

王克瑞 杜丽华 编著

播音员
主持人

训练手册



bo

yin

yuan

zhu

chi

ren

xun

lian

shou

瑞
华
著

院图书馆

2.2

北京广播学院出版社

绕口令

播音员、主持人 训练手册

王克瑞
杜丽华 编著

北京广播学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

播音员、主持人训练手册：绕口令/王克瑞，杜丽华
编著. - 北京：北京广播学院出版社，2001.1

ISBN 7-81004-884-8

I. 播… II. ①王… ②杜… III. ①播音员-训练-
手册 ②播音员-发音-方法-训练 IV. G222.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 66630 号

播音员、主持人训练手册 (绕口令)

编 著：王克瑞 杜丽华

责任编辑：唐红梅

版式设计：唐红梅

出版发行：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：65779405 或 65779140

经 销：新华书店总店北京发行所

印 装：中国科学院印刷厂

开 本：787×960 毫米 1/32

印 张：10.5

字 数：158 千字

版 次：2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

印 数：1—10000

ISBN 7-81004-884-8/G·523

定价：18.00 元

版权所有 翻印必究 印装错误 负责调换

目 录

写在前边/1

你了解自己的发音器官吗/8

从元音和辅音谈起/14

声 母 篇

理论要点·发音特点·发音提示/19

◎双唇练习

八百标兵/23

炮兵和步兵/23

补壁/23

两只猫/23

皮鞋、蒲鞋/24

白帽和白毛/24

俩白脖子/24

白庙和白猫/25

八十八只八哥鸟/25

白老八/26

巴老爷和芭蕉树/26

巴那百十百个白斑鸠

/26

长鞭杆把/27

爸爸抱宝宝/27

灶上半边钵/27

刮板把/28

有皮铺地/28

补皮褥子/28

补皮裤/28

破布头儿/29

葡萄皮儿/29

冰棒碰瓶/29

找宝/29

破布补破鼓/30

长扁担短扁担/30

扁担长板凳宽/30

一平盆面/31

◎唇齿练习

画凤凰/32

缝裤缝/32

缝飞凤/33

灰粪肥/33

分水岭，分水桥/33

蜂和凤/34

父母/34

◎舌部练习

(一) 舌尖中音声母 d、t、n、l 发音要领及练习/35

打特盗/35

白石塔/36

楼头吊刀/36

谭老汉买蛋和炭/36

炖冻豆腐/37

风吹藤动铜铃响/37

大兔和小兔/37

汤烫塔/38

颠倒歌/38

(二) 舌尖前音声母 z、c、s 发音要领及练习/38

做早操/39

紫茄子/39

二人山前来比腿/40

子词丝/40

三哥、三嫂与酸枣/40

桑树与枣树/41

(三) 舌尖后音声母 zh、ch、sh、r 发音要领及
练习/41

- | | |
|----------|----------|
| 学时事/42 | 朱叔锄竹笋/43 |
| 知道不知道/42 | 山羊上山/43 |
| 吃瓜喝茶/42 | |

(四) 舌面音声母 j、q、x 发音要领及练习/43

- | | |
|----------|----------|
| 比尖/44 | 稀奇/46 |
| 七加一/44 | 京剧与警句/46 |
| 漆匠和锡匠/45 | 田建设回家/46 |
| 蝓蝓说大话/45 | 新针织新线/47 |
| 氢气球/46 | |

(五) 舌根音声母 g、k、h 发音要领及练习/47

- | | |
|------------|------------|
| 哥跨瓜筐过宽沟/48 | 瓜换花/49 |
| 白米锅巴/48 | 老爷堂上一面鼓/49 |
| 大锅和小锅/48 | 哥哥和姑姑/49 |
| 谈古通古/48 | 画花也是花/50 |

