

普通话语音基础

与播音发声实训

主 编 王 炜
副主编 林 莉
杨小锋
许龙才



科学出版社

普通话语音基础 与播音发声实训

主 编 王 炜

副主编 林 莉 杨小锋 许龙才



科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书从语音、发声、综合练习三个部分系统地讲解了播音发声与普通话语音的基本理论知识,并且精选了大量的练习材料。在语音板块中,着重突出声母、韵母、声调、语流音变在普通话语音学当中的具体作用及其相互间的协调关系;发声部分则强调了呼吸控制、口腔控制及共鸣控制在发声环节中的关键作用和控制中的方式方法;综合练习板块中则注重基础能力的训练,强调阶段性培养和分层次提高。本书注重基础的夯实和实践的运用,具有一定的引领作用和较高的实用价值。

本书可作为播音与主持艺术、影视表演、广播电视编导专业学生及艺考生的教材使用,也可作为电台和电视台播音员、主持人等从业人员,普通话训练爱好者的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

普通话语音基础与播音发声实训/王伟主编. —北京:科学出版社, 2015
ISBN 978-7-03-044484-4

I. ①普… II. ①王… III. ①普通话-语音 ②普通话-发音
IV. ①H116

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 116190 号

责任编辑:李淑丽 / 责任校对:胡小洁

责任印制:赵博/封面设计:华路天然工作室

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

保定市中西美凯印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2015年6月第 一 版 开本:720×1000 1/16

2015年6月第一次印刷 印张:14 1/2

字数:292 000

定价:32.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

本书编委会

总顾问 王岩平

主 编 王 炜

副主编 林 莉 杨小锋 许龙才

参 编 (按姓氏笔画排序)

韦 庠 朱炜炜 关 航

苏 博 肖云际 陈焕玲

赵斯斯 高 婷 窦 浩

制 图 马靖雯

前 言

本书以现代汉语语言、语音体系为基本纲领，对普通话语音和用气发声技巧进行论述，同时，针对各个版块提供相对应的字、词、短语、片段、话题等训练素材，将汉语语音理论、用气发声方法、实践训练融为一体，在阐述普通话语音体系的同时，尽可能地兼顾教材的实用性。

本书共分两大部分：第一部分为语音基础部分，在阐述普通话语音理论体系的同时，给出大量能够切实解决语音问题的训练方法；第二部分为播音发声部分，在强调训练专业性的同时与第一部分结合，全面反映出普通话语音实际教学训练的整体面貌。

本书编写特点：针对学生学习特点，由浅入深；针对各部分内容，对练习者实际应用中的问题进行了全面总结；针对每一个问题给出了切实可行的训练方法，特别是编者给出的口诀性质的总结，通俗易懂；针对现有教材图片不清晰的问题，编者专门更新了图片，选用的练习素材也更具有时代特点，更符合学生需求。

本书力求专业理论与训练实践相结合，兼备广泛适用性，除可作为高校艺术类语言专业教学之外，也可作为提高语言修养和学习使用普通话的参考用书，供广大教育工作者、大中专学生、语言类艺考学生演艺人员、服务接待人员、汉语留学生及社会各阶层人士使用。

本书从2006年开始分别在西南石油大学和四川大学锦城学院试用，围绕解决“语音”和“嗓音”两大关键问题提供理论知识及大量的练习方法和练习材料。实践证明，实施效果良好，为学生和高校教师在参加由国家语言文字工作委员会组织的普通话等级测试中取得好成绩作出了贡献。

本书由播音主持教育界的前辈王岩平教授任总顾问，西南石油大学王炜副教授担任主编，西南石油大学林莉副研究员、四川师范大学杨小锋副教授、武汉珞珈传媒艺术学校许龙才博士担任副主编，西南石油大学青年教师窦浩、关航、赵斯斯、朱炜炜等组成写作团队，马靖雯为本书精心绘图。这些都为本书的最终定稿提供了可靠和坚实的保障，在此一并表示感谢。

