



高等职业教育“十二五”规划教材

普通话

PUTONGHUA

YU KOUCAI SHIWU

与口才实务

段玉佳 曾慧 主编



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

高等职业教育“十二五”规划教材

普通话与口才实务

主 编 段玉佳 曾 慧

副主编 冯霞玲 刘志芳

参 编 陶婷婷 李木子 郭 敏

李兰青 金 鑫 熊东珠



机械工业出版社

本书结合高等职业院校学生的人才培养目标,突出职业技能与职业素质的培养,采用理论与实践相结合的编排方式,重点训练学生的普通话运用于实践的技能与常用的口才表达技能,适合高等职业院校各专业学生使用。本书采用项目教学的方式进行编排,每一个技能操作项目按照“任务目标——任务描述(工作实践任务的提出、实施任务完成的步骤)——任务迁移与考核”指导学生进行学习与实践。学生通过完成书中安排的实际操作项目,可以了解完成同类工作任务的步骤、方法和理论知识,达到举一反三的学习效果。

为方便教学,本书配备电子课件等教学资源。凡选用本书作为教材的教师均可登录机械工业出版社教材服务网 www.cmpedu.com 免费下载。如有问题请致信 cmpgaozhi@sina.com 或致电 010-88379375 咨询。

图书在版编目(CIP)数据

普通话与口才实务/段玉佳,曾慧主编. —北京:机械工业出版社,2012.9
高等职业教育“十二五”规划教材
ISBN 978-7-111-38764-0

I. ①普… II. ①段…②曾… III. ①普通话—高等职业教育—教材
②口才学—高等职业教育—教材 IV. ①H102②H019

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第167885号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑:王玉鑫 责任编辑:张芳

封面设计:张静 责任印制:杨曦

北京市朝阳区展望印刷厂印刷

2012年8月第1版第1次印刷

184mm×260mm·17印张·417千字

0 001—3 000册

标准书号:ISBN 978-7-111-38764-0

定价:32.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心:(010) 88361066 教材网:<http://www.cmpedu.com>

销售一部:(010) 68326294 机工官网:<http://www.cmpbook.com>

销售二部:(010) 88379649 机工官博:<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线:(010) 88379203 封面无防伪标均为盗版

前 言

本书是一本集普通话语音训练与口才训练为一体的综合性教材，主要介绍普通话及口语表达的基本知识，训练学生的普通话水平和口语表达能力，使学生达到所学专业职业资格所要求的普通话等级，使其在学校学习阶段及将来参加工作后具备一定的口语交际能力，同时也具有灵活的思维能力、应变能力等。

本书分两部分，一部分为普通话语音技能，一部分为口才实训技能。本书坚持以素质教育为目标、能力培养为本位，本着“理论够用，着眼实训”的原则，对基本知识做必要链接后，突出强调实训性这一特点。与同类型教材相比，本书在编写思路做了大胆改革，尤其是在编写体例上，以单元为序，每章从知识背景、任务目标、任务描述、任务迁移与考核等环节逐一体现。内容翔实、选例典型，无论是课堂教学，还是学生自学，都具有很好的实践操作性。

本书的编者都是具有较丰富教学经验和教材编写经验的高校教师。为了保证教材的质量，所有编写人员都严肃、认真地对待自己的编写任务，为保证教材的编写质量作出了最大的努力。

由于编写时间仓促，编者水平有限，不足和疏漏之处在所难免，敬请有关专家、同行和广大读者批评指正。

在本书编写过程中，参考和借鉴了一些专家、学者及报纸杂志、专著等资料，在此谨表深深的感谢！

编 者

目 录

前言

第一单元 科学发声技能.....	1
项目一 发声气息控制训练.....	1
项目二 发声口腔控制训练.....	6
项目三 发声共鸣控制训练.....	17
第二单元 普通话声母的发音技能.....	26
项目一 普通话声母发音训练.....	26
项目二 湖北方言区易混读声母的 辨正训练	38
第三单元 普通话韵母的发音技能.....	72
项目一 单元音韵母发音训练.....	73
项目二 复韵母发音训练.....	82
项目三 鼻韵母发音训练.....	88
项目四 湖北方言区易混读的韵母 辨正训练.....	95
第四单元 普通话声调的发音技能.....	103
项目一 声调发音训练.....	103
项目二 声调对比训练.....	111
项目三 湖北方言声调辨正训练.....	116
第五单元 普通话语流音变技能.....	122
项目一 上声、“一”、“不”变调训练.....	122
项目二 轻声训练.....	130
项目三 儿化训练.....	139
项目四 “啊”的变读训练	143
第六单元 朗读技能.....	147
项目一 记叙文朗读训练.....	150

