



播音主持入门训练丛书

BOYINZHUCHI

KUAI SURUMEN SHIBAZHAOER



播音主持

快速入门十八招儿

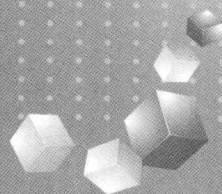
赵秀环 编著

中国传媒大学出版社



播音主持入门训练丛书

BOYINZHUCHI KUAISURUMEN SHIBAZHAOER



播音主持

快速入门十八招儿

赵秀环 编著

中国传媒大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

播音主持快速入门十八招儿/赵秀环编著. —北京:中国传媒大学出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-5657-0136-8

I. ①播… II. ①赵… III. ①播音—语言艺术 ②广播节目—主持人—语言艺术 ③电视节目—主持人—语言艺术
IV. ①G222. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 261459 号

播音主持快速入门十八招儿

作 者 赵秀环

策 划 董媛婷

责任编辑 张 旭 王雁来

责任印制 范明懿

封面设计 欧 阳

出 版 人 蔡 翔

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 北京中科印刷有限公司

开 本 787×1092mm 1/16

印 张 17.5

版 次 2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

书 号 978-7-5657-0136-8/G·0136 定 价 38.00 元

版权所有

翻印必究

印装错误

负责调换

作者简介



赵秀环(播音名:晨星)

毕业于北京广播学院(现中国传媒大学)新闻系播音专业。国家级汉语普通话水平测试专家、中国传媒大学播音主持专业教授、中国新闻教育学会会员、中国广播电视学会会员、中艺传媒播音主持专业资深教授兼艺术顾问、中华女子学院播音主持艺术系兼职教授、数字电影学院艺典艺术培训中心播音主持专业兼职教授、中传在线播音主持专业教授兼艺术顾问、首都女新闻工作者协会会员、北京演艺专修学院播音主持艺术顾问、北京语言学会朗诵艺术研究会会员、北京大学播音指导、清华大学艺术团播音主持资深教授兼艺术顾问。

主要出版物:《播音员语言基本功训练教程》、《汉语普通话绕口令集锦》、《实用播音教程》(与他人合编)、《语言艺术发声之美》、《播音主持艺术语言基本功训练教程》第二版、《播音主持艺术语言基本功训练教程》第三版、28 盘音像制品。

主要研究领域:汉语普通话语音学、播音主持发声学、镜头前的态势语。

主要科研成果:《语言艺术发声之美》。

1966 年参加播音工作。1976 年参加播音主持教学工作。从事播音主持及语言教学工作多年,到过许多电台、电视台体察实践并主持过各类节目,积累了宝贵的实践经验,并能运用各种语言艺术门类的精华,科学地为播音主持艺术教学服务。几十年来,为中央和全国各地电台、电视台培养了大批优秀人才。同时,也为台港澳地区及世界各地培养了许多汉语普通话人才。仅以中央电视台为例,如大家熟知的李瑞英、罗京、张宏民、张政、杨柳、张泽群、沙桐、小雨、方静、杨晨、裴新华、宁辛、史小诺、宋一平、小萌、小燕、王梁、朱梅、管彤、徐萍、康辉、海霞、郭志坚、慕彬、周磊、王琳、朱虹,等等。



序 言

赵秀环教授新著《播音主持快速入门十八招儿》，可以说是“招儿、招儿”精彩！为热爱播音主持艺术的朋友们提供了一本很好的学习教材，具有很高的实用价值。

《播音主持快速入门十八招儿》这本书，从教你“播音主持发声基础”、“有声语言表达技巧”、“各种文学作品朗读”、“各类口播新闻训练”、“各专题栏目模拟主持”，到教你“即兴评述、栏目改编、自我介绍、学习运用态势语”，以及给你的“播音主持艺术专业高考指南、汉语普通话水平等级测试指南”等招数，涵盖了播音主持艺术专业的方方面面的精华……不仅适用于热爱和报考播音主持艺术专业的人群，同时，对于教师朋友、留学生朋友、方言区的朋友、职场的白领朋友、走T台的模特朋友、参加演讲的大学生朋友、参加各类艺考的考生朋友、参加汉语普测的朋友，都不无益处！当然，对于在职的播音员和主持人进行充电学习，也是一个不错的选择！特别是教你“学艺先学做人”，更是给年轻人指明了人生方向、前进的动力！这确实是一本难得的好书。本书的作者毕业于北京广播学院（现中国传媒大学）新闻系播音专业，从事了多年的播音主持实践和播音主持教学工作，特别是在语音发声基础和镜头前的态势语教学与实践方面造诣较深。作者很注重理论联系实际，经常到有关艺术院校进行学习深造，借鉴声乐、表演、戏曲、曲艺、相声、小品、舞蹈等各种有声语言和肢体语言的用气、发声、吐字以及表演艺术的精华，科学地为播音主持教学和实践服务。为了满足第一线工作需求，适应时代语言艺术的发展，作者还经常到各地电台、电视台以及北京电视台、中央电视台进行播音主持客串，体察播音主持工作的所需，积累了宝贵的实践经验。从而使播音主持教学内容在发扬传统优势下，不断与时俱进、推陈出新，受到了业内人士的追捧和好评！

