

559747

发声·语音

朗诵·播音

朗诵播音艺术实用教程

卓燕生 著

内蒙古大学出版社



目 录

· 发 声 ·

艺术语言发声 (1)

· 语 音 ·

普通话语音 (16)

· 朗诵播音十八讲 ·

- 1、理解·感受·表达 (61)
- 2、愿望与表达 (66)
- 3、播音目的是表达的出发点和归宿 (68)
- 4、关于“对象——对谁播”的问题 (70)
- 5、思想感情的运动状态 (72)
- 6、再谈思想感情的运动状态 (75)
- 7、谈播音中的情与声 (78)
- 8、扮演与转述 (80)
- 9、如何将专题与文艺节目播得富有新意 (85)
- 10、政论性播音的时代气息 (89)
- 11、要改变品评和自我欣赏的习惯 (93)
- 12、播讲句子时常用的五种调式 (96)

| | |
|------------------------|---------|
| 13、要读准字音、播出词义 | (102) |
| 14、关于句义的表达 | (106) |
| 15、重音的确定与表达 | (109) |
| 16、音变与轻重音的关系 | (115) |
| 17、节目预告要准确和富有趣味性 | (118) |
| 18、话筒前的状态与播出效果 | (122) |

· 朗诵与播音艺术 ·

| | |
|--------------------------------|---------|
| 1、新闻播音 | (126) |
| 2、“说新闻”初探 | (134) |
| 3、评论播音 | (145) |
| 4、关于通讯播音 | (150) |
| 5、怎样播《科学知识》、《生活知识》 节目 | (161) |
| 6、节目主持人概说 | (169) |
| 7、诗歌朗诵 | (176) |
| 8、散文朗诵 | (196) |
| 9、小品朗诵 | (203) |
| 10、怎样讲故事 | (207) |

| | |
|------------------|---------|
| 朗诵播音名词术语解释 | (214) |
|------------------|---------|

· 附 录 ·

| | |
|--------------------|---------|
| 1、播音艺术讨论面面观 | (233) |
| 2、模仿是可行的学习方法 | (234) |
| 3、播音心理控制论 | (237) |

| | |
|------------------------|---------|
| 4. 培养“一专多能”的播音人才 | (263) |
| 5. 广播语言的特点及其运用 | (272) |
| 后 记 | (289) |

发 声

艺术语言发声

人体发声是人的生理功能对物体振波的一种感应。这种感觉到的声音是由物体振动而产生振波，通过空气的媒介传到人的耳朵里，经耳膜的作用，同大脑皮层的听觉神经接触，才能使人听到声音。它包含着客观上的物理现象与主观上的生理现象，然而，一切发声的表现技巧都与呼吸和对发声器官的运用有着密切而又不可分离的关系。因此，对播音发声的练习应引起足够的重视。

一、发声条件

一 朗诵者和播音员发声需具备的条件是：以声带为声源，以口腔、鼻腔、胸腔等为共鸣腔，以唇、齿、舌、喉等为咬字器官，以气息为动力。具备并能很好地掌握、运用这些条件，才能发出不同的、得以美化和扩大了动听的悦耳的声音。

下面对人体发声器官作一简要的介绍：

1、口腔：是主要的咬字器官。它是由唇、颊、舌、上腭、下腭、口底、牙齿等构成的。上腭又叫口盖，前半部有骨质的叫硬腭，后半部无骨质的叫软腭。在软腭后中部有一个小舌。唇、颊内有唇肌、笑肌和嚼肌等。舌分为舌体和舌根两部分，舌体占舌前三分之二，位于口腔，舌根占舌后三分之一，位于咽腔。

2、鼻腔：是呼吸道的门户，它可以起到使吸入的空气温暖、湿润、清洁的作用。鼻腔从前鼻孔起至后鼻孔止。鼻腔后部

连着鼻咽，是呼吸的通道。

3、咽：是空气和食物的通道，空气从这里经过仍继续得到加温、加湿和清洁的作用。咽可分为鼻咽、口咽、喉咽三部分。鼻咽位于软腭上，鼻腔后。口咽位于软腭下，舌骨上，它上接鼻咽，前通口腔，下接喉咽。喉咽是咽的下段，自舌骨到食管开口处为止，上通口咽。