项目二 议论文朗读训练.....	154
项目三 抒情文朗读训练.....	156
第七单元 命题说话技能.....	163
项目一 描述类命题说话训练.....	163
项目二 介绍类命题说话训练.....	168
项目三 议论类命题说话训练.....	172
第八单元 演讲技能.....	178
项目一 演讲稿的写作与实践训练.....	178
项目二 开场白与结尾实践训练.....	188
项目三 控场技巧与实践训练.....	192
项目四 态势语及其实践训练.....	196
项目五 即兴演讲技巧与训练.....	202
第九单元 辩论技能.....	209
项目一 辩论准备训练.....	209
项目二 听辨实践训练.....	218
第十单元 职场沟通技巧.....	221
项目一 求职面试沟通训练.....	221
项目二 与上级的沟通实践训练.....	229
项目三 与下级的沟通实践训练.....	234
项目四 与同事的沟通实践训练.....	240
附录.....	247
附录 A 湖北省普通话水平测试 模拟试卷	247
附录 B 普通话异读词审音表	251
参考文献.....	265

第一单元

科学发声技能

职业技能与职业素质目标

通过本单元的学习,使学生了解呼吸器官、口腔器官、共鸣腔体,进而掌握科学的发声方法,从而使语音准确、清晰、响亮、圆滑。



项目一 发声气息控制训练



知识背景

一、呼吸器官

从言语功能的角度来看,呼吸器官包括呼吸道、胸腔、肺和腹肌等。呼吸的气流是人类发声的原动力,呼吸的方式和气息的控制决定口语表达中的亮度、力度、清晰度以及音色的甜润、优美、持久等。掌握科学的发声方式,是发声训练的根本。

1. 呼吸道

呼吸总是沿着一定的路线进行的,这条路线就是呼吸通道。



构成这个通道的各个器官都属于呼吸器官。

2. 胸腔

胸内的体腔部分是胸腔。胸腔外部是胸廓,它由肋骨、肋软骨、胸椎和胸骨构成,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。肺在胸腔内部,它可以随胸廓的运动,将空气吸入和排出。肺虽然是重要的呼吸器官,但它自身不会活动,是被动的器官。呼吸的完成要靠胸腔的扩大和缩小。

吸气肌肉群收缩时,胸腔扩大,此时胸腔内部的气压就会变得比体外的气压小,空气就会由口、鼻经过呼吸

通道进入肺泡，肺便扩张起来，这就是吸气的过程。胸腔扩得大，吸的气也就多。呼气肌肉群收缩，或吸气的肌肉群自然放松时，胸腔就会随之变小，肺里的气体又会经过呼吸通道挤压出来，这就是呼气。理解呼吸原理，可以帮助我们明确呼吸两大肌肉群的重要作用。

3. 膈肌、腹肌

膈肌（也称横膈或横隔膜），位于胸腔底部，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。膈肌属于吸气肌，在增大进气量方面的作用很大。吸气时膈肌收缩下降，胸腔向下扩展，进气量增加。通过锻炼，可加大膈肌下降程度而进一步增加进气量。呼气时，膈肌放松，恢复原位，胸腔缩小。

腹肌是腹直肌、腹内斜肌和腹外斜肌等腹部肌肉的统称。腹肌也属于呼气肌。虽然我们在日常的呼吸中对腹肌的作用没有什么感觉，但在艺术语言发声的呼吸控制中，腹肌的作用却是不容忽视的。正是由于腹肌的收缩，产生一定的腹压，从而形成了一种抗衡的力量，牵制了膈肌的运动。

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，把使胸腔缩小完成呼气的肌肉统称为呼气肌肉群。

二、呼吸方式

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) 胸式呼吸又称为浅式呼吸，多见于女性。它主要靠提起胸骨，扩大胸腔的前后左右径来吸气，其标志是吸气时抬肩。它的特点是，吸气量少，利用这种方式发出的声音，往往是窄细、轻飘、僵持的。这种声音给人以娇滴滴的感觉。

2) 腹式呼吸是一种深呼吸方式，又称为单纯横膈式呼吸，多见于男性。它主要靠降低膈肌扩大胸腔的上下径来吸气。其标志是吸气时腹部放松外突。它的特点是，吸气量较大，也较深。声音深沉（闷、暗、空）但亮度不够，易使音色单调。正是由于这一现象的存在，使腹肌不能在发声时起到应有的作用，容易造成旧、暗、空的音色。所以，腹式呼吸也不能算做最科学、最理想的呼吸方式，不能成为艺术语言发声的基本呼吸方式。

