

脱口秀

主持人语言技巧训练

T u o K o u X i u

宋怀强 陶延东 陈贝贝 著

上海音乐出版社



 **SMPH**
上海音乐出版社



附CD一张

Tuo

Ko

Xiu



主持人语言技巧训练

宋怀强 陶延东 陈贝贝 著

上海音乐出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

脱口秀: 主持人语言技巧训练 / 宋怀强 陶延东 陈贝贝著. — 上海: 上海音乐出版社, 2006.12

ISBN 7-80667-768-2

I. 脱... II. ①宋...②陶...③陈... III. 主持人—语言艺术 IV. G222.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 110564 号

脱口秀—主持人语言技巧训练
宋怀强 陶延东 陈贝贝 著

责任编辑: 孟 涛

音像编辑: 孟 涛

装帧设计: 梁业礼

上海音乐出版社出版、发行

地址: 上海市绍兴路 74 号 邮编: 200020

上海文艺出版总社网址: www.shwenyi.com

上海音乐出版社网址: www.smph.sh.cn

营销部电子信箱: market@smph.sh.cn

编辑部电子信箱: editor@smph.sh.cn

印刷: 上海市印刷二厂有限公司

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 4.5 字数: 94,000

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1-5,000 册

ISBN 7-80667-768-2/J · 734

定价: 25.00 元 (附 CD 一张)

告读者: 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

电 话: 021-65419327



宋怀强 中国优秀小说演播家、中国广播剧最佳男演员之一、男高音歌唱家、中国音乐家协会会员、中国广播电视学会主持人专业委员会上海专家、上海戏剧学院教授(硕士生导师)、上海戏剧学院电视艺术学院主持艺术系主任。上海市教育高地嗓音与语音实验室主任、国家级普通话水平测试员、上海国际音乐节广播音乐节目评委、电视节目特邀评委、上海人民广播电台、东方广播电台特邀节目主持人、上海电视台纪实频道节目主持人、中央电视台电视歌手大奖赛上海评委、上海市艺术教育人才奖获得者。演播大型历史文献小说14部,影视配音作品400部,广播剧600集,舞台演出1000场次。



陶延东 1947年生,曾从事话剧表演艺术17年,后退居幕后潜心于现代汉语教学和科研工作。现为国家级第一批普通话水平测试员。著有现代汉语语音、普通话朗读、艺术朗诵、普通话水平测试、表演艺术等著作多部。



陈贝贝 女,毕业于上海戏剧学院主持专业,取得戏剧戏曲学和主持艺术研究方向硕士学位,现为上海戏剧学院电视艺术学院讲师,在主持语言以及主持艺术系列课程方面积累了丰富的教学经验。参与计算机语音嗓音实验室的研究工作。

第一章 呼 吸 1

一、什么是呼吸 2

二、你会呼吸么 3

1. 呼吸的过程 3

2. 呼吸所连带引起的生命活动外在特征 6

三、一般作品处理过程中的呼吸解析法 7

1. 变文字形象为视觉形象，变可知形象为可感形象 7

2. 用打破已构成的呼吸节奏来达到意外效果及特殊效果 9

四、呼吸对于人物塑造创作的帮助 10

1. 每个人都有自己的呼吸频率范围 10

2. 每个人都有自己的呼吸习惯，这流露的是人物潜在的信息元素 12

第二章 语音基础 15

一、拼音 16

1. 韵母 16

(1) 单元韵母 16

(2) 复韵母 18

(3) 鼻韵母 20

(4) 四呼 22

2. 声母	23
(1) 双唇音	23
(2) 唇齿音	24
(3) 舌尖音	24
(4) 舌根音	25
(5) 舌面音	25
(6) 翘舌音	26
(7) 平舌音	27
二、声调	28
三、轻声和儿化	29
1. 轻声	29
2. 儿化	30
绕口令练习题	31