4、喉：是空气进出的通道。它位于颈的前部，由软骨、筋膜、肌肉、粘膜所构成，上与喉咽相连，下接气管。喉的支架主要是由软骨组成，有会厌软骨、甲状软骨、环状软骨和一对披裂软骨。会厌在喉的上部，呈叶状。声带左右各一片凸入喉腔。

二、气息的运用

关于气息的运用，概括起来讲有三种方法。

1、胸式呼吸：又称浅呼吸。这种呼吸常常是不自觉地或习惯性的抬起双肩，致使颈部肌肉紧张，挤压喉头。随之浑身肌肉也紧张起来，这时在往肺部吸入气息时，由于横隔膜没有下沉而阻碍肺容量的扩大，气息的吸入量少、部位浅，所以发出的声音比较漂浮、单薄，高音强，低音弱。既不浑厚，也不圆润，这种方法很难适应播音时较长时间的发声对气息的需要。

2、腹式呼吸，又称横膜式呼吸。这种呼吸往往是为了追求把气息吸得深些、再深些，尽力的把气息吸入腹部，错误的认为腹部的一鼓一缩，已经把气息吸得很深了，从而忽略了肺泡的作用。殊不知，光靠腹部吸入的气息仍是很少的，再加上来自腹部的气息很难对声带产生应有的控制，所以发出的声音空洞、无力。

3、胸腹式联合呼吸：又称胸部与横隔并用式的呼吸。目前，从事播音、朗诵等艺术语言工作者大多采用这种方法。其特

点是调动了所有呼吸的肌肉群。由于横隔膜下沉，肺容量随之扩大，吸入的气息增多，而在呼出时呼吸的肌肉群又对气息进行了整体控制，这时，根据每个人声音的高、低、薄、厚等特点，可以使气息在不同的共鸣腔上的冲击形成力度，来变换音色，从而以浑厚、明亮、圆润、清晰的各种丰富多彩的音色来表达不同类型的稿件，来塑造不同性格，不同年龄，栩栩如生的典型人物。

怎样练习胸腹式联合呼吸呢？

①双肩放松：播音员发声时是否紧张，这首先反映在肩部。发声时把双肩放松是保证正确吸气的前提，是避免引起上腭、下腭、牙关、舌根、肌肉等一切发声器官造成紧张的先决条件。吸气在胸，双肩必抬，浑身紧张。所以在练习发声时，要把双肩放松，使其自然下垂，让一切发声器官和浑身肌肉都保持松弛而不是松懈状态。

②两肋张开：两肋向左右、前后张开，下肋的肌肉随之向周围扩大，这是验证气息是否吸入肺底的直观感觉。播音员吸气时下肋向周围展开的幅度，左右要大于前后的幅度，这样气息才能吸得深。如果前后的扩张幅度大于左右的扩张，气息不仅沉不下去，而且有憋气的感觉，此时要迅速改正。

③横隔下降：人体的横隔位于胸、腹部中间，横隔膜上边是胸腔连接着肺和心脏，下边是腹腔连结在内的有胃、肝、脾、肠等内脏。在吸进空气时只靠肋骨扩张来加大肺容量是不够的，还得靠横隔膜的收缩、下降，来挤压位于其下边的内脏器官，使胸腔沿着垂直方向朝纵深扩展。这样肺容量更大了，气息可以更多、更深的吸入肺泡。此时深沉、饱满的气息，为发声贮备了充足的声源。

④小腹收缩：小腹的肌肉向中心部位收缩，这个中心部位就是肚脐下三指处的“丹田”。小腹收缩可以保持两肋的扩张，并以此作为气息的支柱，来支住两肋的扩张。播音发声时的气息支持

