



新编播音员主持人训练手册

绕口令训练

RAO KOU LING
XUN LIAN

赵秀环 编著

中国传媒大学 出版社

新编播音员主持人训练手册



微信扫码，加入本书读者圈，与数千书友交流“绕口令训练问题”。

绕口令训练

RAO KOU LING

XUN LIAN

赵秀环 编著

中国传媒大学 出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

绕口令训练/赵秀环编著. —北京:中国传媒大学出版社, 2017. 8
(播音员主持人训练手册:新版)

ISBN 978-7-5657-1963-9

I. ①绕… II. ①赵… III. ①绕口令—作品集—中国—当代
IV. ①I239.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 072823 号

绕口令训练

编 著 赵秀环
责任编辑 黄松毅
责任印制 阳金洲
封面制作 泰博瑞国际文化传媒

出版发行 中国传媒大学出版社
社 址 北京市朝阳区定福庄东街 1 号
邮 编 100024
电 话 86—10—65450528 65450532
传 真 65779405
网 址 <http://www.cucp.com.cn>
经 销 全国新华书店

印 刷 三河市东方印刷有限公司
开 本 850mm×1168mm 1/32
印 张 4
字 数 51 千字
版 次 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5657-1963-9/I·1963 定 价 22.00 元

版权所有 翻印必究 印装错误 负责调换

序 言

由中国传媒大学播音主持艺术学院播音专业教师赵秀环(播音名:晨星)编写的这本《绕口令训练》,根据汉语普通话的语音规律汇集了各种类型、内容丰富多彩的绕口令。是播音员主持人及播音主持爱好者、艺术语言工作者、中小学语文教师及中小学语文朗诵爱好者、播音主持及艺术类考生们、参加汉语普通话水平测试的朋友们、各方言区及外国朋友学习汉语普通话标准发音的极好的训练教材。

赵秀环老师 1976 年毕业于北京广播学院(现中国传媒大学)新闻系播音专业并留校任教。她非常热爱自己的事业,任教以来曾先后从事过本科生、专业证书班以及各种播音短训

班的播音主持教学工作；曾到过福建前线人民广播电台、湖北武汉人民广播电台、内蒙古赤峰人民广播电台、河南安阳人民广播电台、陕西人民广播电台、甘肃人民广播电台等地实践播音过；也曾在北京电视台、中央电视台为多部专题片和广告片配音；还曾在音乐学院及电影学院进修过声乐发声及表演台词等课程。在语言艺术教学和播音主持实践中，她借鉴了多种艺术语言发声，积累了丰富的播音主持发声经验及心得体会。为了配合学生的专业教学及广大播音员主持人业务学习的需要，她针对自己在播音主持教学实践中发现的学生当中存在的播音主持发声新问题编写了多部教材，深受业内及业外人士的关注和欢迎。其中她参与编写的《实用播音教程》《播音员语言基本功训练教程》《播音主持艺术语言基本功训练教程》曾荣获全国高校优秀教材奖、北京市教委精品教材奖并被选作各大播音主持艺术院校教科书，很有实用价值。《播音主持快速入门十八招儿》更是全国各大艺考培训机构的热门教材，受到业内业

外人士的关注和好评。

这本《绕口令训练》可帮助初学者训练汉语普通话,做到语音规范、发音准确;可帮助广大艺术语言工作者提高字音质量,做到吐字清晰流畅、圆润集中、响亮自如,达到颗粒饱满、字正腔圆的效果。为了帮助大家更好地模仿、学习和训练,赵秀环老师还亲自为这份教材配录了朗读示范,供广大爱好者学习使用。

李 杨

2017年6月

编者说明

在这本小册子里,我按照汉语普通话语音的声母、韵母、声调、轻声、儿化、变调等顺序编辑了各种类型的有关正音、吐字、声音气息的运用、念词和朗诵的纯技术性训练的绕口令,主要是为了帮助广大播音员主持人及播音主持爱好者通过训练,达到口齿灵活、语音准确、吐字流畅、颗粒饱满、圆润集中、字正腔圆、助于表达。训练时,要求大家一定要按照正确的发音部位和发音方法练习。一方面要注意纠正自己的发声缺点、弱点、毛病,另一方面还要利用和发挥自己的长处,扬长避短。这些绕口令练起来有些绕舌、绕口、难发,但它却是播音员主持人在学习播音主持过程中必不可少的练声材料。通

过练习绕口令不仅可以加强咬字器官的力度和提高咬字器官的灵活度,同时也可以有效地锻炼呼吸控制能力。练习时,最初应特别注意字音质量,要把音发准,劲使稳,打开韵腹,利索收音,做到吐字准确、清晰、圆润。然后由慢到快,逐渐加速,可按音、字、词、句、段五步练习法循序渐进。我们知道,绕口令练习并非只是耍嘴皮子,而是既要练“嘴劲”,又要练“心劲”,所以不能一味求快。在训练中,我们还要注意结合气息控制进行练习。在开口前要注意放松喉部、气息下沉,“运行”当中要补气自如、轻松流畅,字音速度由慢渐快,要做到慢而不断、快而不乱。最后还要注意做到内容清楚、感情充沛。因为气是发声的动力,气息调整不好,字的“运行”就会发生故障,声音的质量也就无法保证。

口齿清楚、字音准确、吐字有力、字正腔圆,这是艺术语言工作者必须具备的基本条件,对播音员主持人来说,更是如此。一些前辈艺人曾有“咬字千斤重,听者自动容”、“清晰的口齿沉重的字,动人的声韵醉人的音”的说法,当然,

