

播音主持入门训练丛书

播音主持

快速入门十八招儿 (第2版)

BOYIN ZHUCHI
KUAISU RUMEN
SHIBAZHAOER

赵秀环 / 编著

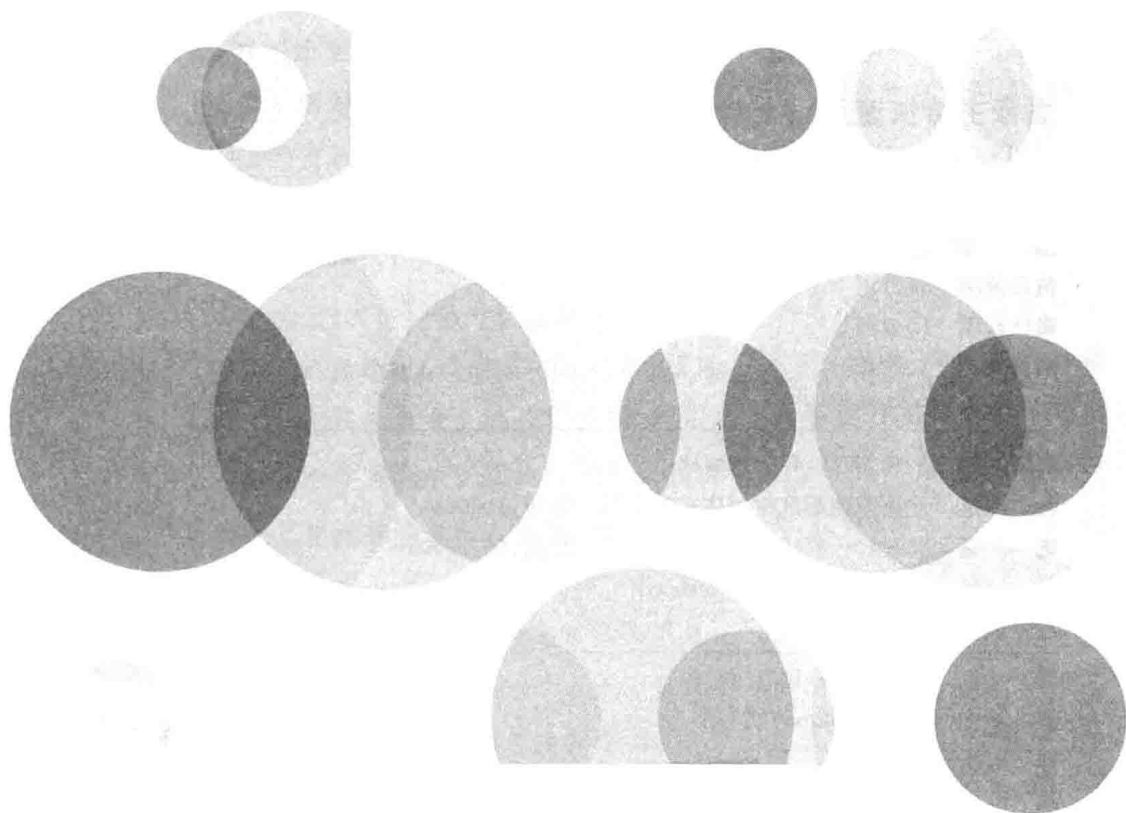
中国传媒大学出版社

播音主持入门训练丛书

播音主持

快速入门十八招儿 (第2版)

赵秀环 / 编著



中国传媒大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

播音主持快速入门十八招儿/赵秀环编著. —2 版. —北京:中国传媒大学出版社,2016. 6

ISBN 978-7-5657-1636-2

I. ①播… II. ①赵… III. ①播音—语言艺术 ②主持人—语言艺术
IV. ①G222. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 040840 号

播音主持快速入门十八招儿(第2版)

BOYIN ZHUCHI KUAISU RUMEN SHIBA ZHAOER(DI 2 BAN)