第三章 表述基础

一、重音	36
1. 语法重音	36
2. 逻辑重音	37
3. 修辞重音	38
4. 情感重音	39
二、停顿	41
1. 结构停顿	41
2. 强调停顿	42
3. 心理停顿	42
4. 生理停顿	43
三、表述技巧	44
1. 音量的大和小	44

2.速度的快和慢	45
3.力度的强和弱	46
4.音高的高与低	47
重音语段练习题	49

第四章 诗歌朗诵

一、创作要领	52
1.看清楚诗歌的表述空间	52
2.整理好诗歌的全篇布局	52
3.使用符合真实感受的语言技巧	55
二、诗韵	57
1.咏唱	57
2.节拍分明	58
3.注重韵脚	58
诗歌朗诵练习题	59

第五章 寓言朗诵

一、刻画个性鲜明的故事主角	64
二、结合寓意的表达,合理分配笑声	65
三、用真实的人物作为虚拟的蓝本	68
寓言朗诵练习题	70

第六章 提高稿件朗读中的普通话水平

一、解决字音问题	76
二、解决语调偏误问题	97

三、解决词语轻重格式问题	103
四、解决朗读中的停连、断句不当问题	104
五、其他问题	108

第七章 戏剧影视人物的独白或单白 111

一、熟读剧本、熟悉剧情、熟识人物	112
二、展开想象，建立人物形象	113
1. 人物性格特征	113
2. 人物生理特征	114
3. 文化教养、地位和身份	114
4. 语言习惯	114
5. 事件和历史影响	114
三、设身处地感受与体验人物的心灵活动和生命状态	117
四、交流、规定情景	120
五、借用外部动作和气息来带动形象的建立并支撑人物语感	122
六、语言的动作性和音乐性	124
七、细节	126
八、人物的语言感觉和语调	127
九、人物语言的中心台词、重音、港台词的意义	129
十、想象力	130
十一、克服胆怯心理	131
台词练习：《哈姆雷特》	133

第1章 呼吸

说到呼吸,人们往往对艺术类学习中的呼吸感到陌生和新鲜,似乎进行过专业学习的人就会使用和一般人不同的方法进行呼吸一样。其实,这其中并没有太多所谓“绝学”的本领,但是通过对于呼吸的学习之后,我们对艺术类学习会有一个本质深透的理解和认同。



一、什么是呼吸

我们每天都在呼吸，但是如果回答“什么是呼吸”可能会有点困难。在《现代汉语词典》上，对于“呼吸”的解释是：生物体与外界进行气体交换。人和高等动物用肺呼吸，低等动物靠皮肤呼吸，植物通过表面的组织进行气体交换。我们从这个定义得到，呼吸是一项生命活动，人因为要生存所以要呼吸，而呼吸是人活着的一个特征。

在生物学当中我们又得知，人的呼吸运动包括“大循环”和“小循环”，也就是体循环和肺循环。肺循环负责与外界进行气体交换，为人体获取能量；体循环则把这些能量带到身体各处。从这里我们又能够知道：呼吸不是一个单纯由肺部来完成的过程，呼吸需要全身各处都参与，并且是与能量有关的参与。

以上两者结合起来，我们在脑海中对“呼吸”产生了这样一个全面印象：肺部活动的积极与否则决定了我们是否能够将“呼吸”进行得透彻，而“呼吸”进行得深透的人在日常生活中相对而言，周身具备更多可以表达表现的能量。呼吸活动的积极程度一定意义上决定了生命活动的积极程度。呼吸活动强有力，生命活动频繁有力；呼吸活动微弱，生命活动也相对微弱。

在艺术语言的学习过程中，有类型丰富的语言表达范畴，与语言语音发声系统密切相关的呼吸活动如果没有打下坚实的基础，很容易在今后的学习中捉襟见肘，难以应付。

二、你会呼吸么

1.呼吸的过程

呼吸过程我们每个人都熟悉，但是日常生活当中不是每个人都能够用艺术学习中正确的方法来呼吸的。我们都知道在人体的体腔当中，肺占据了很大的空间，主要是左右两个肺叶要进行充分的气体交换的缘故。生活当中我们呼吸一般都比较浅，只会吸到胸腔，我们称之为“浅层呼吸”。更进一步的来说，也就是吸到了肺叶的上端，肺叶中只是部分肺泡参与了呼吸。而在艺术创作的过程中，我们的呼吸要深透，要完成“运用自如”的任务，则必须吸到肺叶的底部，进行“深度呼吸”，感觉上我们是把气吸到了肚子里，吸到了腹腔中。作为一种肌肉运动，这样的呼吸方式光靠脑海中有这个印象是远远不够的，需要进行一些肌肉方式的训练。

