

教育部职业教育与成人教育司推荐教材
五年制高等职业教育幼儿教育专业教学配套用书

幼儿教师语言训练

——幼儿文艺作品吟诵及表演

陈丹辉 主编



高等教育出版社

教育部职业教育与成人教育司推荐教材
五年制高等职业教育幼儿教育专业教学配套用书

幼儿教师语言训练

You' er Jiaoshi Yuyan XunLian

——幼儿文艺作品吟诵及表演

You' er Wenyi Zuopin Yinsong ji Biaoyan

陈丹辉 主编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本书为教育部职业教育与成人教育司推荐教材《幼儿教师口语》的配套训练教材,主要以幼儿文艺作品吟诵语言的表达及表演训练为主。全书共8章29节,主要内容有:说和演的基本功训练,说儿歌,朗诵幼儿诗与幼儿散文,讲幼儿故事,采用诵说形式(绕口令、相声、双簧、贯口、评书、三句半)的曲艺表演,幼儿节目主持,幼儿戏剧表演。

本教材融朗诵、表演、播音主持、诵说体曲艺技能为一体,采用的训练方法主要有:游戏式基本功训练、小组合作训练、多种感官齐动式训练、模拟幼儿园情境训练、由模仿训练到自创训练、舞台比赛训练、角色扮演训练、有声无声循环训练等。

本教材可供五年制高职幼儿教育专业的学生使用,也可作为幼儿园教师在在职训用书,还可作为少年活动机构组办儿童语言表演活动的参考读物。

本书同时配套学习卡资源,按照本书最后一页“郑重声明”下方的学习卡使用说明,登录<http://sve.hep.com.cn>,上网学习,下载资源。

图书在版编目(CIP)数据

幼儿教师语言训练:幼儿文艺作品吟诵及表演/陈丹辉主编. —北京:高等教育出版社,2010.1(2011.9重印)

ISBN 978-7-04-028299-3

I. 幼… II. 陈… III. 教师-语言艺术-幼儿师范学校-教学参考资料 IV. H119. G42

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第226259号

策划编辑 陈 向

责任编辑 陈 向

封面设计 于文燕

责任绘图 尹文军

版式设计 王艳红

责任校对 殷 然

责任印制 张泽业

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
印 刷 北京地质印刷厂
开 本 787 × 1092 1/16
印 张 8
字 数 190 000
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landracom.com>
<http://www.landracom.com.cn>
版 次 2010年1月第1版
印 次 2011年9月第5次印刷
定 价 13.80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 28299-00

前 言

本书是《幼儿教师口语》的配套训练教材，目的是为学习主教材后提供行之有效的实践技能训练。

书中的基本功训练包括说（吟诵）的训练和演的训练，在基本功训练中，引导学生以幼儿做游戏的方式训练，唤起幼师学生对幼儿游戏的兴趣。基本功训练可作为每次课堂训练的第一个环节，使其成为作品训练的“热身松弛运动”，使基本功训练循序渐进，同时也丰富了课堂训练内容。

在幼儿园的日常工作和幼儿文艺会演等活动中，都需要幼儿教师具有诸多的语言表演能力，但目前幼教教材涉及较少，大多数幼儿教育专业毕业生欠缺这样的语言能力。还不能很好的指导幼儿的文艺作品学习和表演。本书基于这种缺憾，精选、改编、创编各类幼儿文艺作品，训练幼儿教师必备的多种语言表演能力：说儿歌，朗诵幼儿诗和幼儿散文，讲幼儿故事，尝试进行说相声、讲评书、演双簧等演说体曲艺表演，主持幼儿节目，表演幼儿小品等。

本书中作业训练是课堂训练的延伸，体现出综合性和实践性，分为自我训练作业和与他人合作训练作业。完成作业之后，要求填写“作业反馈表”以自查职业能力和作业感受（见附录）。

每一训练内容之后的训练提示，主要对技巧难点和训练方法加以提示。任课教师应坚持精讲多练的原则，以训练提示为基础，结合具体的学情，灵活运用，真正实现学生在训练中的积极性、主动性和创造性。

