

高等院校新闻传播学专业教学丛书

播音创作原理与实训

马 力 编著

Boyin
Chuangzuo Yuanli
Yu Shixun

华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

高等院校新闻传播学专业教学丛书

Boyin
C_{huangzuo}Yuanli
Y_uS_{hixun}

播音创作原理与实训

马
力
编著



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

播音创作原理与实训/马 力 编著. —武汉:华中科技大学出版社,2011.1
ISBN 978-7-5609-6746-2

I. 播… II. 马… III. 播音-语言艺术-高等学校-教材 IV. G222.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 236797 号

播音创作原理与实训

马 力 编著

策划编辑:肖海欧

责任编辑:肖海欧

封面设计:旻昊图文空间

责任校对:李 琴

责任监印:周治超

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)87557437

录 排:武汉市兴明图文信息有限公司

印 刷:华中科技大学印刷厂

开 本:787 mm×1092 mm 1/16

印 张:20.75 插页:2

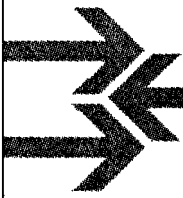
字 数:500 千字

版 次:2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价:34.00 元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究



序

新闻传播媒介是社会的中介,发挥沟通社会各阶级、阶层、团体、个人的桥梁作用,政党的主张要靠它来宣传,企业的产品要靠它来推广,这种作用随着时间的推移愈发不可替代。新闻传播推动了社会的发展和进步。随着经济全球化与媒介市场竞争的加剧,新闻传播工作和新闻传播教育面临一系列的挑战和发展的机遇。新闻传播教育工作者和新闻传播工作者只有对此有一个清醒的认识,抓住机遇,主动迎接挑战,才能使新闻传播教育工作和新闻传播工作在继承优秀传统文化的基础上,不断创新,与时俱进。

近几年,我国媒体发展迅速,特别是新媒体发展更快。同时,高校新闻传播教育的规模迅速扩大,新闻学、传播学、广播电视新闻学、广告学、编辑出版学等专业成为文科最热门的专业之一。根据教育部新闻学科教学指导委员会掌握的数据:目前,国内有 861 所高校创办了新闻学、传播学、广播电视新闻学、广告学、编辑出版学等专业,成立新闻传播院、系的高校有 657 所,每年招收本科生、专科生近 11 万人。由于新闻学、传播学、广播电视新闻学、广告学、编辑出版学等专业发展快,教材更新不快,且好教材不多,因此,急需与时俱进、为高校的新闻传播专业学生提供符合新媒体时代、贴近新闻传播实际的最新教材。这套教材正是在这样的背景下应运而生的。

编写的这套教材有以下长处和特点:吸收当前新闻学、传播学的最新研究成果,以新媒体为新闻传播主要平台作为视角,以实务为基点阐述新闻传播的主要理论,采用大量案例聚焦新闻传播的知识要点,注重实际训练以便培养学生的基本技能,尽量做到理论通俗易懂但不肤浅,教学案例



众多但有特色,紧扣新传播技术但尊重传统。

编写这套教材时,成立了编辑委员会,编辑委员会的成员有:教育部新闻学科教学指导委员会委员,各高校新闻传播院、系分管教学的副院长、系主任和中青年骨干教师。为了提高教材质量,还聘请所在领域的前辈专家审稿。

编写的这套教材适合高校新闻学、传播学、广播电视新闻学、广告学、编辑出版学等专业学生和教师使用,也为新闻传播工作者、自学考试考生、新闻传播爱好者等学习。

丁淦林

教育部人文社科委员会委员

复旦大学新闻学院教授、博士生导师

2009年12月6日

前言

21 世纪是信息浪潮方兴未艾的世纪,是知识经济初露端倪的时代,是中国实现全面现代化的世纪,是一个更加充满生机与活力的世纪。已迈入 21 世纪的中国广播电视事业正在发生着深刻的变化,时代为广播电视的发展提供着诸多的机遇,广播电视无疑将进入更加辉煌的时期。与此同时,广播电视事业的迅速发展,使人们对作为媒体形象代表的广播电视播音员、主持人日益关注,对广播电视的播音水准提出了更新更高的要求。

