



青少年
播音主持训练
系列丛书

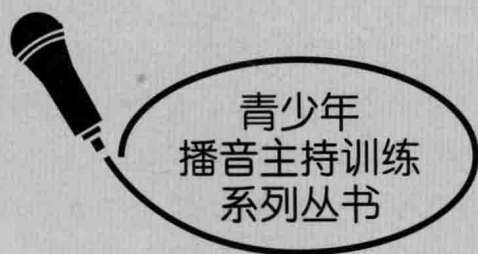
青少年播音主持 训练教程 (第2版)

Qingshaonian Boyin Zhuchi
Xunlian Jiaocheng
(Di Er Ban)



张洁 陈静 编著

中国传媒大学出版社



青少年播音主持训练教程

(第2版)

Qingshaonian Boyin Zhuchi Xunlian Jiaocheng
(DiErBan)



张洁 陈静 编著

中国传媒大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年播音主持训练教程/张洁,陈静编著. —2版. —北京:中国传媒大学出版社,2013.7(2013.12重印)
ISBN 978-7-5657-0750-6

I. ①青… II. ①张… ②陈… III. ①播音—语言艺术—教材 ②主持人—语言艺术—教材
IV. ①G222.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 158145 号

青少年播音主持训练教程(第 2 版)

编 著 张 洁 陈 静
责任编辑 赵 欣 师 景
责任印制 曹 辉
封面设计 阿 东
出 版 人 蔡 翔

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 86-10-65450532 或 65450528 传真:010-65779405
网 址 <http://www.cucp.com.cn>
经 销 全国新华书店

印 刷 北京泽宇印刷有限公司
开 本 787×1092 mm 1/16
印 张 17.75
版 次 2013 年 9 月第 2 版 2013 年 12 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5657-0750-6/G·0750 定 价 42.00 元(附光盘)

版权所有 翻印必究 印装错误 负责调换



张 洁

毕业于中国传媒大学播音与主持艺术学院，获硕士学位。曾在中国传媒大学、北京师范大学、中国教育电视台担任播音主持专业教师，现任中华女

子学院艺术学院传媒与表演系主任、播音与主持教研室主任。荣获“北京高校第六届青年教师教学基本功（B）比赛一等奖”、“最受学生欢迎奖”。曾在中央电视台《半边天》担任节目策划、配音工作，在中央电视台《真情无限》节目从事策划工作。现任北京广播电视总台北广传媒公益访谈节目《真情手递手》主持人。



陈 静

毕业于中国传媒大学播音与主持艺术学院，获硕士学位。曾在南京电视台电视文化新闻《半山评弹》从事配音工作，兼任电视文化片《石头记》的

编导及配音，后担任南京电视台文化访谈节目《三山雅集》的主持人。现为宁夏卫视财经节目《财富相对论》主持人。2007年和2008年分别被南京广电集团评为“优秀团员”和“先进个人”；2013年被评为中国传媒大学“优秀毕业生”，并获“王刚精英奖学金”。



编者的话

《青少年播音主持训练教程》(第2版)是一本根据青少年特点量身定制的播音主持训练教材,是一本拿来就能看得懂,听着光盘就能读出来的快速入门教材。

青少年朋友们有着热情、好学的特点,对感兴趣而又未接触过的播音主持专业有很强的好奇心,急于了解其中的奥妙,希望能掌握播音主持的技巧。然而他们课业繁忙,没有时间和机会接受长时间的系统专业学习。这本书就是一本入门书,帮助他们在短时间学会声音训练的方法,指引他们进一步深入学习播音主持的技巧。本书训练的重点放在了发音基础及有声语言创作部分,为的是青少年朋友能够夯实基础;还专门遴选了符合青少年的心理特点以及时代发展的示例篇章及训练材料,为的是青少年朋友更容易理解、感受,从而达到播读时兴趣盎然、朗朗上口的效果;随书配备的光盘录音时间长、内容多、质量高,为的是让青少年朋友们在更大范围的专业学习中得到示范、引导,并达到触类旁通之效。总而言之,本书的写作宗旨,是从青少年自身特点出发,一切为青少年朋友服务!