语言表演训练有助于提高幼儿教育专业学生舞台表演能力及组织指导能力，从而提高学习质量，专业素质。愿这本教材成为广大幼教专业学生和幼儿教师的良师益友。

课时分配表（供参考）

章目	教学内容	课时
第一章 说和演的基本功训练	第一节 说的基本功训练	4
	第二节 演的基本功训练	4
第二章 说儿歌	第一节 说儿歌技巧	1
	第二节 说儿歌训练	2
第三章 朗诵幼儿诗与幼儿散文	第一节 朗诵幼儿诗与幼儿散文技巧	1
	第二节 朗诵幼儿诗与幼儿散文训练	2
第四章 讲幼儿故事	第一节 讲幼儿故事技巧	2
	第二节 讲童话故事训练	2
	第三节 讲寓言故事训练	2
	第四节 讲民间故事训练	2
	第五节 讲生活故事训练	2
	第六节 讲历史故事训练	2



续表

章目	教学内容	课时
第五章 诵说曲艺	第一节 诵说曲艺技巧	1
	第二节 说绕口令技巧	1
	第三节 说绕口令训练	2
	第四节 说对口相声技巧	1
	第五节 说对口相声训练	2
	第六节 演双簧技巧	1
	第七节 演双簧训练	2
	第八节 贯口技巧	1
	第九节 贯口训练	2
	第十节 说评书技巧	1
	第十一节 说评书训练	2
	第十二节 演三句半技巧	1
	第十三节 演三句半训练	2
第六章 幼儿节目主持	第一节 幼儿节目主持技巧	1
	第二节 幼儿节目主持训练	2
第七章 幼儿戏剧表演	第一节 幼儿戏剧表演技巧	1
	第二节 幼儿戏剧表演训练	3
第八章 综合训练	自选	2
总计		54

在教材的编写和教学应用过程中,参考了有关朗诵、台词、表演、播音主持和幼儿教育等方面的书籍,选编改编了一些优秀的幼儿文学作品,并得到了许多曲艺行家的指导,特别是王殿松先生和高等教育出版社陈向编辑对本书的编排体例提出了许多宝贵的建议,在此向他们表示真挚的感谢。由于本人水平和占有资源有限,教材中的疏误在所难免,敬请专家、同行和读者批评指正,以利及时修正。

编者

2009年10月



目 录

第一章 说和演的基本功训练 1	第四节 说对口相声技巧 61
第一节 说的基本功训练 1	第五节 说对口相声训练 64
第二节 演的基本功训练..... 14	第六节 演双簧技巧 66
第二章 说儿歌 21	第七节 演双簧训练 67
第一节 说儿歌技巧 21	第八节 贯口技巧 71
第二节 说儿歌训练 22	第九节 贯口训练 72
第三章 朗诵幼儿诗与幼儿散文 28	第十节 说评书技巧 74
第一节 朗诵幼儿诗与幼儿散文技巧 28	第十一节 说评书训练 75
第二节 朗诵幼儿诗与幼儿散文训练 29	第十二节 演三句半技巧 78
第四章 讲幼儿故事 33	第十三节 演三句半训练 80
第一节 讲幼儿故事技巧..... 33	第六章 幼儿节目主持 83
第二节 讲童话故事训练..... 36	第一节 幼儿节目主持技巧 83
第三节 讲寓言故事训练..... 39	第二节 幼儿节目主持训练 85
第四节 讲民间故事训练..... 43	第七章 幼儿戏剧表演 91
第五节 讲生活故事训练..... 46	第一节 幼儿戏剧表演技巧 91
第六节 讲历史故事训练..... 49	第二节 幼儿戏剧表演训练 93
第五章 诵说曲艺 53	第八章 综合训练 107
第一节 诵说曲艺技巧 53	附录 作业反馈表 119
第二节 说绕口令技巧 54	参考书目 120
第三节 说绕口令训练 55	

第一章 说和演的基本功训练



无论是说儿歌、讲故事，还是说相声、讲评书，所有语言表演的形式，都离不开说的技巧（言语技巧）和演的技巧（体态语技巧），所以，基本功训练包括说的训练和演的训练。

通过呼吸、共鸣、吐字归音、口腔操、变调、吆喝、重音、语气、语调、笑说、哭说等说的训练，达到口齿灵活、字正腔圆、以情运气、以气托声、以声传情的目的，为各种形式的语言表演实践活动奠定说的基础。