播音,是指播音员、主持人运用有声语言和副语言,通过广播电视等传播媒介所进行的传播信息的创造性活动。播音作为一种有声语言的创作,有着独特的整体特征,它有自己的创作原理、创作道路、创作规律和创作方法;在驾驭有声语言的进程中,更要不断地解决生理和心理、气息和声音、感情和技巧、主体和客体、主观与客观、传者与受者的各种关系。

—

基于对播音创作全方位的认识,我们认为,播音,既具有自然属性(如声音传播、形象建立的物理、生理属性,以及传播的特性等),又具有社会属性(如播音创作中的党性原则,民族、时代、阶级、社会等因素的限定);既具有新闻属性,又具有某些艺术的特征;既具有再造性,又具有创造性等。

播音创作既有再造性,也有创造性,是再造和创造的统一。前中央电视台新闻播音员罗京在谈到播音工作的性质时说:“传统上讲,播音是一种再创造。为什么这样说呢?因为它是把文字的东西变成声音的东西,这里就牵涉到一个‘怎么变,怎样变得好’的问题。还有就是播音是把他人的语言变成自己的语言。这是一个创造的过程,要求很高,因为要不折不扣地忠实于原作,所以这种文字到语言的转换创作空间很窄。”从播音员对其符号系统重新构建来看是创造,从对前一次创作过程创造后所形成的创作素材来看是再造。这创造和再造,有时交互进行,有时同时开展。



此外,由于播音学科的边缘性和创作活动的复杂性,从创造活动中至少反映出这样几点属性:播音是一项特殊的言语活动,具有言语传播的性质;播音是一项新闻实践活动,具有新闻性;播音是一项艺术创作活动,所以又具有某些艺术属性。由于其技术含量日益增多,播音的知识结构要求表现为以新闻、语言、艺术、技术为主要板块的集成,是各知识结构群的有机统一。

二

考察播音创作的以下特征与要求,是从播音创作活动的特点、创作活动中各要素的特点得来的,是从这一创作活动同其他艺术创作活动和其他新闻广播电视实践活动的比较中得来的。

(1) 要求在播音创作中体现出播音有声语言的规范性、庄重性、鼓动性和时代感、分寸感、亲切感。

(2) 要求在文字内容不播错、感情真实内在、技巧运用无误的同时,还要注意反映事物的本质和整体联系。

(3) 要求播音员善于运用对象感等心理技巧与听众、观众交流。

(4) 要求把握正确的身份感受和语言表达样式,以及练就快速备稿和出口成章的能力。

(5) 要求播音员善于用有声语言表达稿件的深刻内涵,为稿件节目增色、锦上添花,同时语言的表达和创造还不能脱离稿件和节目的规定。

播音创作是通过春风化雨、润物细无声的方式体现的,播音的语言样态多种多样,播音的要求也非常具体。搞好播音创作的研究,发现其中的内在规律,有助于增加广播电视传播的亮色、亮点,有助于加强对社会舆论的引导作用,有助于提高广播电视的传播水平。

在未来发展的世界中,在不断变化的条件下,受众始终需要有声语言的传播,播音创作的基本矛盾仍然存在,并不断以新的更加多样的形态呈现出来。播音创作主体通过自身素质的提高、创作要素的优化、“变”与“不变”的有机统一,必将使播音创作进入更广阔的天地。

三

本书在广泛吸纳、继承中国播音学研究领域的相关理论文献、著作的精髓的基础上,分别从“气、声、字、调、情、意、形、态”几个方面对播音创作所涉及的原理和方法作了较为详尽的介绍,并提供了可供学习、训练使用的具体方法。本书可作为专业教材,也可供在职广播电视播音员及有声语言艺术爱好者学习了解之用。

