

播音与主持艺术专业「十二五」规划教材

21世纪播音与主持艺术专业训练教材

普通话语音 与科学发声 训练教程

贾毅 钟妍 叔翼健 编著

PUTONGHUA
WITH THE SCIENTIFIC VOICE
THE TRAINING COURSE

中国传媒大学出版社



播音与主持艺术专业「十二五」规划教材

21世纪播音与主持艺术专业训练教材

普通话语音 与科学发声 训练教程

贾毅 钟妍 叔翼健 编著

PUTONGHUA
WITH THE SCIENTIFIC VOICE
THE TRAINING COURSE

中国传媒大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

普通话语音与科学发声训练教程/贾毅等编著. —北京:中国传媒大学出版社,2015.5

ISBN 978-7-5657-1089-6

I. ①普… II. ①贾… ②钟… ③叔… III. ①普通话—语音—教材
②普通话—发音—教材 IV. ①H116

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 163231 号



普通话语音与科学发声训练教程

编 著 贾 毅 钟 妍 叔翼健

责任编辑 赵 欣 李艳华

责任印制 阳金洲

封面设计 拓美设计

出 版 人 王巧林

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 北京中科印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 18.5

版 次 2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5657-1089-6/H·1089

定 价 48.00元(附在线学习资源)



贾毅，广东财经大学人文与传播学院副院长、教授，国家级普通话测试员。本科到博士，分别就读于中国传媒大学、英国利兹大学和暨南大学。主要研究节目主持人理论，主持国家社科基金项目《电视节目主持人影响力研究》，在《现代传播》《当代传播》《文艺争鸣》等核心期刊发表学术论文三十余篇。

钟妍，广东财经大学播音与主持艺术专业教师，主讲“普通话语音”“播音发声”等专业课程。本科就读于兰州大学新闻学专业，后于中国传媒大学播音主持艺术学院攻读双学士和硕士。硕士期间以交流生身份赴台湾世新大学口语传播学系学习。在核心学术期刊发表论文多篇。论文曾获中国电视艺术家协会主持人专业委员会“2009年度主持人优秀论文评选”一等奖。



叔翼健，辽宁海城人，广东财经大学广播电视系副主任、副教授，国家级普通话测试员。主要研究普通话语音与发声，在核心期刊发表文章十余篇。

前 言

本书为播音与主持艺术专业的学生以及希望提高口语传播能力的学习者编写。本书编写的目的是帮助学习者在科学理论引导的基础上进行大量实践训练,从而学习标准的普通话语音和科学的语言发声方法。因此,本书的理论讲解精练实用,训练材料充实新颖。其特色主要体现在训练方法与训练内容上,具体说来,有以下几点:

一、训练材料类型多样。除两字词、四字词、诗词、绕口令外,还选用了情景语句、经典歌词、台词片段等,共有十多种类型的训练材料。

二、训练材料充分考虑“实景性”。尽量使语音发声的训练不是机械的“独立性”训练,而是在训练过程中充分体现语言的真实交流性和节目中主持人的实际话语运用,实现从语音发声到稿件播读、栏目主持的自然过渡。

三、训练材料贴近时代。训练材料中,选取了大量当代的素材,比如《致青春》的台词片段、描写主持人孟非的文章,从而贴近时代。

四、训练材料趣味性强。由于语音与发声的训练是比较枯燥的,我们希望以材料的趣味性来削弱训练本身的枯燥性。因此,本书选用了大量经典有趣的歌词、台词片段、绕口令等。

五、训练材料具有知识性。由于播音与主持艺术专业的学生是在大一学习语音与发声的,对于初入此领域的他们,不仅需要懂得基本的播音主持技巧,更需要了解该领域的相关知识,以此激发他们的专业兴趣和事业热情。因此,书中设计了中外名主持人介绍、世界著名电视栏目介绍等练声材料,一举两得。对于非专业学生,在学习语音与发声基本理论的同时,也需要了解这个行业的名人、名作,增强对广播电视和主持人的了解。

