

播音主持从业人员常备读本

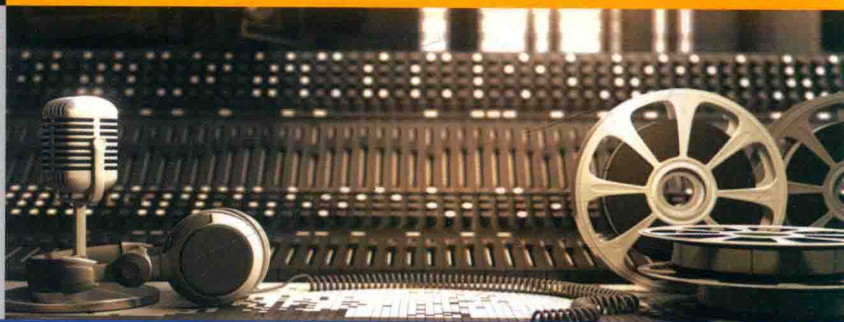
播音有法，法无定法。以无法为有法，方知非法法也

播音主持要诀

阐释

前辈经典 醍醐灌顶 深释其言 传承后人

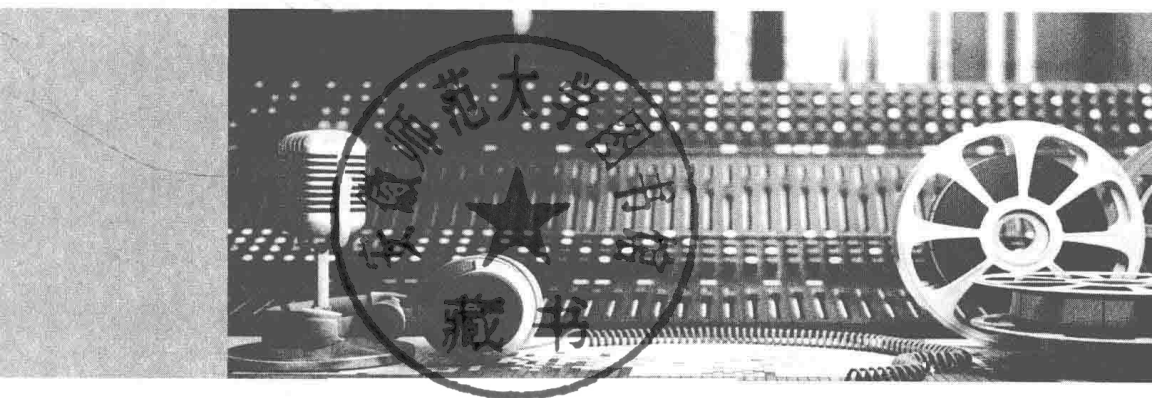
刘文静◎著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

播音主持要诀 阐释

刘文静◎著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

播音主持要诀阐释 / 刘文静著. -- 北京: 北京联合出版公司, 2017.7

ISBN 978-7-5596-0653-2

I . ①播… II . ①刘… III . ①播音—语言艺术 ②主持人—语言艺术 IV . ① G222.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 162851 号

播音主持要诀阐释

作 者: 刘文静

选题策划: 北京时代光华图书有限公司

责任编辑: 李 征

特约编辑: 彭慧敏

封面设计: 回归线

版式设计: 王杨帆

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京晨旭印刷厂印刷 新华书店经销

字数 197 千字 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 18.5 印张

2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-0653-2

定价: 49.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。电话: 010-82894445

口诀原指道家传授道术时的秘语，一般不传六耳，后多指根据事物内容要点编成的便于记诵的语句。不光是道家，拳有拳诀，剑有剑诀，连生活中洗衣做菜都有口诀。这些口诀有散句、有诗文、有俗语，有比喻、有拟人、有借代、有互文，生动形象，合辙押韵；听来悦耳，念起来上口，记起来快速牢固，词简意深，哲理性强，用简单的话语反映出深刻的道理，是指导实践的金玉良言。

这些口诀直到今天仍对我们的工作生活用处多多，比如我们小时候接触的“九九乘法表”和“二十四节气歌”。

在播音主持的教学中，教学方法是否正确先进，直接影响目标实现的可能性。中国传媒大学播音主持专业的教学方法一直领先于其他同类院校。这个专业的教法有讲授法、演示法、练习法、讨论法、体验法、启发法、实习法等等，老师因材施教，用各式各样的教学方法，培养了一代又一代优秀的播音员和主持人，在这些教学培养方法中，有一种教学方法让我尤其关注。

