



播音主持 训练与指导

BOYIN ZHUCHI XUNLIAN YU ZHIDAO

主 编 马 嘉

东北林业大学出版社

播音主持训练与指导

主 编 马 嘉
副主编 戚峻玮
白 雪
徐舒涵

东北林业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

播音主持训练与指导/马嘉主编. —哈尔滨: 东北林业大学出版社,
2009. 7

ISBN 978-7-81131-519-6

I. 播… II. 马… III. 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. G222. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 117909 号

责任编辑: 姜俊清

封面设计: 杨 洋



NEFUP

播音主持训练与指导

Boyin Zhuchi Xunlian Yu Zhidao

主 编 马 嘉

副主编 戚峻玮 白 雪 徐舒涵

东北林业大学出版社出版发行

(哈尔滨市和兴路 26 号)

哈 尔 滨 哈 平 印 刷 厂 印 装

开本 850 × 1168 1/32 印张 9 字数 259 千字

2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

印数 1—1 000 册

ISBN 978-7-81131-519-6

定价: 28.00 元

前 言

《播音主持训练与指导》针对热爱播音主持艺术的青少年编写的播音主持训练材料，内容精炼、实用，涵盖了播音发声基础、播音创作技巧、节目主持以及即兴口语表达的基本技巧。在精讲理论知识的同时，还提供了丰富的训练材料。训练材料通过具体的实例分析，概括了理论知识和训练要点，以及主要的教学方法。本书是学习播音主持艺术的实用训练教材，也是练习语言基本功的工具书。

本书参照了多本研究播音主持理论的书籍，在此向这些作者表示真诚的感谢！同时需要感谢的还有本书示例及训练材料的作者，没有他们的秒笔生花，我们无法实现声音的“二度创作”。另外本书在编写的过程中徐舒涵、白久冰、李景馥晗认真细致，不厌其烦忘我而工作态度以及虚心好学、潜心研究的创作态度正是播音员主持人敬业、乐业精神的体现，在此对他们的辛勤工作表示衷心的感谢，并祝愿他们前程美好。

《播音主持训练教程》经过几个月的写、改、编，终于和广大青少年朋友们见面了。由于编写仓促，谬误、纰漏在所难免。敬请读者和专家批评指正。

编 者

2009年7月

目 录

第一章 一起练就标准的普通话	1
第一节 普通话语音概说	1
第二节 普通话声母训练	2
第三节 普通话韵母训练	15
第四节 语流音变	26
第二章 共同说好动听的普通话	53
第一节 声之源——呼吸控制	53
第二节 声之根——口腔及吐字归音控制	63
第三节 声之韵——共鸣及弹性训练	74
第四节 声之魂——情声气结合	83
第三章 播音主持外部技巧	106
第一节 停连、重音	106
第二节 语气	109
第三节 节奏	112
第四节 停连、重音、语气、节奏之间的关系	116
第四章 语言表达的内部技巧	125
第一节 情景再现	125
第二节 内在语	134
第三节 对象感	140
第五章 作品朗读	153
第一节 古诗词朗读的要点	153
第二节 诗歌、散文等不同体裁作品朗读的要点	164
第六章 新闻播音	199
第一节 新闻播音要点及分析	199
第二节 简讯播报要求及练习	208

第三节	新闻故事播读的要点及练习·····	210
第四节	综合练习·····	228
第七章	友情提示与补充练习·····	252
第一节	嗓音保健·····	252
第二节	2009 感动中国颁奖词 ·····	254
第三节	播音主持中容易读错的字音·····	265
第四节	黑龙江土语对照解释·····	269
第五节	口语表达中常用的经典古诗词语句·····	270
第六节	不同节日的祝福语和常用佳句集锦练习·····	275
参考文献	·····	282

第一章 一起练就标准的普通话

第一节 普通话语音概说

普通话是我国的通用语言,是世界上使用人数最多的语言,也是联合国的工作语言之一。语言是一个国家文明的象征,是社会发展和进步的体现。

汉语普通话,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作为语法规范的现代汉民族共同语。普通话也是中华人民共和国的通用语言。

