



练声专用

吴洁茹 王璐◎编著

语音 发声

- Pronunciation
- Sound production

中国传媒大学 出版社



练声专用

吴洁茹 王璐◎编著

语音 发声

Pronunciation Sound production

中国传媒大学 出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

播音主持基本功训练掌中宝: 语音·发声/吴洁茹,
王璐编著. —北京: 中国传媒大学出版社, 2016.10
ISBN 978-7-5657-1735-2

I. ①播… II. ①吴… ②王… 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 136706 号

播音主持基本功训练掌中宝——语音·发声

BOYIN ZHUCHI JIBENGONG XUNLIAN ZHANGZHONGBAO: YUYIN · FASHENG

编 著 吴洁茹 王 璐

责任编辑 赵 欣

责任印制 阳金洲

封面设计 拓美设计

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 850mm×1168mm 1/64

印 张 4.25

字 数 88 千字

版 次 2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5657-1735-2/G · 1735

定 价 16.00 元

版权所有 翻印必究 印装错误 负责调换

前言

《播音员主持人训练手册——语音发声》出版至今已经有 18 年了,发行四十余万册,得到了广大播音主持学习者的厚爱,我十分感动和欣慰。今天,配套的练声手册《播音主持基本功训练掌中宝——语音·发声》又和大家见面了,希望它的袖珍给大家带来更多便利!

普通话语音和播音发声是播音员主持人的专业基本功,这本书遵循练声的顺序,从口部操到字词、绕口令、诗歌训练,层层推进,通过凝练简洁的阐释,力图让读者较快地把握技能要点,具有较强的实用价值。书中精选的示例稿件,不仅注意训练的典

型性,也兼顾了艺术性、思想性与技能性,而且大都是文学经典以及电台、电视台正式播出的稿件,有助于学习者的使用。

本书的发音器官示意图引自己故著名语音学家徐世荣先生的《普通话语音发音示意图解》,特此致谢!在此对书中所引资料的作者表示感谢。期待读者和专家学者对此书的指正,我们将不胜感激。

王 璐

2016年9月16日

目 录

第一编 语音 /1

第一单元 口部训练 /1

第二单元 普通话声母 /6

第三单元 普通话韵母训练 /43

第四单元 普通话声调训练 /109

第五单元 语流音变训练 /131

第二编 发声 /154

第一单元 科学练声 /154

第二单元 呼吸控制训练 /158

第三单元 口腔控制训练 /172

第四单元 吐字归音训练 /179

第五单元 共鸣控制训练 /193

第六单元 声音弹性训练 /207

第三编 综合运用 /216

第一单元 诗歌类 /216

第二单元 散文类 /228

第三单元 故事类 /233

第四单元 新闻类 /237

第五单元 主持类 /251

后 记 /259

第一编 语音

播音员、主持人在发音过程中,要达到吐字准确清晰、圆润饱满,完美地表达出有声语言中所蕴含的大量信息和丰富的思想感情。要做到吐字清晰有力、发声自然流畅,需要经过不懈的训练。

