

上海戏剧学院 规划建设教材

话剧语言训练教程

主编 刘宁
副主编 王苏 孙鱼洋



文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House

上海戏剧学院 规划建设教材

话剧语言训练教程

主编 刘宁
副主编 王苏 孙鱼洋



图书在版编目 (CIP) 数据

话剧语言训练教程/刘宁主编. —北京: 文化艺术出版社,
2011. 4

ISBN 978 - 7 - 5039 - 4984 - 5

I. ①话… II. ①刘… III. ①话剧—语言艺术—中国高等学校—教材
IV. ①J824. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 043623 号

话剧语言训练教程

主 编 刘 宁

副 主 编 王 苏 孙鱼洋

责任编辑 周进生

装帧设计 刘玲子

出版发行 **文化艺术出版社**

地 址 北京市东城区东四八条 52 号 100700

网 址 www.whyschs.com

电子邮箱 whysbooks@263.net

电 话 (010) 84057666 84057660 (总编室)

(010) 84057696 84057698 (发行部)

经 销 新华书店

印 刷 国英印务有限公司

版 次 2011 年 6 月第 1 版

2011 年 6 月第 1 次印刷

开 本 720 × 960 毫米 1/16

印 张 26

字 数 300 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 5039 - 4984 - 5

定 价 52.00 元

版权所有, 侵权必究。印装错误, 随时调换。

目 录

第一章 训练目的与要求 ····· 1
第一节 语言是一种符号系统····· 1
第二节 有声语言（台词）在话剧表演中的位置及作用····· 3
第三节 有声语言（台词）的训练要求····· 6
第二章 有声语言基本功训练 ····· 8
第一节 呼吸与发声····· 8
第二节 发音训练····· 12
附练习 1：基本功训练····· 24
第三章 基本技能训练 ····· 43
第一节 语言的速度节奏训练····· 44
第二节 音量大小的训练····· 46
第三节 音调的高低训练····· 47
第四节 力度的强弱训练····· 49
附练习 2：基本技能训练····· 50
第四章 有声语言表现力的训练 ····· 69
第一节 重音与停顿····· 69
第二节 语气语调····· 71
第三节 演员在创作中的“三点定位法”····· 72
第四节 台词处理中的“类比法”····· 79
附练习 3：文学作品的朗读训练····· 85

第五章 话剧台词的处理…… 189

第一节 演员该如何分析剧本…… 189

第二节 语言表达过程中的三种形态（独白、对白、
旁白）…… 206

第三节 话剧表演中语言的运用…… 215

附练习 4：剧本台词训练…… 226

第一章 训练目的与要求

第一节 语言是一种符号系统

在我们讨论语言（台词）这一问题之前，我们首先要搞清楚什么是语言？以及在本教程中我们所说的语言是指什么？从严格的意义上讲语言这个词的涵盖比较大。它是指人类相互之间交流信息时所使用的各种符号系统。如世界各民族各自使用的语言、文字、肢体语言、盲文、旗语、计算机语言（程序）、舞蹈语言等等，都是人们传达某种思想情感的符号系统。它们都可以称之为“语言”。

在人类社会发展的过程中，人与人之间产生了相互交流的迫切需要。这种最早用于交流的工具就是语言。“语言”一词最初是指人们交流时所说的“话”，进而又包括了与说话相配合的书面文字，它们被称为“语言文字”。人们对“语言文字”进行深入的研究后发现，它是由语音、单词、句子、文字形象和语法规则构成的一个完整的符号系统。这种人类用来相互交流的“语言文字”符号系统从某种意义上来说不是实在的事物，而是代表事物的符号。一个词就是一个符号，当听话者听到这个词的声音或看到这个词的文字形象时，就能意识到这个声音或文字符号所代表的事物或现象。词这样的符