很多人认为北京话就是标准的普通话,其实这种理解是不正确的。就整个语音体系而言,其中并不包括北京话里的土词、土语和土音。

我国共有七大方言区:北方方言(以黄河流域为中心,分布在东北、长江流域中部、西南);吴方言(上海地区、江苏省东南部、浙江省大部分地区);湘方言(湖南);赣方言(江西);客家方言(福建、广东、广西);闽方言(福建、台湾、广东、海南岛);粤方言(广东中部、广西中南部)。

语言是沟通信息的桥梁,也是隔断信息的屏障。彼此听得懂就是桥梁,彼此听不懂就是屏障。去除屏障,架起桥梁,需要“共同语”。在一个政治、经济、文化高度统一的国家,使用一种全国人民通用的语言,是大家共同的愿望。

普通话有:21个声母、39个韵母、4个声调。声、韵、调是普通话的三要素,每个汉字就是一个音节,是构成语句的最小单位。声母是音节的开头部分,由辅音充当。韵母在后部分,由韵头、韵腹、韵尾组成。构成整个音节高低升降变化的就是声调,如果没有声调或者声调不同,音节的意义就无法表达。

第二节 普通话声母训练

一、字词训练

声母按发音部位共分七个部位,分别是双唇音、唇齿音、舌尖中音、舌根音、舌面音、舌尖后音、舌尖前音。

(1) 双唇音:b p m 提示:双唇阻

指上唇与下唇接触构成阻碍后发出的一种辅音,共有三个。b和p区别在于不送气与送气。发音唇舌无力、口腔松软的原因与这三个音发不好有直接关系。

b:单音节:播 布 北 宾 班

四音节:跋山涉水 百发百中 半途出家 包罗万象

p:单音节:平 盘 胖 排 批

四音节:旁观者清 匹夫有责 抛砖引玉 跑马观花

m:单音节:妈 慢 门 明 米

四音节:埋头苦干 满城风雨 民富国强 马到成功

(2) 唇齿音:f 提示:唇齿阻

指下唇与上唇接触构成阻碍后发出的一种辅音。发音时注意,接触面积不要太大,否则易产生杂音。

f:单音节:发 房 奋 佛 风 法

四音节:发扬光大 翻来覆去 反复无常 防患未然

(3) 舌尖中音:d t n l 提示:舌尖中阻

指舌尖抵住上齿龈,气流在这一部位受到阻碍后发出的音。练习时注意部位要准确,舌尖要有力。

d:单音节:丢 调 斗 多 肚 电

四音节:大刀阔斧 大功告成 大公无私 大开眼界

t:单音节:图 土 停 特 台 团

四音节:同甘共苦 同流合污 同舟共济 偷天换日

n:单音节:农 娘 牛 内 南 您

四音节:难能可贵 能说会道 能者多劳 弄假成真

l:单音节:罗 老 栾 领 刘 吕

四音节:老态龙钟 冷若冰霜 离题万里 里应外合

(4)舌根音:g k h 提示:舌根阻

指舌根和软腭相接,气流在这一部位受到阻碍后发出的一种辅音。

21个声母中发音最靠后的3个音,音色也是属于最暗的一组。要注意舌位有意识地前移,也就是“后音前发”。

g:单音节:更 古 关 光 广

四音节:甘心情愿 甘拜下风 感人肺腑 高歌猛进

k:单音节:扣 宽 看 卡 框 哭

四音节:开卷有益 开门见山 开源节流 侃侃而谈

h:单音节:画 吼 很 坏 灰 怀

四音节:海枯石烂 海阔天空 海誓山盟 好大喜功

(5)舌面音:j q x 提示:舌面阻

指舌面前部抵住或接近硬腭前部,气流在这一部位受到阻碍后形成的音。这组音是最容易出现的是尖音(舌尖化)。为了防止尖音的出现,除了做好辨音外,注意舌尖不要让它碰到牙齿或两齿之间。