《播音主持快速入门十八招儿》就是作者丰富的教学经验和多方位

艺术实践体验的又一部力作。她编著的《汉语普通话绕口令集锦》，深受外国留学生和台港澳地区人们的欢迎；她编写的《播音主持艺术基本功训练教程》第二版已入选北京市精品教材；她编著的《播音主持艺术语言基本功训练教程》第一、二、三版已成为热门教材；她的科研成果《语言艺术发声之美》、《镜头前的态势语》，也被业内人士广泛运用……她的教学风格乐观向上、热情洋溢、幽默风趣，她只要一站上三尺讲台，就会神采奕奕、精神百倍、阳光灿烂、魅力四射，真是全身心地投入哇！学生们赞美她：有气质、有风度、有口才、有文采、有个性、有魅力……她的普通话语音准确规范、朴实纯正，吐字清晰流畅、如珠如流；她的声音亲切、甜美、圆润、柔和，有张力，有穿透力；她的认读能力极强，语言感觉非常好，新颖时尚、与时俱进，播音主持掌控自如；她做人低调、谦恭随和、与人为善，深受各个层面学生的欢迎。几十年来，为中央和全国各地培养了大批优秀播音员、主持人；同时也为二十几个国家及台港澳地区培养了大批汉语普通话人才……真可谓是“桃李满天下”呀！目前，她又被多家播音主持艺术传媒、艺术院校、艺术团体聘为兼职教授及艺术顾问，为播音主持艺术再立新功！

我在遥远的异国他乡，能够不断地听到学生的好消息，真是倍感亲切和欣慰……由衷地祝福我心中的那个“小环子”，一切顺利！万事如意！

黎明

2010年7月18日遥寄



前言

由于视频媒体的发展、社会宣传的需要,从电台、电视台到营销市场;从歌厅演技场到室外商品促销;从会议主持到解说、文艺演出;从婚庆典礼到生日宴会;从各类语音服务到声讯传真;从网上聊天主持到网络电台、电视台的诞生……社会对播音主持人才的需求还是很多的!

广播电视事业迅猛发展,方兴未艾。事业的发展靠的是人才,而人才需要不断培养。到目前为止,除了中国传媒大学、南广传媒学院、浙江传媒学院等院校的播音主持专业不断扩大招生规模之外,其他许多专业院校也增开了播音主持专业。再加上一些私立学校开办的播音主持专业班、培训班等,在全国范围内,将近四百所院校、媒体、艺术传媒、个人、单位从事着播音主持专业的培训工作。这就为有志于从事播音主持工作的人才提供了广阔的天地,大量考生争相报考播音主持专业。他们积极、热情又好奇,急于了解其中奥秘,希望能尽快掌握技巧。然而,他们课业忙,没有时间和机会接受长时间的系统学习。《播音主持快速入门十八招儿》就是一本“敲门”的书,能让大家在短时间内学会基本训练内容和方法,顺利地通过专业考试。当然,对于那些播音主持爱好者、朗读朗诵爱好者、想参加普通话水平测试的人员,这本小书也是一个不错的选择哦!

