

播音主持艺术  
系列教材

# YUYIN FASHENG XUNLIAN JIAOCHENG

## 语音发声训练教程

《 王文君 朱环 / 著



中国传媒大学 出版社

播音主持艺术  
系列教材

# YUYIN FASHENG XUNLIAN JIAOCHENG

## 语音发声训练教程

《 王文君 朱环 / 著

中国传媒大学 出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

语音发声训练教程 / 王文君, 朱环著. —北京: 中国传媒大学出版社, 2017. 9  
ISBN 978-7-5657-2096-3

I. ①语… II. ①王… ②朱… III. ①普通话—语音—教材 ②普通话—发音—教材  
IV. ①H116

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 197302 号

## 语音发声训练教程

---

著 者 王文君 朱 环  
责任编辑 黄松毅  
责任印制 阳金洲  
封面设计 拓美设计

---

出版发行 中国传媒大学出版社  
社 址 北京市朝阳区定福庄东街1号 邮编:100024  
电 话 86-10-65450528 65450532 传真:65779405  
网 址 <http://www.cucp.com.cn>  
经 销 全国新华书店

---

印 刷 北京艺堂印刷有限公司  
开 本 787mm×1092mm 1/16  
印 张 16.25  
字 数 309千字  
版 次 2017年9月第1版 2017年9月第1次印刷

---

书 号 ISBN 978-7-5657-2096-3/H·2096 定 价 49.00元

---

版权所有 翻印必究 印装错误 负责调换

# 目 录 Contents

---

第一篇 普通话语音 / 1	
导语 普通话语音概说 / 1	
一、普通话语音的特点 / 1	
二、汉语拼音方案 / 2	
三、普通话语音的概念 / 2	
第一单元 声母 / 3	
一、声母的分类 / 3	
二、普通话声母的发音 / 7	
三、声母发音的实验训练项目 / 24	
四、难点声母对比练习 / 26	
第二单元 韵母 / 33	
一、基本理论 / 33	
二、普通话韵母的发音 / 36	
第三单元 声调 / 85	
一、基本理论 / 85	
二、声调的发音 / 87	
三、声调发音练习 / 89	
第四单元 语流音变 / 97	
一、轻声 / 98	
二、儿化 / 102	
三、变调 / 105	
四、语气词“啊”的变化 / 109	
五、词的轻重格式 / 111	