编 著 赵秀环
策 划 董媛婷 冬 妮
责任编辑 张 旭 王雁来
责任印制 阳金洲
封面制作 长青藤
出 版 人 王巧林

出版发行 中国传媒大学出版社

社 址 北京市朝阳区定福庄东街1号 邮编:100024
电 话 86-10-65450528 65450532 传真:65779405
网 址 <http://www.cucp.com.cn>
经 销 全国新华书店

印 刷 北京中科印刷有限公司
开 本 787×1092mm 1/16
印 张 19
版 次 2016 年 6 月第 2 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5657-1636-2/G·1636 定 价 49.00 元

版权所有 翻印必究 印装错误 负责调换



序 言

赵秀环教授新著《播音主持快速入门十八招儿》，可以说是“招儿招儿”精彩！为热爱播音主持艺术的朋友们提供了一本很好的学习教材，具有很高的实用价值。

《播音主持快速入门十八招儿》这本书，从教你“播音主持发声基础”“有声语言表达技巧”“各种文学作品朗读”“各类口播新闻训练”“各专题栏目模拟主持”，到教你“即兴评述、栏目改编、自我介绍、学习运用态势语”，以及给你的“播音主持艺术专业高考指南、汉语普通话水平等级测试指南”等招数，涵盖了播音主持艺术专业方方面面的精华……不仅适用于热爱和报考播音主持艺术专业的人群，同时，对于教师朋友、留学生朋友、方言区的朋友、职场的白领朋友、走T台的模特朋友、参加演讲的大学生朋友、参加各类艺考的考生朋友、参加汉语普测的朋友，都不无益处！当然，对于在职的播音员和主持人进行充电学习，也是一个不错的选择！特别是教你“学艺先学做人”，更是给年轻人指明了人生的方向、前进的动力！这确实是一本难得的好书。本书的作者毕业于北京广播学院（现中国传媒大学）新闻系播音专业，从事了多年的播音主持实践和播音主持教学工作，特别是在语音发声基础和镜头前的态势语教学与实践方面造诣颇深。作者很注重理论联系实际，经常到有关艺术院校进行学习深造，借鉴声乐、表演、戏曲、曲艺、相声、小品、舞蹈等各种有声语言和肢体语言的用气、发声、吐字以及表演艺术的精华，科学地为播音主持教学和实践服务。为了满足第一线工作需求，适应时代语言艺术的发展，作者还经常到各地电台、电视台以及北京电视台、中央电视台进行播音主持客串，考察播音主持工作的所需，积累了宝贵的实践经验，从而使播音主持教学内容在发挥传统优势下，不断与时俱进、推陈出新，得到了业内人士的追捧和好评！

《播音主持快速入门十八招儿》就是集作者丰富的教学经验和多方



位艺术实践体验的又一部力作。她编著的《汉语普通话绕口令集锦》，深受外国留学生和我国台港澳地区人们的欢迎；她编写的《播音主持艺术基本功训练教程》第二版已入选并荣获北京市精品教材奖；她编著的《播音主持艺术语言基本功训练教程》第一、二、三版已成为热门教材；她的科研成果《语言艺术发声之美》《镜头前的态势语》，也被业内人士广泛运用……她的教学风格乐观向上、热情洋溢、幽默风趣，她只要一站上三尺讲台，就会神采奕奕、精神百倍、阳光灿烂、魅力四射，真是全身心地投入哇！学生们赞美她：有气质、有风度、有口才、有文采、有个性、有魅力……她的普通话语音准确规范、朴实纯正，吐字清晰流畅、如珠如流；她的声音亲切、甜美、圆润、柔和，有张力，有穿透力；她的认读能力极强，语言感觉非常好，新颖时尚、与时俱进，播音主持掌控自如；她做人低调、谦恭随和、与人为善，深受各个层面学生的欢迎。几十年来，为中央和全国各地培养了大批优秀播音员、主持人；同时也为二十几个国家及台港澳地区培养了大批汉语普通话人才……真可谓是“桃李满天下”呀！目前，她又被多家播音主持艺术传媒、艺术院校、艺术团体聘为兼职教授及艺术顾问，为播音主持艺术再立新功！

