

2016 时间文丛第5辑

话筒上的奥妙

李梅 郭玉杰 崔晓伟 编著



白山出版社

话筒上的奥妙

李梅 郭玉杰 崔晓伟 编著



白山出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

话筒上的奥妙/ 李梅, 郭玉杰, 崔晓伟编著.-沈阳:
白山出版社, 2016

(2016 时间文丛. 第 5 辑)

ISBN 978-7-5529-1653-9

I. ①话… II. ①李…②郭…③崔… III. ①播音
-语言艺术 IV. ①G222.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 042724 号

出版发行: 白山出版社

地 址: 沈阳市沈河区二纬路 23 号

邮 编: 110013

发行电话: 024-28865938

发行信箱: 1694556330@qq.com

责任编辑: 林向阳

装帧设计: 牛存喜

责任校对: 方存海

印 刷: 济南精致印务有限公司

成品尺寸: 145mm×210mm

印 张: 6

字 数: 130 千字

版 次: 2016 年 4 月第 1 版

印 次: 2016 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5529-1653-9

定 价: 298.00 元 (全 10 册)

序言

红尘不染其心

——写在《话筒上的奥妙》结集出版之际

陈 颖

许久未见的李梅，果然是在安静地做点事，在电台播音编导之余，忙着出版她的有点专业品位的新书——《话筒上的奥妙》。遑遑近 300 页的大书，令我吃惊不小，细品之下又觉得也不吃惊。正逢她来电话，嘱余作文以记之，不知说什么好，但又觉得非说点什么不可。

认识李梅，是好久好久以前的事了。好像是上世纪九十年代，我当时在平度日报社当记者，梳着两根小辫子在新闻战线摸爬滚打的时候，有一天，忽然有一个响亮的名字、姣好的面容出现在平度电视上。作为同是当地主流媒体的战友，难免“又爱又恨”地记住了她——李梅。她那富有磁场穿透力、柔而不媚、刚而有味的声音，让人听过就难忘；她的带着两个小虎牙的甜美笑容，也让人一见有一种与生俱来的亲切感。于是，一时间，她开始成为电视台的代名词。那个年代，“追星”还仍然是贫庾的精神慰藉之时，见到或认识李梅，成了许多人夸耀的资本。我们就这样经意不经意地经常撞脸，没有了神秘的距离，但也经常有许多心灵的火花，她称我“颖姐”，

我调侃她“美梅”。

奋斗的岁月不觉其长。我们就这样默默地在新闻的苦海中各自撑着快乐的小舟，一晃二十多年过去。

这期间，我感觉自己有点沧桑。

但每次见到李梅，她依然青春依然激情。

于是，我想起一位新闻老前辈说过的至理名言：“如果这一辈子，你当过记者从事过新闻职业，你别说人民没有给你实现人生价值的舞台。”这句话的通俗意思是，如果你有幸从事新闻职业，你应该有机会实现人生的抱负。为什么这么说呢？因为新闻是一项常干常新的职业，你只要激情常在，只要用心钻研，你就会有在寻觅新事新物的道路上越干越有味，越干越有成就感和存在感，从而越容易接近实现人生的梦想。

我想，李梅的梦想是一只快乐的新闻鸟吧。

大鹏展翅，扶摇直上九万里。

岁月易老人不老，新闻战地“梅”花香。

激情是新闻职业者必备的内在品质和精神素养。二十多年如一日，在新闻的“矿井”里辗转腾挪，闲庭信步，正是“激情”涵养的结果。从独具个人魅力的播音当家花旦到大型节目担纲主持人，从县级电视台新闻工作者到县级广播电台领军人物，从风风火火战斗在基层一线的新闻人到开办《李梅读汉史》《李梅讲国学》的“女先生”，是激情成就了李梅，是热情渲染了李梅，是真情铸就了李梅。

红尘不染其心，岁月不乏其人。一颗真诚的赤子之心，使李梅脸上始终绽放着甜甜的笑意，无论前台还是幕后始终是我们记忆中的样子，无论干哪一行都像一行爱一行成就一行。

她干电视播音员的时候，她是平度新闻界靓丽的名片，她圆润清纯的磁性发音、准确适度的情感处理，使她的播音成为

许多人美好的记忆。那个时候的李梅，是生动的是甜美的。

后来，她率众创办县级电视台首开先河的少儿栏目，令人耳目一新，从此，平度的孩子们有了一位像中央电视台鞠萍姐姐那样的爱心姐姐。伴随着《未来之星》栏目，无数的少儿在这里快乐地发芽、幸福地成长。我想，孩子们眼中的李梅，肯定是像姐姐那样美像妈妈那样甜。