号是声音或文字与其意义相结合的统一体，只有“音”（文字形象）和“义”相结合才能指称现实中的事物与现象。例如汉语中“人”这个符号：“ren”是它的语音形式；一撇一捺是它的文字形象；“会说话、直立行走、会制造生产工具进行劳动的社会性灵长类动物”是它的内在含义。内在含义和这个音、形结合在一起构成符号的内容。“音、形”与“内在含义”是语言符号的两面，彼此依存。

这种符号中的形式和意义的结合完全由社会“约定俗成”，它是社会的产物，要经过人们的约定，赋予一定的价值，才能起交流工具的作用。“音、形”与“内在含义”的联系是社会成员约定俗成的。“约定俗成”一旦确定下来，任何个人都不能任意改变这种联系。

随着人类文明的高度发展，人们又创造出了众多用于交流的符号系统，以满足他们在生产、生活中日益繁复的需求。人们利用研究“语言文字”的方法来创造这些符号系统。他们创造出各种各样的符号，赋予这些符号特定的含义，并用语法规则来限定符号的排列规律。新的“语言”（符号系统）就此形成了。于是“语言”一词的含义也就随着这种创造不断地扩大。在本教程里讲述的“语言”，主要是指传统意义上的“语言”——“说话”。把它作为一个符号系统来进行讲解。然而话剧表演是一门综合艺术，它兼有音乐和诗的时间性与听觉性，以及绘画、雕刻、建筑的空间性与视觉性。而且同舞蹈一样具有以人体本身做媒介的本质特性。观众在观看话剧表演时，是通过听觉——“听”演员的台词、视觉——“看”演员的动作，来欣赏话剧的。也就是说演员是通过形体动作和语言（台词）的结合来感染观众，完成表演的。可见的动作和可听的语言（台词）是演员进行创作的两大表现手段。为了便于区分和阐述，我们把可听的台词定名为“有声语言”，把可看的动作定名为“无声语言”。演员在话剧表演中就是运用这两大表现手段——有声语言（台词）和无声语言（动作）。这是两套符号系统，有意思的是它们在话剧表演中都不是单独运用的，而是相互配合，综合运用。

有声语言（台词）：是思维工具和交际工具。它同思维有密切的联系，是思维的载体（物质外壳）和表现形式。有声语言是一个符号系统，是以语音为物质外壳，以语义为意义内容的，“音”、“义”结合的词汇建筑材料和语

法组织规律的体系。有声语言是一种社会现象，是人类最重要的交际工具，是进行思维和传递信息的工具，是人类保存认识成果的载体。有声语言具有稳固性和民族性。有声语言是由语音、语素、单词、句子、语法规则构成的。有声语言可分为对话语言（人们之间的对话）、独白语言（个人在内心中没有说出口的话）、书面语言（可行之于书面，比较正式的话）、内部语言（思维活动）。

无声语言（动作）：就人类交流的实际情况而言，有声语言分“脑语”和“口语”。“脑语”就是我们时时在大脑里产生称做“思考”或“思想”或“思维”的东西，是我们相互交流的内容。“脑语”通过嘴表达出来就叫“口语”。“脑语”和“口语”并不是一个东西，“脑语”和“口语”在表达时常常是不一致的。“口语”也不是“脑语”的唯一表达方式。因为“脑语”还时常通过人的身体来表达，这就是动作。我们可以叫它“无声语言”。它是由姿势、姿态、动作、组合规律构成的符号系统。它作为交流工具比有声语言要早得多，但作为符号系统被人们研究要晚得多。由于在人们的交流活动中，它往往是和有声语言一起使用的，所以在教程的最后部分将介绍“无声语言”的基本原理以及它与“有声语言”（台词）的关系。

本训练教程以训练话剧演员为最终目的。因此我们把“有声语言”作为一种符号系统，来讲述它在话剧表演中的位置、基本结构、表达思想情感时的基本原理以及它在话剧表演中所起的作用，作为本教程的主要内容。