(1) 预备状态

有人说自己担任了一个朗诵任务，在台下训练得挺好的，一上台就觉得气只能吸到胸腔里，“吸不下去了”。这是什么原因呢？很简单，上台后，一般人都会觉得紧张，一紧张后，本来应该松弛的呼吸肌都不由自主不听使唤起来，本来熟练的呼吸过程就无法正常进行了。所以我们首先要认识到，正确的呼吸方法先要有一个松弛但不松懈、兴奋而不紧张的身体预备姿态。



这个姿态包括挺直脊背、放松肩膀和胸腔肌肉，这些预备运动都是为了气息能够更好地被吸入。在舞台上如果能够强制自己的身体进行这样的呼吸过程，一定程度上还能解除自己的紧张。

(2) 吸气过程

接下来就是吸入气体的过程。我们所谈到的“深度呼吸”，可以说是一种被动呼吸。把身体比做一个气囊的话，这个气囊是不主动吸气的，它利用了气囊内外的气压差，让气体进行“连通器”式的自动灌入。那么吸气过程，也就是用肌肉把身体内腔打开，横膈膜下降，造成一个足够大，可以容纳很多气体的空腔，外界的气压明显就大起来，通过口鼻这个气息的通道，气息就会自己充满整个肺部了。详细地说，就是把两肋打开，因为这个部位的打开才能够帮助气息全面充分地进入到肺部。要注意，不能把肩膀在吸气过程中耸起来，因为耸肩是帮助胸腔进气的辅助动作，而且耸肩不但制约了本来应该完全放松进入创作状态的身体部位，也影响到今后吐字发声过程中的台风仪容。还要注意，在吸气的过程中小腹肌肉微微往里收，这样才能更充分的扩张两肋达到吸气完全。

在进行吸气练习的过程中，有的人认为自己从来没有进行过这样的呼吸训练，所以要“下猛药，对重症”，把气吸得非常满，以至于弄得不是一吐为快，就是动弹不得。这样也不是正确的方法，因为吸气是为了吐气，吐气是为了发声，吸得那么满是无法自如的控制气息的流动的。正确的方法是吸到七八分满，有明显的气息充满肺部的感觉就可以了。

还有人认为，为了要让吸气过程变得短一些，要让口鼻帮助一起往里吸气。这时往往在呼吸过程里发出很明显的气息流动声音，打

断了创作。如果在创作过程中你需要缩短吸气过程，其实只要快速地打开两肋，保持口鼻的通畅。气体自然就会很快灌入。

在训练过程中，可以把双手放在后背两肋处，往里微压给予一定的压力，而用气息顶开这部分的压力。这个练习对于两肋肌肉原本无力的同学来说，只要坚持进行就会看到变化，逐渐改变原来的浅层呼吸的习惯。

在这个练习之后也可以尝试进行嗅闻香花的练习。闭上眼睛，想象眼前有一朵鲜艳芬芳的鲜花，而你将来把这芬芳的气息全力地吸入体内。

(3) 呼气过程

吐气过程与吸气过程在肌肉运动上是相反的。吐气过程中要求两肋肌肉保持不动，而小腹肌肉往回推。这个动作很像在挤压身体这个气囊，而动作要求是缓慢的，持续的，平稳的。很重要的一点就是，在呼气过程中小腹位置始终要保持好像气息源头的感觉。这感觉大致在脐下三指，也就是气功当中所说的“丹田”位置。这样，从“丹田”到气息到达声带的中间位置，仿佛就有了均匀有力的“气柱”，支撑着发声时候的字音，而这时候的字音仿佛就是从身体底部发出来似的了。

