



播音员主持人  
训练手册

# 语音发声 科学训练

Scientific  
approaches to  
phonetic  
vocalization for

BROADCASTERS  
& PRESENTERS

王峥 编著

王峥 编著

# 语音发声 科学训练

Scientific  
approaches to  
phonetic  
localization for

BROADCASTERS  
& PRESENTERS

中国传媒大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

语音发声科学训练/王峥编著. —北京:中国传媒大学出版社,2008.12

(播音员主持人训练手册:新版)

ISBN 978-7-81127-329-8

I. 语… II. 王… III. ①普通话—语音  
②普通话—发音 IV. H116

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 179488 号

## 语音发声科学训练

---

编 著 王 峥  
策 划 赵 欣  
责任编辑 文 韬  
责任印制 曹 辉  
封面制作 阿 东  
出 版 人 蔡 翔

---

出版发行 中国传媒大学出版社(原北京广播学院出版社)  
北京市朝阳区定福庄东街1号 邮编:100024  
电话:65450528 65450532 传真:65779405  
<http://www.cucp.com.cn>

经 销 新华书店总店北京发行所

---

印 刷 北京市梦宇印务有限公司  
开 本 850×1168mm 1/32  
印 张 12.5  
版 次 2009年2月第1版 2009年2月第1次印刷

---

书 号 ISBN 978-7-81127-329-8/H·329  
定 价 32.00元(附CD一张)

---

版权所有

翻印必究

印装错误

负责调换

## 习“声”成“音”(代序)

改革开放 30 年了,我们国家在各方面都取得了令世人瞩目的成就,社会得到了空前的大发展。说到社会发展的最大成就还是人的发展,因为一切发展和进步都是为了每个人的全面发展,这表现为人的本质越来越丰富。人们在注重提高自己内在的修养的同时,也比以往任何时候都注重自己的形象,如发型服饰、仪态仪表等,而语言表达作为人的形象的重要组成部分日益受到人们的重视。

《礼记·乐记》中说:“凡音者,生人心者也。情动于中,故声形于外。声成文,谓之音。”声音是由人的内心生出的,内心的情感活动就表现为声音。声音能够和谐悦耳,充满感情色彩,才能成为“音”,即接近于“乐”。因此,“声”与“音”是不同的,其不同之处在于“文”,声能“文”即为“音”。能“文”的声音最好是准确清晰,圆润集中,朴实明朗,刚柔相济,充满感受,富于色彩的声音。由是观之,人们在日常言语活动中,既发“声”,也发“音”,不同在于有人发“声”多些,有人发“音”多些。

在此基础上,我们认为,人的语言表达是一个人文精神的音声化。人文精神是人之为人的精神实质,她是分文野、有高下、区精粗的,为国家为他人“舍生取义”是人文精神,极端自私,“拔一毛利天下而不为”也是人文精神。这样,一个人的言语谈吐就不仅仅是他

示人的形象，而简直就是这个人自己。因此，我们对语言表达的精益求精更甚于对服饰发肤美感的追求。人们努力要使自己语言谈吐成为“音”，而不是单纯地发“声”。要做到这一点，一方面要提高自己人文精神的境界与层次，用古今中外真善美的情感和意志精神浸润自己的心田，使我们内心更加和乐自由，使我们的头脑具有更丰富的创造性，使我们属人的本质尽可能地展开；另一方面，我们有必要对人文精神“音声化”的载体——声音进行雕琢和磨砺，王诤的这本《语音发声科学训练》为我们提供了进行这样雕琢、磨砺乃至提升的途径和方法。

我认为一本好的训练教程应该具体以下几个特质：对理论的阐述精当而又能深入浅出；以尽可能清晰的理论脉络统领训练方法；以科学恰当的训练方法统摄训练材料；以精炼实用的训练材料铺设训练对象的提升路径。这本《语音发声科学训练》基本上做到了以上几点。这是很不容易的。

具体说来，王诤的这本训练教程在以下几个方面给我留下了比较深刻的印象：

一是以扎实严谨的理论体系和踏踏实实的实践经验作为组织训练材料的经线和纬线，比如在编排语音部分练习材料时，能够尽可能照顾到声母、韵母、声调的合理分布，字词的选择是按照普通话声母发音部位由前到后的顺序编排，强化了发声部位的概念，对语音问题的矫治更为有效到位，为练习者铺就一条循序渐进的上升通路。

