

新编播音员主持人训练手册

语音发声 科学训练

[第2版]

SCIENTIFIC
APPROACHES TO
PHONETIC
VOCALIZATION FOR

BROADCASTERS
& PRESENTERS

王 峥 编著

中国传媒大学出版社

新编播音员主持人训练手册

语音发声 科学训练

[第2版]

SCIENTIFIC
APPROACHES TO
PHONETIC
VOCALIZATION FOR

BROADCASTERS
& PRESENTERS

王 峥 编著

中国传媒大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

语音发声科学训练/王峥编著. —2版. —北京:中国传媒大学出版社,2014.11

(新编播音员主持人训练手册)

ISBN 978-7-5657-1221-0

I. 语… II. 王… III. ①播音—发声法 ②主持人—发声法
IV. ①G222.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 247086 号

语音发声科学训练(第2版)

编 著 王 峥

责任编辑 赵 欣

责任印制 阳金洲

封面制作 阿 东

出 版 人 蔡 翔

出版发行 中国传媒大学出版社

北京市朝阳区定福庄东街1号 邮编:100024

电话:65450528 65450532 传真:65779405

<http://www.cucp.com.cn>

经 销 新华书店总店北京发行所

印 刷 北京泽宇印刷有限公司

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 13.25

版 次 2014年11月第2版 2014年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5657-1221-0/G·1221

定 价 36.00元(附CD一张)

版权所有

翻印必究

印装错误

负责调换

第2版修订说明

《语音发声科学训练》自2009年出版以来,已五年有余。在这五年里,我对播音主持语音发声教学有了许多新的认识与体会,不断尝试调整教学方法。得益于我所在的中国传媒大学播音主持艺术学院为我们师生营造的优越的专业氛围,我特别加大了对传统曲艺,特别是北京鼓曲艺术用声、用气、咬字等方法的研究,用心习唱,虚心向名家求教,并尝试将传统练声方法与播音发声教学相结合,在课堂里收到很好的教学效果。我愿意借这次修订的机会与读者分享这些有益的经验。我也将自己作词,由著名弦师孙鸿宴老师编曲的岔曲习作发表在第2版里,供大家批评指正。

在这五年的时间里,国家和社会大环境变化很大,人们的精神面貌和心态也较几年前有很大差异。原先的许多新闻消息、热点话题很难适应当前教学训练的需要,有必要及时修订。同时,这些年这本书得到专家的认可与指正,收到热心读者的反馈与建议,也为本书的修订提供了很好的思路,在此特表感谢!

2013年9月,我的硕士生导师李钢先生因病永远离开了。李钢老师为本书的框架结构以及理论部分的观点做了关键的工作,对一些容易混淆的概念做出不同以往的、清晰的表述,在声音拓展训练以及语音问题矫治等多个方面总结出独到、高效的方法,并亲自示范朗读普通话声韵配合表。金声玉振,音犹在耳。在本书修订之际,我特向导师表达深深的感谢与敬意!

感谢责任编辑赵欣的督促、建议和辛勤工作!是她的“执行力”迫使我启动和完成本次修订。

习“声”成“音”(代序)

改革开放 30 年了,我们国家在各方面都取得了令世人瞩目的成就,社会得到了空前的大发展。说到社会发展的最大成就还是人的发展,因为一切发展和进步都是为了每个人的全面发展。人们在注重提高自己的内在修养的同时,也比以往任何时候都注重自己的形象,如发型服饰、仪态仪表等,而语言表达作为人的形象的重要组成部分,日益受到人们的重视。

《礼记·乐记》中说:“凡音者,生人心者也。情动于中,故声形于外。声成文,谓之音。”声音是由人的内心生出的,内心的情感活动就表现为声音。声音能够和谐悦耳,充满感情色彩,才能成为“音”,即接近于“乐”。因此,“声”与“音”是不同的,其不同之处在于声能“文”即为“音”。能“文”的声音最好是准确清晰、圆润集中、朴实明朗、刚柔相济、充满感受、富于色彩的声音。由是观之,人们在日常言语活动中,既发“声”,也发“音”,不同在于有人发“声”多些,有人发“音”多些。

在此基础上,我们认为,人的语言表达是一个人文精神的音声化。人文精神是人之为人的精神实质,她是分文野、有高下、区精粗的,为国家为他人“舍生取义”是人文精神,极端自私、“拔一毛利天下而不为”也是人文精神。这样,一个人的言语谈吐就不仅仅是他示人的形象,而简直就是这个人自己。因此,我们对语言表达的精益求精更甚于对服饰发肤美感的追求。人

