

实用

阶梯口语表达与播音主持 总策划◎付程

赵俐 李昕◎编著

口语表达与播音主持

SHIYONGKOUYUBIAODAYUBOYINZHUCHI



中国传媒大学出版社

图书馆

实用

2019
229

赵俐 李昕◎编著

口语表达 与 播音主持

SHIYONGKOUYUBIAODAYUBOYINZHUCHI

中国传媒大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用口语表达与播音主持/赵俐,李昕编著. —北京:中国传媒大学出版社,2009.10

ISBN 978-7-81127-768-5

I. 实… II. ①赵…②李… III. ①口语—表达(语言学)
②播音—语言艺术 IV. H193.2 G222.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 166553 号

实用口语表达与播音主持

编 著 赵 俐 李 昕

总 策 划 付 程

责任编辑 赵 欣

责任印制 曹 辉

封面设计 北京国美嘉誉文化艺术有限公司

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 730×988mm 1/16

印 张 10.75

版 次 2009年12月第1版 2009年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-81127-768-5/H·768 定 价 29.80元(附CD一张)

版权所有

翻印必究

印装错误

负责调换

阶梯口语表达与播音主持 总策划 ◎ 付 程

CD 录音内容目录

(注:文中铺灰的文字为录音内容)

曲目 1 1. 词语练习·语音综合练习 / 38~45 示范朗读:赵俐

曲目 2 2. 绕口令练习 示范朗读:李昕

炮兵和标兵 / 3

短刀 / 6

马拉车 / 7

哥挎瓜筐 / 9

锡匠和漆匠 / 11

湿字纸 / 15

白石塔 / 19

老毕和老季 / 19

顾老五 / 20

男女演员 / 22

槐树底下的戏台 / 25

晕船 / 30

曲目 3 3. 古诗练习

题菊花 / 58

泊秦淮 / 58

江畔独步寻花 / 58

芙蓉楼送辛渐 / 59

凉州词 / 59

咏柳 / 59

示范朗读:赵俐

示范朗读:李昕

示范朗读:赵俐

示范朗读:李昕

示范朗读:赵俐

示范朗读:李昕

送孟浩然之广陵 / 59
枫桥夜泊 / 59
清明 / 59
润州听角 / 59
秋思 / 60
咏鹅 / 60
江雪 / 60

示范朗读:赵俐
示范朗读:李昕
示范朗读:赵俐
示范朗读:李昕
示范朗读:赵俐
示范朗读:李昕
示范朗读:赵俐

4. 语段篇章练习

曲目 4 长江之歌 / 31
曲目 5 陶然亭公园的孔雀园(片段) / 62
曲目 6 致橡树 / 71
曲目 7 预防流感 / 73
曲目 8 猫 / 74
曲目 9 谁是最可爱的人(节选) / 76
曲目 10 答“你是怎么看待野心的” / 80
曲目 11 理解感受之后的语句表达示范 / 84
曲目 12 55 个人的最后 40 秒 / 86
曲目 13 生活服务类节目主持 / 89
曲目 14 新闻两则 / 90,99
曲目 15 奥运史上新的里程碑 / 96
曲目 16 父亲进城(片段) / 113
曲目 17 岳阳楼记 / 115

示范朗读:赵俐
示范朗读:赵俐
示范朗读:赵俐
示范朗读:李昕
示范朗读:李昕
示范朗读:李昕
示范朗读:赵俐
示范朗读:赵俐
示范朗读:赵俐
示范朗读:赵俐
示范朗读:赵俐
示范朗读:赵俐
示范朗读:赵俐



前言

这世界就是一个交际的世界。交际,统而言之就是交换能量。自然中的万物,人与自然,人与人之间都在不断地交换着能量。人们共同体味着生活,感受着自然,用多种方式交流着思想和情感。其中语言是人们重要的交际工具,而有声语言又是其中的主角之一,即“言行举止”中的“言”。一个人的言行举止综合体现着这个人的修养和品格。

