

(京)新登字 148 号

**播音员、主持人训练手册**

王璐 编著

北京广播学院出版社出版发行

北京市朝阳区定福庄南里 7 号

(邮编: 100024 电话: 65779405 或 65779140)

中国科学院印刷厂印刷

各地新华书店经销

\*

开本: 787×960mm 1/32 印张: 9 插页: 1 字数: 139 千字

1998 年 9 月第 1 版 1998 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—10000 册

ISBN 7-81004-736-1/G·381

定价: 14.00 元

# 目 录

## 语 音 篇

- A 普通话声母训练 ..... (3)
- 1 字词训练 ..... (3)
- 双唇音    唇齿音    舌尖中音  
    舌根音    舌面音    舌尖后音  
    舌尖前音
- 2 难点声母对比训练 ..... (27)
- 送气音和不送气音的分辨  
    平舌音与翘舌音的分辨  
    翘舌音与舌面音的分辨  
    舌面音的练习  
    舌尖前音的练习  
    唇齿音 f 和舌根音 h 的分辨  
    鼻音 n 和边音 l 的分辨
- 3 绕口令训练 ..... (35)
- 这部分以声母练习为主，应注意声母发音部位准确、有力，练习时应与气息结

合起来运用

- B 普通话韵母训练** ..... (44)
- 1 单韵母字词训练..... (45)
- a o e i u ü er
- 2 复韵母字词训练..... (54)
- ai ei ao ou ia ie ua uo üe
- iao iou uai uei
- 3 鼻韵母字词训练..... (65)
- an en ian in uan uen üan ün
- ang eng ong iang uang ueng
- iong ing
- 4 难点韵母对比训练..... (78)
- i 和 ü 的分辨
- 鼻音韵尾 -n 和 -ng 的分辨
- C 普通话声调训练** ..... (82)
- 声调高低并不是要求人人都发得同样高，要了解相对音高的意义，我们就会更好地去掌握声调和利用声调去练习自己的声音
- 1 声调..... (82)
- 2 普通话的调类和调值..... (83)
- 3 声调训练..... (84)

同声韵四声音节练习

两字词声调练习

四字词声调练习

声调综合练习

D 语流音变训练 ..... (98)

1 轻声..... (98)

每个音节都有它的声调，可在句子或词里，有的音节失去它原来的调，变成较轻较短的调子。在稿件中处理不当，就会出现吃字现象

2 儿化韵 ..... (101)

儿化韵不是单独的音节，起着修饰语言色彩作用

3 一七八不的声调变化 ..... (103)

一、七、八、不，在说话的语流中，因语言环境的不同，它们的声调会发生变化

4 词的轻重格式 ..... (105)

由于词义、感情的需要，一个词中有轻重的现象，可分为重、中、轻三种

5 变调 ..... (107)

两个音节连读，其中有个音节的调值变得和原来不同了

- 6 语气词“啊”的变化 …………… (110)  
在播音中正确使用，可以使语气自然、  
大方、语言色彩丰富

## 发 声 篇

- A 口部训练操 …………… (115)  
口的开合练习      咀嚼练习  
双唇练习          舌头练习
- B 气息控制训练 …………… (117)  
“气者音之帅也”，播音或主持节目时，要把  
握住气托声出，声把情传，这是播音员、主  
持人在工作时必须要掌握的
- 1 胸腹联合呼吸法 …………… (117)  
2 弱控制训练 …………… (120)  
3 强控制训练 …………… (121)
- C 共鸣控制训练 …………… (126)  
1 口腔共鸣训练 …………… (127)  
双唇用喷法，舌尖用弹法，  
要有意识集中一点发  
2 鼻腔共鸣训练 …………… (129)  
鼻腔共鸣训练      解除鼻音训练

