



西昌学院“质量工程”资助出版系列教材

# 播音基础实用教程



■ 主编 刘晔

 **北京理工大学出版社**  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

# 播音基础实用教程

刘 晔 主编

 **北京理工大学出版社**  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

播音基础实用教程/刘晔主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2014. 9

ISBN 978 - 7 - 5640 - 9017 - 3

I. ①播… II. ①刘… III. ①播音 - 语言艺术 - 高等学校 - 教材 IV. ①G222. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 055983 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市天利华印刷装订有限公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 22.75

字 数 / 525 千字

版 次 / 2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

定 价 / 59.00 元

责任编辑 / 刘 娟

文案编辑 / 王晓莉

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 马振武

# 序 言

西昌学院校长 夏明忠

为了贯彻落实党中央和国务院关于高等教育要全面坚持科学发展观，切实把重点放在提高质量上的战略部署，经国务院批准，教育部和财政部于2007年1月正式启动“高等学校本科教学质量与教学改革工程”（简称“质量工程”）。2007年2月，教育部又出台了“关于进一步深化本科教学改革全面提高教学质量的若干意见”。从此，拉开了中国高等教育“提高质量，办出特色”的序幕，将中国高等教育从扩大规模正式向“适当控制招生增长的幅度，切实提高教学质量”的方向转变。这是继“211工程”和“985工程”之后，在高等教育领域实施的又一重大工程。

西昌学院在“质量工程”建设过程中，全面落实科学发展观，全面贯彻党的教育方针，全面推进素质教育；坚持“巩固、深化、提高、发展”的方针，遵循高等教育的基本规律，牢固树立人才培养是学校的根本任务，质量是学校的生命线，教学是学校的中心工作的理念；按照分类指导、注重特色的原则，推行“本科学历（学位）+职业技能素养”的人才培养模式，加大教学投入，强化教学管理，深化教学改革，把提高应用型人才培养质量视为学校的永恒主题。先后实施了提高人才培养质量的“十四大举措”和“应用型人才培养质量提升计划20条”，确保本科人才培养质量。

通过7年的努力，学校“质量工程”建设取得了丰硕成果。已建成1个国家级特色专业，6个省级特色专业，2个省级教学示范中心，3位省级教学名师，2个省级卓越工程师人才培养专业，3个省级高等教育“质量工程”专业综合改革建设项目，16门省级精品课程，2门省级精品资源共享课，2个省级重点实验室和1个省级人文社会科学重点研究基地，2个省级实践教学建设项目，1个省级大学生校外农科教合作人才培养实践基地，4个省级优秀教学团队等等。

为了搭建“质量工程”建设项目交流和展示的良好平台，使之在更大范围内发挥作用，取得明显实效；促进青年教师尽快健康成长，建立一支高素质的教学科研队伍，提升学校教学科研整体水平。学校决定借建院十周年之机，利用2013年的“质量工程”建设资金资助实施“百书工程”，即出版优秀教材80本，优秀专著40本。“百书工程”原则上支持学校副高级职称的在职教学和科研人员，以及成果极为突出的中级职称或获得博士学位的教师。学校鼓励和支持他们出版具有本土化、特色化、实用性、创新性的专著，结合“本科学历（学位）+职业技能素养人才培养模式”的实践成果，编写实验、实习、实训等实践类的教材。

在“百书工程”实施过程中，教师们积极响应，热情参与，踊跃申报，一大批青年教师更希望借此机会促进和提升自己的教学科研能力；一批教授甘于奉献，淡泊名利，精心指导青年教师；各二级学院、教务处、科技处、院学术委员会等部门的同志在选题、审稿、修改等方面也做了大量的工作；北京理工大学出版社和四川大学出版社也给予了大力支持。借此机会，向为实施“百书工程”付出艰辛劳动的广大教师、相关职能部门和出版社等表示衷心



# 前 言

播音与主持是一门科学，也是一门艺术。

殷谦先生讲：“它要求主持人具备丰富的阅读积累，具备广泛的阅读经验和丰富的知识。只有这样你才会拥有开阔的精神视野，你才能形成可靠的鉴别能力和可靠的判断能力。这是作为优秀主持人最基本的要素，但是一个人能否成为真正优秀的节目主持人，最终决定于一种更为内在的东西，也就是说，这个取决于他是否具有真正优秀的主持人的精神气质。”可见，要成为一名优秀的播音主持人何其难！