声成全歌播音

点应在“丹田”，使气息在体内成为“气柱”，然后在呼气时利用腹压使气息自下而上的通过发声器官向上、向前行走。

三、共鸣器官及其作用

共鸣也叫共振。两个振动频率相同的物体，当一个发生振动时，引起另一个物体的振动，这种物体因共振而发声的现象叫共鸣（即这振动的声波和原来的声波汇合在一起，加强和丰富原来的声音，形成了共鸣）。

人体共鸣器官可分为高、中、低三个部分。

1、高音共鸣器官：主要是指头腔、鼻腔等。头腔、鼻腔的形状、大小、容积基本上是固定的，发声时可以从外部感觉到它们的振动，发声时声音经过鼻腔叫鼻音，如鼻腔感觉到振动叫鼻腔共鸣，鼻腔是播音员发声时的辅助共鸣腔，它可以使声音变得高亢、明亮。

2、中音共鸣器官：主要是指口腔、口咽腔、喉咽腔等，发声时音响顺流向上，这时候可以感觉到它们的振动，口、咽、喉腔是播音员发声时的主要共鸣腔，它可以使声音变得丰满、坚实。

3、低音共鸣器官：是指胸腔。发声时音响顺流而上的同时，也可逆流而下，波及到胸腔，这时充满气息的胸腔在声波的振动下会产生胸腔共鸣，这种振动是可以触摸到的，胸腔是播音员发声时的基础共鸣腔，它可以使声音变得浑厚、低沉。

以上所讲的高、中、低共鸣腔，在播音发声运用时，不可偏废，要互相调节使用，一般地说，以胸腔为基础，以口腔为主，以鼻腔为辅发出的声音，具有浑厚、坚实、明亮、丰满、圆润等刚柔适度的特色。当然，依政论、文艺、谈话等不同类型的稿件和喜、怒、哀、乐等不同的情绪，来调节、运用好共鸣，也是必

不可少的方法。

四、练声时的联想动作

1、闻花：好象是闻到了一股奇异的使人心旷神怡的花朵的芳香，这时用鼻子把这股香味轻轻地、缓缓地吸入心底（实际上是吸入了肺泡），此时，虽舍不得将香味吐出，但又不得不慢慢地呼出，这可以用于练习呼吸时的慢吸慢呼。

2、呼喊：好象是自己站在一条河的岸边，大声呼喊对岸的渡公——“唉……”，把船开过来……。“唉”和“把”字前面都要深深地吸一口气，然后在呼喊时将气息呼出，这可以用于练习呼吸时的快吸慢呼。

3、喊操：吸气缓慢，呼气急促。在长长地吸一口气之后，喊“一、二、三、四”、“向左转”、“向右转”、“立定”、“齐步走”等。这可以用于练习呼吸时的慢吸快呼。

4、喘气：在长跑和剧烈运动之后，呼吸器官在急剧的一吸一呼的活动，它使胸腔、腹腔在短暂的时间内迅速地扩张收缩，将气息急切地吸入，又急切地呼出，这可以用于练习呼吸时的快吸快呼。

除此之外，诸如：抬重东西，半打哈欠，吹响空瓶，模拟牛吼、羊叫等联想动作，都可以用来练习呼吸和发声。

五、练声时的姿式：

1、站着练声：双脚一前一后，成“丁”字形，重心放在前脚上，身体自然直立，双肩放松，两手下垂，轻轻地放在后胯上，头正，两眼平视前方。这时不要有任何紧张和不自然的感觉，胸不要向前挺。当把身体稳住以后，舌尖轻抵上腭前端，用鼻子慢

慢吸气，小腹随之向中间收缩，两肋与腰围逐渐扩大，感觉将气息吸入肚脐下三指处——丹田。当气息吸入比较饱满时（不要吸得太满），控制住气息，在短暂的“停歇”住呼吸的瞬间，来组织、指挥发声器官的活动，仍继续紧收小腹，保持住两肋和腰围的扩张状态，并支撑住气息在体内形成“气柱”，将气从口腔里自然的呼出。练习时要注意达到入静的要求，并在思想上要有意守丹田的感觉。