本书参照了多本研究播音主持理论的书籍,并以全国广播电视播音员主持人资格考试大纲制定的知识要点为依据,在此向这些作者表示真诚的感谢!同时需要感谢的还有本书示例及训练材料的作者,没有他们的妙笔生花,我们无法实现声音的“二度创作”。随书配备的录音由中国传媒大学播音主持艺术专业硕士研究生陈静、阚成伟、傅洁、王昇、付丽媛录制,他(她)们有着丰富的一线主持经验和扎实的理论功底,一直活跃在中央电视台、北京电

视台等各大媒体以及播音主持教学实践中,他(她)们认真细致、不厌其烦的工作态度以及虚心好学、潜心研究的创作态度,正是播音员主持人敬业、乐业精神的体现,在此对他们的辛勤工作表示衷心的感谢,并祝愿他们前程美好。中国传媒大学出版社的赵欣、师景编辑对这本书的修订给予了极大的支持和帮助,他们耐心细致地编辑、校对,使得本书得以顺利再版。也在这里由衷地感谢本书的前期策划陈丹、历景润、赵雪梅,他们提出了很多有建设性的意见,录音师赵向鹏、黄威的辛苦劳动加快了本书与读者见面的进程。

《青少年播音主持训练教程》(第2版)经过几个月的修改,终于和广大青少年朋友们见面了。由于编写仓促,谬误、纰漏在所难免,敬请读者和专家批评指正。



目 录

第一讲 让我们说标准的普通话 / 1

一、理论基础 / 1

(一) 声母 / 1

(二) 韵母 / 4

(三) 声调 / 6

(四) 语流音变 / 7

二、实践练习 / 9

(一) 平翘舌音不分——z、c、s 与 zh、ch、sh、r / 10

(二) 鼻音与边音不分——n 与 l / 13

(三) 唇齿音与舌根音不分——f 与 h / 15

(四) 前后鼻韵不分——an、en、in 与 ang、eng、ing / 17

(五) 声调练习 / 20

第二讲 让我们说好听的普通话 / 24

一、理论基础 / 24

(一) 你的声音从哪儿来 / 24

(二) 好听声音的标准 / 24

(三) 口腔控制 / 25

(四) 吐字归音 / 26

二、实践练习 / 26

(一) 活动你的口腔 / 26

(二) 吐字归音练习 / 29

第三讲 让我们控制声音的动力 / 49

一、理论基础 / 49

二、实践练习 / 50

- (一)锻炼呼吸肌肉群 / 51
- (二)训练气息下沉 / 51
- (三)呼气控制能力训练 / 52
- (四)气息的通畅持久训练 / 53
- (五)换气训练 / 54
- (六)气息综合训练 / 57

