

助你登上播音主持艺术殿堂



青少年播音主持 训练教程

张洁◎编著



中国传媒大学出版社

青少年播音主持训练教程

《青少年播音主持训练教程》是一本专门针对热爱播音主持艺术的青少年编写的播音主持训练教材，内容精炼、实用，涵盖了播音发声基础、播音创作技巧、节目主持以及即兴口语表达的基本技巧。在精讲理论知识的同时，还提供了丰富的训练材料，便于学习者了解把握理论脉络，指导实践。训练材料通过具体的实例分析，概括了理论知识和训练要点，以及主要的教学方法。训练讲解中出现的例句、例文配有专业示范录音，声文并茂，使学习和教学有所遵循，有利于青少年系统地掌握播音主持的理论知识，打下扎实的基本功。本书是学习播音主持艺术的实用训练教材，也是练习语言基本功的工具书。

建议上架：新闻传播·播音主持

ISBN 978-7-81127-001-3



9 787811 270013 >

定价：38.00元

(附CD-ROM一张)

助你登上播音主持艺术殿堂



青少年播音主持 训练教程

张 洁 ◎ 编著



中国传媒大学 出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年播音主持训练教程/张洁编著. —北京: 中国传媒大学出版社, 2007. 7

ISBN 978-7-81127-001-3

I. 青… II. 张… III. ①播音—语音艺术—青少年读物 ②主持人—语言艺术—青少年读物
IV. G222.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 102089 号

青少年播音主持训练教程

编 著: 张 洁

责任编辑: 文 韬

责任印制: 曹 辉

封面设计: 小 蒙

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)

社 址: 北京市朝阳区定福庄东街 1 号 邮编: 100024

电 话: 65450532 或 65450528 传真: 010-65779405

网 址: <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: 787×1092 1/16

印 张: 14.25

版 次: 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81127-001-3/K·001

定价: 38.00 元 (附 CD-ROM 一张)

版权所有

翻印必究

印装错误

负责调换

编者的话

《青少年播音主持训练教程》是一本根据青少年特点量身定制的播音主持训练教材,是一本拿来就能看得懂,听着光盘就能读出声来的快速入门教材。

青少年朋友们有着热情、好学的特点,对感兴趣而又未接触过的播音主持专业有很强的好奇心,急于了解其中的奥妙,希望能掌握播音主持的技巧。然而他们课业繁忙,没有时间和机会接受长时间的系统专业学习。这本书就是一本“敲门”书,帮助他们在短时间学会声音训练的方法,指引他们进一步深入学习播音主持的技巧。本书训练的重点放在了发声基础及有声语言创作部分,为的是青少年朋友能够夯实基础;书中示例及训练材料专门遴选了符合青少年的心理特点以及时代发展的篇章,为的是青少年朋友更容易理解,以达到播读时朗朗上口、兴趣盎然的效果;随书配备的录音时间长、内容多、质量高,为的是青少年朋友们在更大范围的专业学习中得到示范、引导,并达到触类旁通之效;另外,本书还专门设置了一个互动环节,即在线答疑,青少年朋友们登陆网站 www.56star.cn “论坛”中的“训练教程答疑”,把在学习过程中遇到的问题提交上去,就可能会获得专业教师的有针对性的答复和

点评。总而言之,本书的写作宗旨,是从青少年自身特点出发,一切为青少年朋友服务!

