

发声吐字训练
呼吸练习的准备
为发声而吸气
呼气相对保持吸气时的感觉
“管子”的意识
正确唇形
打开口腔
声音在口腔中的路线
.....

.....
内在
内在
内在

播音主持

训练280法

BOYIN ZHUCHI XUNLIAN 280 FA

闻 闻 编著

语言形态训练
主次关系
重音
怎样判断重音
重音词语与非重音词语之间的关系
重音的表达
语义需要的停顿
情感延续和蓄积的停顿
语气强弱、刚柔的分级练习
认识节奏
.....

主持人访谈
设计好首句
挑战和尖锐的
提问的多样性的
建立思维立体空间
问题顺序与强化问题
每一场访谈都要有特色
.....

北京广播学院出版社

播音主持训练 280 法

闻 阂 编著

北京广播学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

播音主持训练 280 法/闻 闻 编著. - 北京: 北京广播学院出版社, 1999.7

ISBN 7-81004-804-X

I. 播… II. 闻… III. 播音员-广播工作-训练-方法
IV. G222.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 27286 号

播音主持训练 280 法

闻 闻 编著

北京广播学院出版社出版发行

北京市朝阳区定福庄南里 7 号

(邮编: 100024 电话: 65779405 或 65779140)

中国科学院印刷厂印装

各地新华书店经销

*

开本: 850×1168mm 1/32 印张: 12.125 字数: 151 千字

1999 年 7 月第 1 版 1999 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1—10000

ISBN 7-81004-804-X/G·453

定价: 18.00 元

序

闻闸同志的著作《播音主持训练 280 法》即将付印，嘱我为序，于是欣然命笔，一则闻闸同志是我同一领域的同事，二则也借此说几句我的想法。

我认为，20 世纪人类最伟大的发明是电视，读者幸勿见怪，因为我是在电视台长大的。每当我能尽情观看精彩的电视节目时，我就会同时想到，要是从现在起没有了电视大家怎么办？也不由得可怜起我们的祖宗，在昏暗的烛光油灯下，漫漫长夜如何熬过的呀。

不必替古人担忧，倒是想想看今天该怎样努力，如今我们大量的青年朋友进入电视领域，一展身手，更有一批聪明可爱的男少女在屏幕上出现，为广大的电视观众服务。这一大批青年人是电视播音和电视主持的新秀，他（她）们赶上了好时代、好机会。他（她）们愿一展才华，愿意赢得更多观众的喜爱，他（她）们急于成长为德艺双馨的人才，对得起祖宗，对得起自己，对得起观众，对得起我们今天的好时光。

据我所知，每年从各地来京学习与寻找机会的年轻播音员与主持人逾千人之众，他们代表了各地正在从业的更多的年轻人。我们一方面为广播电视事业的兴旺而高兴，同时也不揣浅陋，愿以自己在党和人民多年培养下取得的一点成绩与实践经验和多年

琢磨的一些带有理论性的规律传给他们。根据他们的理解需求，编写出更多更好的教材提供给年轻一代，这是我们义不容辞的责任。

人们常说，播音和主持节目是口耳之学，也就是一种能力的传授与获得。对于新参加工作的新同志，我们的教学不仅应该有理论的指导，还应该有实际操作的能力训练。回想我自己当年的学习过程，再看看今天许多年轻人所遇到的问题，多数都是工作实际中的具体问题，这些问题需要有及时的指点。当这些具体问题不断地解决，理论上也就有所理解了。还有的时候，理论可能明白了，但在具体的技能上不经过训练就不能掌握，为能将理论尽快化为自身的能力，也需要一些训练的指导和训练的方法。

很高兴看到闻闸同志编著的这本《播音主持训练 280 法》，阅读这本书，感到作者的目的很明确，就是想手把手地教给初学者怎样播音，怎样主持节目。这本书将播音主持工作的一个个具体环节中的技能训练加以讲解，告诉初学者学习的动作要领，可能出现的差错，需要注意之处。这本书训练问题提炼得全面，概括了播音和主持节目工作的主要内容，大都是初学者面临的急待解决的问题。我认为，对于应用学科来说，理论终将要转化为能力，与能力互为推动，而每个播音员和主持人学习的起始点都应该是点点滴滴的训练。所以我认为闻闸同志的这本《播音主持训练 280 法》对于初学者来说，很有实际意义。我感到，闻闸同志在理论上已有较深厚的修养，同时又善于总结实践中的经验，善于思考，所以能把训练项目分别概括得这样细致具体，繁简适当，深入浅出地讲得这样清楚明白。闻闸同志不仅从事播音、节目主持、教学的工作，他还曾担任中国教育电视台的新闻部主

任，做过大型节目和栏目的策划、撰稿、编导、制片人和主持人，从本书中也能看出他自身播音和主持节目实践经验的总结和从编导的视角对播音和节目主持的一些深入思考。

本书的遗憾之处就是缺少练习材料及相关的讲解，也许是考虑到本书的篇幅不宜因练习材料而大幅度增加，播音员或主持人可以从每日工作中找到大量的练习稿件。我想，如果能在每一训练讲解之后有针对性地选择一些练习材料，再提供给初学者一些提示，更能强化训练的效果。希望将来本书再版时，能够补上这一方面；同时，我还希望训练项目不断补充，使之更加满足播音员和节目主持人的需要。

