

上篇 播音篇

语言是人类交流信息、思想和感情的最重要、最基本的手段。语言以文字语言和有声语言两种基本物质形态而存在。文字语言诉诸于人的视觉，有声语言诉诸于人的听觉。有声语言是广播电视媒体最重要的传播载体和传播工具。在我国，从事广播电视主持工作的人员，其有声语言的传播首先要遵循国家、民族的相关法令、法规及约定俗成的表达习惯；其次要符合电子传媒对语言传播规范性、明晰性、审美性的特殊要求。

“国家推广全国通用的普通话”是载入宪法的语言方面的基本国策，普通公民都应积极响应、学习和推广普通话。播音员、主持人，作为大众媒体的“前台”代表，更应以传播正确、优美的民族语言，普及规范化国家标准语言为己任。但凡在观众或听众中享有较高声望的播音员、主持人，无一不具备高超的语音、语言功底。他们的思想和情感通过优美悦耳的声音传递出来，给受众带来思想、情感的冲击与升华，也带来美的享受。他们的成功，绝非一蹴而就，而是经过长期学习、实践与探索才获得今天的成功的。

本篇为初学普通话的读者朋友们、意欲从事播音主

持工作的读者朋友们、正在从事播音主持工作的朋友们，提供了语音语言基础理论、播音专业基础知识及相关训练内容。四章内容由浅入深，层层推进。读者朋友们仔细阅读、认真训练，读后定会受益良多。

第一章 普通话语音规范化 训练（上）

第一节 普通话声母训练

普通话的声母指音节里打头的辅音。声母发音的准确、清晰，是普通话语音规范的重要组成部分，也是吐字清晰的基础。普通话中绝大部分音节都是有声母的，极少部分音节没有声母，我们称之为零声母，如“an、ang、en、ao、ou……”

声母发音过程有三个阶段：成阻、持阻、除阻。声母发音部位不同，吐字时的着力点也不同。如 b、p、m 的着力点在双唇；d、t 的着力点在舌尖，主要依靠舌尖的弹力来发音。发声母时，不能拖得太长，要干净利落地“咬”住字音，随即迅速弹开。同时，要注意学会在口中蓄有足够的气流，使发出的声音富有弹性。

普通话的声母共分为 21 个。按发音部位及发音方法来分类可列为以下简表：

双唇阻：	b	p	m	
唇齿阻：				f
舌尖中阻：	d	t	n	l 边音
舌根阻：	g	k		h
舌面阻：	j	q		
舌尖后阻：	zh	ch	sh	r 浊擦阻
舌尖前阻：				

不送气 送气 鼻音 清擦音

发音部位是指发音时发音器官对气流形成阻碍的位置；发音方法，包括发音时阻碍气流的方式、气流的强弱、声带是否颤动三个方面。在这里，我们着重介绍一下阻碍气流的五种方式：

1. 塞音：b p d t g k

成阻时发音部位完全闭塞，软腭上升，封闭鼻腔通道；持阻阶段气流积蓄于阻碍部位的后面；除阻时突然解除阻碍，气流迸裂而出，爆发成音。

2. 擦音：f h x sh

成阻时构成阻碍的发音部位留有缝隙，软腭上升，封闭鼻腔通道；持阻阶段气流从窄缝中挤出，摩擦成声；除阻时发音结束。

3. 塞擦音：j q zh ch

以塞音的成阻开始，随即过渡到擦音的发音，并以擦音结束，塞、擦两个阶段结合紧密，形成一个先塞后擦的音。

4. 鼻音：m n

发 m、n 音时软腭下垂，开启鼻腔通道，气流振动声带，经鼻腔流出成音。

5. 边音：l

成阻时舌尖与上齿龈后部接触，造成口腔中路通道阻塞，同时软腭上升，封闭鼻腔通道；持阻阶段气流振动声带，沿着舌两

侧的空隙流出成音；除阻时发音结束。

清音和浊音：根据发音时声带是否颤动，普通话声母可分为“清音”和“浊音”两类。发音时声带不颤动的是清音，发音时声带颤动的是浊音。普通话声母中除 *m*、*n*、*l*、*r* 四个是浊音外，其余全是清音。

