

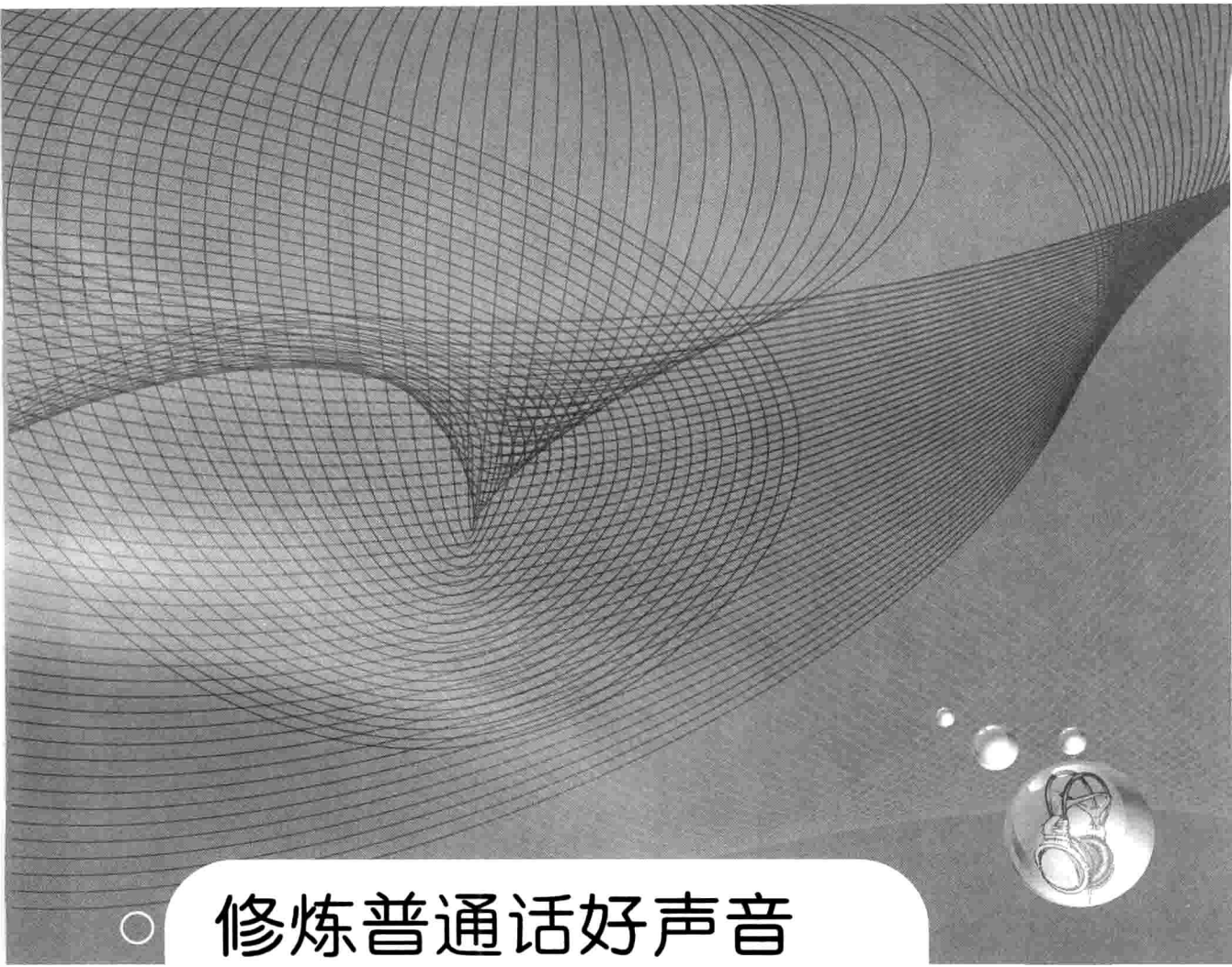


○ 修炼普通话好声音

普通话教程

○ 主 编 邵新芬
副主编 徐雯雯

中国传媒大学出版社



○ 修炼普通话好声音

普通话教程

中国传媒大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

修炼普通话好声音:普通话教程/邵新芬主编.——北京:中国传媒大学出版社,2013.10
ISBN 978-7-5657-0821-3

I. ①修… II. ①邵… III. ①普通话—教材 IV. ①H102

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 222389 号

修炼普通话好声音:普通话教程

主 编 邵新芬
副 主 编 徐雯雯
责任编辑 黄松毅
责任印制 曹 辉
封面制作 泰博瑞国际文化传媒
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 北京泽宇印刷有限公司
开 本 787×1092mm 1/16
印 张 17.75
版 次 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