千里之行始于足下,标准的语音、优美的声音,与长期不懈的科学练习密不可分。希望此书能够为广大未来的语言传播者成功起航助一臂之力。

目 录

前 言 /1

第一章 普通话语音与科学发声概说 /1

第一节 什么是普通话 /1

一、普通话概说 /1

二、语音的相关概念 /2

第二节 什么是发声 /3

一、播音主持发声概说 /3

二、播音发声理论 /3

第三节 播音员主持人语音发声要求 /4

一、大众性与示范性 /4

二、一次性与多样性 /4

三、审美性与创意性 /4

第二章 声母——字音准确的关键 /6

第一节 声母概说 /6

一、什么是声母 /6

二、声母的分类 /7

第二节 声母发音要领与训练 /8

一、声母发音要领与训练 /8

二、声母难点音对比训练 /31

第三章 韵母——字音清亮的保证 /37

第一节 韵母概说 /37

一、什么是韵母 /37

二、韵母的分类 /38

第二节 韵母发音要领与训练 /39

一、韵母发音要领与训练 /39

二、韵母难点音对比训练 /97

第四章 声调和语流音变——意与美的定夺 /101

第一节 声调 /101

一、什么是声调 /101

二、声调的调类与调值 /101

三、声调发音要领 /102

四、声调训练 /103

第二节 语流音变 /112

一、变调 /112

二、轻声 /116

三、儿化 /118

四、语气词“啊”的音变 /121

五、词的轻重格式 /123

第五章 普通话语音综合训练 /127

一、小段子 /127

二、绕口令 /131

三、诗词 /149

四、短文 /157

第六章 气息——声音的原动力 /160

第一节 播音主持发声对气息的要求 /160

一、稳劲:要保持较为持久的气息压力 /160

二、持久:要获得较为持久的控制能力 /161

三、自如:要达到较为自如的气息调整 /161

第二节 呼吸器官的认识 /161

一、呼吸器官 /161

二、呼吸方法 /162

第三节 气息控制的要领 /164

一、吸气要领 /164

二、呼气要领 /164

三、换气要领 /165

四、气息运用的感觉 /166

第四节 气息控制训练 /167

一、呼吸肌的锻炼 /167

二、吸气与呼气训练 /168

三、气息控制综合训练 /176

第七章 口腔控制——语音的“制造场” /184

第一节 播音主持发声对吐字的要求 /184

一、准确 /184

二、清晰 /185

三、圆润 /185

四、集中 /185

五、流畅 /185

第二节 咬字器官的认识 /186

一、唇 /186

二、齿 /187

三、舌 /187

四、腭 /187

第三节 口腔的“静态控制”——提打挺松 /187

一、唇舌灵活力集中 /188

二、口盖提起如穹窿 /188

三、“声挂前腭”字形成 /190

第四节 口腔的“动态控制”——吐字归音 /190

一、汉语的音节结构 /190

二、吐字归音的要领 /191

第五节 口腔控制训练 /193

一、唇舌训练 /193

二、口腔的“静态”训练 /197

三、口腔的“动态”训练 /199

第八章 喉部——声音的“发源地” /209

第一节 喉的结构 /209

一、喉部软骨 /210

二、喉部肌肉 /210

三、声带 /210

第二节 喉部控制的要领 /211

一、喉头相对稳定 /211

二、喉部相对放松 /211

三、喉部控制与呼吸控制、口腔控制结合 /211

第三节 嗓音保护 /212

一、不良发声习惯的克服 /212

二、喉部的保健 /212

第四节 喉部控制训练 /212

一、喉部放松训练:发气泡音 /213

二、音高变化训练:拓展音域 /215

三、音强变化训练:调节响度 /216

四、音色变化训练:虚实结合 /217

第九章 共鸣——声音的“扩音器” /219

第一节 播音主持发声对共鸣控制的要求 /219

一、字音为首,嗓音次之 /220

二、保证字音清晰条件下的美化 /220

三、声音朴实、自然、大方 /220

第二节 共鸣器官的认识 /220

一、喉腔 /221

二、咽腔 /221

三、口腔 /221

四、鼻腔 /222

五、胸腔 /222

第三节 共鸣控制的要领 /222

一、把握发音的整体感觉 /222

二、保持饱满的精神状态 /222

三、协调共鸣动作 /222