2、坐着练声：坐时不要太靠后，可稍靠前些，让臀部坐稳，双胯有向下沉的感觉，双手轻按两肋，上身自然直立，不要挺胸。当稳住身体以后，吸气和呼气的方法同站着练习时一样。坐着练声与播音员日常工作状态相近，可多做这种练习。

无论是站着还是坐着练声，都可先作无声（光是吸气、呼气）的练习，这便于检验自己是否稳住，双肩是否放松；易于体验小腹收缩，两肋、腰围扩张以及用丹田托住横隔膜的感觉。当做完几次无声练习后，可开始做有声练习，结合练习 a、i、mi、ia、ai、ao、ci、ba、da、ga 等声韵母，也可以练习“翠绿”（cul、l0）等字的发音；还可以结合诗词的朗诵和绕口令来练习。

六、关于气流的走向

不少播音员在发声时，声音闷在嘴里，或是向上窜到鼻腔，头腔，甚至有的人较为集中的向后咽壁行走。发声时虽是用很大的力气，但音量不大。这除了需加强胸腹式呼吸的练习外，还需要检验一下气流和声音的行走方向。具体方法是：

1、练发声或语音时，嘴前放一张长纸条，除鼻音外，在气流从口腔送出时，纸条应向前的摆动。发送气字音时，摆动的幅度应大些。发鼻音时，将纸条横在鼻孔前面，看它是否向前摆动。

总之，如发声时纸条向前摆动，这说明气流畅通地从口腔或鼻腔里送出来了，否则，是气流受阻，或是向上行走，捂在口腔和鼻腔里面了。

2、发鼻音时，用姆指和食指轻按鼻子两侧，如发声时两侧振动，说明气流通过时产生了鼻腔共鸣。发非鼻音时，仍用此法，如鼻子两侧不振动，发出的声音才不会带鼻音。

3、把蜡烛点燃后，深深吸一口气，在呼气时，用嘴对准火苗吹气，看火苗是否定向弯曲、倾斜。如是弯曲、倾斜，则说明呼出的气流是在集中，均匀地向前行走着。

4、录音时面对话筒，在同等的距离内，用相同的气息（声音）播稿，事先提醒录音员注意观察录音机音量指针的变化。如坐得过高、过低，或低头、侧脸时，嘴没有对准话筒，则音量小，如将嘴对准话筒，气流（声音）行走线与话筒平行，则音量加大。但在话筒前的用声，除需对准方位外，还应依不同内容的稿件来掌握，不可偏颇，以适度为好。

七、用气技巧：

每个朗诵者和播音员由于体质和掌握运用气息的熟练程度不同，一口气吸入和呼出的时间有长有短，但即便是较长的人，在播音中间也不能不蓄气、换气。为了便于大家了解，掌握用气的方法，下面介绍十二种用气技巧。

1、换气：要以出带进，一般是在分号、冒号或句号间，将余下的微量气息轻轻吐出，随着带进较多的气息，将气息吸足。它多用于以平稳地情绪表达较长的句子。

如：会议消息节选——

“本次会议的主要议程是：审议通过内蒙古自治区人大常委会关于召开内蒙古自治区第六届人民代表大会第六次会议日期的

决定(草案); 审议内蒙古自治区第六届人民代表大会第六次会议日程(草案); ……”

在上面这条消息节选中的每个冒号、分号间都需换气, 才能将一句话通顺、流畅的播出来。

2、取气: 要把握住时机, 一般是在逗号间迅速地、不动声色地把气吸入。这虽然是在短暂的一瞬间, 但已将气取入。

如: 科技消息报道——

“中国医学科学肿瘤研究所的一次研究表明, 微量元素钼对食管癌生长有明显的抑制作用, 而豆类植物钼含量丰富, 多吃豆类食品将有助于预防食管癌。”

在这条消息里的每一个逗号间, 都可以迅速的取气, 让人们在不知不觉中已将气取入, 于表达时不失全篇的完整性。

3、偷气: 要让人们在毫无感觉之中已将气偷偷地吸入。这一般是在顿号或上个字的字尾、下个字的字头之间, 轻快地偷偷地带入一点气息。但这只能浅吸, 不能深吸。

如: 数数——

“一个、二个、三个、四个、五个、六个……”