3) 胸腹联合呼吸又称为胸腹式呼吸，或深呼吸，它是胸、腹两种呼吸方式的结合。它的特点是全面（前后、左右、上下）扩大了胸腔的容积，吸气量大。从动作特征来看，胸腹联合呼吸建立了胸、膈、腹之间的关系，增强了呼吸的稳健感，易于产生坚实、响亮的音色，但自然的胸腹联合呼吸最大的缺点是气息难以控制，吸进快，呼出也快。

我们主张的呼吸方式是有控制的胸腹联合呼吸。它的特点是吸气量大，便于控制，调节自如。

任务 胸腹式呼吸训练



任务目标

通过本任务的实践，使学生掌握正确的胸腹式呼吸练习方法，进而控制声音。



任务描述

一、工作实践任务

（一）慢吸慢呼练习

- 1) 闻花练气。
- 2) 发“a”音延长练习。发单元音“a”的延长音。声音逐渐由小到大，由低到高，由近到远，由弱到强。

3) 数数练习。数数 1、2、3、4、5…速度慢,吐字清楚,嘴上用力,一口气数多少是多少,逐渐增加。

(二) 快吸慢呼练习

1) 四声气息控制练习:巴(bā)、拔(bá)、把(bǎ)、罢(bà),低(dī)、答(dá)、底(dǐ)、大(dà)。

2) 夸大的上声练习:ǎ、ǐ、ǒ、ǔ、ǚ; ǎi、ǎo、ǎng, 法(fǎ)、米(mǐ)、簸(bǒ)、虎(hǔ)、女(nǚ)、海(hǎi)、场(chǎng)、跑(pǎo)。

(三) 换气练习

1) 出东门,过大桥,大桥底下一树枣。拿着竿子去打枣,青的多红的少,一个枣、两个枣、三个枣……十个枣、九个枣、八个枣……一个枣。这个绕口令的练习要做到一口气说完。

2) 广场上,飘红旗,看你能数多少面旗,一面旗、两面旗、三面旗、四面旗……十面旗。

(四) 强控制练习

1. 《凉州曲》 王翰

葡萄美酒夜光杯,欲饮琵琶马上催。

醉卧沙场君莫笑,古来征战几人回。

2. 《永遇乐·京口北固亭怀古》 辛弃疾

千古江山,英雄无觅孙仲谋处。舞榭歌台,风流总被雨打风吹去。斜阳草树,寻常巷陌,人道寄奴曾住。想当年,金戈铁马,气吞万里如虎。

元嘉草草,封狼居胥,赢得仓皇北顾。四十三年,望中犹记,烽火扬州路。可堪回首,佛狸祠下,一片神鸦社鼓。凭谁问:廉颇老矣,尚能饭否?

(五) 弱控制练习

1. 《枫桥夜泊》 张继

月落乌啼霜满天,江枫渔火对愁眠。

姑苏城外寒山寺,夜半钟声到客船。

2. 《清明》 杜牧

清明时节雨纷纷,路上行人欲断魂。

借问酒家何处有?牧童遥指杏花村。

二、实践任务完成的步骤

(一) 任务准备

1. 呼吸控制要领

(1) 吸到肺底 吸气要深,要有吸向肺底的感觉。此时膈肌下降,胸腔容量增大,气息量增多。

(2) 两肋打开 吸气时,在肩胸放松的情况下,从容地打开两肋。一般感觉左右展开的幅度大于前后,后腰部大于腹部。

(3) 腹部“站定” 在进气的时候,腹部肌应向上下腹的中心位置收缩,腹壁保持不凸不凹的“站定”状态。下腹的中心位置就是“丹田”,气息集中于丹田,就是用小腹的收缩感,达到气息控制的目的。

以上一次吸气动作的分解要领,实际上在吸气过程中是“同步”运动的。应在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,躯干部发胀。吸气量越大,这种感觉就越明显。

2. 气息控制实践前的训练

(1) 吸气练习 全身放松, 做深呼吸。“一、二”吸气, “三、四”呼气, “五、六”吸气, “七、八”呼气。如此循环往复, 体会两肋扩展, 膈下降及小腹内收的感觉。

(2) 呼气练习 ①慢慢吸足气, 蓄气, 保持气息片刻, 嘴微张开, 上下开点小缝, 发出“丝——”声, 要细要匀, 坚持用一口气, 或用耳语声音数数。气快用完时, 要自然放松, 不要紧张。这样便可使呼气的控制力量大大增强。②吸气弹发“1、2、3、4…”如喊操状, 气息弹到口腔前部; 弹发“ha”, 先一声声慢发, 逐渐加快, 如京剧老生大笑状; 弹发“hei、ha、huo”, 意识上让声音从背部送至口腔前部。