再后来，李梅去了广播，成了广播负责人。当我还在有些怅然、为她为新闻界惋惜的时候，忽然发现好久未听的广播电台竟然如此丰富如此亲切。她华丽转身，悄悄地默默地传递着另一种形式的正能量和好声音。她刻苦读书，把自己融会贯通的经典著作翻译成大白话，讲给广大听众；她苦修践行国学，为听众寻找优秀传统文化静静打开一扇大门。而尤为令我刻骨铭心感动的是，不管在哪个岗位，她依然保有那颗善良的、敏感的、纯真的、高尚的心灵。

她一如既往地关注贫困群体、弱势家庭——工作中或生活中，只要有机会，她就积极牵线搭桥，为贫困儿童寻找资助家庭。在她的帮助下，有六十多名家庭困难的优秀寒门学子得到了资助。她自己联系资助了一名贫困女孩，她和女儿一次又一次专程去看望，过年还把孩子接到家里，给予她母亲般的关爱。在一次又一次采访贫困家庭的过程中，她总是流着泪一回一回把包里的钱悉数掏出来、捐出去……

她一如既往地具有“新闻人”特有的社会责任感。虽然干了台长，但市里每次有重大活动，需要电台现场直播时，她总是主动担纲。每次，为了更好地把握语境、环境特点，她总是反复到现场观察，一遍遍练习，反复揣摩体会解说材料，真正做到融会贯通、了然于胸。她的独具魅力的磁性声音一路响起，就成了市里每次重大观摩活动的一抹亮色，令人久久难

忘。仅近几年来，她就先后参加了三十余次市里重大活动的广播现场直播。

她一如既往地追逐着慰藉心灵的艺术爱好。在播音、写作之余，她喜爱摄影，她喜欢国学。她也和许多发烧友们一样，扛着摄影器材跑遍了平度的山山水水，她的镜头有对大自然的热爱，更有对普通百姓的关注，无论山水无论人物，摄入镜头的都融入了她浓浓的故乡情恋。这两年，在国学领域，她深入扎实钻研，经常为孩子们为社区群众现场讲授，所到之处，深受群众喜爱。在艺术的天地里，她始终保持淡泊宁静的赤子之心，不浮华不聒噪，安静地做着自己的事，像王安石笔下的那枝梅花，在墙角默默地凌寒盛开。

作为曾经的新闻界同行，我由衷地敬佩她，因为她干这干那，但始终不离不弃自己从事的专业这个根。她终于要把自己20余年的专业体会结集成书，这是她对“新闻职业”这个行当最崇高的敬礼！平度新闻界，应该为有这样的新闻人而感到骄傲！

作为永远的姊妹，她在我眼里永远青春依旧，那颗宛在玉壶的一片冰心，始终洋溢着青春年少的激情，我为她有这样一份真情、一颗真心而感动而自豪！

阳光温热，岁月静好。

一年之初，在春花还没有吐蕾之际，李梅和她的两位伙伴的专著就要静静地绽放，我无以赠送，一片茶香之余，些许淡淡回首，权当祝福，请君笑纳。

问君可否？

2016. 春

（作者系平度市人大常委会副主任）

知性李梅

刘明娟

我曾是一名中学数学老师，李梅是我当年所教班级的学生，但她是音乐生，不需要学数学。因此，我对她了解不多。

我一直认为，特长生，不管是体育的，美术的，还是音乐的，文化课都很差，李梅也不例外。所以，后来，知道她考入济宁师范专科学校艺术系音乐专业，毕业后分配到平度市唐田中学任音乐教师，再后来通过平度市广播电视局的播音员招考调入广播电视局工作，我没觉得怎么稀奇，不就是脸蛋加特长嘛，音乐专业出身，再正常不过了。

令我想不到的是，听了她的新闻播音、《平度时空》《李梅读汉史》等及晚会主持之后，我震撼了：吐字准确清晰，细腻、温柔又充满磁力；主持温婉知性、落落大方且机智灵活。即此，我对李梅的看法有了些许变化，觉得她的进步是有一定独特优势的。