第四讲 让我们的声音富于变化 / 60

一、理论基础 / 60

二、实践练习 / 61

- (一)音域拓展训练 / 61
- (二)共鸣训练 / 63
- (三)声音变化练习 / 66

第五讲 如何准备稿件 / 72

一、理论基础 / 72

- (一)广义备稿 / 72
- (二)狭义备稿 / 73

二、实践练习 / 77

- (一)诗词 / 77
- (二)文章 / 78
- (三)新闻 / 81

第六讲 调动思想感情的方法之情景再现 / 84

一、理论基础 / 84

二、实践练习 / 87

- (一)片段练习 / 87
- (二)文章 / 90

第七讲 调动思想感情的方法之内在语 / 95

一、理论基础 / 95

二、实践练习 / 100

第八讲 调动思想感情的方法之对象感 / 109

一、理论基础 / 109

二、实践练习 / 112

第九讲 表达思想感情的方法之停连 / 119

一、理论基础 / 119

(一) 如何确定停连的位置 / 120

(二) 停连的方式 / 120

二、实践练习 / 123

(一) 句段练习 / 123

(二) 文章 / 124

第十讲 表达思想感情的方法之重音 / 130

一、理论基础 / 130

(一) 重音的确定方法 / 130

(二) 强调重音的方法 / 132

二、实践练习 / 133

(一) 句段练习 / 133

(二) 文章 / 135

第十一讲 表达思想感情的方法之语气 / 143

一、理论基础 / 143

(一) 语气的思想感情 / 143

(二) 语气的声音形式 / 143

二、实践练习 / 146

第十二讲 表达思想感情的方法之节奏 / 158

一、理论基础 / 158

二、实践练习 / 160

(一)节奏的类型 / 160

(二)运用节奏的方法 / 168

第十三讲 综合练习之文学作品朗读专项训练 / 172

一、理论基础 / 172

(一)诗歌 / 172

(二)散文 / 174

(三)寓言童话 / 177

二、实践练习 / 179

(一)诗歌 / 179

(二)散文 / 185

(三)寓言童话 / 189

第十四讲 综合练习之新闻消息的播读专项训练 / 191

一、理论基础 / 191

(一)了解新闻的定义,明确播读的要求 / 191

(二)抓住新闻价值的线索,激发播读新闻的兴趣 / 195

(三)掌握新鲜感的语言特征 / 198

(四)把握新闻文体,重点处理导语 / 200

二、实践练习 / 201

第十五讲 节目主持训练 / 204

一、理论基础 / 204

(一)节目主持艺术概说 / 204

(二)掌握常见节目类型的主持 / 206

二、实践练习 / 208

(一)将下列材料改编为新闻评论类节目 / 208

(二)将下列材料改编为服务类节目 / 212

(三)模拟主持 / 216



第十六讲 即兴口语表达训练 / 217

一、理论基础 / 217

(一)说什么 / 217

(二)怎么说 / 221

二、实践练习 / 226

(一)素材积累 / 226

(二)思维训练 / 227

(三)阅读材料后,按照结构模式重新整理并表达 / 227

(四)运用模式即兴说话 / 234

友情提示 / 235

一、如何科学合理地练声 / 235

(一)练声的时间和地点 / 235

(二)练声状态和情绪 / 235

(三)练声顺序与内容 / 236

(四)学会保护嗓音 / 236

二、体态语练习 / 236

(一)表情 / 237

(二)眼神 / 237

(三)手势 / 238

(四)动作 / 238

补充练习材料 / 239

一、诗词 / 239

二、文章 / 244

三、新闻 / 264

参考文献 / 269

CD 录音内容目录 / 271

第一讲 让我们说标准的普通话

一、理论基础

普通话是我们国家通用语言,青少年朋友们能用准确、清晰、规范的普通话表达与交流,那可是非常自豪的事情呢!随着中国的强盛和国际地位的提高,现在好多外国人都在学习汉语普通话。如果套用广告语形容普通话,就是“普通话,语言中的战斗机!”

普通话是“以北京语音为标准音,以北方话为基础方言,以典范的现代白话文著作为语法规范的现代汉民族共同语”,这个定义从语音、词汇、语法三个方面提出了普通话的标准。要注意的是,虽然普通话以北京语音为标准音,但就其整个语音体系来说,并不包括北京的一些土语、土音,比如北京方言说“老师”,常说成“lǎoer”,说“吝啬”是“抠门儿”,这都是不规范的,朋友们可不能简单地理解为北京话就是普通话啊。

汉语一般分为八大方言区,北方方言、吴方言、湘方言、赣方言、客家方言、粤方言、闽北方言、闽南方言,他们与汉语普通话在语法、语音、语调方面存在很大差异。

大家都学习过汉语拼音,知道普通话有:声母 21 个,韵母 39 个,声调 4 个。一个汉字就是一个音节,声母是音节开头的辅音,韵母是音节中声母后面的部分。声调是构成音节非常重要的成分,即使声母韵母相同,如果它们的声调不同,就成了不同的音节,代表不同的意义。

(一)声母

1. 声母的发音部位

普通话有 21 个声母,按照发音部位分为七类:

(1)双唇音:b、p、m

b 双唇紧闭,气流经口腔破唇而出,但不是用力送气,例如“宝贝”(bǎo bèi)的声母就是双唇音 b。



p 部位、方法同上,但要用力将气送出。例如“批判”(pī pàn)的声母就是双唇音 p。
m 鼻音。紧闭双唇,嗓子用力,气流经过鼻腔,由鼻孔透出。例如“美妙”(měi miào)的声母就是双唇音 m。

(2)唇齿音:f

f 上门牙轻触下嘴唇的边缘,气流从唇齿间摩擦而出。例如“丰富”(fēng fù)的声母就是唇齿音 f。

(3)舌面音:j、q、x

j 舌尖下垂抵住下齿背,舌面前部向上隆起,贴紧硬腭前部,然后微微放松,气流从窄缝中摩擦而出,但不是用力送气。例如“简洁”(jiǎn jié)的声母就是舌面音 j。