j:单音节:居 捐 叫 脚 俊

四音节:尽心竭力 尽善尽美 近水楼台 惊天动地

q:单音节:去 全 确 取 窍 前

四音节:千山万水 求同存异 恰如其分 前功尽弃

x:单音节:小 宣 许 雪 休

四音节:弦外之音 现身说法 相敬如宾 心心相印

(6)舌尖后音:zh ch sh r 提示:舌尖后阻

指舌尖后移与齿龈后部接触构成阻碍后发出的一种声音。发音时注意下巴松弛,牙关打开,气息通畅。

zh:单音节:周 重 抓 追 扎

四音节:争先恐后 珠圆玉润 郑重其事 知法犯法

ch:单音节:船 吹 春 查 喘

四音节:畅所欲言 陈词滥调 沉默寡言 成人之美

sh:单音节:上 顺 山 水 晌 赏

四音节:实事求是 史无前例 始终不解 世外桃源
r:单音节:日 人 如 忍 软 荣

四音节:仁至义尽 人云亦云 人死留名 燃眉之急
舌尖前音:z c s 提示:(舌尖前阻)

指舌尖平伸抵住或接近上齿背,气流在这一部位受到阻碍后发出的音。后阻面要小,力量要集中。注意的问题时,避免舌尖伸到两齿中间变成齿间音。

z:单音节:租 嘴 尊 钻 则

四音节:左右为难 罪魁祸首 自作自受 字里行间
c:单音节:粗 摧 擦 仓 此

四音节:寸步难行 惨无人道 此起彼伏 藏龙卧虎
s:单音节:撒 三 桑 涩 松

四音节:死有余辜 俗不可忍 所向无敌 随机应变
二、声母辨证练习

1. 区分送气音和不送气音

b—p

补写 谱写 伯伯 婆婆 饱了 跑了 背上 配上

d—t

肚子 兔子 胆子 毯子 蹲下 吞下 调出 跳出

g—k

哥哥 颗颗 怪了 快了 干着 看着 米缸 米糠

zh—ch

知心 痴心 住所 处所 忠实 充实 助长 处长

z—c

自演 刺眼 一字 一词 做了 错了 清早 青草

j—q

金属 亲属 及时 其实 今人 亲人 监制 牵制

2. 区分舌尖前音、舌尖后音和舌面音

zh—z—j

主力 阻力 举例 朝气 遭气 娇气 秩序 自序

继续 短站 短暂 短见

ch—c—q

一程 一层 一擎 不迟 不辞 不齐 鱼翅 鱼刺 余气
老陈 老岑 老秦

sh—s—x

商业 桑叶 香叶 诗人 私人 昔人 不少 不扫 不小
施与 私语 西语

3. 区分舌尖中鼻音和舌尖中边音

n—l

内敛 纳凉 奶酪 脑力 嫩绿 能量 尼龙 年轮 农历
暖壶 努力 南岭 逆旅 浓烈 奴隶 女郎 女篮 凝练

l—n

拉链 屡诺 烂泥 老年 累年 冷暖 理念 连年 恋念
粮农 两摊 辽宁 鲁南 来年 流脑 落难 留鸟 羚羊

n—l 辨音对比训练

纳米—厘米 无赖—无奈 旅客—女客 脑子—老子
连夜—年夜 留念—留恋 浓重—隆重 大娘—大梁
牛年—流年 泥巴—篱笆 难住—拦住 南宁—蓝领
男女—蓝绿 黏液—连夜 蓝天—南天