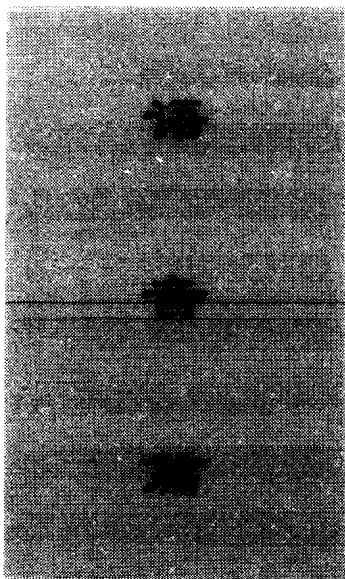
- 3 胸腔共鸣训练 ..... (131)  
使用胸腔共鸣, 声音听来浑厚、宽广, 会给听(观)众庄严、深沉、真实、可信感
  - 4 头腔共鸣 ..... (133)  
有时需要加强作品感情色彩时, 使用头腔共鸣, 会使声音高昂、铿锵有力
- D 声音弹性 ..... (134)  
播音创作要适应思想感情多变要求, 使发声技巧与作品表现力统一起来, 就需要声音富有弹性变化
- 1 什么是声音弹性 ..... (134)
  - 2 声音弹性训练 ..... (134)
- E 吐字归音训练 ..... (138)
- 1 字头训练 ..... (139)  
双唇音 唇齿音 舌尖中音 舌根音  
舌面音 翘舌音 平舌音
  - 2 四呼训练 ..... (141)  
开口呼 齐齿呼 合口呼 撮口呼
  - 3 十三辙训练 ..... (143)
- F 播音用声与嗓音保护 ..... (150)
- 1 播音用声要求 ..... (150)

- 播音员、主持人在气息控制、共鸣控制、口腔控制的基础上，要达到宽厚、圆润、响亮的用声目的
- 2 嗓音与情、声、气 ..... (151)  
在播音中，情取其高，声取其中，气取其深
- 3 几种嗓音病理现象 ..... (152)
- 4 嗓子的保护方法 ..... (153)  
播音员、主持人要坚持练声，正确用声和科学地保护嗓子
- 5 常见的不正确发声方法  
及其纠正 ..... (154)

### 综合训练篇

本训练篇涵括诗歌、绕口令、古代琴歌、曲艺、新闻消息、通讯、散文、小故事等体裁。在练习时要注意声韵调准确，发声状态、气息、口腔要有一定控制能力，深入理解内容，加强感受，以情带声，以声传情，气随情动，声随情变，情声气巧妙结合，达到声情并茂

- 后记 ..... (276)





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作为语法规范的汉民族共同语。

《中华人民共和国宪法》规定：“国家推广全国通用的普通话。”推广普通话是社会主义精神文明建设的重要内容，普通话对改革开放和社会主义现代化建设具有重要意义。

国家语言文字工作委员会，国家教育委员会和广播电影电视部决定：普通话是以汉语传送的各级广播电台、电视台的规范语言，要求播音员、节目主持人说规范的普通话，要持普通话等级合格证上岗。

语音的规范不是个人的事情，它不仅直接影响到语言艺术效果，也是关系到祖国语言的健康发展的大事。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。

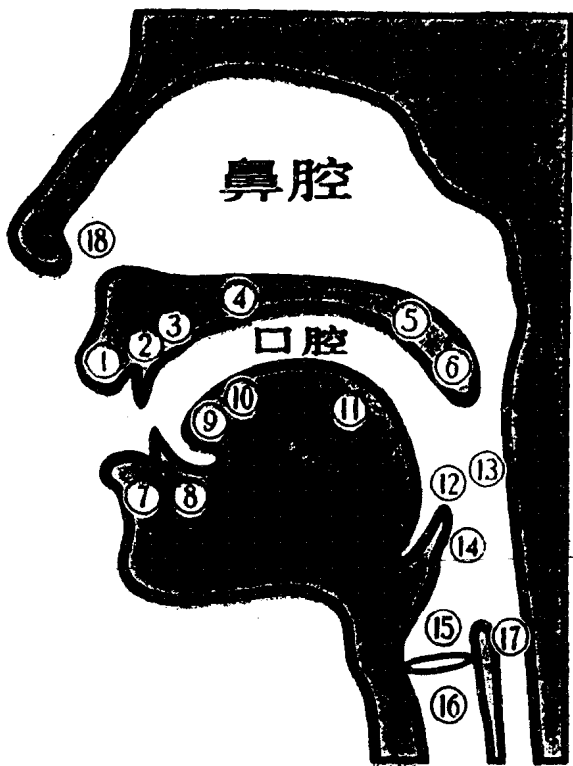
## A 普通话声母训练

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，传统的名词叫“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。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。