第一章:用气——重点介绍播音呼吸的原理及气息控制要领。

第二章:制声——介绍制声原理与喉部的控制、情声气的结合、嗓音养护与科学用声的生理心理根据及其调节使用的法则。

第三章:吐字——介绍播音吐字归音的系统训练及普通话语音在播音中的作用与应用。



第四章:达意——介绍创作表达中如何有的放矢地准备稿件,开掘内在语,以达到“言有尽而意无穷”的意境,准确地传达主体意旨。

第五章:显形——播音创作的内部技巧之“情境再现”与“对象感”,帮助播音员在创作中做到“身临其境、情景交融”、“目中无人、心中有人”。

第六章:传情——着重结合稿件创作实例介绍播音创作中情感的引发、触发和强化的过程。

第七章:配调——介绍播音创作的外部技巧之“停连”、“重音”、“节奏”和“语势”等表达思想感情的方法,帮助播音员在创作时“锦上添花”,使得韵调、节奏、语气等内蕴和谐。

第八章:立态——播音员在创作时,要力争做到“心态平和、状态松弛、姿态大方、神态自然”,符合创作时基本的生理心理要求及受众的审美要求。

第九章:分文体播读——分别介绍新闻播音、评论播音、通讯播音、文艺播音等几种主要类型稿件播音的创作方法。

此外,播音创作属于“口耳之学”,“讲练结合、精讲多练”,贵在“练中学、学中练”、上口入心,方能“熟能生巧、其意自现”。因此,在每章的实训部分,我们都精选了一些操作性强、较有针对性和创作价值的作品及素材供读者选用。

尽管已尽了最大努力,但由于学养有限,本书仍有不尽如人意之处。诚恳希望读者朋友提出宝贵意见,以利于今后的修改完善。

四

播音,在新世纪的广播电视传播系统里,依然作为一个重要的环节发挥着它不可替代的作用。在时代的科技、经济、政治、文化促进传媒的发展和变革中,播音员作为创作主体应进一步提高自身的政治文化素质,不断更新观念,扩充现代知识结构,增强掌握和运用现代传媒手段和工具的能力,提高语言功力和语言表达水平,进一步树立为受众服务的意识,满足受众更高的信息需求和审美追求。同时,研究播音创作自身的矛盾运动规律,梳理播音工作扎实系统的经验,传承播音实践积淀的丰厚理论,探索播音学科发展的脉络及趋向,在此基础上,求索创新,与时俱进,是每一位热爱播音工作的后学者应该勇于承担的责任。正如中国传媒大学中国播音学博士研究生导师张颂教授所言:“瞬息万变的新形势、新情况,层出不穷的新观点、新思路,都召唤着我们认真面对、仔细剖解。时代的局限、环境的制约、外来的影响、自身的欠缺,更需要我们放开眼光、未雨绸缪。等待不是我们的权利,进取才是我们的义务。”

“随风奔跑热爱做导航,追逐梦和闪电的力量!”热爱播音事业的朋友们,让我们共同努力,携手共进,继续耕耘,不断求索,用心吐字归音、用爱传承创新,沟通你我,服务大众,用黄钟大吕的心声传达新时代的最强音!

作者

2009年3月

目录

第一章 用气	(1)
课前导读与体验	(1)
第一节 播音呼吸原理	(2)
第二节 播音气息控制	(5)
关键概念	(14)
复习与思考	(14)
单元实训	(15)
第二章 制声	(23)
课前导读与体验	(23)
第一节 制声原理与喉部控制	(24)
第二节 共鸣控制	(29)
第三节 声音弹性	(37)
第四节 情、声、气的结合	(42)
第五节 嗓音养护与科学用声	(43)
关键概念	(52)
复习与思考	(52)
单元实训	(52)
第三章 吐字	(58)
课前导读与体验	(58)
第一节 字音准确的基础——声母	(59)
第二节 字音响亮的关键——韵母	(67)
第三节 字音抑扬的核心——声调	(72)
第四节 语音审美的外现——吐字归音	(79)
第五节 播音语音综合训练	(83)

