

播音主持基本功训练掌中宝

——语音·发声·表达

李俊文，肖云际编著



中国传媒大学出版社有限责任公司

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·表达/李俊文, 肖云际编著. —北京: 中国传媒大学出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-5657-1132-9

I. ①播… II. ①李… ②肖… 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 (2014) 第 184850 号

播音主持基本功训练掌中宝——语音·发声·表达

编 著 李俊文 肖云际

策划编辑 赵 欣

责任编辑 张 笛

责任印制 阳金洲

封面设计 拓美设计

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 北京泽宇印刷有限公司

开 本 850mm×1168mm 1/64

印 张 5.375

版 次 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5657-1132-9/G·1132

定 价 16.00 元

版权所有 翻印必究 印装错误 负责调换

目 录

第一章	普通话语音	/1
第一节	声母——字音准确的基础	/1
第二节	韵母——字音响亮的关键	/23
第三节	声调——字音抑扬的核心	/66
第四节	语流音变——语言流动的象征	/74
第二章	播音发声	/ 88
第一节	呼吸控制练习	/ 88
第二节	口腔控制练习	/ 101
第三节	喉部控制练习	/ 114
第四节	共鸣控制练习	/ 119
第五节	声音弹性练习	/ 129
第六节	情声气结合练习	/ 135

第三章 语言表达技巧 / 141

第一节 备稿 / 142

第二节 内部技巧 / 153

第三节 外部技巧 / 184

第四章 新闻播音练习 / 233

第一节 理论提示 / 233

第二节 实例练习 / 239

附 1 容易读错的字 / 291

附 2 绕口令、贯口词练习 / 306

主要参考书目 / 333

后 记 / 335

第一章 普通话语音

汉语普通话是指以北京语音为标准音,以北方话为基础方言,以典范的现代白话文著作为语法规范的现代汉民族共同语,是我国的通用语言。播音员主持人必须使用标准、规范的普通话。

本书主要介绍普通话语音的声母、韵母、声调及语流音变四个方面。

第一节 声母——字音准确的基础

声母是指一个汉字音节开头的辅音,也叫“字头”。没有辅音声母的音节叫做零声母音节。普通话有 21 个声母,按照发音部位分为双唇音、唇齿音、舌尖中音、舌面音、

舌根音、舌尖前音和舌尖后音七个部位。

一、双唇音 b、p、m

b

发音提示：双唇闭拢，阻塞气流，软腭上升，堵住鼻腔通道。除阻时突然打开双唇，用力喷弹，爆破成音。需注意双唇成阻位置需在双唇中部，不要裹唇，发音时上嘴唇主动用力。

巴 白 半 邦 包 北 并
 奔 笔 边 病 博 步 哺
 八宝 蚌埠 保本 半壁 帮办
 棒冰 包庇 宝贝 刨冰 本部
 八拜之交 百步穿杨 斑驳陆离
 半壁江山 不卑不亢 表白心迹
 博采众长 悲欢离合 不共戴天

p

发音提示：发音过程和 b 一致，除阻时

气流稍强。

爬 徘 攀 庞 抛 胚 喷

彭 疲 翩 瞥 凭 剖 葡

排炮 澎湃 批评 匹配 偏旁

频谱 品评 破皮 婆婆 琵琶

排山倒海 盘根错节 抛头露面

旁观者清 蓬头垢面 披荆斩棘

疲于奔命 平地楼台 迫不及待

m

发音提示:发音时声带颤动,成阻时双唇闭拢,气流由鼻孔出来,除阻时软腭下垂,鼻腔通道打开,舌头自然放平,形成鼻音。

妈 霾 茂 门 没 米 名

冕 秒 敏 谬 某 幕 魔

谩骂 民盟 门楣 埋名 买卖

麦苗 盲目 眉毛 美妙 蒙昧

马不停蹄 满满当当 买椟还珠

瞒天过海 盲人摸象 毛遂自荐

美不胜收 闷声闷气 弥天大谎

绕口令：

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。

炮兵攻打八面坡，

炮兵排排炮弹齐发射。

步兵逼近八面坡，

歼敌八千八百八十多。

半盆冰棒半盆瓶，

冰棒碰盆盆碰瓶。

盆碰冰棒盆不怕，

冰棒碰瓶瓶必崩。

白猫手里有一顶白帽，

白兔手中有一把白毛。

白猫想拿手里的白帽，

去换白兔手中的白毛。

白兔不愿拿手中的白毛，
去换白猫手里的白帽。

二、唇齿音 f

f

发音提示：发音时，上门齿和下唇内缘接触，形成窄缝，除阻时气流完全从窄缝透出，摩擦成音。要自然接触，避免力度过大，产生杂音。

罚 帆 繁 方 仿 肥 飞
丰 佛 赴 冯 否 狍 凤
发奋 佛法 芬芳 防腐 非分
反复 繁复 犯法 芳菲 蜂房
返璞归真 方兴未艾 防患未然
放浪形骸 飞黄腾达 分道扬镳
风尘仆仆 反复无常 飞沙走石
绕口令：