韵 母 篇

理论要点·发音特点·发音提示/53

◎单元音韵母练习

1. a 发音要领/58

- 胖娃娃和大花活河蛤蟆 瓦打马/59
/58 麻妈妈问妈妈/59
张大妈、夏大妈笑哈哈 篱笆/60
/58 拉哪匹马/60
哑巴喜欢喇叭/59 马大哈/60

2. o 发音要领/61

- 簸谷子/61 颗颗豆子进石磨/62
四老伯/61 墨与馍/62
借钵钵/62

3. e 发音要领/63

- 鹅和河/63 是个红警滚下坡/64
阁上一窝鸽/63 黄贺和王克/64

4. i 发音要领/65

- 七个阿姨来摘果/65 谷秕子和秕谷子/66
梨和李/65 人心齐，泰山移/66
太阳我问你/66 王七上街去买席/67

5. u 发音要领/67

- 小黑虎数猪/67 画老虎/70
姑姑艰苦朴素/68 苏家和谷家/70
多种树，多养兔/69 李小杜追兔/70
一匹布，一瓶醋/69 好干部/71
护树/69 胡苏夫和吴夫苏/72
胡老五和吴小虎/70 兔、鼠、树/72

6. ü 发音要领/73

- | | |
|------------|--------|
| 村里新开一条渠/73 | 养鱼/73 |
| 芜湖徐如玉/73 | 吃橘子/74 |

◎复元音韵母练习

(一) 前响复元音韵母的发音特点/76

1. ai 发音要领/76

- | | |
|----------|----------|
| 大麦和小麦/77 | 海带和白菜/78 |
| 掰白菜/77 | 喜送公粮/78 |
| 小艾和小戴/77 | |

2. ei 发音要领/78

- | | |
|------------|--------|
| 乌鸦说黑猪/78 | 背水杯/79 |
| 花更美/79 | 肥混肥/80 |
| 冬天雪花是宝贝/79 | |

3. ao 发音要领/80

- | | |
|-----------|----------|
| 绕/80 | 猫吃桃/82 |
| 猫闹鸟/81 | 姥姥和淘淘/83 |
| 姥姥和老姥姥/81 | 扔草帽/83 |
| 毛毛和涛涛/81 | 包枣包/83 |
| 老老道小老道/82 | |

4. ou 发音要领/84

- | | |
|----------|-------------|
| 买肉和买油/84 | 老六放牛/85 |
| 狗和猴/84 | 小猪扛锄头/86 |
| 找裂口/85 | 一个老头儿一盅酒/86 |

106954

猴山/87

忽听门外人咬狗/87

(二) 后响复元音韵母的发音特点/87

1. ia、ie 发音要领/88

费家养虾/88

杰杰和姐姐/89

麻字谣/89

孩子和鞋子/90

分不清是鸭还是霞/89

2. ua 发音要领/90

瓜棚挂瓜/90

红花和黄花/91

王婆夸瓜又夸花/91

瓜瓜笑娃娃/91

3. uo 发音要领/92

骆驼/92

锅擦锅/93

菠萝与陀螺/92

朵朵花朵像云朵/93

霍湖、郭海和汪活/93

4. üe 发音要领/94

瘸子和矬子/94

喜鹊/94

(三) 中响复元音韵母的发音特点/95

1. iao 发音要领/95

描庙/96

巧巧和小小/98

艇和箫/96

辣椒和花椒/98

摔跤/96

半瓢瓢面/98

大嫂子和大小子/97

吊刀/98

慢表/97

2. iou 发音要领/99

- | | |
|------------------------|-----------|
| 舀油/99 | 小六打油/99 |
| 春雨贵如油/99 | 小柳和小妞/100 |
| 绣鞋/99 | 战士学编篓/100 |
| 3. uai 发音要领/100 | |
| 管会计和季会计/101 | 槐树歪歪/101 |
| 谁锤快/101 | |
| 4. uei 发音要领/101 | |
| 嘴和腿/102 | 谁胜谁/103 |
| 秃老美和小魔鬼/102 | 风吹灰/103 |
| 巡逻之歌/102 | 出对，对对/104 |

◎鼻韵母练习

(一) 前鼻音韵母的发音特点/106

1. an 发音要领/106

- | | |
|-----------|-------------|
| 擀面/106 | 张家湾和李家湾/107 |
| 壁眼与鸭蛋/107 | 碗盛饭/108 |
| 帆船/107 | 搬木板/108 |