播音与主持艺术在我国仍然是一个新兴专业，其目标是要培养具备广播电视新闻传播、语言文学、播音学以及艺术、美学等多学科知识与能力，能在广播电台、电视台及其他单位从事广播电视播音与节目主持工作的复合型应用语言学高级专门人才。社会经济的发展，特别是传媒产业的大发展，极大地促进了播音与主持艺术专业的发展。

本教材的使用对象可以是播音与主持艺术专业本、专科学生，也可以是播音与主持艺术爱好者。针对教学和实践的要求，本教材遵循从解决“硬件”——发声训练，到“标准”——语音基础，再到“实战”——播音技巧的过程；没有按照大多数教材的编排方式，将普通话语音基础放在最前，而是将播音发声基础作为第一项教学内容。这基于以下理由：

(1) 知道“应该发什么音”和知道“应该怎么发音”，两者没有必然联系。

(2) 绝大多数学生，特别是处于方言区的学生，日常发音方式上与播音发声的要求之间存在着较大的差异，因此，在教学过程中，尽管学生能够掌握普通话的相关语音知识，但长期形成的错误发声方式会使其学习起来相当困难。

本教材主要由四个部分组成：

(1) 播音的发声基础：使学生能够较为系统地掌握播音发声学的理论知识，并运用科学的发声方法。

(2) 普通话语音基础：使学生能够系统地掌握普通话的语音知识，能够熟练且规范地运用好普通话。

(3) 声音弹性及播音基调训练：增强学生极强声音的适应能力，使之充满活力，能表现生活的丰富多彩。

(4) 播音的语言技巧：使学生能够熟练地运用播音的内部技巧和外部技巧表达内容。

这些知识贯穿播音、主持创作的整个过程，并且体现了播音员、节目主持人的专业素

质，所以历来受到专家、学者以及播音界同行的重视，也是播音员、节目主持人必须掌握的内容。

本教材由西昌学院刘晔同志担任主编，西昌学院陶伟同志、西昌学院边仕英同志担任副主编，其中刘晔同志负责编写第二、四、五、六、十八单元，边仕英同志负责编写第一、三、九、十一单元，陶伟同志负责编写第十六、十七、二十单元，西昌学院龙静同志负责编写第七、十、十二、十三、十九单元，凉山电视台杨林海同志负责编写第八、十四、十五单元；综合练习部分由刘晔、龙静和杨林海共同编写。整本教材由刘晔同志负责统稿。

在本教材的编写过程中，编者参阅了国内外大量的文献资料，由于篇幅有限，故不能一一列出，在此对其作者、译者表示真挚的歉意和谢意！同时，也要感谢西昌学院“百书工程”对本教材的出版资助。

由于作者水平有限，本教材中难免有不当之处，恳请读者批评指正！

# 目 录

---

第一部分 播音的发声基础 .....	(1)
第一单元 播音发声概说 .....	(2)
第二单元 播音员呼吸控制训练 .....	(8)
第三单元 共鸣控制 .....	(21)
第四单元 播音员口腔控制训练 .....	(25)
第五单元 喉部控制 .....	(41)
第六单元 科学发声的基本原则和保护嗓音的基本措施 .....	(51)
第二部分 普通话语音基础 .....	(55)
第七单元 语音的三大属性 .....	(56)
第八单元 语音的基本概念 .....	(59)
第九单元 元音、辅音及其发音要领 .....	(61)
第十单元 普通话的韵母 .....	(85)
第十一单元 普通话的声调 .....	(113)
第十二单元 普通话的音节 .....	(125)
第十三单元 普通话的音变 .....	(130)
第十四单元 怎样寻找字音的韵味美 .....	(151)
第十五单元 关于吐字归音的要领及技巧 .....	(153)
第三部分 声音弹性及播音基调训练 .....	(155)
第十六单元 声音弹性及练习 .....	(156)
第十七单元 播音基调类型及练习 .....	(174)
第四部分 播音的语言技巧 .....	(187)
第十八单元 播音的外部技巧 .....	(188)
第十九单元 播音的内部技巧 .....	(218)
第二十单元 综合备稿 .....	(244)
综合练习 .....	(270)
参考文献 .....	(353)



