

全媒体播音主持科学训练

语音发声 科学训练

— 第三版 —

YUYIN FASHENG
KEXUE XUNLIAN

DI-SAN BAN 王 峥 ❖ 编著

打造智·能嗓音“芯片” 营造强大沉稳的“气”场
制造清晰圆润的“字”场 调制有表现力的“声”场



中国传媒大学 出版社



王 峥

博士，中国传媒大学播音主持艺术学院副教授，国家级普通话水平测试员，具有教育部认定的汉语作为外语教学能力（高级）。中国传媒大学（原北京广播学院）播音与主持艺术专业本科毕业，获学士学位；中国传媒大学语言学及应用语言学专业研究生毕业，获硕士学位；首都师范大学中国近现代社会文化史专业博士研究生毕业，获历史学博士学位。

主要研究领域：播音发声理论与教学研究、普通话语音理论与教学研究、普通话水平测试研究、读音问题研究、北京地方鼓曲说唱艺术用声研究、中国近现代汉语言文化研究。

主讲课程：“普通话语音与播音发声”“科学发声的理论与实践”“嗓音的影响力策略”“嗓音问题矫治”。

全媒体播音主持科学训练

语音发声 科学训练

第三版

YUYIN FASHENG
KEXUE XUNLIAN

DI-SAN BAN 王 峥 ❖ 编著

中国传媒大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

语音发声科学训练/王峥编著.--3版.--北京:中国传媒大学出版社,2020.4

(全媒体播音主持科学训练)

ISBN 978-7-5657-2635-4

I. ①语… II. ①王… III. ①播音—发声法 ②主持人—发声法 IV. ①G222.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第269421号

语音发声科学训练(第三版)

YUYIN FASHENG KEXUE XUNLIAN (DI-SAN BAN)

编 著 王 峥

策划编辑 赵 欣

责任编辑 赵 欣

责任印制 阳金洲

封面设计 拓美设计

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://cucp.cuc.edu.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市东方印刷有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 16.5

字 数 352千字

版 次 2020年4月第3版

印 次 2020年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5657-2635-4/G·2635

定 价 56.00元(附数字资源)

版权所有

翻印必究

印装错误

负责调换



目 录

习“声”成“音”(代序) /1

使用指南 /1

第一部分 普通话语音训练 /1

普通话语音训练概说 /2

第一单元 声 母 /5

第二单元 韵 母 /24

第三单元 声 调 /60

第四单元 语流音变 /73

第一节 普通话轻声 /73

第二节 普通话儿化 /78

第三节 变 调 /82

第四节 语气词“啊”的音变 /86

第五节 轻重格式 /87

第五单元 语音问题矫治 /90

第一节 语音问题矫治要则 /90

第二节 声母问题矫治 /91

第三节 韵母问题矫治 /99

第二部分 播音发声训练 /107

播音发声训练概说 /108

第六单元 呼吸控制 /109

第一节 呼吸控制的要领 /110

第二节 呼吸控制应注意的问题 /113

第三节 呼吸控制训练 /115

第七单元 口腔控制 /126

第一节 咬字器官的配合要领 /126

第二节 吐字归音 /133

第三节 吐字归音训练 /135



语音发声科学
训练(第三版)
音频+PPT



第八单元	喉部控制	/146
	第一节	喉部控制的要领 /146
	第二节	发声能力拓展训练 /148
第九单元	共鸣控制	/156
	第一节	播音共鸣的特点和控制要领 /156
	第二节	共鸣控制的训练 /157
第十单元	声音弹性	/162
	第一节	声音弹性及其获得 /162
	第二节	声音弹性训练 /163
第十一单元	发声问题矫治	/170
	第一节	发声问题矫治要则 /170
	第二节	发声问题矫治 /172
第十二单元	练声与嗓音保护	/182
	第一节	练声应注意的问题 /182
	第二节	嗓音保护 /184
第三部分	推荐练声材料	/189
	推荐练声材料概说	/190
第十三单元	绕口令、贯口词	/191
第十四单元	诗歌散文	/199
第十五单元	故事类稿件	/208
第十六单元	新闻类稿件	/213
第十七单元	主持类稿件	/222
第十八单元	即兴口语表达语音发声训练	/226
附 录		/233
	一、易读错的字	/234
	二、易读错的成语	/237
	三、易读错的地名	/240
	四、易读错的中药名	/244
	五、易读错的姓氏、少数民族名称	/247
	六、岔曲习唱	/248
参考书目		/250
后 记		/251



