

播音发声与

◆路英 编著◆

普通话语音

◆ 湖南师范大学出版社

播音发声与 普通话语音

◆路英 编著◆

◆湖南师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

播音发声和普通话语音 / 路英编著. —长沙: 湖南师范大学出版社, 2004. 12

ISBN 7-81081-466-4

I. 播... II. 路... III. ①播音—发声②普通话—语音 IV. ①G222.2②H116

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 130710 号

播音发声与普通话语音

◇编 著: 路 英

◇责任编辑: 宋 瑛

◇责任校对: 刘琼琳

◇出版发行: 湖南师范大学出版社

地址/长沙市岳麓山 邮编/410081

电话/0731.8853867 8872751 传真/0731.8872636

◇经销: 湖南省新华书店

◇印刷: 国防科技大学印刷厂

◇开本: 850 × 1168 1/32

◇印张: 8.125

◇字数: 204 千字

◇版次: 2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

◇印数: 1-5000

◇书号: ISBN7-81081-466-4/G·298

◇定价: 18.00 元

编者的话

播音员、主持人必须学会科学地发声，必须说好普通话，发声与语音是重要的专业课程。播音主持的声是一种言语声，语音与发声是紧密地联系在一起的。为了学习的方便，我们把二者编在一起，合成一本书。本书比较系统地讲解了播音发声与普通话语音的基本理论知识，并且精选了大量的练习材料。在理论知识的指导下，根据个人情况有针对性地进行训练，定能不断提高自己的有声语言的基本功。

有声语言是相通的，本书不仅适用于播音主持的专业人士，而且对所有朗诵、演讲的爱好者和用有声语言授课的广大教师也会有用。

本书还附录了普通话测试的内容，对所有参加普通话测试的人，都会有参考价值。

2004 年 12 月

目 录

发 声 篇

第一章 发声概说	(2)
一、必须重视发声训练	(2)
二、播音对声音的基本要求	(3)
三、坚持正确的发声训练原则	(4)
第二章 发声基础	(6)
一、发声的生理基础	(6)
二、发声的物理基础	(10)
三、发声的心理基础	(13)
第三章 发声的方法	(15)
一、发声总说	(15)
二、呼吸控制	(16)
三、喉部控制	(27)
四、共鸣控制	(30)
五、咬字控制	(33)
六、嗓音保护	(39)
七、播音与唱歌	(40)
发声练习材料	(42)

语 音 篇

第四章 普通话	(68)
一、什么是普通话	(68)
二、为什么要学习普通话	(69)
三、怎样才能学好普通话	(70)
第五章 语音概说	(72)
一、语音的性质	(72)
二、语音中的基本概念	(73)
三、汉语拼音方案和国际音标	(75)
第六章 声、韵、调	(83)
一、声母	(83)
二、韵母	(98)
三、声调	(111)
四、音节	(114)
第七章 音变	(121)
一、变调	(121)
二、轻声	(123)
三、儿化	(126)
四、语气词“啊”的变读	(128)
五、词的轻重格式	(130)
第八章 汉字正音	(133)
一、注意字形	(133)
二、不要盲目地读“半边”	(135)
三、不要任意地“类推”	(136)
四、注意分辨多义多音字	(137)
五、注意通假字	(141)
六、注意新的读音规范	(143)

语音练习材料	(166)
附：关于普通话水平测试	(203)
一、为什么要开展普通话水平测试？	(203)
二、普通话水平测试内容和要求	(204)
三、普通话水平等级的确定	(204)
四、测试中要注意的几个问题	(205)
五、普通话水平测试用朗读短文篇目	(208)
六、普通话水平测试用话题	(210)
七、部分作品朗读提示	(211)
参考书目	(251)

发声篇

第一章 发声概说

一、必须重视发声训练

声音对每个人都是重要的。有一条好嗓子是一个人一生的幸运，因为好的声音是人的魅力的重要组成部分。“良好的谈吐离不开悦耳的声音……掌握了悦耳的声音，你就向‘妙语连珠’的境界迈出了第一步。”（多罗西·萨诺夫）“嗓音的力量是不可估量的。任何图画的感染力，远远比不上舞台上正确发出的一声叹息那样动人。”（老郭柯连）