在每个“个”字的字尾和数词前面, 都可以偷气。这样即使从一开始, 连着数到百位数, 也不会显得气不够用。这种方法适用于播送几十个、几百个人的人名。

4、歇气: 播音时要调节、运用好气息, 有些词句不需大量的气息, 有些长句又必须有足够的气息, 怎样调节呢? 在有的词句之间可稍歇一下, 把积蓄的气息运用于适用之处。

如: 科技小品《心理控制论》片段——

“魏王得意洋洋地说: ‘那好, 我倒要看看你有什么办法让我坐上去!’ 孙臧哈哈大笑起来, 说: ‘我虽然没有办法让大王坐上去, 可是, 已经让大王从座位上走下来了。’ 这时, 魏王才知道自己上了当。”

这些对话，在一个或两个字的后面（那好，说，可是，这时），都可以歇气，然后把气息继续用于较多、较长的字句上，并用气息来加大音色的变化，以塑造不同性格的人物。

5、就气：用气时要因人而异，量力而行，特别是体质弱的、气息短的，不要强其所难，要就合着点用气，以免出现少气无力或声嘶力竭的现象。

如：散文诗《海燕》片段——

“暴风雨！暴风雨就要来啦！”

这是勇敢的海燕，在闪电之间，在怒吼的大海上高傲的飞翔，

这是胜利的预言家在叫喊：

——让暴风雨来得更猛烈些吧！”

这首诗的结尾，是在呼唤革命的暴风雨，是在激励着人们投入震撼世界的革命风暴，气势磅礴，一泻千里。在朗诵时，一定要根据自己的身体和声音条件，就合着点用气，否则，气不够用，不仅不能把磅礴的气势表达出来，而且会出现嘶哑的声音，让人们难以接受。

6、揉气：多用于表达优美、抒情的内容，以及含蓄、思念、舒缓的情绪。

如：诗歌《我思念北京》片段——

“我是如此殷切地思念北京，

象白云眷恋着山岫，清泉向往海洋，

游子梦中依偎在慈母的膝下，

……

我日日夜夜思念着北京啊！”

在朗诵上面的诗句时，要靠小腹（丹田）处的力度，以紧缩下垂的拉力，来控制好气息，然后有韧性地慢慢向外“揉”（送）出，此时腰腹部的力度变化，有如用手揉面团似的感觉。

7、沉气：多用于庄重、内在、低沉的情绪表达，特别是在情绪由高入低时，更为适用。

如：诗歌《一月的哀思——献给敬爱的周总理》片段——

“我只相信，
即使把他交给火，
也不会垂下辛勤的双臂。
“但，千山默哀，
万水波息，
微茫里，却传来，
无尽的哀乐，
哽咽的汽笛。”

上面的两段诗，前一段是情绪较为高亢的，后一段是情绪较为低沉的。当情绪由高转低时，气息也要逐渐地沉下来，此时腹肌稍微放松，呼气（发声）的支点上移，共鸣点由胸腔的上中部，而移到胸腔的下部，气息随之沉了下来，用以表达低沉的情绪。

8、顿气：多用于词句的朗诵中间，将字用气息顿开，强化语势和加大力度，可以起到凝聚情感的作用。

如：诗歌《一月的哀思——献给敬爱的周总理》片段——

“声音，
这样悲切，
却又这样有力，
——似飓风掠过大海，
——似冷雨抽打大地。”

在朗诵到最后两句时，随着情感的起伏，将“掠过大海”和“抽打大地”的每一个字之间，用气息顿开，则可更加强哀伤、悲壮的气氛。此时，气息在胸腔的行走过程是：呼气（发声）的支点，是逐渐地由下而上的移动。

