

全国高等院校艺术专业试用教材

BOYIN
ZHUCHI
YUYAN
BIAODA
YISHU



播音主持

语言表达艺术

Boyin
Zhuchi
高祥荣 赵炳翔 编著



上海百家出版社
Shanghai Baijia Publishing House



全 国 高 等 院 校 艺 术 专 业 试 用 教 材

播音主持语言表达艺术

主 编 高祥荣 赵炳翔

副主编 刘 阳 邱乙哲

穆 欣 王 宇



上海百家出版社
Shanghai Baijia Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

播音主持语言表达艺术/高祥荣,赵炳翔编著. —上海:
百家出版社,2010.1

全国高等院校艺术专业试用教材

ISBN 978-7-5475-0040-8

I. 播… II. ①高… ②赵… III. ①播音-语言艺术-高等学校-教材②广播节目-主持人-语言艺术-高等学校-教材③电视节目-主持人-语言艺术-高等学校-教材 IV. G222.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 211410 号

本教材为上海市教委创新思维与技能课程建设立项项目

丛 书 名 全国高等院校艺术专业试用教材

书 名 播音主持语言表达艺术

编 著 高祥荣 赵炳翔

责任编辑 鲍 晟

封面设计 梁业礼

出版发行 上海文艺出版(集团)有限公司(www.shwenyi.com)

上海百家出版社(www.bjph.net)

地 址 上海市瞿溪路 1365 弄 3 号 (200032)

经 销 各地 新华书店

照 排 南京展望文化发展有限公司

印 刷 上海书刊印刷有限公司

开 本 700×1000 毫米 1/16

印 张 29.25

字 数 480 000

版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5475-0040-8/G·017

定 价 45.00 元

上海百家出版社常年法律顾问:上海誉嘉律师事务所

田原律师(13501917060)

商瑜律师(13501679328)

PREFACE | 序 一

中国传媒大学博士生导师 张 颂

目前,关于播音主持艺术的书籍已经进入了热产、热销的兴旺时期。各个学校的相关专业,都在策划、撰写;有些离岗的播音主持人员,也在总结经验体会,希望给后代留下精神财富。各种报刊时常发表一些专业论文,还会有不同观点的争鸣、切磋。这对于相当稚嫩的学科来说,无异于春风拂面、百花含苞,的确令人信心倍增、兴奋不已!

高祥荣老师是国家级普通话水平测试员,在广播电视一线工作了十几年,积累了相当丰富的实践经验;三年来,从事播音主持教学、科研,现有的很多专业书籍大都研读、审视过,理论基础相当坚实。为了满足学生的迫切需要,为了更有针对性地讲授、指导,他和赵炳翔老师主编了这本《播音主持语言表达艺术》。专业教师的责任感、培养学生的使命感,促使老师们夜以继日地完成了书稿。这种敬业精神,这种学术勇气,真的感人,不得不让人心生钦佩。

至于书稿的具体内容、章节安排、论点论据、表述深浅,作者考虑的是“有的放矢”;关键在于正确的理论阐释和周严的逻辑证明,许多论著水平的参差不齐,主要表现在这里。而高祥荣老师和赵炳翔老师主编的《播音主持语言表达艺术》,在理论上做到了立论正确、阐释清晰,逻辑上观点明确、论证清楚,结构上主次妥贴、详略得当,语言上词句简洁、行文晓畅。这样的教材,既适宜于教师备课、讲课,也适宜于学生自学、复习,即使存在着某些个别粗疏



之处,进入“精品教材”之列也是当之无愧的。

—

播音主持专业,根本属性是“新闻性”。广播电视是一种新闻媒体,是“党、政府和人民的喉舌”,新闻信息是它的主体、骨干、龙头。其中的业务岗位既包括记者、编辑、摄像、制作,也当然包括播音员、主持人,都属于新闻工作者。各类节目都要坚持正确的舆论导向,都必须贯彻党的纲领路线、方针政策,必须符合宣传思想、宣传口径,必须代表人民的利益,而不能有例外。在这个大众传播的范畴里,一定要把人际交流中、日常生活中那些芜杂、零碎、隐私、随意的东西过滤掉,把那些引导人们求真、务实、行善、爱美的东西选择出来,使之广为传播,扩大影响。要反对“大众传播人际化”的观点,不能让大众传播陷入人际交流的汪洋大海!