第三版修订说明

《语音发声科学训练》自 2009 年出版以来,经历了 2014 年比较大的修订,又一个五年过去了。现在去繁取精,保留经典,新增热点,进行第三版修订。

在李钢教授的指导之下,本书厘清了一些学界、业界容易混淆的概念,包括示意图,得到“拨乱反正”的梳理(李钢教授语),这让本书在理论架构上站得住脚。李钢教授为本书普通话声韵配合表做的示范朗读,是汉语普通话的国家级标准示范音,永远是我们播音专业教师、学生和读者的标杆。

第三版仍然保留系统的字词、古诗、绕口、贯口、故事、散文、纪录片解说、新闻、即兴评述话题等类别的练习材料,进一步增加了曲艺和北方鼓曲的训练内容。同时,第三版删去了朗诵稿和演讲稿,是考虑到让这本书的主题更集中,删掉的稿件将保留在“语音发声科学训练工作室”微信公众号当中,以备读者选用。

第三版中,新闻消息、人物报道以及新闻评述话题有较大篇幅的更换,新稿件以各大媒体近两年的新闻为主。对新近消息的选择不仅遵循重要性原则,而且注重其句子的严谨复杂程度,对呼吸、口腔等控制有很强的针对性。本书精选学生有话可说、有话想说的热点话题作为即兴评述话题。

我们特邀请我校播音本科的毕业生薛焱丹(2009 级播音本科,重庆广播电视台总台影视频道主持人)、孙哲(2009 级播音本科,四川广播电视台天府之声主持人)、李泽鹏(11 级播音本科,前中央广播电视总台主播,腾讯视频主持人,当当影响力作家)录制了贯口词、新闻和纪录片解说稿件,特此感谢他们的倾情相助!

这本书很大程度呈现了李钢教授的教学思想和高效的语音发声问题矫治方法,感谢导师生前在播音主持语音发声教学领域有专业分量、有文化含量的思考与耕耘!感谢导师津津乐道、毫无保留的传授与指导!在本书第三版修订之际,我特向导师致敬、致谢!

在这五年里,这本书仍然得到许多高校相关专业老师和广大读者关注和推荐,这是让《语音发声科学训练》接地气、有活力的力量之源。我在此深表感谢!感谢弦师孙逊先生记录《妙词新岔》的曲谱并仔细校对!也感谢责任编辑赵欣为本书的出版及两次修订倾注的热情、付出的辛劳!

王峥
2019 年 9 月



第二版修订说明

《语音发声科学训练》自2009年出版以来,已五年有余。在这五年里,我对播音主持语音发声教学有了许多新的认识与体会,不断尝试调整教学方法。得益于我所在的中国传媒大学播音主持艺术学院为我们师生营造的优越的专业氛围,我特别加大了对传统曲艺,特别是北京鼓曲艺术用声、用气、咬字等方法的研究,用心习唱,虚心向名家求教,并尝试将传统练声方法与播音发声教学相结合,在课堂里收到很好的教学效果。我愿意借这次修订的机会与读者分享这些有益的经验。我也将自己作词,由著名弦师孙鸿宴老师编曲的岔曲习作发表在第二版里,供大家批评指正。

在这五年时间里,国家和社会大环境变化很大,人们的精神面貌和心态也较几年前有很大差异。原先的许多新闻消息、热点话题很难适应当前教学训练的需要,有必要及时修订。同时,这些年这本书得到专家的认可与指正,收到热心读者的反馈与建议,也为本书的修订提供了很好的思路,在此特表感谢!