q 部位、方法同上,但要将气流用力送出。例如“亲切”(qīn qiè)的声母就是舌面音 q。

x 舌尖下垂抵住下齿背,舌面前部向上隆起,接近硬腭前部,气流从窄缝中摩擦而出。例如“学习”(xué xí)的声母就是舌面音 x。

(4)舌根音:g、k、h

g 舌根抵住软腭,猛然离开,气流冲出,但不是用力送气。例如“改革”(gǎi gé)的声母就是舌根音 g。

k 部位、方法同上,但要将气流用力送出。例如“刻苦”(kè kǔ)的声母就是舌根音 k。

h 舌根接近软腭,气流从中间摩擦而出。例如“黄河”(huáng hé)的声母就是舌根音 h。

(5)舌尖前音:z、c、s

z 舌尖向前伸,抵住上门牙背后,然后微微放松,气流从窄缝中摩擦而出,但不是用力送气。例如“藏族”(zàng zú)的声母就是舌尖前音 z。

c 部位、方法同上,但要将气流用力送出。例如“猜测”(cāi cè)的声母就是舌尖前音 c。

s 舌尖向前伸,接近上门牙背后,气流从窄缝中摩擦而出;但不是用力送气。例如“三思”(sān sī)的声母就是舌尖前音 s。

(6)舌尖中音:d、t、n、l

d 舌尖抵住门牙后的上牙床,猛把舌尖离开,气流冲出;但不是用力送气。例如“到达”(dào dá)的声母就是舌尖中音 d。

t 部位、方法同上,但要将气流用力送出。例如“淘汰”(táo tài)的声母就是舌尖中音 t。

n 舌尖抵住上门牙后的上牙床,气流经过鼻腔,由鼻孔透出。例如“牛奶”(niú nǎi)的声母就是舌尖中音 n。

l 舌尖抵住上门牙后的上牙床，嗓子用力，气流由舌的两边透出。例如“玲珑”(líng lóng)的声母就是舌尖中音 l。

(7)舌尖后音：zh、ch、sh、r

zh 舌尖翘起抵住硬腭最前端(上牙床之后)，然后微微放松，气流从窄缝中摩擦而出，但不是用力送气。例如“庄重”(zhuāng zhòng)的声母就是舌尖后音 zh。

ch 部位、方法同上，但要将气流用力送出。例如“长城”(cháng chéng)的声母就是舌尖后音 ch。

sh 舌尖翘起，接近硬腭最前端(上牙床之后)，气流从窄缝中摩擦而出。例如“山水”(shān shuǐ)的声母就是舌尖后音 sh。

r 部位、方法同上，但发音时嗓子用力(浊音)。例如“软弱”(ruǎn ruò)的声母就是舌尖后音 r。

2. 声母的发音方法

声母的发音方法体现在：发音部位阻碍气流的方式、发音时气流强弱、发音时声带是否颤动。

(1)发音部位阻碍气流的方式

根据发音部位阻碍气流的方式，可将声母分为五类：

塞音 发音时，两个发音部位完全闭合，阻住气流，然后打开闭合部位使气流迸裂而出，爆发成音。普通话的塞音有：b、p、d、t、g、k。

擦音 发音时，两个发音部位接近但不完全闭合，形成一条窄缝，气流从窄缝中挤出，摩擦成音。普通话的擦音有：f、h、x、sh、r、s。

塞擦音 是“塞音”和“擦音”两种发音方法的结合。发音部位先阻塞，然后气流把阻碍部分冲出一条窄缝，摩擦成音。普通话的塞擦音有：j、q、z、c、zh、ch。

鼻音 发音时，口腔的两个发音部位完全闭合，软腭下垂，鼻腔开启，使气流完全从鼻腔透出成音。普通话的鼻音有：m、n。

边音 发音时，鼻腔闭塞，舌尖抵住上齿龈。软腭上升，让气流从舌头两边透出成音。发边音的时候一定要紧闭鼻腔。普通话的边音有：l。

(2)气流强弱

根据发音时气流强弱不同，可将塞音和塞擦音分为两类：

送气音 塞音、塞擦音发音时，口腔呼出的气流比较强，形成送气音。普通话的送气音有：p、t、k、q、c、ch。

不送气音 塞音、塞擦音发音时，口腔呼出的气流比较弱，形成不送气音。普通话的不送气音有：b、d、g、j、z、zh。

(3)声带是否颤动

根据发音时声带是否颤动，可将声母分为两类：

清声母 发音时,声带不颤动,透出的气流不带音。普通话的清声母有:b、p、f、d、t、g、k、h、j、q、x、z、c、s、zh、ch、sh。

浊声母 发音时,声带颤动,透出的气流带音。普通话的浊声母有:m、n、l、r。

(二)韵母

1. 韵母的分类

普通话韵母共有 39 个,按语音结构分为单韵母、复韵母、鼻韵母。

(1)单韵母

单韵母有 10 个,从发音开始到发音结束,舌位、唇形、开口度始终不变。分别是 a、o、e、i、u、ü、ê、-i(前)、-i(后)、er(儿化韵)。

(2)复韵母

复韵母有 13 个,由两个或三个元音复合而成,发音特点是从一个元音的发音状况快速过渡到另一个元音的发音状况,舌位的高低前后、口腔的开合、唇形的圆展,都是逐渐变动的,而不是突变的、跳动的,中间应该有一串过渡音,同时气流不中断,中间没有明显的界限,发的音围绕一个中心,形成一个整体。有:ai、ei、ao、ou、ia、ie、ua、uo、üe、iao、iou、uai、uei。