关键概念	(131)
复习与思考	(131)
单元实训	(132)
第四章 达意	(142)
课前导读与体验	(142)
第一节 有备无患、有的放矢——准备稿件	(143)
第二节 言外之意、意外之旨——内在语	(151)
关键概念	(153)
复习与思考	(153)
单元实训	(153)
第五章 显形	(156)
课前导读与体验	(156)
第一节 身临其境、情景交融——情景再现	(157)
第二节 目中无人、心中有人——对象感	(166)
关键概念	(169)
复习与思考	(169)
单元实训	(169)
第六章 传情	(184)
课前导读与体验	(184)
第一节 情感的特征	(185)
第二节 情感在播音中的动力作用	(187)
第三节 情感的产生	(189)
第四节 情感的强化	(191)
第五节 情感的触发	(193)
关键概念	(195)
复习与思考	(195)
单元实训	(195)
第七章 配调	(214)
课前导读与体验	(214)
第一节 停连	(215)
第二节 重音	(219)
第三节 语势	(224)
第四节 节奏	(229)
关键概念	(236)
复习与思考	(236)

单元实训	(236)
第八章 立 态	(248)
课前导读与体验	(248)
第一节 状态松弛	(249)
第二节 姿态大方	(252)
第三节 心态平和	(253)
第四节 神态自然	(255)
关键概念	(258)
复习与思考	(258)
第九章 分文体播读	(259)
课前导读与体验	(259)
第一节 新闻播音	(260)
第二节 评论播音	(273)
第三节 通讯播音	(278)
第四节 文艺播音	(282)
关键概念	(288)
复习与思考	(288)
单元实训	(288)
参考文献	(317)
后 记	(318)



课前导读与体验

气息是发出声音的先决条件，任何一个物体都要在力的作用下才可能发出声音。声音的强弱、高低、长短、大小及共鸣状况，与呼出气息的速度、流量、压力都有直接关系。气流的变化关系到声音的响亮度、强度、音色的优美圆润、噪音的持久性，正所谓“气动则声发”，除了动力作用之外，气息在有声语言表达活动中还具有表情的作用。所以，只有气息得到控制，才能控制声音。科学研究发现：人的肺平均有两个足球那么大，但大多数人在一生中只使用了其中三分之一的能力。播音主持专业人员更要注重发声过程中控制气息的能力和技巧的训练。

第一节 播音呼吸原理

一、呼吸器官

从人的言语功能的角度来讲,呼吸器官主要由呼吸通道、肺、胸腔和腹肌组成,如图1-1所示。

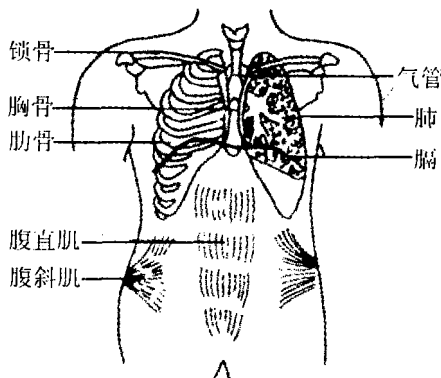


图 1-1 呼吸器官与腹部肌肉

1. 呼吸通道

呼吸总是沿着一定的路线进行的,这条路线就是呼吸通道。它包括口、鼻、咽腔、喉、气管、支气管和肺泡:

鼻(口) $\xrightleftharpoons[\text{呼}]{\text{吸}}$ 咽腔(鼻咽/口咽/喉咽) $\xrightleftharpoons[\text{呼}]{\text{吸}}$ 喉 $\xrightleftharpoons[\text{呼}]{\text{吸}}$ 气管 $\xrightleftharpoons[\text{呼}]{\text{吸}}$ 支气管 $\xrightleftharpoons[\text{呼}]{\text{吸}}$ 肺(泡)