们要努力使自己语言谈吐成为“音”，而不是单纯地发“声”。要做到这一点，一方面要提高自己人文精神的境界与层次，用古今中外真善美的情感和意志精神浸润自己的心田，使我们内心更加和乐自由，使我们的头脑具有更丰富的创造性，使我们属人的本质尽可能地展开；另一方面，我们有必要对人文精神“音声化”的载体——声音进行雕琢和磨砺，王峥的这本《语音发声科学训练》为我们提供了进行这样雕琢、磨砺乃至提升的途径和方法。

我认为一本好的训练教程应该具备以下几个特质：对理论的阐述精当而又能深入浅出；以尽可能清晰的理论脉络统领训练方法；以科学恰当的训练方法统摄训练材料；以精炼实用的训练材料铺设训练对象的提升路径。本书基本上做到了以上几点，这是很不容易的。

具体说来，王峥的这本训练教程在以下几个方面给我留下了比较深刻的印象：

一是以扎实严谨的理论体系和踏踏实实的实践经验作为组织训练材料的经线和纬线，比如在编排语音部分练习材料时，能够尽可能照顾到声母、韵母、声调的合理分布，字词的选择是按照普通话声母发音部位由前到后的顺序编排，强化了发声部位的概念，对语音问题的矫治更为有效到位，为练习者铺就一条循序渐进的上升通路。

二是对初学者乃至好多从业者存在的语音和发音的问题、难题，比如“尖音”、“平翘舌不分”、声音不集中、吐字不清晰等进行了非常有针对性的分析，并给出了有效的解决办法。作者对于有些发音问题的分析还是较有开创性的，比如对鼻音问题的分析，区分了通过性（开放性）鼻音和阻塞性鼻音，然后再对两种不同情况给出切实的解决办法，等等。

三是丰富了声音弹性的训练方法和训练手段。这对发声训练有比较大的贡献。声音富有弹性是语音、声音训练的最主要的目标之一。富于弹性的声音能够充分展示创作主体对创作对象的理解和感受，如同为一位高明的画家提供了尽可能多的颜料后，他就

更能够尽情挥洒才情一样。有弹性从而有魅力的声音能够全面地展示创作主体丰富多彩的人文精神世界。

当然,这本书也不是那么尽善尽美,但作者的态度是非常认真而诚恳的,工作是扎实有效的,这也为未来作者在这方面的提升提供了广阔的空间。

王峥是我的同门学妹,深得我国播音发声领域权威李钢教授的真传,而她自己善于思考,乐于积累,勤于耕耘,终于阶段性地收获了这本著作,实为可贺。

成书后,王峥力邀我作序,我深感惶恐。因我一向以为,作序之事,事关重大,惟德行才学俱佳者方可胜任,而我自己离此要求远甚。无奈王峥言辞恳切,而出版期限切近,再推脱就显虚伪了,只好硬着头皮应下,也就逼出了自己此生为人所做的第一篇序。

一切发展都是为人的发展,发展也是为了一切人的发展。但愿我们同本书的读者一起充分展开作为人的本质,坚持不懈地习“声”成“音”,丰富我们的人文精神世界!

是为序,与王峥共勉。

李凤辉

2009年元月6日于北京

使用指南

21 世纪,从“重文轻语”到“语”“文”并重,人们对语言的认识达到一个新的高度。在这一过程中,无论是否为播音专业人员,人们对自己的“声音形象”都更加在意,迫切要求在这一领域得到提升。语音和声音是思想感情的载体,是我们打造“声音形象”工程的基石和保证。本书旨在语音、发声训练环节给予读者科学、有效的指导。

一、目标读者

本书主要针对播音专业人员,包括播音员、主持人、记者及播音专业在校学生。同时适用于其他嗓音职业工作者:同声传译人员;商务人士,特别是涉及谈判和培训业务的人员等;广大教师;窗口行业服务人员,如话务员、导游、司乘人员等;中外普通话及朗诵艺术爱好者等人士。

二、训练目的

本书训练目的有三:

其一是对目标读者的吐字发声能力进行拓展训练。科学用声,提高发声效率,减少损耗,保护嗓子,克服在长时间用嗓之后,咽喉干涩、肿痛,说话力不从心的现象。

其二,改变语音面貌,扫除因语音障碍带来的交际不畅和自信缺失,顺利通过普通话水平测试,取得上岗资格。提高用标准的普

通话自如、规范地表情达意的能力。

其三,美化声音。加大声音变化,丰富声音色彩,取得先声夺人、引人入胜的大众传播和言语交际效果,顺利完成交际任务,展示富含个人魅力的第二张名片——声音形象。

三、编著特点——科学性

本书的科学性建立在作者多年媒体工作发声实践,以及中国传媒大学播音主持艺术学院播音与主持艺术专业各学历层次教学的经验积累及科研成果基础上。同时注意吸取长期以来关注、研究并指导其他嗓音职业工作者的用声实践中的有益经验。