再后来，我和李梅工作上有了接触，开办《行风在线》节目、制作村务公开资料、组织政协委员摄影活动及政协联欢晚会等。业余生活也有了交集，一起学习《心理学》，学习、弘扬传统文化等，逐渐从师生发展成为亦师亦友的关系。近距离

的接触，彻底颠覆了我对特长生对李梅的看法。她的端庄、圆润、淡定、从容令我折服，她的才气、灵气、大气、正气更让我望尘莫及。我是她徒有虚名的老师，很多时候我在向她学习。

她是一个睿智多才的女子。从初出茅庐大学毕业的青涩女生到现在的知名媒体人，李梅实现了一个又一个质的蜕变。从中学音乐教师、广播电视台《平度新闻》播音员、电台电视文艺编辑、《平度时空》主持人、广播电视局总编室主任、《党建时空》主持人兼编导，到创建《未来之星》栏目、重新开播电台，每一个角色，每一个栏目，都深为广大观众听众所喜爱。她不断地挑战自我，不断在创新和竞争中让自己变得强大，在平度广播电视台，她是能围着“桌子”转圈的为数极少的难得人才。

她是上得厅堂也下得厨房的女子。像李梅这样的公众人物，每天要参加那么多的活动，还有工作上必需的应酬，有谁能想象出她回到家里还能像家庭妇女一样，下厨房摆弄锅碗瓢盆、油盐酱醋，包包子蒸馒头？有谁能想象到她能像“无才便是德”的女人一样孝顺父母、公婆？了解她的人都知道，在家里，她像水一样低低的、矮矮的、柔柔的，合五色、调五味、随方就圆，将全家托得和乐温馨。

她是一位称上“上士”的女子。《道德经》上讲：“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若忘；下士闻道，大笑之。”2014年，李梅参加了一期传统文化培训班之后，她悟性极高，一下子意识到了当今国人学习和弘扬中华优秀传统文化的紧迫，意识到了当今媒体在引导和传播中华优秀传统文化中的重大责任。培训班结束之后，马上组织了一个公益的寒假少年儿童学习《弟子规》的培训班；马上在台开办“国学小课堂”栏目，定时请老师讲《礼仪》《弟子规》《论语》等；带领记

者、主持人们学习国学经典，参加传统文化小课堂、大讲堂、培训班，参与传统文化公益活动。

她带了一个优秀的团队。李梅经常讲他们电台工作人员如何敬业感人的故事。2015年10月28日，电台《平度早上好》主持人舒晗和石头正在直播，一位女士打进电话想点首歌，舒晗一听，这声音怎么这么耳熟啊？正在纳闷呢，只听这位听众又说：“我女儿每天不到7点就上班了，今天是她的生日，我想给她点一首《好人一生平安》，祝她生日快乐，一生平安。”这回，舒晗听出来了，点歌的不是别人，是自己的妈妈！妈妈每天都守在收音机旁听自己做直播，今天是自己的生日，她没想到，妈妈居然以普通听众的身份点歌给自己送上祝福，她的眼泪再也忍不住，哗哗地流了下来，为了不影响直播，她只好把话筒音量拉了下来，同时示意搭档石头替她圆场。可是一回头才发现，原来石头感动得泪流满面，哭得比她还厉害！无奈，他们只好快速地切换到歌曲的播放。

在电台工作，看起来很文明很光鲜，有谁知道他们每天面对直播不敢出错的压力，神经总是绷得紧紧的；节目涉猎众多领域，一刻不敢停下充电学习的脚步；承担许多活动任务，整天累得晕头转向，每月却仅有1500多元的工资？

为了搞活动增收入，电台和某公司联办蜂蜜节。电台主持人们又化身推销员和搬运工。蜂蜜节举办的第二天，场地提供方要求把货物后退10米，给他们腾出场地搞活动，看着如小山一般的货物，在现场留守的三名主持人发愁了，马上就天黑了，这么多的货物，仅凭他们几人何时能搬完啊？没想到，他们在电台微信群里一呼吁，在台里工作的主持人来了，外出采访的赶回来了，下班回家的主持人来了，就连主持人们的家属也纷纷赶来助阵！望着一会整理整齐的货物，电台人遇事齐心