## 第一部分 播音的发声基础

播音的发声基础作为播音专业的重要专业基础课之一，将重点为学生呈现播音发声学的基本原理，播音员正确的呼吸控制、口腔控制、共鸣控制、嗓音的锻炼和保护等基础知识。并对学生进行气息深（呼吸深）、匀（呼得匀）、通（气通畅）、活（用灵活），稳定、持久、自如的基本功训练等方面的指导；进行吐字归音字头（要叨住、弹出）、字腹（要拉开、立起）、字尾（要归音、到位）的“枣核型”发音和提（提起颧肌）、打（打开牙关）、挺（挺起软腭）、放（放松下巴）口腔控制的基本功训练；进行用气发声状态积极、松弛、集中的基本功训练。从而使学生能够从自身条件出发，进行科学练声，循序渐进，勤学苦练，并持之以恒；做到“曲不离口”，切忌“三天打鱼，两天晒网”。通过学习和训练，学生力争使自己的发声基础状态达到“气息下沉，喉部放松，不挤不僵，声音贯通；字音轻弹，如珠如流；气随情动，声随情走”的要求。

播音员必须有正确的发声基础，这是播音员的一项专业基本功。如果这项基本功不够扎实，将会直接影响到播音员的播音质量，更有甚者会影响到他们自身的职业寿命——我们身边有许多因为嗓子出现问题而不得不离开播音岗位的同事。每个人的发音条件不同，故而每个人的声音都有自身的特点。这就需要在自身条件的基础上发挥所长、克服所短，拓展发声能力，找到自己最好的声音；而不能刻意去模仿追求某种自以为美的声音或是广播电视中某个自己崇拜的播音员或演员的声音。这样的刻意模仿常常是发声方法不良的根源，它不仅会导致发声障碍或喉部病变，同时还会束缚我们对声音创造力的发挥。

播音员主要是用声音进行工作的，嗓子是播音员最基本的创作“工具”。我们要求播音员和主持人有一副好嗓子，声音应讲究艺术性，讲究美感。如果没有好的嗓音和灵活的口齿，即使对稿件内容理解得很深刻，播讲愿望很强烈，也会“口不从心”。播音员锻炼嗓音和口齿的目的在于学会驾驭自己的声音，使之成为得心应手的创作手段，从而提高播音质量。这种锻炼必须紧密结合播音的发声特点，以科学的理论为指导，根据自己的发声条件，勤于磨炼，扎实地掌握用声技巧，科学地锻炼声音技巧。并且将理论和分析解决实际问题的能力结合起来，由易到难、由浅入深、扬长避短、循序渐进，逐渐克服错误的用气发声（如“压、挤、捏、噎、憋”等现象），使我们的一系列发声器官在科学的锻炼中，刚柔并济，收放自如，成为表述文章内容和传达思想感情的有力工具。

在日常生活当中，有的人声音色彩丰富，有的人则平淡，有的人吐字清晰些，有的人则含混些，有的人声音优美，有的人则粗糙，等等，但是这些都无伤大雅。可对于播音员来说，我们进行播音的时候需要运用高度的技巧，因此，即便拥有天生的好嗓子，若不经科学的训练，也是无法胜任播音工作的。这就要求大家，必须做到音质优美、吐字清晰，使声音富于感染力和活力。

# 第一单元

## 播音发声概说

### 一、播音发声的物理、生理、心理基础

#### (一) 发声的物理基础

##### 1. 声音的产生与传播

声音是指由物体振动而发生的声波通过听觉所产生的印象。人的声音就是人的发声器官振动周围空气，形成声波，传播开去，送入人耳而形成的。这种声波是一种正弦波(图1-1)。

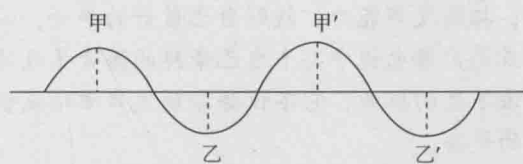


图1-1 正弦波

振动一次所需的时间叫“周期”，单位时间(秒)内振动的次数叫“频率”。我们在广播、电视以及音响设备里听到的声音，实际上是通过电声设备，将声音信号转换成电信号，再还原成声音信号送入人耳的。所以，从客观上说，声音是物体振动而产生的声波，从主观上说，声音就是听觉器官所产生的感觉。