1. 指导思想的严谨性

本书力求简洁明了、深入浅出地对理论进行阐述,加强理论和实践的融会贯通,强调发音、用声的心理支持,反对进行机械的发声训练,指导读者发“暖”声,目的在于提高读者运用纯正标准的普通话和丰富的声音色彩表情达意的能力。

本书从声音产生的动力,到字音形成,再到声音制造器官以及声音的美化,最后融会各项元素服务于普通话的表情达意。普通话语音部分讲授了声、韵、调和语流音变等内容。不仅分别讲解声音、语音产生的各个环节,更加强了各声音元素综合运用的训练,避免使练习出现僵化、呆板。

2. 练习材料的合理性

本书充分论证了练习材料的合理性,比如字词的选择根据实验语音学的研究,照顾到普通话声母、韵母、声调的合理分布。本书中的句段和文章练习为作者在教学实践中总结筛选出来的经典材料,均选自古今中外的名家名篇;新闻类练习有意选择重大且具有历史意义的新闻及主持人稿件。练习材料中既有经典篇目,又有契合时代特点的现代文章,更注意到了对当下新节目类型稿件

的选取,涉及新闻评论、读报、服务、科教等方面。

3. 内容设计的实用性

本着真诚服务广大读者的原则,本书最后附加了非常实用的内容:播音员、主持人易错字表;百家姓及规范读音;中药名、地名规范读音;普通话声韵配合表等。这些都是播音专业人员的必备常识,对于其他嗓音职业工作者也具有普遍意义。

四、特别说明

一是,字词的选择和排序打破了普通话拼音字母表的顺序,按照普通话声母发音部位由前到后的顺序编排,强化了发声部位的概念,对语音问题的矫治更为有效。

二是,本书配套 CD 光盘,是普通话语音练习材料辅灰部分的示范读音。李钢老师亲自示范普通话声韵配合表的发音,其中普通话声母的发音示范为该声母的呼读音。

三是,本书字词、现代文及附录部分的注音,依据为外语教学与研究出版社、语文出版社出版,李行健主编的《现代汉语规范词典》。古文部分的注音依据为上海古籍出版社出版,史良昭、李梦生等译注的《古文观止》。特此说明。

