



[ 新 编  
播 音 员 主 持 人  
训 练 手 册 ]

# 语音发声

{ 第 2 版 }

Phonetic  
Vocalization  
FOR BROADCASTERS  
AND PRESENTERS

王璐 吴洁茹 编著

王璐 吴洁茹 编著

# 语音发声

{第2版}

Pho  
/oc  
FOR BROADCASTERS  
AND PRESENTERS

中国传媒大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

语音发声/王璐,吴洁茹编著.—2版—北京:中国传媒大学出版社, 2009.10

(新编播音员主持人训练手册)

ISBN 978-7-81127-755-5

I. 语… II. ①王…②吴 III. ①播音—发声法—手册  
②主持人—发声法—手册 IV. G222.2-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第153678号

## 语音发声(第2版)

---

编 著 王 璐 吴洁茹

责任编辑 赵 欣

责任印制 曹 辉

封扉设计 阿 东

出 版 人 蔡 翔

---

出版发行 中国传媒大学出版社(原北京广播学院出版社)

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 850×1168mm 1/32

印 张 9.5

版 次 2009年12月第2版 2009年12月第1次印刷

---

书 号 ISBN 978-7-81127-755-5/G·755

定 价 28.00元(附CD一张)

---

版权所有

翻印必究

印装错误

负责调换

# 前 言

时光荏苒,转眼间,《播音员主持人训练手册——语音发声》这本书已经出版了12年了,至今也已经发行了十几万册,得到了广大播音主持学习者的厚爱,我十分感动和欣慰。如今借第2版出版的机会,在这里向广大读者表达我由衷的谢意!

普通话语音和播音发声是播音员、节目主持人的专业基本功,是每一位专业学习者进行有声语言创作的必经之路。强化基础训练是非常重要的。这本书侧重讲解如何改善和美化自己的语音发声,掌握普通话的声韵调、语流音变,以期达到国家普通话水平测试一级标准的要求;掌握呼吸控制、喉部控制等发声技巧以扩展声音对表达的支撑能力,具备良好的用声趋势,达到声气通畅、用声自如的目的,最终能驾驭自己的声音,准确生动地传达稿件内容与创作感受。

这本书在原著的基础上做了大量的修订,将语音发声的理论 with 技能有机地结合起来,通过凝练简洁和浅显易懂的阐释,力图让读者能够较快地了解和把握相关理论和技能要点。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、思想性与技能性的结合,而且大都是文学经典以及电台、电视台正式播出的稿件,具有较强的实用价值。同时配有作者的示范录音,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!对书中所引资料的作

者也表示感谢。感谢责任编辑赵欣对全书做了精心安排,对文字进行了认真的修改和校对。感谢张启峰为示范录音的录制编辑付出的辛劳。也期待读者和专家学者对此书的指正,我们将不胜感激。

王璐

2009年10月

# 目 录

前 言 /1

第一篇 语音篇 /1

第一单元 普通话声母训练 /4

一、声母的发音部位及方法 /5

二、难点声母对比训练 /19

三、综合训练 /25

第二单元 普通话韵母训练 /45

一、单韵母字词训练 /45

二、复韵母字词训练 /53

三、鼻韵母字词训练 /61

四、难点韵母对比训练 /70

五、综合训练 /72

第三单元 普通话声调训练 /85

一、声调 /85

二、普通话的调类和调值 /85

三、声调训练 /86

第四单元 语流音变训练 /105

一、轻声 /105

二、儿化韵 /107

三、一七八不的声调变化 /109

- 四、变调 /111
- 五、语气词“啊”的变化 /112
- 六、词的轻重格式 /114
- 七、综合训练 /116

## 第二篇 发声篇 /127

### 第一单元 呼吸控制训练 /130

- 一、胸腹联合呼吸法 /130
- 二、弱控制训练 /134
- 三、强控制训练 /136

### 第二单元 口腔控制 /142

- 一、口部练习 /142
- 二、声音集中练习 /143
- 三、象声词练习 /143
- 四、字词练习 /144
- 五、合口音、撮口音练习 /144
- 六、诗词练习 /145
- 七、贯口段子 /146
- 八、综合练习 /146