2013年9月,我的硕士生导师李钢先生因病永远离开了。李钢老师为本书的框架结构以及理论部分的观点做了关键的工作,对一些容易混淆的概念做出不同以往的、清晰的表述,在声音拓展训练以及语音问题矫治等多个方面总结出独到、高效的方法,并亲自示范朗读“普通话声韵配合表”。金声玉振,音犹在耳。在本书修订之际,我特向导师表达深深的感谢与敬意!

感谢责任编辑赵欣的督促、建议和辛勤工作!是她的“执行力”迫使我启动和完成本次修订。

王峥

2014年10月



习“声”成“音”

（代序）

改革开放 30 年了,我们国家在各方面都取得了令世人瞩目的成就,社会得到了空前的大发展。说到社会发展的最大成就还是人的发展,因为一切发展和进步都是为了每个人的全面发展。人们在注重提高自己的内在修养的同时,也比以往任何时候都注重自己的形象,如发型服饰、仪态仪表等,而语言表达作为人的形象的重要组成部分,日益受到人们的重视。

《礼记·乐记》中说:“凡音者,生人心者也。情动于中,故声形于外。声成文,谓之音。”声音是由人的内心生出的,内心的情感活动就表现为声音。声音能够和谐悦耳,充满感情色彩,才能成为“音”,即接近于“乐”。因此,“声”与“音”是不同的,其不同之处在于声能“文”即为“音”。能“文”的声音最好是准确清晰、圆润集中、朴实明朗、刚柔相济、充满感受、富于色彩的声音。由是观之,人们在日常言语活动中,既发“声”,也发“音”,不同在于有人发“声”多些,有人发“音”多些。

在此基础上,我们认为,人的语言表达是一个人人文精神的音声化。人文精神是人之为人的精神实质,她是分文野、有高下、区精粗的,为国家为他人“舍生取义”是人文精神,极端自私、“拔一毛利天下而不为”也是人文精神。这样,一个人的言语谈吐就不仅仅是他示人的形象,而简直就是这个人自己。因此,我们对语言表达的精益求精更甚于对服饰发肤美感的追求。人们要努力使自己语言谈吐成为“音”,而不是单纯地发“声”。要做到这一点,一方面要提升自己人文精神的境界与层次,用古今中外真善美的情感和意志精神浸润自己的心田,使我们内心更加和乐自由,使我们的头脑具有更丰富的创造性,使我们属人的本质尽可能地展开;另一方面,我们有必要对人文精神“音声化”的载体——声音进行雕琢和磨砺,王峥的这本《语音发声科学训练》为我们提供了进行这样雕琢、磨砺乃至提升的途径和方法。

我认为一本好的训练教程应该具备以下几个特质:对理论的阐述精当而又能深入浅出,以尽可能清晰的理论脉络统领训练方法,以科学恰当的训练方法统摄训练材料,以精炼实用的训练材料铺设训练对象的提升路径。本书基本上做到了以上几点,这是很不容易的。

具体说来,王峥的这本训练教程在以下几个方面给我留下了比较深刻的印象:一是以扎实严谨的理论体系和踏踏实实的实践经验作为组织训练材料的经线



和纬线,比如在编排语音部分练习材料时,能够尽可能照顾到声母、韵母、声调的合理分布,字词的选择是按照普通话声母发音部位由前到后的顺序编排,强化了发声部位的概念,对语音问题的矫治更为有效到位,为练习者铺就一条循序渐进的上升通路。

二是对初学者乃至好多从业者存在的语音和发音的问题、难题,比如“尖音”、“平翘舌不分”、声音不集中、吐字不清晰等进行了非常有针对性的分析,并给出了有效的解决办法。作者对于有些发音问题的分析还是较有开创性的,比如对鼻音问题的分析,区分了通过性(开放性)鼻音和阻塞性鼻音,然后再对两种不同情况给出切实的解决办法,等等。