播音员和主持人主要是用声音进行工作的，有声语言是播音创作的重要手段，播音创作必须通过声音来体现。声音的好坏对播音创作来说关系太大了。洪亮圆润、优美动听的嗓音有一种天然的吸引力，人人都爱听；阴暗沙哑、尖细刺耳的嗓音令人感到不舒服，谁都不想听。好的声音是播音、主持成功的前提。

有人说，播音（特别是主持人播音）就是说话，只要把话说好就行了，声音不必那么讲究。这种认识是不对的。播音不完全是说，还有其他形式。主持人的说话应该自然，应该贴近生活，但也不能完全和生活中的说画等号，它必须高于生活，必须讲究艺术性，讲究美感。因此，一定得注意声音。

除了播音员、主持人，凡是用声音进行工作的人，朗诵、演讲爱好者和教师等，也需要好的声音。

好的声音从哪儿来？来自天赋，更来自训练。播音、主持对声音的要求是很高的，光靠天赋是满足不了要求的，还必须重视训练，必须重视发声理论的学习，按照科学的方法，坚持不懈地进行发声基本功训练。

二、播音对声音的基本要求

依据播音语言的特殊活动方式和受众的审美要求，对播音的声音提出以下基本要求：

1. 清晰纯净，自然流畅。这主要是对咬字的要求。播音是一种言语声，离不开字。播音咬字在准确规范的基础上，必须要讲究干净利落、朴实自然、连贯流畅。不能含混不清，不能矫揉造作，不能板滞阻塞。

2. 宽松通畅，圆润明朗。这主要是对音色的要求。声音要上下贯通，不憋不挤；要宽厚松弛，不能尖细逼紧；要有水分，“珠圆玉润”，不干不涩，不扁不散；要爽朗明亮，不能阴暗沉闷。

3. 色调丰富，运用自如。这是对声音的弹性和表现力的要求。播音题材内容广泛，形式风格多样，这就要求播音员和主持人的声音不能太单一，要色调丰富，而且善于变化。要能刚能柔，刚而不硬，柔而不妖，刚中寓柔，柔中有刚，刚柔相济，软硬适度；要有实有虚，以实为主，虚实结合。另外，在明暗、高低、强弱等方面，也应该有对比，善变化，而且这种种变化是应情而生，十分自如。这样多彩而善变的聲音才能有較强的表現力。

三、坚持正确的发声训练原则

从内容出发，以情带声，以声传情，情声统一，这是进行发声训练的一条重要的原则，必须坚持，并贯彻始终。

播音员、主持人练声的目的，不是单纯为了追求音色的美，而是为了能够确切、充分而自如地表情达意。内容是决定的因素，声音只是一种手段，是用来表现内容，为内容服务的。用声也好，练声也好，都必须有内容，有思想感情的依托，离开了一定的思想感情，声音就失去了依托，成了无源之水，无本之木。在情声关系中，情是主导方面，声缘情而发。有什么样的思想感情，就有什么样的声音。训练中必须处理好情与声的关系，坚持以情带声。不要只是注意技巧性的东西，机械性的动作。要结合内容来练，把声音练活。要在理解感受的基础上，让思想感情真动起来，最大限度地调动情感的力量来“自动”调节发声器官的活动，得心应手，自如发声。

除了以情带声这条基本原则之外，训练中还要注意以下几点：

1. 要重视理论知识的学习。坚持用正确的理论指导发声，一定要讲科学，讲方法，不能盲目训练，否则，会走弯路，甚至完全失败。

2. 从个人实际出发，扬长避短。人们的发声条件是有一定差异的，必须从自己的实际条件出发，科学地练声用声。切不可脱离实际，盲目追求某种声音。要注意利用和发挥自己的长处，尽量避开和纠正自己的短处。

3. 注意从播音特点出发。唱歌，唱曲儿，对播音都有好处，可以用来练声，但必须掌握好，必须从播音的特点出发，为我所用。脱离播音要求，完全按唱歌的方法去练是不行的。

4. 循序渐进，持之以恒。发声训练要有一个很长的实践过程，要讲“正确”和“坚持”。“正确”，指有正确的理论指导，方法对头，符合科学。“坚持”，就是“拳不离手，曲不离口”，“朝朝如是，日日皆然”。