作者力求从诸多方面满足目标读者的普通话语音发声训练的需要,然而由于作者自身的局限,本书的不足和疏漏在所难免,期待得到读者的批评指正。

目 录

习“声”成“音”(代序) /1

使用指南 /1

第一部分 普通话语音训练 /1

普通话语音训练概说 /3

第一单元 声母 /7

第二单元 韵母 /30

第三单元 声调 /74

第四单元 语流音变 /90

第一节 普通话轻声 /90

第二节 普通话儿化 /96

第三节 变调 /102

第四节 语气词“啊”的音变 /106

第五节 轻重格式 /108

第五单元 语音问题矫治 /111

第一节 语音问题矫治要则 /111

第二节 声母问题矫治 /113

第三节 韵母问题矫治 /123

第二部分 播音发声训练 /133

播音发声训练概说 /135

第一单元 呼吸控制 /136

第一节 呼吸控制的要领 /137

第二节 呼吸控制应注意的问题 /142

第三节 呼吸控制训练 /144

第二单元 口腔控制 /160

第一节 咬字器官的配合要领 /160

第二节 吐字归音 /169

第三节 吐字归音训练 /173

第三单元 喉部控制 /188

第一节 喉部控制的要领 /188

第二节 发声能力拓展训练 /191

第四单元 共鸣控制 /201

第一节 播音共鸣的特点和控制要领 /201

第二节 共鸣控制的训练 /203

第五单元 声音弹性 /209

第一节 声音弹性及其获得 /209

第二节 声音弹性训练 /211

第六单元 发声问题矫治 /226

第一节 发声问题矫治要则 /226

第二节 发声问题矫治 /228

第七单元 练声与嗓音保护 /242

第一节 练声应注意的问题 /242

第二节 嗓音保护 /245

第三部分 推荐练声材料 /253

推荐练声材料概说 /255

第一单元 绕口令、贯口词 /257

第二单元 诗歌散文 /272

第三单元 故事类稿件 /294

第四单元 新闻类稿件 /305

第五单元 主持类稿件 /328

第六单元 朗诵稿 /337

第七单元 演讲稿 /355

第八单元 即兴口语表达语音发声训练 /368

附录 /381

一、易读错的字 /383

二、易读错的成语 /386

三、易读错的地名 /390

四、易读错的中药名 /395

五、易读错的姓氏、少数民族名称 /397

参考书目 /399**后记 /400**

主要训练篇目索引

散文

- 住的梦(节选)/96
春(节选)/96、100
笑(节选)/101
济南的冬天(节选)/101
第一场雪(节选)/106
一个大雪的早晨(节选)/152
茶花赋(节选)/186
物我两忘/192
荷塘月色(节选)/198
喜悦/211
海燕/212
愿化泥土/213
麻雀/215
白杨礼赞/218
秋天的怀念/219
春/286
家/288
牡丹的拒绝(节选)/289
丑石(节选)/290
社稷坛抒情(节选)/291

古文

- 前出师表/281
桃花源记/282
师说/283
岳阳楼记/284
醉翁亭记/285

故事、寓言

- 草地夜行/216
青衣/294
薪水/296
一个美丽的故事/297
陶行知的“四块糖果”/297
坚守你的高贵(节选)/298
少年雄鸡/299
羊的醒悟/300
卖火柴的小女孩/302
都走了/152
冬天与春天/207
狗、公鸡和狐狸/207
骆驼跳舞/208

猴吃西瓜/220

乌鸦兄弟/222

农夫买药/222

新闻类稿件

1. 宣读式新闻

中共中央、国务院、中央军委对探月工程嫦娥三号任务圆满成功
的贺电/182

用最壮严的举哀凝聚民族的力量/305

2. 播报式新闻

马万祺先生公祭仪式在澳门举行/181

彗星/185

两岸春节包机对飞/197

习近平当选中国共产党第十八届中央委员会总书记/307

第十三届中国戏剧节在苏州开幕/307

丹东港吞吐量突破亿吨/307

中国政府应对气候变化的原则/308

全新旅游产业成就“多彩贵州”/309

北京市推动消除机动车碳足迹/309

云娜台风横扫浙江/310

山西晋城:小沼气带来大变化/310

我国证券市场健康稳定发展/311

联合国秘书长首访伊拉克突遇炮弹袭击/311

纽约市场油价继续跌势/312

3. 说新闻

创意出精彩/313

高温天气:谨防“情绪中暑”/313

俄罗斯宇航员打出“太空高尔夫”
第一杆/313

一把削刀闯天下 山西刀削面香
飘四海/314

4. 现场报道

人大附中高考现场/156

庆祝北京奥运会倒计时一周年/186

来自拉萨火车站的现场报道/325

两会告别“无可奉告”/325

北京:确保奥运食品安全/326

小细节影响大形象/326

江西遭遇旱灾/327

5. 新闻专题

火眼金睛的校检员——鄂岳/315

林波涛:万里邮路上的绿衣使者/316

胡同记者——张刚/316

生死抉择 16 秒/317

医乃仁术/318

党的信使为人民/320

6. 新闻评论

大医有魂/322

从先进性“很平凡”说开去/323

7. 专题解说

山西《酒楼市井图》/158

长城/185

主持人节目稿件

1. 晚会主持

季羨林——最难时也不丢掉良知/159

2012 春节联欢晚会主持词/183

华益慰——“值得托付生命的人”/198

香港回归十周年晚会/199

2. 读报类

私道德是否应成为领导干部考核标准/328

政协委员流泪呼唤医德回归/329

苏丹红事件/330

孩子不交作业高学历家长撑腰/331

以德报怨的司机夫妇/331

五岁的小英雄——马世纪/331

3. 主持人言论

防沙治沙任重道远/332

过度包装的危害/333

4. 服务类节目稿件

巧洗葡萄/158

菲律宾的编织屋顶/186

巧做冬季暖手包/333

罗平,油菜花的春天/334

5. 科教类节目稿件

奥林匹克精神/334

象形胡同/335

朗诵稿、台词

雷军长片段/223

哈姆雷特(节选)/224

有一种毒药/337

立秋/339

追风筝的人/342

捉弄/345

界河/348

雷电颂/349

切·格瓦拉/351

保尔·柯察金/353

演讲稿

在马克思墓前的讲话/355

愚公移山/357

中美友好来往的大门终于打开了/359

勤奋地生活/361

科学的颂歌/362

上海市府新闻发言人焦扬的话(节选)/364

长征——你也可以实现/365

即兴口语训练——评述新闻事件

北京元宵节花炮熏出重度污染, PM2.5 值超过 300/369

武汉大黄鸭未获艺术家授权/370

中国式过马路/371

18 岁天大学子传递正能量 扶摔倒老人一路送回家/372

李开复:我很惊讶大学生找工作要问家长/373