书 号 978-7-5657-0821-3/H·0821 定 价 42.00元(附DVD一张)

版权所有 翻印必究 印装错误 负责调换

《推普歌》

(刘临洪作词)

方言表你的故乡情，
土语传我的亲友爱，
普通话让博大充满你、我、他
普通话，通天下！
来吧，一起来说普通话！
声音里有你、有我更有他。

乡音表我的深深意，
俗语传你的浓浓趣，
普通话让优雅充满你、我、他。
普通话，行天下！
来吧，一起说好普通话！
梦想里有你、有我更有他。



前 言

说普通话是中国人生存与发展的一种根本方式,它关联人的思想和心灵,表现人的生命和本质,是人的全面发展无法回避的现实。因而,普通话的质量会极大地影响人。比如:当你在大庭广众之下被叫到名字时,你会从对方的声音里听出什么,是关爱?是鄙视?是冷漠?是亲密?是看重?还是仇恨?无论其中哪一种,你都要当下判断以便回应。反过来说,如果是你要呼叫别人,你传递给他人的是你想要传递的吗?会不会正相反呢?我们不少人,普通话的声音形象比自己本人差多了:自己刚强,声音柔弱;自己丰厚,声音单薄;自己年轻,声音苍老;自己素质好,声音却给人很没教养的印象……这多么令人遗憾呀!特别是在新课改背景下的课堂,要求学生多说教师少讲,教师的语言要以少胜多、以优取胜,声音资源很值得挖潜,也很好利用。变化丰富的声音充满迷人的魅力,它本身既是学习的样本、是决定教学质量的关键因素,也是课堂教学最方便最高效的管理手段。

说话就是做事。说话能力强就是办事能力强。因此,人们常常根据一个人的说话水平和风度来判断其学识、修养和能力。“口才、金钱、电脑”这三大法宝中口才是排名第一的。而最能表现口才的时机是当众说话。美国人类行为科学研究者汤姆士指出:“说话的能力是成名的捷径。它能使人显赫,鹤立鸡群。能言善辩的人,往往使人尊敬,受人爱戴,得人拥护。它使一个人的才学充分拓展,熠熠生辉,事半功倍,业绩卓著。”他甚至断言:“发生在成功人物身上的奇迹,一半是由口才创造的。”的确,当众说话的能力是现代人的必备能力,因为驾驭人生、改善生活、追求职业或事业成功等都离不开它。美国医药学会的前会长大卫奥门博士倡导说:“尽力培养出一种能力,让别人能够看入你的脑海和心灵。学着在别人面前、在人群当中、在大众之前清晰地传达自己的思想和意念给别人。在你这样努力去做而不断进步时,你便会发觉:你真正的自我正在人们心目中塑造一种前所未有的形象,产生前所未有的震击。”

当众说话的口才是一个人最可贵的资本。普通话说话水平高,能说会道,你的才干就可以通过言语充分地展露出来,你的良好形象就可以通过口才具体地展现出来,从而使得领导、同事、群众更深一层了解你,赞赏你,进一步信任你,提拔你到各种关键的岗位上,将更重要的任务托付给你,使你脱颖而出,施展才华,助你走向事业成功。当众说普通话的锻炼,是提高素质、开发潜能的主要途径。

有效的普通话总是很好听的,而普通话的好声音来自深厚的普通话素养。普通话素养是指出口的普通话样态,也即丰富的内涵透过变化的声音、在传情达意方面抵达的高度。高



水准的普通话不是能急就的,多靠平素有意练习,即修炼。水准低的普通话能在小范围内办些小事情,越是高水准的普通话越有力量在大范围内悦人耳、得人心、建人脉、慰心灵、解难题……

普通话素养极高的人,不管是读、说、讲、对还是演、播、诵、配,都能用正能量吸引人、改善环境。普通话的朗读、说话、演讲、对话,或是戏剧、播音、朗诵、配音等八大基本语体,高师生可一定要分清,然后可以喜欢哪种就练哪种,让它成为自己的一技之长之后,只要一开口别人就会为你的声音所迷,认可你这份真才实学,在时机到来时助你一臂之力。

当下,全国的普通话已由普及走向提高,不少小学生都会区分前后鼻音韵和轻声儿化等。面对这种逼人的情势,我们要尽快找到自己的方法去积极度过普通话学习中“出错一纠错”这段艰难的学习过程,让自己尽早达标,以合格者的姿态迎接社会的挑选。但这一切都很不容易,只有采用正确的学习策略和有效的学习方法才会事半功倍。那么,什么是普通话多种学习方式中最有效的策略呢?