由于编者经验和学识的局限性，本书难免存在不足之处，希望大家提出宝贵意见，使本书在实际运用中日趋完善，发挥更多的作用和价值。

编 者

2014年10月15日

于西南石油大学

目 录

语音基础部分

第一章 概论	3
一、现代汉民族的共同语言——普通话	3
二、汉语普通话的特点	4
三、学习普通话的必要性	5
四、怎样学好普通话	5
五、语音概说	6
第二章 声母	10
一、声母发音条件	10
二、声母的分类	11
三、声母的发音	12
第三章 韵母	27
一、单元音韵母	27
二、复元音韵母	36
三、鼻韵母	47
第四章 声调	59
一、声调及其作用	59
二、调值和调类	59
三、普通话声调	59
第五章 语流音变	66
一、轻声	66
二、儿化	71
三、变调	75
四、语气词“啊”的变化	77
五、词的轻重格式	79
第六章 语音基础综合练习	83
一、绕口令练习	83
二、散文练习	86
三、播音主持类文体练习	88

播音发声部分

第七章 概论	97
第八章 播音员气息控制训练	99
一、呼吸器官与发声的基本常识	100
二、气息控制训练	101
三、练习段子	104
四、气息的综合运用练习	105
第九章 播音员口腔控制训练	107
一、口腔控制的总体要求	107
二、唇舌口播训练操及字词练习	108
三、打开口腔、改善音色练习	110
四、吐字归音训练	112
第十章 播音员共鸣调节训练	114
一、胸腔共鸣	114
二、口腔共鸣	115
第十一章 喉部控制训练	117
一、喉部控制的基本要求	117
二、喉部的相对控制与放松	117
三、音色的变化训练	118
四、音高的变化综合练习	122
五、音量、音长的变化综合练习	124
六、喉部控制综合练习	126
第十二章 播音员声音弹性的训练	130
一、声音弹性的基本内容和要求	130
二、声音要素的对比训练	131
三、声音色彩基调的变化练习	132
第十三章 综合练习部分	140
一、语段、短文	140
二、现代诗	153
三、台词、小说片断	169
参考文献	171
附录	172
附录 1 普通话水平测试用阅读篇目	172
附录 2 普通话水平测试用话题	211
附录 3 普通话水平测试用必读轻声词语表	212
附录 4 普通话水平测试用儿化词语表	220



语音基础部分

第一章 概 论

任何艺术门类知识的学习，其基础和系统的训练都尤为重要。俗话说：“差之毫厘，谬之千里。”当我们从接触艺术门类知识的那一刻起，就应该把正确的理念、方法、基本知识和技能，以及完整的体系融入到训练之中。虽然是基础，从具体训练形式上来说可能是零散的，但不仅关系着初学者能否正确理解和认识该艺术门类的基本理论和基本特征，还影响着一个艺术工作者今后艺术创作的成败、艺术水平的提高和艺术寿命的长短。因此，只有理念清楚、基本功扎实、方法科学，才能在艺术创作的道路上阔步前进。播音与主持艺术作为以有声语言表达为载体的艺术表达和创作方式，同样具备上述特点和要求。

在日常学习和工作中，一些播音员和主持人，特别是初学者，对于基础训练往往存在着很多模糊的认识。他们虽然知道训练的重要性，却不知如何着手去练；有些人虽然每天都在坚持练习，但只知道“依葫芦画瓢”，却不清楚具体练的是什么、练的目的是什么、要解决的问题是什么，因而在训练过程中会出现很多随意性和盲目性，常常事倍功半；还有些练习者只是单纯地从技巧角度去练，而忽略了态度、情感、审美等因素，难免流于形式。由此可见，正确的训练方法，对于初学者或从业者来说是十分重要的，可以说是我们艺术生命的起源和灯塔。