声音分为乐音和噪音两大类。有组织、有规律的音波叫乐音，无组织、杂乱无章的音波叫噪音(图1-2)。在普通话语音中，主要元音都是乐音，而辅音则大多数是噪音。

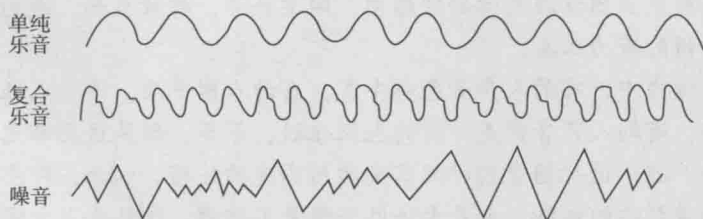


图1-2 乐音与噪音

## 2. 声音的物理性质

声音的物理性质包含四个要素，即音高、音强、音长、音色。

### 1) 音高

音高，即音的高度，是音的基本特征的一种。音的高低是由振动频率决定的，两者成正比关系：频率振动次数多则音“高”，反之则“低”。从理论上讲，人耳能够感知的声波频率范围是20~20 000 Hz。大于20 000 Hz的声音是超声，低于20 Hz的声音是次声，这两种声音人耳都感受不到。一般来说，人耳对声波频率在2 000~4 000 Hz的声音最为敏感。

音高决定于振动物体的长度、质量、紧张度。大的、长的、松的、厚的、粗的物体振动的次数少，频率低，音就低；反之，音就高。同样，人声的音高也取决于声带的长短、松紧、厚薄。如小孩的声音比成人的要高些，女人的声音比男人的要高些。这是因为小孩的声带比较短、薄，而成人的声带比较长、厚。同理，女人的声带比较短、薄，男人的声带比较长、厚。一般来说，女人说话的声波频率为150~350 Hz，小孩更高些，男人则为95~230 Hz。同一个人要变化音高，就得把声带拉紧或放松。

普通话是有声调的语言，音高在区别意义上有十分重要的作用。播音主持人员必须把声调读准，尽量运用自如的声区，不要过分地拔高或者压低。同时还要进行扩展音域的训练，从而适应多种表达的需要。

### 2) 音强

音强，指声音信号中主音调的强弱程度，又叫“音量”或“音势”。由振动幅度（简称振幅）的大小决定，两者成正比关系，振幅越大则音越“强”，反之则音越“弱”。同一音高的声音，大声说，则响些、强度大些；反之则小些。声音的强度是一个客观的物理量，其常用单位为“分贝（dB）”。

一般谈话时音强为60~70 dB，如果高到了120~130 dB人们就会感到声音太大，人耳也会觉得难受、生疼。在语音中，就一般规律来讲，元音的音强大于辅音，浊音大于清音。

播音主持人员在强度的掌握上要注意四点内容：一是强度要适中。太强，则不亲切、不自然；太弱，则不清晰，影响收听效果。二是要平稳。音量变化不宜太大、太突兀。三是要有层次感。变化幅度不能过大、过猛，但一定要有变化，而且要显示出层次，否则就会呆板、单调。四是要掌握好词的轻重格式，尤其是轻声。

### 3) 音长

音长是指声音的长短。它取决于发音体振动时间的久暂。发音体振动持续久，声音就长；反之则短。

播音中要注意三点：一是速度适宜，一般比日常说话要慢些；二是音节的长短疏密要有变化，以增强节奏感和韵律美；三是与音高、音强有机配合，用于突出重点，显得流畅自然。

### 4) 音色

音色是指声音的感觉特性，即声音的品质、特色，又叫“音品”“音质”。它取决于不同频率和振幅的声波叠加在一起形成的声波形状。人声和一般乐器的声音，绝大多数不是只有一个频率的单纯声音，而是由许多频率、振幅不同的单纯声音组成的复合音。其中频率最

低、振幅最大的一个叫基音，是音色的决定因素，其余的是泛音。音色的特点取决于不同的泛音，每一种乐器、不同的人以及所有能发声的物体发出的声音，除了一个基音外，还有许多不同频率（振动的速度）的泛音伴随，正是这些泛音决定了其不同的音色，使人能辨别出不同的乐器、不同的人甚至不同的物体发出的声音。每一个人即使说相同的话也有不同的音色，因此可以根据其音色辨别出不同的人。