通过注意力集中、克服紧张（“笑场”）、身体造型、表情控制、真实表现、模仿细节、模拟动物、无实物小品表演等演的训练，为各种形式的语言表演实践活动奠定演的基础。

第一节 说的基本功训练

一、吸气训练

1. 闻花香

身体坐正，不要靠在椅背上，胸自然挺起，两肩下垂，小腹微收。在意念上，面前有一盆香花，这时深吸一口气，气要吸得深入、自然、柔和，使气自然下沉，仿佛五脏六腑都充满了芳香空气，寻找沁人心脾的感觉，要避免紧张僵硬。吸气时要深沉而安静，感觉两肋渐开，控制一两秒钟，再缓缓呼出。吸足气之后，还可以用下面的方法检查一下自己的吸气量如何。把气深深地吸下去，获得小腹及腰围的胀满感，然后以丹田穴为支力点，口中发出带有声带震颤的“嘶”音，使气慢慢地、均匀地呼出去。如果你发出的“嘶”音，能坚持20—30秒，说明你的吸气量基本可以，如果你能坚持40—50秒，说明你气吸得多，而且深。

训练提示

吸气应尽量吸得深。如果吸得浅，发出的声音就飘散无力，传不远，有的人朗读完一篇作品就觉得嗓子干燥、疼痛，主要是因为吸气太浅，力量都集中在喉部，完全依靠声带来加强音量，造成声带负担太重，过度疲劳。

2. 急吸气



意念上似抬起重物，先要深吸一口气，然后憋足一股劲，这时气息自然下沉，腹肌收缩，腰围有胀满的感觉。

3. 半打哈欠

不张大嘴地打哈欠，体会进气最后一刻的感觉，腰围也有明显的胀满的感觉。

训练提示

各种吸气的训练目标都是为了学会深吸气，做到气沉丹田。当吸气的时候，不是胸鼓起来，肚子瘪进去，而是基本保持胸部姿势，肚子鼓起来，后腰坚挺饱满，发声呼气时用腹肌控制出气量的大小与力度，在小腹肚脐下三指处形成一个支力点。中国民族戏曲、曲艺演员把这叫“气沉丹田”，当然不是真的使气透过横膈膜进入了肚脐以下三指的丹田穴，而只是在这里形成一个支力点。因为人并不是仅仅靠声带讲话，声带发出的声音，只有在气息的推动下，通过几个共鸣腔体，扩大音量，才能传出体外。运气发声，共鸣控制和吐字归音是发声的基本技能。“气乃音之帅”，“气动则声发”，“内练一口气”，“有气才有艺”，呼吸是发声的动力，声音是否响亮、清晰、有魅力，都与气息调控有直接关系。理想的语言表演气息状态应该是：吸得深，气沉丹田，气量足，呼出均匀，通畅自如，可以随情感变化而变化。

二、呼气训练

1. 模拟

模拟生活中的叹息——唉！

吆喝牲口的声音——yū，

模拟吹掉桌面上的灰尘，或者撅起双唇吹响。

训练提示

训练时喉部要放松，让气息缓慢而均匀地流出，尽量拉长呼气时间，以30秒为宜。

2. 呼喊

首先口鼻联合深吸气，然后放声向远处呼喊自己或别人的名字。单人可自呼自应，双人可一呼一应。由近渐远地喊，声音由弱到强，逐渐变化。但无论声音强弱高低，都要注意气息流畅、声带松弛、吐字清晰。

训练提示

喊时要尽量将每一音节的韵腹拉开拉长，由较多实声到逐渐加大回声。这样训练可以锻炼对呼气的调节能力。另外，还要带着感情色彩喊，使情、气、声自然地融为一体。

3. 吹薄纸条

有两种练法。其一是吸足一口气，用力将纸条吹倒，再把纸条移至更远的地方再吹。第二种是把纸条放在较近的地方，吸足一口气，然后用缓气徐徐地吹纸条，让纸条在你呼出的气息中均匀地微微颤抖，如薄纸片一直在微微的晃动，那么就说明呼出的气是均匀的。也可举起一手掌，将气吹在手心一点上来感觉，气要集中、均匀，吹得时间越长越好。