一、现代汉民族的共同语言——普通话

《中华人民共和国国家通用语言文字法》规定普通话是国家通用语言。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作为语法规范的现代汉民族共同语。它既是汉民族的共同语，也是我国各民族之间相互交流的共同语。在国际上，普通话又是代表中华人民共和国的“中国话”。

那么，为什么要采用北京话，而不采用别的方言作为现代汉语的标准语音呢？在民国初年提出国语之后，立刻就引起了专家、学者对什么是国语标准的探讨。有人说国语要以南京话为标准，章太炎先生建议以武汉话作为标准语音，既然每一种方言都有作为标准语音的资格，那么我们就要挑选最合适的。古往今来，民族共同语都以政治、文化中心的语言为标准。今天我们把北京话定为普通话的标准，也是历史的抉择和必然。

普通话以北京语音为标准音，那么，为什么不说以北方话为标准音，而说以北京语音为标准音呢？北方话是地区方言，北京话是地点方言，地方方言内部又可分为若干个地点方言。北京话、天津话、济南话、太原话、西安话等，都属于北方话的地点方言。地区方言没有标准音，地点方言才有标准音。这是因为在北方话中，各个地点方言的分歧还是相当大的，如果不规定一个地点方言为标准，就会令人无所适从。多少年来，话剧、电影、广播和电视等都采用了北京语音，北京语音的标准地位，实际上早已被人们所公认。

普通话以北方话为基础方言，为什么不说以北京话为基础方言呢？这是因为，北京话是地点方言，北方话是地区方言，北方话比北京话的范畴要广得多，而且北方话是汉语七大方言中地域最大、使用人口最多的方言区。普通话词汇以北方方言为基础，但还是舍弃了北方方言中某些过于土俗的词语。例如，“婆姨”（老婆），四川的“抄手”（馄饨）、“锅魁”（烧饼），北京话中“颠儿”（跑的意思）等，这些词语地方色彩太浓厚，只在狭小的地区应用，在普通话里有完全同义的词语可以代替，因此没有吸收到普通话词汇中来。

普通话以典范的现代白话文著作作为语法规范，所谓“典范的著作”，是指具有广泛代表性的著作，如国家的法律条文、报刊社论和现代著名作家的作品等。另外，所谓“现代白话文著作”，既是白话文，又是现代的，因为早期的白话文作品，如《水浒传》、《红楼梦》等，有些已经与现代语法不合，故不能作为语法规范。

二、汉语普通话的特点

各种民族语言在形成和发展的过程中，都能够产生一些独特的形式和规则，与联合国使用的其他工作语言相比，汉语普通话具有许多显著的特点。

（1）语音方面：音节界限分明、乐音成分多，加上声调的高低变化和语调的抑扬顿挫，使普通话具有音乐性强的特点。

- 1) 没有复辅音；
- 2) 元音占优势；
- 3) 清声母多，发音清脆；
- 4) 声母和韵母的互相间隔，形成了分明的音节，使语言富有节律性；
- 5) 声调的变化鲜明，具有高低抑扬的音乐色彩。

（2）词汇方面：在汉语普通话词汇的发展过程中已逐渐趋向双音节化，历史上很多音节已经被现代的双音节所代替，从而显现出极其可贵的音乐性，如“目—眼睛”、“石—石头”。有些多音节短语也被缩减为双音节词，如“中华人民共和国—中国”、“空气调节器—空调”。

所以，不论是从语音还是词汇来看，汉语普通话具有声音悦耳、音调柔和、

节奏明朗、韵律协调、双音节词较多的特点。

(3) 语法方面：汉语普通话具有如下特点。

- 1) 词序和虚词是表达语法意义的主要手段；
- 2) 语法结构的一致性；
- 3) 词的多功能性；
- 4) 词语组合受语义、语境的制约；
- 5) 量词十分丰富。