(3) 补换气息 声音停止后, 自动吸气。吸气要从容适度, 大约七八分满就可以了, 不能太满, 吸得太满会导致僵持。呼气时, 气息要有所储存。即使到该换气时, 也应留有部分余气, 保持一种吸气的感觉, 如果等用完了再吸, 就会使人感到声噎力竭。气息在使用过程中, 必须保持它的完整性和连贯性。

(二) 任务实施

1. 任务要求

气息控制自如, 吐字有力, 字音清晰、饱满、圆润。

2. 操作实施

(1) 慢吸慢呼练习要点

1) 闻花练气要点。立定站稳或一只脚稍向前, 双目平视前方, 头正, 双肩放松, 用鼻子吸上一口新鲜的空气, 想象似乎闻到了花的芳香, 体会肺的下部及腰部都充满了气息的感觉, 气入丹田, 保持几秒钟, 然后再轻徐地呼出。

2) “a”音延长练习要点。以慢吸慢呼的动作, 用自己最舒服的声音发单元音“a”的延长音。声音逐渐由小到大, 由低到高, 由近到远, 由弱到强。气息要通畅, 下腭、舌根不紧张, 喉部放松, 让气流集中地打到硬腭前端, 自然地发出a的延长音。

3) 数数练习要点。慢吸后, 气吸八成满, 呼气时数数 1、2、3、4、5…数的速度要慢, 吐字要清楚, 嘴上用力, 不要紧张; 发一个音后马上闭住, 不要跑气、换气, 喉要松, 气要通, 直至一口气数完, 能数多少就数多少, 逐渐增加。

(2) 快吸慢呼练习要点 快而短促地急吸一口气, 并在短时间里保持了一个吸气状态, 以此锻炼延长呼气时间。

1) 四声气息控制练习要点。此练习可用慢吸气来练, 也可用快吸气来练。也可逐渐改变声音的高低、强弱、快慢, 要调节好气息。字音要清楚、准确。

2) 夸大的上声练习要点。以站立姿势为佳, 训练前先将余气吐尽再吸气, 从自然音高练起, 字音强劲有力、清晰, 速度平稳、均匀。

(3) 换气练习要点 换气时口鼻并用, 以鼻为主, 掌握时间差, 使气流充沛有力。换气不要一边发声一边吸气, 而要用极快的速度, 在不为人察觉时吸入部分气流, 然后继续念。

(4) 强控制练习要点 气要吸得深并保持一定量, 呼气要均匀、通畅、灵活。要体会膈肌和腹肌的作用, 发声的时候气息是应该下沉的。

(5) 弱控制练习要点 吸气深, 呼气匀, 缓慢并持续地发音。此练习应夸大声调, 延长发音, 控制气息, 扩展音域。



考核要求

学习者朗读文字材料, 能够做到气息通畅并控制自如, 吐字有力, 字音清晰、圆润。能够根据材料内容

的不同,合理变化、运用气息。



任务迁移

运用胸腹式呼吸法朗读以下诗篇,填写自评表。

一、材料

(一)《无题》 李商隐

相见时难别亦难,东风无力百花残。
春蚕到死丝方尽,蜡炬成灰泪始干。
晓镜但愁云鬓改,夜吟应觉月光寒。
蓬山此去无多路,青鸟殷勤为探看。

(二)[南乡子]《登京口北固亭有怀》 辛弃疾

何处望神州?满眼风光北固楼。
千古兴亡多少事?悠悠,不尽长江滚滚流。
年少兜鍪,坐断东南战未休。
天下英雄谁敌手?
曹刘,生子当如孙仲谋。

二、自评表

任务名称	胸腹式呼吸练习
工作心得 (通过进行“任务迁移”练习,根据考核要求,查找问题,明确自身训练重点)	



任务拓展

发声气息控制综合实训。

一、任务准备与要求

气息控制训练应把握“深、通、匀、活”的方针,注意气息和内容的结合。要想气息顺畅,除了要对自已练习的材料非常熟悉外,还应考虑在一些用词吐字的地方如何获得气息支持,以增强语言的感染力、说服力。