训练提示

第一种方法主要练气的冲力；第二种可以检验呼气量是否均匀，主要是练控气能力。

4. 数数

吸足一口气后，连续依次数数字，直数到气呼尽为止。这样反复练，一口气数的数字会逐渐增多。注意声音要规整、圆润，不感到挤压、力竭。

训练提示

开始一口气只能数到两个十位数，坚持训练，就能数到三四个十位数。数的时候力求自然，吐字清晰，用气均匀，快慢有节，脸不变色，给人以从容不迫的印象。一口气数数，数得越多，控制呼气的要求就越高。日积月累，就可以熟练地掌握呼气的方法了。

三、吸呼气综合训练

1. 快吸慢呼

可以设情境：突然发现远处来了一个人，像是很久不见的好朋友，喜不自禁，急吸一口气，控制住气息。待走近一看，原来是认错了人。然后失望地将气缓缓呼出。

训练提示

吸气时两肋收缩，待持续深吸气，却可感觉猛然张开，口鼻同时吸气。反复作此项训练，要逐渐延长呼气时间。

2. 补气

快速吸气。呼气5—6秒钟后补气：收小腹，口鼻进气，两肋张开。反复十几次。呼气时从容发声（“v”为吸气记号）。

v一二三四v五六七八v

二二三四v五六七八v

三二三四五六七八v

四二三四五六七八

3. 长句子补气

吸足气后，一口气将一句话说完，中间采取带进少量气息以补气。如“这只没有牙齿的大老虎真的成了瘪嘴老虎啦！”

训练提示

读这个长句时，读前的吸气量要大，读时要控制好气息，气要“拉住”，不能随意补气或停顿，又要避免出现气不够用的状态，否则就会影响语意的完整性。

要多做呼和吸的训练，扩大肺活量，学会自如地控制自己的呼吸。掌握和运用胸腹联合呼吸法很重要，因为这样发出来的声音坚实有力、音质优美，而且传送得较远。



四、共鸣控制训练

1. 中音区发声共鸣

中音区以口腔、咽喉和鼻腔共鸣为主。每个人的中音区基本上就是自然音区，不需刻意训练便可发出，但只有经过训练，才能使音质优美。

吸气要自然深入，以丹田处为支点；发声时，尽量提高上腭，适当打开下颌，舌根放松，声音要力求圆润。

用中音发：a—o—e，一气连续重复读出，带拖音，借口型变化自然过渡到下一个音，每个音的音高相同。当训练一个中音音高，找到气息支点和共鸣点后，可做中音区几个不同音高训练。训练时，喉头要有振动感，可用手轻轻摸着喉头体验、感觉。

2. 高音区发声共鸣

通过反复训练，找到头腔共鸣点。声音要洪亮，不能靠挤声带拔高。

做好气息准备，小腹有绷紧感，丹田处有明显支点感；然后，下颌稍后收，软腭尽量打开，发“ong—”音，音高自下而上，感觉声音从口到鼻再到头，韵尾音最高时，感到双眉间上方有震颤感。

à—à—à—à—à—à—à

ì—ì—ì—ì—ì—ì—ì

每发一个音前吸气、顶住，发音时小腹紧压送气，努力体会发声位置，尽量使每个音都要有爆发感。

3. 低音区发声共鸣

低音区发声以胸腔共鸣为主，发声时，下颌向下，稍往后收，气向下走，要感到胸部的振动。发出的声音要深沉有力。

发 hēi、hòu 两个音，韵母为 ei、ou，容易寻找到胸部共鸣的感觉。

低音大声呼号：“立正！”“向右看齐！”“向前看！”“一二一，一二一，一二三四！”等。

4. 低、中、高音区综合发声共鸣

发“依”和“啊”，这是戏曲传统的发声共鸣训练方法，简单有效。因为“依”的发声是“立音”，“啊”的发声是“横音”。而发声正是主要由立音和横音组成。练习时，将“依”和“啊”两个音发出，尽量拖长，至气息将尽为止。由低到高，由弱到强，从中找出共鸣的位置变化，只要能感觉到音量既大且又从容即正确。适当地借鉴歌曲发声法的“装饰音”。