播音主持专业,核心属性是“艺术性”。从招生面试、专业课程、教学方法、学习路径,语言功力——“有稿播音锦上添花、无稿播音出口成章”、有声语言创作规律、培养目标——“以播为主、一专多能”到人才规格“德才兼备、声形俱佳”,都蕴涵着艺术修养、艺术美感的锤炼与提升。

根本属性“新闻性”与核心属性“艺术性”的完美结合,便可以实现社会角色和岗位角色的完全统一:真实的身份、真诚的态度、真挚的感情、真切的语气。新闻的社会职责是报道“已有的”事实价值,本质是“真”;艺术的社会担当是表现“会有的”理想境界,本质是“美”。任何虚假、丑陋、做作、扭曲,都被排除在新闻与艺术之外。播音主持艺术,就是“真”与“美”的共享,“客观”与“崇高”的双赢。综艺节目主持人,也迥异于影视演员,因为他没有塑造另一个角色、变成第二自我的最高任务和规定情境,他只能服从节目的需要,完成节目的主旨。虽然娱乐化盛行,也不应为了娱乐而丢弃大众传播的媒体责任,更不应用感官刺激、垃圾消费等媚俗产品去迎合部分受众的低级趣味。演艺界人士也可以主持节目,但是,必须调整自己的身份,规范自己的言行,改变原来的习惯,进入传媒的语域。姜昆、英达、蔡国庆等主持的节目,就能够严格按照节目的需求驾驭节目的进程。有些演艺界人士以为可以随心所

欲地主持,结果就使原来很有品位的节目变得俗不可耐。他们不懂得广播电视节目是一种综合性极强的团队公众行为,主持人是这个团队形象的代表,是这个群体智慧的体现,而非个人的游戏天地。前车之鉴,希望年轻的教师们和读书的学子们认真对之、仔细察之。

二

“声形俱佳”,是指播音员、主持人的声音和形象都符合广播电视传播的要求。声音,不仅是指圆润持久,还指语言表达准确、鲜明、生动。因为,这个专业必须能够“以有声语言(包括副语言)为主干或主线,出头露面,驾驭节目进程”。形象,是说五官端正、仪态大方,只要出现在荧屏上可看、耐看,不造成视觉干扰就行了,绝不同于那些“模特大赛”等的“选美”。人们看电视,主要是收听收看信息传播,而信息传播的关键是有声语言,形象不过是伴随、补充信息传播的元素。有声语言如果含混不清、南腔北调、词不达意、有句无章,必然会使信息损耗,甚至成为无效信息;形象再好,也不可能弥补、更不能挽救有声语言造成的这种损失。

为什么在《国家通用语言文字法》里明确规定:播音员、主持人的普通话必须达到一级(省级及以上达到一级甲等,地市级及以下达到一级乙等),因为使用规范的语言、推广普通话,是大众传播的起码要求。纯正的普通话,可以在更大的范围内使更多的人听得懂,避免发生错讹、误听现象,从而打破地域的狭隘性、群体的局限性。那些地域方言、港台腔调,虽然一时显得新鲜、有的也较风趣,但只能在娱乐舞台上占据一席之地,不可能进入主流,更不应作为播音主持的宣传语言。否则,行之不远就会夭折、或者被受众抛弃。

至于有声语言的表达,话筒前、镜头前不同于舞台上,播音主持用声,不同于美声唱法,无须腹式呼吸,无须头腔共鸣。播音主持的气息,要使用胸腹联合呼吸法,声音要走中部通道,共鸣以口腔为主,兼用鼻腔和胸腔。在讲究情声气结合的过程中,应该“气托声、声传情”“声随气转,气随情动”。在话筒前、镜头前,切忌高音大嗓,切忌声嘶力竭,不用极限声区,而用自如声区。其实,这样更需要坚实的语言功力,更需要熟稔的表达技巧。即使演话剧,也不



必用声过高、过大,不是有“胸麦”扩音吗?那就很好了;没有麦克风的那些年代,话剧表演艺术家们的台词功夫能够让最后一排观众听清每一个字。老舍说过:话剧,决不能用“话”去“锯”观众的耳朵!