第二节 有声语言（台词）在话剧表演中的位置及作用

在众多的戏剧样式中，话剧是一种以说话（对白、独白、旁白）为主要表现手段的戏剧。这种“说话”人们习惯上称它为“台词”。台词对于话剧表演来说是非常重要的。一个合格的话剧演员，没有好的台词功底是难以想象的。然而对于台词的认识，长期以来存在着两种片面的错误认识。其一，认为台词训练就是训练演员将一种语言讲标准，讲清楚，并且声音洪亮就可以了。这是一种极其错误的认识，因为它把台词训练的基础部分当成了台词训练的全部。台词训练的主要内容应该是训练演员在表演时怎样运用台词来

表达思想情感。其二，认为在话剧演员的训练中台词训练是最重要的，台词是一种语言艺术，台词好了一切就都好了。这是一个似是而非的观点，它迷惑了很多人。事实上话剧表演中的台词和语言艺术是不同的。这里有一个概念常常容易被混淆，多数人以为既然话剧表演艺术是艺术，那么话剧中的台词就自然而然地是语言艺术。其实这种观念常常是错误的。因为台词只是话剧表演中的一个重要组成部分，它不是话剧表演的全部。它与诗词朗诵、相声、评书、故事、小说连播、快板、广播剧等等这些主要以语言为主体部分的艺术样式有着很大的区别。

诗词朗诵、相声、评书、故事、小说连播、快板、广播剧等等艺术样式可以称之为语言艺术。因为在这些艺术中，语言是艺术创作的主体。也就是说这些艺术样式完全是靠语言来完成艺术创作的。语言在这些艺术样式中可以说完全是独立地完成艺术创作的任务的。而话剧中的台词则不同，离开了话剧表演艺术这个整体，“台词”什么也不是。它不能孤立地存在，正如我们在前面提到过的一样，话剧台词是演员在表演时重要的表现手段之一，它是与动作、表情相互配合来共同完成角色创作的。观众要通过视觉与听觉来了解演员所扮演的角色。这种情况在语言艺术中就不同了，诗词朗诵、相声、评书、故事、小说连播、快板、广播剧等等语言艺术在表演过程中观众无法直接看到艺术形象，完全要依靠听觉来感受演员所创作的艺术形象。例如，在评书、故事、小说连播这些艺术作品中，故事情节的发展、规定情境的描述、人物内心线索的变化以及人物外部特征的刻画，都是依靠演员运用语言的变化来表述的。

在很多年前广播电台经常有“电影录音剪辑”这样一种类型的节目，也就是说请观众来听电影。在这种情况下观众只能听到电影中的台词、音乐和一些音响效果，由于看不见画面，听众们很难清晰地了解电影所讲述的故事。为了克服这个困难，广播电台的工作人员在制作“电影录音剪辑”时，就在电影的录音带中添加了大量的解说词，从而较好地弥补了“电影录音剪辑”只能听而看不到的缺憾。同样的问题也出现在广播剧中。广播剧可以说是戏剧的一个变种，它具备了很多与一般戏剧相同的特点。然而由于它是一种听觉艺术，它自身的特点是不容忽视的。在广播剧的演播中除了解说词外，对

白（台词）的处理与话剧中的对白（台词）处理就有着很大区别。由于观众看不到画面，角色的心理活动、情绪情感的变化、对规定情景的态度等等都要通过语言进行表达。因此演员在处理广播剧的台词时必须使用许多重音、点送、停顿、强调以及语气语调的变化来加强语言的行动性（因为在广播剧里，台词就是行动的全部）。同时甲乙两个角色的对话必须相互呼应，也就是说当角色甲在说一大段台词的时候，角色乙必须不断地用能听到的声音呼应他，当然角色乙说话时角色甲也是同样要做出反应的。否则观众就感觉不到甲乙两人之间的交流。由以上两个例子我们可以看出话剧表演中的台词，只是话剧表演艺术的一个重要的组成部分，它不能单独地成为一种艺术，这就是我们不能称它为语言艺术的原因。每个学习表演艺术的人都要搞清楚这个概念。

