


少儿普通话语音发声专业训练教材

我要学发声

WO YAOXUE FASHENG

◎ 编著 霍小雷 袁易飞



 中国传媒大学出版社

少儿普通话语音发声专业训练教材

我要学发声

WO YAOXUE FASHENG

◎ 编著 霍小雷 袁易飞



 中国传媒大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

我要学发声 / 袁易飞, 霍小雷编著. -- 北京: 中国传媒大学出版社, 2022.5
ISBN 978-7-5657-3050-4

I. ①我… II. ①袁… ②霍… III. ①语言教学—学前教育—教学参考资料
IV. ①G613.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2021)第 199851 号

我要学发声

WO YAOXUE FASHENG

编 著 袁易飞 霍小雷

策划编辑 李水仙

责任编辑 李水仙

封面设计 郑芳叶

责任印制 李志鹏

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 廊坊市华昌印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 12.5

字 数 218 千字

版 次 2022 年 5 月第 1 版

印 次 2022 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5657-3050-4/G · 3050

定 价 100.00 元

本社法律顾问:北京李伟斌律师事务所 郭建平

版权所有 翻印必究 印装错误 负责调换

目 录

CONTENTS

- 第一章 阴阳上去——声调读准 / 1
 - 一、了解声调 / 2
 - 二、声调的类别 / 3
 - 三、词语中的声调变化 / 6
 - 四、综合练习 / 9

- 第二章 说话清楚——声母重要 / 15
 - 一、声母 / 16
 - 二、声母的发音方法 / 17
 - 三、声母的发音部位 / 18
 - 四、易读错声母辨析 / 27
 - 五、综合练习 / 28





第三章 舌头灵活——韵母饱满 / 35

- 一、韵母 / 36
- 二、韵母的发音 / 37
- 三、易读错韵母辨析 / 52
- 四、韵母的四呼 / 53
- 五、综合练习 / 55

第四章 轻声儿化——恰当生动 / 63

- 一、轻声 / 64
- 二、儿化 / 65
- 三、词的轻重格式 / 68
- 四、综合练习 / 70

第五章 中气十足——气息通畅 / 77

- 一、呼吸的方式 / 78
- 二、胸腹联合式呼吸 / 79
- 三、呼吸的控制要求 / 83
- 四、换气 / 85
- 五、综合练习 / 88

第六章 口齿听话——字正腔圆 / 97

- 一、口腔控制 / 98

二、吐字归音 / 101

三、综合练习 / 104

第七章 说话不累——放松嗓子 / 111

一、了解喉部 / 112

二、声音的四要素 / 114

三、喉部发声控制要领 / 125

四、发声训练原则及常见问题 / 126

五、嗓音保护 / 127

六、综合练习 / 129

第八章 调节“音箱”——学习共鸣 / 137

一、声音的塑造 / 138

二、共鸣 / 139

三、综合练习 / 147

第九章 声音变化——有弹性更好听 / 153

一、解说词 / 154

二、故事 / 157

三、说明性讲解词 / 159

四、散文 / 161



- 五、人物介绍 / 166
- 六、事迹报道 / 167
- 七、朗诵大赛作品 / 169
- 八、娱乐新闻 / 171
- 九、综合新闻 / 173
- 十、动画片配音 / 174
- 十一、新闻评论 / 178
- 十二、天气预报 / 180

附录一 / 182

附录二 / 185

附录三 / 186

附录四 / 189



第一章

阴阳上去——声调读准





很多小朋友喜欢朗诵，朗诵时我们的语音优美，声调的功劳很大。
很就像音乐的音符一样，声调的不同主要是由音高的不同决定的，每个汉字都有自己的声调，阴、阳、上、去四个声调，在语流里表现出不同的高低强弱，富于变化，充满乐感。

声调是普通话非常重要的一部分。普通话音节由三个部分构成，声母、韵母和声调，声调贯穿整个音节。我们先来学习声调，接下来学习声母和韵母时也尽量把字词的调值读标准。声调是汉语音节固有的，能区别意义的声音的高低和升降，下图中标明了音节的各个部分。



一、了解声调

小朋友们都学过英语吧，英语单词是没有固定声调的，即使你用不同的声调读同一个单词，比如 good、ok，单词的基本意思都不会改变。在我们的汉语中，读 mai 时，读成上声是“买”（mǎi），读成去声是“卖”（mài），意思正相反。我们的汉语属于声调语言，声调语言最大的特点是，声调可以