我是20世纪90年代第一春走进北京广播学院（现中国传媒大学）的。那个时候本科班上专业小课，一个组五六个学生。每次专业课下课以前，专业老师会对当天学习的课程进行总结，然后引用一两句有针对性的行业口诀作为当天理论讲授的总结和印证，引导学生思考、理解、吸收和记忆刚学的播音主持知识。这些口诀是前辈们在经年累月的艺术实践中悟出来的经验和心得。我总是觉得，老师每次课后传授的这几句行话，如醍醐灌顶，正是课堂上振裘持领的点睛之笔，常常暗自记忆，落在笔端，反复研读，让这些流传的口诀来指导我的专业学习。从业之后，我仍然不忘积累，多年的专业播音主持工作积攒下来的“专业要诀”竟有数百句之多。

在学习播音主持的过程中，有些知识和技巧一时之间难以理解和做到，这是十分正常的事。但是理解不了和做不到，不能绕着走，也不能置之不理，我们的方法是用口诀先提纲挈领地记住要领。牢记十分重要！学生对专业口诀的记忆，有助于对专业知识的理解和消化，方便学生学习和复习，有助于对专业问题长久的记忆，进而掌握专业规律，还能增强专业的趣味性。

而要想逐渐理解消化和做到，则需要一定时间和经验的积累。口诀本身短小精悍，容易记忆。在学生理解和实践的过程中，口诀会像标语口号和座右铭一样，一直引导着你在某一个感到困惑的专业问题上不断思考、训练和追求，直到最后冲开关节，融会贯通为止。

新中国广播事业的第一位男播音员齐越先生，把多年话筒前经验化为三句话传世：一戒自我表现，二戒随心所欲，三戒

千篇一律。现在看来，百看不厌，越看越觉得他总结的口诀经典。

播音主持的专业口诀流传到今天，内容非常丰富，是各类语言艺术工作者们几辈人劳动的成果，是我们语言文化遗产中一笔不小的财富。同时，对探讨中国语言艺术的表达方法和技巧运用规律，探索、认识语言艺术的美学原理和法则也是很有价值的资料。而每一条口诀背后，又都有一段艺术上艰苦的探索过程。

这些积攒多年的口诀里面重要的部分，笔者称之为“要诀”。书中阐述的这些要诀，见证了播音主持作为一个学科，兼容并蓄、向姊妹艺术不断学习借鉴吸收而变得逐渐强大、自成一家的过程，也是播音主持文化的一种传承。陶行知先生说“事怎么做就怎么学，怎么学就怎么教”，掌握科学的认知方法有利于把握事物的认知规律。记住专业要诀有助于指导大家学好播音主持专业。

本书去粗取精，沙中淘金，过滤掉了很多不适合今天语言学习训练的部分，把那些播音主持专业中经典的、优秀的、实用的、老师常在课堂上提到的要诀，做了收集、讲解和阐释，希望对学习、喜爱播音和主持专业的人有所帮助。

第一部分

吐字发声的口诀

1. 吸气如闻花香，吐气如吹蜡烛 / 002
2. 平、托、仄、收 / 003
3. 沙、嘶、劈、哑 / 005
4. 两头紧，中间松 / 007
5. “枣核形”与翻跟斗 / 009
6. 提、打、挺、松 / 011
7. 里边的哈欠，外边的微笑 / 014
8. 练好不练坏，练慢不练快 / 015
9. 发好 a 音 / 018

10. 大换气，小偷气，不蛮喊，留余地 / 020
11. 深、匀、通、活 / 022
12. 咬字如提虎，每字如圆珠 / 034
13. 丝不如竹，竹不如肉 / 037
14. 兴奋从容两肋开，不觉吸气气自来 / 040
15. 男怕十八愁，女怕十道黑 / 042
16. 情取其高，声取其中，气取其深 / 045
17. 开音稍闭，闭音稍开 / 047
18. 笑得肚子疼 / 050
19. 似守非守，死守易走 / 051
20. 日发千言，不损自伤 / 054
21. 伯努利效应 / 056
22. 十三辙 / 058
23. 十八韵 / 058
24. 练声要想情，表情还需声 / 059
25. 精神畅快，心气和平 / 061
26. 五音饱满，唱出剧情 / 064
27. 起居以时，劳逸均匀 / 066
28. 练嗓保嗓，都贵有恒 / 067
29. 由低到高，量力而行 / 068
30. 饮食有节，寒暖当心 / 071
31. 从自然声区练起 / 072