二、任务材料

(一)短小、平和、舒缓的古诗

《鹿柴》王维

空山不见人,但闻人语响。
返景入深林,复照青苔上。

（二）句子稍长，内容稍复杂的古诗

《出塞》王昌龄

秦时明月汉时关，万里长征人未还。
但使龙城飞将在，不教胡马度阴山。

（三）句子较长，较为开阔、深沉、起伏较大的古诗词

《大风歌》刘邦

大风起兮云飞扬，
威加海内兮归故乡，
安得猛士兮守四方。

（四）内容较为复杂的现代诗歌

《致橡树》舒婷

我如果爱你——绝学攀援的凌霄花，借你的高枝炫耀自己；
我如果爱你——绝学痴情的鸟儿，为绿荫重复单调的歌曲；
也不止像泉源，常年送来清凉的慰藉；
也不止像险峰，增加你的高度，衬托你的威仪。
甚至日光，甚至春雨。
不，这些都还不够！
我必须是你近旁的一株木棉，作为树的形象和你站在一起。
根，相握在地下；叶，相触在云里。
每一阵风吹过，我们都互相致意，
但没有人听懂我们的言语。
你有你的铜枝铁干，像刀像剑也像戟；
我有我红硕的花朵，像沉重的叹息，又像英勇的火炬。
我们分担寒潮风雷霹雳；
我们共享雾霭流岚虹霓；
仿佛永远分离，却又终身相依。
这才是伟大的爱情，坚贞就在这里。
爱，不仅爱你伟岸的身躯，也爱你坚持的位置，足下的土地。

项目二 发声口腔控制训练



知识背景

口腔是构成字音的器官。从语言功能的角度，口腔器官主要包括三个部分：一部分是口壁，包括唇、齿、齿龈、上腭、颊、颌骨；一部分是舌；一部分是喉头和声带。

其中，唇、软腭、小舌、舌、声带，是发音器官中最主要的活动的部分，在咬字过程中，处于最积极活动的状态，被称为发音器官中的主动器官。

在做发声口腔控制练习之前，要把发音器官的部位弄清楚，进一步理解并且学会控制发音器官，才能正确地发出所要发的音来。发音器官如图 1-1 所示。

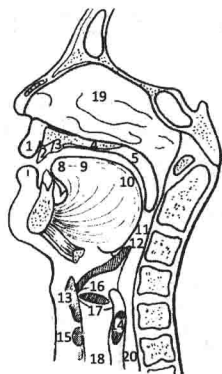


图 1-1 发声器官示意图

1. 上下唇 2. 上下齿 3. 齿龈 4. 硬腭
5. 软腭 6. 小舌 7. 舌尖 8. 舌叶
9. 舌面前部 10. 舌面后部 11. 咽腔
12. 会厌 13. 甲状软骨 14. 环状软骨（后板）
15. 环状软骨（前弓） 16. 假声带 17. 声带
18. 气管 19. 鼻腔 20. 食道

一、口壁

口壁包括唇、齿、齿龈、上腭、颊、颌骨。

唇：包括上唇和下唇，是口腔的“大门”，唇和颊内有笑肌、嚼肌等。小孩儿开始学说话，最先能学会的词就是“妈妈”、“爸爸”，因为 a 是最容易发的元音，而双唇音 b、p、m 则是最容易发的辅音。

颊：口腔的外壁。

齿：包括上齿和下齿，是口腔的“二门”，一张开嘴就能看得见。

齿龈：从牙齿往里看，紧靠着上齿的稍微凸出的部分就是齿龈。

上腭：又叫口盖，是上齿龈往里去的口腔的“天花板”。上腭包括两个部分：前部坚硬，叫硬腭；后部柔软，叫软腭。软腭后边顶端连着的一个小肉坠儿就是小舌，也叫悬雍垂。平时呼吸时，软腭下降，气息在鼻腔中流动，说话时由于发音的需要，也能上升，鼻腔关闭。

颌骨：是支持面部和口腔的骨架，包括上下颌骨。上颌骨是固定的，下颌骨通过关节的活动进行张口和闭口、前伸后退等活动。

二、舌

位于口腔底部最活动的一部分是舌头，舌头是很灵活的，人们所以能发出各种不同的声音，主要就因为舌头的活动造成口腔形式各种各样的变化。

舌头又可分为舌尖、舌叶、舌面和舌根四部分。

舌尖：是舌的尖端。

舌叶：是舌头放平时，在舌尖的靠上靠后的一部分。舌叶还可细分为前舌叶和后舌叶两部分。

舌面：是在舌叶之后。舌面又可分为舌面前、舌面中和舌面后三部分。当舌头自然平放时，舌面前部和舌面中部正在硬腭的下面，舌面后部正在软腭的下面。

舌根：过去称舌面后部为舌根，实际舌根是在舌面后部的下后方。

三、喉头和声带

声带是人类发音器官的颤动体，藏在喉头里边。这一部分对于发音是至关重要的。

喉头：从外表来看，颈部正中突起的一块，就是喉头。这一部分上通咽喉，下接气管，是由许多软骨衬着一些黏膜互相连接起来构成的，这些软骨分别是：甲状软骨、环状软骨、杓状软骨（又称为披裂软骨或破裂软骨）。