二是对初学者乃至好多从业者存在的语音和发音的问题、难题，比如“尖音”、“平翘舌声母不分”、声音不集中、吐字不清晰等进行了非常有针对性的分析，并给出了有效的解决办法。作者对于有些发音问题的分析还是较有开创性的，比如对鼻音问题的分析，区分了通过性（开放性）鼻音和阻塞性鼻音，然后再对两种不同情况给出恰切的解决办法，等等。

三是丰富了声音弹性的训练方法和训练手段。这对发声训练有比较大的贡献。有弹性的声音是语音、声音训练的最主要的目

标之一。富于弹性的声音能够充分展示创作主体对创作对象的理解和感受,如同为一位高明的画家提供了尽可能多的颜料后,他就更能够尽情挥洒才情一样,有弹性从而有魅力的声音能够全面地展示创作主体丰富多彩的人文精神世界。

当然,这本书也不是那么尽善尽美,但作者的态度是非常认真而诚恳的,工作是扎实有效的,这也为未来作者在这方面的提升提供了广阔的可拓展空间。

王峥是我的同门学妹,深得我国播音发声领域权威李钢教授的真传,而她自己悬于思考,乐于积累,勤于耕耘,终于阶段性地收获了这本著作,实为可贺。

成书后,王峥力邀我作序,我深感惶恐。因我一向以为,作序之事,事关重大,惟德行才学具佳者方可胜任,而我自己离此要求远甚。无奈王峥言辞恳切,而出版期限切近,再推脱就显虚伪了,只好硬着头皮应下,也就逼出了自己此生为人做的第一篇序。

一切发展都是为人的发展,发展也是为了一切人的发展。但愿我们同本书的读者一起充分展开作为人的本质,坚持不懈地习“声”成“音”,丰富我们的人文精神世界!

是为序,与王峥共勉。

李凤辉

2009年元月6日

于北京

# 阅读指南

21 世纪,从“重文轻语”到“语”“文”并重,人们对语言的认识将达到一个新的高度。在这一过程中,无论是否为播音专业人员,人们对自己的“声音形象”都更加在意,迫切要求在这一领域得到提升。语音和声音是思想感情的载体,是我们打造“声音形象”工程的基石和保证,《语音发声科学训练》旨在语音、发声训练环节给予读者科学、有效的指导。

## 一、目标读者

本书主要针对播音专业人员,包括播音员、主持人、记者及播音专业在校学生;同时适用于其他嗓音职业工作者:同声传译人员;商务人士,特别是涉及谈判和培训业务的人员等;广大教师;窗口行业服务人员,如话务员、导游、司乘人员等;中外普通话及朗诵艺术爱好者等人士。

## 二、训练目的

本书训练目的有三:

其一是对目标读者的吐字发声能力进行拓展训练。科学用声,提高发声效率,减少损耗,保护嗓子,克服在长时间用嗓之后,咽喉干涩、肿痛,说话力不从心的现象。

其二,改变语音面貌,扫除因语音障碍带来的交际不畅和自信缺失,顺利通过普通话水平测试取得上岗资格,提高用标准的普通

话自如、规范地表情示意的能力。

其三,美化声音。加大声音变化,丰富声音色彩,取得先声夺人、引人入胜的大众传播和言语交际效果,顺利完成交际任务。在信息、和谐社会,展示富含个人魅力的第二张名片——声音形象。

### 三、编著特点——科学性

本书的科学性建立在作者多年媒体工作发声实践,以及中国传媒大学播音主持艺术学院播音与主持艺术专业各学科层次教学几十年的经验积累及科研成果基础上。同时注意吸取长期以来关注、研究并指导其他嗓音职业工作者的用声实践中的有益经验。

#### 1. 指导思想的严谨性

本书力求简洁明了、深入浅出地对理论进行阐述,加强理论和实践的融会贯通,强调发音、用声的心理支持,反对进行机械的发声训练,指导读者发“暖”声,目的在于提高读者运用纯正、标准的普通话表情达意的能力,丰富声音色彩。

本书结构体系从声音产生的动力,到字音形成,再到声音制造器官以及声音的美化,最后融会各项元素服务于普通话表情示意。普通话语音部分分别讲授了声、韵、调和语流音变等内容。不仅分别讲解声音、语音产生的各个环节,更加强了各声音元素综合运用的训练,避免使练习出现僵化、呆板。