四、理顺共鸣与呼吸的关系 /223

第四节 共鸣控制训练 /223

一、共鸣状态 /223

二、加强胸腔共鸣 /224

三、改善口腔共鸣 /225

四、调节鼻腔共鸣 /226

五、综合共鸣:共鸣与声调 /227

第十章 声音弹性——声音的“调色板” /232

第一节 什么是声音弹性 /232

一、声音弹性的重要性 /232

二、声音弹性的训练目的 /233

三、声音弹性的特点 /233

第二节 声音弹性的获得 /234

一、获得声音弹性的基础:感情 /234

二、获得声音弹性的桥梁:气息 /234

三、获得声音弹性的条件:发声能力 /234

四、获得声音弹性的途径:情、声、气的结合 /234

第三节 声音弹性训练 /235

一、单一声音要素对比训练 /235

二、多声音要素对比训练 /237

三、声音弹性综合训练 /241

第十一章 科学练声与发声问题矫治 /246

第一节 练声的原则与方法 /246

一、练声的原则 /246

二、练声的时间与地点 /247

三、练声注意的问题 /248

四、练声的步骤 /249

第二节 发声问题及其矫治 /250

一、吐字不清 /250

二、声音不集中 /250

三、压喉 /251

四、声音闷暗 /251

五、声音单薄 /251

第十二章 综合训练材料 /253

一、笑话 /253

二、台词 /255

三、歌词 /256

四、诗歌 /259

五、演讲 /268

六、短文 /272

参考书目 /279

后 记 /280

第一章 普通话语音与科学发声概说

■ 本章提示

1. 普通话的概念与特点
2. 最基本的语音概念
3. 最基础的发声介绍
4. 播音员主持人语音发声要求

第一节 什么是普通话

一、普通话概说

近些年人们常说：“让世界听到中国的声音。”传播中国声音的官方语言就是汉语普通话。汉语是世界上使用人数最多的语言，目前全世界约 15 亿人使用汉语。但是由于我国幅员辽阔、文化丰富，虽然绝大多数地区都使用汉语，但是却“各具特色”，形成了七大方言区，分别是“北方方言区”、“吴方言区”、“湘方言区”、“赣方言区”、“客家方言区”、“闽方言区”和“粤方言区”。在部分省份，几种方言体系并存，区别较大。例如，广东省就是粤语、客家话和潮汕方言并行。不同方言在词汇、语法和语音上都有区别，词汇和语法在书面语言的学习中可以得到规范，所以，语音方面的差别最为突出。由于语音是语言的物质外壳、形式表现，是有声语言传播中意义符号的载体，所以语音规范是口语传播中信息对称的第一步，是保证人们交流顺畅的必须要素。因此，从 20 世纪 90 年代开始我国大力推广普通话，1998 年国务院批准每年 9 月的第三周为普通话推广周。

汉语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。需要注意的是，普通话并不等于北京话，只是借鉴了北京话的语音。普通话是规范的现代汉语，其“规范”指的是现代汉语在语音、词汇、语法各方面的标准。

普通话语音有其鲜明的特点。首先,音节中元音占有一定优势,轻声母多,听上去比较清脆、响亮。第二,阴阳上去四个声调,比较简单,且变化明显,形成一定的乐感。第三,除了四声之外,还有词语轻重格式、轻声、儿化的使用,语言表达丰富。

二、语音的相关概念

(一) 音色、音高、音强、音长

通过人体器官发出的声音与自然界中其他声音一样,都有其物理属性,是物体通过震动形成声波。也就是说,我们通过声波来传递和感知语音。每个声音片段包含音色(音质)、音高、音强和音长四个要素,这也是我们赖以识别语音的四个要素。

音色也叫音质,是声音的特色和本质,也是我们识别语音的最重要的元素,音色由音波颤动的形式决定。不同的发声体由于材料、结构不同,发出声音的音色也就不同。不同音位、不同发音方法会产生不同的音色,不同的声带、共鸣腔体也会表现出不同的声音特质。

音高是指声音的高度(高低),由发音体振动频率决定,两者成正比关系。频率越高,音高的高度越高,我们听觉上感受的声音的调子越高。普通话音高变化的不同引起声调不同,四个声调如阴平“妈”(音高不变)、阳平“麻”(音高上升)、上声“马”(音高先下降后上升)、去声“骂”(音高下降),就体现出音高的明显变化。发音振动体长短、粗细、厚薄、松紧不同,音高也会出现相应变化。人体发音器官声带有长短、厚薄、松紧的区别,一般来说,男性声带长、松、厚,女性声带短、紧、薄,女性发出的声音比男性高。