2. en 发音要领/108

- | | |
|-----------|---------|
| 闷娃和笨娃/109 | 根连根/110 |
| 一个人/109 | |

3. in 发音要领/110

- | | |
|-------------|--------|
| 你也勤来我也勤/110 | 分银/110 |
|-------------|--------|

4. ün 发音要领/111

- | | |
|-----------|-----------|
| 通州和运河/111 | 白云与羊群/111 |
|-----------|-----------|

5. ian 发音要领/111

大姐编辫/112

鹅变鸭/112

扁斑鸠/112

白布裙/112

水连天/113

扁娃拔扁豆/113

半瓣蒜瓣/113

6. uan 发音要领/113

谁也不服管/114

弯弯丘斑斑鸠/114

罐装蒜/114

断短扁担/115

河里有只船/115

算卦的和挂蒜的/115

7. uen 发音要领/115

碓和棍/116

捆葱绳/116

闷棍/116

炖冻冬瓜/116

8. üan 发音要领/117

男演员、女演员/117

谁眼圆/117

山岩出山泉/118

(二) 后鼻音韵母的发音特点/118

1. ang、iang、uang 发音要领/118

短棒和长棒/119

同乡不同行/119

画像/119

床和船/120

搭木房/120

困难像弹簧/120

红蜂黄蜂/120

老将、小将、女将/121

糖和浆/121

红黄柿子/121

小良救羊/122

黄花黄/122

大和尚、小和尚/122

砸缸/123

羊撞墙/123

小王和小黄/123

2. eng、ueng 发音要领/124

放风筝/124

藤与绳/125

碰碰车/124

星和灯/126

峰山飞蜂/125

红蜂和青虫/126

花生/125

老僧念经/126

3. ong、iong 发音要领/126

补桶/127

松籽和童子/128

铜桶碰铜筒/127

风、松、钟、弓/128

浓雾/127

套桶/128

东家和董家/127

聋童/129

4. ing 发音要领/129

天上一天星/129

指示灯/130

蜻蜓青萍分不清/130

青虫与青草/130

声 调 篇

理论要点·四声读法·练习提示/133

◎声调练习

蹬凳子/137

大猫毛短，小猫毛长

伯伯买饽饽/137

/138

铜钉钉铜板/137

梨和栗/139

晃黄幌子/138

洗席/139

铁钉钉铁板/138

珍珍绣枕/139

磨房/138

刘兰柳和柳兰流/139

- | | |
|--------------|-------------|
| 一篓油/140 | 踏塔/143 |
| 七枝长枪/140 | 老师和老史/143 |
| 松鼠爬树/140 | 四姨买胰子/143 |
| 犁犁地/140 | 胡家村里十五户/144 |
| 巧巧瞧高桥/141 | 妞妞赶牛/144 |
| 梁木匠和梁瓦匠/141 | 娃挖瓦/145 |
| 漂破瓢/141 | 任命不是人名/145 |
| 小娇娇吃饺饺/142 | 篓漏油/145 |
| 黄毛猫偷吃红糖包/142 | 磨房磨墨/146 |
| 细席/142 | 学好声韵辨四声/146 |
| 妈妈骑马/142 | |

方音辨正篇

理论要点·辨正方法·练习提示/149

◎声母辨正练习

(一) f、h 对比辨读要领/154

- | | |
|-------------------|-------------|
| 黄幌子和方幌子/154 | 粉红活佛龛/155 |
| 灰拌粪/155 | 红混纺和黄混纺/156 |
| 粉红衣、太空服/155 | 傅虎虎和胡福福/156 |
| 理发和理化/155 | |
| □附：f 与 h 辨音字表/157 | |

(二) n、l 对比辨读要领/158

- | | |
|-------------|-------------|
| 练一练，念一念/159 | 老刘和老牛/161 |
| 牛郎恋刘娘/159 | 拉哪两辆/161 |
| 老农闹老龙/160 | 牛顶柳/161 |
| 新脑筋和老脑筋/160 | 大娘家里上大梁/162 |
| 新郎和新娘/160 | 梨和泥/162 |
| 妞妞撵牛/161 | 男旅客和女旅客/162 |
| 碾牛料/161 | |