事业的蓬勃发展，人员的急剧扩充，既给人们带来了机遇，也给事业带来了一些新的需要冷静思考的问题。电视日益深入民众之中，电视节目也日趋贴近群众，贴近生活。

那么电视播音员与主持人要贴近大众，贴近生活时，是不是就应该抛弃声情并茂的表现手法，而以我行我素的本来的声音与表情直面大众呢？这是一个亟待解决的认识问题。同时也有一批学识基础比其他从业人员高出一些的年轻人，更愿让人们明白自己比传统意义上的播音员与主持人更有才华，而故做与专业要求不一致的播讲形态。

我看这些只是一时的、不甚正确的理解。非专业化的倾向断不能涌现专业化的高手。正如只靠全民健身的水平不可能出现优秀运动员。那些鄙薄技术，以为无足轻重的观念，正是妨碍出现杰出人才的绊脚石。我相信，在这样一个兴旺发达的群体中，一切暂时的不甚规范观念都会被实践所纠正。

我由衷希望播音员、主持人队伍，学者、专家们能在新时期

提出新的课题与新的观念。我们已经有的优秀传统应该更好地发扬。一批有觉悟、有文化，有广博知识的又能声情并茂播讲的播音员与主持人必将日益增多。

再次祝贺闻闸同志的《播音主持训练 280 法》为我们共同的事业所做的奉献。

赵忠祥

1999 年 6 月 16 日

目 录

第一篇 语言表达基础训练

第一章 发声吐字训练	2
1 呼吸练习的准备	3
2 为发声而吸气	4
3 呼气相对保持吸气时的感觉	6
4 初步发声	7
5 “管子”的意识	8
6 腰部稳定	9
7 正确唇形	10
8 打开口腔	12
9 发好 a 音	14
10 声音在口腔中的路线	16
11 口腔里的珠球感	17
12 在 a 的基础上发好 i, u, e, ü	18
13 上下扩展音域	19
14 丹田的意识	20
15 胸部支点的意识	21
16 防止肚脐中心	23

17	声调运动	24
18	吐字要领	25
19	声与字, 腰腹与口腔	27
20	灵巧的舌头	29
21	胸腔共鸣的点与面	31
22	鼻腔共鸣	32
23	元音 a 和 e 的位置变化	33
24	发好复合音	34
25	发好 iou (iu)、uei (ui)、uen (un)	36
26	发好 b 和 p	38
27	发好 d 和 t	39
28	发好 n 和 l	40
29	发好 g 组的辅音	41
30	发好 j 组的辅音	42
31	发好 zh 组的辅音	44
32	发好 z 组的辅音	45
33	发好 m、n 和 ng	46
34	送气音要用吸气的感觉发音	47
35	用词典帮助纠正语音错误	48
36	绕口令	50
37	练声要按计划进行	51
38	练好不练坏, 练慢不练快	52
39	练声要练词和句	53
40	练声与创作之间的关系	54
第二章 语言心理训练		55
41	克服紧张	56
42	把握稿件	57

43	感受	59
44	形象感受	61
45	集合抽象感受	62
46	时空感受	63
47	逻辑感受	64
48	感受的综合	65
49	感受的主观性	66
50	情感是评价的体验	67
51	语言的情感状态离不开整体	68
52	内心真实最重要	69
53	内在语使表面语的意义更丰富	70
54	反向内在语	71
55	内在语的链环作用	72
56	内在语的引导作用	74
57	内在语的自我提示	75
58	寻找向人说话的感觉	76
59	对多少人说	78
60	想象听话人的反应	79
61	使对象感习惯成自然	80
第三章 语言形态训练		81
62	主次关系	82
63	重音	84
64	怎样判断重音	86
65	寻找重音	87
66	反义重音	88
67	重音词语与非重音词语之间的关系	89
68	重音的表达	90

69	语义需要的停顿	91
70	表现过程的停顿	92
71	表现心理活动的停顿	93
72	情感延续和蓄积的停顿	94
73	制造悬念的停顿	95
74	强调性停顿	96
75	扬停与落停	97
76	停顿时间	98
77	似停非停 非停似停	99
78	克服半句停顿	100
79	不能停顿的位置	101
80	表现急缓情感的连与停	102
81	语句波形的变化	103
82	语句波形的“三忌”	105
83	语句色彩与呼吸	107
84	语气强弱、刚柔的分级练习	109
85	句子的节拍	111
86	多词长句的分组处理	113
87	认识节奏	114
88	节奏变化的原则	115
89	情感色彩形成节奏	116
90	主次关系形成节奏	117
91	时空变换形成节奏	118
92	形象之间构成节奏	119
93	语言节奏与筋骨张弛	120
94	词语的格式	121
95	多词组合名词的读法	123
96	颗粒与语流	124