这个通道中的气管、肺都属于呼吸器官。

2. 肺

肺是人呼吸器官的重要组成部分,它在胸腔内部,由弹性纤维的上皮组织组成。其中状如海绵具有明显的伸展性和弹性的物体是空的肺泡。肺上端是气管,和口鼻腔通连。肺以纵隔为界,左右各一。从生理角度讲,肺是呼吸系统中最重要的供给发音能源的器官,它呼气 and 吸气的动作受胸腔内各种肌肉如腹肌和横隔膜的控制。说话时横隔膜放松,由腹肌收缩,使腹部内脏器官向上挤压横隔膜,排出肺里的空气,经气管而达声门。这股气流就作为使声带颤动或冲破声腔中各阻碍、产生爆发或摩擦的动力。

3. 胸腔

胸内的体腔部分是胸腔。胸腔外部是胸廓,它是由肋骨、肋软骨、胸骨和胸椎构成的骨支架,形似鸟笼。胸廓的扩大和缩小是由胸部多组肌肉的收缩与放松来完成的。

膈肌(也称横膈、横隔膜),位于胸腔底部,属于吸气肌。它像圆顶帽一样扣在那里,周围和胸腔壁相连,把胸腔和腹腔上下隔开。当人吸气时,膈肌收缩下降,使胸腔容积向下扩展,腹壁因受压力作用而明显鼓胀;当人呼气时,膈肌放松,恢复原位,胸腔缩小。膈肌的运动决定了呼气量。

4. 腹肌

腹肌属于呼气肌,是腹直肌、腹内斜肌和腹外斜肌等腹部肌肉的统称。

在有声语言表达艺术发声控制中，腹肌的作用不可忽视，一方面它是调节气息压力的枢纽，使声音产生高低、强弱的变化；另一方面，由于腹肌的收缩，使呼吸的力量与降下横膈所形成的吸气的力量之间产生拮抗。这是支持理想发声状态的基础。

在人体的整个呼吸过程中，胸部、腹部还有多组肌肉群参加了呼吸运动。通常我们把使胸腔扩大以完成吸气的肌肉，统称为吸气肌肉群；把使胸腔缩小以完成呼气的肌肉，统称为呼气肌肉群。

小问答：

你对呼吸器官了解了吗？它主要由哪些部分组成？

二、呼吸原理

肺虽然是重要的呼吸器官，但它不会主动进行呼吸，是被动器官。呼吸要靠胸腔的扩大和缩小来完成。

气流出入肺部是靠胸廓的缩小和扩大来完成的，具体来说，吸气肌肉群收缩时（主要是横膈和肋间外肌），胸腔扩大，其内部气压就会小于体外气压，空气便由口、鼻经过呼吸道进入肺泡，使肺叶扩张起来，这就是吸气过程。反之，呼气肌肉群收缩（主要是肋间内肌、腹直肌和腹内外斜肌），或吸气肌肉群自然放松，胸腔就会随之变小，肺叶里的气又会因受到挤压从肺经过呼吸通道排出体外，这就是呼气。理解了呼吸原理，可以帮助我们明确呼、吸两大肌肉群在呼吸控制中的重要作用。

生活中，呼吸是人们维持生命的重要功能，通过有节奏的运动，把空气吸进肺里，以供给血液所必需的氧气，同时把不需要的二氧化碳排出体外。这种呼吸是自动完成的，与完成言语发声功能的呼吸之间存在着明显的差异，一般的正常呼吸是不足以胜任有声语言的表达的，因为有声语言表达有情感的参与，受意识的控制；它要求我们要有足够的气息，并且储存起来，要多少给多少，而且急、缓、疏、密、匀等方式要丰富、细致；此外，它们表现在呼吸量和呼吸的时间比方面也不相同。