三

我们的播音主持专业,现在全国已经有 300 多所院校开办了大、中专科、学士和硕士学位的课程,如雨后春笋,蓬勃兴旺。这个专业刚刚列入“本科目录”的时候,是在新闻学下;后来转为艺术之下,并在专业名称的前面,带上了“星号”——亦即须要“控制”的专业。出乎预料,十几年的工夫,竟有了如此规模!

若果说,生产是今天,科技是明天,那么,教育就是后天。“十年树木,百年树人”,怎么能轻率地对待“教书育人”这个神圣的职业?怎么能盲目地扩大招生数量?怎么能马虎敷衍地进行课堂讲授?如此得到的金银财宝再多,又怎样面对每一位家长期待“成龙”的神情?怎样面对每一位学生渴望“成功”的心灵?高祥荣老师和赵炳翔老师以及他们的团队,不断地在教学研讨和教学实践中,往“正确轨道”行进;经历了“炼狱”般的考验,用了一年多的时间,写出了 40 多万字的书稿,进一步规整后,即将出版。这充分说明,他们的教学思想是“合目的性”的,他们的教学路径是“合规律性”的,他们为培养合格的学生殚精竭虑、恪尽职守,正在这场专业竞争中劈波斩浪、奋勇前进。如果再多一些他们这样的教学团队,我们的专业教育就会更上一层楼,并日益彰显特色,更会不无骄傲地自立于各个学科之林!

世界上没有始终不变的“独占鳌头”,只要后继有人,只要后来居上,那正是这个专业发达的标识。如是,则专业幸甚,专业教育幸甚!我们热诚地企盼着、期望着!

2009 年 8 月 3 日 于北京“三书屋”

PREFACE | 序 二

上海师范大学谢晋影视艺术学院执行院长 赵炳翔

光阴似箭，日月如梭。今年我们迎来了上海师范大学建校 55 周年；明年我们又将迎来上海师范大学谢晋影视艺术学院建院 10 周年！我们的院长，已故著名电影导演谢晋先生给师生们留下了弥足珍贵的精神财富——谢晋精神：“祖国利益，高于一切；艰苦奋斗，百折不挠；追求探索，永不停息；质量第一，力求精品。”

谢晋影视艺术学院的前身是上海谢晋-恒通明星学校，1993 年由谢晋导演创办，于 2000 年正式加盟上海师范大学，成为公办的影视艺术学院。起初学院仅有一个表演专业、一个班级，如今已有 4 个本科专业，18 个班，620 名本科学生。播音与主持艺术专业就是其中的一个专业，2002 年我们以表演（艺术主持）的专业方向开始了首届招生。在上海戏剧学院电视艺术学院副院长、主持艺术硕士生导师吴洪林教授的悉心帮助下，2004 年播音与主持艺术专业正式申报成功。在近八年的时间里，播音与主持专业在探索中发展，在发展中总结，在总结中创新，力争办出特色来。

办学伊始，我们研究了全国各主要高校的播音与主持专业课程设置，在播音员和主持人语言表达艺术方面，培养模式各有侧重，总的说来可分为两大类：一是以中国传媒大学为代表的卓有成效的“播音语言”教学，在教学中注重培训学生“播”的能力，培养出了大批优秀的新闻播音员。二是以上海戏



剧学院为代表的“主持语言”教学,在教学中注重培训学生“说”的能力,借助表演专业中的“台词”对主持人进行基本语言能力训练;强调主持人“亦动亦静,相得益彰”,在有声语言表达之外,配合恰当的肢体语言来表达,所以融入了表演学元素的学习、训练。

于是,如何因地制宜地设置好本专业的语言表达课程的问题就摆到了我们面前,同时我们越来越清醒地意识到:只有打造“产、学、研”一体的专业,才可能让学生受益;只有融会贯通,集众家之长,才能让专业层次得到真正的提升。

首先,我们加强师资队伍的建设,使教学水平全面升级。为此,我们从业界引进了一线的主任播音员,从行内引进了国家级、上海市的普通话测试员。我们在选留教师时力求避免学术上的“近亲繁殖”,使南北风格有机结合,有益互补;不仅在年龄层次上作适当错位,在课程安排上也发挥各位老师的专长,充分发挥和挖掘人才的潜能。