“千斤重”和“沉重的字”不是用浊劲把字咬得死死的,而是要做到“咬字如擒虎,就像一只大老虎叨小老虎穿山跳涧,叨紧了,就咬死了;叨松了,小老虎就掉了”。我们所说的要练“嘴劲”、练“心劲”,是要以情带声,以情带字,从而达到悦耳动听的效果。要达到这样的要求,自然不是一朝一夕能做到的,必须坚持苦练语言基本功,在掌握普通话标准发音的基础上,注意各种发音技巧的训练,熟能生巧。否则的话,没有坚实的基础,是创造不出优美动听的艺术语言的。那么,要想适应和满足广大听众、观众的要求,做一名合格的广播、电视播音员主持人,使我们的播音主持动人、感人、富有艺术魅力,就必须千锤百炼我们的播音主持艺术语言。

这本《绕口令训练》小册子,不仅是广大播音员主持人及播音主持爱好者学习发声必不可少的练习材料,同时也是广大电影、话剧、戏曲、曲艺等艺术语言工作者进行语言基本功训练较好的练习材料。另外,它对于广大中小学语文教师及中小學生中的语文朗诵爱好者、幼儿园

的学龄前儿童们、播音主持艺术及语言艺术和表演艺术类的艺考生们、参加汉语普通话水平等级测试的朋友们、各方言区和外国朋友们学习汉语普通话标准发音都不无益处。

编 者

2016年8月

于望京华彩国际公寓

目 录

声母绕口令练习

八百标兵(b、p)	4
炮兵和步兵(b、p、m).	4
一平盆面(b、p)	4
巴老爷芭蕉树(b)	4
补皮裤(b、p)	5
爸爸抱宝宝(b、p、m)	5
两只猫(b、p、m)	6
白庙和白猫(b、m)	6
一座棚(b、p、f)	6
短 刀(d、t)	7
打特盗(d、t)	7
白石塔(d、t)	8

谭老汉买蛋和炭(d、t)	8
哥挎瓜筐过宽沟(g、k)	9
哥哥捉鸽(g、k、h)	9
老爷堂上一面鼓(g、k、h)	10
漆匠和锡匠(j、q、x)	10
学时事(zh、ch、sh)	11
叔叔锄竹笋(zh、ch、sh)	11
比 腿(c)	12
子词丝(z、c、s)	12
四是四 十是十(s、sh)	13

韵母绕口令练习

胖娃娃和蛤蟆(a)	18
小华和胖娃(a)	18
山羊上山(ao)	18
老老道小老道(ao)	19
猫和鸟(ao)	19
彩楼锦绣(ao、ou)	20
黄狗咬我的手(ou)	20
花生生花生(eng)	21

盆碰棚(en、eng)	21
大和尚 小和尚(ang、iang)	22
羊入羊林(ia、ie、iang、iao)	23
铜勺和铁勺(iao、iou)	23
大姐梳辫(ian)	23
一葫芦酒(iou)	24
天上七颗星(ing)	24
杨家养了一只羊(iang)	25
大娘家里上大梁(iang)	25
一匹布 一瓶醋(u)	25
服务部(u)	26
抒情怀(uai)	27
两只饭碗(uan)	27
床与船(uan、uang)	28
画凤凰(uang)	28
女小吕(ü)	28
齐挖争气渠(ü)	29
男演员女演员(üan)	30
谁眼圆(üan)	30

声调绕口令练习

黄毛猫偷吃红糖包(阴平、阳平)	34
珍珍绣锦枕(阴平、阳平、上声)	34
梁木匠和梁瓦匠(阴平、阳平、上声、去声)	34
小柳和小妞(阴平、阳平、上声)	35
拖拉机(阴平、阳平、去声)	35
铜钉和铜板(阴平、阳平、上声、去声)	36
老史捞石(阴平、阳平、上声、去声) ...	36
任 命(阳平、去声)	36
不怕不会(阴平、去声)	37
买丝线(阳平,去声)	37

轻声、儿化韵、变调等绕口令练习

一、轻声练习	41
1.“头”的轻声练习	41
天上日头	41
集体装在心里头	42
小车拉石头	43

2. “子”的轻声练习	43
屋子里有箱子	43
簸秕谷子	44
大嫂子和大小子	44
寨子箱子	45
金锯子锯金柱子	45
一个瘸子	45
三哥三嫂子	46
二、儿化韵练习	46
小女孩儿	47
小哥儿俩	47
练字音儿	49
鸡蛋变糖葫芦儿	50
小马驹儿	50
三、“一”“不”变调练习	51
1. “一”的变调练习	52
一二三	52
一心一意	52
一个老僧一本经	53

2. “不”的变调练习	53
旧的不去 新的不来	53
交公粮	54
不怕学不会	55

声母对比绕口令练习

一、声母“f”与“h”的对比练习	59
付虎虎和胡福福	59
理发和理化	60
一条裤子七道缝	60
买混纺	60
黄幌子和方幌子	61
华华和红红	61
芬芳沁心肺	62
二、声母“n”与“l”的对比练习	62
牛郎恋刘娘	62
牛和柳	63
练一练 念一念	63
四辆大马车	63
碾牛料	64

七夕诗	64
老农闹老龙	64
满、懒、难	64

三、声母“z”与“zh”等平舌音与翘舌音的

对比练习	65
抱子看报纸	65
三山撑四水	66
三哥三嫂子	66
四和十	66
石狮子 涩柿子	67
三月三	68
陈庄城通郑庄城	68
湿字纸	69
松鼠捉棕兔	69
织丝狮子	70
辨 读	70

韵母对比绕口令练习

盆和瓶(en、ing)	75
同信不同姓(in、ing)	76