据资料记载，平常的呼吸量约为 500 毫升，说话的时候呼与吸之间的空气交换量增加到 1000~1500 毫升，有些歌唱演员可高到 1500~2400 毫升。发声时所加大的吸气量，主要是深吸气所获得的进气量。

另外，生活中安静状态下的呼吸，呼与吸之间的空气交换量为 500 毫升，吸与呼的时间比约为 1:1.2。而在一般言语发声时，吸与呼的时间比约为 1:5~1:8，歌唱时为 1:8~1:12。如果经过严格的训练，呼与吸之间的空气交换量可以达到 2400~3000 毫升，吸与呼的时间比可以达到 1:12~1:20，甚至更大。以上这些数字不仅说明了用于发声的呼吸，具有吸得多、吸得快和呼得省、呼得慢的特点，还表明了训练的明显效果。

生活中常见的有三种典型的呼吸方式，即胸式呼吸、腹式呼吸和胸腹联合呼吸。

1. 胸式呼吸

胸式呼吸主要是依靠胸廓中、上部肋间肌参与运动，使肺扩张或收缩的呼吸方法，典型的胸式呼吸又被称作锁骨式呼吸。吸气抬肩是胸式呼吸的重要标志，这种方法吸气时横膈膜有些向上收，不能主动地帮助完成呼吸动作，吸气量受到限制，容易引起颈部和喉部紧张，同时由于肋骨支撑，肋间肌的伸缩力受到制约，缺乏弹性，不易控制，因此容易使

人感到疲劳,影响播音效果,一般不采用。播音时出现胸式呼吸的现象表明呼吸处于非正常状态,其原因除了缺少正确训练,还多与心理过分紧张、影响膈肌运动有关。

2. 腹式呼吸

腹式呼吸主要依靠横膈膜、胸廓下的腹肌和腰肌的运动来完成,它的特点是整个腹腔向外扩张,腹部的肌肉灵活,富有弹性,吸气量较大,为发音提供不同量的空气动力。腹式呼吸是人在平静状态时采用的主要呼吸方式,但在这种状态下,膈肌上下活动幅度很小,胸部没有充分的运动,整个腹部运动量过大,活动次数也更多,腹部有明显的下沉和扩张感,容易使人疲劳。

3. 胸腹联合呼吸

胸腹联合呼吸是由胸式呼吸法和腹式呼吸法自然结合而成的,由膈肌升降与胸廓扩张收缩相结合的呼吸方法。胸腹联合呼吸是播音员应掌握的基本呼吸技巧。这种方法类似我们日常生活中的深呼吸。吸气时,胸腔的下部和腹腔的上部同时向四周扩张,但气要归丹田,呼气时要求意守丹田,提气自然,使胸腹恢复自然状态。

4. 丹田气

丹田气是我国传统戏曲声乐艺术描述呼吸方法的术语。“丹田”一词源于道家,有“上丹田(眉心处)”、“中丹田(心窝处)”、“下丹田(下腹部)”之分。古代戏曲艺人所说丹田是指下丹田,位于脐下二、三指间。他们认为好的发音来源于气息控制,并根据实际感觉总结出“氤氲自脐间出”的说法。现代语言艺术工作者大多对丹田气持肯定态度。认为它符合艺术语言发声需要。但从生理学角度对丹田气的控制方法所作解释并不相同。有人认为这是被强化的腹式呼吸,也有人认为这就是目前艺术语言发声广泛采用的胸腹联合呼吸。

三、呼吸要求

播音的工作特点决定了播音员必须具备高水平的气息控制能力。主要是要播音员能持久地进行控制,保持较为稳定的气息压力,能根据需要及时补气,能在相对幅度内作细微的调整。

(1) 控制较长的呼气时间。

在广播电视语言中,一般句子长度比口语大,结构比较复杂,间歇比口语少而短,要把每个句子播得完整而有层次,就需要按照句子结构用气,绝不能因气不够用而停下来吸气,破坏句子的完整性。这方面要求主持人呼气的持续时间比较长,更重要的是要学会在播音过程中适时偷气或补气。