吐气可以进行的练习是在吐气过程中发一个简单的元音，例如“一”，在发音过程中检查“一”的音量大小、音高的高低等等参量是否有变化。变化要越少越好，因为变化越少，证明吐气越均匀。



2.呼吸所连带引起的生命活动外在特征

我们在前文提到过人体的肺循环和体循环，而两个循环之间有着密不可分的关联。肺循环和体循环之间可以互相影响。譬如说，憋住气，过一会之后肺循环的节奏就被打乱了，而引发的是体循环没有足够的氧气，供氧不足，人就会感到脸红、心跳加快。这就是肺循环影响体循环造成的。而如果跑一百米冲刺过后，由于体循环的节奏被打破，身体需要更快的代谢排出运动后的代谢产物，就需要更多参与循环的氧气，这时候呼吸就会自然加快，来帮助身体从外界获得更多的氧气。这个过程就是体循环影响肺循环节奏的一例。而在这个过程中，脸红、心跳、呼吸频率加快等等，都是呼吸所连带引起的生命活动外在特征。

呼吸是全身参与的生命活动。我们对这个说法要充分的理解，这在今后的学习过程当中是相当有用的，这与找到属于自己的艺术学习途径，和对呼吸的了解也有一定的关系。人作为自然生物，对外界的刺激会做出相应的生理反应。类似于踩到地上的钉子，末梢神经马上会提供疼痛的感受给大脑，大脑做出判断后给出痛感。这是简单的神经运动，可能不会马上影响到呼吸运动。但是如果受到的伤害较大，甚至还受到了因此而生的惊吓的话，那呼吸活动就会积极参与。因此，我们也可以说，作品中需要表现的绝大多数情感类型和程度，用呼吸运动的外在特征可以描述，用呼吸运动可以进行创作辅助。

比如说生气。生活中我们可以经常会生气，而生气最表层的生理反应，是我们日常说的“气不顺”，情绪刺激大脑，大脑皮层兴奋大脑发出指令给呼吸系统，呼吸系统的频率发声变化，生出了一股气，呼吸加重。再譬如说失望，也是我们熟悉的一种情绪，这种情绪

则是大脑皮层先因为主观期待而变得兴奋，对呼吸系统预先给出指令，呼吸频率很快，体循环也很积极，但是外界给出的刺激是属于与预料的相反，大脑并没有得到持续的刺激，很短的时间内无法继续给出运动指令，于是呼吸频率马上变慢，体循环需要的能量没有及时跟上，生命活动状态马上变更，类似于没精打采这样的状况则马上就出现了。

对于入门者而言，尽管老师将作品分析的淋漓尽致很透彻了，自己仍然找不到“兴奋”、“期待”、“愤慨”等等情绪应该如何用外在的技巧去表达，这个问题常常成为最大的困扰。而列举这样的情绪分析，是教会大家从呼吸频率这个角度出发，去找到要表现的作品内部所需要表达的情感与自身可以发生的感受联系。触发了恰当的感受，往往离正确表达作品就差得不远了。平常生活中，建议同学们对情绪相关的多样生命活动要熟悉了解，对引起这些生命活动的呼吸频率更要熟悉了解，艺术工作者往往是借用自己身体进行创作的，因此了解自己的身体，也就是了解自己的创作工具。

三、一般作品处理过程中的呼吸解析法

1. 变文字形象为视觉形象，变可知形象为可感形象。

在朗诵与表现的过程当中，最难跨越的障碍和最显功力的创造都是对文字作品的读解。我们之所以把这样的艺术创造称之为“二度创作”，就是因为这不是简简单单的重复，而是在把可阅读的材料变成用视听进行传播的作品过程中，需要加入你对作品的理解，并且用艺术化的手法进行再现，这个过程不是程式化的可以原样予以复制的，我们需要找到个性化的表达角度和方法，并且，这个角度和方法