三、学习普通话的必要性

普通话的学习和推广在实现顺畅交流、构建和谐社会、塑造国民形象、提高公民素质、维护国家统一和增强中华民族凝聚力等方面具有不可替代的作用，推广和普及普通话有利于消除语言隔阂，促进社会交往，对社会主义经济、政治、文化建设和社会发展具有重要意义；同时，语言文字能力是文化素质教育的基本内容，推广和普及普通话有利于贯彻教育面向现代化、面向世界、面向未来的战略方针，有利于弘扬祖国优秀传统文化和爱国主义精神，提高全民族的科学文化素养。

随着各类新媒体的蓬勃发展，信息技术水平成为衡量国家科技水平的标志之一。语言文字规范化标准化是提高中文信息处理水平的先决条件；推广普及普通话和推行《汉语拼音方案》有利于推动中文信息处理技术的发展和应用。

教育部、国家语言文字工作委员会、国家新闻出版广电总局对从事教师等职业人士的普通话水平有明确的要求，同时，对播音员、主持人、演员等职业的普通话水平提出了更高要求，因为这是进行再创作的最重要手段之一，对普通话尤其是在语音方面的要求十分严格，要求语音要十分标准、声音要优美圆润、声调要准确无误；在普通话的音变方面要求语感要自然流畅、亲切动人。

四、怎样学好普通话

首先，要提高认识，树立信心。普通话的训练属于口耳之学，一切艺术的美感都需要发声和表达才能完成。因此，要克服学习上的畏难情绪，纠正长期以来在生活中形成的语音方面不正确的习惯，这些习惯很难在一朝一夕得以克服，需要持之以恒的训练。这就要求我们在学习普通话时，一定要克服思想上的障碍，不能知难而退，应该鼓足勇气，反复地进行训练和思考，大胆地去体会和实践。

其次，要认识自己在普通话语音学习上的难点，注意养成良好的学习方法。

学习普通话，语音、词汇、语法等三个方面都应该学习。但是，方言与普通话相比较，差异最大的还是语音。因此，学习普通话的困难主要在语音方面，一是发音上的困难，即普通话中有方言里没有的音，不会发或者发不准；二是正音困难，即记不住或者分不清某些字词在普通话的读音，因而不能及时发现和纠正方言问题。

要克服发音上的困难，就要学习一些普通话的语音知识并掌握好一套科学的、行之有效的学习方法。例如，普通话里的 zh、ch、sh、r 几个翘舌音，许多方言区都没有，发准它们比较困难，可以通过普通话的语音知识，找准它们的发音部位和发音方法，从而学会它们的发音；又比如，很多方言区里前后鼻音不分，尤其是前鼻音 in 和后鼻音 ing，以及前鼻音 en 和后鼻音 eng 不分，这就需要通过普通话语音知识，弄清楚什么是单纯的前鼻音和后鼻音，找准它们的发音部位和发音方法，这样进行练习就科学多了。

最后，普通话语音是一门理论性很强的课程，同时也是一门只有在实践中才能学好的课程，训练的最终目的是要能分辨出什么是标准普通话，更要能说一口流利的标准普通话。改变多年养成的听说习惯，重新学习一种新的听说技能不是一件容易的事情，所以，除了系统性的学习理论知识外，还需要多听、多说、多实践，做一个有心人。

五、语音概说

（一）语音的性质

1. 语音的物理性质

语音是声音，声音是一种物理现象，物体振动产生音波，传播到人的耳朵里，就成为人们听到的声音。也就是说，声音是由音高、音强、音长、音色四个要素构成的。

（1）音高：声音的高低。决定于发音体振动的快慢，是和它的大小、粗细、厚薄、长短、松紧有关；语音的高低跟声带的长短、厚薄、松紧有着密切关系，这是因为人的声带不会完全相同。成年男子声带长而厚，所以声音低沉，成年女子声带短而薄，所以声音就高。