区别词义。而英语、法语、德语等都属于非声调语言，这些语言中的旋律音调模式属于句子，不同的句型（陈述、疑问、感叹）语调是不同的，所以也叫语调语言。而我们的语言中音节有自己的声调，声调的阴、阳、上、去变化明显，抑扬顿挫，给我们的语言增加了音乐美，所以我们汉语说起来才那么好听。

掌握好声调是学好普通话的重要环节。

声调虽然属于整个音节，但音高变化集中表现在韵腹上。汉语拼音标记法在汉语拼音方案中，使用“一、/、∨、\”表示声调，它是五度标记法的简化。标音时，将声调符号标在音节韵母主要元音上，如 bǎo，声调标在 a 上。省略主要元音的韵母，如 iu (iou)、ui (uei)，调号标在末尾元音上。例如：jiǔ、duì。另外，轻声不标调号。



二、声调的类别

普通话有四个声调，阴平、阳平、上声、去声，也就是儿歌里说的“学好声韵辨四声，阴阳上去要分明”。“四声”就是四个声调，在通俗说法中，阴平是一声，阳平是二声，上声是三声，去声是四声。另外，普通话中有四个声调，而有些方言只有三个声调，有些方言最多能达到十一个声调，比如，广西的博白方言。

虽然很多方言都有阴、阳、上、去四种声调，但不同方言中声调的调值是不同的，比如普通话中“山”是阴平，调值是 55，天津话阴平的调值是 11。根据下表不同地区“山河美丽”四个字的调值读一读，听听是不是有当地方言的味道。

	山	河	美	丽
普通话	55	35	214	51
天津话	11	45	24	42
河南话	24	52	55	51



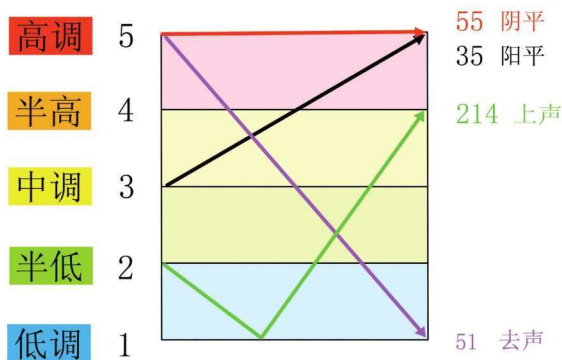


试着用你所在地的方言读一读下列词语，再用普通话读一遍，看看声调有何差异。

花红柳绿 山河伟大 百炼成钢 光明磊落

大家现在了解了，调值指的是声调高低、升降、曲直变化的实际音值。就像音乐中的音符一样，普通话中不同的调值可以理解为声调的数值，1 最低，5 最高。在音乐中音符的音值是固定的，但在普通话中声调的高低是相对的，不是绝对的音值。

普通话四声的调值分别为：55 阴平、35 阳平、214 上声、51 去声。



(一) 阴平

阴平就是我们平常说的“一声”，也叫高平调（55）。这是因为阴平的调值最高，没有升降变化，由5度到5度。

jiā chī ān bāo
加 吃 安 包

常见问题：有些人在实际发声时，阴平调值偏低，尤其在东北方言中较为明显。起音后调值不要降下来，气息较为均匀。

(二) 阳平

阳平，我们平常称为“二声”，也叫中升调（35）。调值由3度到5度，从中高音起音升到高音，所以阳平发音时起调略高。注意，由中到高音时声音不要挤压，气息支撑要逐渐增强。



hé péng róng líng
和 朋 荣 灵

常见问题：

(1) 如果阳平起调太低易导致调值升不上去或者拖调，所以阳平应从较高处起调，即从3度起调，而不是从1度起。

(2) 发阳平时，由3度上升到5度，不要“拐弯”上升。

(三) 上声

上声俗称“三声”，也被称为降升调(214)。发音时调值由2度降到1度再升到4度。由半低2度起，先降到1度，再升起到4度，比阳平低1度。上声调值先下降再上扬，气息控制较稳，上扬时逐渐增强。