其次,我们在培养方案中,加大了语言课程的力度。不仅在课时数量上不断增加,而且在课程安排上层层递进:大一阶段是基础课《语音与发声》;大二阶段是《语言表达的内外部技巧》,并在大二下学期增加了普通话水平等级测试的课程,以期提高学生普通话一级甲等的通过率;在大三阶段,我们新开设了《艺术语言表达与表现》课程,除了新闻、评论、通讯等文体播音的学习之外,还融入了许多曲艺、戏剧的表达样式,并创新地将“说表”训练纳入播音与主持语言的教学,丰富并增强了学生的语言塑造力及表现力。多年的教学实践表明,这套播音与主持专业语言表达艺术系列课程设置,对播音员主持人语言表达能力的培养和提升是切合实际的,也是行之有效的。

再次,我们的培养理念是“联合打造,错位竞争”。主持专业与其他三个专业——表演、广播电视编导、动画专业教学资源共享,联合打造培养。主持专业的学生上表演课,上编导课;随着新专业——动画专业的开办,还将增加主持人动画配音课,使学生既会“动口”、又能“动手”,一专多能。同时主持专业的学生从大一到大四的每一学年中,或在演播室或在小剧场,依次有语音

发声汇报、基础教学汇报、艺术语言汇报、毕业汇报等,使课堂教学与语言表达实践紧密相连。

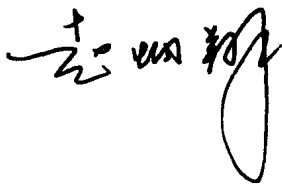
如今,我们编写了《播音主持语言表达艺术》,其目的有三:

第一,告知同行我们也加盟了播音与主持专业这支队伍,希望大家多多关注和指正,以便我们和同行能携手并肩,齐勉共进。

第二,鞭策我们的老师要在教学中出科研成果,使我们的教师懂得若只顾教学不深入研究最后只会成为教书匠,只有深入研究和汲取同行的经验、教训,才能逐步走向成熟,走向教育的高地。

第三,告诫我们可爱的学生,播音与主持工作虽然光彩夺目,但应该懂得“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来”,要勤学苦练,夯实语言基础。对节目主持人来说,“不靠脸蛋、不靠发型、不靠服饰,就靠一张嘴——把话说好、把话说深、把话说妙……出众地说、出色地说、出彩地说”。^①在主持节目时不仅要把话说得准,同时也应说得美。

最后,我想诚恳地说一句:播音与主持艺术专业很年轻,而我们上海师范大学谢晋影视艺术学院的播音与主持艺术专业则更年轻,虽然留给我们的发展空间很大,但存在的问题也不少。就像这本《播音主持语言表达艺术》一样,难免有疏漏和粗糙之处,望专家、学者、同仁热心帮助,批评指正。我们更期待着和同行携起手来,共同为播音与主持艺术殿堂增光添彩!



2009年8月21日 于上海师范大学

① 吴洪林:《主持艺术》,上海三联书店2007年版,第9页。

2009年是祖国母亲六十岁华诞,六十年来特别是改革开放三十年来,我国广播电视事业取得了辉煌成就,播音与主持艺术专业也获得了长足的发展,播音员、节目主持人成为“时代的明星”,越来越受到社会的广泛关注。尤其是20世纪90年代以来,伴随着广播电视事业的繁荣兴旺,国家教育部进行高校专业调整,原来的播音专业改设为播音与主持艺术专业,同时颁布了高校播音与主持艺术专业的专业规范。很快,这一专业如雨后春笋般在许多高校普及开来,并成为众多学子争相报考的热门专业,播音员主持人职业亦成为众多年轻人梦想的职业。

播音与主持艺术专业培养的是具备中国播音学、广播电视新闻传播学、语言文学、社会学、心理学、美学等多学科知识和能力,能在广播电台、电视台及其他传媒单位从事广播电视播音主持工作及新闻报道、节目制作等工作的复合型的应用语言学及新闻传播学的高级专门人才。人才的知识结构应该由四个方面构成:即新闻、语言、艺术、技术。首先,播音员主持人是新闻工作者,应掌握新闻理论,参与新闻实践。其次,播音员主持人是语言工作者,要“出声露面”,通过有声语言、副语言准确地传达信息。再次,播音主持工作含有艺术创作的因素,所以艺术感受力、艺术表现力及艺术修养也是必备的素质。最后,播音主持工作是节目“终端”。广播电视节目是由采访、编辑、制作、录音、摄像、灯光、播音主持等多道工序共同完成的,播音员主持人应积极