有声语言的表达效果会影响一个人的整体形象,或者说一个人的有声语言也是有气质的。生活中你可能见过所谓“无声美人”,就是外表不错,一开口会逊色不少的那种;也有那种外表形象很一般,一开口说话立即让人佩服三分的人。当你初次见到某个人,第一眼通过他的外表会对他形成一个初步印象,等他开口说话之后,你还会对这人的气质有一个更清楚的认识。

可能在有些场合或瞬间,你会切身体会到有声语言的质量是多么重要。比如当我们面对大众发言的时候,当我们与考官面对面应聘的时候,当与陌生的朋友见面聚会的时候,总之当我们心中有情要表、有理要说、希望对方接受的时候,我们会在精心选择设计自己的衣着、修饰自己的面容之外,认真准备好要说的内容和方式,希望开口之后能为自己添色,希望我们的有声语言充满魅力,希望赢得良好的交际效果。尤其是那些以说话为职业的朋友,比如播音员主持人、老师、导游、公关人员、乘务员,还有常常要在公众场合发言的领导干部,充满交际热情的大学生、社会青年等等,都希望自己拥有一个良好的有声语言形象。

一个人“言”的质量,包括言的内容和言的形式。内容,就是“说什么”;形式就是“怎样说”。怎样说又包括用怎样的词语句式语篇和用怎样的声音样式。在这本书里我们主要谈的是有了基本内容之后有声语言的表现形式。

究竟怎样的声音形象才是美的呢?

要说语言的声音,只有和具体的人、具体的表达内容、表达场合结合在一起来看才能辩证地评价其美丑。若是这个人的声音形象符合了他(她)的个性和身份,契合了说话时的语境,那么就是美的。其中,包括语音、嗓音和具体的语句语段声音的表现力和感染力。

这里我们探讨的是用普通话表达的声音形象,所以标准熟练的普通话是美的。至于嗓音的音色,无论怎样的嗓音,必须用得轻松自如,必须能满足语言表达的要求,才能塑造美的声音形象,否则就会苦恼重重。比如柔弱的“嚶嚶低语”可能并不利于表现干练的职业女性形象;一味追求浑厚深沉的男低音可能让人听得不清楚不轻松;大嗓门的人在需要温柔细腻的时候往往觉得力不从心;过于温柔的男性常常希望能发出具有“磁性”的声音;用声常感到嗓子疲劳甚至疼痛的人盼望着科学持久地用声;好嗓子的人在遭遇“说得平淡如水”的评价时更希望找到一条用声音表达内心的路子……

于是有人会想,怎么有化妆师、服装设计师、形象设计师,就是没有声音形象设计师呢?如果有一个能够为我们指点开发有声语言的魅力,那有多好。这里,虽然我暂且没有办法面对每一个人去做声音形象的设计师,但可以针对生活中常常出现的共性问题来提升您的声音形象。这本书试图从发音吐字的准确清晰、用气发声的科学自如、语言表达的流畅自然以及一些播音主持的练习等方面着手,为我们就有声语言声音形象的魅力打造推开一扇门。

这本《实用口语表达与播音主持》面对的是对有声语言创作表达深感兴趣的、希望提升自我声音形象的朋友们,书中充分挖掘了播音主持语言表达技巧的社会普适性,尽力深入浅出地讲解有声语言表达的基本规律,提供实用有效的练习方法。我们可以共同着手为您的有声语言声音形象做一次设计和整容。让我们一起迈开塑造声音形象的第一步,借传媒语言用声表达的启示,去熟悉领会有声语言创作的基本要素和要领,为自己的声音形象加加分!我们就从您日常说话表达的困难发现起,分析分析原因,了解其中原理,参照提供的方法练一练。只要掌握方法,坚持不懈,相信终有一日您将凭借着您的领悟力和刻苦练习的耐力更自如地运用您的有声语言去表达生活,创造生活!