音强是声音的强弱,由发音体振幅大小来决定,两者成正比关系,即振幅越大音强越强。由于每个人的声音条件和用声方法的不同,音强也会体现出差异。一般经过训练的声音音强强,反之较弱。同样的音高,男性声音往往比女性声音音强强。

音长是发音体声波震动时间的长短。普通话语音中虽然没有规定音素、音节的长短之分,但却体现出音长的长短差异。主要元音(韵腹)要比韵头和韵尾长,四个声调中上声音长最长,去声最短。音节长短的处理和变化也是影响语速与节奏的重要因素,重音的处理往往就体现出音长、音强的加强。

(二) 音节、音素、音位

音节是听觉上能感受到的最自然的语音单位,即听觉上最容易分辨的音段,由一个或几个音素按一定规律组合而成。一般来说,汉语中一个汉字就是一个音节,每个音节由声母、韵母和声调三个部分组成。

音素是构成音节的最小语音单位。普通话中共有32个音素,其中元音音素10个,辅音音素22个。一个音节至少有一个音素,至多有四个音素。

音位是一个语言系统中能够区分词义的最小的语音单位,国际语音学协会给出的定义是“音位是某个语言里不加分别的一组相关的声音”。

第二节 什么是发声

一、播音主持发声概说

有声语言是播音员主持人传播信息,进行艺术创作的主要手段。播音员主持人应该通过科学理论的指导,客观认识、评价并驾驭自己的声音,提高发声能力,改善发声质量,使声音成为“得心应手”的创作手段。发声是播音员主持人所应具备的一项重要基本功。错误的用声方法不但会直接影响语言的传播效果和节目质量,还可能影响职业生命,因此,必须科学训练、扎实掌握用声技巧。

语言的形成是人体发音器官对大脑相关指令的执行过程,是发音器官工作的结果。发音器官是指在语言活动中发音的人体器官。语音形成过程中,人体头、颈、胸、腹等部位的一百多块肌肉控制着不同的器官协同发音。发音器官的有序排列构成了能够产生语音的特殊结构——声道。这些器官按照呼出气流运动的方向由下而上分为三部分:动力系统、声源系统和成音系统。

播音发声的特点是:以实声为主的虚实结合,声音清晰圆润;声音变化幅度不大,但层次丰富,表情达意准确;接近口语用声,状态自如,声音流畅。

通过播音发声的训练,我们要获得这样的声音:准确规范,清晰流畅;圆润集中,朴实明朗;刚柔并济,虚实结合;色彩丰富,变化自如。

那么,如何获得这样的发声感觉,这正是播音发声所要解决的问题。播音发声的要领可以概括为下面几句话:气息下沉,喉部放松;不僵不挤,声音贯通;字音轻弹,如珠如流;气随情动,声随情走。其中,“气息下沉,喉部放松;不僵不挤,声音贯通”是发声的要领,“字音轻弹,如珠如流”讲吐字,“气随情动,声随情走”讲声音的弹性以及情声气的关系。

二、播音发声理论

学习播音发声,可以从呼吸控制、口腔控制、喉部控制、共鸣控制、声音弹性等方面进行基本理论的学习,并配合系统训练。

播音发声对呼吸控制的要求是:以胸腹联合式呼吸为基本的呼吸方式,吸气时两肋打开、吸到肺底,“腹壁”站定;呼气要稳劲、持久、变化自如。

播音发声对口腔控制的要求是:发声时要保持提颧肌、挺软腭、打牙关、松下巴的口腔状态,唇舌力量集中,明确声音发出的路线和着力位置。

播音发声对共鸣控制的要求是:以口腔共鸣为主,以胸腔共鸣为基础,辅之以少量鼻腔共鸣的混合式共鸣。

播音发声对喉部控制的要求是:喉头相对放松、相对稳定,克服不良的发声动作和习惯,同时结合呼吸控制、口腔控制等综合进行喉部控制。

播音发声的最终目的是为了获得声音弹性,即声音形式对于人们变化着的思想感情的适应能力。使声音表现出恰如其分的弹性和色彩的变化,最终达到“情”“声”“气”的结合。

第三节 播音员主持人语音发声要求

播音员主持人作为专业的有声语言工作者,作为广播电视的信息传播者,作为广播电视艺术的创作者,对语言表达有极高的要求。

一、大众性与示范性

广播电视的语言传播具有传播范围广、接受人群广的特点,这就决定了播音员主持人的有声语言与日常生活中的有声语言在影响力上有质的区别,他们的语言直接影响整个社会大众的语言使用。长期以来,在人们眼中,播音员主持人就是语言的示范者,很多人都是跟着播音员主持人练习普通话的。因此,国家对播音员主持人的普通话语音有明确的等级要求。