训练提示

人体上各个共鸣腔体的作用是不相同的，艺术语言使用的是“混合共鸣”。一般说来，发高音时，要让声音往上走，以头部腔体（如额窦）共鸣为主，这种声音高亢明亮、丰满铿锵；发中音，不高不低，以口腔、咽喉、鼻腔共鸣为主，这种声音清晰真挚、丰富多彩，令人感到亲切；发低音，以胸腔共鸣为主，这种声音浑厚有力、音质丰富。切忌把声音用喉头往外挤，造成声音尖细。



五、吐字归音综合训练

1. 所有的声母与 a、i、u 相拼，声母的发音要清晰有力，有弹动感。

2. 按四呼顺序发韵母，要随着韵腹的拉开使韵母在口腔中“立”起来。

3. 韵母四呼发音

面对镜子，按照四呼的口形要求，依次发开口呼、齐齿呼、合口呼、撮口呼韵母，听声音，看口形；声音要准确圆润，口形要自然。

4. 借助声调综合调控

叼住弹出字头（即声母），快速有力；拉开立起字腹（即韵腹），圆润饱满；到位弱收字尾（即韵尾），使音色饱满。

5. 夸张四声

发每个字音时中间可换气，按四声变化要求发声。要注意不受语流音变的影响，清楚表现四声的调值、调形和调类。

练习：“寒来暑往，秋收冬藏。闰余成岁，律吕调阳。云腾致雨，露结为霜。”（选自《千字文》）

训练提示

吐字是发声母和韵头的阶段。吐字也叫“出字头”，出字头时，口、唇、舌要用力，形成喷口，练的是嘴劲。

读字腹也称“归韵”、“立字”，是发韵腹的阶段。因为韵腹是字中最响亮的部分，音节的音色主要是由韵腹决定的。训练时除了注意口型外，还要讲究共鸣位置。

归音便是收字尾，也就是发完韵腹向韵尾过渡的过程。一定要把字尾归到位，做到干净利落。常见的毛病有两种，一是拖泥带水，二是火候不够。

普通话中的韵尾有四个音素：i、u、n、ng（o 在韵母的结尾其实只是一种改写，发音实际是 u），各自归音时要注意以下问题：

① i 做韵尾的时候，要注意最后舌位一定要达到一定的高度，假如音节结束时舌位比较低，肯定会造成归音不到位。比如柴（chái）、类（lèi）的发音。

② u 做韵尾的时候，要注意把嘴唇拢圆，舌头要缩到口腔的后部，比如抽（chōu）、丢（diū）的发音。

③ n 做韵尾的时候，要把舌尖收到上齿龈，挡住气流通过口腔的出路，但不要太过，等鼻音色彩一出现发音就结束。如果舌尖根本就接触不到上齿龈，那么肯定前鼻音归音不到位。如天（tiān）、准（zhǔn）的发音。

④ ng 做韵尾的时候，舌头的前半部分应该放松，发音结束的时候，舌根应该接触到软腭，挡住气流通过口腔的出路，一有了鼻音色彩就马上结束。比如长（cháng）、请（qǐng）的发音。



六、口腔操唇部训练

1. 展撮唇

唇沿齿向中间用力撮合，再尽力展开，反复进行。将唇尽量撮小、撮圆，如发 u 时的夸张口型（不要声音）；将唇展开如发 i 音时的夸张口型（只要口型不出声音）。如此反复，并且反复的速度越来越快，在最快时停止。休息片刻，再做数次。

这个训练不仅能提高唇的灵活性，还能练习唇齿配合默契，使发音更清楚。

2. 增强唇力

撅起嘴，向上、下、左、右动；撅起嘴，顺时针、逆时针转唇 360°。

3. 吹唇

将上下嘴唇撅起来，放松，用气把唇吹得颤动起来。注意气息要深，要控制，不要用力过猛。

4. 嘴唇上包下、下包上

快速交替做上唇包住下唇和下唇包住上唇的唇部运动。

5. 双唇打响

嘴唇微闭，上唇向中间缩，力量集中于上唇中部，然后反复发不带元音的 b，有清晰的爆声，除阻时能感觉到唇上肌向两侧斜上方的牵动。

用双唇打响的声音，换这个绕口令中的“母”字。

“老母鸡，小母鸡，母鸡母鸡，花母鸡。”