第二章 发声基础

播音发声的过程即言语过程，完整地说，应该包括从播音员口里发出，经过电流传播，最后到达听众、观众耳中并传导到大脑的全过程。在这个过程中，首先必定牵涉人的发音机制，这是发声的生理基础。其次，还必定牵涉声音的传播，这是发声的物理基础。最后，还牵涉听觉机制产生的一系列信息在神经、大脑中的反应和感知，这是发声的心理基础。这三者便构成了发声的物质基础。

一、发声的生理基础

声音是人的生理器官活动的产物。发声器官是发声的生理基础。人的发声器官可分为三大部分：动力部分（呼吸器官）、发声部分（喉头和声带）、调节部分（共鸣器官和咬字器官）。

（一）动力部分

动力部分是指呼吸器官，包括肺、支气管、气管和呼吸肌肉（胸、腹部肌肉和膈肌）。

肺——海绵状组织，其中是空的肺泡，富有弹性。肺上端是气管，和口、鼻腔相连。气管下端又分为许多小气管支和微气管，最后通向肺泡，布满全肺。吸气时，肺叶扩张，容积增大，空气通过口、鼻腔、气管、支气管进入肺内。呼气时，肺叶收缩，容积减少，气息被排出体外。这呼出的气息就是发声的动

力。

胸——胸腔外面是胸廓，下面是膈肌，后面中间是脊柱，前面中间是胸骨。脊柱与胸骨之间连着弓形的肋骨，肋骨之间有肌肉相连。肋间肌肉收缩，牵动肋骨向上向外扩张，胸腔扩大。肋间肌肉放松（回弹），胸廓回缩。肺的扩张与回缩完全是由胸腔的扩张与回缩决定的，也就是说，是由胸部肌肉的活动决定的。

腹——腹部的肌肉在呼气时有重要作用。中间腹直肌和腹内斜肌与下后锯肌（后腰上方）、胸横肌（肋间内肌）共同组成呼气肌肉群。这些肌肉收缩，都起下拉胸廓的作用，使胸腔缩小，气流被排出。

膈肌——就是横膈膜。位于肺的下面，把胸、腹分开。膈肌富于弹性，吸气时向下，把胸腔扩大，呼气时逐渐退回原位（一般上下活动4厘米）。膈肌的运动对呼吸有重要作用。

胸肌、腹肌和膈肌的运动对呼吸具有重要意义。我们把能使胸腔容积扩大的肌肉群体称为吸气肌肉群，把能使胸腔容积缩小的肌肉群称为呼气肌肉群。呼吸，就是在这两大肌肉群的协调运动中进行的。

（二）发声部分

发声部分包括喉头和声带。

喉头是发声器官中的声源所在，是发声部分。它上接咽腔，下连气管，是由软骨组成的匣状体，上部略呈三角形，下部呈圆形，前面比较突出的部分是喉结。主要软骨有四块：甲状软骨、环状软骨和勺状软骨（两块）。声带一头附着在甲状软骨上，另一头分别附着在两块勺状软骨上。

声带是由肌肉组成的两片有弹性的薄膜。男性的较长较厚（长20~22毫米），基频为80~200赫兹。女性的较短较薄（长15~19毫米），基频为150~400赫兹。声带的长短、厚薄、松紧和声门的开闭都是可以变化的，因而可以发出各种不同音高和音

色的声音。下面是声带活动示意图。

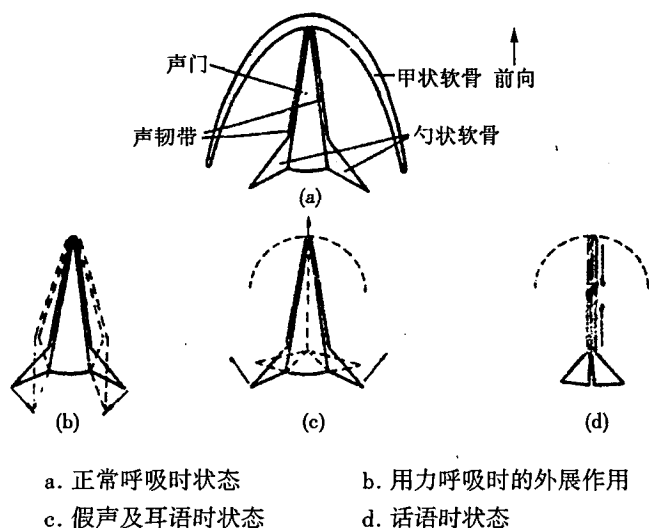


图1 声带活动示意图

(三) 调节部分

调节部分包括咬字器官和共鸣器官。

咽腔、口腔和鼻腔属于调节器官，对咬字和共鸣有重要作用。

咽腔——在喉头上方，是个像漏斗一样的肌肉管子，也叫咽管。由上至下分为三段：软腭以上前通鼻腔，称为鼻咽；中段前通口腔，称为口咽；下段连着喉腔，称为喉咽。咽腔是声音的必经之路，是人体发声的重要共鸣腔。