本书参照了多本研究播音主持理论的书籍,并以全国广播电视播音员主持人资格考试大纲制定的知识要点为依据,在此向这些作者表示真诚的感谢!同时需要感谢的还有本书示例及训练材料的作者,没有他们的妙笔生花,我们无法实现声音的“二度创作”。随书配备的录音由冯冉、张洮、王静、王佳丽录制,他(她)们认真细致、不厌其烦的工作态度以及虚心好学、潜心研究的创作态度正是播音员主持人敬业、乐业精神的体现,在此对他们的辛勤工作表示衷心的感谢,并祝愿他们前程美好。中国传媒大学出版社的赵欣一直关心这本书的问世,在炎热的夏天耐心细致地编辑,使得本书得以顺利出版,也在这里由衷地感谢她的支持。

《青少年播音主持训练教程》经过几个月的写、改、编,终于和广大青少年朋友们见面了。由于编写仓促,谬误、纰漏在所难免,敬请读者和专家批评指正。

目 录

编者的话 / 1

第一讲 让我们说标准的普通话 / 1

一、理论基础 / 1

(一)声母 / 1

(二)韵母 / 3

(三)声调 / 5

(四)语流音变 / 5

二、实践练习 / 7

(一)平翘舌音不分——z、c、s 与 zh、ch、sh / 7

(二)鼻音与边音不分——n 与 l / 10

(三)唇齿音 f 与舌根音 h 不分 / 13

(四)前后鼻韵不分——an、en、in 与 ang、eng、ing / 15

(五)声调练习 / 17

第二讲 让我们说好听的普通话 / 21

一、理论基础 / 21

(一)你的声音从哪儿来 / 21

(二)好听声音的标准 / 21

(三)口腔控制 / 22

(四)吐字归音 / 23

二、实践练习 / 23

(一)活动你的口腔 / 23

(二)吐字归音练习 / 25

第三讲	让我们控制声音的动力	/ 44
	一、理论基础	/ 44
	二、实践练习	/ 45
	(一)锻炼呼吸肌肉群	/ 46
	(二)训练气息下沉	/ 46
	(三)呼气控制能力训练	/ 47
	(四)气息的通畅持久训练	/ 48
	(五)换气训练	/ 49
	(六)气息综合训练	/ 51
第四讲	让我们的声音富于变化	/ 54
	一、理论基础	/ 54
	二、实践练习	/ 55
	(一)音域拓展训练	/ 55
	(二)共鸣训练	/ 57
	(三)声音变化练习	/ 60
第五讲	如何准备稿件	/ 66
	一、理论基础	/ 66
	二、实践练习	/ 71
	(一)诗词	/ 71
	(二)文章	/ 71
	(三)新闻	/ 75
第六讲	调动思想感情的方法之情景再现	/ 77
	一、理论基础	/ 77
	二、实践练习	/ 80
	(一)片断练习	/ 80
	(二)文章	/ 83
第七讲	调动思想感情的方法之内在语	/ 87
	一、理论基础	/ 87
	二、实践练习	/ 91
第八讲	调动思想感情的方法之对象感	/ 99
	一、理论基础	/ 99
	二、实践练习	/ 101

第九讲	表达思想感情的方法之停连	/ 111
	一、理论基础	/ 111
	(一)如何确定停连的位置	/ 112
	(二)停连的方式	/ 112
	二、实践练习	/ 115
	(一)句段练习	/ 115
	(二)文章	/ 117
第十讲	表达思想感情的方法之重音	/ 121
	一、理论基础	/ 121
	(一)重音的确定方法	/ 121
	(二)强调重音的方法	/ 123
	二、实践练习	/ 125
	(一)句段练习	/ 125
	(二)文章	/ 126
第十一讲	表达思想感情的方法之语气	/ 131
	一、理论基础	/ 131
	二、实践练习	/ 133
第十二讲	表达思想感情的方法之节奏	/ 142
	一、理论基础	/ 142
	二、实践练习	/ 144
	(一)节奏的类型	/ 144
	(二)运用节奏的方法	/ 149
第十三讲	综合练习之文学作品朗读专项训练	/ 151
	一、理论基础	/ 151
	(一)诗歌	/ 151
	(二)散文	/ 153
	(三)寓言童话	/ 156
	二、实践练习	/ 158
	(一)诗歌	/ 158
	(二)散文	/ 161
	(三)寓言童话	/ 163