协力、劲往一处使的凝聚力让李梅流泪了。

写到这里，我想起了孔老夫子赞美学生颜回的话：“贤哉，回也！一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。贤哉，回也！”什么力量让他们有这样不计报酬、任劳任怨的工作热情？唯有精神！在李梅的小团队里，所有工作人员都知足、感恩，内心都充满了对听众的仁爱与关怀，充满了对工作的责任与担当，充满了对社会的奉献与付出的精神！

“君子不重则不威。”李梅的魅力在于她作为一小台之长的庄重。她腹有诗书，气质才华横溢，她的小同事们学习她；她“居之无倦、行之以忠”，她的小同事们敬佩她；她敦伦尽分、忠于职守，她的小同事们感受到了自上而下的正气。每次我问她，你为什么总是那么精力充沛？为什么从不抱怨？她总是说，因为背后有台党委的强大支持做后盾，还有这帮小同事们的鼎力支持！她只是做了应该做的而已；不抱怨，是因为不喜欢带给同事们负能量，因为她相信办法总比困难多，只要努力，一切总会越来越好！

她是做任何事情都走心的女子。为什么同样的稿子，她读起来就独具一格，那么悦耳、有韵味？为什么无论面对多么繁忙的工作、多么紧迫的任务、多么复杂的关系，她都能驾轻就熟、游刃有余？为什么工作到她手里总能开展得有板有眼、有声有色？为什么她能以《这里的农民都盼土文凭》配音获全国二等奖、电视现场短新闻《梨沟村女子马车队闯市场》获“中国电视新闻奖”三等奖、全国县级台“十佳广播播音员”，创造了平度市广播电视台建台以来的三个“第一”！为什么？用心！她总是用心做着每一件事情！这不，她用话筒书写了25年多彩的青春，通过从理论到实践的积累与沉淀，她又铆足了劲“慎思之、审问之”了：话筒里都有哪些奥妙？怎样说好普

通话？语音怎样变调？怎样把握停连和重音？怎样控制语速、语气和节奏？备稿应注意什么，演讲有哪些技巧？能否用典型的播音案例与大家分享说好普通话的经验和诀窍？“遗人玫瑰，手留余香”，繁忙的工作之余，她与同事郭玉杰、崔晓伟归纳、总结、提炼、编写了这本《话筒上的奥妙》。相信，这是一本既通俗易懂又指导性极强的实用宝典。

书不尽言，言不尽意，有限的文字难以概括李梅其人其事其书。在《话筒上的奥妙》付印之际，谨以此拙文表示祝贺！

（作者系平度市政协副主席、民革平度支部主委）

目 录

序言

红尘不染其心

——写在《话筒上的奥妙》结集出版

之际 陈 颖 001

知性李梅 刘明娟 005

第一章 语音

第一节 呼吸练习 001

第二节 声、韵母发声练习 017

第三节 声调 028

第四节 语流音变 036

第二章 语言表达技巧

第五节 备稿 055

第六节 情景再现 063

第七节 内在语 068

第八节 停连和重音 081

第九节 语速、语气和节奏 117

第三章 综合训练

第十节	朗诵	133
第十一节	演讲	150
第十二节	不同环境语言运用	158
第十三节	体态语言	165

附：播音与主持专业应考指导	174
---------------------	-----

主要参考文献	177
--------------	-----

编后话	178
-----------	-----

附录 普通话水平测试大纲

100 测试大纲

200 测试大纲

附录 第一章

100 普通话水平测试

110 普通话水平测试

120 普通话水平测试

130 普通话水平测试

附录 第二章

140 普通话水平测试

150 普通话水平测试

160 普通话水平测试

170 普通话水平测试

180 普通话水平测试

第一章 语 音

第一节 呼吸练习

在日常生活中，我常常听到一些播音员说，哎呀，今天播了一篇 30 分钟的稿子，嗓子都哑了！也常常听到有的朋友跟我说，今天给职工们讲了半天话，讲到最后嗓子都冒烟了！为什么会这样呢？这就是不会正确用气的结果。因为你不会正确的运用气息来调节用声，发声只靠发音器官本身，所以用不了多久嗓子就会发干，久而久之就会形成慢性咽炎等许多炎症。所以，今天首先跟大家讲讲发音怎样用气。