三是丰富了声音弹性的训练方法和训练手段。这对发声训练有比较大的贡献。声音富有弹性是语音、声音训练的最主要的目标之一。富于弹性的声音能够充分展示创作主体对创作对象的理解和感受,如同为一位高明的画家提供了尽可能多的颜料后,他就更能够尽情挥洒才情一样。有弹性从而有魅力的声音能够全面地展示创作主体丰富多彩的人文精神世界。

当然,这本书也不是那么尽善尽美,但作者的态度是非常认真而诚恳的,工作是扎实有效的,这也为未来作者在这方面的提升提供了广阔的空间。

王峥是我的同门学妹,深得我国播音发声领域权威李钢教授的真传,而她自己善于思考,乐于积累,勤于耕耘,终于阶段性地收获了这本著作,实为可贺。

成书后,王峥力邀我作序,我深感惶恐。因我一向以为,作序之事,事关重大,惟德行才学俱佳者方可胜任,而我自己离此要求远甚。无奈王峥言辞恳切,而出版期限切近,再推脱就显虚伪了,只好硬着头皮应下,也就逼出了自己此生为人所做的第一篇序。

一切发展都是为人的发展,发展也是为了一切人的发展。但愿我们同本书的读者一起充分展开作为人的本质,坚持不懈地习“声”成“音”,丰富我们的人文精神世界!

是为序,与王峥共勉。

李凤辉

2009年元月6日于北京



使用指南

21世纪,从“重文轻语”到“语”“文”并重,人们对语言的认识达到一个新的高度。在这一过程中,无论是否为播音专业人员,人们对自己的“声音形象”都更加在意,迫切要求在这一领域得到提升。语音和声音是思想感情的载体,是我们打造“声音形象”工程的基石和保证。本书旨在语音、发声训练环节给予读者科学、有效的指导。

一、目标读者

本书主要针对播音专业人员,包括播音员、主持人、记者及播音专业在校学生。同时适用于其他嗓音职业工作者:同声传译人员;商务人士,特别是涉及谈判和培训业务的人员等;广大教师;窗口行业服务人员,如话务员、导游、司乘人员等;中外普通话及朗诵艺术爱好者等人士。

二、训练目的

本书训练目的有三:

其一是对目标读者的吐字发声能力进行拓展训练。科学用声,提高发声效率,减少损耗,保护嗓子,克服在长时间用嗓之后,咽喉干涩、肿痛,说话力不从心的现象。

其二,改变语音面貌,扫除因语音障碍带来的交际不畅和自信缺失,顺利通过普通话水平测试,取得上岗资格。提高用标准的普通话自如、规范地表情达意的能力。

其三,美化声音。加大声音变化,丰富声音色彩,取得先声夺人、引人入胜的大众传播和言语交际效果,顺利完成交际任务,展示富含个人魅力的第二张名片——声音形象。

三、编著特点——科学性

本书的科学性建立在作者多年媒体工作发声实践以及中国传媒大学播音主持艺术学院播音与主持艺术专业各学历层次教学的经验积累及科研成果基础上。同时,本书注意吸取长期以来关注、研究并指导其他嗓音职业工作者的用声实践中的



有益经验。

1. 指导思想的严谨性

本书力求简洁明了、深入浅出地对理论进行阐述,加强理论和实践的融会贯通,强调发音、用声的心理支持,反对进行机械的发声训练,指导读者发“暖”声,目的在于提高读者运用纯正标准的普通话和丰富的声音色彩表情达意的能力。

本书从声音产生的动力,到字音形成,再到声音制造器官以及声音的美化,最后融会各项元素服务于普通话的表情达意。普通话语音部分讲授了声、韵、调和语流音变等内容。不仅分别讲解声音、语音产生的各个环节,更加强了各声音元素综合运用的训练,避免使练习出现僵化、呆板。

2. 练习材料的合理性

本书充分论证了练习材料的合理性,比如字词的选择根据实验语音学的研究,照顾到普通话声母、韵母、声调的合理分布。本书中的句段和文章练习为作者在教学实践中总结筛选出来的经典材料,均选自古今中外的名家名篇;新闻类练习有意选择重大且具有历史意义的新闻及主持人稿件。练习材料中既有经典篇目,又有契合时代特点的现代文章,更注意到了对当下新节目类型稿件的选取,涉及新闻评论、读报、服务、科教等方面。