赵 俐

前 言 /1

第一部分 发音吐字准确清晰

- 01 我吐字的时候嘴唇使不上劲 /2
- 02 我常常将 f 和 hu 混淆 /4
- 03 发音的时候舌头不够灵活 /5
- 04 害怕发“老奶奶”“奶酪”“男女” /6
- 05 g、k、h 发音嗓子累 /8
- 06 我的 j、q、x 发成“尖音”了吗 /10
- 07 我平翘不分,舌头有问题吗 /11
- 08 我用话筒为什么总有噗噗声 /15
- 09 我发“a”和“i”声音不和谐 /17
- 10 带 u 的音难以发清 /20
- 11 我经常把“白云”读得像“白银” /21
- 12 我的字音听起来为什么不圆润 /22
- 13 前后鼻音是我最怕 /26
- 14 练习咬字时口形会不会不好看 /30
- 15 为什么有人说我的普通话味儿不正 /31
- 16 词语的轻重格式我常常和别人不同 /35
- 17 我不太会发儿化音节 /37
- 18 咬字是否越使劲越清晰 /37
- 19 我经常快读绕口令为什么字音还是不清楚 /38
- 20 语音综合练习 /38

第二部分 用气发声科学自如

第三部分 语言表达流畅自然

第四部分 播音主持综合练习

第一部分

发音吐字准确清晰

我们开始声音形象塑造的第一步，这就是将发不准的字音发准，将发得准的字音发好。这里主要指的是普通话的语音。来自方言区的人们，在说普通话的时候，可能有一些发音习惯难以改变；有的人普通话说得不错，但还想发音更加清楚更加圆润一些。我们就从这些问题开始。

01 我吐字的时候嘴唇使不上劲

这个问题可以通过声母 b、p、m 的发音练习来解决。发 b、p、m 时，口腔在上下唇处对气流形成阻碍，发音时唇的力度很关键。因此，对于发音时双唇无力的人来说，b、p、m 这组音的字词和绕口令不失为练习的好材料。

一些人说话吐字不清，双唇没有力量就是原因之一。这些人说话时，不习惯动用唇的力量或是唇的力量并不集中，这样字音就仿佛裹在嘴里，含含糊糊。

要用好唇的力量，一定要找准发音技巧。唇用力，如果是满唇平均用力，则字音生硬而不清晰；唇用力的点要相对集中，集中在上唇中央 1/3 的地方是最巧的劲，也就是说突破阻碍发出声音的时候，力量尽量从上唇中央 1/3 的地方突破，并不是仅这一点用力。另外注意，不要裹唇，就是将唇裹到嘴中，应该为自然抵唇，力量支点应在唇的内缘。

我们来做以下练习：

(1) 紧闭双唇，将气流蓄积住，然后从唇中央 1/3 的地方突破，不颤动声带用力发出 pa。

(2) 不颤动声带，注意唇的力量，发“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”。

(3) 练习以下字词和绕口令：

b

背包 版本 摆布 臂膀 辨别 步兵 病变 标榜
百发百中 八面威风 班门弄斧 比比皆是 抱恨终天 不可理喻

p

爬坡 品牌 批判 澎湃 乒乓 琵琶 偏旁 婆婆
旁敲侧击 披荆斩棘 片言只语 扑朔迷离 破涕为笑 萍水相逢

m

麻木 卖命 眉毛 满面 明媚 命名 牧民 磨灭
默默无闻 靡靡之音 满载而归 明察秋毫 面目全非 门可罗雀



发音提示：绕口令的练习一开始不要追求速度快，而是应该关注自己发音动作是否到位，字音发出是否完整、清楚、轻巧。刚开始练习的时候有点不太习惯，并无大碍，逐步熟练起来也就更自然了。