我在遥远的异国他乡，能够不断地听到学生的好消息，真是倍感亲切和欣慰……由衷地祝福我心中的那个“小环子”，一切顺利！万事如意！

黎明

2010年7月18日遥寄



前言

《播音主持快速入门十八招儿》第二版又要和大家见面了！第一版出版发行之后，得到了广大读者及业内人士的追捧和好评！热销大卖……大量播音主持、朗诵艺术爱好者如获至宝，极为热衷；各类艺考生及普通中学生也积极热情地争相购买，为早日敲开各类艺术院校的大门努力地学习着、准备着……在新版《播音主持快速入门十八招儿》中，遵循“发出好声音、弘扬好传统、传递正能量”的原则，增补了若干引领社会正能量的训练作品，更加与时俱进！

由于视频媒体的发展、社会宣传的需要，从电台、电视台到营销市场，从歌厅演技场到室外商品促销，从会议主持到解说、文艺演出，从婚庆典礼到生日宴会，从各类语音服务到声讯传真，从网上聊天主持到网络电台、电视台的诞生……社会对播音主持人才的需求越来越多。

广播电视事业迅猛发展，方兴未艾。事业的发展靠的是人才，而人才需要不断培养。到目前为止，除了中国传媒大学、中国传媒大学南广学院、浙江传媒学院等院校的播音主持专业不断扩大招生规模之外，其他许多专业院校也增开了播音主持专业。再加上一些私立学校开办的播音主持专业班、培训班等，在全国范围内，已有上千所院校、媒体、艺术传媒、个人、单位从事着播音主持专业的培训工作。这就为有志于从事播音主持工作的人才提供了广阔的天地，大量考生争相报考播音主持专业。他们积极、热情又好奇，急于了解其中的奥秘，希望能尽快掌握技巧。然而，他们课业忙，没有时间和机会接受长时间的系统学习。《播音主持快速入门十八招儿》就是一本“敲门”的书，能让大家在短时间内掌握基本训练内容和方法，顺利地通过专业考试。当然，对于那些播音主持爱好者、朗读朗诵爱好者、想参加普通话水平测试的人员，这本书也是一个不错的选择。

我们知道：工人农民靠体力，知识分子用脑力，而播音主持则要动

“嘴”力。播音发声、播音主持是口耳之学，需要“听”“说”“练”。因此，配合这本书的训练内容，我们还进行了录音、录像示范朗读，以帮助初学者在较短时间内尽快掌握基本技能，这对他们尤其具有指导意义！

这本书，将教你“嘴力”功夫十八招儿——播音主持快速入门训练法。

即：学习“十语”——语音、语言、语词、语法、语调、语句、语感、语流、语速、语气，专指汉语普通话的；

培养“十感”——对象感、镜头感、话筒感、交流感、现场感、互动感、交叉感、灯光感、直播感、亲切感，专指话筒前、镜头前、舞台上的状态；

增强“十力”——理解力、观察力、认读力、表现力、记忆力、掌控力、说服力、吸引力、感染力、生命力，专指广播、电视、舞台、外景等播音主持的驾驭能力；

提升“十有”——有口才、有文采、有灵魂、有品德、有血性、有本事、有气质、有风度、有个性、有魅力，专指播音员、主持人，无论在任何场合：话筒前、镜头前、舞台上、外景地、室内室外等，全方位的立体的无死角的展示与呈现。

总而言之，这就是手把手地教大家怎样学好普通话，怎样科学练声，怎样克服自身声音弱点，怎样播音，怎样主持节目，如何使语音准确规范，怎样使声音有磁性有魅力，如何使嗓音永葆青春，如何使感情表达起伏跌宕，如何使语言自然流畅、评论思维敏捷、沟通互动流畅，如何学艺先学做人，如何做到“形象气质高雅、举止端庄大方”等。