下面我们要搞清楚什么是话剧中的语言（台词），与我们日常生活中使用的语言有什么不同？

语言是以语音为物质外壳，由词汇和语法两部分组成的符号系统。这个符号系统是人类社会最重要的交际工具。人们用它进行思维、交流思想、组织社会生产、开发社会活动。语言系统是随着社会的产生而产生的，它是一种特殊的社会现象。为了区别于话剧中的语言（台词），我们在这里暂时称它为生活语言。话剧中的台词，是经过艺术加工的语言。它是以生活语言为基础的，但绝不等于生活语言。戏剧中的台词是典型化、艺术化的，具有表现力和音乐性的优美的语言。它与生活语言相比在表达上有着三点本质上的不同。

1. 生活语言说的是自己的话，戏剧台词说的是人物（角色）的话。人们在生活中为了达到某种目的，根据自己的所见、所闻、所感而说出此时此地自己所需要说的话。话剧中的台词，是由作家所写的人物，在特定的环境中，为了特定的目的地，根据彼时彼地人物所见、所闻、所感而说出的经过艺术加工的语言。

2. 生活语言是随意的，话剧台词是受制约的。在生活中人们讲话一般是不受时间空间限制的，而且说话只是为了对象（听话人），想说什么就说什么，怎么说都可以，对方不明白时还可以重复。而话剧台词要受很多条件的

制约。首先，它是由作家写好并固定下来的人物的语言，演员不能随意更改；其次，戏剧台词要受时间的制约，必须在规定的时间内说完全部台词；同时也受到空间的制约，话剧台词是通过与同台演员的交流而影响并感染观众的，必须使全场观众都听得见、听得清。

3. 生活语言是处在自然状态中的，而戏剧台词是一种艺术加工过的语言。生活中人们可以随心所欲地讲话，只要能够达到表达自己见解、了解他人意图的目的，并能够让对方了解自己的某种情绪情感就可以了。这是一种处在自然状态下的语言。而在话剧表演中，演员的最终目的是创造艺术形象，他的语言必须是优美的，具有强烈的艺术感染力的语言。

第三节 有声语言（台词）的训练要求

我们知道戏是演给观众看的，没有观众戏剧就失去了存在的必要性。因此演员的台词必须让观众听得见、听得清、听得懂，同时还要生动感人，引起观众的共鸣，感染观众的情绪。这就要求演员的语言达到松、纯、清、远、美、耐、深七个字。

松：指演员必须处于松弛状态。声音松、形体松，反对演员自身不必要的紧张，紧张往往使演员手足无措、气息短促、思维停滞、注意力分散、无法表演。演员首先要学会在舞台上正常地呼吸，使自己松弛下来，才能进行创造。但要注意的是松弛绝不等于松懈。

纯：指语音纯正。我国是一个历史悠久、民族众多的国家，汉族占全国人口的百分之九十五以上，汉语普通话就成为我国的官方语言。它是以汉语传送的各级广播电台、电视台的规范语言，是汉语电影、电视剧、话剧必须使用的规范语言，是不同方言区以及国内不同民族之间的通用语言。我国地域辽阔历史久远，形成了许多地方方言，各地方言在读音与用词上存在着很大的差异，这就影响了语言在社会中的交际作用。因此以语言为主要表现手段之一的话剧表演，必须要求语言的规范化和语音的纯正性。

清：指语言清晰度。要使观众听懂首先要让他们听清。发音吐字含糊是不行的。生活中没有听清楚对方的话，对方可以重复，听话的人也可以问。

然而戏剧中说过的台词就不能再重复了，观众也不可能上台去问演员。观众听不清演员的台词，就看不懂戏，演员也就达不到表演的目的。

远：声音要能够传远。演出是为全体观众服务的，必须让最后一排观众也能听清楚台词，如果声音传不远，后排观众听不见，台词说得再好也同样达不到预期的效果。但是传远不等于喊叫，我们绝不能在舞台上大喊大叫，这只能破坏戏剧的真实感，使观众难以接受。我们既要让观众听得见，又不能破坏戏剧真实，就要加强语言的穿透力，才能达到传远的目的。