要增加这个训练的趣味性，可以用师生互动与生生互动的形式，加速比赛说这个绕口令；或者加速双唇打响，比喻成叫小鸡来吃米，谁的打响声快，谁叫来的小鸡就多……

训练提示

发音器官包括呼吸器官、喉头、声带、口腔和鼻腔等部分。气流是发音的原动力，气流的强弱带动声带发音产生颤动，口腔、鼻腔则是发音的共鸣器。口腔中的嘴唇、舌头、软腭是其中活动的部分，唇、舌、腭等部分的肌肉灵活自如如是发准每个字音的基础，字音主要在口腔内形成，如，发唇齿清擦音 f 这个声母时，应是上齿和下唇内侧轻轻触碰，如果触碰重了，擦音性质就会受到影响，如果触碰点从下唇内侧移至下唇外侧，发音器官肌肉的紧张点就会发生偏移，进而影响到标准音质。多数辅音声母的发音部位相对隐蔽，要依靠唇、齿、舌等发音器官，综合运动而产生细微分化。如果颌部小肌肉群不灵活，唇和舌尖运动不够有力，下颌不够自如，发出的声母就分化不明显，容易出错。



教学点滴

另外，建议引入拟人、比喻、夸张、摹声等手段，用角色扮演等方式加强口腔操训练的情趣性。例如做嘴唇的撅、咧训练时，可以这样设计：“嘴唇很生气，它高高地撅起，都可以挂个瓶子了！嘴唇又高兴了，它尽量咧开，嘴角甚至咧到了耳朵根儿！”



七、口腔操舌部训练

1. 弹舌

舌尖上翘，以较快速度来回弹上齿下缘。

2. 刮舌

先将舌尖抵下齿背，舌下韧带部位用力，用上门齿刮舌面，将嘴撑开。

3. 伸卷舌

用力伸舌出口外，使舌前端呈尖型，向上卷回。

4. 左右立舌

舌在口内翻动 90°，使左边缘向上立起；再反方向翻动 180°，使右边缘向上立起。

5. 练舌尖

闭唇，以舌尖用力顶左腮，再用力顶右腮，然后将舌前端置于齿外唇内，舌尖依上→左→下→右的方向转动，再以反方向转动。

舌尖抵在下齿背，用气发 di—da。

6. 练舌面

舌面贴在硬腭上，再分开，逐渐加快。

7. 舌数牙

内侧顺时针，外侧逆时针。

8. 打响舌

为了练习舌头的力量以及弹跳能力

用舌头打响的声音替换下面绕口令里的“鹅”字：“天上一只鹅，地上一只鹅，鹅飞，鹅跑，鹅碰鹅。”

训练提示

最好设计成游戏化的口腔操，进行训练。例如，玩“卷蛋卷”的游戏，练练卷舌，使舌头在口腔内短时间紧张、放松、提高机体对舌的控制力；而“刷牙”游戏则用舌头轮刮上下牙齿，使舌更好地伸展，锻炼舌的柔韧性；在各种有听觉美感的节奏型里做唇舌相间地打响练习等。还可以加入木鱼、双响桶等简单打击乐器的伴奏。口腔各发音部位在节奏明快灵活有力地运动时，身体也可以在节奏中动起来。活动的关键是“动”，只有动起来，训练才能活起来。还可以巧妙运用模型、头饰等道具辅助训练。比如做“刮”这节舌部操时，可以戴上舌头和牙齿的头饰，展开对话。例如，牙齿骄傲地说：“我们这个门可不好过，只给你留着窄窄的一道缝儿，你能过去吗？”舌头自信地说：“没问题，我能以柔克刚，你看，我不是出来了吗……”扮演角色，使口腔操训练拟人化，使训练充满新鲜感。