我们知道:工人农民靠体力,知识分子用脑力,而播音主持则要动“嘴”力。播音发声、播音主持是口耳之学,需要“听”、“说”、“练”。因此,配合这本小书的训练内容,我们还进行了录音、录像示范朗读,对初学者尤其具有指导意义!能帮助他们在较短时间内尽快掌握基本技能。

这本小书,将教你“嘴力”功夫十八招儿——播音主持快速入门训练法。就是口把口、手把手地教大家怎样学好普通话,怎样科学练声,怎样克服自身声音弱点,怎样播音,怎样主持节目,如何使学习普通话

语音准确规范,怎样使声音有磁性魅力,如何使嗓音永葆青春,如何使感情表达起伏跌宕,怎样使语言自然流畅、评论思维敏捷、沟通互动交流,如何学艺先学做人,如何做到“形象气质高雅、举止端庄大方”,等等。

亲爱的同学们!年轻的朋友们!你想得到“嘴力”功夫吗?你想快速入门播音主持吗?就请快快购买这本小书吧!如果你是门外汉,读了这本小书,会使你受到启蒙教育,可能会由此爱上播音主持这一行;如果你是播音员、主持人,读了这本小书,会使你的播音主持技巧日臻完美;如果你是业余朗诵爱好者,读了这本小书,会使你对播音主持更加有兴趣,很可能追上专业水准;如果你是播音主持爱好者,且嗓音良好,条件具备,那不用说,读了这本小书,会使你很快步入播音主持艺术的殿堂……另外,如果你想参加普通话水平等级测试,这本小书,无疑也会使你的普通话水平得到提高,起到事半功倍的效果哦!

《播音主持快速入门十八招儿》,“招儿”“招儿”精彩!不仅能学艺,还能学好做人,请热爱播音主持艺术的朋友们,赶快接“招儿”吧!

目录 Contents

序 言 /1

前 言 /1

第一招儿 学做口部操 /1

第一节 打开口腔训练 /1

第二节 双唇运动训练 /2

第三节 舌部运动训练 /2

第四节 综合运动训练 /3

第二招儿 开嗓练发声 /5

第一节 启动声带“预热” /6

第二节 气息基本状态练习 /7

第三节 胸腹联合呼吸 /8

第四节 呼吸肌的锻炼 /9

第三招儿 说好普通话 /11

第一节 读准 21 个声母 /13

第二节 读准 39 个韵母 /16

- 第三节 读准四个声调 /21
- 第四节 了解语流音变 /22
- 第五节 普通话语音综合图 /30
- 第六节 训练字词和句段 /31

第四招儿 认真细辨读 /43

- 第一节 普通话声母辨读 /44
- 第二节 普通话韵母辨读 /51
- 第三节 普通话声调辨读 /57

第五招儿 训练唇舌力 /60

- 第一节 开闭口腔改善音色 /60
- 第二节 训练唇舌力集中 /61
- 第三节 加强唇舌绕口令 /64
- 第四节 用记录速度播读 /69
- 第五节 快口嘴力功训练 /72