亲爱的同学们！年轻的朋友们！你想得到“嘴力”功夫吗？你想快速入门播音主持吗？就请快快购买这本书吧！如果你是门外汉，读了这本书，你会得到启蒙教育，可能会由此爱上播音主持这一行；如果你是播音员、主持人，读了这本书，你的播音主持技巧日臻完美；如果你是业余朗诵爱好者，读了这本书，你会对播音主持更加感兴趣，很可能赶上专业水准；如果你是播音主持爱好者，且嗓音良好，条件具备，那不用说，读了这本书，你会很快步入播音主持艺术的殿堂……另外，如果你想参加普通话水平等级测试，这本书无疑也会让你的普通话水平得到很大提高，起到事半功倍的效果！

《播音主持快速入门十八招儿》，“招儿”“招儿”精彩！不仅能学艺，还能学做人，请热爱播音主持艺术的朋友们，赶快接“招儿”吧！



序 言 /1

前 言 /1

第一招儿 学做口部操 /1

第一节 打开口腔训练 /1

第二节 双唇运动训练 /2

第三节 舌部运动训练 /2

第四节 综合运动训练 /3

第二招儿 开嗓练发声 /5

第一节 启动声带“预热” /6

第二节 气息基本状态练习 /7

第三节 胸腹联合呼吸 /8

第四节 呼吸肌的锻炼 /9

第三招儿 说好普通话 /11

第一节 读准 21 个声母 /13

第二节 读准 39 个韵母 /16



- 第三节 读准四个声调 /21
- 第四节 了解语流音变 /22
- 第五节 普通话语音综合图 /30
- 第六节 训练字词和句段 /31

第四招儿 认真细辨读 /49

- 第一节 普通话声母辨读 /50
- 第二节 普通话韵母辨读 /57
- 第三节 普通话声调辨读 /63

第五招儿 训练唇舌力 /67

- 第一节 开闭口腔改善音色 /67
- 第二节 训练唇舌力集中 /68
- 第三节 加强唇舌绕口令 /71
- 第四节 用记录速度播读 /77
- 第五节 快口嘴力功训练 /80

第六招儿 诵诗和民歌 /90

- 第一节 古诗词朗诵练习 /92
- 第二节 现代诗歌朗诵练习 /97
- 第三节 诗词、民歌综合练习 /105

第七招儿 寓言和童话 /113

第八招儿 如何读散文 /122

第九招儿 怎样播新闻 /144

- 第一节 电台口播新闻练习 /146
- 第二节 电视口播新闻练习 /150

第十招儿 模拟主持词 /171

- 第一节 广播播音主持训练 /171



第二节	电视播音主持训练	/175
第三节	舞台节目主持训练	/182
第十一招儿 改编小栏目 /221		
第一节	改编成新闻类节目	/222
第二节	改编成服务类节目	/226
第三节	改编成综艺类节目	/229
第十二招儿 即兴说话题 /233		
第一节	即兴思维训练	/234
第二节	即兴话题评述训练	/238
第三节	即兴话题讨论训练	/242
第十三招儿 自我巧介绍 /249		
第十四招儿 运用态势语 /254		
第一节	保持良好的体态	/254
第二节	传递丰富的表情	/255
第三节	训练得体的举止	/256
第十五招儿 掌控要自如 /260		
第十六招儿 保护好嗓音 /263		
第一节	练声原则	/263
第二节	保护措施	/264
第三节	噪疾防治	/265
第十七招儿 学艺先做人 /267		
第十八招儿 播音与主持专业考试指南 /270		

附 录 普通话水平测试指南	/274
附录一 普通话水平测试等级标准	/274
附录二 汉语拼音方案	/275
附录三 普通话水平测试规程	/277
附录四 普通话水平测试模拟试题	/279
附录五 普通话水平测试用话题 30 则	/291