口腔——包括唇、齿、齿龈、硬腭、软腭、小舌和舌头。其中双唇、软腭和舌头是活动部分，尤其是舌，是最活跃的。由于各部分的有机配合，协调动作，可以形成各种不同的阻碍，形成各种不同的口型，造成各种不同的声音。口腔是最大的语音制造工厂，也是最重要的共鸣器官，由它加工出来的声音最多。

鼻腔——鼻腔本身是固定的，它是否参与共鸣，全由软腭上下控制。发鼻辅音时，软腭下降，关闭口腔通路，气流从鼻腔透出。鼻腔是一个重要的共鸣腔，同时对语音的形成也有一定的作用。

另外，胸腔也是一个共鸣腔，对低音有共鸣作用。

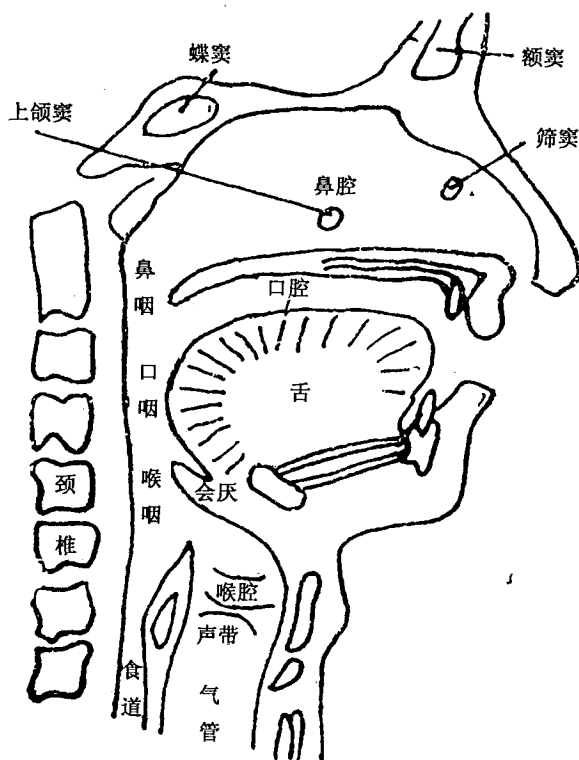


图2 发音器官示意图

二、发声的物理基础

(一) 声音的产生与传播

任何声音都是由于物体振动而产生的。人的声音就是人的发声器官振动周围空气，形成声波，传播开去，送入人耳而形成的。这种声波是一种正弦波（如图3）。

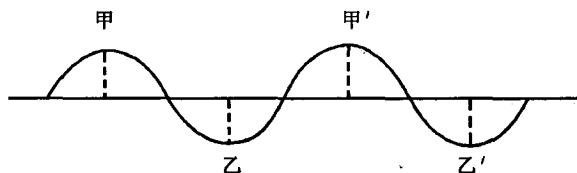


图3

振动一次所需的时间叫“周期”，单位时间（秒）内振动的次数叫“频率”。我们在广播里听到的声音，是通过电声设备，把声音信号转换成电信号，再还原成声音信号送入人耳的。从客观上说，声音就是物体振动而产生的音波；从主观上说，是听觉器官所产生的感觉。

声音分为乐音和噪音两大类。有组织的有规律的音波叫乐音，无组织的杂乱无章的音波叫噪音（如图4）。

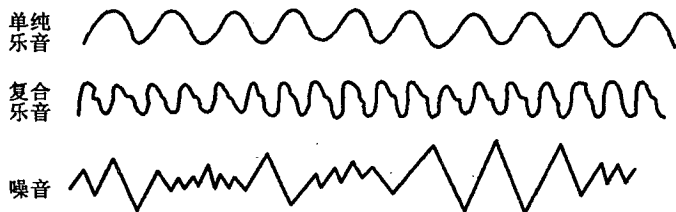


图4