1. 集体上课的策略。集体上课的重点是掌握每一类字词句的标准发音,首先是一定要听出所有的细节特征,直至对字词句标准的掌握能够做到全都准确无误。所以,成败的关键是在仔细倾听,在老师发音时分析出每个音的独特之处,学会它、记住它。

2. 个人练习的策略。个人练习的重点是努力建立发标准音的日常思维习惯,让正确发音成为无意识的操作。所以最适合的时间是散步、闲逛或乘车途中,小声读墙上或车身上的文字。要做到对同一个词语不集中重复练习几十遍就不丢开,直到它成为自己的新的发音习惯为止。

3. 同伴交流的策略。与同伴交流的重点是相互监督和指正,最合适的地点是宿舍、食堂、商场等。

4. 参加活动的策略。与普通话有关的活动只要有机会都尽量多参加,在欣赏和陶醉的同时自己总会被感染和被熏陶,普通话的知识和技能会随着语感的提升而增进。

5. 游戏玩乐的策略。在游玩和嬉戏中以最放松的心情使用普通话效果最好,因为人最放松时潜意识会出来帮忙。

6. 参赛比赛的策略。无论是演讲或朗诵比赛,都是在众目睽睽之下进行,众多观众挑剔的目光加在一起,既公平又公正、既宏观又微观、既全面又深刻,这是课堂难有的挑战和刺激、机会和锻炼,凡参加者都会有几倍于课堂的收获,这会让你有下次一定要更好的冲动。



目 录

第一篇 态度与情感

第一章 积累声音好元素	2
第一节 修饰语音	2
第二节 优化音色	3
第三节 吐字归音	7
第二章 用心培养好语感	9
第一节 不同的声音风格	9
第二节 普通话的腔调特色	15
第三节 普通话依赖语感	24

第二篇 基础知识与技能

第一章 语音知识概述	32
第一节 发音基础知识	32
第二节 普通话语音系统	33
第二章 端正发音	37
第一节 打基础	38
第二节 会轻声	41
第三节 分平翘	44
第四节 辨鼻边	50
第五节 断前后	56



第三章 消去方音	60
第一节 开ε嘴	60
第二节 撮口呼	61
第三节 拢圆唇	61
第四章 调顺语流	63
第一节 顺应语流变化	63
第二节 区别轻重格式	66
第三节 用语调驾驭声调	67

第三篇 实用语体训练

第一章 从朗读走向朗诵	76
第一节 朗读新解	76
第二节 朗读准备	83
第三节 课堂朗诵	91
第四节 儿童诗歌朗诵	104
第五节 古诗词文的诵读	108
第六节 讲述寓言故事	112
第二章 由说话练出口才	117
第一节 口语品质与光彩	117
第二节 交往礼仪与规则	120
第三节 由评价学习说话	127
第四节 由视听学说话	132

第四篇 舞台口语艺术

第一章 造型	142
第一节 基本体态动作	142
第二节 态势语的设计	143
第三节 台词个性塑造	149
第二章 演讲	158
第一节 演讲类型	158
第二节 沟通感	162
第三节 情画妙语	162
第四节 演讲节律	165

第五节 演讲准备	166
第六节 演讲修炼	170
第三章 配音	176
第一节 配音的特点	176
第二节 配音与播音和说话	179
第三节 配音的类别	180
第四节 配音与语文学习	186
第五节 向配音学表演	187
第四章 广播剧	188
第一节 艺术特点	188
第二节 表现手段	189
第三节 演播手段	192
第五章 编演故事	194
第一节 编演故事的价值	194
第二节 编演故事的特点	195
第三节 编演故事的培训	197
第四节 课本剧的编导演	198
第五节 行动剧的编导演	198
第五篇 机测准备	
第一节 普通话水平测试解读	202
第二节 测试过程简介	203
第三节 操作要领	204
第四节 注意事项	205
第五节 问题解答	207
附 录	209
音像文本区	209
《词语表》区	258