3. 内容设计的实用性

本着真诚服务广大读者的原则,本书最后附加了非常实用的内容:易读错的字、成语、地名、中药名、姓氏、少数民族名称,普通话声韵配合表等。这些都是播音专业人员的必备常识,对于其他嗓音职业工作者也具有普遍意义。

四、特别说明

一是,字词的选择和排序打破了普通话拼音字母表的顺序,按照普通话声母发音部位由前到后的顺序编排,强化了发声部位的概念,对语音问题的矫治更为有效。

二是,本书配套音频,是普通话语音练习材料铺灰部分的示范读音。李钢老师亲自示范普通话声韵配合表的发音,其中普通话声母的发音示范为该声母的呼读音。

三是,本书字词、现代文及附录部分的注音,依据为商务印书馆出版,中国社会科学院语言研究所词典编辑室编的《现代汉语词典》(第7版)。古文部分的注音依据为上海古籍出版社出版,史良昭、李梦生等译注的《古文观止》。特此说明。

作者力求从诸多方面满足目标读者的普通话语音发声训练的需要,然而由于作者自身的局限,本书的不足和疏漏在所难免,期待得到读者的批评指正。



第一部分
普通话语音训练



普通话语音训练概说

在世界上几千种语言当中,汉语普通话是使用人数最多的语言,被列为联合国六种工作语言之一。普通话作为现代汉民族共同语和国家通用语言,基于长久以来客观存在的历史基础和政治、经济、文化等因素的综合作用。

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著作作为语法规范的现代汉民族共同语。普通话是中华人民共和国国家通用语言。

一、普通话语音的特点

普通话“以北京语音为标准音”,是在北京音系的基础上建立起来的,具有简单、清晰、音乐性强、表现力强等特点。

一是,音节结构简单,声音响亮。普通话一个音节最多由4个音素组成,其中发音响亮而时值较长的元音占优势,是一般音节中不可缺少的成分。普通话音节中没有复辅音现象,并且清辅音多、浊辅音极少,使普通话语音听起来较为响亮、清脆、悦耳。

二是,普通话音节界限分明,节奏感强。汉语的音节一般都是由声母、韵母以及贯穿整个音节的声调组成,有鲜明的音节划分,使语音听上去更富节奏感。

三是,普通话声调系统简单,但变化鲜明,富有音乐性。普通话四个声调变化高低分明,高、扬、转、降区分明显,抑扬顿挫,听起来就像音乐一样动听。另外声调本身具有极强的语言表现力。

四是,词汇的双音节化的演变、轻重格式的区分以及轻声、儿化、双声、叠韵等语音现象,使表达更为准确到位,使语流更具音韵美感,极大丰富了普通话的表现力。

播音主持专业人员应加强语言功力的锤炼,打好语音基础,做到发音纯正、清晰、响亮,艺术语言创作应力图体现普通话这些突出的特点和美感,使有声语言更富音乐性和表现力。

二、普通话语音基本概念

1. 音节、音素

(1) 音节

音节是用听觉可以区分的语音结构基本单位。一般说来,一个汉字就表示一个音节,只有儿化词是两个汉字读成一个音节。音节是句子的最小单位,而不是语音的最小单位。普通话常用的无声调音节有 400 个。

(2) 音素

音素是从音色角度划分出来的最小的语音单位。把音节进一步拆分,就可以得到更小的语音单位,如“窗 chuāng”这个音节可以进一步分解为 ch、u、a、ng 四个更小的单位,也就是四个音素。普通话中有 32 个音素,其中元音音素 10 个,辅音音素 22 个,普通话一个音节可以由 1~4 个音素组成。