(2) 短时间吸气尽量无声。

播音员的嘴距话筒很近,话筒的灵敏度又比较高,很容易混入吸气杂音。而吸气杂音多,会给人以不从容的感觉,甚至使人厌烦。因而主持人必须学会在短暂的时间内无声地吸气。

(3) 具有控制气息压力的能力。

在日常说话时,吸气后第一句话气总是出得较多、压力较大,后来就弱下来,这是对气息没有控制的现象。在播音时这样就不行了,如果每次吸气后呼气与声音都是前强后弱,就会形成一种为听众所不能忍受的固定腔调。播音员要根据节目内容的要求调整气息

压力,无论句首还是句尾,需要强时就强,需要弱时就弱,因此,吸气量要大于日常说话,呼气时要能保持较为稳定的压力,在这个基础上进行强弱调整。

(4) 具有持久的控制能力。

在播音过程中,通常是以播音员的独立创作为主的。稿件长短不一,有几分钟、十几分钟的,也有几十分钟的,最长的甚至需要播一两个小时的。而长稿又往往是政论性文章,需要声音自始至终保持一定力度,不减不衰,从容不迫,这就要求对气息有持久的控制能力。如果不具备这种能力,播长稿时必是前半部还比较从容,越播越弱,到最后或是声嘶力竭,或是有气无力,这显然不符合要求。

(5) 具有气息“微调”的能力,并能达到自觉的程度。

广播电视节目形式、内容的多样化日益要求播音员对气息的控制要收纵自如。声音要做到色彩多变、富于弹性,而声音的变化无不与气息的变化密切相关,并且是以气息的变化为基点的。要想使声音收纵自如,气息先要能收纵自如。对气息的强弱、疾缓控制要能做到既有相当幅度又细致入微。基于短时间备稿和形式内容灵活多变的特点,播音员必须学会下意识地控制气息,即气息自觉地随感情的需要而变化。这就要求有高度熟练的控制气息的技巧。播音时要求情绪贯穿,有“一气呵成”之感,对气息的控制能够“停而不断”,始终是有控制的,任其起伏抑扬贯穿其间。

第二节 播音气息控制

一、播音气息控制要领

播音应该采用胸腹联合呼吸方式,从训练的角度来看,关键是在理解呼吸原理的基础上把握符合要领的实际感觉,并在反复的练习中加强和稳定这种感觉。掌握胸腹联合式呼吸的要领,首先要掌握呼吸的基本状态。这种基本状态的吸气和呼气要领分别如下。

1. 吸气的要领——吸到肺底、两肋打开、腹壁“站定”

播音时呼吸的变化自如取决于具有良好的呼吸条件。首先,无论是坐还是站,姿势都应该端正,这样就可以保证身体内部发声器官相对稳定,坐着播音时,播音员应该坐在椅子的前部;站应该采用“丁字步”,双脚一虚一实,保持一个支点。胸部微收,面向前,头部取平视的角度。这样可以保证呼吸通道的畅通,也有利于呼吸肌肉的运动;此外,应特别注意肩部放松,前胸舒展,双肩自然下垂,切忌在播音时用双肩“较劲”。正确的呼吸姿态应该是:

头顶虚空肩膀松,直背收臀要弛胸,

眉宇舒展心欢畅,神态清爽脑集中。

呼吸姿态包括姿势和神态两方面,使形体与精神两方面都处于对呼吸控制有利的最佳状态之中。“头顶虚空”就是头部要有一种向上的,既有控制又不僵硬的感觉。“弛胸”就是要求胸部松弛,不紧张。如果要达到这个要求,首先要在发音之前感到“头顶虚空”、“肩膀松”、“直背”、“收臀”、“弛胸”,就是说要把妨碍呼吸的姿势,如“扛肩”、“驼背”、“撅臀”、“挺胸”、“挺胸”等都改掉。