后 记	/293
-----	------



第一招儿 学做口部操

大家知道,做广播体操是为了锻炼身体,使身体的各个关节、各个部位活动开,身体舒展、血脉通畅、肢体灵活,让我们在一天的工作学习中精神饱满、干劲十足。

那么,做口部操就是为了锻炼我们的口腔。因为口腔是播音员、主持人的劳动工具。口腔包括唇、齿、舌、腭,这是重要的咬字器官。字音在口腔内形成,口腔就是我们播音员、主持人“嘴力”劳动的制造场。讲究吐字就是讲究口腔的控制。播音员和主持人必须锻炼自己的口腔,使它适应播音主持艺术语言的要求:准确规范、清晰流畅、圆润集中、颗粒饱满、字正腔圆、光泽晶莹、轻快连贯、如珠如流、优美动听,字字皆入受众之耳,声声皆入受众之心,让说者不费力,听者有美感。

因此,常做口部训练操,就可以加强唇、舌、腭的肌肉力量,提高唇、舌、腭的灵活程度。年轻的朋友们,热爱播音主持艺术的朋友们,为了我们的口齿灵活、吐字清晰、颗粒饱满、字正腔圆,大家都来做口部训练操吧!

好,跟我一起来——

第一节 打开口腔训练

在进行播音与主持的时候,说话的口腔比生活中说话的口腔要大一些。目的是加强口腔共鸣,美化声音。打开口腔的基本状态包括四个方面,这四个方面实际上是一个完整动作。

打开口腔的四个相关动作是:

第一个动作是向上提起颧肌。保持正确的唇形,可呈“似微笑”状态。

第二个动作是打开牙关。也就是拉开后牙上下之间的距离。这样做的目的是为了加大口腔容积,而且是要纵向加大容积。打开牙关的重点是上牙努力,而不是



下牙用劲。

第三个动作是挺起软腭，反射声音。挺起软腭也是为了增大口腔容积，软腭挺起，肌肉稍变硬，能够在一定程度上反射声音。挺起软腭时要特别注意，是口中的上半部分努力，不是向下压舌面。有人将它称为“半打哈欠”的感觉，这是贴切的。

第四个动作是轻收下巴。下巴放松是发声的一个关键点，在第三个动作挺软腭时要防止下巴和舌根紧张。所以要小心翼翼地轻轻地向后收下巴，放松下巴。

“提、打、挺、松”是一个完整动作：开口像“半打哈欠”，闭口作“啃苹果”状。

接下来是发“i、ei、ai、a、ao、ou、ang、eng、ong”九个音。口腔由闭到开，舌位由前到后，唇形由扁到圆。体会口腔开闭、立起，舌位移动变化，唇形圆展变化。

第二节 双唇运动训练

一、双唇打响，发出“b”“p”的音。双唇紧闭，将唇的力量集中于唇中央三分之一的部位，唇齿相依，不包唇，不裹唇，阻住气流，用丹田气突然连续喷气出声，发出“b”“p”。

二、双唇掀展，发出“mi”“mu”的音。双唇紧闭，然后将嘴角用力向两边咧，再掀起，反复“咧、掀”多次，再反复发出“mi”“mu”。

三、双唇紧闭，掀起左歪、右歪、上抬、下压，反复多次，交替进行。

四、双唇紧闭，向前掀起、上下左右 360°转圈绕行，反复多次，左右交替进行（左一圈、右一圈轮换）。

五、不出声地背诵《八百标兵》。完全用丹田气推动，加强双唇力度。

第三节 舌部运动训练

一、刮舌——闭口，舌尖抵下齿背，然后口逐渐打开，舌面逐渐向上隆起，上门齿始终紧刮舌叶至舌面。练习中要感觉舌面隆起有阻力，要吃住劲。刮舌动作结束后，舌体后缩，口完全打开，舌面后移贴住硬腭前部，坚持 10~20 秒钟。