2. 辅音、元音

音素可以分为辅音和元音两大类。

(1) 辅音

音素的一类。发音时,气流在口腔中明显受到阻碍,呼出气流较强,发音器官对气流构成阻碍的部分肌肉紧张,大部分辅音发音时声带不颤动,也叫子音。普通话中辅音音素有 22 个。

(2) 元音

音素的一类。发音时,气流在口腔不受明显阻碍,呼出气流较弱,发音器官肌肉均衡紧张,声带颤动,都是乐音,又叫母音。元音是汉语语音中的主要成分。普通话中元音音素有 10 个。

三、普通话语音训练总的要求

1. 基础要求——准确

具体指声母、韵母、声调发音的准确到位,语流音变的纯正表现等等,这是所有发音训练及表情达意最基础的要求。

2. 审美要求——美感

人们对发音审美的要求在日常口语和大众传播层面都是存在的,特别是艺术语言传播,在发音准确的基础上,就面临语音和嗓音结合的问题,发音有没有灵魂和心理动力的问题,能否准确鲜明地表情达意的问题。这些是对播音专业人员更高的要求。



总之,如果只用准确的标准来要求,往往会导致发音的训练成为机械发音,像一个有声语言打字机。而在人们体会到语音美之后,就会形成一种自然的追求。我们训练的最终目的是一个活生生的、有修养的人在说话,而不是机器在发音。

四、普通话语音训练应注意的问题

1. 对于音准的判断

发音准确是语音训练最基础的要求,对于每一个声母、韵母、声调的发音要领和方法在书中都会有详细描述,但由于每个人咬字器官的构造不尽相同,发音的位置和力度大小也会不尽相同,在这里我们强调对音准的听觉上的主观判断,因此,发音者首先应提高听辨能力,不要僵死地理解发音部位等概念。

2. 发音的心理动力

我们提出,在发音训练的过程中,应首先寻求发音者的心理动力。在发音准确的基础之上,注重发音吐字的力度和灵活性,对于不同语境的适应力,对于内心情感、态度的表现力,即用纯正标准的普通话表情达意的能力。



第一单元 声 母

一、声母相关概念

声母是中国传统音韵学术语,简称为“声”,指一个汉语音节开头的辅音。普通话中共有 21 个辅音声母。声母都是辅音,但辅音不都是声母。辅音 ng 就只作韵尾,不充当声母;辅音 n 既可作声母,又可作韵尾。

1. 三个发音过程

辅音的发音过程是指辅音发音时,从准备发音到发音结束的过程,可分为成阻、持阻和除阻三个阶段。

2. 七个发音部位

发音部位是辅音发音时,发音器官对呼出气流构成阻碍的位置。普通话声母有七个发音部位,按照位置从前至后分别为:双唇阻、唇齿阻、舌尖前阻、舌尖中阻、舌尖后阻、舌面阻和舌根阻。

3. 五种发音方法

发音方法一般指辅音发音时,构成阻碍和排除阻碍的方式。按照阻碍的状况,普通话中 22 个辅音音素可分为五种:塞音、擦音、塞擦音、鼻音和边音。

塞音又称爆发音、破裂音、爆破音等。发音时,发音部位紧闭,完全堵塞气流通路。然后,气流突然冲破障碍爆破成声。普通话中的塞音有 b、p、d、t、g、k 六个。

擦音又称摩擦音。发音时,发音部位靠近,形成缝隙,呼出的气流从中挤擦而成声。普通话的擦音有 f、h、x、sh、s、r 六个。

塞擦音发音时,发音部位紧闭,气流冲出,冲出的同时,再从发音部位造成的缝隙中挤擦成声。塞擦音是先塞后擦,二者紧密结合发出的辅音。普通话的塞擦音有 j、q、zh、ch、z、c 六个。

鼻音是发音时,软腭下垂堵住口腔通路,使气流主要分流入鼻腔,以鼻腔做共鸣腔而发出的音。普通话有三个鼻辅音:m、n、ng,其中 m 充当声母,ng 充当韵尾,n 既可作声母,又可作韵尾。

边音是发出辅音时,气流从舌的侧面呼出而发出的辅音。普通话的边音只有