第六招儿 诵诗和民歌 /84

- 第一节 古诗词朗诵练习 /86
- 第二节 现代诗歌朗诵练习 /91
- 第三节 诗词、民歌综合练习 /101

第七招儿 寓言和童话 /108

第八招儿 如何读散文 /124

第九招儿 怎样播新闻 /145

- 第一节 电台口播新闻练习 /147
- 第二节 电视口播新闻练习 /154

第十招儿 模拟主持词 /174

- 第一节 广播播音主持训练 /174



第二节 电视播音主持训练 /178

第三节 舞台节目主持训练 /185

第十一招儿 改编小栏目 /195

第一节 改编成新闻类节目 /196

第二节 改编成服务类节目 /200

第三节 改编成综艺类节目 /203

第十二招儿 即兴说话题 /207

第一节 即兴思维训练 /208

第二节 即兴话题评述训练 /212

第三节 即兴话题讨论训练 /219

第十三招儿 自我巧介绍 /228

第十四招儿 运用态势语 /230

第一节 保持良好的体态 /230

第二节 传递丰富的表情 /231

第三节 训练得体的举止 /232

第十五招儿 掌控要自如 /236

第十六招儿 保护好嗓音 /239

第一节 练声原则 /239

第二节 保护措施 /240

第三节 噪疾防治 /241

第十七招儿 学艺先做人 /243

第十八招儿 播音与主持专业考试指南 /246



附 录 普通话水平测试指南 /249

附录一 普通话水平测试等级标准 /249

附录二 汉语拼音方案 /250

附录三 普通话水平测试规程 /252

附录四 普通话水平测试模拟试题 /254

附录五 普通话水平测试用话题 30 则 /266

附录六 参考书目 /267

后 记 /268



第一招儿 学做口部操

大家知道,做广播体操是为了锻炼身体,使身体的各个关节、各个部位活动开,身体舒展、血脉通畅、肢体灵活,让我们在一天的工作学习中精神饱满、干劲儿十足。

那么,做口部操就是为了锻炼我们的口腔。因为口腔是播音员、主持人的劳动工具。口腔包括唇、齿、舌、腭,这是重要的咬字器官。字音在口腔内形成,口腔就是我们播音员、主持人“嘴力”劳动的制造场。讲究吐字就是讲究口腔的控制。播音员和主持人必须锻炼自己的口腔,使它适应播音主持艺术语言的要求:准确规范、清晰流畅、圆润集中、颗粒饱满、字正腔圆、光泽晶莹、轻快连贯、如珠如流、优美动听,字字皆入受众之耳,声声皆入受众之心,让说者不费力、听者有美感。

因此,常做口部训练操,就可以加强唇、舌、腭的肌肉力量,提高唇、舌、腭的灵活程度。年轻的朋友们,热爱播音主持艺术的朋友们,为了我们的口齿灵活、吐字清晰、颗粒饱满、字正腔圆,大家都来做口部训练操吧!

好,跟我一起来——

第一节 打开口腔训练

在进行播音与主持的时候,说话的口腔比生活中说话的口腔要大一些。目的是加强口腔共鸣,美化声音。打开口腔的基本状态包括四个方面,这四个方面实际上是一个完整动作。

打开口腔的四个相关动作是:

第一个动作是向上提起颧肌,保持正确的唇形,可呈“似微笑”状态。

第二个动作是打开牙关。也就是拉开后牙上下之间的距离。这样做的目的是

为了加大口腔容积,而且是要纵向加大容积。打开牙关的重点是上牙努力,而不是下牙使劲。

第三个动作是挺起软腭,反射声音。挺起软腭也是为了增大口腔容积,软腭挺起,肌肉稍变硬,能够在一定程度上反射声音。挺起软腭时要特别注意,是口中的上半部分努力,不是向下压舌面。有人将它称为“半打哈欠”的感觉,这是贴切的。

第四个动作是轻收下巴。下巴放松是发声的一个关键之点,在第三个动作挺软腭时要防止下巴和舌根紧张。所以要小心翼翼地轻轻地向后收下巴,放松下巴。

“提、打、挺、松”是一个完整动作:开口像“半打哈欠”,闭口像“啃苹果”状。

接下来是发“i、ei、ai、a、ao、ou、ang、eng、ong”九个音。口腔由闭到开,舌位由前到后,唇形由扁到圆。体会口腔开闭、立起,舌位移动变化,唇形圆展变化。

第二节 双唇运动训练

一、双唇打响,发出“b”、“p”的音。双唇紧闭,将唇的力量集中于唇中央三分之一的部位,唇齿相依,不包唇,不裹唇,阻住气流,用丹田气突然连续喷气出声,发出“b”、“p”。

二、双唇掀展,发出“mi”、“mu”的音。双唇紧闭,然后将嘴角用力向两边咧、再掀起,反复“咧、掀”多次,再反复发出“mi”、“mu”。

三、双唇紧闭,掀起左歪、右歪、上抬、下压,反复多次,交替进行。

四、双唇紧闭,向前掀起、上下左右 360°转圈绕行,反复多次,左右交替进行(左一圈、右一圈轮换)。

五、不出声地背诵《八百标兵》。完全用丹田气推动,加强双唇力度。

第三节 舌部运动训练

一、刮舌——闭口,舌尖抵下齿背,然后口逐渐打开,舌面逐渐向上隆起,上门齿始终紧刮舌叶至舌面。练习中要感觉舌面隆起有阻力,要吃住劲。刮舌动作结束后,舌体后缩,口完全打开,舌面后移贴住硬腭前部,坚持 10~20 秒钟。