二、顶舌——闭口，用舌尖顶左内颊、顶右内颊，交替进行。交替速度不要太



快,顶的力量要大些,使面颊有紧的感觉,舌有酸的感觉。

三、伸舌——将舌伸出口外,舌体向中纵线集中,舌尖向前、向左、向右、向上、向下尽力伸展。

四、绕舌——闭口,舌尖放在唇齿间,向左、向右做 360°环绕。

五、立舌——口稍开,在口腔内使舌面向左、向右侧翻,交替进行。

六、舌打响——夸张做发辅音 d、t、g、k 的动作,体会成阻部位,持阻有力,除阻突然、迅速,不带音。发每个音时要连续做。

七、捣舌——口中放有橄榄、糖块等,闭口,在口腔正中前方,用舌尖、舌面将其连续翻转。

八、不出声地背诵《短刀》《调到敌岛打特盗》。完全用丹田气推动舌尖的运动,加强舌头的力度。

九、发“滴沥沥、嗒啦啦、当唧唧、咚隆隆”音,音由慢到快、由低到高,加强舌头的灵活度。

第四节 综合运动训练

一、双唇音声、韵拆合练习

b—a—ba	b—ei—bei	b—ai—bai	b—an—ban
p—i—pi	p—in—pin	p—ang—pang	p—eng—peng
m—en—men	m—ing—ming	m—ao—mao	m—ou—mou

二、舌尖中音声、韵拆合练习

d—u—du	d—ia—dia	d—ing—ding	d—ong—dong
t—e—te	t—ie—tie	t—ong—tong	t—ang—tang
n—ü—nü	n—ong—nong	n—eng—neng	n—iang—niang
l—uo—luo	l—ou—lou	l—ing—ling	l—eng—leng

三、舌根音声、韵拆合练习

g—a—ga	g—an—gan	g—ang—gang	g—eng—geng
--------	----------	------------	------------



k—u—ku

k—en—ken

k—eng—keng

k—ua—kua

h—e—he

h—an—han

h—ang—hang

h—uang—huang

四、象声词重叠连读

吧嗒吧嗒吧嗒嗒

噼啪噼啪噼啪啪

滴溜滴溜滴溜溜

乒乒乒乒乒乒乒

当啷当啷当啷啷

哗啦哗啦哗啦啦

咕噜咕噜咕噜噜

咯吱咯吱咯吱吱

淅沥淅沥淅沥沥

花楞花楞花楞楞

扑腾扑腾扑腾腾

咯噎咯噎咯噎噎

呼嘟呼嘟呼嘟嘟

嘀嗒嘀嗒嘀嗒嗒

咣当咣当咣当当

噗噜噗噜噗噜噜

哼哧哼哧哼哧哧

叮咚叮咚叮咚咚

咕咚咕咚咕咚咚

唧啾唧啾唧啾啾

呼啦呼啦呼啦啦

咕隆咕隆咕隆隆

连读训练请注意：

第一，训练方法是：声音由小到大、由低到高、由近到远、由慢到快、由弱到强，然后再返回——由大到小、由高到低、由远到近、由快到慢、由强到弱等，反复进行。加强唇舌力度，提高唇舌灵活度，强化吐字清晰度，增强吐字颗粒性，提升吐字“珠”“球”感（颗粒饱满、字正腔圆、字如珍珠，如圆球儿）。

第二，训练要求达到：情绪饱满、精神振奋、状态积极、精力专一，全身心投入练声。做到：气动字出，吐字如珠，灵活轻巧，弹发力好，声音明朗，穿透力强，圆润集中，优美动听。