炮兵和标兵

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。

班干部

班干部管班干部，
班干部让班干部管班干部，
班干部就管班干部。
班干部不让班干部管班干部，
班干部就管不了班干部。

八千八百八十八

出北门，朝北走，
走出八千八百八十八大步，
来到八千八百八十八里铺。
八千八百八十八里铺，
种了八千八百八十八棵芭蕉树，
飞来八千八百八十八个八哥鸟，
要在这八千八百八十八棵芭蕉树上住。
惹恼了八千八百八十八个老伯伯，
掏出八千八百八十八个白弹弓，
不让这八千八百八十八个八哥鸟，
在这八千八百八十八棵芭蕉树上住。
跑来了八千八百八十八个白胖小哥哥，
拽住这八千八百八十八个老伯伯，
不要打这八千八百八十八个八哥鸟。

02 我常常将 f 和 hu 混淆

发声母 f 时,应是口腔前部的上齿与下唇对气流形成阻碍,是唇齿音;而 h 是口腔后部的舌根与软硬腭交界处对气流形成阻碍,为舌根音,发音的部位明显比 f 更靠后。这两组音像湖南等地因受方言影响容易出现混读现象。因此,在解决这个问题时,首先要清楚每个字的正确读音,做到心中有数;再就是发音熟练的问题,通过一定量的对比练习逐步熟悉两个不同的发音部位。除了针对性的练习之外,在日常说话的正常语速中也要注意二者的区别,并及时纠正错误发音。

请加强以下练习:

f

发放 反复 非法 丰富 防风 肺腑 夫妇 奋发
发愤图强 翻江倒海 匪夷所思 风吹草动 俯首帖耳 愤世嫉俗

f—hu

发挥 繁华 凤凰 腐化 分会 复活 防火 奉还

hu—f

划分 化肥 挥发 混纺 会费 回访 花房 荒废
发展——花展 防风——黄蜂
反复——缓付 废话——绘画
分头——昏头 房山——黄山
飞赴——恢复 富丽——互利

粉凤凰

费家有面粉红墙,粉红墙上画凤凰,凤凰画在粉红墙。
红凤凰、黄凤凰,红凤凰看黄凤凰,黄凤凰看红凤凰。
粉凤凰、飞凤凰,粉红凤凰花凤凰,全都仿佛活凤凰。

糊粉红活佛花

会糊我的粉红活佛花,就糊我的粉红活佛花;
不会糊我的粉红活佛花,可别糊坏了我的粉红活佛花。



理化与理发

我们要学理化,他们要学理发。理化理发要分清。

学会理化却不会理发,学会理发也不懂理化。

03 发音的时候舌头不够灵活

发音时清晰度不够,原因除了唇的力量不足之外,还有可能就是舌尖的力量不够集中。我们可以借助 d、t 这组音的练习来锻炼舌尖的力量。这组音是舌尖顶住上门齿龈弹发出来的。要将这组音发得清晰有力,主要在舌尖的力度上。

我们来做一个自我检测。

用力伸出你的舌尖,注意不是伸整个舌头而只是舌尖,看看舌尖是不是尖的。有些人在发音的时候,舌尖习惯于团作一团儿说话,这会严重影响字音的清晰度。因此,要想吐字清楚,就必须练就舌尖的力度,不能瘫软。

发 d、t 的时候,请一定注意舌尖与上门齿龈的接触面积是“一点”而不要成为“一片”。这是一个发音技巧,就是成阻的面积尽量小,能成“点”的莫成“线”,能成“线”的莫成“面”。接触面积越小,弹发越清晰。

以下练习会帮助你:

(1)用力伸出舌尖,越尖越好。注意使劲方向在舌头的前后中纵线上,避免舌头横向使劲。

(2)用舌尖顶住上门齿龈,然后除去阻力,不颤动声带发 d 和 t。

(3)仍然是注意舌尖的力度,发“滴溜溜、咕咚咚、哗啦啦”等象声词。

(4)练习以下字词及绕口令。

d

单调 导弹 得到 斗胆 对待 动荡 订单 登顶

大智若愚 单枪匹马 党同伐异 咄咄逼人 独树一帜 斗志昂扬

t

体贴 塔台 滩涂 调停 天堂 妥帖 饕餮 吞吐

甜言蜜语 堂堂正正 泰然自若 条分缕析 听天由命 推心置腹