参与其中,了解工作程序,掌握简单技术,以便达到更好的语言传播效果。

播音主持艺术专业亦称“语言传播艺术专业”,播音员主持人应掌握较好的普通话水平标准和精妙的语言表达技巧。在选拔播音员主持人时按照“德才兼备、声形俱佳”的较高标准,是期望广播中传出的声音“声情并茂,悦耳动听”,电视里传出的声音“声画和谐,赏心悦目”。如今,在众多媒体强调播音员主持人“一专多能”,编、采、播、控“四合一”的现状下,有些播音员主持人主次不分,忽视语言训练及表达,淡化自己的看家本领。貌似多才多艺、能文能武,实则蜻蜓点水、浅尝辄止,结果削弱专长、舍本逐末。尤其是有些主持人在话筒前或镜头前,滔滔不绝却言之无物,眉飞色舞却模棱两可。语言表达含金量不高,信息传递受到耗损。

一般来讲:“有声语言起着三个层面的作用:对不对——信息能否共享?准不准——认知能否共识?美不美——愉悦能否共鸣?”^①要发挥好有声语言这三方面的作用,需要播音员主持人有较强的语言功力。语言功力是指“语言的功底和能力,一方面,是接收、判别和储存语言信息的能力,另一方面,是发出、深化和驾驭语言信息的能力,二者的核心是语感”。^②语言功力包括“观察力、理解力、思辨力、感受力、表现力、调控力、鉴赏力”。^③其核心是有声语言的表现力。

本教材立足于播音学基础理论,挈领出语言表达这一播音主持艺术的核心课题,宏观构架,微观剖析,结合实践,通俗易懂。本书既可作为相关院校播音主持艺术专业教材,也可供在岗播音员主持人学习研究,又可为朗诵爱好者及播音主持爱好者步入艺术语言的殿堂提供有益的借鉴。同时书后附有各种文体语言表达样式的CD录音示范,供大家交流参考。

参与本教材编写的两位主编为副教授,四位副主编为讲师,都有较为丰

① 鲁景超:《真话实说——名主持人访谈录(张颂序言)》,光明日报出版社1998年版,第5页。

② 张颂:《语言传播文论》,北京广播学院出版社1999年版,第162页。

③ 张颂:《语言传播文论(续集)》,北京广播学院出版社2002年版,第6页。

富的教学和实践经验。各章节编写分工如下:

第一章中第一节、第二节由赵炳翔老师编写;第一章中第三节、第四节,第三章中第四节,第四章、第五章由高祥荣老师编写;第二章、第三章中第一、二、三节由刘阳老师编写;第六章、第七章由邱乙哲老师编写;第八章、第十章由王宇老师编写;第九章由穆欣老师编写。附录部分由高祥荣老师归纳整理。

各章节内容概要如下:

第一章:播音主持语言概说——强调播音主持工作的性质,播音员主持人是媒体形象的代表,是党和政府及人民的“喉舌”。他们首先是新闻工作者,其次是语言艺术工作者。他们虽然有较高的声誉和知名度,但不能等同于演艺明星。要把握好播音主持语言的特点:规范性、庄重性、鼓动性,时代感、分寸感、亲切感。

第二章:普通话语音——介绍了普通话的基本概念及相关常识;声母、韵母、声调应准确到位;在实践中掌握好普通话的语流音变。

第三章:播音与发声——介绍了如何控制好呼吸、共鸣、口腔、声音;练习吐字归音,达到字正腔圆;尤其要处理好“情、声、气”三者之间的关系:“情应取其高,气应取其深,声应取其中。”

第四章:语言表达的内部技巧——在认真“准备稿件”的基础上,身临其境地真实感受,实现“情景再现”;深入挖掘“内在语”,传达出言外之意;虽“目中无人”,但“心中有人”,树立起真切的“对象感”并与之倾心交流。

第五章:语言表达的外部技巧——深入分析稿件,不受标点符号的局限,按照语意“归堆抱团”,恰当“停连”;同时按照少而精的原则确定好“重音”,主次分明地把有用的信息传达给受众;在传递信息过程中运用抑扬顿挫、轻重缓急的“节奏”,使受众达到美感享受;扶正祛邪,了然于胸,“语气”表明态度感情。本章在思考与训练部分着意列出新闻体(消息、通讯、评论)训练材料,供学生进行综合语言技巧练习。