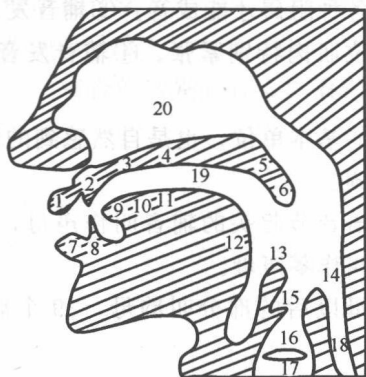
（2）音强：声音的强弱。决定于发音体振动幅度的大小；语音的强弱是由发音时气流冲击声带的力量强弱来决定的。

（3）音长：声音的长短。取决于发音体振动时间持续的长短，振动时间持续久，声音就长；振动时间持续短，声音则短。

（4）音色：声音的个性特色。即声音的本质，又叫“音质”。语音中的音色变化主要取决于发音器官的状况不同和发音方法的变化。

2. 语音的生理性质

声音是由人的发音器官发出的。人在发音过程中，呼吸器官（肺、气管、胸廓、横膈膜、腹斜肌、丹田）是声音的动力，所以有“气动则声发”之说。喉头、声带是声音的源头。胸腔、咽腔、口腔、鼻腔、头腔等器官，扩大共鸣，使声音响亮，决定音色变化。唇、舌、齿、腭、颊在语言的发音过程中决定音准，称之为吐字器官（图 1-1）。因此，我们研究播音员、主持人、演员的用气发声、吐字归音等基本技能，都应该根据发声器官的生理作用加以研究。



1. 上唇 2. 上齿 3. 上齿龈 4. 硬腭 5. 软腭 6. 小舌 7. 下唇 8. 下齿
9. 舌尖 10. 舌叶 11. 舌面 12. 舌根 13. 咽头 14. 咽壁 15. 会厌
16. 声带 17. 气管 18. 食道 19. 口腔 20. 鼻腔

图 1-1 发音器官部位示意图

（二）语音的基本概念

（1）音素：音素是最小的语音单位，普通话中有 32 个音素，其中元音音素 10 个，辅音音素 22 个。

（2）元音：元音又称母音，是在发音过程中由气流通过口腔而不受阻碍发出的音。

元音的特点：①气流通过声门振动声带后，在口腔里不受阻碍而发出的响亮的音。②发音时呼出的气流比较弱，无特别紧张的器官。③它是一个音节里的主要成分，也可以自成音节。

普通话语音共有 10 个元音、39 个韵母，韵母和元音这两个概念是不能相互替代的，凡元音都可成韵母，而韵母却并不只是元音，一个韵母的构成可以不止一个元音。元音的分类如下：

舌面元音包括：前元音（i、ü、e）、央元音（a）、后元音（o、e、u）。

舌尖元音包括：舌尖前-i（zi、ci、si 的韵母）、舌尖后-i（zhi、chi、shi、ri 的韵母）。

卷舌音：er。

这 10 个元音在构成音节时有选择性。舌尖前元音-i 只能和 z、c、s 拼合构成音节，舌尖后元音-i 只跟 zh、ch、sh、r 拼合构成音节。er 能够自成音节，不直接跟辅音相拼。其他元音既能跟辅音拼合，也能自成音节。

(3) 辅音：气流在口腔或咽头受到阻碍而形成的音叫做辅音，又叫子音。普通话中有辅音音素 22 个。

辅音的特点：①发辅音时，气流一定会在不同程度上受到咽头、口腔不同部位的阻碍，气流只有克服各种阻碍才能成音。②辅音发音时气流较强。③发辅音时，口腔中阻碍气流的部位肌肉特别紧张。④辅音发音时，大多数声带不颤动，声音不响亮。