### 第三单元 吐字归音训练 /149

- 一、字头训练 /150
- 二、四呼练习 /153
- 三、十三辙训练 /154
- 四、综合练习 /158

### 第四单元 共鸣控制训练 /161

- 一、口腔共鸣训练 /161
- 二、鼻腔共鸣训练 /164
- 三、胸腔共鸣训练 /165
- 四、头腔共鸣 /167
- 五、共鸣综合练习 /167

**第五单元 声音弹性 /173**

一、扩展音域,加大音量,控制气息 /173

二、加强声音的对比 /174

**第六单元 嗓音保护与不正确用声纠正 /181**

一、播音用声要求 /181

二、嗓音与情、声、气的关系 /181

三、几种嗓音病理现象 /182

四、嗓子的保护方法 /183

五、常见的不正确发声方法及其纠正 /183

**第七单元 科学练声 /191**

一、练声的目的 /191

二、练声的原则 /191

三、练声的内容 /192

四、练声的时间 /192

**第三篇 综合运用篇 /195**

**第一单元 诗歌类 /198**

一、古诗词 /198

二、现代自由体诗 /208

**第二单元 散文类 /228**

**第三单元 故事类 /237**

**第四单元 新闻消息类 /250**

一、简讯 /250

二、消息 /256

三、新闻专稿 /261

四、新闻短评 /265



第五单元	主持类	/269
一、	生活服务类	/269
二、	新闻评论类	/273
三、	节目预报类	/276
四、	天气预报类	/278
第六单元	绕口令	/279
第七单元	曲艺类	/286
第八单元	琴歌类	/288

后 记	/295
-----	------

## CD 录音内容目录

(注:文中铺灰的文字为录音内容)

- 曲目 1 第一篇 语音篇 第一单元 普通话声母训练 / 6  
示范朗读:王 璐
- 曲目 2 声母综合训练 / 26  
示范朗读:吴洁茹
- 曲目 3 第二单元 普通话韵母训练 单韵母 / 45  
示范朗读:王 璐
- 曲目 4 复韵母 / 54  
示范朗读:王 璐
- 曲目 5 鼻韵母 / 61  
示范朗读:王 璐
- 曲目 6 韵母综合训练 / 72  
示范朗读:吴洁茹
- 曲目 7 第三单元 普通话声调训练 / 86~89,93  
示范朗读:王 璐
- 曲目 8 声调综合训练 / 95  
示范朗读:吴洁茹
- 曲目 9 第三篇 综合运用篇 第二单元 散文类《春》 / 229  
示范朗读:吴洁茹
- 曲目 10 《海燕》 / 232  
示范朗读:吴洁茹
- 曲目 11 第四单元 新闻消息类 / 251  
示范朗读:吴洁茹
- 曲目 12 第七单元 曲艺类 单弦《风雨归舟》 / 286 示 范:王 璐

# 第一篇

# 语音篇

第一单元 普通话声母训练

第二单元 普通话韵母训练

第三单元 普通话声调训练

第四单元 语流音变训练



语言是人们交流思想的工具,也是人们进行社会生产和社会生活的手段。现在世界上不少国家常以全民族共同语在国民中的普及程度,来衡量国家的进步和文明程度。我国地广人多,是个多民族国家,各民族风俗习惯不同,语言差异也很大。要使语言在今天人类高速向前发展的新历史时期中发挥更大的作用,就必须加快推广普通话的进程,不断提高全社会的普通话水平。

汉语普通话是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汉民族共同语。

《中华人民共和国国家通用语言文字法》总则第2条规定:国家推广全国通用的普通话。这说明,推广普通话是国家一项重要的语言政策,同时也说明这个任务严肃的法定性质,它是我国语言规范化的法则,更加明确了普通话在我国语言生活中的主导地位。《中华人民共和国国家通用语言文字法》第十二条规定:广播电台、电视台以普通话为基本的播音用语。国家语言文字工作委员会、国家教育委员会、广播电影电视部联合颁发(国语[1994]43号文件)《关于开展普通话水平测试工作的决定》:逐步实行持普通话等级合格证书上岗。要求播音员主持人应该达到普通话水平测试的一级甲等,即语言要高度规范,做到语音纯正、准确。

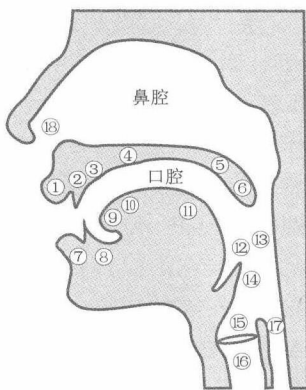
所以说语音的规范不是个人的事情,它不仅直接影响到语言的艺术效果,也是关系到祖国语言健康发展的大事。运用不规范的语音,表达就会缺少魅力,缺少动人的色彩。发音上的缺陷,势必会给听众、观众的语言与思维的发展带来影响。

我国语言学家,根据传统分析方法,把汉语字音分成声母、韵母、声调三部分。一个音节的起头部分叫声母,其余部分叫韵母,音节的音高叫声调。声母、韵母、声调构成一个汉语音节。一个音节就是一个方块汉字。