第六章:文艺作品演播(上)——文艺作品演播研究的对象一般包括诗歌、散文、寓言、童话、小说、广播剧的朗诵演播以及影视配音等。本章主要学习讨论最基础的三个部分:诗歌、散文、寓言的朗诵技巧,着重考察的是演播室话筒前的语言表达创作,强调语言的表现力与感染力。

第七章:文艺作品演播(下)——播音与主持艺术是一门年轻的艺术学科,它汲取了许多学科的营养。从丰富播音主持语言表达艺术的角度来看,我们认为在中国传统艺术当中,相声等曲艺中的贯口,评弹等曲艺中的说表,影视戏剧中的独白、对白等,对训练学生的用气发声、语感语流、语言表达技巧、舞台空间感受颇有益处。

第八章:即兴口语组织——“从有稿播音主持锦上添花,无稿播音主持出口成章”的角度出发,着重探讨了即兴口语表达也要进行必要的准备、如何提高即兴口语表达的能力、对话性即兴口语表达有哪些技巧等方面的内容。

第九章:主持语言风格——主要对电视节目进行分类考察,分析在新闻类、社教类、综艺类、谈话类这四大类节目中对主持人的语言表达上有哪些不同的要求,以便主持人根据不同的节目类型,确定不同的受众群,逐渐探寻出相应的语言风格。

第十章:体态语言解读——在播音主持语言表达中,一般来说,我们主要关注有声语言运用和表达,与此同时,播音员主持人在电视节目中伴随着有声语言的副语言(亦称体态语言或态势语言)的作用也不容小觑。本章分析了电视节目主持人体态语的特点和运用原则;对眼部、嘴部等面部表情,对身势、手势、腿脚等动作,对坐姿、站姿、走姿、蹲姿等归纳出了具体的训练方法;同时划分节目为新闻类、生活服务类、综艺娱乐类、少儿类、谈话类等类型,对不同节目中主持人的不同体态语进行了解读。

播音主持语言属于“口耳之学”,且具有很强的实践性,所以需要大家勤学苦练,养成习惯,循序渐进,持之以恒,最终技巧上熟能生巧,表达上“妙口生花”。

播音主持学科虽属边缘学科和新兴学科,但学习研究中我们深感它的“博大精深”。前辈及同行的研究成果给予我们开阔的视野和丰富的营养。由于时间仓促、经验不足、水平有限,谬误和纰漏在所难免,恳请学界专家、业界同仁和广大读者不吝赐教,您的批评指正将会促使我们不断修正、完善、改进、提高。

编 者

2009年8月13日

于上海师范大学谢晋影视艺术学院

CONTENTS | 目 录

序一	/ 001
序二	/ 001
前言	/ 001

001 第一章 播音主持语言概说

第一节 播音员和节目主持人	/ 001
第二节 播音主持工作的特性	/ 006
第三节 广播电视语言的特点	/ 011
第四节 播音主持语言的要求	/ 014
思考与训练	/ 019

021 第二章 普通话语音

第一节 普通话常识	/ 021
第二节 普通话语音知识	/ 024
第三节 声母、韵母和声调	/ 026



第四节 普通话的语流音变	/ 052
思考与训练	/ 061

081

第三章 播音与发声

第一节 呼吸控制	/ 081
第二节 共鸣控制	/ 088
第三节 口腔控制	/ 095
第四节 声音控制	/ 101
思考与训练	/ 106

121

第四章 语言表达的内部技巧

第一节 认真备稿 有的放矢——准备稿件	/ 122
第二节 身临其境 情景交融——情景再现	/ 131
第三节 言外之意 弦外之音——内在语	/ 137
第四节 目中无人 心中有人——对象感	/ 146
思考与训练	/ 153

163

第五章 语言表达的外部技巧

第一节 归堆抱团 重组标点——停连	/ 163
第二节 画龙点睛 主次分明——重音	/ 170
第三节 形神兼备 态度鲜明——语气	/ 175
第四节 抑扬顿挫 轻重缓急——节奏	/ 179
思考与训练	/ 190