## 第二篇 播音发声 / 114

### 导语 播音发声概说 / 114

一、发声的物理基础 / 114

二、发声的生理基础 / 115

三、发声的心理基础 / 115

四、播音发声的特点 / 116

### 第一单元 呼吸控制 / 116

一、播音发声采用胸腹联合式呼吸方法 / 117

二、呼吸控制的实验训练项目 / 119

三、对应性练习 / 120

### 第二单元 口腔控制 / 131

一、加强口腔控制是保证播音发声质量的关键 / 131

二、咬字器官和吐字归音 / 131

三、口腔控制的实验训练项目 / 134

四、口腔控制的其他对应性练习 / 135

### 第三单元 喉部控制 / 157

一、喉部控制要领 / 158

二、嗓音保护 / 159

三、喉部控制的实验训练项目 / 160

四、喉部控制中音高变化的对应性练习 / 163

### 第四单元 共鸣控制 / 166

一、共鸣器官 / 166

二、播音发声共鸣的特点与共鸣控制 / 166

三、控制共鸣的实验训练项目 / 167

四、对应性练习 / 168

### 第五单元 声音弹性 / 170

一、如何获得声音的弹性 / 170

二、声音弹性的实验训练项目 / 170

三、对应性练习 / 172

### 第六单元 情、声、气结合 / 177

一、基本理论 / 177

二、情声气结合的实验训练项目 / 178

三、对应性练习 / 179

### 第三篇 备稿技巧 / 186

#### 导语 备稿技巧概说 / 186

一、基本理论 / 186

二、示例分析 / 188

三、备稿技巧的实验训练项目 / 190

四、对应性练习 / 193

### 第四篇 语言表达内部技巧 / 198

#### 第一单元 情景再现 / 198

一、基本理论 / 198

二、示例分析: / 199

三、情景再现的实验训练项目 / 200

三、对应性练习 / 202

#### 第二单元 内在语 / 206

一、基本理论 / 206

二、示例分析: / 207

三、内在语的实验训练项目 / 208

四、对应性练习 / 209

#### 第三单元 对象感 / 216

一、基本理论 / 216

二、对象感的实验训练项目 / 216

三、对应性练习 / 218

### 第五篇 语言表达外部技巧 / 229

#### 第一单元 停连 / 229

一、基本理论 / 229

二、停连的实验训练项目 / 230

三、对应性练习 / 231

#### 第二单元 重音 / 234

一、基本理论 / 234

二、重音的实验训练项目 / 235

三、对应性练习 / 236

第三单元 语气 / 239
一、基本理论 / 239
二、语气的实验训练项目 / 240
三、对应性练习 / 241
第四单元 节奏 / 245
一、基本理论 / 245
二、节奏的实验训练项目 / 246
三、对应性练习 / 247

# 第一篇 普通话语音

## 导语 普通话语音概说

汉语普通话是我们中华人民共和国的通用语言,也是全世界使用人数最多的语言,被列入联合国六种工作语言之一。它是以北京语音为标准音,以北方话为基础方言,以典范的现代白话文著作作为语法规范的现代汉民族共同语。这个定义从语音、词汇、语法三个方面对汉语普通话进行了规范。需要注意的是,普通话以北京语音为标准音,是就整个语音体系而言的,其中并不包括北京话中的一些土音、土语成分。

现代汉语有不同的方言,各个方言分布的区域也都很广,共分为七大方言区:北方方言区、吴方言区、湘方言区、赣方言区、客家方言区、闽方言区、粤方言区。各方言的差异突出表现在语音方面,但各语音系统之间存在着一定的对应关系。

### 一、普通话语音的特点

汉语普通话是在北京语系的基础上建立起来的,北京语系是在归纳整理所有使用的音素和各因素之间组合规律的基础上所构成的语音系统,与印欧语系相比,普通话语音具有简单、清晰、音乐性强、表现力强等特点。

#### (一) 音节结构简单,清晰明快

汉语的音节一般都是由声母、韵母和贯穿整个音节的声调三部分组成,有鲜明的音节划分,结构简单、严谨并富于节律感。普通话一个音节最多由4个音素组成,其中发音响亮且时值较长的元音占有优势[仅以开口度最大的“a”做主要元音的音节就有164个(包括“a”的变体),占到全部音节的40%还多,而且元音常以复合形式出现]。另外,普通话音节中没有复辅音,在22个辅音音素里,除m、n、ng、l、r这5个辅音是浊





辅音以外,其余都是清辅音,这也使普通话语音在听感上响亮、清晰、明快。

## (二)富有音乐性、表现力强

普通话阴平、阳平、上声、去声 4 个声调高低变化分明,在高、扬、转、降的过程中抑扬顿挫的区分明显,而词汇的双音节化演变、轻重格式的区别以及轻声、儿化、双声、叠韵、叠音等语音现象,都为普通话的语流增添了音韵美感,同时也极大地丰富了普通话的表现力。

## 二、汉语拼音方案

1958 年 2 月 11 日,第一届全国人民代表大会批准公布了《汉语拼音方案》,方案采用拉丁字母给汉字注标准音(普通话语音),由字母表、声母表、韵母表、声调符号和隔音符号五部分组成。

## 三、普通话语音的概念

### (一)音节和音素

#### 1. 音节

音节指用听觉可以区分的语音结构的基本单位。一般来说一个汉字的读音就是一个音节,不过儿化词是两个汉字读成一个音节。音节是句子的最小单位,但不是语音的最小单位。普通话常用基本无调音节有 400 个,有调音节(不包括轻声)是 1300 多个(《新华字典》中收录的无调音节是 418 个,多出的这十几个音节多是一些特殊的辅音音节、变化特殊的语气词及一些过于土俗的方言词音节)。