第一单元 口部训练

口部训练以唇舌力量的练习为主,常做口部操,可以有效地加强唇舌力量,提高唇舌灵活程度,使发出的声音干净明亮集中。

一、口的开合练习

张嘴像打哈欠(打槽牙,挺软腭),闭嘴如啃苹果(松下巴)。

开口的动作要柔和,两嘴角向斜上方抬起,上下唇稍放松,舌自然平放。

经常做这个练习,可以克服口腔开度的问题。

二、咀嚼练习

张口咀嚼与闭口咀嚼结合进行,舌自然平放。练习时反复做。

三、双唇练习

1. 喷

喷也称作双唇打响。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,不裹唇,阻住气流,然后突然连续

喷气出声。合口呼、撮口呼撮唇不好的人可以多练。

2. 咧

将双唇闭紧尽力向前噉起,然后将嘴角用力向两边伸展(咧嘴),反复进行。

3. 撇

双唇闭紧向前噉起,然后向左歪、向右歪、向上抬、向下压。

4. 绕

双唇闭紧向前噉起,然后向左或向右做 360 度的转圈运动。

四、舌的练习

1. 刮舌

舌尖抵下齿背,舌体贴住齿背,随着张嘴,用上齿沿舌面刮,尽力加大舌面上翘的曲拱度,目的在于增加舌面隆起的力量。

口腔开度不好的人和发舌面音 j、q、x 有问题的人可以多练习。

2. 顶舌

闭唇,用舌尖顶住左内颊,用力顶,可把舌尖想象成针尖,用力去扎破口腔这个气球。然后,用舌尖顶住右内颊,做同样练习。如上,左右交替,反复练习。

3. 伸舌

将舌伸出唇外,舌体集中,舌尖向前,向左右、向上下尽力伸展。意念上尽量把舌尖想象成一个点,使舌尖慢速、用力向外伸,多做这个练习,可使舌尖力量集中。

4. 绕舌

闭唇,把舌尖伸到齿前唇后,向顺时针方向环绕 360 度,然后向逆时针方向环绕 360 度,交替进行。

5. 立舌

将舌尖向后贴住左侧槽牙齿背,然后将舌沿齿背推至门齿中缝,使舌尖向右侧翻,然后做相反方向的练习。这一练习有益于边音 l 的发音。

6. 舌打响

(1) 舌尖与硬腭接触打响。将舌尖顶住硬腭,用力持阻,然后突然弹开,发出类似“de”的响声。

(2) 舌尖与上齿龈接触打响,舌尖顶住上齿龈,阻住气流,再突然放开,爆发出[t]的声音。这一练习,对改善舌尖成阻、持阻的力量有益。发不好 d、t、n、l 的人可以多练。

(3) 舌根抬起至软硬腭交界处,用力发 ga(嘎)音,体会舌根与软硬腭交界处不断地连续做“阻气——突然打开——阻气——突然打开”的打响动作。这一练习可

以改善舌根的力量及灵活性。

第二单元 普通话声母

普通话的音节由声母、韵母和声调三部分组成。声母是音节的开头部分,由辅音充当,而辅音的特点是时程短(除擦音外)、音势弱,很容易受到干扰,也很容易产生“吃字”现象,从而影响语音的清晰度和准确度。

一般来说,发音的准确度表现在声母上,播音中语音含混不清与声母有直接关系。声母是吐字准确、清晰的基础,所以播音员和节目主持人必须认真练习声母的发音,努力做到“咬得准、发得清”,使整个音节完整、清晰。

一、声母的发音部位及方法

声母按发音部位分成七组,分别是:双

唇音、唇齿音、舌尖中音、舌根音、舌面音、舌尖后音、舌尖前音。

1. 双唇音：b、p、m

发音部位描述：双唇紧闭，舌位相对比较自由。

要点提示：

- 发音唇舌无力、口腔松软的原因与这三个音发不好有直接关系。

- 唇部收紧，接触有力，并注意与气息的配合。

- 力量应集中在双唇中央。不要咧嘴角，不要双唇抿起，否则会影响音准。

- 送气音的气流别太强。

字词练习：

b

巴 布 别 保 宾 贝 标

包 泵 班

播报 奔波 标兵 辨别 百倍 斑驳

包办 北部 蚌埠 兵变 表白 颁布
 百发百中 包罗万象 暴跳如雷
 跋山涉水 半路出家 博采众长
 悲欢离合 闭关自守 不谋而合
 搬弄是非 不约而同 班门弄斧

p

平 盘 胖 排 批 漂 盆
 坡 砵 拍

排炮 澎湃 批判 偏旁 爬坡 琵琶
 拼盘 偏僻 皮袍

旁观者清 匹夫有责 抛砖引玉
 跑马观花 披星戴月 萍水相逢
 平分秋色 平心静气 品头论足
 平易近人 破釜沉舟 普天同庆

m

妈 慢 门 明 米 谬 满
 谋 美 灭

明媚 美满 买卖 弥漫 茂密 命脉

埋没 面貌 秘密 美妙 麻木 牧民
 埋头苦干 满城风雨 民富国强
 马到成功 满面春风 弥天大谎
 毛手毛脚 茅塞顿开 美不胜收
 面目全非 莫名其妙 默默无闻

句段练习:

八百标兵奔北坡，
 炮兵并排北边跑。
 炮兵怕把标兵碰，
 标兵怕碰炮兵炮。

巴老爷有八十八棵芭蕉树，
 来了八十八个把式
 要在巴老爷八十八棵芭蕉树下住。
 巴老爷拔了八十八棵芭蕉树，
 不让八十八个把式
 在八十八棵芭蕉树下住。
 八十八个把式烧了八十八棵芭蕉树，
 巴老爷在八十八棵树边哭。

一座棚傍峭壁旁，
峰边喷泻瀑布长，
不怕暴雨瓢泼冰雹落，
不怕寒风扑面雪飘扬，
并排分班翻山攀坡把宝找，
聚宝盆里松柏飘香百宝藏。
背宝奔跑报矿炮劈火，
篇篇捷报飞伴金凤凰。

2.唇齿音:f

发音部位描述:下唇与上齿接触构成阻碍后发出的一种辅音。

要点提示:

• 上齿与下唇形成阻碍时要自然接触,不要上齿咬住下唇发音,否则成阻部位面积大,力量分散,显得笨拙。

• 接触面积不要太大,否则易产生杂音,要调理好气息,除阻后紧接元音,这样字音就清楚了。