教师教育心理学 第一章

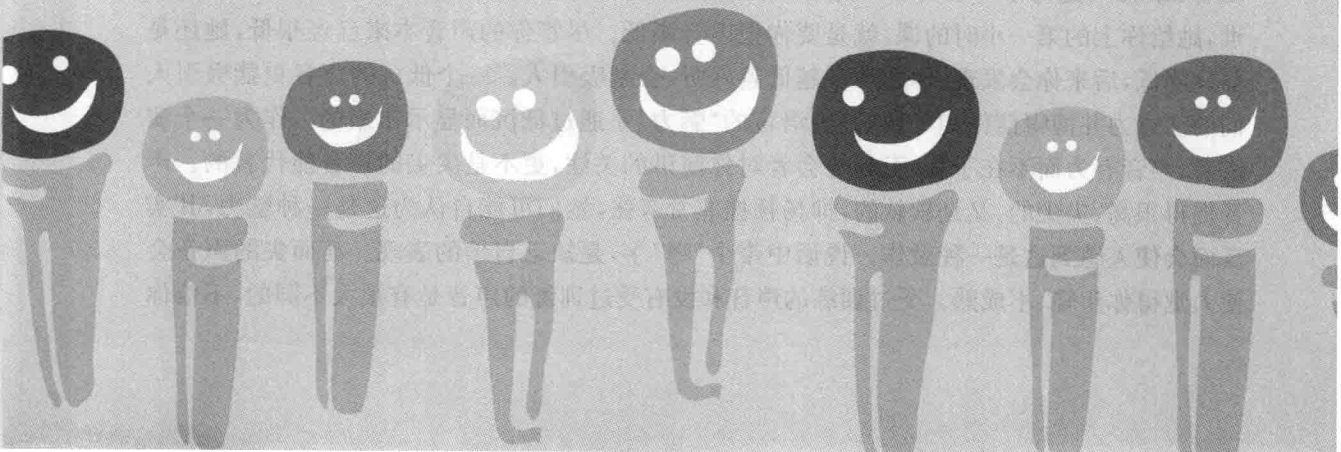
第一篇 态度与情感

语言是人类最重要的交际工具，也是所有学科与工种中解决问题最主要的工具，是教师们最具装饰性的一项技能，是毕业生自信从容有尊严地踏入社会的通行证。然而，语言并不是在课堂上跟老师学好的，而是自己时时练习、每天进步而练好的。所以在师范院校学习期间，无论读什么专业，都可以把语言当做“洗脸”，天天进步一点点，到毕业时就会所得甚丰。

教师教育心理学 第一章

用幽默的、更加非正式的语言，使那些严肃的、或过于正式的语言方式变得不那么严肃。幽默感是一种心理品质，它能使人们在紧张、疲劳、或遇到困难时，能以一种轻松、愉快的态度去面对。幽默感是一种心理品质，它能使人们在紧张、疲劳、或遇到困难时，能以一种轻松、愉快的态度去面对。

幽默感是一种心理品质，它能使人们在紧张、疲劳、或遇到困难时，能以一种轻松、愉快的态度去面对。幽默感是一种心理品质，它能使人们在紧张、疲劳、或遇到困难时，能以一种轻松、愉快的态度去面对。





第一章 积累声音好元素

汉语从形式到内容、从情感到神采,各方面都体现了中华文化的博大精深。通过汉语标准语——普通话的学习而获得中华文化潜移默化的熏陶,是人生幸事之一。

作为汉语口语艺术基础的普通话,其使用能力是逐渐形成和逐步提高的,不可能一蹴而就。因为发音动作的正确性、协调性、敏捷性的增强都需要一定的练习过程。有了这个过程,学习者才能完成反复听辨、直觉领悟、分析比较、综合记忆、心口协调等一系列具体任务。一个人在拥有普通话技能和基本语体知识的基础上继续精进,让强弱、轻重、刚柔、虚实等更多元素合理搭配、为己所用,使个性、文化、精神、涵养等都一一展现于口语中,就会在“发对、发好、发美”的口语学习之路上越走越顺。