《中华人民共和国国家通用语言文字法》第十二条规定,广播电台、电视台以普通话为基本的播音用语。根据国家语言文字工作委员会和国家教育委员会、广播电影电视部联合下发的《关于开展普通话水平测试工作的决定》,县级以上(含县级)广播电台和电视台播音员、节目主持人的普通话应达到一级水平。国家级广播电台和电视台播音员、节目主持人的普通话通常要求达到一级甲等。

二、一次性与多样性

广播电视是即时性的语言传播媒体。也就是说,广播电视通过有声语言向受众传播信息,而这些信息是转瞬即逝的。当然,更无法像日常交流中,不仅可以要求交流对象重复话语,还可以换一种方式解释。因此,广播电视必须保证一次性传播效果,播音员主持人的语言传播更是如此。这就要求播音员主持人传播信息时,不仅发音正确、规范,还要清晰。换句话说,能使受众在有限的时间内听清楚、听准确传播的内容。

另外,主持人在广播电视节目中的传播环境与状态是多样的。不仅有在演播厅的节目主持,还可能是在户外零下 20℃ 的寒风中主持,也可能是在众声喧哗的人群中主持……不仅有常规状态下的主持,也会有突发情况下的主持……但是无论什么样的传播环境,无论什么样的主持状态,都要求主持人能够清晰、准确地传播信息。这就要求播音员主持人要有科学的、专业的发声方法。

三、审美性与创意性

播音员主持人的语言是大众传播的语言,也是具有艺术欣赏性的语言。这种艺术性

既是受众审美的需要,也是播音员主持人进行声音创作的需要,更是展示节目内容、风格的需要。张颂指出语言传播需要营造美感,并提出美感的四个层面:音声美、意蕴美、分寸美、韵律美。播音员主持人要想传播具有美感的声音,要想在实际创作中对语言、声音的驾驭随心所欲、应用自如,就必须掌握科学的发声方法。

与此同时,播音员主持人还要根据节目风格、内容、环境等因素对有声语言进行艺术创作,经过艺术创作的语言和声音,不仅是优美的,更是独特的。这种艺术创作建立在掌握基本功的基础之上。

思考题

1. 什么是汉语普通话? 普通话语音有什么特点?
2. 什么是音质、音高、音强、音长、音节、音素、音位?
3. 发声训练的目的是什么?
4. 播音员主持人的发声要求是什么?

第二章 声母——字音准确的关键

■ 本章提示

1. 声母的概念和分类
2. 声母的发音方法和要领
3. 声母发音训练:单字词、双字词、四字词、情景语句、绕口令、古诗词

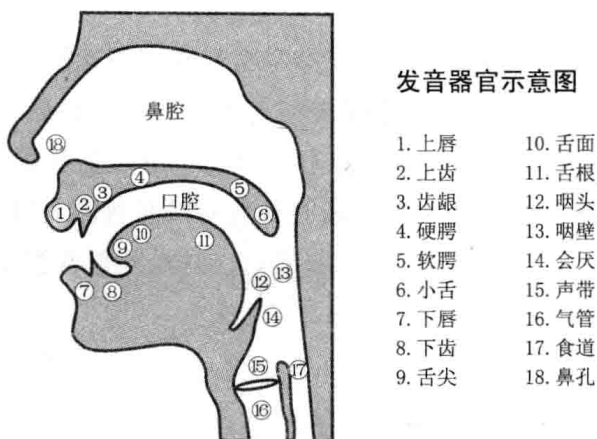


图 2-1 发音器官示意图

第一节 声母概说

一、什么是声母

根据汉语语音学的传统分析方法,可以把汉语字音分成声母、韵母和声调三部分。声母就是汉语音节开头的辅音部分,普通话共有 21 个辅音声母。辅音的主要特点是发音时气流在口腔中受到阻碍,所以也可以说,声母发音的过程也就是气流受到阻碍和克服阻碍的过程。此外,还有一些音节仅由韵母构成,比如安(ān)、一(yī)等,被称为零声母音节。声母发音到位与否直接影响字音的准确度。