甲状软骨是喉头最大的软骨。这块软骨像一个盾牌保护着喉头，所以叫做甲状软骨。左右两片，略成方形，在脖颈的前部正中的地方合而为一，可以用手摸到。男人因为角度较尖，特别突出，称为喉结。左右两边各有上下两个角。甲状软骨的上面有一块像马蹄铁样的骨头，叫做舌骨。

环状软骨前低后高，像一个带着印章的指环，前面在甲状软骨底下，纤维把它与甲状软骨连在一起，下面纤维又把它与气管的第一节软骨环连接起来。

杓状软骨在环状软骨后面那个印章似的板状部分的上边,左右各一,有点儿像两个椎形的杓儿。它的前角叫做声带突,声带就附着在这里。

在甲状软骨的后边还有一块树叶儿形的软骨,叫做会厌软骨。会厌软骨好比一扇活门,可以开关自如。会厌软骨的柄附着在喉结内壁,当人们呼吸或说话的时候,它就升起,使气流容易出来;当食物下咽的时候,会厌软骨就被推弯,盖住喉门,不让食物进到气管里去。人们说话或咽东西的时候就可以看出喉头一上一下地活动,这一套软骨(包括甲状软骨、环状软骨、杓状软骨和会厌软骨)筑成一个很精巧的肌肉的小室,在这个小室当中就是人们发音的颤动体——声带。

喉软骨侧面如图 1-2 所示,喉的直剖面如图 1-3 所示。

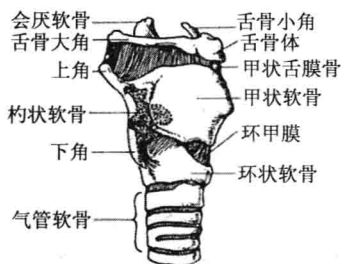


图 1-2 喉软骨侧面

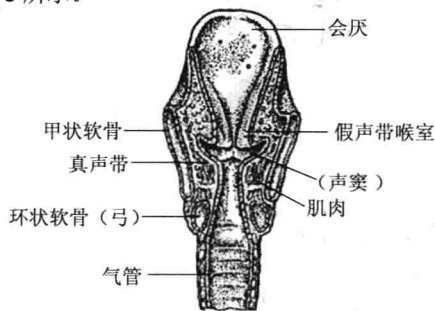


图 1-3 喉的直剖面

喉部两旁的黏膜并不是特别平坦,有两处皱起,形成两对门户,上一对门户关不拢,在发音上也不太重要,叫做假声带;下一对形似两唇,是发音最重要的器官,这就是人类发音的颤动体——真声带。这一对声带,左右能分开,也能合并,中间的通路叫做声门,依声带的伸缩而打开闭合。在真假两声带之间,左右还各有一个小窦,叫做喉室,也叫做声窦,从声门出来的声音在这两窦之间能够发生反响。声门及喉肌肉的作用(横断面)如图 1-4 所示。

上面所说的声门还可分为两部分:音声门和气声门。音声门靠前而窄,前端接于甲状软骨,长度约相当于真声带的 $\frac{2}{3}$ 。气声门靠后而宽,刚好在两块杓状软骨的声带突之间,长度约相当于真声带的 $\frac{1}{2}$ 。

男性跟女性的声带长度不同,男性的比女性大约长 $\frac{3}{10}$ 弱,所以女性的声音比男性高。

在喉头各软骨之间有各种肌肉,这些肌肉的作用,能牵引杓状软骨转动,使声带或紧或松,声门也随之呈现出不同程度的开闭状态。

1) 声门闭紧,暂时气息完全不通,忽然急剧地冲出气来,就发出破裂的声音,最剧烈的就是咳嗽。

2) 平时呼吸时因环杓背侧肌的作用,使杓状软骨往外推,声门就张开。通常声门略呈三角形,深呼吸或喘气时就扩大成菱形。

3) 耳语的时候,因甲杓肌的作用,使声门的前半部分关闭而后半部分相接近。这时,气流由声带的后部,即气声门的间隙中出来,接触到声带的边缘发出细致的音响,形成耳语。

4) 发声音时因杓肌的作用,使音声门和气声门一齐关闭,气流通过声门时必须从声带当中挤出来,因而使声带颤动,这时发生的声音是清晰响亮的,和唏嘘的气息、细微的耳语完全不同,声带紧而短的时候发高音,松而长的时候发低音,作为人类交际工具的语言主要是靠这种声音。