第一节 修饰语音

修饰语音是为了改善自己原有的语音面貌,在声音的清晰度、明亮度、准确度、流畅度和耐久度等各方面都比原来好。语音的改善要通过科学训练,训练的重点在:一是用气发声的正确方法;二是共鸣控制的一般技巧;三是吐字归音的基本技能。通过这三方面的训练而养成的科学发声习惯,能够为口语表达打下良好的声音基础,还能给语言内容增添声音活力,进而增加个人魅力。

漂亮的语音有神奇的魅力。著名节目主持人靳羽西曾肯定美国总统的声音训练,她说:“我在刚开始当电视主持人的时候,找过几位语言专家,向他们请教说话的技巧。中国好像没有这种学校或专业,但在西方发达国家都有这样的专家。在我找的专家中,最有名的 Dorothea Sarnoff,她每小时收费 550 美元,许多政治家连布什总统都到她那里上过课。不管你是谁,她给你上的第一小时的课,就是要你把声音降低。尽管你的声音本来已经很低,她还是要你降低,后来你会发现,你的声音越低越好听,会越吸引人。一个低沉的声音更能吸引人们的注意力并博得信任和尊敬,因为语言的‘魅力’是通过低沉而显示出来的。作为一个演讲者,声音有力而不在于高,引起与会者对你演讲的关注,更不是尖尖的声音能代替的。声音提得很高,尖尖的,又是软软的,抑扬顿挫非常夸张,她们可能自认为这是一种魅力,其实反而会使人感到这是一种做作。说话中带个‘嗯’字,是缺乏自信的表现。高而尖的声音会使人觉得你年轻、不成熟。受过训练的声音和没有受过训练的声音是有很大不同的,不信你



留意一下外国电视里的主持人和播音员,他们运用的声音都是很低沉又很有力的,是从胸腔里发出的声音,自然而决不做作。”^①她说得很在理,凡想成功地用语言工作,就应该通过科学训练学会正确驾驭声音,以丰富自己声音的表现力。

发音就是利用嗓音来制作语音。古语说得好,知己知彼,百战不殆。了解自己的发音现状有利于训练,也有助于培养自我审音习惯和自我校音能力。发音分析固然要依靠教师,但更要依靠自己。

1. 嗓音的主要问题

如果嗓音嘶哑的话则可能有病因,要请医生诊断,但多数是用嗓不当或过于紧张造成的;如果嗓音过于纤细,常常是因为缺少共鸣的缘故;如果嗓音暗哑,则可能是因为缺少发音控制,经常无精打采地说话形成的。

2. 语调的主要问题

因为很少变化音调而形成的平淡语调;因为超出本音太高或太低而形成的残破语调;因为以同调结尾而形成的无力下滑语调等,这些都是掌握语调不应忽视的问题。

3. 发音的主要问题

发音乏力则常因腹部肌肉运用不当以及缺少发音控制;发音含糊则多因怠惰而缺乏唇舌运动力度;发音混杂则常因没有给出适当的重音;发音带有方音色彩则是地方口音特征的表现。其实,克服方音有点难,但也并非不可能,办法有:

- (1) 求教于教师或找同伴、找录音机帮忙。
- (2) 录下中央电视台新闻播音的声音进行模仿。
- (3) 练习音调改变、重音分层、变化腔调等。
- (4) 大声朗读有韵律的诗歌。
- (5) 减速发音来精心协调发音过程。
- (6) 用方言对家人和邻居说话;用普通话面对正式场合。这样区别语境以减少内在的压迫感。
- (7) 去除词汇和语法中的方言成分。

第二节 优化音色

优化音色的训练主要包括心理调节、呼吸调节和共鸣调节等。

一、心理调节

心理状态与发声有密切的关系。发音的练习要有积极的情感,不然生理上是不会很好配合的。明白自己声音的优势和局限性,保持心情平静、心态稳定、状态积极、精神饱满,才

^① 靳羽西:《魅力何来》,上海文艺出版社2000年版,第73页。

有可能用声自如。所谓用声自如就是选取自然声区里的最佳音域、最佳音量,不使声音勉强与做作。

1. 注意感觉

人是凭自己的感觉进行发声练习和调整的,而感觉是通过声音的反馈获得的。在语言活动中起主要作用的有四个神经中枢:听觉语言感觉中枢;发声语言运动中枢;视觉语言感觉中枢;书写语言运动中枢。它们正好分管了听、说、读、写这四种主要的言语活动。发语音时,先是大脑皮质智慧细胞产生说话动机,传到语言中枢布洛卡区,在这里动机变为语言发声器官的运动神经冲动,几经传导,由周围神经传到各发音器官而发出语音。发音存在着内部和外部这样两个反馈系统:内部的生理和物理反馈系统,使发音时身体内部可以听到和感觉到语音效果;外部反馈包括由听觉接受对方的言语反应和由视觉接受对方的表情反应。人们是通过自身的反馈系统不断自动调节发声动作的,这种调节的精密程度可以随着练习的持续而逐渐加强。由此可知“听决定说”,听不准也就说不准。所以,改善自己的声音反馈系统使它灵敏,这对发音是十分重要的。

