

总主编◎付程

实用播音教程

普通话语音和播音发声

第 1 册

本册主编◎吴弘毅

A Practical Course
in Anchoring

北京广播学院出版社



第 1 册

实用播音教程

普通话语音和播音发声

A Practical Course in Anchoring

主编◎吴弘毅

A Practical Course
in Anchoring

北京广播学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

实用播音教程: 第一册, 普通话语音和播音发声/吴弘毅主编. - 北京: 北京广播学院出版社, 2002.1

ISBN 7-81004-987-9

I. 实… II. 吴… III. ①普通话-语音-高等学校-教材②播音-发音-高等学校-教材 IV. G222.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 058809 号

实用播音教程 第一册 普通话语音和播音发声

主 编 吴弘毅

责任编辑 杜丽华

装帧设计 阎志杰

出版发行 北京广播学院出版社

社 址 北京市朝阳区定福庄东街 1 号 **邮 编** 100024

电 话 65779405 或 65779140 **传 真** 010-65779140

网 址 <http://www.cbbip.com>

印 装 中国科学院印刷厂

开 本 787×1092 毫米 1/16

印 张 30.25

版 次 2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-81004-987-9/H·58

定 价 48.00 元

版权所有

翻印必究

印装错误

负责调换

前 言

《实用播音教程》(第一册)包括上篇:普通话语音;下篇:播音发声,是大学本科播音与主持艺术专业一年级学生的配套训练教材。普通话语音和播音发声是播音与主持艺术专业的主干专业基础课,是培养合格的播音员、节目主持人的必修课。通过讲授及有针对性的训练,应使学生较系统地掌握普通话语音理论知识,熟练、规范地运用普通话,较系统地掌握播音发声学的理论知识,逐步掌握、运用科学的发声方法,以适应播音、主持创作的需要。

普通话语音和播音发声课是播音与主持艺术专业学习的启蒙课,主要解决的是播音、主持创作的“硬件”问题,同时又将贯穿播音、主持创作的全过程,并从一个侧面体现播音员、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瞩目。本教材编写过程中注重吸纳相关学科的精髓,禀承、融汇了我国播音界、播音教育界前辈的汗水和心血。

本教材可与《普通话语音知识》(徐世荣著)、《普通话水平测试大纲》(修订本)(刘兆雄主编)、《播音发声学》(徐恒著)等相关教材配合使用。

普通话语音与播音发声课程的学习应注重实践,而本课程的教学更应注重实践。为此,本教材配有主要训练内容示范录音。

《实用播音教程》(第一册)是由北京广播学院播音主持艺术学院播音系播音发声教研室集体编撰完成。参加各单元编著的有:王璐、李钢、陈京生、蔡乃雅、赵秀环、赵俐、裴蕾、徐树华、吴弘毅等同志。由吴弘毅统稿。

中国播音学是一门新兴的学科,播音学的教学理论与实践都在不断地发展、完善中。同时由于编者经验不足,缺憾和疏漏在所难免,还望批评、指正,以备再版时补正。

编者

2001年7月于北京

A Practical Course in Anchoring

实用播音教程

普通话语音和播音发声

总 主 编

付程 教授, 硕士生导师, 北京广播学院播音主持艺术学院副院长, 播音系主任, 中国广播电视学会播音学研究会常务副会长, 中国语言协会会员。主要论著:《播音创作观念论》、《中国播音学》(部分)、《广播电视语言传播研究》(部分), 发表专业论文、译文三十余篇。1999年与人合作播音的大型文献纪录片《大荒涅槃》荣获第七届“五个一工程”奖。

主 编

吴弘毅 北京广播学院播音主持艺术学院播音系播音发声教研室主任, 副教授, 硕士生导师。主要研究领域: 普通话语音和播音发声学。著有《播音主持艺术语音发声》, 发表论文《播音读音差错浅析》等。曾参与录制由香港百利唱片有限公司出版发行的《宋词》(3CD)及香港和平图书·海峰出版社出版的《港澳通用普通话教材》(3CD)等。

总主编 ● 付程

实用播音教程

第 1 册

普通话语音和播音发声

主编 ● 吴弘毅 责任编辑 ● 杜丽华

第 2 册

语言表达

主编 ● 付程 责任编辑 ● 杜丽华

第 3 册

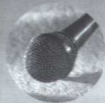
广播播音与主持

主编 ● 陈雅丽 责任编辑 ● 韩旺辰

第 4 册

电视播音与主持

主编 ● 罗莉 责任编辑 ● 陈友军



北京广播学院 播音主持艺术学院
播音与主持艺术专业本科教材

A Practical Source in Anchoring

总主编 ● 付 程

实用播音教程

第 1 册

普通话语音和播音发声

主编 ● 吴弘毅 责任编辑 ● 杜丽华

第 2 册

语言表达

主编 ● 付 程 责任编辑 ● 杜丽华

第 3 册

广播播音与主持

主编 ● 陈雅丽 责任编辑 ● 韩旺辰

第 4 册

电视播音与主持

主编 ● 罗 莉 责任编辑 ● 陈友军

目 录

上篇 普通话语音**第一单元 普通话语音概说**

- 一、什么是普通话 (3)
- 二、普通话语音教学的重要性 (3)
- 三、普通话语音的特点 (5)
- 四、语音的物理、生理及心理基础 (5)
- 五、语音基本概念 (6)
- 思考题 (10)
- 附录 1. 普通话语音结构示意图 (11)