hǎo xiǔ bǎn jiǒng
好 朽 板 炯

常见问题：

(1) 起音要低，如果起音太高容易导致降到1度后调值升不到4度。

(2) 调值由2度下降到1度时，快速上升，不要在底部拖延，也不要生硬地“拐弯”。

(3) 在1度上升到4度的发音过程中，气息要稳定，喉部松弛，防止调值下降到1度“拐弯”时，声音挤压，无法上升到位。首先掌握好单音节字上声的发音。

(四) 去声

去声也称“四声”，是全降调(51)。起音调值最高，高度是5，然后降到最低，调值为1。发音时注意喉部放松，防止声音生硬或者太短促。去声是普通话四个声调中时长较短的一个，气息要通畅外送，不要挤捏。

pàn dà tì qù
盼 大 替 去

常见问题：

起调要高，迅速下降，不能拖沓，但也不能很生硬地把字“扔”出去。



三、词语中的声调变化

单个音节的声调有稳定的调值，当两个及两个以上的音节连在一起的时候，前面的音节会受到后面音节的影响，声调产生变化。比如“美”单念时读音为“měi”，在词语“美好”中“美”字的读音就会发生变化。大家读一下，仔细体会单独发声和双音节词语中“美”的调值变化。有些音节的声调在语流中连着念会起一定的变化，与单念时调值不同，这种声调的变化叫作变调。

音节变调多数是受后一个音节声调的影响引起的。在普通话中，最常见的变调有下列几种。

（一）阴平、阳平、去声的变化

1. 阴平的变化

两个阴平音节相连，前面调值变为 44，后面的字不变调，或者理解为后面一个调值高一点，前面一个调值低一点也可以。尤其在语流中，两个阴平音节相连时，后面一个音节调值不够的现象比较多见。

xī ān fā shēng gōng bīng cān jiā fēng shōu
西 安 发 声 工 兵 参 加 丰 收

2. 阳平的变化

两个阳平音节相连，前一个音节调值变为 34。也可以理解为前面的音节不用升高太多，后面的音节不变调。

mín háng shí yóu ér tóng tuán jié xué xí
民 航 石 油 儿 童 团 结 学 习

3. 去声的变化

两个去声相连，前一个音节调值变为 53。即前一个音节的调值从 5 降下来，不用降至最低，后面的字不变调。

shì fàn bào gào dà huì diàn shì qù diào
示 范 报 告 大 会 电 视 去 掉

以上调值变化，放在表格里更清楚：



	前一个音节原调值	前一个音节变调后调值
阴平相连	55	44
阳平相连	35	34
去声相连	51	53

总之，阴平、阳平、去声这三个声调遇到两个相同的音节连读时，前面的音节声调要产生变化，阴平由 55 变成 44，阳平由 35 变成 34，去声由 51 变成 53。我们可以这样记，前一个声调比原来的声调低或者“缩水”了。

（二）上声的变化

上声的变化比较复杂，但依旧是前面的音节要变调，后面的不变。

第一，两个音节都是上声连在一起时，前面一个音节的调值由 214 变为 35。即前面一个音节变为阳平，后面的音节不变调。

měi hǎo dǎo yǎn lǐ xiǎng zhǎn lǎn wǔ dǎo
美好 导演 理想 展览 舞蹈

第二，前面一个音节是上声，后面一个音节无论是阴平、阳平、去声还是轻声（也就是除了上声之外的其他音节），前面一个音节的调值由 214 变为 21。

guǎng bō yǎn chū lǎng dú tǔ dì fǎng wèn
广播 演出 朗读 土地 访问

	前字原调值	变为
上声 + 上声	214	35
上声 + 非上声	214	21

第三，三个上声相连怎么读呢？比如，“小拇指、小老虎”怎么读呢？我们可以将之拆分为“1 + 2”音节模式，即单双格，这三个字的读音分别为：211、35、214。

“洗脸水、展览馆”又该怎么读呢？我们可以将之拆分为“2 + 1”音节模式，即双单格，这三个字的读音分别为：35、35、214。



（三）“一”的变化

“一”读什么，小朋友都知道，“第一”“一个”“一起”“猜一猜”中的“一”分别读什么呢？好像这几个词里“一”的读音都不太相同。那么“一”到底应该读什么声调呢？在《现代汉语词典》里“一”的读音是 yī，但在实际发音时，由于受到相邻音节的影响，“一”的声调会产生变化。不过，它不是随便变化的，需要遵循一定的规律。