#### 2. 音素

音素指从音色角度划分出来的语音的最小单位。把音节进一步拆分,就可以得到更小的语音单位,即音素。如“装(zhuāng)”这个音节由 4 个音素组成,即 zh、u、a、ng,其中 zh、ng 分别属于 1 个音素。普通话中有 32 个音素,其中元音音素 10 个,辅音音素 22 个。汉字一个音节一般由 1—4 个音素构成,其中 2—3 个音素构成的音节最多。如:啊(a)是 1 个音素;家(jiā)是 3 个音素;将(jiāng)是 4 个音素。

### (二)辅音和元音

从发音性质即音色的角度可以把音素分为辅音和元音两大类。



## 1. 辅音

辅音是音素的一种。发辅音时气流在口腔中明显受到阻碍,呼出气流较强,发音器官对气流构成阻碍的部分肌肉紧张,大部分辅音发音时声带不颤动,也叫“子音”。普通话中有辅音音素 22 个,在音节中主要充当声母(普通话中没有复辅音),它是字音准确的保证。

## 2. 元音

元音是音素的一种。发元音时气流在口腔中不受明显阻碍,呼出气流较弱,发音器官肌肉均衡紧张,声带颤动,声音响亮清晰,都是浊音,也叫“母音”。元音音素共有 10 个,是普通话语音中的主要成分,主要充当韵母,它是字音响亮的保证。

# 第一单元 声母

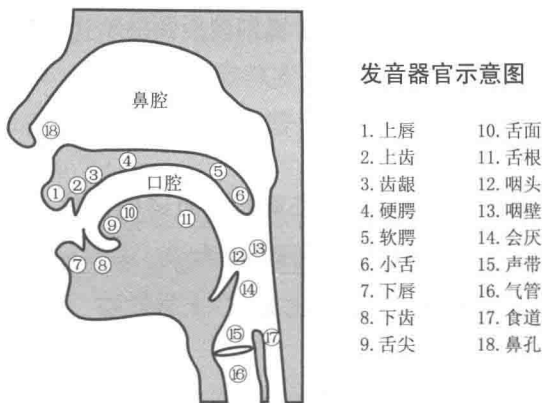


图 1.1 发音器官示意图

## 一、声母的分类

根据汉语语音学的传统分析方法,一个汉语音节可以分成声母、韵母、声调三部分。一个音节起头的辅音叫声母,音节中声母后面的部分叫韵母,全字的音高叫声调。声母都是辅音,但辅音不都是声母。普通话 22 个辅音中,只有 21 个充当声母,其中“ng”只能作韵母中的韵尾,不能充当声母。另外,辅音“n”既能当声母还能当韵尾。辅音是从音色的角度划分的,与元音相对;而声母是根据它在音节中所处的位置划分的,与韵母相对。

辅音具有时程短(擦音除外)、音势弱的特点,很容易受到干扰,也很容易产生“吃字”现象,从而影响语音的清晰度。因此练习时要努力做到“咬得准、发得清”,使吐字准确清晰。

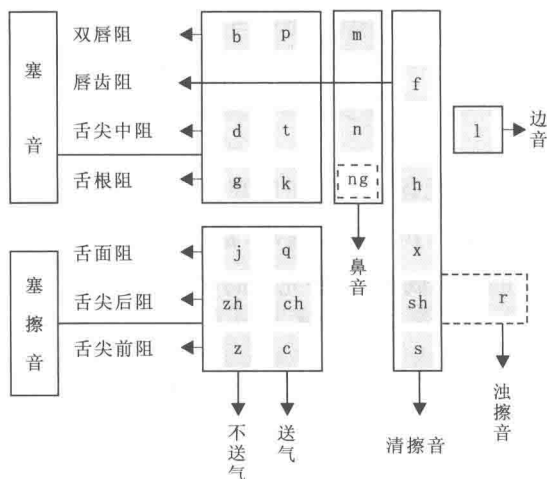


图 1.2 声母发音部位、发音方法简表

从图 1.2 我们可以看出:

### (一) 七个发音部位

发音部位是指发辅音时,口腔对呼出气流构成阻碍的部位。根据发音部位的不同,21 个声母可分为 7 类,按照位置从前到后依次为:

(1) 双唇阻:上唇和下唇成阻。下唇向上运动,上唇微动,双唇紧闭构成阻碍。双唇阻声母共有 3 个:b、p、m。

(2) 唇齿阻:上齿和下唇成阻。上唇稍抬,稍露出上齿,下唇向上,唇缘线与上齿接触构成阻碍。唇齿阻声母只有 1 个:f。

(3) 舌尖前阻:舌尖和上门齿背成阻。舌尖平伸,与上门齿背接触或接近成阻。舌尖前阻声母共有 3 个:z、c、s。

(4) 舌尖中阻:舌尖与上门齿龈成阻。舌尖向前上方抬起与齿龈接触成阻。舌尖中阻声母共有 4 个:d、t、n、l

(5) 舌尖后阻:舌尖与前硬腭成阻。舌体稍后缩,舌尖向上方翘起,与硬腭前部接触或接近成阻。舌尖后阻声母共有 4 个:zh、ch、sh、r。

(6) 舌面阻:舌面前部与硬腭前部成阻。舌尖向下前伸抵住下齿背,舌面向上抬起,接触或接近硬腭前部成阻。舌面阻声母共有 3 个:j、q、x。

(7) 舌根阻:舌根与硬腭、软腭交界处成阻。舌体后缩,舌根隆起与硬腭、软腭交界



处接触或接近成阻。舌根阻声母共有 3 个: g、k、h。

## (二) 五种发音方法

发音方法是指发辅音时,呼出气流破除发音部位构成阻碍的方法。根据发音方法的不同,可分为 5 类:

(1) 塞音:发音部位紧闭,阻塞气流通路,呼出气流蓄在成阻部位之后,这时成阻部位突然打开,气流呼出因爆发、破裂而成声。塞音也叫爆发音或破裂音,共有 6 个: b、d、g 和 p、t、k。

(2) 擦音:成阻时发音部位两点相接近,但不接触,中间留出一条窄缝,持阻时气流由发音部位两点间的缝隙挤过,摩擦成声,除阻时摩擦就结束了。普通话中共有 6 个擦音声母: f、h、x、sh、s、r。

(3) 塞擦音:是塞音和擦音两种发音方法的结合,先塞后擦,所以称为塞擦音。发音部位在成阻时紧闭,阻住气流,随后进入持阻阶段时,气流冲出,冲出的同时发音部位之间形成一条窄缝,使气流挤出,摩擦发声,到除阻时发音结束。普通话中共有 6 个塞擦音声母: j、q、zh、ch、z、c。

(4) 鼻音:成阻时发音部位两点紧闭封锁住口腔气流通路,在持阻时声带颤动、软腭下垂,鼻腔通路打开,经口腔和鼻腔双重共鸣后,带音气流从鼻腔流出,形成鼻音。除阻时,口腔通路打开,发音结束。普通话中共有 2 个鼻音声母: m、n,以及鼻辅音 ng。

(5) 边音:成阻时,舌尖抬起与上门齿龈接触,舌头两边留有空隙,持阻时声带颤动,带音气流从舌头两边透出,除阻时发音就结束了。普通话中只有 1 个边音声母: l。

## (三) 两个区别

除五种发音方法外,辅音还有清音和浊音、送气与不送气两个区别。

### 1. 清浊区分

发音时声带颤动为浊音,声带不颤动为清音。普通话浊音声母有 4 个,即 m、n、l、r,另有只做韵尾的浊辅音 ng,其余 17 个声母为清音。

### 2. 送气与否

普通话声母发音送气与不送气的区别只在塞音和塞擦音中进行,发音时呼出气流微弱的为不送气音;呼出气流较强,有喷发出口感觉的为送气音。即送气与否主要是在那些发音部位相同、发音方法前阶段(全是清音)相同,但解除阻碍时气流大小不同的辅音声母之间的区别。