第二部分

语言表达的口语

1. 播好第一句话 / 076
2. 拳不离手，曲不离口 / 080
3. 专注 / 084
4. 有意后注意 / 087
5. 高峰体验 / 089
6. 驱赶“心魔” / 091
7. 恨戏 / 098
8. 要想甜，加点盐 / 100
9. 起点不一、落点不一、波形不一 / 101
10. 缺点是优点的影子，改正缺点没优点 / 104
11. 宁有情足声欠，不可情欠声足 / 107
12. 饱吹饿唱 / 110
13. 一儿化就小了，一儿化就少了，一儿化就
可爱了 / 111
14. 师傅开错了蒙，如同放火烧身 / 113
15. 不着一字，尽得风流 / 115
16. 越是具体的，越是可感的；越是可感的，越
是生动的 / 119
17. 假装有，直到你真的有 / 124
18. 时间与数字都有灵魂 / 129

19. 寻找制高点，加强对比度 / 136
20. 欲高先低，欲扬先抑 / 140
21. 凌云乃觉海波平 / 145
22. 守格、破格、创格 / 146
23. 逢长必断，过长则沉 / 149
24. 见字生情 / 152
25. 一定要先过分，然后再收敛 / 154
26. 杨贵妃、李贵妃、刘贵妃 / 155
27. 切小口，说大事 / 157
28. 放下小我，成大我 / 160
29. 情感比天赋伟大，主观能超越客观 / 165
30. 不射之射 / 169
31. 轻描淡写，杀人如麻 / 172
32. 身临其境还是身陷其境 / 177
33. 一切景语皆情语 / 178
34. 抓住感情的柴草，寻找点燃的火柴 / 185
35. 要换状态先换气 / 189
36. 分成组、抱成团、穿成串 / 194

第三部分

播音主持节目的口诀

1. 播音三戒 / 202
2. 三个一万 / 204
3. 三个一遍 / 205
4. 我是谁? / 207
5. 手心手背都是肉 / 210
6. 播音无小事 / 213
7. 把话筒当耳朵 / 216
8. 半如儿女半风云 / 217
9. “是不是”还是“是什么” / 226
10. 老三问 / 233
11. 不一样才会红 / 234
12. 这里是伦敦 / 235
13. 突发性报道展现场 / 236
14. 现场报道四步法 / 237
15. 现场报道十步法 / 242
16. 预知性报道抓主题 / 245
17. 三明治法则 / 254
18. 三句话 / 257
19. 电梯演讲 / 259
20. 金字塔原理 / 260

- 21. 第一句不能平铺直叙 / 262
- 22. 是“开门见山”还是“千呼万唤” / 269
- 23 “找相同”与“找不同” / 272
- 24. 千语万语，终归一语 / 278

第一部分

吐字发声的诀窍



1. 吸气如闻花香，吐气如吹蜡烛

吸气训练时用口鼻慢慢地、平稳地吸气，然后再缓缓地用口呼气。运用时是快吸慢呼。在训练过程中可启发学生在吸气时想象自己在闻花香；吐气时让学生想象是在缓缓地用嘴吹蜡烛上的火苗，让它持续晃动而不熄灭，让学生学会控制地吸气和呼气，来锻炼横膈膜的自控气息能力。

但是这句话对初学者来说，容易造成误导的地方在于：生活中闻花香的人，是只用鼻子进气的，并不是我们专业呼吸时的口鼻同时进气状态，不如让学员感受抬重物前“深吸一口气”的状态更好。

人只要运用语言，就离不开修辞。但是老师在教授专业的课程时，涉及重要的概念要慎用比喻。

比喻就是打比方，即抓住两种不同性质的事物的相似点，用一事物来喻另一事物。比喻的好处是能形象生动地表现出所比喻对象的特点，化抽象为具体，把不好理解的事物变得容易理解。能够熟练地应用比喻这一修辞手法，会使老师的授课更加生动并且受欢迎。

球说：要圆滑；鼓说：皮要厚，声要响；蛇说：还要善于钻空子；唢呐说：拼命干，不如死命吹；藤说：找好靠山，能省不少劲；相机说：必须敢拍，能拍，会拍；橡皮筋说：要灵活，能屈能伸；彩票说：要运气好才行；红包意味深长地说：关键