分水岭边分水桥，

分水桥边分水岭。
分水岭分水不分桥，
分水桥分水不分岭。
分水桥是分水桥，
分水岭是分水岭。

粉红女发奋缝飞凤，
女粉红反缝方法繁。
飞凤仿佛发放芬芳，
方法非凡反复防范。
反缝方法仿佛飞凤，
反复翻缝飞凤奋飞。

化肥会挥发，
黑化肥发灰，
灰化肥发黑。
黑化肥发灰会挥发，
灰化肥挥发会发黑。
黑化肥挥发发灰会花飞，
灰化肥挥发发黑会飞花。

三、舌尖中音 d、t、n、l

d

发音提示：发音时舌尖抵住上齿龈，除阻时气流冲破阻碍爆发成音。发音时要注意舌尖的力度与弹卷力。

答 带 丹 党 刀 邓 嫡
 颠 雕 爹 鼎 东 斗 赌
 搭档 带动 当代 到达 导弹
 抵挡 得到 登顶 低调 吊灯
 大吹大擂 单枪匹马 党同伐异
 荡气回肠 道听途说 灯红酒绿
 点石成金 低三下四 地大物博

t

发音提示：发音过程和 d 一致，在除阻时气流稍强。

他 台 谭 叹 糖 烫 讨
 疼 踢 填 蛻 霆 通 投

塔台 抬头 贪图 逃脱 天坛
疼痛 涂炭 推脱 颓唐 吞吐
太平天国 弹冠相庆 糖衣炮弹
韬光养晦 腾云驾雾 天翻地覆
铁证如山 听天由命 同仇敌忾

n

发音提示：成阻时舌尖抵住上齿龈，声带颤动。除阻时软腭下垂，打开鼻腔通道，使气流从鼻腔透出，声带颤动。

拿 奶 男 内 拟 年 捏
农 怒 糯 您 能 娘 脑
难弄 奶奶 泥淖 内难 牛腩
扭捏 农奴 能耐 男女 南宁
喃喃自语 难能可贵 恼羞成怒
泥牛入海 年富力强 念念有词
浓墨重彩 弄巧成拙 怒形于色

l

发音提示：发音时，舌尖抵住上齿龈，

位置比 n 稍后，声带颤动，软腭上抬，气息由舌的两边流出。

啦 岚 廊 老 累 冷 礼

梁 廖 列 邻 栾 吕 楼

拉力 来临 拦路 劳累 力量

理论 来历 料理 玲珑 榴莲

来龙去脉 滥竽充数 狼狈为奸

牢不可破 冷眼旁观 理直气壮

两面三刀 量力而行 灵丹妙药

绕口令：

调到敌岛打特盗，

特盗太刁投短刀。

挡推顶打短刀掉，

踏盗得刀盗打倒。

大刀对单刀，

单刀对大刀。

大刀斗单刀，

单刀夺大刀。

大刀单刀对对刀，
单刀大刀刀刀对。
对对刀斗刀刀对，
刀刀对夺对对刀。

老龙恼怒闹老农，
老农恼怒闹老龙。
农怒龙恼农更怒，
龙恼农怒龙怕农。

四、舌面音 j、q、x

j

发音提示：成阻时舌面前部抵住硬腭前部，除阻时软腭上升，气流从中挤出摩擦成音。值得注意的是，j、q 同为塞擦音，在除阻时不能突然打开，而是要使气流从舌面和硬腭前部的窄缝缓缓透出。

机 忌 加 姐 健 蒋 窖
金 靳 军 旌 酒 局 娟

积极 急剧 加紧 焦急 解决
 即将 鸡精 佳绩 监禁 借鉴
 鸡犬升天 家家户户 假公济私
 价值规律 兼容并包 见所未见
 江河日下 炯炯有神 戒骄戒躁

q

发音提示:发音过程和 j 一致,在除阻时气流稍强,舌面较为放松。

妻 祈 气 迁 潜 墙 桥
 琴 晴 秋 泉 缺 裙 去
 气球 蹊跷 请求 气枪 亲切
 亲戚 倾情 轻巧 取巧 全权
 欺软怕硬 其貌不扬 千锤百炼
 前功尽弃 黔驴技穷 枪林弹雨
 强词夺理 巧取豪夺 轻歌曼舞

x

发音提示:舌面前部接近硬腭前部,形成一道窄缝,气流从窄缝间透出,摩擦

成音。

夕 夏 贤 向 筱 鞋 泻
 熊 绣 旭 悬 勋 校 雪
 形象 习性 遐想 闲暇 现象
 相信 谐谑 谢谢 心绪 修行
 息事宁人 熙熙攘攘 喜新厌旧
 下里巴人 先礼后兵 降龙伏虎
 逍遥法外 小家碧玉 歇斯底里
 绕口令：

田建贤前天从前线回到家乡田家店，
 只见家乡变化万千，
 繁荣景象出现在眼前。
 连绵不断的青山，
 一望无边的棉田，
 新房连成一片，
 高压电线通向天边。

七巷一个漆匠，西巷一个锡匠。
 七巷漆匠偷了西巷锡匠的锡，

西巷锡匠拿了七巷漆匠的漆。

七巷漆匠气西巷锡匠用了漆，

西巷锡匠讥七巷漆匠拿了锡。

新针纫新线，新线纫新针，

针纫线，线纫针，新针新线心情新。

五、舌根音 g、k、h

g

发音提示：成阻时舌根抵住软腭，除阻时气流冲破阻碍，爆发成音。要注意舌根位置要有意识地前移，即“后音前发”。

脊 改 干 港 稿 跟 梗

谷 寡 乖 归 管 溉 广

干戈 杠杆 钢轨 哥哥 公告

公关 沟谷 骨骼 瓜葛 观光

概莫能外 感激涕零 刚愎自用

纲举目张 高等学校 高高在上

歌功颂德 革故鼎新 各自为政