发音全仗一口气。这口气就是从肺里呼出来的气息。气息本身虽然不是发音器，但是如果没有气息对声带的冲击，声带自己是不具备颤动功能的。所以有人把气息形容为发声的“动力源”，把肺脏称之为“动力仓库”或者“活动风箱”。

古人早就注意到了气息在歌唱中的作用。《乐府杂录》书中曾写道：“善歌者必先调其气。”过去戏曲界的行话说：“气乃声音之本”“气动则音发”。而对我们播音员或者要学播音、要学普通话的人来说，气息不仅仅是发声的动力，更是表

达感情的手段。我们说“以声传情”指的就是这个道理。

对于我们播音员主持人来说，用声的基本特点可以概括为：稳劲、持久、自如。我们常常可以看到或者听到，中央台播音员或者体育解说员连续播音、解说一个多小时，声音不哑、气息不弱；甚至有时候越到最后声音越响亮、气息越有力度。这就是他们会灵活运用气息的缘故。

在这里，先给大家说说呼吸的方式。在我们的日常生活中，我们经常会用到的有胸式呼吸、腹式呼吸和胸腹联合呼吸法。

胸式呼吸通常大家都戏称为“女人呼吸法”，又叫浅呼吸。身体瘦弱的女生好用这种方法。它的特点是抬肩，吸气时腹部没感觉，只吸到胸腔，感觉底气不足，声音软、飘，生活中不建议大家使用这种呼吸方法。

腹式呼吸在人们日常谈话中常用。尤其是男性好用这种方法。但是因为这种方法呼吸，胸腔不参与，所以发出的声音通常会发闷、发暗、甚至有些空，而且用这种方法唱高音感觉很吃力，唱不上去。所以，也不建议大家用这种方法。

胸腹联合呼吸法是靠肋骨和横膈肌的协同动作实现的，可以认为是胸式呼吸和腹式呼吸的联合运用。胸腹联合呼吸建立了胸膈腹三者之间的关系，三点成一面，增强了呼吸的稳快感，便于调控；同时也容易形成坚实、明亮的音色。因此是一种最为理想的呼吸方法。下面分别给大家讲讲吸气和呼气的基本要领。

一、吸气的要领及练习

吸气可概括为“气下沉、两肋开、小腹收”。播音上有句行话说“气息从容两肋开”指的就是这个道理。

吸气时，随着吸气肌肉群的收缩和横膈肌的下降，胸腔容积立体扩张（前后、左右、上下全面扩张）后，胸腔内部的气压打破了静止时的平衡，变得比体外的气压小了，口、鼻同时张开，沿着口鼻—咽—喉头—气管—支气管—肺泡的轴线，感觉到把气深深地注存在肺的底部，即约在上衣最下面的一颗纽扣的位置。所谓的“气下沉”就是导引气息沉至肺的底部贮存起来。“两肋开”说的是吸气时肩胸部在放松的状态下从容不迫的将肋骨（主要是小肋）打开。一般的感受是左右打开的幅度明显大于前后，后腰大于腹部，腰部发胀，腰带渐紧，胯下沉滞有力。“小腹收”是指小肚子的运动。趋向是腹部表层肌肉上下左右均向脐下三指处（“丹田”）聚结，腹壁保持不凸不凹的“站定”状态，即“气走丹田”，实际上这种“站定”也不是小腹一点都不动，应当允许它略微往里收缩。男性胸肋部向左右扇面状打开的感觉强于女性，女性腰围紧张、身体发胖的感觉更明显一些。吸气量愈大，这种感觉就愈明显。

做胸腹联合呼吸练习时，尤其应当保持良好的精神状态和胸肩部的松弛，切忌双肩较劲。这就是“兴奋从容两肋开，不觉吸息息自来”。

如果老师讲的理论大家听不太明白的话，那么，我们接下来教给大家三种吸气方法：“闻花”练习、抬重物的感觉练习和半打哈欠练习，这三种方法都是吸气的练习方法。大家可以按照任何一种方法来试着找一下吸气的感觉。

1. “闻花”练习

吸气训练中常借用“闻花”动作来体验气息的深入、自然、柔和。一股花香飘来，“闻”到后自然就会“兴奋从容两肋开”了。“闻花”要“真闻”，首先产生一种愉悦的感觉，仿佛要贪婪的将花的全部精髓都吸入肺中。除了“闻花”，还