送气音(6个):b、d、g、j、zh、z

不送气音(6个):p、t、k、q、ch、c。

#### (四)三个发音过程

辅音的发音过程是指发辅音时,从准备发音到发音结束的过程,一般可分为成阻、持阻和除阻三个阶段,不过不同性质的辅音,声母发音情况也不完全一样,如d要在除阻时才能发出声音,s在第二阶段持阻时就发出声音了。

**成阻:**构成阻碍。发音器官某部分由静止状态到形成阻碍的发音状态。也就是说构成正确的发音状态,要求部位准确。

**持阻:**准备发音。是正确发音状态的延续。要蓄积足够的气流,要求有控制,有一定的力度。

**除阻:**解除阻碍、发出声音。除阻时要干脆,弹吐有力,才能带动后面的韵母,声音才会响亮、清晰、送得远。

#### (五)零声母音节

普通话约有400个无调音节,其中90%是声韵配合的,另有不到10%的音节是由单元音或复合音独立承担的,即这些音节没有辅音声母,以元音开头,但在发音时元音要起到声母的作用,我们把这种没有辅音声母的音节叫零声母音节。普通话中7个舌面元音(a、o、e、ê、i、u、ü)都可以充当零声母。根据舌位不同,零声母音节可以分成以下两类。

##### 1. 开元音零声母

开元音零声母是指在零声母音节中,发音时相对舌位较低、口腔开度较大的元音起头的音节。由于要起到零声母的作用,因此元音的舌位即发音着力点,要比只承担韵母作用时力度大。普通话里的开元音零声母有4个:a、o、e、ê。其中,以a起头的音节有5个,以o起头的音节有2个,以e起头的音节有4个,ê自成音节,只有“诶”等语气词。

##### 2. 半元音零声母

半元音零声母是指在零声母音节中,发音时相对舌位较高、口腔开度较小的元音起头的音节。由于元音在零声母音节中要起到声母的作用,因此,元音的舌位即发音的着力点,要比只承担韵母作用时力度要大,气流通过时有轻微的摩擦声。普通话中的半元音零声母有三个:i、u、ü。其中,以i起头的音节有10个,以u起头的音节有9个,以ü起头的音节有4个。

## 二、普通话声母的发音

### (一) 辅音声母

辅音声母的发音有“本音”和“呼读音”的区别,因为辅音发音没有乐音成分,单发本音不便听觉判断,因此采用呼读音,即辅音后面加元音的形式,以便于学习方便。21个声母的呼读音分别是:bo、po、mo、fo、zi、ci、si、de、te、ne、le、zhi、chi、shi、ri、ji、qi、xi、ge、ke、he。下面结合实际练习中容易出现的问题对辅音声母的发音进行要领阐释。