2. 心中有数

训练要积极主动,就要做到心中有数,既要对自己声音上需要改善的重点心中有数,也要对正式训练时需要注意的事项心中有数。切忌长久高声大嗓地说话,要用带感情的自然的较低声调说话,这不仅保护嗓子,也显得沉着和稳健;说话不要太快太急,要有间隙性停顿或适当的辅助性姿势,以延缓嗓子的疲劳;注意保持最佳心态;养成良好的生活习惯,劳逸结合;如果需要长时间讲话,可以预先用淡盐水漱口,有意识地保持咽喉的清洁和湿润。

二、呼吸调节

日常呼吸是一种自动的生理活动,可以无意识地进行;而言语发声则有情感的参与,要受意识的控制。为了使嗓子较好地胜任工作,必须有良好的呼吸状态,这是解放喉头、保护声带的重要方法。正确的呼吸方法不仅能使呼吸、振动、共鸣、咬字等器官肌肉的负荷减轻,同时也能使各发音器官肌肉与下腹肌肉之间的协调动作得到保证。

最好的吸气方式是胸腹联合呼吸。它的优势在于:吸气时全面扩大胸腔的容积,吸气量最大;充分调动了胸、膈、腹的呼吸肌肉一齐运动,增加了呼吸的稳健感,便于控制;运用胸腹联合呼吸方式能有效地减轻声带负担,易于产生坚实、响亮的音色。

胸腹联合呼吸的正确坐姿是肩垂背直,身躯微向前倾,小腹略收,舒服放松地坐于椅子前端,两脚自然着地;正确站姿是膝盖绷直,一脚前出半步,身体重心落在前脚掌,后脚自然跟上,两肩两手自然下垂,或两手轻合于身前,胸部自然挺起,小腹微收,男子两腿可平稳分开。口诀是:“气息下沉,喉部放松,不僵不挤,声音贯通”。还有“吸气一大片,呼气一条线;气断情不断,声断意不断。”^①

^① 徐恒:《播音发声学》,北京广播学院出版社1985年版,第51页。



1. 呼吸的变换

胸式呼吸主要靠提起上胸、扩大胸腔的前后左右径来吸气，外部标志是吸气时耸肩。在用胸呼吸的过程中，只能利用一部分肌肉，这样就没有坚固的发音基础，使吸气浅，运气量小，由此产生的声音往往是窄细、轻飘的，声音强度不大且变化较小，而且换气频繁，容易产生粗糙难听的吸气杂音，也容易造成肩胸紧张，喉部负担重，还容易疲劳以及声音僵化。

腹式呼吸主要靠降低膈肌、扩大胸腔的上下径来吸气。由于不注意两肋的展开，维持不了长时间的发声。吸气时腹部放松外突是标志，这是腹肌在发声时不能起到应有作用的原因，它很容易造成闷、暗、空的音色。

加大吸气量才能给声音的创造提供最大的余地，因为声音艺术要求的吸气量大约是平时吸气量的五倍。气息量的大小由蓄气的容积决定，而蓄气容积的大小又由人的吸气肌肉群（膈肌、胸肌和肋间外肌等）与呼气肌肉群（腹肌、肋间内肌等）的互动决定。练习方法有：一练呼气肌肉群与吸气肌肉群的对抗。吸气要快、静、深，而呼气要匀、稳、缓。二练及时补换气息，学会无声地偷气、取气、换气、抢气等。吸气时以小腹作为气息的支撑点，腹肌向丹田收缩，扩展两肋，使腰部有满涨感，用小腹肌肉拉住横膈膜，使人有舒展长高的感觉。当我们被花香吸引情不自禁地凑上去嗅时，就是在深呼吸了。