影响音色的因素很多，主要是以下三个方面：

(1) 发音体（振动体）不同。如两人声带不同，音色就不同。不同的乐器音色不一样，这都是因为它们是不同的发音体。

(2) 发音方式不同。如“d”与“t”，发音部位相同，但方法不同：一个送气，一个不送气，听上去音色就会不同。同样是弦乐器，弓拉和用手弹拨，就会产生不同的音色。

(3) 共鸣器形状不同。如“i”与“u”，舌位相同，但唇形不同，音色就不同，它们是两个不同的元音。元音的不同主要取决于共鸣器的形状。同样是鼓，大鼓的音色跟小鼓也不同。

播音的音色以虚实结合为好，既圆润明朗，又柔和亲切。不可过实，追求金属音，否则尖锐刺耳；也不可过虚，气音成分重，虚声虚气，不自然、不好听。音色变化要丰富多彩，不能只用一种音色、一个味道，否则很难适应多种复杂思想感情表达的需要。

音高、音强、音长这三者，有人称之为“超音质特征”，它们在语言表达上有十分重要的作用，是产生语言轻重缓急、抑扬顿挫的综合因素，播音的节奏感、韵律美，就是这些超音质特征有机组合而形成的。我们要善于运用它们。

## （二）发声的生理基础

声音是由人的生理器官所产生的。发声的生理基础是发声器官，它可分为三大部分：动力部分（呼吸器官）、发声部分（喉头和声带）、调节部分（共鸣器官和咬字器官）。

### 1. 动力部分

动力部分主要是指呼吸器官，包括肺、支气管、气管和呼吸肌肉（脑、腹部肌肉和膈肌等）。

肺——海绵状组织，其中空的是肺泡，富有弹性。肺上端是气管，它和口、鼻腔相连。气管下端又分为许多小气管支和微气管，最后通向肺泡，布满全肺。吸气时，肺叶扩张，容积增大，空气通过口、鼻腔、气管、支气管进入肺内。呼气时，肺叶收缩，容积减少，气息被排出体外。这呼出的气息就是发声的动力。

胸——胸腔外面是胸廓，下面是膈肌，后面中间是脊柱，前面中间是胸骨。脊柱与胸骨之间连着弓形的肋骨，肋骨之间有肌肉相连。肋间肌肉收缩，牵动肋骨向上向外扩张，胸腔扩大。肋间肌肉放松（回弹），胸廓回缩。肺的扩张与回缩完全是由胸腔的扩张与回缩决定的，也就是说，是由胸部肌肉的活动决定的。

腹——腹部的肌肉在呼气时有重要作用。中间腹直肌和腹内斜肌与下后锯肌（后腰上方）、胸横肌（肋间内肌）共同组成呼气肌肉群。这些肌肉收缩，都起着下拉胸廓的作用，使胸腔缩小，气流被排出。

膈肌——横隔膜。位于肺的下面，把胸、腹分开。膈肌富于弹性，吸气时向下，把胸腔扩大，呼气时逐渐退回原位（一般上下活动4厘米）。膈肌的运动对呼吸有重要

作用。

胸肌、腹肌和膈肌的运动对呼吸具有十分重要的意义。我们把能使胸腔容积扩大的肌肉群体称为吸气肌肉群，把能使胸腔容积缩小的肌肉群称为呼气肌肉群。两大肌肉群协调运动，产生了呼吸。

## 2. 发声部分

发声部分包括喉头和声带。

喉头是发声器官中的声源所在，是发声部分。喉头位于颈椎4、5、6节的前面，在舌根和气管之间，它上接舌骨，下连气管，是由几块较大的软骨组成的匣状体，上部略呈三角形，下部呈圆形，前面比较突出的部分是喉结。主要软骨有六块：会厌软骨、甲状软骨、环状软骨、勺状软骨两块和舌骨。声带一头附着在甲状软骨上，另一头分别附着在两块勺状软骨上（图1-3）。

声带是由声带肌、声带韧带和黏膜组成的两片有弹性的薄膜。男性的较长较厚（长20~22 mm），基频为80~200 Hz；女性的较短较薄（长15~19 mm），基频为150~400 Hz。声带的长短、厚薄、松紧和声门的开闭都是可以调整的，因而可以发出各种各样不同音高和音色的声音。