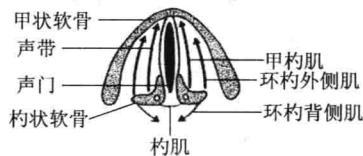


图 1-4 声门及喉肌肉的作用(横断面)

任务一 口部训练操



任务目标

通过本任务的实践,使学生掌握正确的口部训练操技能,锻炼口腔控制能力,能够清晰发好普通话的字音。



任务描述

一、工作实践任务

(一) 口的开合练习

- 1) 张嘴像打哈欠(打开牙关,挺软腭),闭嘴如啃苹果(松下巴)。
- 2) 咀嚼练习:张口咀嚼与闭口咀嚼结合进行。

(二) 双唇练习

- 1) 双唇打响,阻住气流,突然放开,爆发出**b**或**p**音。
- 2) 双唇紧闭,撮起(撅嘴)和嘴角后拉,交替进行。
- 3) 双唇紧闭,撮起,向上下左右交替进行。
- 4) 双唇紧闭,撮起,左转 360° ,右转 360° ,交替进行。

(三) 舌部练习

- 1) 顶刮舌面:舌尖抵住下齿背,舌中纵线部位用力,用上门齿刮舌面,将嘴撑开。
- 2) 舌尖练习:力量集中于舌尖爆发**d**、**t**音。
- 3) 舌根练习:舌根用力爆发**g**、**k**音。
- 4) 舌的力度练习:闭双唇,用舌尖顶左右内颊,交替进行;紧闭双唇,舌在唇齿左右环绕,交替进行;舌左右立起,交替进行。
- 5) 弹舌练习:舌尖连续轻弹上齿。
- 6) 力量(咬劲)练习:用槽牙咀嚼。

二、实践任务完成的步骤

(一) 任务要求

口部操训练时每个动作应做到位,使唇、舌灵活有力,为掌握正确的发音方法打好基础。

(二) 任务实施

- 1) 口的开合练习要点:开口的动作要柔和,两嘴角向斜上方抬起,上下唇稍放松,舌自然平放。经常做这个练习,可以克服口腔开度的问题。
- 2) 咀嚼练习要点:做这一练习时要求舌自然平放,练习时反复将张口咀嚼与闭口咀嚼结合进行做。
- 3) 双唇练习1要点:双唇打响练习时先紧闭双唇,将唇的力量集中于后中纵线 $1/3$ 的部位,唇齿相依,不裹唇,阻住气流,然后突然连续喷气出声,发出**b**、**p**的音。
- 4) 双唇练习2要点:将双唇紧闭后尽力向前噘起,然后将嘴角用力向两边伸展(咧嘴),反复进行。
- 5) 双唇练习3要点:双唇闭紧后向前噘起,然后向左歪、向右歪、向上抬、向下压(撇嘴),反复进行。
- 6) 双唇练习4要点:双唇紧闭后向前撮起,然后向左做 360° 的转圈运动,再向右做 360° 的转圈运动。
- 7) 舌部练习1要点:顶刮舌面时,舌尖抵住下齿背,舌中纵线部位用力,舌体贴住上齿背,随着张嘴,用上门齿沿刮舌叶、舌面,使舌面能逐渐上挺隆起,然后,将舌面后移向上贴住硬腭前部,感觉舌面向头顶上部“百会”穴的位置立起来。这一练习对于打开后声腔和纠正“尖音”、增加舌面隆起的力量很有效。口

腔开度不好的人，舌面音 j、q、x 发音有问题的人可以多练习。

8) 舌部练习 2 要点：练习舌尖时，力量集中于舌尖，与上齿龈用力接触，突然打开，爆发 d、t 音。

9) 舌部练习 3 要点：练习舌根时，舌根用力抵住软腭，阻住气流，然后突然打开，爆发 g、k 音。

10) 舌部练习 4 要点：练习舌的力度时，先顶舌。闭双唇，用舌尖顶住左内颊，用力顶，像逗小孩儿嘴里有糖状，然后，用舌尖顶住右内颊做同样练习。左右交替、反复练习。再伸舌。将舌伸出唇外，舌体集中、舌尖向前、向左右、向上下尽力伸展。这个练习能使舌体集中，使舌尖能集中用力。然后绕舌。闭唇，把舌尖伸到齿前唇后，向顺时针方向环绕 360°，然后向逆时针方向环绕 360°，交替进行。最后立舌。将舌尖向后贴住左侧槽牙齿背，然后将舌沿齿背推至门齿中缝，使舌尖向右侧力翻。然后做相反方向的练习。这一练习对于改进边音 l 的发音有益。