送气音与不送气音：根据发音时气流的强弱，普通话声母当中的塞音和塞擦音有“送气”和“不送气”的区别。发音时送出气流较强的，是送气音，如：*p*、*t*、*k*、*q*、*ch*、*c*；发音时送出气流较弱的，是不送气音，如：*b*、*d*、*g*、*j*、*zh*、*z*。

下面，按七个发音部位的顺序，从成阻部位及发音方法两个方面来依次介绍各声母的发音：

一、双唇阻 *b p m*

双唇阻：*b p m* 上下唇成阻。具体呼读音为：*bo*、*po*、*mo*。它们的发音动作为上下唇接触，对气流构成阻碍，而后双唇突然松开解除阻碍，爆破成音。*b*、*p* 都属于塞音，不同之处在于发音时呼出的气流量 *p* 强于 *b*，正因如此，*b* 的发音方法属于“不送气”，而 *p* 的发音方法属于“送气”。*m* 与 *b*、*p* 的区别在于 *m* 属于“鼻音”，即除阻时双唇不松开，软腭下垂堵住口腔通道，声带振动，气流由鼻腔透出，上下唇才松开。*b*、*p* 是清音，*m* 是浊音。

发这一组音时，构成阻碍的力量应集中在上下唇的中央。发音时双唇全部夸张地抿紧作“裹唇”状非常笨拙地发音，这是不正确的，发音时双唇无力地轻轻一碰拢就含混地发音也是不当的。有的人面对话筒发这组音时，会产生“扑话筒”现象即让话筒发出“扑扑”的杂音，这是因为发送气音时没有注意控制气流而让其冲击了话筒。所以，发送气音时一定要收紧唇部以免呼出的气流过强。

练习

b:

巴	播	掰	杯	班	奔	帮
崩	编	宾	抱	兵	憋	把
北	比	笔	包办	北部	版本	辨别
败笔	奔波	必备	病变	标兵	白布	本部
褒贬	遍布	蚌埠	兵变	帮办		

p:

趴	坡	潘	拍	乒	喷	偏
砰	剖	批	呸	飘	拼	皮
平	乒乓	批评	偏颇	评品	批判	爬坡
评聘	匹配	皮袍	澎湃	偏僻	琵琶	

m:

吗	埋	妹	盲	瞞	面	蒙
民	明	眯	门	摸	毛	民盟
美貌	买卖	盲目	茂密	秘密	埋没	蒙昧
牧民	迷漫	门面	明媚	面貌	梦寐	

绕口令

皮鞋 蒲鞋

一只皮鞋，
一只蒲鞋，
皮鞋补蒲鞋，
蒲鞋补皮鞋，
皮鞋，蒲鞋，
蒲鞋，皮鞋。

白帽和白毛

白猫手里有一顶白帽，
白兔手中有一把白毛，
白猫想拿手里的白帽，
去换白兔手中的白毛，
白兔不愿拿手中的白毛，
去换白猫手里的白帽。

俩白脖子

陈州有个陈白脖子，
亳州有个亳白脖子。
陈州的陈白脖子和亳州的亳白脖子比白脖子。
陈州的陈白脖子比不过亳州的亳白脖子，
亳州的亳白脖子的白脖子，
比不过陈州的陈白脖子的长脖子。

白老八

白老八门前栽了八棵白果树，
从北边来了八个白八哥儿，
白老八拿了八个巴达棍儿，
要打八个白八哥儿。
八个白八哥儿，
落在八棵白果树上。
不知道白老八是打着八个白八哥儿，
还是打着了八棵白果树？