#### 1. 双唇音:b、p、m

##### 发音要领

**b**——双唇阻、不送气、清塞音。双唇紧闭阻住口腔通路,舌尖是自然静止状态。除阻时双唇突然打开,气流爆发而出,但不是用力送气,气流较弱。

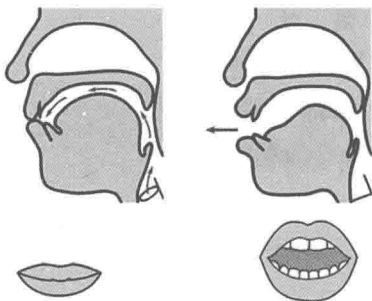


图 1.3 声母 b 的发音示意图

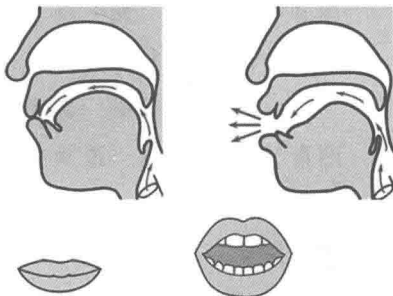


图 1.4 声母 p 的发音示意图

**p**——双唇阻、送气、清塞音。部位、方法同上,只是除阻时冲开双唇的气流较强。要注意控制唇形和气息,上唇的力度大于下唇,尽量减少送气量。

**m**——双唇阻、浊鼻音。发音时声带颤动,双唇紧闭阻住口腔通路,除阻时软腭下降,打开鼻腔通路,气流经过鼻腔,由鼻孔透出。虽然也有爆发的声音,但较柔和。

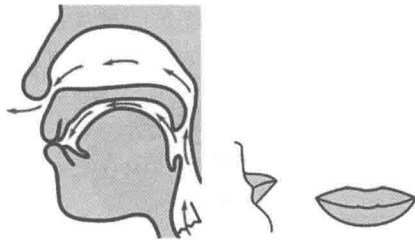


图 1.5 声母 m 的发音示意图

##### 发音容易出现的问题

(1) 双唇内缘闭合时力量不够,从而造成口腔松散、吐字不清。发音时的唇舌无力、口腔松软与这三个音发不好有直接关系。



(2)力量没有集中在双唇内缘的中央处,而是满唇用力,造成吐字听上去笨拙、生硬。

(3)发音时咧嘴角或裹唇,影响音准。

(4)发音时撮唇,没有做到唇齿相依,容易出现噪音,影响声音的清晰度。

(5)送气音的气流过强,出现“扑话筒”现象。

(6)发鼻音 m 时,刻意放松软腭堵住口腔通道,而不是在挺软腭的前提下让声音从鼻腔流入。

## b

单音节:包 部 播 北 别 绑 蹦 表 别 奔 斌 本

双音节:奔波 褒贬 蚌埠 辨别 表白 把柄 臂膀 碧波

报表 颁布 北部 百倍 冰雹 版本 背包 必备

四音节:包罗万象 悲欢离合 跋山涉水 不卑不亢 兵不厌诈

不约而同 饱经风霜 闭关自守 半路出家 百步穿杨

## p

单音节:拍 胖 爬 平 怕 跑 鹏 剖 泡 铺 碰 骗

双音节:品牌 批评 偏颇 爬坡 拼盘 跑偏 铺平 琵琶

皮袄 偏僻 澎湃 乒乓 偏旁 排炮 评判 瓢泼

四音节:平铺直叙 蓬荜生辉 破釜沉舟 披星戴月 萍水相逢

品头论足 匹夫有责 攀龙附凤 披荆斩棘 普天同庆

## m

单音节:买 妈 卖 忙 美 米 棉 萌 免 麦 猛 魔

双音节:密码 秘密 买卖 迷茫 眉目 莫名 冒昧 美满

明媚 门面 麦苗 命名 磨灭 弥漫 民盟 埋没

四音节:茅塞顿开 埋头苦干 满面春风 面目全非 美轮美奂

明眸皓齿 满城风雨 马到成功 默默无闻 美不胜收

## 双唇阻声母绕口令

### 八百标兵(b、p)

八百标兵奔北坡,炮兵并排北边跑。

炮兵怕把标兵碰,标兵怕碰炮兵炮。

### 巴老爷芭蕉树(b)

巴老爷有八十八棵芭蕉树,

来了八十八个把式要在巴老爷八十八棵芭蕉树下住。





巴老爷拔了八十八棵芭蕉树，  
不让八十八个把式在八十八棵芭蕉树下住。  
八十八个把式烧了八十八棵芭蕉树，  
巴老爷在八十八棵树边哭。

### 白庙和白猫(b、m)

白庙外蹲一只白猫，白庙里有一顶白帽。  
白庙外的白猫看见了白帽，  
叼着白庙里的白帽跑出了白庙。

### 一平盆面(b、m)

一平盆面，烙一平盆饼。  
饼碰盆，盆碰饼。

### 一座棚(b、p)

一座棚傍峭壁旁，  
峰边喷泻瀑布长，  
不怕暴雨瓢泼冰雹落，  
不怕寒风扑面雪飘扬，  
并排分班翻山攀坡把宝找，  
聚宝盆里松柏飘香百宝藏，  
背宝奔跑报矿炮劈火，  
篇篇捷报飞伴金凤凰。