二、顶舌——闭口,用舌尖顶左内颊,顶右内颊,交替进行。交替速度不要太



快,顶的力量要大些,使面颊有紧的感觉,舌有酸的感觉。

三、伸舌——将舌伸出口外,舌体向中纵线集中,舌尖向前、向左、向右、向上、向下尽力伸展。

四、绕舌——闭口,舌尖放在唇齿间,向左、向右做 360° 环绕。

五、立舌——口稍开,在口腔内使舌面向左、向右侧翻,交替进行。

六、舌打响——夸张做发辅音 d、t、g、k 的动作,体会成阻部位,持阻有力,除阻突然、迅速,不带音。发每个音时要连续做。

七、捣舌——口中放有橄榄、糖块等,闭口,在口腔正中前方,用舌尖、舌面将其连续翻转。

八、不出声地背诵《短刀》、《调到敌岛打特盗》。完全用丹田气推动舌尖的运动,加强舌头的力度。

九、发“滴沥沥、嗒啦啦、当唧唧、咚隆隆”音,音由慢到快,由低到高,加强舌头的灵活度。

第四节 综合运动训练

一、双唇音声、韵拆合练习

b—ā—ba	b—ēi—bei	b—āi—bai	b—ān—ban
p—ī—pi	p—īn—pin	p—āng—pang	p—ēng—peng
m—ēn—men	m—īng—ming	m—āo—mao	m—ou—mou

二、舌尖中音声、韵拆合练习

d—ū—du	d—īa—dia	d—īng—ding	d—ōng—dong
t—ē—te	t—īe—tie	t—ōng—tong	t—āng—tang
n—ū—nū	n—ōng—nong	n—ēng—neng	n—īang—niang
l—uo—luo	l—ou—lou	l—īng—ling	l—ēng—leng

三、舌根音声、韵拆合练习

g—ā—ga	g—ān—gan	g—āng—gang	g—ēng—geng
--------	----------	------------	------------

k—u—ku k—en—ken k—eng—keng k—ua—kua
h—e—he h—an—han h—ang—hang h—uang—huang

四、象声词重叠连读

吧嗒吧嗒吧嗒嗒	噼啪噼啪噼啪啪
滴溜滴溜滴溜溜	乒乒乒乒乒乒乒
当啷当啷当啷啷	哗啦哗啦哗啦啦
咕噜咕噜咕噜噜	咯吱咯吱咯吱吱
淅沥淅沥淅沥沥	花楞花楞花楞楞
扑腾扑腾扑腾腾	咯瞪咯瞪咯瞪瞪
呼嘟呼嘟呼嘟嘟	滴嗒滴嗒滴嗒嗒
咣当咣当咣当当	噗噜噗噜噗噜噜
哼哧哼哧哼哧哧	叮咚叮咚叮咚咚
咕咚咕咚咕咚咚	唧啾唧啾唧啾啾
呼啦呼啦呼啦啦	咕隆咕隆咕隆隆



第二招儿 开嗓练发声

嗓子是播音员和主持人的创作“工具”。如果没有好的嗓音和灵活的口齿,即使对稿件内容理解得很深刻,播讲愿望很强烈,也会“口不从心”。播音员和主持人锻炼嗓音和口齿的目的在于提高播音主持艺术质量。这种锻炼必须紧密结合播音发声的特点,根据自己的发声条件,科学地进行。这种训练必须将理论和分析解决实际问题的能力结合起来,在正确的理论指导下,由易到难,由浅到深,循序渐进,逐渐克服“压、挤、捏、噎、憋”的错误用气发声状态,使我们的嗓音和口齿在科学的锻炼中,刚柔并济、纵收自如,成为表述内容和传达感情的有力工具!

播音主持艺术要求高度的用声技巧。生活当中,有的人吐字清晰些,有的人则含混些;有的人声音优美些,有的人则粗糙些;有的人声音色彩丰富些,有的人则平淡些……这都无关大局。但对于播音员和主持人来说,则要求:吐字必须清晰,音质必须优美,声音必须富于活力及感染力。因此,即使天生有一副好嗓子,不经训练,也是很难胜任的!

正确用气发声是播音员、主持人应勤于练习的一项专业基本功。这项基本功的扎实与否,不仅直接影响播音主持艺术质量,甚至会影响一个播音员、主持人的工作寿命。由于嗓子出现问题而离开播音主持岗位的人屡见不鲜。由于发声条件不同,每个人的声音都有自己的个性和特色。我们要在自己发声条件的基础上发挥所长、克服所短,扩展发声能力,找到自己最好的声音,而不能去模仿(特别是盲目模仿)、追求某种自以为美(不科学)的声音,特别不能模仿广播电视中某个自己喜爱的播音员或演员的声音。刻意模仿某个人的声音,常常是发声方法不良的根源,它不仅束缚了播音员和主持人创造力的发挥,严重的甚至能导致发声障碍或喉部病变。

“工欲善其事,必先利其器”。还等什么?年轻的朋友们,热爱播音主持艺术的朋友们,赶快跟我一起来——开嗓练声吧!