第二单元 声母

- 一、什么是声母 (13)
- 二、声母的分类 (13)
 - (一) 按发音部位分类 (13)
 - (二) 按发音方法分类 (14)
- 三、声母练习 (15)
 - (一) 辅音声母发音训练 (15)
 - (二) 零声母音节发音训练 (19)
 - (三) 声母辨读发音训练 (20)
 - 1. 区分不同发音部位的发音训练 (20)
 - (1) f—h (20)
 - (2) j、q、x—zh、ch、sh (21)

A1A11/68

(3) j、q、x—z、c、s	(21)
(4) z、c、s—zh、ch、sh	(22)
2. 区分不同发音方法的发音训练	(24)
(1) 送气音—不送气音	(24)
(2) n—l	(25)
3. r—零声母齐齿呼音节、舌尖中边音 l、舌尖后清擦音 sh ..	(25)
(四) 声母歌	(25)
思考题	(26)
附录 2. zh、ch、sh 和 z、c、s 声母代表字类推表	(26)
附录 3. f 和 h 声母代表字类推表	(31)
附录 4. n 和 l 声母代表字类推表	(33)
附录 5. 3500 个常用字中的 55 个 r 声母字	(35)

第三单元 韵母

一、什么是韵母	(36)
二、韵母的分类	(36)
三、韵母练习	(37)
(一) 单元音韵母练习	(37)
1. 单元音韵母发音要领简表	(37)
2. 单元音韵母发音要领及训练	(37)
(二) 复合元音韵母练习	(41)
1. 复韵母发音的特点	(41)
2. 9 个二合复韵母发音要领及训练	(42)
3. 4 个三合复韵母发音要领及训练	(45)
4. 区分宽窄复韵母(舌位动程大小)的发音训练	(48)
(三) 带鼻尾音韵母(鼻韵母)练习	(50)
1. 带鼻尾音韵母发音的特点	(50)
2. 带鼻尾音(-n)韵母(前鼻音韵母)发音要领及训练	(50)
3. 带鼻尾音(-ng)韵母(后鼻音韵母)发音要领及训练	(55)
4. 前后鼻音韵母辨读训练	(59)
5. 宽窄带鼻尾音韵母辨读训练	(62)

(四) 韵母按四呼进行分类及练习	(64)
1. 韵母按四呼进行分类	(64)
2. 齐齿呼、撮口呼韵母辨读训练	(65)
思考题	(67)
附录 6. en 和 eng、in 和 ing 韵母代表字类推表	(67)
附录 7. 3500 个常用字中撮口呼韵母字字表	(70)

第四单元 声调

一、什么是声调	(72)
二、声调的性质和特点	(72)
三、普通话的调类和调值	(73)
四、普通话声调发音要领	(73)
五、普通话声调练习	(75)
(一) 同声韵音节四声发音训练	(75)
(二) 双音节词语四声不同组合发音训练	(76)
(三) 按阴、阳、上、去和去、上、阳、阴顺序排列 四音节词语声调发音训练	(79)
(四) 上声音节发音训练	(79)
(五) 按声母顺序排列四声混合四音节词语发音训练	(80)
(六) 声调综合训练	(82)
1. 阴平声训练	(82)
2. 阳平声训练	(82)
3. 上声训练	(83)
4. 去声训练	(84)
思考题	(84)

第五单元 普通话音节结构与声韵拼合关系

一、普通话音节结构	(85)
二、普通话音节的声韵拼合关系	(86)
思考题	(87)

第六单元 语流音变

一、什么叫语流音变	(88)
二、语流音变练习	(89)
(一) 轻声训练	(89)
1. 什么是轻声	(89)
2. 轻声的作用	(89)
3. 轻声音节出现的规律	(89)
4. 轻声音节发音训练	(93)
(二) 儿化训练	(94)
1. 什么是儿化	(94)
2. 儿化的作用	(94)
3. 儿化音变的发音规律	(94)
4. 儿化发音训练	(96)
(三) 变调训练	(97)
1. 什么是变调	(97)
2. 上声变调规律及发音训练	(97)
3. 去声变调规律及发音训练	(97)
4. “一”的变调规律及发音训练	(98)
5. “不”的变调规律及发音训练	(99)
(四) 语气词“啊”的发音变化规律及发音训练	(100)
(五) 词的轻重格式发音训练	(103)
1. 什么是词的轻重格式	(103)
2. 双音节词的轻重格式及发音训练	(103)
3. 三音节词的轻重格式及发音训练	(106)
4. 四音节词的轻重格式及发音训练	(106)
思考题	(108)
附录 8. 《常用字表》(I 级、II 级、III 级)	(108)
附录 9. 普通话异读词审音表	(140)
附录 10. 普通话声韵配合表	(166)