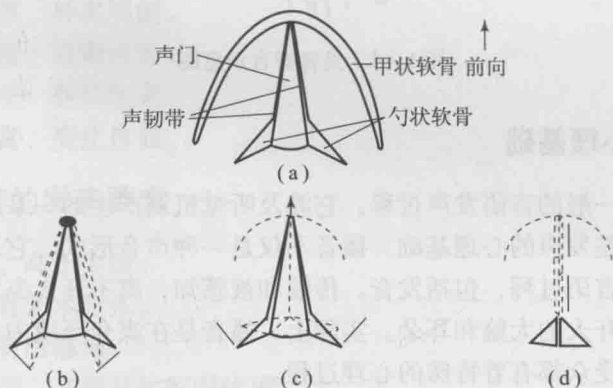


图1-3 声带活动示意图

(a) 正常呼吸时状态；(b) 用力呼吸时的外展作用；(c) 假声及耳语时状态；(d) 话语时状态

## 3. 调节部分

调节部分包括咬字器官和共鸣器官。

咽腔、口腔和鼻腔属于调节器官，对咬字和共鸣有重要作用。

咽腔——在喉头上方，是个像漏斗一样的肌肉管子，也叫咽管。由上至下分为三段：软腭以上前通鼻腔，称为鼻咽；中段前通口腔，称为口咽；下段连着喉腔，称为喉咽。咽腔是声音的必经之路，是人体发声的重要共鸣腔。

口腔——包括唇、齿、齿跟、硬腭、软腭、小舌和舌头。其中双唇、软腭和舌头是活动部分，尤其是舌，是最活跃的。各部分的有机配合、协调动作，可以形成各种不同的阻碍，形成各种不同的口型，造成各种不同的声音。口腔是最大的语音制造工厂，也是最重要的共鸣器官，由它加工出来的声音最多。

鼻腔——鼻腔本身是固定的，它是否参与共鸣，全由软腭上下控制。发鼻辅音时，软腭下降，关闭口腔通路，气流从鼻腔透出。鼻腔是一个重要的共鸣腔，同时对语音的形成也有

一定的作用。

另外，胸腔和头腔也是共鸣腔。图1-4为发音器官示意图。

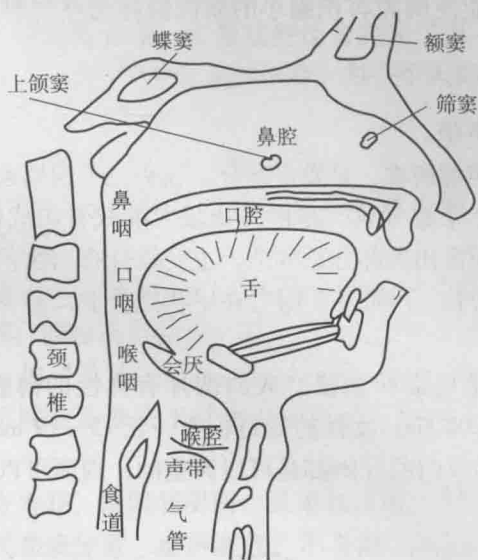


图1-4 发音器官示意图

### (三) 发声的心理基础

播音发声不同于一般的言语发声过程，它涉及听觉机制产生的一系列信息在神经、大脑中的反应和感知，这是发声的心理基础。播音不仅是一种声音形式，它还蕴涵了丰富的情感和意义。一个完整的言语过程，包括发音、传输和被感知，离不开人类对声音的感知这一物质基础，也就是离不开人的大脑和耳朵。实际上，播音是在媒介环境中与受众进行交流的方式，无论传播者还是受众都有着特殊的心理过程。

就播音员来说，当语言信息的意识活动被编为语言代码、然后传递到控制发音的大脑皮层特定区域时，说话的意识活动就变为发音动作的指令，通过神经系统控制人体发音器官，进而产生出言语声波。在发音过程中，声音不仅传到听话人的耳朵里，而且也被说话人接收。大脑指挥发音器官发出去的声音被自己的听觉器官接收，并重新送回大脑，这个循环过程叫作声音反馈。大脑利用听觉的监听功能，根据反馈的声音判断发出的声音是否符合要求。通过大脑中的一个特殊系统对信号加以核对检查，检查无误，发音器官才会继续动作。如果不符合，就迅速发出指令，让发音器官做必要的调整。