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。

### 1 字词训练

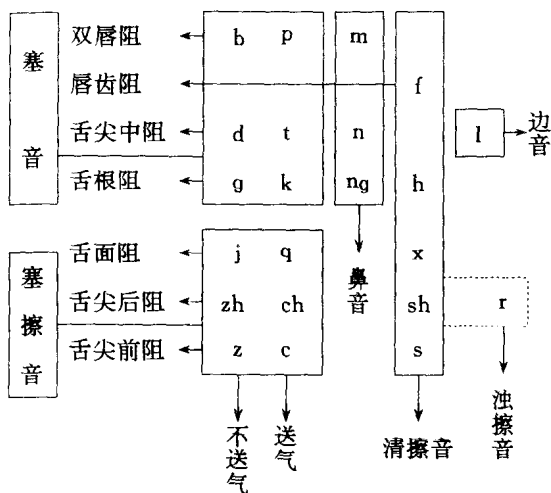
声母按发音部位分成七个部位。双唇音、唇齿音、舌尖中音、舌根音、舌面音、舌尖后音、舌尖前音。（见声母表）



图一 发音器官示意图

1. 上唇 2. 上齿 3. 齿龈 4. 硬腭 5. 软腭  
6. 小舌 7. 下唇 8. 下齿 9. 舌尖 10. 舌面  
11. 舌根 12. 咽腔 13. 咽壁 14. 会厌  
15. 声带 16. 气管 17. 食道 18. 鼻孔

声母发音部位发音方法简表

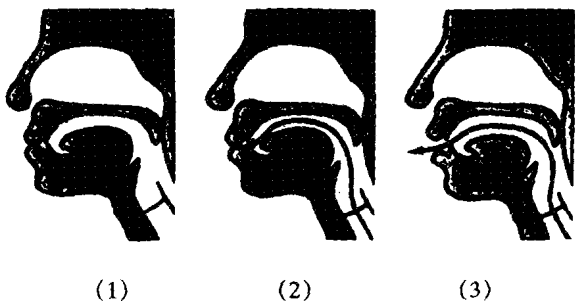


## 1. 双唇音：b p m

提示：（双唇阻）

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，口腔松软的原因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。



图二 双唇音 b p m 发音示意图

(1) 准备 (2) 蓄气 (3) 发音 { 不送气 b  
送气 p



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，发音完了。

b、p，是“双唇阻”“塞音”。1、2、3 三图，表示“塞音”发音过程的三段：

(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拼上一个元音，成了 bo、po 的声音。这是它们的“读音”。b、p 都能作声母。

### b:

单音节：播 布 北 宾 班  
标 贝 别 崩 笨

双音节：百倍 本部 板报 包办  
奔波 标兵 辨别 遍布  
北部 蚌埠 兵变 帮办

四音节：跋山涉水 百发百中 半路出家  
包罗万象 暴跳如雷 悲欢离合  
闭关自守 不谋而合 不约而同  
不知所以 博采众长 不共戴天

### 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 评头品足

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

提示：（唇齿阻）f

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



图三 唇齿音 f 发音示意图

f 是“齿唇阻”（上齿接触下唇）“擦音”

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。

f:

单音节：发 房 奋 佛 风 法  
分 否 翻 冯

双音节：吩咐 非凡 芬芳 丰富  
方法 反复 发放 肺腑  
犯法 防范 仿佛 奋发

四音节：发扬光大 翻来复去 反复无常  
防患未然 飞沙走石 飞扬跋扈  
分秒必争 风尘仆仆 风吹草动  
风平浪静



## 3. 舌尖中音：d t n l

提示：（舌尖中阻）

指舌尖抵住上齿龈，气流在这一部位受到阻碍后发出的音。练习时注意部位要准确，舌尖要有力度。调整好气息，使受腹部控制的气流，不断地冲击成阻部位，让舌尖灵活有力地弹击上齿龈，这就是所说的“舌的弹卷力”，要能够敲响它。所以“弹力”就是指舌尖阻被突然冲开，不要拖泥带水。练习含舌尖音的词组、句子，注意着力点放在舌尖上，平时我们无意识地用舌尖打嘟噜，也可以锻炼出舌尖的这种力度。



(1)

(2)

(3)

图四 舌尖音 d、t、n、l 发音示意图

(1) 准备 (2) 蓄气 (3) 发音 { 不送气 d  
送气 t

d、t，是“舌尖中阻”“塞音”。1、2、3 三