美：指语言的优美动听，斯坦尼斯拉夫斯基曾说：“演员应该给台词作出情感的乐谱，并学会用角色的话语把这种情感的乐谱唱出来。”斯坦尼斯拉夫斯基在这里用了一个“唱”字很能说明问题，台词必须富于音乐性才能打动观众，使观众得到美的享受。值得注意的问题是：演员必须端正自己的审美观，要懂得什么是真正的美。从台词角度讲，符合人物情感的“乐谱”，用角色的话来“唱”才是美的。演员的自我欣赏（表现自己）的所谓“轻柔”所谓“豪放”是要不得的。

耐：指声音的持久性。演员是以自己的身体作为媒介在舞台上向观众展示表演艺术的。演员的嗓子必须耐用，才能完成创作任务。然而嗓子是肉长的，每人只有一条不能更换。这就需要我们注意保护它，正确地运用呼吸发声方法，给予经常的锻炼。

深：指语意深切。把文字作品的内在含意揭示得清楚、准确、深刻，形象鲜明、生动感人。使观众听得出“言外之意，弦外之音”，有回味的余地。

第二章 有声语言基本功训练

各种艺术都有它们自己独特的表现方法，有它们自己的创作工具与原料。就表演艺术而言，工具与原料就是演员自己的身体。“工欲善其事，必先利其器。”要做好工作，先要使工具锋利。要做好一件事，准备工作非常重要。也就是说我们从繁复的艺术训练中，寻找出最根本、最关键的技术部分进行重点集中训练，这个训练我们称之为基本功训练。

为了让观众听得清、听得懂，并能打动他们，演员的台词必须语音纯正，吐字清晰，声音明亮圆润、传远、耐久，语意清楚明白富于表现力。要达到这些要求，我们首先进行语音与声音的训练，从气（呼吸）、声（发声）、字（吐字）入手。掌握正确的呼吸、发声、吐字方法。

第一节 呼吸与发声

1. 静态条件下的呼吸与发声

呼吸要领：

人之所以能够发出声音，是由于声带振动了空气，而声带之所以能发声振动，其根本原因在于呼吸器官（肺、气管、膈肌、腹肌）协调运动，产生气流，冲击声带，使之振动。所以我们说呼吸器官是人体发声的发动机。每

个正常人在生活中都能够自如地呼吸，但在戏剧表演中这种所谓自如的呼吸方式就不能满足演员的需要了。因为演员必须把台词清晰地送到每个观众的耳朵里，这就需要有较强的气息支撑。因此作为一个演员应当掌握比较科学的胸腹式呼吸法。下面我们学习呼吸要领。

姿态：身体要保持适当的松弛状态，不能紧张也不要松懈。训练时可先直立，要感觉自己的身体像一个衣架，脊椎骨是这个“衣架”的主干向上伸直，头部也随之向上（但不是僵直），身体的其他部分松弛地“挂在衣架上”；两臂自然下垂；胸部不要过分挺出也不能凹进去；臀部收紧否则将造成塌腰；腹部微收，保持自然状态。

吸气：两肋向两侧张开，横膈肌向下移动、胸腔扩展、小腹微收、双肩放松。吸气时将口鼻同时松开，借助外界的大气压力，让空气自然地进入肺叶。这是由于横膈肌下沉，两肋张开胸腔被扩大了，出现了真空，外界的气压高于体内气压，空气会自然流人体内。千万不要用口、鼻去做主动吸气动作，否则强气流冲击声带将造成不良后果。注意吸气时双肩不能上提，这样会造成吸气浅，喉头和声带也受到挤压。吸气要深但不能过满，气吸得过满会造成身体的僵硬死板，应留有余地。小腹要有一定的控制力量，不能将胃部与小腹挺出。

呼气：呼气时两肋尽力保持吸气状态缓缓收回，小腹肌肉收缩，腰背直立，使气息成为一个柱体缓缓上升。用小腹的收缩与两肋的保持力量控制住气流，不要一下子把气放光，要节约用气。注意：两肋保持不是死顶，要理解为有控制的慢慢恢复原状。硬顶会造成气息的僵硬。小腹的控制力非常重要，不能松掉，要用腹肌与膈肌的力量把气托住。使之平衡均匀地呼出。在说话念词时不能把气用光，要留“余气”，不断地补气。