4. 区分其他声母：

h—w

护理物理 弧度无度 开会开胃 户主物主 互惠误会
老黄老王 湖笔无比 坏人外人 晃动妄动

f—h—w

发红花红 步伐不滑 浑号问号 地方地荒 返回挽回
潮人无人

r—l

出入出路 乳汁卤汁 不热不乐 入地陆地

三、平翘舌练习

组织 再植 赞助 振作 装载 种族 制度 蚕虫 擦车

炒菜	冲刺	尺寸	陈词	桑树	算术	神色	师资	正宗
赈灾	职责	沼泽	制作	杂志	栽种	增长	资助	自制
自重	差错	陈醋	成材	出操	除草	贮藏	财产	采茶
残喘	操场	磁场	促成	上司	哨所	深思	生死	绳索
石笋	闪失	扫射	四声	宿舍	随时	所属	政治	战争
措施	色彩	视察	促使	遵守	资产			

zh, ch, sh 和 z, c, s 对比辨音练习:

狂	自力—智力	栽花—摘花	短暂—短站	小邹—小周	仓皇—猖
歌	一层—一成				
	藏身—长生	有刺—有翅	四十—事实	散光—闪光	三哥—山
步	树立—肃立				
	自愿—志愿	鱼刺—鱼翅	私人—诗人	仿造—仿照	粗布—初
质	姿势—知识				
	新春—新村	宗旨—中止	资助—支柱	自动—制动	物资—物
源	糟了—招了				
	近似—近视	搜集—收集	增订—征订	从来—重来	支援—资
岁	主力—阻力				
	木柴—木材	商业—桑叶	申诉—申述	摘花—栽花	午睡—五
	八成—八层				
	四、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。

一平盆面:b p

一平盆面，烙一平盆饼；饼碰盆，盆碰饼。

买饽饽:b p m

白伯伯，彭伯伯，饽饽铺里买饽饽。

白伯伯买的饽饽大，彭伯伯买的大饽饽。

拿到家里喂婆婆，婆婆又去比饽饽。

不知白伯伯买的饽饽大，还是彭伯伯买的大饽饽。

爸爸抱宝宝:b p m

爸爸抱宝宝，跑到布铺买布做长袍，宝宝穿了长袍不会跑。

布长袍破了还要用布补，再跑到布铺买布补长袍。

一座棚:b p f

一座棚傍峭壁旁，峰边喷写瀑布长，

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，

百宝奔跑报矿炮劈山，篇篇捷报飞伴金凤凰。

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。

白石塔:b d t

白石塔，白石搭，白石搭白塔，

白塔白石搭，搭好白石塔，白塔白又大。

打特盗:d t

掉到敌岛打特盗,盗太刁投短刀,
挡推顶打短刀掉,踏盗得刀盗打倒。

哥垮瓜筐过宽沟:g k

哥垮瓜筐过宽沟,赶快过沟看怪狗,
光看怪狗瓜筐扣,瓜滚筐空哥怪狗。

华华和红红:h

华华有两朵黄花,红红有两朵红花,
华华要红花,红红要黄花。
华华送给红红一朵黄花,
红红送给华华一朵红花。

葛盖谷 g k h

老华工葛盖谷,刚刚过了海关,归国观光,来到海港,观看故国港口风光。昔日港口空空旷旷,如今盖满楼阁街道宽广。过去高官克扣港口渔工,鳏寡孤独尸骨抛山岗。如今只见桅杆高挂帆,渔歌高亢唱海港。归国观光的葛盖谷无限感慨,感慨故国港口无限风光。