八、口腔操口腔肌肉训练

1. 张嘴



练习 a，不出声。让嘴尽量张大，越大越好，开合数十次。速度不要太快。目的是开牙关，让口腔的上腭与咽壁肌肉得到锻炼。这样发出的声音靠前明亮，可以有效解决声音低弱的毛病。注意口腔、牙关要开到能放下半个拳头，可以通过抬起上腭和放松下巴来实现。像打哈欠或叹气的状态或闭嘴啃苹果的状态。判断口腔是否真正打开了，要寻找后腔比前腔高的感觉，口腔应呈“马蹄”形。口腔的容积变大了，就等于发共鸣音时有了一个音箱，也给舌提供了足够的运动可能。汉语中的 a 音节占 40% 以上，所以，打开口腔非常重要。

2. 提起颧肌反复咀嚼，训练两腮的咬劲。

3. 挺软腭，可以用学鸭子叫“gā、gā”声来体会。

4. “干漱口”

不含水，把两腮鼓起来，再缩回去，如此循环；一次做至少 50 下，并逐渐加速，来增强两腮的力量和灵活性。

5. 叩齿

口唇微闭，使上下齿有节奏地互相叩击，铿锵有声，震动牙根周围组织，锻炼口腔中能活动到的肌肉。

训练提示

设计灵活多变丰富多彩的口腔操活动形式，来克服口腔操训练的枯燥性。

例如，学生可以在教师或组长的口令下，采用整齐划一的做操式，加以训练：“口腔操叩齿运动，预备起！一二三四，二二三四……”

还可以采用小组自练和小组赛练的方式，比赛的形式要丰富多彩，例如“口腔操大比拼”、“伶牙俐齿擂台赛”、“小巧嘴应变力测试”等。

九、发音训练

1. 发咽音

舌面往上贴于硬腭处，想象接电话时，用嗓子眼发出音的状态，用咽部发音：想象打电话时的应答、疑问、否定等语气，使发出的声音有强有弱、有大有小。训练的目的，主要是为了控制气息和保持持续力。

2. 用京剧老生笑的感觉，吸气后发：“哈哈哈哈哈……”体会气沉。

3. 反复弹发：嘿——哈——喉，体会腹肌的作用。

4. 发：嘭——啪——噼——扑，体会气声上下贯通，力的强弱。

5. 发象声词

吧嗒嗒 滴溜溜 咕隆隆 噼啪啪

扑通通 呼啦啦 咣当当 哗啦啦

当唧唧 乒乒乓 喇拉拉



训练提示

一个人心绪如果是积极的、振奋的，言语也就顺畅；反之，言语也就迟滞。因此在发音训练之前，应调整心理状态。同时身体的肌肉应相对放松，呼吸器官要舒展自如。具体的要求是：喉松鼻通，肩部放松，胸部稍前倾，小腹自然内收，双脚平稳落地。