台上一分钟，台下十年功。勤学苦练、曲不离口、循序渐进、持之以恒，才能训练出真正的——嘴上功夫！



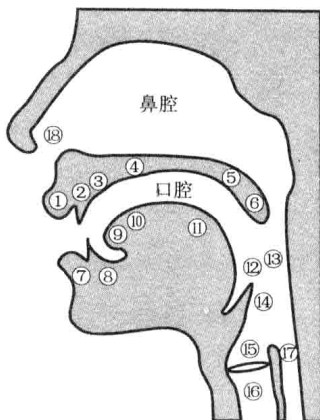
第二招儿 开嗓练发声

嗓子是播音员和主持人的创作“工具”。如果没有好的嗓音和灵活的口齿,即使对稿件内容理解得很深刻,播讲愿望很强烈,也会“口不从心”。播音员和主持人锻炼嗓音和口齿的目的在于提高播音主持艺术质量。这种锻炼必须紧密结合播音发声的特点,根据自己的发声条件,科学地进行。这种训练必须将理论和分析解决实际问题的能力结合起来,在正确的理论指导下,由易到难、由浅到深,循序渐进,逐渐克服“压、挤、捏、噎、憋”的错误用气发声状态,让我们的嗓音和口齿在科学的锻炼中,刚柔并济、纵收自如,成为表述内容和传达感情的有力工具!

播音主持艺术要求高度的用声技巧。生活当中,有的人吐字清晰些,有的人则含混些;有的人声音优美些,有的人则粗糙些;有的人声音色彩丰富些,有的人则平淡些……这都无关大局。但对于播音员和主持人来说,则要求:吐字必须清晰,音质必须优美,声音必须富于活力及感染力。因此,即使天生有一副好嗓子,不经训练,也是很难胜任的!

正确用气发声是播音员和主持人应勤于练习的一项专业基本功。这项基本功扎实与否,不仅直接影响播音主持艺术质量,甚至会影响一个播音员和主持人的工作寿命。由于嗓子出现问题而离开播音主持岗位的人屡见不鲜。由于发声条件不同,每个人的声音都有自己的个性和特色。我们要在自己发声条件的基础上发挥所长、克服所短,扩展发声能力,找到自己最好的声音,而不能去模仿(特别是盲目模仿)、追求某种自以为美(不科学)的声音,特别是不能模仿广播电视中某个自己喜爱的播音员或演员的声音。刻意模仿某个人的声音,常常是发声方法不良的根源,它不仅束缚了播音员和主持人创造力的发挥,严重的甚至可能导致发声障碍或喉部病变。

“工欲善其事,必先利其器”。还等什么?年轻的朋友们,热爱播音主持艺术的朋友们,赶快跟我一起来——开嗓练声吧!



发音器官示意图

- | | |
|-------|--------|
| 1. 上唇 | 10. 舌面 |
| 2. 上齿 | 11. 舌根 |
| 3. 齿龈 | 12. 咽头 |
| 4. 硬腭 | 13. 咽壁 |
| 5. 软腭 | 14. 会厌 |
| 6. 小舌 | 15. 声带 |
| 7. 下唇 | 16. 气管 |
| 8. 下齿 | 17. 食道 |
| 9. 舌尖 | 18. 鼻孔 |

第一节 启动声带“预热”

大家知道,做体育运动之前要先“热身”,将浑身筋骨活动开,使血流通畅、活动自如,避免因剧烈运动而抽筋、拉伤、抻坏。同样的道理,在进行播音主持工作之前,我们也要做“热嗓”运动,让声带逐渐运动起来,使嗓子慢慢发出声音:由小到大、由弱到强、由低到高、由近到远、由实到虚、由柔到刚等。这样声带就不会拉伤,声音也不易劈哑,同时也保护了嗓子。

一、气泡音:声门闭合,气流从中均匀通过,发出一连串气泡似的声音。喉部放松,缓缓地、持续地小声发出“e”的音。反复十次。

二、“a”音延长:提起颧肌,用中低声区发出,持续 20 秒,反复 10 次。逐渐延长时间,做到气匀、声稳。

三、“a”音由低到高(阶梯式)。

四、“a”音由小到大(弱强式)。

五、“a”音上下绕行(螺旋式)。

六、“a”音直上直下(阳平、去声式)。

七、“a”音高低、大小、强弱、远近(综合式)可选用节奏舒缓的、内容抒情的乐谱训练,口型、舌位不动,用“气”推动“a”音随乐谱一句一句连贯下来。如歌曲《蓝蓝天上白云飘》《大海啊,故乡!》《鼓浪屿之歌》《草原之夜》《军港之夜》《在那遥远的地方》等,做到:喉放松、气畅通、声集中、音外送。