(4) 音节：语音结构的基本单位，也是自然感到的最小的语音片段。

(5) 声母、韵母、声调。

声母：我们通常把汉语音节起头的辅音叫作声母，有辅音声母 21 个；把汉语音节中没有辅音的声母叫作零声母。

韵母：汉语音节中声母以后的部分叫韵母，39 个韵母按照结构可分为单韵母、复韵母和鼻韵母。

声调：汉语音节所固有的声音的高低和升降，我们能从声调区别意义。声调分为四类：①阴平又叫高声调；②阳平又叫上升调；③上声又叫降升调；④去声又叫全降调。

思考题

1. 什么是普通话？
2. 为什么采用北京话，而不采用别的方言作为现代汉语的标准语音？
3. 为什么不能以北方话为标准音，而只能以北京语音为标准音？
4. 为什么不能以北京语音作为普通话的基础方言？
5. 怎样理解普通话以典型的现代白话文著作作为语法规范？
6. 普通话的构成要件是由哪三个要素组成？为什么必须由这三个要素组成？普通话三要素（语音、词汇、语法）有着什么关系？
7. 普通话语音的特点是什么？
8. 为什么在口语表达中适合采用双音节词？
9. 普通话语法的特点是什么？
10. 为什么必须学好普通话？
11. 怎样坚持学好普通话？
12. 为什么每天必须按照学校规定的时间，收听广播电台和收看电视台的新闻节目？从中你得到哪些收获？解决了哪些问题？

13. 写(说)出每天6:30—7:00中央人民广播电台《新闻和报纸摘要》节目中你所熟悉的播音员有哪些?其中你最喜爱的播音员是谁?为什么?
14. 试从声母、韵母、声调、语流等方面找出自己存在的问题?
15. 什么是音素?一个音节能有几个音素?
16. 什么是元音?什么是辅音?元音和辅音的主要区别是什么?
17. 什么是音节?如何正确理解音节?
18. 什么是声母?其作用是什么?
19. 什么是韵母?其作用是什么?
20. 什么是声调?其作用是什么?
21. 声母、韵母与元音、辅音的区别是什么?有何关系?

第二章 声 母

声母是字音准确、清晰的基础，是音节开头的部分，一般由辅音充当，普通话里共有 21 个辅音声母（鼻辅音 ng，不能做声母）。声母发音的时间虽短，但应“咬紧”且“弹开”，两者不得偏废，才能收到语音纯正且富有弹性，字音准确且清晰自然的效果。

一、声母发音条件

普通话里有 21 个辅音声母，即 b、p、m、f、d、t、n、l、g、k、h、j、q、x、zh、ch、sh、r、z、c、s。不同的声母是由不同的发音部位和发音方法决定的。

（1）声母的发音部位：发音时，气流受到阻碍的位置叫作发音部位。

1）双唇阻：b、p、m；下唇向上运动与上唇接触，双唇闭合成阻。

2）唇齿阻：f；上唇稍抬，稍露上齿，下唇向上，唇缘线与上门齿靠拢接触成阻。

3）舌尖前阻：z、c、s；舌尖平伸，与上门齿背接触或接近成阻。

4）舌尖中阻：d、t、n、l；舌尖向前上方抬起，与上门齿龈接触、抵住成阻。

5）舌尖后阻：zh、ch、sh、r；舌尖与硬腭前部接触或接近成阻。

6）舌面阻：j、q、x；舌面抵住或接近硬腭成阻。

7）舌根阻：g、k、h；舌根抵住或接近软腭成阻。

（2）声母的发音方法：指发音时，喉头、口腔、鼻腔节制气流的方式和状况，一般可从形成阻碍的方式、声带是否颤动、气流的强弱等三方面进行分析和掌握。

1）发音方法可分为：塞音、擦音、塞擦音、鼻音和边音。

塞音：发音时发音部位完全堵塞，气流冲破阻碍，爆破成声，这组音也叫爆破音。塞音声母有 b、p、d、t、g、k。

擦音：发音时发音部位接近，留下一道窄缝，气流从窄缝中挤出摩擦成声。擦音声母有 f、h、x、s、sh、r。

塞擦音：是塞音与擦音方法的结合，发音时部位完全阻塞，气流先把阻塞的部位冲出一条窄缝，接着从窄缝中挤出，摩擦成声。塞擦音声母有 j、q、zh、