2. 节奏的变换

呼吸的节奏可以有多种变化，掌握的变化越多，使用时就会越自如。最常用的节奏有以下三种：

平稳型的慢吸慢呼——用在身体两侧平稳升降胳膊配合呼吸来感觉。

急促型的快吸快呼——用痛苦时发抽泣之声来感觉。

普通型的快吸慢呼——深吸一口气平稳数数，越多越好。

在做上述练习时不要忘记最为重要的东西：感情才是推动气息变化的内在动力和唯一依据。

3. 声道的变换

声道的变换是指改变气息的出入口。这种练习不仅有助于准确和灵活地区分鼻音和口音，还有助于集中注意力、放松大脑、敏捷思维。一位生物学家认为，鼻子是改变大脑皮层活动的工具。古代瑜伽的修行者中就有鼻循环周期的说法，认为呼吸是身体和头脑之间的联系环节。在呼吸时右侧和左侧鼻孔轮流变得通畅无阻，同时左右半脑就会交替活动而显现各自的优势。具体做法是：直背坐好，感觉舒服时闭上双眼，然后练习口吸鼻呼、鼻吸口呼、鼻吸口鼻呼；左进右呼、右进左呼等。每次都要平稳缓慢，逐渐增加吸与呼的时间比，从1比2慢慢变为1比6、1比10、1比20等。

4. 肌肉的锻炼

一口气连发“哈、哈、哈……”数声，声音要结实，坚持数日，逐渐增加弹发次数。音量、音高、音长与音质要保持一致，弹发有力，还要力度均匀。数日后有了自动进气的感觉时就加快速度。



随着头的前低与后仰而让口部一合一开，这有助于锻炼咽壁的肌肉。

头向后仰起，用气息吹动声带，发声带颤音。

三、调节共鸣

共鸣是指一个物体震动时会影响到内部空间里的震动，如果其他物体震动频率与原物体的相同或有倍数关系，则能强化原物体的震动效果。我们把原物体发出的声音称为基音，将能够加强原物体震动的物体或空间称为共鸣体或共鸣腔。一般而论，声带发出的基音是很小的，当它得到共鸣后便被扩大和美化，这就是发音共鸣。运用共鸣讲话，可使声音明亮。人体的共鸣腔有胸腔、喉腔、咽腔、口腔、鼻腔、颅腔等，为了练习的简便，我们把它们分为三部分：腭以上的称为“高共鸣”，包括鼻腔和头腔的共鸣；腭以下胸部以上的称为“央共鸣”，有口腔、咽腔和喉腔的共鸣等；胸腔共鸣就是“低共鸣”。胸腔共鸣能使声音浑厚、结实、有力；口腔共鸣能使声音圆润、清晰；鼻腔共鸣能增加音色的明亮度。但各个部分的使用都不要过分。一般说来，说话最适合的共鸣方式是以口腔共鸣为主，胸腔共鸣为基础，稍带鼻腔共鸣。共鸣对语音的作用不仅在于扩大音量、美化声音，也能区别音位和音色。

共鸣练习时要注意把握声音的响度：不要太高，太高容易疲劳；不要太低，太低听不清楚；不要太平，太平无味儿；不要太亮，太亮情感不浓厚。

1. 区别共鸣

高音共鸣中鼻腔共鸣是利用空气传导，而头部共鸣是利用固体的头骨组织传导。高音共鸣有助于音量和声音力度的增加，使声音高亢明亮。练习时，颈部挺直但不僵硬，发比较高的：a、i、u、ma、mi、mu、na、ni、nu，让声波直抵硬腭使之震动，硬腭的震动引起鼻腔和头腔的共振。

央音共鸣主要是指口腔共鸣，它使声音丰满圆润。发音时用半打哈欠的方法适当打开后槽牙，发 bi、li、ba、la、pi、li、pa、la，让气息通畅地从喉咙到上腭沿着中线上前，然后挂在前腭。

低音共鸣即胸部共鸣使声音浑厚朴实。发音时，颈部和脊背要自然挺直，胸部要放松，吸气不要太满，在自己感觉舒服的音高基础上，降低音高发以下的音：ba、bi、bu、pa、pi、pu、da、di、du、ta、ti、tu。

2. 协调共鸣

在实际的发音过程中，上述三种共鸣方式不会截然对立，而是相互配合，根据需要，各有侧重。适合于教师的最佳共鸣方式是：以口腔共鸣为主，因为口腔是发出各种不同语音的主要部位，又兼有美化和扩音的职能；以胸腔共鸣为基础，胸腔同时是气息的容器；以鼻腔共鸣为“预备队员”，令其随时听候调遣。