第十四讲 综合练习之新闻消息的播读专项训练 / 165

一、理论基础 / 165

- (一)了解新闻的定义,明确播读的要求 / 165
- (二)抓住新闻价值的线索,激发播读新闻的兴趣 / 168
- (三)掌握新鲜感的语言特征 / 171
- (四)把握新闻文体,重点处理导语 / 173

二、实践练习 / 174

第十五讲 节目主持训练 / 176

一、理论基础 / 176

- (一)节目主持艺术概说 / 176
- (二)掌握常见节目类型的主持 / 178

二、实践练习 / 180

- (一)将下列材料改编为新闻评论类节目 / 180
- (二)将下列材料改编为服务类节目 / 184
- (三)模拟主持 / 186

第十六讲 即兴口语表达训练 / 187

一、理论基础 / 187

- (一)说什么 / 187
 - (二)怎么说 / 190
- ### 二、实践练习 / 193
- (一)素材积累 / 193
 - (二)思维训练 / 194
 - (三)阅读材料后,按照结构模式重新整理并表达 / 194
 - (四)运用模式即兴说话 / 198

友情提示 / 199

一、如何科学合理地练声 / 199

二、体态语练习 / 200

补充练习材料 / 202

参考文献 / 219

第一讲 让我们说标准的普通话

一、理论基础

普通话是我们国家通用语言,青少年朋友们能用准确、清晰、规范的普通话表达与交流,那可是非常自豪的事情呢!随着中国的强盛和国际地位的提高,现在好多外国人都在学习汉语普通话!

如果套用广告语形容普通话,就是“普通话,语言中的战斗机!”

普通话是“以北京语音为标准音,以北方话为基础方言,以典范的现代白话文著作为语法规范的现代汉民族共同语”,这个定义从语音、词汇、语法三个方面提出了普通话的标准。要注意的是,虽然普通话以北京语音为标准音,但就其整个语音体系来说,并不包括北京的一些土语、土音的,比如北京方言说“老师”,常说成“lǎoer”,说“吝啬”是“抠门儿”,这都是不规范的,朋友们可不能理解为北京话就是普通话啊。

汉语一般分为八大方言区,北方方言、吴方言、湘方言、赣方言、客家方言、粤方言、闽北方言、闽南方言,他们与汉语普通话在语词、语音、语调方面存在差异。

大家都学习过汉语拼音,知道普通话有:声母 21 个,韵母 39 个,声调 4 类。一个汉字就是一个音节,声母是音节开头的辅音,韵母是音节中声母后面的部分。声调是构成音节非常重要的成分,即使声母韵母相同,如果它们的声调不同,就成了不同的音节,代表不同的意义呢。

(一)声母

声母 21 个,按照发音部位分为七类:

- (1)双唇音:b、p、m
- (2)唇齿音:f
- (3)舌面音:j、q、x
- (4)舌根音:g、k、h
- (5)舌尖前音:z、c、s

(6) 舌尖中音: d、t、n、l

(7) 舌尖后音: zh、ch、sh、r

其中, n 又叫鼻音, l 又叫边音; z、c、s 又叫平舌音, zh、ch、sh、r 又叫翘舌音。

发音部位分别为:

1. 双唇音

b 双唇紧闭, 气流经口腔破唇而出, 但不是用力送气, 如“玻”字开始的发音。

p 部位方法同上, 但要将气用力尽量送出。

m 鼻音。紧闭双唇, 嗓子用力, 气流经过鼻腔, 由鼻孔透出。

2. 唇齿音

f 上门牙轻触下嘴唇的边缘, 气流从唇齿间摩擦而出。

3. 舌尖中音

d 舌尖抵住门牙后的上牙床, 猛把舌尖离开, 气流冲出; 但不是用力送气。

t 部位方法同上, 但要将气流用力送出。

n 舌尖抵住上门牙后的上牙床, 气流经过鼻腔, 由鼻孔透出。

l 舌尖抵住上门牙后的上牙床, 嗓子用力, 气流由舌的两边透出。

4. 舌根音

g 舌根抵住软腭, 猛然离开, 气流冲出, 但不是用力送气。

k 部位、方法同上, 但要将气流用力送出。

h 舌根接近软腭, 气流从中间摩擦而出。

5. 舌面音

j 舌尖下垂, 舌面前部向上隆起, 贴紧硬腭前部, 然后微微放松, 气流从窄缝中摩擦而出, 但不是用力送气。

q 部位、方法同上, 但要将气流用力送出。

x 舌尖下垂, 舌面前部向上隆起, 接近硬腭前部, 气流从窄缝中摩擦而出。

6. 舌尖后音

zh 舌尖翘起抵住硬腭最前端(上牙床之后), 然后微微放松, 气流从窄缝中摩擦而出, 但不是用力送气。

ch 部位、方法同上, 但要将气流用力送出。

sh 舌尖翘起, 接近硬腭最前端(上牙床之后), 气流从窄缝中摩擦而出。

r 部位、方法同上, 但发音时嗓子用力(浊音)。

7. 舌尖前音

- z 舌尖向前伸,抵住上门牙背后,然后微微放松,气流从窄缝中摩擦而出,但不是用力送气。
- c 部位、方法同上,但要将气流用力送出。
- s 舌尖向前伸,接近上门牙背后,气流从窄缝中摩擦而出;但不是用力送气。

(二)韵母

韵母 39 个,按结构分为单韵母、复韵母、鼻韵母。

1. 单韵母

单韵母 10 个,分别是 a、o、e、i、u、ü、ê、-i(前)、-i(后)、er(儿化韵)。

2. 复韵母

复韵母 13 个,由两个或三个元音复合而成。有:

ai、ei、ao、ou

ia、ie、ua、uo、üe

iao、iou、uai、uei

3. 鼻韵母

鼻韵母(16 个):

an、en、uan、ian、en、in、un、üan

ang、eng、uang、iang、ueng、ing、ong、iong

韵母发音要求分别为:

- a 口大开,舌下降,嗓子用力,气流放出。
- o 口半合,舌后部半升,嘴唇略圆,嗓子用力,气流放出。
- e 方法同上,嘴唇不圆。
- i 上下齿相对,口略闭,嘴唇扁平,舌前部上升,嗓子用力,气流放出。
- u 合拢,嘴唇收缩最圆,舌后部上升,嗓子用力,气流放出。
- ü 舌前部上升,和 i 一样,但是口合拢,嘴唇收缩最圆。嗓子用力,气流放出。
- ê 口半开,舌前部半降,嗓子用力,气流放出。如“诶”。随 i u ü 之后,构成复韵母:ie、üe。
- ai 先发 a 音,舌的位置稍靠前(舌尖抵下门牙背后),声音较长,较强,然后把舌向上移动,到能发接近 i 的音时停止。
- ei 先发 e 音,位置向前,略高,然后把舌向前向上移动,声音较长,较强,到能发接近 i 的音时停止。