9、弹气：多用于激昂、跳跃的情绪表达。

如：诗歌《雷锋之歌》片段——

“请看！
在我们的红旗下——
又是谁？
站起来
大声发言：
——忘记过去吗？
不能！
不能！
不能！
因为我是
永远不会忘本的
“饥寒交迫的奴隶”——
中国的
革命的
士兵！
叫我们
那样活着吗？
——不行！
不行！
不行！”

朗诵到“不能！不能！不能！”和“不行！不行！不行！”时，把两个字连紧，用气弹出。此时，在呼气（发声）时，气虽用得少，但要有弹性，同时与口腔的咬字器官紧密配合，同步行动。呼气的支点也是由下而上的移动，小腹在“！”号后面有阵阵紧缩的感觉。

10、提气：多用于高亢、奔放情绪的表达。

如：诗歌《周总理，你在哪里》片段——

“我们对着高山喊

周总理——”

朗诵到周总理时，在不同的场合应注意掌握适度的音量来呼喊。提气时的感觉，是用“丹田”向上顶气。在提气时不能耸肩、挺胸，仍是使用胸腹式联合呼吸，快速地将气息顶在胸腔上部。这样，有利于用真声或假声来呼喊，使声音伴着情绪奔流而出。

11、收气：多用于表达逐渐远离的情景和连绵不断的思绪，给人们以余音回荡的感觉。

如：诗歌《西行列车的窗口》片段——

“西去列车这几个不能成眠的夜晚呵，

我已经听了很久，看了很久，想了很久……”

在朗诵到第二句时，气息可以逐渐减弱，气息的呼出量由多渐少，声音也随之由大而小，然而情绪仍然是连绵不断的，使人们听后，语意深邃，余味无穷。

12、叹气：多用于对伤感、烦闷、痛苦或感慨等情感的表达。

如：“唉！他死了！”

“唉！没法子，不吃橡子面，吃什么呀！”

它要求说“唉”字之前先深吸一口气，而后把气息长长地有节奏地呼出去。整个呼吸过程中，要求全身松弛不要紧张和急促。

八、鼻音重怎么办

要解决鼻音重的问题，应先弄清是什么原因。鼻音重除病变外，主要原因是：发声时软腭下塌，气息被挤入鼻腔；舌面隆起时抬得过高，缩小了口腔的开度，甚至阻塞了气息在口腔内向外

行走的通道，使声音钻入鼻腔；气息在口腔内行走时分散，有时习惯地向上撞，把声音撞入鼻腔。怎么解决呢？实践证明，采用以下方法来练习是能够有收效的。

1、多做抬软腭，关闭鼻腔的练习。这样，凡是非鼻音字，可防止声音窜入鼻腔，使声音从口腔内发出，练非鼻音字时可多做 ia 的练习。反之，只要是鼻音字，就要下垂软腭，打开鼻腔通道，让声音从鼻腔畅通无阻的发出来。

2、改变舌面隆起的习惯，让舌在口腔内自然地放平，多做平舌和用舌尖抵住下齿背地练习。要防止舌面隆起。这种练习可以和发元音 a 结合在一起练。特别是舌面中部、后部，除发 e、o、u 等字音外，不要隆起。

3、把气息集中起来。要加强硬腭、舌、唇的集中和凝聚，使肌肉从左右两侧向腭中线、舌中线、唇中线集中和凝聚。要多做让气息沿着舌中线、腭中线、唇中线行走地练习，改变声音乱窜的状况，让分散的气息沿着“三条中线”行走，使声音集中起来。

4、加强唇、舌的喷弹力，在发音时要使唇舌有力地随着气流把声音从口腔喷弹出来。

九、声音靠后怎么办

声音靠后主要原因是：后槽牙打不开，呈 > 形，阻塞了气息向前流通；气息冲击点停留在软腭或硬腭的后部；舌位习惯地后缩，使口咽、喉咽、鼻咽也随之后移。

解决这个问题的方法是：

1、将后槽牙打开，呈 \supset 型。这样加大了口腔后面的开度，使气息在口腔内可以从后到前通畅的送出。

2、把气息冲击点向前移，使气息冲击在硬腭前部与上齿腭