(3)鼻韵母

鼻韵母有 16 个,由一个或两个元音后面带上鼻辅音构成,发音特点是元音与鼻辅音韵尾之间的复合。在复合过程中,鼻音色彩不断增加,逐渐由元音的发音状态向鼻辅音过渡,最后发音部位闭合,形成鼻辅音。有:an、en、uan、ian、uen、in、ün、üan、ang、eng、uang、iang、ueng、ing、ong、iong。

2. 韵母的发音

- a 口大开,舌下降,嗓子用力,气流畅出。如:妈妈、发达。
- o 口半合,舌后部半升,嘴唇略圆,嗓子用力,气流畅出。如:伯伯、磨破。
- e 方法同上,嘴唇不圆,嘴角向两边微展。如:客车、特色。
- i 上下齿相对,口略闭,嘴唇扁平,舌前部上升,嗓子用力,气流畅出。如:笔记、启迪。
- u 口腔近乎闭拢,嘴唇收缩最圆,舌后部上升,嗓子用力,气流畅出。如:朴素、服务。
- ü 舌前部上升,和 i 一样,但是口合拢,嘴唇收缩最圆。嗓子用力,气流畅出。如:聚居、雨具。
- ê 口半开,舌前部半降,舌尖微触下齿背,舌面前部隆起,嘴角两边微展,嗓子用力,气流畅出。如:欸。ê 随 i、u、ü 之后,构成复韵母 ie、üe。
- ai 先发 a 音,舌的位置稍靠前(舌尖抵下门牙背后),声音较长,较强,然后把舌向



上移动,到能发接近 i 的音时停止。如:白菜、采摘。

- ei 先发 e 音,位置向前,略高,然后把舌向前向上移动,声音较长,较强,到能发接近 i 的音时停止。如:北美、配备。
- ao 先发 a 音,位置稍向后(舌略后缩),声音较长,较强,然后把舌向上移动,到能发 o 音时停止(嘴唇更收敛些)。如:报道、高潮。
- ou 先发 o 音,但是嘴唇不太圆,声音较长,较强,然后把舌向上移动,到能发接近 u 的音时停止。如:口头、抖擞。
- ia 先发较短的 i 音,然后把舌向下移动,发较长较强的 a 音。如:假牙、恰恰。
- ie 先发较短的 i 音,然后把舌向下移动,发较长较强的 ê 音。如:贴切、斜街。
- iao 先发较短的 i 音,然后移动舌头发 ao 音。如:缥缈、小巧。
- iou 先发较短的 i 音,然后移动舌头,发 ou 音。(前拼声母时可将 iou 简写成 iu) 如:优秀、牛油。
- ua 先发较短的 u 音,然后把舌向下移动,唇形由圆变展,发较长较强的 a 音。如:画画、耍滑。
- uo 先发较短的 u 音,然后把舌向下移动,发较长较强的 o 音。唇形始终为圆唇,开始唇形收缩稍紧,收尾时唇形开度稍大。如:错过、蹉跎。
- uai 先发较短的 u 音,然后移动舌头,发 ai 音。如:摔坏、怀揣。
- uei 先发较短的 u 音,然后移动舌头,发 ei 音。(前拼声母时可将 uei 简写成 ui) 如:水位、回归。
- üe 先发较短的 ü 音,然后把舌向下移动,发较长较强的 ê 音。如:雀跃、月缺。
- an 先发 a 音,舌的位置靠前,舌尖抵下门牙背后,然后舌面前部贴向硬腭前部,发纯粹鼻音 n。如:安然、赞叹。
- en 先发 e 音,舌的位置不在后,而在中央,然后舌面前部贴向硬腭前部,发纯粹鼻音 n。如:认真、振奋。
- ang 先发 a 音,舌的位置稍靠后,然后把舌根抵住软腭,发纯粹鼻音 ng。如:昂扬、沧桑。
- eng 先发 e 音,舌的位置不在后而变得稍前些、低些,然后把舌根抵住软腭,发纯粹鼻音 ng。如:丰盛、升腾。
- ong 先发 o 音,嘴唇稍稍收敛,然后把舌根抵住软腭,发纯粹鼻音 ng。如:公共、空中。
- ian 先发较短的 i 音,然后移动舌头,发 an 音。但其中 a 音有变化,舌的位置下降不太低,发音接近 ê 音,口形半开。如:先贤、天边。
- in 先发 i 音,然后舌面升高,舌面前部贴向硬腭前部,发纯粹鼻音 n。如:邻近、拼音。