□附：n 与 l 辨音字表/163

**(三) z-zh-j、c-ch-q、s-sh-x 对比辨读
要领/167****1. z-zh-j 对比辨读练习/168**

- | | |
|-----------|-------------|
| 抱子看报纸/168 | 棕兔捉松鼠/169 |
| 革新迷/168 | 撕字纸/169 |
| 招租/169 | 紫丝线织紫狮子/170 |
| 钻砖堆/169 | |

□附：z 与 zh 辨音字表/170

2. c-ch-q 对比辨读练习/174

- | | |
|-------------|---------|
| 粗出气和出气粗/174 | 丝缠蚕/176 |
| 蚕和蝉/175 | 晒白菜/176 |
| 砌池子/175 | 镇江醋/176 |

□附：c 与 ch 辨音字表/177

3. s-sh-x 对比辨读练习/180

- 莫把电视说“电戏” 三山和四水/182
 /180 苏胡子、胡胡子/183
- 西门施家种丝瓜/180 三十三只山羊/183
- 桑山/180 撕壁纸/183
- 拾柿子/180 三十三棵桑树/184
- 寺和狮/181 三月三/184
- 山楂树/181 买细丝线/184
- 十四和四十/181 辨读/185
- 涩柿子和石狮子/182 杂志社出杂志/185
- 附：s 与 sh 辨音字表/186

◎韵母辨正练习

(一) n - ng 对比辨读要领/190

1. in、ing 对比辨读练习/191

- 天津和北京/191 同姓与通信/193
- 林玲和凌琳同龄/191 擦镜/193
- 民兵排选标兵/192 夫新的父亲/193
- 铃铃摇银铃/192 心境/194
- 敬母亲/192

□附：in 与 ing 辨音字表/194

2. en、eng 对比辨读练习/196

- 真冷/196 盆和棚/197
- 姓陈和姓程/196 陈庄城通郑庄城/197

□附：en 与 eng 辨音字表/197

(二) i、ü 对比辨读要领及练习/200

- | | |
|-------------------|--------------|
| 驴踢梨/201 | 拾麋皮补皮裤/202 |
| 女小吕/201 | 小曲和小菊去储蓄/202 |
| 吃桔子/202 | 看曲剧/203 |
| 卖鱼和牵驴/202 | 吕里和李丽/203 |
| □附：i 与 ü 辨音字表/204 | |

(三) o、e 对比辨读要领及练习/208

- | | |
|-----------|-----------|
| 鹅过河/209 | 老薄和老何/210 |
| 阿伯和阿婆/209 | |

(四) üe、üan 对比辨读要领及练习/210

- | | |
|---------|-----------|
| 节约匣/210 | 圆圆和圆月/211 |
|---------|-----------|

(五) o、uo 对比辨读要领及练习/211

- | | |
|------------|------------|
| 民兵排民兵多/211 | 老婆婆托筐箩/213 |
| 收萝卜/212 | 窝和锅/213 |
| 破裤裹破布/212 | 老何捕鱼/214 |
| 夸骆驼/213 | |

(六) ou 与 u 对比辨读要领及练习/215

- | | |
|---------|---------|
| 借绿豆/215 | 钟鼓楼/216 |
| 护豆豆/215 | 吃豆腐/216 |
| 兜装豆/216 | |

□附：ou 与 u 辨音字表/217

◎声、韵、调综合练习

(一) 声调辨正要领/219

□附：普通话和方言调类、调值比较表/220

(二) 声韵调综合练习/222

冰凌/222

百家姓/224

望月空，满天星/222

八个弟子都有名/225

墙上一根钉/222

三层殿/227

十道黑/223

传统绕口令段子/230

语流音变篇

◎变调练习

(一) 上声变调规律/246

(二) 去声变调规律/247

(三) “一”、“七”、“八”、“不”变调规律/247

练投篮/249

不怕不会/249