神态也会影响气息,在做吸气练习时,保持良好的精神状态,胸部放松是很重要的,

平时所说的“兴奋从容两肋开，不觉吸气气自来”就是这个意思。

以心情舒畅、心胸开阔的精神状态练习呼吸，才会使气息通畅，找到正确运用气息的感觉。

其次，呼吸的稳健持久要依赖呼吸肌肉的力量，而有些呼吸肌在日常生活中是得不到充分锻炼的，比如腹肌和膈肌正是如此，因此必须进行有意识的锻炼。要在播音中控制好气息，要格外注重锻炼呼吸肌肉。通常我们采用“仰卧起坐”来锻炼腹肌，锻炼时要注意循序渐进，防止肌肉拉伤；在日常生活中，还应注意“提臀拎腹”，使腹肌不致过于松弛。膈肌的锻炼传统上采用“狗喘气”的办法，但由于这种方法会使气流在喉部急速摩擦，因此被认为是不良的练声方法。经过改良的办法是深吸气后，连续发出扎实的“hei”音。在使用这种方法的开始一段时间里，可能会感到下肋、腹部的动作与声音的发出“不同步”，练久了还会腰酸腹痛，这都是正常现象。经过一段时间科学的练习，下肋和腹部动作的感觉，就会与声音统一，变“不同步”为“同步”，这一进步就表明已经基本掌握了改良后的膈肌锻炼方法。

在此基础上可进行吸气的练习和控制。吸气的要领有三条：吸到肺底、两肋打开、腹壁“站定”。

吸气要深，要有吸向肺底（相当于上衣最下面一颗纽扣的位置）的感觉，这是一种深吸气。而在生活中只有将人体内余气全部吐出后才能有吸气的需求。在体会吸气要领时，应先将体内余气用叹气法全部呼出，再自然吸气，此时才容易体会到将气吸到肺底、两肋打开的感觉，否则易成为胸式呼吸。

吸气时，在肩部放松的情况下从容地打开下肋。一般感觉左右展开的幅度大于前后，后腰部大于腹部。

在吸气的过程中，腹肌的配合是不明显的（尤其是女性）。在胸腹联合式呼吸训练中，吸气时我们要求除膈肌、肋间外肌等吸气肌肉群紧张工作外，腹肌、肋间内肌等呼气肌要从自然吸气时的松弛、休息状态进入“准备工作”的预备状态，即“腹壁站定”状态。在吸气时，腹肌有意识地向上下腹的中心位置（中医经络的“气海”至“关元”穴）收缩集中，腹壁保持不凸不凹的“站定”状态，使腹肌与膈肌进入弱拮抗状态。

特别需要注意的是，吸气时腹肌的紧张度不可过强，过强的腹肌收缩会阻碍膈肌下降而影响胸腔上下径的扩大，进而影响吸气量的增加。当吸气进行到比自然状态呼吸稍多又不至于失去控制能力时（初练者吸气至五、六成满即可，不必贪多），即可转入呼气阶段。在训练时，吸气及呼气之间的屏气时间要尽量短而流畅，切忌人为地扼喉。若吸气过满，超出了呼吸肌的拮抗控制能力，喉头声带会自动地屏气、扼喉，这不利于控制气流正常发声。

以上提到的三条要领是一次吸气动作的分解，实际上它们在吸气过程中是“同步”动作的，我们应该在分解理解体会的基础上获取吸气的综合感觉。这种感觉就是在吸气的最后一刻，随着吸气量的大小而不同程度地感到腰带周围紧张，躯干部“发胖”。吸气量越大，这种感觉越明显。

总之，正确的吸气方式应该是：

兴奋从容两肋开，小腹微收肩莫抬，
扩展腰背七分满，不觉吸气气自来。