## 2. 唇齿音：f

### 发音要领

f——唇齿阻、清擦音。下唇唇缘线轻触上齿，形成窄缝，除阻时气流从窄缝中摩擦成声。普通话辅音声母中只有1个唇齿音。

### 发音容易出现的问题

- (1) 上齿和下唇内缘形成阻碍时没有自然接触，而是裹唇发音，成阻部位面积大，力量分散，有发成塞音的趋势，听上去笨拙。
- (2) 接触面积过大，容易产生杂音。
- (3) 气流和声音的配合不够，气比音先行，造成漏气的“丝丝”声。

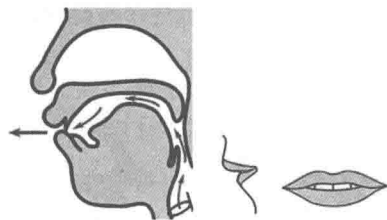


图 1.6 声母 f 的发音示意图





## (4)与唇齿浊擦音v混淆。

f

单音节:飞 放 烦 疯 粉 费 否 福 法 佛

双音节:方法 丰富 反复 付费 仿佛 吩咐 放飞 风范

发放 夫妇 非凡 犯法 复发 翻番 肺腑 发奋

四音节:风尘仆仆 夫唱妇随 发愤图强 翻天覆地 风吹草动

反复无常 飞扬跋扈 发扬光大 翻来覆去 非同凡响

## 唇齿阻声母绕口令



画凤凰

## 画凤凰(f)

粉红墙上画凤凰,凤凰画在粉红墙。

红凤凰、粉凤凰,红粉凤凰花凤凰。

## 分水岭边分水桥(f)

分水岭边分水桥,分水桥边分水岭。

分水岭分水不分桥,分水桥分水不分岭。

分水桥是分水桥,分水岭是分水岭。

## 3. 舌尖前音:z、c、s

## 发音要领

为了避免这组音在实际发音时带出过多的杂音,我们可做如下描述:发音时,舌尖放在下齿后方,抬起舌尖稍后的部位轻触或接近上门齿背成阻。舌尖前音又叫平舌音。

z——舌尖前阻、不送气、清塞擦音。舌尖放在下门齿后方,抬起舌尖稍后的部位轻触上门齿背,同时软腭挺起,关闭鼻腔通路;除阻时舌尖稍后的部位离开上门齿背,形成一条窄缝,气流不振动声带,进入口腔后从窄缝中摩擦而出,气流较弱。

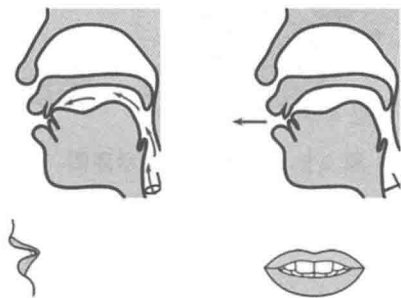


图 1.7 声母 z 的发音示意图

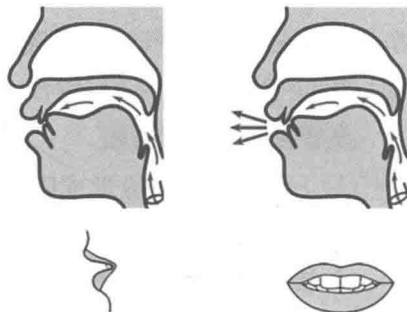


图 1.8 声母 c 的发音示意图