第七单元 综合练习

- 一、单音节字发音训练····· (167)
- 二、双音节词语发音训练····· (169)
- 三、诗词朗读训练····· (172)
- 四、短文播读训练····· (185)
- 五、绕口令····· (208)

下篇 播音发声**第一单元 播音发声概说**

- 一、发声的物理基础····· (250)
- 二、发声的生理基础····· (254)
 - 1. 动力系统····· (254)
 - 2. 声源系统····· (255)
 - 3. 成音系统····· (255)
- 三、发声的心理基础····· (255)
- 四、播音发声的特点····· (257)
- 思考题····· (259)

第二单元 呼吸控制

- 一、播音发声采用胸腹联合式呼吸法····· (260)
 - 1. 胸腹联合式呼吸法原理····· (260)
 - 2. 掌握胸腹联合式呼吸法的要领····· (263)
 - 3. 播音发声掌握呼吸控制需要注意的一些问题····· (264)
- 二、呼吸控制的训练····· (266)
 - (一) 呼吸肌的训练····· (266)
 - 1. 腹肌的锻炼····· (266)
 - (1) 腹肌爆发力的锻炼····· (266)
 - (2) 腹肌各部分肌肉灵活配合的锻炼····· (267)
 - (3) 腹肌与呼吸、发声主动配合感觉的锻炼····· (267)

2. 控制膈肌能力的锻炼	(268)
(1) 膈肌弹发	(268)
(2) 膈肌弹发喊操口令	(269)
(二) 胸腹联合式呼吸基本状态的训练	(269)
1. 体会日常生活中呼吸肌的运动及配合	(269)
2. 以慢吸慢呼方式体会胸腹联合式呼吸控制的基本状态	(270)
3. 延长呼气控制时间的练习	(271)
(三) 扩展胸腹联合式呼吸控制能力的训练	(272)
1. 慢吸快呼的训练	(272)
2. 快吸快呼的训练	(272)
3. 快吸慢呼的训练	(274)
(四) 呼吸控制运动状态的训练	(274)
1. 结合声调训练	(274)
2. 结合绕口令训练	(279)
3. 结合格律诗训练	(279)
(五) 换气训练	(287)
1. 换气的要领	(287)
2. 换气的基本方法	(288)
3. 结合播报名单、新三字经、家政四字歌做换气练习	(288)
4. 新闻性稿件中一些长句子播读时的换气训练	(291)
思考题	(297)

第三单元 口腔控制

一、加强口腔控制是保证播音发声质量的关键	(298)
二、咬字器官和吐字归音	(301)
(一) 咬字和咬字器官	(301)
(二) 吐字归音	(302)
1. 汉语语音结构的特点	(302)
2. 吐字归音的要领	(306)
(三) 咬字器官互相配合的要领	(309)
三、口腔控制训练	(311)

(一) 口腔控制训练简述·····	(311)
(二) 口腔控制练习·····	(313)
1. 口部操——唇舌力量练习·····	(313)
2. 字头出字叼住弹出的练习·····	(314)
3. 字腹立字拉开立起的练习·····	(329)
4. 字尾归音弱收到位的练习·····	(347)
5. 整个音节形成枣核形的练习·····	(353)
思考题·····	(357)

第四单元 喉部控制

一、喉的结构·····	(358)
二、制声机理·····	(361)
(一) 声音的产生·····	(361)
(二) 声音的变化·····	(362)
1. 音高的变化·····	(362)
2. 音量的变化·····	(363)
3. 音色的变化·····	(363)
4. 音长的变化·····	(364)
三、喉部控制要领·····	(364)
(一) 喉头相对稳定·····	(365)
(二) 喉头相对放松·····	(366)
(三) 喉部控制与呼吸控制、口腔控制配合·····	(367)
(四) 注意克服不良发声习惯和动作·····	(367)
四、嗓音训练·····	(368)
(一) 加强基本功训练, 提高喉的发声能力·····	(368)
(二) 音高变化的训练·····	(369)
(三) 音强变化的训练·····	(370)
(四) 音色变化的训练·····	(370)
五、嗓音保护·····	(372)
六、喉部控制训练·····	(373)
(一) 音色练习·····	(373)

(二) 音高练习	(379)
思考题	(382)
第五单元 共鸣控制	
一、共鸣器官	(383)
二、共鸣的作用	(385)
三、播音发声共鸣的特点与共鸣控制	(386)
四、控制共鸣的训练	(387)
思考题	(389)
第六单元 声音弹性的训练	
一、声音弹性及其表现特点	(390)
二、如何获得声音的弹性	(390)
三、声音弹性训练	(391)
思考题	(411)
第七单元 情声气的结合	
一、播音发声中的情声气	(412)
二、情声气之间的关系	(413)
三、情声气的结合	(414)
四、情声气结合需要注意的问题	(414)
五、情声气结合训练	(415)
思考题	(420)
第八单元 综合练习	

上篇 普通话语音