发声：演员在舞台上讲话首先要使全场观众听得见（包括悄悄话和耳语），这就要求演员的台词能传远，并且圆润动听。因此我们必须掌握正确的发声方法。声音是由气流冲击声带产生的，人体除了声带以外，实际上并没有专门用来发声的器官，但是要发出比较好听的声音，光靠声带是不行的。从生理解剖的角度看，人体上存在着一些空洞，如口腔、鼻腔、头腔、胸腔。人们在发声时就是利用口腔、鼻腔、头腔、胸腔来调节声带所发出的声音。

大家知道，扬声器是由电流传入线圈，产生电磁效应，带动纸盆发出声音，而后声音进入音箱与音箱发生共振现象，这时的声音就比较明亮好听。人体上的声带就好比扬声器的“纸盆”，而口腔、鼻腔、头腔、胸腔就是人体的音箱（共鸣体）。我们要尽量发挥这些“音箱”的效率，问题的关键在于对口腔运动的调节。因为在这些腔体中，只有口腔是可以调节的。

发声要领：发声时要有气息的支持，气息下沉，力发丹田（丹田在肚脐下两指的地方）；后颈挺拔，下颌放松以解放喉部，使气管与喉头形成一条笔直的通道，让气流来往自如；上口盖打开，加大上下槽牙之间的距离，扩大共鸣腔体，发声时声音打到上口盖的前半部——硬腭上与鼻、头、胸腔产生共鸣。注意：语言发声与唱歌不同，声音位置不能太靠后，否则会出现有音无字的现象。打开口腔主要是指打开口腔后部，前开后不开无法取得良好的共鸣效果。声音从口腔出来不要挤进鼻腔成为鼻音，要知道鼻腔共鸣与鼻音完全是两回事。

2. 动态条件下的呼吸发声训练

话剧演员在舞台上表演时很少是处于静止状态下的。他们常常是一边动作一边念台词的。用动作配合话，用话配合动作来表现人物。这与歌唱家、播音员的静态发声是不同的。我们经常发现许多学生在静态条件下能够说好台词，而在运动状态中（特别是运动量较大时），就无法保持较好的呼吸发声状态。因此动态条件下的呼吸发声训练，对演员来说是必不可少的。

人体处于直立的相对静止状态时，由于脊椎骨的直立担负了身体大部分的重量，使两肋、小腹、气管等呼吸发声器官的肌肉组织没有什么负担，能够比较自如地运动，以保持正常的呼吸发声。然而当人体处于其他姿态或进行各种运动时，情况就会发生较大的变化。首先是两肋有可能受到压迫不能自如扩张收缩，腰部肌肉群要参加身体运动的工作，这就必然会造成呼吸发声的困难。其次当头部随身体的变化作前、后、左、右、上、下转向时，气管很难保持静止状态时的那种直通的形态，演员发出的声音也会出现质的变化。所以在话剧演员的基本功训练中，必须重视运动状态下的呼吸发声训练。

话剧表演与中国戏曲那种程式化的表演不同，演员的表演几乎没有任何程式化的动作。因此演员在舞台上的运动形态非常接近生活形态。当然由于



剧目风格的不同,有些剧目也会采用一定的舞蹈动作作为一种表现手段,但这些舞蹈动作与真正的舞蹈已不可同日而语,或多或少都是经过加工改造生活化了的动作。所以在动态训练中,我们不对动作进行严格的规范,而只是就人体运动可能的方式进行基本分类,然后考察这些运动方式对呼吸发声的影响以及如何调节我们的呼吸发声,并对其进行训练。