#### 2. 练习材料的合理性

本书充分论证了练习材料的合理性,比如字词的选择根据实验语音学的研究,照顾到普通话声母、韵母、声调的合理分布。本书中的句段和文章练习为作者在教学实践中总结筛选出来的经典材料,均选自古今中外的名家名篇;新闻类练习有意选择重大且具有历史意义的新闻及主持人稿件。练习材料中既有经典篇目,又有契合时代特点的现代文章,更注意到了对当下新节目类型稿件



的选取,涉及新闻评论、读报、服务、科教等等方面,力争使本书能在更长时间内和更广的范围内满足广大读者训练的需要。

### 3. 内容设计的实用性

本着真诚服务广大读者的原则,本书最后附加了非常实用的内容:播音员、主持人易错字表;百家姓及规范读音;中药名、地名规范读音;普通话声韵配合表等。这些都是播音专业人员的必备常识,对于其他嗓音职业工作者也具有普遍意义。加入这些内容,以期读者能从本书的实用性和服务性当中获得更大受益。

## 四、特别说明

一是,字词的选择和排序打破了普通话拼音字母表的顺序,按照普通话声母发音部位由前到后的顺序编排,强化了发声部位的概念,对语音问题的矫治更为有效到位。

二是,本书配套 CD 光盘,是普通话语音练习材料辅灰部分的示范读音。李钢老师亲自示范普通话声韵配合表的发音,其中普通话声母的发音示范为该声母的呼读音。

三是,本书字词、现代文及附录部分的注音,依据为外语教学与研究出版社、语文出版社出版,李行健主编的《现代汉语规范词典》。古文部分的注音依据为上海古籍出版社出版,史良昭、李梦生等译注的《古文观止》。特此说明。

作者力求从诸多方面对目标读者进行科学有效的普通话语音、发声训练,然而由于作者自身的局限,本书的不足和疏漏在所难免,期待得到读者的批评指正,为建立更系统更完善的普通话语音训练、播音发声学共同不懈前行。

# 目 录

习“声”成“音”(代序) /1

阅读指南 /1

第一部分 普通话语音训练 /1

普通话语音训练概说 /3

第一单元 声母 /7

第二单元 韵母 /30

第三单元 声调 /74

第四单元 语流音变 /90

第一节 普通话轻声 /90

第二节 普通话儿化 /96

第三节 变调 /102

第四节 语气词“啊”的音变 /106

第五节 轻重格式 /108

第五单元 语音问题矫治 /111

第一节 语音问题矫治要则 /111

第二节 声母问题矫治 /113

第三节 韵母问题矫治 /123

## 第二部分 播音发声训练 /133

### 播音发声训练概说 /135

#### 第一单元 呼吸控制 /136

第一节 呼吸控制的要领 /137

第二节 呼吸控制应注意的问题 /142

第三节 呼吸控制训练 /144

#### 第二单元 口腔控制 /159

第一节 咬字器官的配合要领 /159

第二节 吐字归音 /168

第三节 吐字归音训练 /172

#### 第三单元 喉部控制 /187

第一节 喉部控制的要领 /187

第二节 发声能力拓展训练 /190

#### 第四单元 共鸣控制 /200

第一节 播音共鸣的特点和控制要领 /200

第二节 共鸣控制的训练 /202

#### 第五单元 声音弹性 /208

第一节 声音弹性及其获得 /208

第二节 声音弹性训练 /210

#### 第六单元 发声问题矫治 /225

第一节 发声问题矫治要则 /225

第二节 发声问题矫治 /227

#### 第七单元 练声与嗓音保护 /241

第一节 练声应注意的问题 /241

第二节 嗓音保护 /244

第三部分 推荐练声材料 /251

推荐练声材料概说 /253

第一单元 绕口令、贯口词 /255

第二单元 诗歌散文 /263

第三单元 故事类稿件 /285

第四单元 新闻类稿件 /293

第五单元 主持类稿件 /318

第六单元 朗诵稿 /327

第七单元 演讲稿 /345

第八单元 即兴口语表达语音发声训练 /358

附录 /365

一、易读错的字 /367

二、易读错的成语 /370

三、易读错的地名 /374

四、易读错的中药名 /378

五、易读错的姓氏、少数民族名称 /381

CD 录音内容目录 /383

参考书目 /384

后记 /385

## 主要训练篇目索引

### 散文

- 住的梦(节选)/96  
笑(节选)/101  
济南的冬天(节选)/101  
第一场雪(节选)/106  
茶花赋(节选)/185  
物我两忘/191  
荷塘月色(节选)/197  
喜悦/210  
海燕/211  
愿化泥土/212  
麻雀/214  
白杨礼赞/217  
秋天的怀念/218  
春/278  
家/279  
牡丹的拒绝(节选)/280  
丑石(节选)/281  
社稷坛抒情(节选)/283