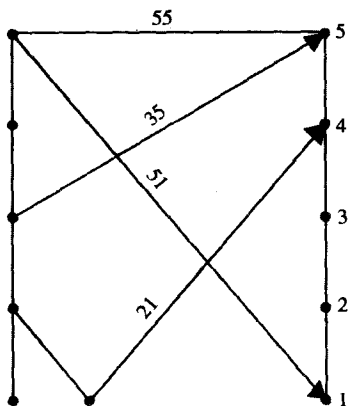
- ao 先发 a 音,位置稍向后(舌略后缩),声音较长,较强,然后把舌上移动,到能发 o 音时停止(嘴唇更收敛些)。
- ou 先发 o 音,但是嘴唇不太圆,声音较长,较强,然后把舌向上移动,到能发接近 u 的音时停止。
- ia 先发较短的 i 音,然后把舌向下移动,发较长较强的 ê 音。
- ie 先发较短的 i 音,然后把舌向下移动,发较长较强的 e^ˊ 音。
- iao 先发较短的 i 音,然后移动舌头发 ao 音。
- iou 先发较短的 i 音,然后移动舌头,发 ou 音。
- ua 先发较短的 u 音,然后把舌向下移动,发较长较强的 a 音。
- uo 先发较短的 u 音,然后把舌向下移动,发较长较强的 o 音。
- uai 先发较短的 u 音,然后移动舌头,发 ai 音。
- uei 先发较短的 u 音,然后移动舌头,发 ei 音。
- üe 先发较短的 ü 音,然后把舌向下移动,发较长较强的 ê 音。
- an 先发 a 音,舌的位置靠前,舌尖抵下门牙背后,然后把舌尖转向上,抵住上牙床,发纯粹鼻音 n。
- en 先发 e 音,舌的位置不在后,而在中央,然后把舌尖抵住上牙床,发纯粹鼻音 n。
- ang 先发 a 音,舌的位置稍靠后,然后把舌根抵住软腭,发纯粹鼻音 ng。
- eng 先发 e 音,舌的位置不在后而变得稍前些、低些,然后把舌根抵住软腭,发纯粹鼻音 ng。
- ong 先发 o 音,嘴唇稍稍收敛,然后把舌根抵住软腭,发纯粹鼻音 ng。
- ian 先发较短的 i 音,然后移动舌头,发 an 音。但其中 a 音有变化,舌的位置下降不太低,发音接近 ê 音,口形半开。
- in 先发 i 音,然后把舌尖转向上,抵住门齿背后的上牙床,发纯粹鼻音 n。
- iang 先发较短的 i 音,然后移动舌头,发 ang 音。
- ing 先发 i 音,然后把舌根抵住软腭,发纯粹鼻音 ng。
- iong 先发较短的 i 音,然后移动舌头,发 ong 音。
- uan 先发较短的 u 音,然后移动舌头,发 an 音。
- uen 先发较短的 u 音,然后移动舌头,发 en 音。
- uang 先发较短的 u 音,然后移动舌头,发 ang 音。
- ueng 先发较短的 u 音,然后移动舌头,发 eng 音。
- üan 先发较短的 ü 音,然后把舌位降到次低前元音[æ] 略后就开始升高,接续鼻音 n。
- ün 先发 ü 音,然后把舌头转向上,抵门齿背后的上牙床,发纯粹鼻音 n。

(三)声调

声调 4 类,分别见:

- (1) 阴平(如 ā),念高平调 55。
- (2) 阳平(如 á),念高升调 35。
- (3) 上(shǎng)声(如 ǎ),念低降升调 214。
- (4) 去声(如 à),念高降调 51。

调值的描写,一般采用五度标记法。就是用五度竖标来标记调值相对音高的一种方法。具体做法是用一条竖线作标尺,自上而下分为高、半高、中、半低、低等五度。然后分别用横线、斜线、折线按声调的实际读法标明它们的升降起止度数。例如:



(四)语流音变

在语流(句子)中,由于受到相邻音节的相邻因素的影响,一些音节的声母、韵母或声调会发生语音的变化,我们称之为语流音变。

普通话中最典型的语流音变是轻声、儿化、变调(上声变调、去声变调和“一”、“不”、“啊”的变调)。

1. 轻声

在句子里失去了原有的声调念成较轻、较短的调子,叫做轻声。如“妈妈”、“能耐”、“你们”等。但是,重叠名词绝不能读轻声,如:家家户户。

普通话中的轻声往往有区别词性和词义的作用,如:

东西(xī)——方位词,东边和西边的意思。

东西(xì)——名词,泛指各种具体的或抽象的事物,还特指老人或动物(多含厌恶或喜爱的感情)。

2. 儿化韵

儿化韵起着修饰语言色彩的作用。儿化韵不是在音节之后加一个单独 er 的音节,而是在音节末尾最后一个音素上附加个卷舌动作,使韵母发生变化。如:宝贝儿 beir、豆芽儿 yar、送信儿 xinir 等。