要舍得！

比喻的坏处是：二者之间只有部分相似，但比喻能让人偏离原有的轨道，走向比喻所属的那个世界。同一水平线上的人，对话中是很少用比喻的，否则倾听的一方会认为对方瞧不起自己。而且不同文化背景之下的人，对本体和喻体的理解也是不同的。

入学的时候学写字，老师教的口诀：横平，竖直，撇如叶，捺如刀。听了不理解，只是忘不了。一直对自己的字不满意，人到中年又重新拿起毛笔书写，才知当初的领会有误：我们平时所讲的“横平”，指的是横画平稳，并非水平之意。笔向右上斜 5~10 度书写，在书法上叫“取斜势”。“竖直”指的是竖画挺劲，也并非垂直之意。根据字形可斜、可正、可曲、可直。

原来一直认定是口诀错了，多年以后终于认识到，不是口诀有问题，而是学习的人领会的问题。“吸气如闻花香”这句口诀，我现在的理解是：吸气吸到什么样的位置才是正确的呢？吸气要像闻花香一样，把气深深地吸到肺底这个位置才是正确的；至于吸气的过程，并不是让你像闻花香一样只用鼻子吸气，而是用口、鼻同时吸气。

2. 平、托、仄、收

在现代汉语四声中，分为阴平、阳平、上声及去声。汉字的四种声调，分为平声和仄声两大类，也叫“字神”。其中第

一声（阴平）和第二声（阳平）通称平声；而第三声（上声）和第四声（去声）通称仄声，仄是倾斜的意思，即不平。

字的平仄在诗句的安排中也非常重要，凡是格律诗词都讲究平仄。古体诗对平仄的要求虽然不那么严格，但也要大体适当，才能使诗句的声调出现高低起伏，富有音乐性，使之朗朗上口。

格律诗中的平仄是怎样交错的呢？以前的语文老师经常念叨顺口溜：“平平仄仄平平仄，仄仄平平仄仄平。”每两个字一个节奏。平起句，平平后面跟仄仄，仄仄后面跟平平，最后一个仄声字。而仄起句是仄仄后面跟平平，平平后面跟仄仄，最后一个平声字。这就是平仄交替。

平仄在朗读时是有规律的。比如：仄起平收，是一种写诗或写对联的格式，传统习惯也叫“仄起平落”，即上联末句尾字用仄声，下联末句尾字用平声。对联的上联，必须是仄声结尾，即上联的最后一个字必须是仄声字，下联最后一个字必须是平声字，比如上联是：福如东海，下联是：寿比南山。

在朗读古诗文的时候有一个基本的技巧，诗句的最后一个字是平声，一般的处理方法就是要拉长平托出去。诗句的最后一个字是仄声，一般的处理方法就是要立稳收住。我们把这种方法称为“平托仄收”。

李白的《静夜思》句尾四个字分别是：光、霜、月、乡。其中“光、霜、乡”三字要平托拉开朗读，而“月”字要落地生根、站稳收住，不发拖长音。

读播音员特有的工作稿件如人大、政协，以及党代会人名



单的时候，可以密集地感受到平仄在名字里的韵律。中国人的名字中，最后一个字平声结尾的比例远大于仄声结尾的比例，开口音的比例大于闭口音的比例，送气的比例大于不送气的比例。说得通俗一点，名字是让别人叫给你听的，平声的声调一声高，二声向上扬，仄声的三声拐弯，四声向下降，开口发音利于声音的传送，闭口音没有开口音发得响亮，开口音送气传得远，不送气则不利于声音的传送。一般来说，读人名单时，初学者会四五个名字一断，换口气。随着专业基本功逐渐扎实，能读出平仄韵律以后，多会转而自然地使用汉语的平仄来停顿换气，有的老一辈播音员在特殊情况下甚至能够形成平声仄发、仄声平发的技能，令人叹为观止。

3. 沙、嘶、劈、哑

唱歌唱戏的人嗓子必须好，用行话来说这是本钱。但是实际情况是有的人嗓子不好，甚至是声音有问题，也成了角儿，而且还是大角儿。

唱歌唱戏的行业向来把沙、嘶、劈、哑的不完美的嗓子称为“金不换”。为什么？因为生命有了裂缝，阳光才能照进来。远的像麒麟童、狮子黑，近的如杨坤、阿杜、沙宝亮。他们考一百次音乐学院，会被刷下来一百次，但这并不妨碍他们成为优秀的艺术工作者。

单田芳说评书标志性的特点，就是他独特的嘶哑嗓音，一