## 第一单元 普通话声母训练

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,传统的名称叫“字头”。声母由辅音充当,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可懂度。因此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。

为了帮助读者理解本书内讲的发音部位,特刊出发音器官示意图。



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 |

图1 发音器官示意图

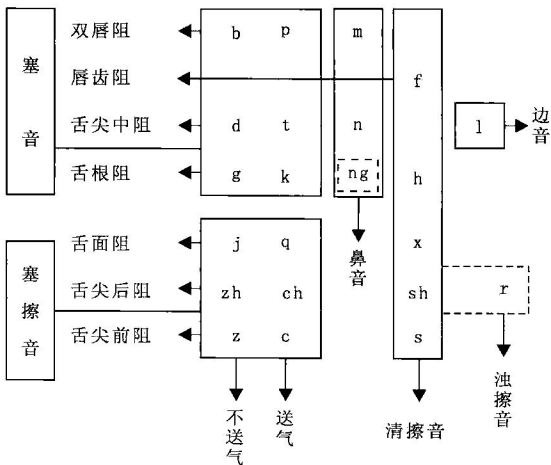


图2 声母发音部位发音方法简表

## 一、声母的发音部位及方法

声母按发音部位分成七个部位。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

#### 训练提示

- ☞ 双唇音指上唇与下唇接触构成阻碍后发出的一种辅音，共有三个。
- ☞ b和p的区别在于不送气与送气。而b、p和m的区别则是前两个辅音发音时软腭提起，气流从口腔出来，而后一个要发成鼻音，注意除阻时的爆发力。
- ☞ 发音唇舌无力、口腔松软与这三个音发不好有直接关系。力量应集中在双唇中央。不要咧嘴角，不要双唇抵起，否则会影响音准。
- ☞ 送气音的气流别太强。唇部收紧，接触有力，并注意与气息的配合。

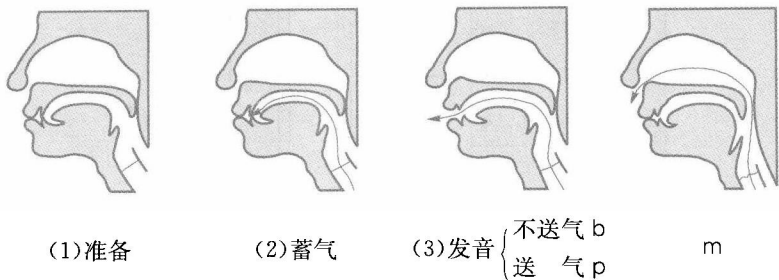


图3 双唇音 b p m 发音示意图

### 图形解析

m是“双唇阻”“鼻音”。发音时，上、下唇紧闭，软腭、小舌下垂，鼻腔通路打开，声带颤动，气息由鼻孔出来；最后，双唇松开，软腭、小舌上升，发音完成。

b、p是“双唇阻”“塞音”。

图3中(1)(2)(3)三图，表示“塞音”发音过程的三个阶段：

- (1)准备，是发音部位上、下唇两部分接触，挤紧；
- (2)蓄气，是使气息停在挤紧的双唇的后面；
- (3)发音，挤紧的双唇忽然开放。

这时又分两种方法：一种是“不送气”，气息比较自然地放出，这就是b的音；一种是“送气”，把嘴里存着的一口气用些力气喷出来，这就是p的发音。

b、p的本音(纯粹音)声音不很响亮，我们为了学习方便，可以在这两个音的后面加上一个元音，成了bo、po的声音。这是它们的“呼读音”。b、p只能作声母。

b

单音节：播布 北宾 班标 贝别 崩笨

双音节：播报 奔波 标兵 辨别 百倍 斑驳

板报 包办 北部 蚌埠 兵变 帮办

四音节：包罗万象 暴跳如雷 悲欢离合 跋山涉水



百发百中 半途出家 不知所以 博采众长  
不共戴天 闭关自守 不谋而合 不约而同

## p

单音节：平 盘 胖 排 批 漂 盆 坡 砰 拍

双音节：排炮 澎湃 批判 乒乓 偏旁 爬坡

平盆 婆婆 拼盘 偏僻 琵琶 皮袍

四音节：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

单音节：妈 慢 门 明 米 谬 满 谋 美 灭

双音节：明媚 美满 美妙 弥漫 茂密 命脉

埋没 面貌 秘密 买卖 麻木 牧民

四音节：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

## 2. 唇齿音 f

### 训练提示

- 唇齿音指下唇与上齿接触构成阻碍后发出的一种辅音。普通话语音中只有 f 一个。
- 发音时注意，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，有发成塞音趋势，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。
- 扬声器中传出的杂音，一部分就是擦音造成的，要学会节制气流。