多具备一定历史感或者特殊时代背景的人物的塑造过程中，特殊的呼吸习惯往往混杂着历史背景、家庭环境、特殊境遇等，要反复推敲选择之后再进行创造，找准人物的呼吸习惯，结合呼吸频率，进行塑造。

呼吸是人人都会进行的生命活动，在刚开始进行艺术学习的过程中从呼吸着手是走创作路线的好入口。我们首先要意识到呼吸既可以成为分析作品的切入点，也可以成为表现作品的立足点。并且呼吸是独有的，对于一篇作品存在相似相仿的处理，却不应该有复制式的处理，除非这两个人是复制的。同样，呼吸作为生命现象，在生活中会有无数种变化，艺术创作会有无数种可以探寻的表达。

第二章 字音基础

主持人要掌握标准的普通话，这恐怕已经成为了主持界的共识。而如何纠正自己原有的语音问题，使用标准的普通话，需要从吐字发音的最基础处着手。

据调查，目前我国使用普通话的比例达到 53%，可见越来越多的人开始使用普通话。在入学专业练习中，普通话的标准程度也是需要注意的一大问题。由于我国幅员辽阔，大多数地方都有地方方言，生活在其中的人们可能无法一下子意识到自己说的是方言，或者意识到了而无法一下子改正，这里我们就需要重新复习一些我们曾经学习过，但是可能已经被遗忘的语音基础常识。

一、拼音

拼音当中我们分声母和韵母，这些都是我们从小学开始就很熟悉的元素。声母是位于音节前面的拼音，而后半部分我们称为韵母。很容易分辨的是，韵母当中含有元音，有时候一个音节只含有一个元音也可以成立。但是声母单独是不能成立的。我们先来看一幅图，来认识一下我们口腔内关于发声的各个部位，这能够帮助我们更好地发音。