97 括号和引号中内容的表达	125
----------------------	-----

第二篇 播音训练

第四章 新闻播音	127
98 寻找新闻的新鲜点	128
99 播前弄明白名词概念	130
100 说清事实	131
101 说明目的	133
102 分寸得当	134
103 朴实	136
104 快速	137
105 流畅	138
106 平心静气	139
107 轻巧的发声吐字	140
108 开场白与结束语	142
109 导语	143
110 尾语	144
111 长句处理	145
112 时间要素的表达	147
113 新闻中数字的表达	148
114 新闻节目的节奏	149
115 新闻播音的人格形象	150
116 声音形象	151
117 体态形象	152
118 口形	153

119	眼神与视线	154
120	表情	155
121	化妆	156
122	服装	157
123	发型	158
124	装饰品的的问题	159
125	讲新闻	160
126	新闻播音的追求	162

第五章 评论播音 164

127	突出论点	165
128	逻辑严密	166
129	分量得当	167
130	道理与事实	168
131	胸怀宽阔	169
132	播读文件	170

第六章 通讯播音 171

133	认识通讯播音	172
134	阅读通讯稿	173
135	对比设计	175
136	像说话那样播讲通讯	177
137	人物语言	179
138	用语言描绘环境场面	181
139	动作感强	183
140	抒情议论	184
141	表现时空	186

第七章 电视片解说	187
142 电视片解说的准备	188
143 解说处于“侧面”位置	190
144 解说的主观色彩	191
145 说而不唱	192
146 解说与画面对位	194
147 根据画面确定重音	196
148 全片连贯	197
149 处理好与同期声的关系	198
150 开场和结尾的语句处理	199
151 说明交代语句的表达	200
152 概述语句的表达	201
153 情节叙述的表达	202
154 比喻、比拟语句的表达	203
155 抒情语句的表达	204
156 议论说理语句的表达	205
157 警句、格言的表达	207
158 两人对播	208
159 对播语气贯通	209
160 对播语音和谐	210
第八章 广告播音	211
161 广告播音的特点	212
162 广告播音形象的强烈个性	213
163 充分的心理准备	215
164 写实风格的广告语言形象	217
165 写意夸张风格的广告语言形象	218

166	呼唤招揽式	220
167	侃侃诉说式	221
168	朗读朗诵式	222
169	情节叙述式	223
170	热情赞颂式	224
171	角色对话式	225
172	说明讲解式	226
173	推理论证式	227
174	操作展示式	228
175	两人对播式	230
176	对比与层次	231
177	与广告中的字幕呼应	232
178	广告播音与画面一致	233
179	与画面中的人物动作协调	235
180	广告播音与音乐歌曲的结合	237

第三篇 主持人语言表达训练

第九章 主持人一般表达	239
181 主持人在节目中的作用	240
182 主持人语言特点	241
183 主持人语言风格要个性化	243
184 主持人是谁	244
185 个性——知识和能力	245
186 个性——审美情趣	246
187 个性——性格	247

188	个性——音色和腔调	248
189	个性——年龄	249
190	个性——语言节奏型	250
191	个性——体态举止	251
192	个性——表情和眼神	252
193	个性——修辞特征	253
194	常说的話要常讲常新	254
195	与听众观众“一同”听看节目	255
196	“三点双方”的交流	256
197	真听真想真问真答	258
198	两名主持人的语言设计	259
199	主持人的幽默	260
200	掩饰错误而不是强调错误	261
201	随机应变	262
202	尽快把主持词记住	263
第十章 主持人素质修养		264
203	新闻类专栏节目中主持人评说	265
204	高度责任感和强烈的良知	267
205	具有记者编辑的基本功	268
206	说好自己的话	269
207	小朋友的大朋友	270
208	沉浸在童心里面	271
209	儿童教育心理学的专家	272
210	知识竞赛中的一般提问方式	273
211	抢答题的提问方式	274
212	怎样判断知识竞赛的答案	276
213	知识竞赛的语言色彩区别	278

214	呼唤场上的节奏波澜	279
215	把握全场节奏	280
216	知识竞赛场上的步伐	281
217	主持综艺节目的欢乐心情	282
218	兼顾现场观众和电视机前的观众	283
219	带领观众的情绪和气氛	284
220	文艺主持人的理论修养	285
221	文艺节目主持人的形体训练	286
222	深刻独到的体育见解	287
223	即兴组织语言的功夫	288
224	创造多种体育解说风格	289
225	体育精神的体现	290

第十一章 主持人现场采访

226	广播电视采访的特征	292
227	广播现场报道采录音响表现现场	294
228	电视主持人替观众感知现场	295
229	采访提问要有明确的思路	296
230	拓展思路	298
231	及时调整思路	299
232	面对被采访人	300
233	将思路分解为具体问题	301
234	围绕新闻要素提问	302
235	围绕主题和目的提问	303
236	防止诱供式提问	304
237	用逻辑推理引导采访深入	305
238	从一般问个别，从个别问一般	306
239	演绎推理引导采访	307