理化和理发:l f

大哥要理化,大姐要理发。
理化不是理发,理发也不是理化。
学会了理化不一定会理发,
学会了理发也不一定会理化。

男旅客女旅客:n l

男旅客穿着蓝上衣,女旅客穿着呢大衣,
男旅客扶着拎篮子的老大娘,

女旅客捧着拿笼子的小男孩儿。

老奶牛:n l

你能不能把公路柳树下的老奶牛，
拉到牛南山下牛奶站的挤奶房来，
挤了牛奶拿到柳树村，
送给岭南乡托儿所的刘奶奶。

妞妞牛牛:n l

牛牛要吃河边柳，妞妞赶牛牛不走。
妞妞护柳扭扭头，牛牛扭头歇妞妞，
妞妞扭牛牛更拗，牛牛要顶小妞妞，
妞妞捡起小石头，吓得牛牛扭头走。

小丽小齐学捏梨:n l

盘里放着一个梨，桌上放块象皮泥，
小丽小齐学捏梨，眼看梨，手捏梨，
一会儿捏成一个梨。比一比，真梨假梨差不离。

精致不是经济:j

精致不是经济，组织不是阻击。
把不直念成不急，秩序就会变成继续，大使就会变成大喜

七加一:j q

七加一，七减一，加完减完等于几？
七加一，七减一，加完减完还是七。

漆匠和锡匠:j q x

七巷一个漆匠，西巷一个锡匠，
七巷漆匠偷了西巷锡匠的锡，

西巷锡匠拿了七巷漆匠的漆，
七巷漆匠气西巷锡匠偷了漆，
西巷锡匠讥七巷漆匠拿了锡。
请问锡匠和漆匠，谁拿谁的锡？谁偷谁的漆？

田建贤 z j q x

田建贤前天从前线回到家乡田家店，只见家乡千变万化，繁荣景象出现在眼前。

连绵不断的青山，一望无际的棉田，新房建成一片，高压电线通向天边。

齐老七和齐小七 j q x

七队的齐老七和齐小七，清晨起来抢簸箕，抢起簸箕簸荸荠，簸完荸荠把墙砌。

砌完墙又一口气地修机器，他们心灵手巧为集体。

湿字纸：z—zh，c—ch，s—sh

1) 四是四，十是十；十四是十四，四十是四十；

说话不要似是而非，计数一定要实事求是。

2) 知道就是知道

知道就说知道，不知道就说不知道；

不要知道说不知道，也不要不知道说知道。

3) 四位老师

四位老师是石、斯、施、史，

石老师教我大公无私，

斯老师给我精神粮食，

施老师叫我遇事三思，

史老师送我知识钥匙。

我感谢石、斯、施、史四位老师。

4) 刚往窗上糊字纸，你就隔着窗户撕字纸，

一次撕下横字纸，一次撕下竖字纸，横竖两次撕了四十四张湿字

纸;是字纸你就撕字纸,不是字纸,你就不要胡乱地撕一地纸。

5) 石狮子,涩柿子:s—sh

山前有四十四棵死涩柿子树,山后有四十四只石狮子,
山前的四十四棵死涩柿子树,涩死了山后的四十四只石狮子,
山后的四十四只石狮子,咬死了山前的四十四棵死涩柿子树,
不知是山前的四十四棵死涩柿子树涩死了山后的四十四只石狮子,

还是山后的四十四只石狮子咬死了山前的四十四棵死涩柿子树。

6) 子词丝:z c s

四十四个字和词,组成一首子词丝的绕口词。

桃子李子梨子栗子橘子柿子槟子榛子,载满院子村子和寨子。

刀子斧子锯子凿子锤子刨子尺子做出桌子椅子和箱子。

名词动词数次量词代词副词助词连词造成语词诗词和唱词。

蚕丝生丝熟丝缂丝染丝晒丝纺丝织丝自制粗丝细丝人造丝。

天上有个日头:r

天上有个日头,地下有块石头,嘴里有个舌头,手上有五个手指头。

不管是天上的热日头,还是地下的硬石头,嘴里的软舌头,手上的手指头,反正都是练舌头。

逻辑之歌:j q x z c s

歌逐晨雾飞,蹄下露珠碎。

北疆铁骑去巡逻——满身披朝晖。

心潮起伏似海涌,战斗激情如江水,

凝视茫茫大草原,胸怀世界为人类。

急雨洗军衣,惊雷壮军威。

春夏秋冬如一日——昼夜勤巡逻。

长征火种播心田,中南灯火照边陲。

阳光雨露有新营,锤炼红色新一辈。

金光洒满道,锦绣铺塞北,

胜利凯歌一曲曲,声声入人醉。

矫健战马急鞭摧,钢铁长城筑心内。