首先我们来看看人体的基本状态,人体基本状态除直立外还有坐姿、跪姿、卧姿。坐姿与跪姿有很多的变化,但从总体上看它们主要是腿部的变化,上身还是基本保持直立的,所以对呼吸发声器官的动作影响不大。卧姿则不同,尤其是俯卧和侧卧,俯卧时整个身体面向地板,腹部被身体的重量所压迫着,同时两肋的扩展也受到限制。侧卧时身体一侧的器官受到压制。在这两种姿态中,呼吸器官都会不同程度地受到影响。解决这个问题的基本方法是,用与呼吸发声无关的身体其他器官进行支撑,如大腿、手臂。俯卧时以上臂支撑身体上部,以大腿根部为下支点,使脊椎、肩关节、上臂与地板之间形成一个稳定的三角形。这样就可以分担胸腹部与两肋的压力,使得呼吸器官能够正常工作。侧卧也是同样的道理,利用手臂与腿部的力量来减轻呼吸器官的压力。

总之,虽然身体姿态的变化之多不可胜数,但我们的原则只有一个,就是如果这个姿态使呼吸发声器官受到了压迫,那么我们就必须利用身体其他部位的骨骼和肌肉进行相应的支撑,以减轻呼吸发声系统的压力,保证气息的通畅。人体的运动形态与方式很多,事实上所谓运动是指:人体从一个姿态转向另一个姿态的过程。影响呼吸发声的因素主要是在身体变换姿态时的用力部位,如从仰卧到直立、从直立到坐下等等。这些运动过程腹部不可避免地需要用力,否则无法完成这类动作。如果单靠手和腿的帮助显然是不够的。要使得在运动中的声音质量与静态中的声音一样,那么腹部的力量拿捏就必须把握得分毫不差。腹部与两肋的控制力,随身体运动的力度与节奏而有所增减。因此演员应当在各种相关的运动方式中改变动作的力度与速度,在动作的同时不间断地发声吐字,以感受腹部与两肋控制力的变化,并在大量的练习中掌握这种变化。此外,由于在运动中头部可能会上下左右转动,有时会使气管变形,使喉部以上接管的弧形状态被破坏,使声音出现捏挤嘶

哑的情况。解决的方法是适当地提高上口盖，恢复被破坏的弧形接管。总之最终要使演员能够在各种运动状态下自如地呼吸发声，而且声音的质量要与静态发声相同。

第二节 发音训练

我国是一个地域广阔、人口众多的多民族国家。光汉语就有很多方言，如吴地方言、闽方言、客家方言等等不胜枚举。演员所使用的语言应当是全民族统一的标准化语言。因此我们要进行汉语普通话的语音训练。什么是汉语普通话呢？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，以现代白话文著作作为语法规范的汉民族共同语言。

语音是表达一定意义的音响符号。语音的自然单位我们称之为“音节”，这在听觉上是很容易分辨的。在汉语里一个方块字就是一个音节。例如，“香”（xiang）和“西洋”（xi yang）声音很相似，但很容易分辨出“香”是一个音节，而“西洋”是两个音节。组成音节的最小单位我们叫它“音素”。拼音字母就是代表音素的符号。在汉语里一个音节包含一至四个音素。音素可分为元音和辅音两大部分。元音发音时声带振动，气流在口腔中无明显阻碍、声音响亮，韵母就是由它组成的。辅音发音时除了五个浊音（m、n、l、y、ng）之外，声带不振动、气流在口腔中明显受到阻碍，声音也不响亮。

声母与韵母是学习汉语语音时常用的两个习惯术语。在一个音节中，一般可以划分出两个部分，前一部分是声母，后一部分是韵母，韵母是由元音组成的，但有时一个元音也可以独立成为一个音节。而声母在没有韵母的情况下不可能组成音节。

1. 单韵母

单韵母只有一个元音，单韵母可以独立成为一个音节。单韵母发音时气流不受任何阻碍，声带振动、声音响亮。汉语普通话中单韵母一共有六个，区分它们是靠舌位的高低、前后、嘴唇的圆展。

ɑ：口腔大开、舌面降低放平、不圆唇。

例：啊、萨、八、发达、大妈