还要符合人们的理解和认同。

我们都非常熟悉朱自清的散文《春》当中的一段：“‘吹面不寒杨柳风’，不错的，像母亲的手抚摸着你，风里还带来些新翻的泥土的气息，混着青草味，还有各种花的香，都在微微湿润的空气里酝酿。”

这段文字当中，我们完全可以用呼吸频率的分析方法来把握：“吹面不寒杨柳风”是诗句的引用，日常念诵诗句的时候人们往往陶醉于诗的意境，陶醉状态下呼吸是不会太快的。呼吸平稳而较慢，因此语速也变得平稳而较慢，但是由于陶醉是力量集中的一种情绪情感，所以语义肯定，语言要有一定的力度。“像母亲的手抚摸着你”，这一句首先应该让读者回忆起母亲在自己儿时临睡前对自己的轻轻拍打，不轻也不重，像是抚摸，又能够让人感受到被安全的保护着。被母亲这样的爱护着，情绪一定更为放松，有的人似乎都能够感受到快要甜蜜入梦了，而这种昏昏欲睡的状态下呼吸是最为放松的。呼吸的节奏频率较之刚才念诵诗歌更为平稳放松，力度更小。在亚睡眠状态下眼睛当然是闭上的，闭上了眼睛之后，其他的感官就更大程度上发挥了作用，“风里还带来些新翻的泥土的气息”就是嗅觉发挥了作用。但是嗅觉相对于视觉来说，更需要一个辨别认识的过程，这种辨别过程是很细微的，包括气味从哪里来，是什么气味，从引起注意到分析得出结果，不可能那么顺利的进行，所以这句的过程里要听得出辨别的思考、分析，呼吸就不可能很大很猛烈，太过于猛烈的话，刚才睡眠的状态就显得非常假，非常不投入了。而如果两句之间接得太紧的话，呼吸节奏发生的变化和捕捉空气当中气味的过程就体现不出来了。不能因为要念东西就变得不要正常呼吸了，要知道没有了正常呼吸频率，就不能用一个正常生命体的情感去感动听众了。再往后，“混着青草味”是又从气味中辨别出来的一个新气味，春天时候闻到青草气味总会让人产生些愉悦的情绪吧，情绪变得高涨起来，呼吸频率加

快，可以为声音的音量放大提供支撑。“还有各种花的香”则区别于青草香味，成为了最温润于是最后被辨别出来的气味，也成为了最让人陶醉欣喜的气味。这种“欣喜”的情绪对于呼吸频率起到了全面积极促进的作用，让“我”开始大口呼吸起来，充分的用鼻子来看这一切“都在微微湿润的空气里酝酿”，呈现出满足了预料的对春天的喜爱，呼吸下放松弛，因为“看”到了整个春天的美好气味而深吸深吐，气息绵长，语音有一定的延长。

2.用打破已构成的呼吸节奏来达到意外效果及特殊效果

在一些情节起伏变化的作品朗读过程中，我们往往需要达到“意外”的效果，突如其来地让听者觉得惊喜、惊讶，或者害怕、恐惧、紧张等等。这是故事讲述过程中的精彩一笔，如果大家没有对这个情节感到意外，那么这个故事可以说就不够扣人心弦，不够成功。这里往往需要一种突然打破原来故事讲述节奏，原来呼吸频率的方法。

我们来看一个灵异故事：

小丁星期天加班，疲惫不堪准备回家，天色已晚，整个大楼里没有什么人了。她独自一个人坐电梯从20楼到底楼，到了7楼，电梯门打开了，外面有两个人，很奇怪，他们没有进电梯，就是探头进来四处张望了一下。就在电梯门即将关上的时候，小丁突然听到这两个人嘀咕了一句：“真奇怪，又不是上下班高峰，这电梯里怎么都是人啊……”

这个故事是到最后甩包袱的，也就是说，前面大部分都可以用一种比较平静的口吻进行讲述，为的是让听者跟着你，达到忽略故事结尾的平稳呼吸状态。在出乎意料的情节刺激下，讲述者可以在