3. 变调

音节在连续读时,相邻音节声调发生变化的现象叫变调。

(1) 上声在跟上声相连或跟别的声调相连的时候,都要念变调。

* 念半上——上声在阴平、阳平、去声前面念半上,调值由 214 变成 21 或 211,也就是只降不升,由于上声的起音就低,所以近似低平调。例如:

广播 喜欢 美丽 宝贵 暖流

* 念直上,像阳平一样——上声跟上声相连,前面的上声变成升调,跟阳平一样(或近似阳平)。调值由 214 变成 24 或 35。例如:

美好 奖品 手表 勇敢 演讲

(2) 去声变调规律:去声音节在非去声音节前一律不变。在去声音节前则由全降变成半降,调值由 51 变成 53。如:救护、制胜等。

(3) “一”的变调规律。

* 非去声音节前变去声。如:一年、一般化。

* 去声音节前变阳平。如:一部、一个人。

* 夹在重叠词中间念轻声。如:看一看、想一想。

* 单念或数词中不变调。

(4) “不”的变调规律。

* 单用或在词句末尾,以及在阴平、阳平、上声前念本调——去声。如:不能。

* 在去声音节前变阳平。如:不露声色。

* 夹在词语中间念轻声。如:好不好。

(5) 语气词“啊”的音变。

* 前面音节的末尾音素是 u(包括 ao、iao)的,读作“哇”(wa)。

你在哪里住啊(zhùwa)?

他人挺好啊(hǎowa)!

口气可真不小啊(xiǎowa)!

* 前面音节的末尾音素是 a、o、e、i、ü、ê 的,读作“呀”(ya)。

快去找他啊(tāya)!

你去说啊(shuōya)!

今天好热啊(rèya)!

* 前面音节的末尾音素是 n 的,读作“哪”(na)。

早晨的空气多清新啊(xīnna)!

多好的人啊(rénna)!

你猜得真准啊(zhǔnna)!

* 前面音节的末尾音素是 ng 的,读作“啊”(nga)。

你可真行啊(liàngnga)!

注意听啊(tīngnga)!

最近太忙啊(mángnga)!

* 前面音节的末尾音素是的一i(前)的,读作“啊”(za);前面音节的末尾音素是的一i(后)的,读作“啊”(ra)。

今天来回几次啊(cìza)!

你有什么事啊(shìra)!

你怎么撕了一地纸啊(zhǐra)!

掌握“啊”的变读规律,并不需要一一硬记,只要将前一个音节顺势连读“a”(像念声母与韵母拼音一样,其间不要停顿),自然就会念出“a”的变音来。

(6)词的轻重格式。

词的轻重格式是指多音节词的几个音节有约定俗成的轻重差别,轻与重是相对而言,短且弱的音节称为轻,长且强的音节称为重,介于中间的称为中。两字词多为中重格式,如:播音、汽车等;三字词多为中中重格式,如共产党、航空港等。发音是听和说的结合,词的轻重格式的练习重要的是培养自己听辨能力,由于轻重格式是约定俗成的规律,学习的途径是多听、多积累。

二、实践练习^①

我国于1998年推出了全国推广普通话宣传周活动,此后每年9月第三周成为固定的推广宣传周,而且还有推广普通话形象大使呢,先是邀请了中央电视台主持人王小丫担任,后来又邀请了知名演员王刚和王小丫共同担任,提高了推普工作的贴近性和吸引力,有了更多的青少年朋友们参与到了普通话的推广和应用中来。大家的普通话水平那是相当得好呀!现在只是针对学习普通话常见的问题,我们一起来进行训练。

(一)平翘舌音不分——z、c、s与zh、ch、sh

1. 词语

z—zh 辨音对比训练

造势—肇事

栽花—摘花

自力—智力

支援—资源

^① 本实践练习配有示范录音。