11) 舌部练习 5 要点：练习弹舌时，注意保持舌部的放松灵活，用舌尖连续轻弹上齿做练习。



考核要求

1) 要求学习者掌握口部训练操的操作步骤及要点，按照口部训练操所练习的方法进行口腔控制训练。

2) 在进行朗读练习的时候，要求字头咬住部位准确，气息饱满，结实有力，吐字敏捷，干净利落，字腹拉开，立起，气息均匀，音长适当，圆润丰满。字尾音短，完整自如，避免生硬，归音到位，送气到家，干净利落，趋向鲜明。



任务迁移

朗读下列材料，填写自评表。

(一) 材料

1) 妈妈骑马，马慢妈妈骂马。舅舅搬鸠，鸠飞舅舅揪鸠。

2) 千山鸟飞绝，万径人踪灭。孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪。

3) 陆笛在屋外扫积雪，郭洁在屋里做作业。郭洁见陆笛在屋外扫积雪，急忙放下手里做的作业，到屋外帮助陆笛扫积雪，陆笛扫完了积雪，立即进屋帮助郭洁做作业。二人一起扫积雪，二人一起做作业。

4) 姥姥喝酪，酪酪姥姥捞酪。妞妞哄牛，牛拧妞妞拧牛。

5) 一二三，三二一，一二三四五六七，七六五四三二一，七个姑娘来摘果儿，七个花篮儿手中提，七个果子摆七样，苹果、桃儿、石榴、柿子、李子、栗子、梨。

(二) 自评表

任务名称	口腔控制训练实践
工作心得 (通过进行“任务迁移”练习，根据考核要求，查找问题，明确自身训练重点)	

任务二 双唇音绕口令听辨、跟读技能训练



任务目标

通过本任务的实践，使学生能够通过双唇音绕口令的听辨训练，掌握准确地区分、正确地跟读双唇音的技能。



任务描述

一、工作实践任务

(一)《补皮裤》

上刺儿山，砍刺儿树，刺儿树扯破我皮裤。皮裤破，补皮裤，皮裤不破不必补皮裤。

(二)《冰棒碰瓶》

半盆冰棒半盆瓶，冰棒碰盆，盆碰瓶，盆碰冰棒盆不怕，冰棒碰瓶瓶必崩。

(三)《爸爸抱宝宝》

爸爸抱宝宝，跑到布铺买布做长袍。宝宝穿了长袍不会跑，跑了八步就拉破了布长袍。布长袍破了还要用布补，再跑到布铺买布补长袍。

(四)《白庙和白猫》

白庙外蹲着一只白猫，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。

(五)《八百标兵》

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。

(六)《巴老爷芭蕉树》

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。

二、实践任务完成的步骤

(一)任务要求

通过绕口令的听辨来练习学习者对于双唇音的辨音技能，同时练习双唇力度。

(二)操作实施

- 1) 教师范读绕口令，学习者能够听清绕口令内容。
- 2) 学生进行跟读，体会双唇音唇的力度。
- 3) 学生自读，把握好绕口令节奏，先放声慢读，一个一个词地读，把每个词的发音读准确，注意绕口令中的双唇音的训练。最后达到能准确听辨双唇音绕口令技能的目标。



考核要求

学习者以两人为一组互相朗读绕口令，要求朗读者能够读清双唇音绕口令内容，能够做到发音准确，发音力度适当。要求听辨者能够准确听辨出双唇音字词，并可以对朗读者的发音是否准确进行正确地评价。



任务迁移

朗读下列绕口令材料，填写自评表。

一、材料

(一)《炮兵和步兵》

炮兵攻打八面坡，炮兵排排炮弹齐发射。步兵逼近八面坡，歼敌八千八百八十多。

(二)《平盆面》

一平盆面，烙一平盆饼，饼碰盆，盆碰饼。

二、自评表

任务名称	双唇音绕口令听辨技能
工作心得 (通过进行任务迁移练习,根据考核要求,查找问题,明确自身训练重点)	

任务三 唇齿音绕口令听辨、跟读技能训练



任务目标

通过本任务的实践,使学生能够通过唇齿音绕口令的听辨,掌握准确地区分、正确地跟读唇齿音的技能。



任务描述

一、工作实践任务

(一)《红凤凰》

红凤凰,粉凤凰,红粉凤凰,粉红凤凰。

(二)《父母》

父母的父母扶父母,父母扶父母的父母。

父母是父母的父母,父母的父母是父母。

(三)《蜂和风》

峰上有蜂,峰上蜂飞蜂蜇风;

风中有风,风中风飞风斗蜂。

不知到底是峰上蜂蜇风,还是风中风斗蜂。

(四)《飞机和灰鸡》

抱着灰鸡上飞机,飞机起飞,灰鸡要飞。