做比较夸张的诗句练习：

黄河之水天——上——来——

做朝向远山的状态大声呼唤：祖国——万岁！



第三节 吐字归音

“吐字归音”这个说法借自传统的说唱艺术，指的是把一个音节的发音过程分为出字、立字和归音三段：声母和介音的发音为出字，要求准确而有力；韵腹的发音为立字，要求拉得开和立得起；韵尾的发音为归音，要求既干净又利索。如将 chang 分为：ch——a——ng 这样三段，又如将“电、快、想、要”等字音分为出字、立字和归音等三部分。这样一来，音节的音形很像两头小中间大的枣核儿，音节之间边界清楚，音节内部前中后各段分工明确、结合紧密。可见，吐字归音做好了，可以使音节清晰、准确、圆润、集中、饱满、轻快。

为了在发音时符合上述要求，需要舌头和嘴唇这些最重要的主动发音器官灵活听话，为此需要作如下练习：

1. 唇

唇是声音的主要出口，吐字的重要器官。唇的灵活有力是保证吐字质量的关键因素之一。

双唇自然闭拢；用力噉唇数次；收提嘴角数次。

双唇自然闭拢；噉唇沿顺时针方向转动，再反转。

嘴角闭拢不开，力量集中于嘴唇中部，气息冲之使它微开，连发短促的：b、b、b、p、p、p，使各音像弹出的小气泡。

练习四呼口型：

开口呼时双唇放松，口开要大，但以自然为限。发：a、o、e、ai、ei、ao。

齐齿呼时唇形扁平，但不要过分。发：i、ia、ie、iao、iou。

合口呼时嘴唇拢圆，但不要撅出。发：u、ua、uo、uai、uei。

撮口呼时双唇拢圆向外撅出。发：yu、yue、yuan、yun、yong。

2. 舌

舌是最主动最积极也是最重要的咬字器官。舌的灵活有力是保证吐字质量的关键。

伸舌：口腔打开，让舌头由舌尖带动水平前伸，越前越好，连做数次。

顶舌：双唇闭拢，舌尖用力去顶左、右脸颊，连续数次。

绕舌：双唇闭拢，舌头在唇与齿之间顺时针与逆时针绕圈数次。

立舌：让舌头在口腔内一左一右地侧立，连做数次。

弹舌：用舌尖一次次地快速去触上齿龈，越快越好。连发短促的 d、t、n、l 数遍。



发音练习

一、想一想，想清楚后练一练：

1. 怎样才能让声音明亮起来？
2. 怎样才能让声音清晰起来？
3. 怎样才能让声音圆润起来？
4. 怎样才能让声音浑厚扎实？
5. 怎样才能让声音(以下写出你的问题)……

二、根据要点归纳出吐字归音的口诀，以便记忆。

三、齐读以下歌词，尽量使个人声音圆润，群声和谐嘹亮。

《同一首歌》(陈哲)

鲜花曾告诉我你怎样走过，大地知道你心中的每一个角落，甜蜜的梦啊谁都不会错过，终于迎来今天这欢聚的时刻。

水千条山万座我们曾走过，每一次相逢和笑脸都彼此铭刻，在阳光灿烂欢乐的日子里，我们手拉手啊想说的太多。

星光洒满了所有的童年，风雨走遍了世界的角落，同样的感受给了我们同样的渴望，同样的欢乐给了我们同一首歌。

阳光想渗透所有的语言，春天把友好的故事传说，同样的感受给了我们同样的渴望，同样的欢乐给了我们同一首歌。

《故乡是北京》(阎肃)

走遍了南北西东，也到过许多名城，静静地想一想，我还是最爱我的北京。不说那天坛的明月、北海的风，卢沟桥的狮子、潭柘寺的松。唱不够那红墙碧瓦太和殿，道不尽那十里长街卧彩虹。只看那紫藤古槐四合院，便觉得甜丝丝、脆生生，京腔京韵自多情。

不说那高耸的大厦、旋转的厅，电子街的机房，夜市上的灯。唱不够那新潮欢涌王府井，道不尽那名厨佳肴色香浓。再想那油条豆浆家常饼，便勾起细悠悠蜜茸茸，甘美芬芳故乡情。