（1）“一”单独出现或在序数词中时，仍读本调阴平，例如“一、第一”。

（2）“一”在去声音节前变阳平，例如“一块、一件、一克”。

（3）“一”在非去声音节前变去声，例如“一排、一吨、一百、一斤”。

（4）“一”夹在重叠词中间念轻声，例如“看一看、摸一摸”。

思考：你会读“一千一百一十一”吗？

“一”的变调有点复杂，通过下表会理解得更透彻：

	例词	变为
在词尾	统一	不变调
在序数词中	第一	不变调
在去声前	一件、一块	变阳平
在非去声前	一排、一吨、一百	变去声
在叠词中间	看一看、摸一摸	变轻声

（四）“不”的变化

“不”在《现代汉语词典》中的读音为 bù。

在“问：今天去吗？答：不去。”中，“不”的声调是阳平。同样，“不问、不同、不说”怎么读呢？

总结：（1）当后面的音节是去声时，“不”要变为阳平，在其他声调前不变。（2）跟“一”一样，“不”夹在词语中间时，一般读轻声。例如“好不好、快不快”。

小朋友先记住这些主要的声调变化就可以，具体的字词变调可以在生活和语音训练学习过程中慢慢积累。



四、综合练习

(一) 声调夸张练习

同一音节的四声练习，体会声调变化的特征。

bāo	báo	bǎo	bào	xiān	xián	xiǎn	xiàn	hāo	háo	hǎo	hào
包	雹	宝	报	先	贤	显	线	蒿	豪	郝	浩

(二) 双字词变调练习

1. 阴平 + 阴平

shān chuān	kā fēi	hōng gān	xiāng yān	fēng shōu	bō yīn
山 川	咖 啡	烘 干	香 烟	丰 收	播 音

2. 阴平 + 阳平

sēn lín	zhōng guó	dān tián	xiān míng	fēi xiáng	jiā qiáng
森 林	中 国	丹 田	鲜 明	飞 翔	加 强

3. 阴平 + 上声

huā duǒ	shān gǔ	gē wǔ	pī zhǔn	fāng fǎ	cān kǎo
花 朵	山 谷	歌 舞	批 准	方 法	参 考

4. 阴平 + 去声

chōng pèi	bāng zhù	guī fàn	pāi shè	dī bà	shēn ào
充 沛	帮 助	规 范	拍 摄	堤 坝	深 奥

5. 阳平 + 阴平

nán guā	huáng shān	jié pāi	qí guān	háng kōng	cháng jiāng
南 瓜	黄 山	节 拍	奇 观	航 空	长 江

6. 阳平 + 阳平

jí xiáng	xué xí	ér tóng	xí sú	rén wén	gé lóu
吉 祥	学 习	儿 童	习 俗	人 文	阁 楼

7. 阳平 + 上声

hé āi	dé yǔ	zhé lǐ	píng tǎn	miáo xiě	xuán zhuǎn
和 蔼	德 语	哲 理	平 坦	描 写	旋 转



8. 阳平 + 去声

zhái yuàn chén mò jí qìng píng lùn qín fèn háo mài
宅院 沉默 吉庆 评论 勤奋 豪迈

9. 上声 + 阴平

běi jīng lǐng xiān mǐn xī gǎi tiān bǎo ān hǎi ōu
北京 领先 悯惜 改天 保安 海鸥

10. 上声 + 阳平

lǎng dú bǎi hé chǐ lún shěn chá qǐ é zhǐ nán
朗读 百合 齿轮 审查 企鹅 指南

11. 上声 + 上声

lǐng dǎo dǎo yǎn gǔ zhǎng yǒu hǎo wǔ dǎo yǔn xǔ
领导 导演 鼓掌 友好 舞蹈 允许

12. 上声 + 去声

xiǎng xiàng diǎn fàn jǔ lì xiě zuò fǎng wèn fǎ lǜ
想象 典范 举例 写作 访问 法律

13. 去声 + 阴平

wèi xīng lù yīn jìng zhēng zhèng zōng jì fēng làng huā
卫星 录音 竞争 正宗 季风 浪花

14. 去声 + 阳平

zàn chéng fèi téng kàn tái huà xué wèi lái lián xì
赞成 沸腾 看台 化学 未来 联系

15. 去声 + 上声

jì zhě xì qǔ diàn yǐng xìn yǎng nà mǐ hàn yǔ
记者 戏曲 电影 信仰 纳米 汉语

16. 去声 + 去声

zì dòng pèi dài shèng xià diàn huà huà xiàng zhù hè
自动 佩戴 盛夏 电话 画像 祝贺

练习提示 声调练习常见问题有两个：一是调值不够，二是调值幅度不够。在练习时两方面都要注意。