十、上声变调训练

1. 上声连非上声读成半上声，调值由 214 变为 21 如：

在阴平前：首都，始终，普通，老师，小说，展开，产生。

在阳平前：祖国，海洋，语言，旅行，改良，古文，拱门，赶忙。

在去声前：感谢，岗哨，翡翠，晚饭，朗诵，准确，解放，法定。

2. 上声连上声读为阳平，调值由 214 变为 35，如：

领导 勇敢 水果 选举 岛屿 打扫 场景 采取 笔挺 把守
美好 野草 恼火 理想 胆敢

3. 三个上声字连读时，则按语言停顿情况来变，停顿在第二个上声字后，前两个上声字变得像阳平，如：

展览馆 洗脸水 虎骨酒 管理员

如果停顿在第一个上声字后，那么第一个上声和第三个上声字声调不变，第二个上声字变得像阳平，如：

好领导 厂党委 柳组长 纸老虎

如果有三个以上的上声字连在一起，也按语音停顿情况来变，停顿前的上声仍为上声，其他上声变得像阳平。如：

永远友好 岂有此理

训练提示

语流交际中，音节连读，由于受邻近音节声调的影响，各个调类或多或少都有些变化。其中阴平、阳平、去声的变化并不显著，变化最显著的是上声。

十一、“一”、“不”变调训练

1. 一心一意

干什么工作都要一心一意，
表里如一，言行一致，埋头苦干，
不能一高一低，一好一坏，
一差二错，一落千丈，一蹶不振。

2. 一个老僧一本经

一个老僧一本经，



一句一行念得清。

3. 不怕学不会

不怕不会，

就怕不学。

一回不会，

再来一回，

不信不会。

训练提示

普通话“一”、“不”的变调规律有三种，单念句头读原调；去声之前读阳平；非去声之前读去声。

十二、语气词“啊”的音变训练

读下面这段话，注意语气词“啊”的音变：

啪、啪、啪！

谁呀？张果老哇！

怎么不进来呀？怕狗咬哇！

衣兜里装着什么呀？大酸枣哇！

怎么不吃啊？怕牙倒哇！

胳肢窝里夹着什么呀？破棉袄哇！

怎么不穿上啊？怕虱子咬哇！

怎么不叫老伴儿拿拿呀？老伴儿去世了。

怎么不哭哇？

盆哪、罐哪，我的老伴儿啊！

训练提示

语气词“啊”一般单独用或用在句尾。单独用时语音没有变化，用在句尾时，由于受它前面音节收尾音素的影响而发生各种音变，通常是在其原有读音a前增加上一个音素，有以下几种情况：（一）前面的音素是a、o（ao、iao除外）、e、ê、i、ü时读成ya，写成“呀”或“啊”；（二）前面的音素是u（包括ao、iao，因为o实际上是稍紧的u）时，读成wa，写成“哇”或“啊”；（三）前面的音素是n时，读成na，写成“哪”或“啊”；（四）前面的因素是ng时，读成nga，写成“啊”；（五）前面的音素是-i（舌尖后元音）、er时，读ra，写成“啊”；（六）前面的音素是-i（舌尖前元音）时，读za，写成“啊”。只有掌握以上这些变音规律，朗读的时候才能不读错，写文章的时候才能正确地运用“啊、呀、哇、哪”这些语气助词。



十三、读一读训练

施(shī)氏(shì)食(shí)狮(shī)史(shǐ)(赵元任)

石(shí)室(shì)诗(shī)士(shì)施(shī)氏(shì),嗜(shì)狮(shī),
誓(shì)食(shí)十(shí)狮(shī)。

氏(shì)时(shí)时(shí)适(shì)市(shì)视(shì)狮(shī)。

十(shí)时(shí),适(shì)十(shí)狮(shī)适(shì)市(shì)。

是(shì)时(shí),适(shì)施(shī)氏(shì)适(shì)市(shì)。

氏(shì)视(shì)是(shì)十(shí)狮(shī),恃(shì)矢(shǐ)势(shì),
使(shǐ)是(shì)十(shí)狮(shī)逝(shì)世(shì)。

氏(shì)拾(shí)是(shì)十(shí)狮(shī)尸(shī),适(shì)石(shí)
室(shì)。

石(shí)室(shì)湿(shī),氏(shì)使(shǐ)侍(shì)拭(shì)石(shí)
室(shì)。

石(shí)室(shì)拭(shì),氏(shì)始(shǐ)试(shì)食(shí)是(shì)
十(shí)狮(shī)。

食(shí)时(shí),始(shǐ)识(shí)是(shì)十(shí)狮(shī),实(shí)
十(shí)石(shí)狮(shī)尸(shī)。

试(shì)释(shì)是(shì)事(shì)。

训练提示

汉语中同音字较多,有声调更是汉语的特色,赵元任先生这篇妙趣横生的《施氏食狮史》,全文连标题共96字,每字的普通话读音相近(汉语拼音为shì),只有声调相异。经常读一读,能训练吐字发声的能力。

十四、吆喝训练

1. 卖高桩柿子的吆喝:“嘞——高桩儿的嘞——柿子嘞——不涩的嘞——涩的还有换嘞!”
2. 卖心里美萝卜的吆喝:“萝卜赛梨哎——辣来换!”
3. 卖冰糖葫芦的吆喝:“蜜嘞哎嗨哎——冰糖葫芦嘞!”
4. 卖蟠桃的吆喝:“这不是大姑娘扎的,也不是二姑娘绣的,这是三姑娘逛花园一脚踩下一个扁盖儿桃!”
5. 现代京剧《红灯记》里的磨刀人的吆喝:“磨剪子嘞——戥菜刀!”
6. 小品中的吆喝:“卖大米嘞——卖大米!”