在发音过程中，心理活动起着决定性作用，但发音器官运动协调仍然是不可忽视的。如果发音器官不具备熟练的发音能力，大脑发出的指令就不能顺利完成，就会出现发音不流畅、发音不准等各种发音毛病。

播音发声和一般言语发声是有区别的。一般说话是一个由“想”到“说”、“情”动而“声”发的直接、自然的过程。而播音一般是有稿的，且常是别人所写，所以必须把稿件变成自己想说的话，才能说得贴切自然、有感情。这就需要播音人员对稿件进行分析理解，认真备稿，在内容上下功夫，把稿件变成“自己”的，真正用脑来指挥口，心口相应，发出有“情”之“声”。

## 二、播音语言发声的特点、要求、标准

### (一) 播音语言的发声特点

- (1) 播音是以嗓子为主的劳动，要求嗓音结实、优美、持久、纯正。
- (2) 播音语言是以本色的实声为主，用声范围在日常谈话发音区以内。
- (3) 声音以口腔共鸣为主，唇部、舌部都有一定力度。
- (4) 字音在口腔前部集中，字音清晰度必须要超过声音的响度。
- (5) 播音发声过程中要求吐字轻快连贯、颗粒性强、如珠如流，有弹动感和流动感。
- (6) 气息控制深、匀、通、活，连贯自如，声音要像一条弹性的带子，下端从下腹拉出，垂直向上，至口咽腔，并沿着上腭的中纵线前行，受口腔的控制，形成字音，字音好像被挂在硬腭前部，由上门齿处缓缓弹出，流动向前。

### (二) 播音语言的发声标准

- (1) 声音纯正大方、朴实明朗。
- (2) 语音准确规范、清晰流畅。
- (3) 发声圆润集中、颗粒饱满。
- (4) 表达色彩丰富、变化自如。

### (三) 播音语言的发声要求

- (1) 要源于生活、高于生活。
- (2) 既真实，又有艺术夸张。
- (3) 既自然，又有所修饰。
- (4) 既有内心感受，又要具体鲜明体现。
- (5) 既让人感到如生活般的亲切自然，又是一种引人入胜的艺术享受。
- (6) 在本色的基础上发挥自己声音的特色。

我们用一个形象的说法来总结播音员和主持人发音吐字的综合感觉：声音应该像一条弹性的带子，下端从下腹拉出，垂直向上，至口咽腔，沿上腭中纵线前行，受口腔的节制，形成字音。字音好像被“吸着”而“挂”在硬腭前部，由上门齿处弹出，流动向前。

## 第二单元

# 播音员呼吸控制训练

播音发声的原理如下：首先由肺部呼出的气息通过气管，振动了喉咙内的声带，同时发出微弱的声音，随后这种声波经过咽腔、口腔、鼻腔等腔体共鸣后，得到了扩大和美化，最后再经过口腔唇、齿、舌、牙、腭的协调动作，产生出不同的声音。这就是播音员发声所历经的呼吸、发声、共鸣、咬字四个紧密相连的环节。

由此我们知道，没有气息，声带就不能颤动发声。呼出的气息是人体发声的动力，呼出气息的速度、流量、压力大小直接关系到声音的强弱、高低、长短、大小及共鸣状况。气流的变化则直接关系到声音的响亮度、清晰度、音色的优美圆润以及嗓音的持久性。所以我们说，要想控制声音，必须使呼吸得到控制。所以我们把呼吸控制训练作为学习发声中最先讲的一章，它也是诸多发声控制训练中最重要的一环。

### 一、科学的呼吸方法对播音工作的重要意义

日常生活中，一般人没有明显的语调变化，因为他们的呼吸会比较平稳，并且会比较浅。在播音实践中，我们的播音员和主持人气息控制能力的强弱非常重要，并且对于播音员和主持人这些职业来说，播音的气息变化会很多，需要的呼吸气流量较大，要有较大肺活量和较强的呼吸控制能力，呼气稳定，持续时间长。所以，我们必须拥备扎实的气息控制能力。