### 古文

- 前出师表/272

- 桃花源记/274  
师说/275  
岳阳楼记/276  
醉翁亭记/277

### 故事、寓言

- 草地夜行/215  
青衣/285  
薪水/287  
一个美丽的故事/288  
陶行知的“四块糖果”/288  
坚守你的高贵(节选)/289  
卖火柴的小女孩/290  
都走了/152  
冬天与春天/206  
狗、公鸡和狐狸/206  
骆驼跳舞/207  
猴吃西瓜/219  
乌鸦兄弟/221  
农夫买药/221

## 新闻类稿件

### 1. 宣读式新闻

十七届中央委员会委员名单/293

国务院令/181

中共中央对神舟七号载人航天飞行成功的贺电/182

用最壮严的举哀凝聚民族的力量/295

### 2. 播报式新闻

纪念杨尚昆同志诞辰座谈会/180  
彗星/184

两岸春节包机对飞/196

青藏铁路通车/296

胡锦涛会见以色列总理/296

全国人民代表大会第五次会议在京隆重开幕/297

中国政府应对气候变化的原则/298

全新旅游产业成就“多彩贵州”/299

娜台风横扫浙江/300

山西晋城:小沼气带来大变化/300

我国证券市场健康稳定发展/301

联合国秘书长首访伊拉克突遇炮弹袭击/301

纽约市场油价继续跌势/302

### 3. 说新闻

创意出精彩/303

高温天气:谨防“情绪中暑”/303

### 4. 现场报道

香港火炬传递/156

庆祝北京奥运会倒计时一周年/185

来自拉萨火车站的现场报道/315

两会告别“无可奉告”/315

北京:确保奥运食品安全/316

小细节影响大形象/316

江西遭遇旱灾/317

### 5. 新闻专题

火眼金睛的校检员——鄂岳/305

林波涛:万里邮路上的绿衣使者/306

胡同记者——张刚/307

生死抉择 16 秒/308

医乃仁术/309

党的信使为人民/310

### 6. 新闻评论

大医有魂/312

从先进性“很平凡”说开去/314

### 7. 专题解说

山西《酒楼市井图》/157

长城/184

## 主持人节目稿件

### 1. 晚会主持

季羨林——最难时也不丢掉良知/158

纪念长征胜利 70 周年晚会主持词/183

华益慰——“值得托付生命的人”/197

香港回归十周年晚会/198

2. 读报类  
私道德是否应成为领导干部考核  
标准/318

政协委员流泪呼唤医者回归/319

苏丹红事件/320

孩子不交作业高学历家长撑腰/321

以德报怨的司机夫妇/321

五岁的小英雄——马世纪/321

3. 主持人言论

防沙治沙任重道远/322

过度包装的危害/323

4. 服务类节目稿件

巧洗葡萄/157

菲律宾的编织屋顶/185

巧做冬季暖手包/323

罗平,油菜花的春天/324

5. 科教类节目稿件

奥林匹克精神/324

象形胡同/325

朗诵稿、台词

雷军长片段/222

哈姆雷特(节选)/223

有一种毒药/327

立秋/329

追风筝的人/332

捉弄/335

界河/338

雷电颂/339

切·格瓦拉/341

保尔·柯察金/343

演讲稿

在马克思墓前的讲话/345

愚公移山/347

中美友好来往的大门终于打开

了/349

勤奋地生活/351

科学的颂歌/352

上海市政府新闻发言人焦扬的讲

话(节选)/354

长征——你也可以实现/355

即兴口语训练——评述新闻事件

浮躁是个筐/359

大学生辅导员的苦恼/360

豪华消费/360

留守儿童问题/360

老人要讨“带孙费”/361

保护环境,拒绝食用百合/361

个性化月饼/361

透支健康/362

浙江高中生学习通用技术/362

高考生烧香求上大学/363

“挑刺客”/363

第一部分 普通话语音  
训练