为了在以后的播音与主持工作中气息能控制自如，我们要掌握以下几个播音特点。总的来说，播音对气息的要求可以用八个字来概括，就是：稳劲、持久、自如、协调。

#### （一）播音员气息控制要有稳劲

播音员要根据节目的性质和内容的要求调节气息压力，该强就强、该弱就弱，气息自然变化。播音时的吸气量要大于日常说话时的吸气次数，呼气时要保持较为稳定的压力，调节自如。

在日常生活中说话，一般人对气息不能很好地控制的自然表现为：吸气后，开始说第一句时，气总是出得比较多，压力较大，后边就逐渐弱下来，甚至产生停顿。而作为一名播音员，如果在播音中用这种方式来播音的话，肯定会影响节目收听率，因为这样前强后弱的调子，会使听众厌烦。

#### （二）播音员要有持久的气息控制能力

播音员的播音是一种独立创作，如果不具备持有持久气息这种能力，播诵长篇稿件时势



必是前半部分还从容，后半部分则越播越弱，到最后有气无力或是声嘶力竭，这显然是创作的失败。播音员要播的稿件多种多样、长短不一，几分钟、十几分钟、几十分钟不等，最长的甚至需要播一两个小时。在播长篇稿件时，要求声音由始至终保持一定力度，不减不衰、从容不迫，这就要求对气息有持久的控制能力。播短篇稿件时，对持久的气息控制能力要求虽然不是很高，但不是说不播长篇稿件就不学习如何持久地控制气息。

### （三）要让气息的控制达到收纵自如

播音员必须学会本能地控制气息，也就是气息随感情的需要而自行变化。这就要求播音员具有熟练的控制气息的技巧和能力，也就是要将声音收纵自如，能在相当幅度内对气息做细微的调整，而且要达到“自动化”的程度。同时，气息也要收纵自如，对气息的强弱、徐疾能有相当程度的细微控制。

### （四）要求播音员能做到“快吸慢呼”，并能根据需要及时补气

播音语言，要求播音员呼气的持续时间要尽量长，而且要学会在播句子时进行补气、偷气。因为播音语言不像日常中的口语，句子长度一般会比口语长，结构比较复杂，中间停顿点少。在播句子时，为了使句子的连贯性不被破坏掉，播音员在播音时要看清句子的层次结构，适当调整自己的气息，绝不能因为气不够用而中途停下来换气。

## 二、三种呼吸方式及特点

呼吸方法一般可分为胸式呼吸、腹式呼吸和胸腹联合式呼吸三种呼吸方式。三者分别具有以下的特点：

### （一）胸式呼吸

胸式呼吸是指以胸廓扩张或收缩带动肺部扩大或缩小形成呼气和吸气的呼吸方式。在人体中，除了横膈活动带动肺扩张之外，肺还可以在胸廓的作用下横向扩张。胸廓是指由肋骨和附在上面的肌肉组织构成的桶状结构，它环绕着胸腔。肋骨构成胸廓的框架，附着在肋骨之间的肋间肌肉可以通过不同的收缩方式改变肋骨的位置，使胸腔扩大或缩小，以此带动肺向四周扩张或缩小，这种呼吸方式被称为胸式呼吸。

胸式呼吸气息量较小。通常情况下，胸式呼吸往往是腹式呼吸的补充。呼吸时，如果横膈的下降没有受到阻碍，先要进行腹式呼吸。当横膈下降到一定程度，下降阻力变大时，如果还需要进一步吸气，这时，作为对腹式呼吸的补充，胸廓的扩张才能明显。

在正常情况下，人们的呼吸是以腹式呼吸为主的，胸式呼吸一般不会单独出现。单纯胸式呼吸的出现，常常预示着横膈下降严重受阻，无法继续下降。这种状态往往是非正常的。对于播音员和主持人，造成以胸式呼吸为主这种非正常呼吸状态的最常见原因是心理紧张。紧张会使身体的各部分肌肉处于紧绷状态，腹部肌肉高度收缩，使腹腔压力增大，从而造成横膈下降困难。在这种情况下，胸廓作用明显加强，形成以胸式呼吸为主的呼吸状态。消除心理紧张、使身体处于放松状态，是避免胸式呼吸的主要方法。除了心理紧张，进食过饱、吸气时收腹过度、不正确的身体姿势等，也会造成以胸式呼吸为主的呼吸状态。