补皮裤

出了南门走十步，
拾了一条破皮裤。
皮裤破，补皮裤，
皮裤不破不必补皮裤。

两只猫

白猫黑鼻子，黑猫白鼻子，
黑猫的白鼻子，碰破了白猫的黑鼻子，
白猫的黑鼻子破了，剥了秕谷壳儿补鼻子。
黑猫的白鼻子没破，就不必剥秕谷壳儿补鼻子。

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，
再跑到布铺买布做长袍。

二、唇齿阻 f

唇齿阻：f。上齿与下唇内缘成阻。具体呼读音为 f_o。成阻动作是上齿与下唇内缘靠拢构成阻碍。f 与 h、x、sh、s 一样同属清擦音，靠气流从舌与齿的窄缝中间穿行并摩擦成音，声带不颤动。须注意的是，应是下唇内缘主动向上齿靠拢，而不是用上齿来“咬住”下唇，更不能去咬下唇的外缘。否则，会使发出的音夸张、僵硬、笨拙，更会使口形不雅观。

练习

f;

罚	番	防	妃	焚	丰	浮
奉	否	佛	吩	法	副	肺腑
吩咐	飞赴	风范	方法	反复	仿佛	防范
非法	翻飞	发放	非凡	奋发	芬芳	

绕口令

缝凤凰

粉红女发奋缝飞凤，
女粉红反缝方法繁。
飞凤仿佛发放芬芳，
方法非凡反复防范。
反缝方法仿佛飞凤，
反复翻缝飞凤奋发。

缝裤缝

一条裤子七道缝，
斜缝竖缝和横缝，
缝了斜缝缝竖缝，
缝了竖缝缝斜缝。

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。

蜂和凤

峰上有蜂，峰上蜂飞蜂蜇凤；
 风中有凤，风中蜂飞凤斗蜂。
 不知到底是峰上蜂蜇凤，
 还是风中凤斗蜂。

灰粪肥

老队长召开生产会，号召全队来积肥。
 要想粮成山，必先肥成堆。
 小飞挑来村南那堆粪，小会挑来村北那堆灰，
 村北那堆灰要掺上村南那堆粪，
 村南那堆粪要拌上村北那堆灰。
 小飞和小会，谁也不怕累，
 先把灰混粪，再把粪混灰，
 混成灰粪肥。

画凤凰

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。

三、舌尖中阻 d t n l

这组音由舌尖与上齿龈成阻发音而成，具体呼读为 de、te、ne、le。它们的成阻动作是舌尖与上齿龈接触后舌尖作有力的弹动。这四个音的发音部位相同，发音方法略有区别：d 属于不送气音，即舌尖抵住上齿龈后突然放开，气流爆发而出，但冲出的

气流较弱；**t**则属于送气音，即阻碍打开后，会冲出一股较强的气流。**d**、**t**都是清音，发音时声带不振动。

n是鼻音，**l**是边音，它们的区别在于：发**n**时，舌尖用力顶住上齿龈，似乎将舌尖“粘”在上齿龈部，堵住口腔通道发出鼻音，软腭下垂，声带颤动，气流完全从鼻腔出来，除阻时舌尖迅速放松落下；发**l**时，舌尖接触的部位可以比**n**的位置稍微向上、向后一点点，似乎舌尖只是在那里“点”了一下，口腔的开阔度比发**n**时略大一些，除阻时舌尖从上向下用力做弹动的动作，气流只能完全从舌的两侧流出。发**n**时舌尖上抵力量比发**l**时强，发**l**时舌尖下弹的动作幅度及力度要显得大一些。**n**和**l**同属浊音。

t的音较为好发，须注意的是发这个音时，一定要把舌尖顶在上齿龈部。在实践中，有人发这个音时舌尖位置放到了上齿龈的上方即硬腭中部了，甚至出现了“卷舌”状，这是不正确的发音方法，这样发出的音极为造作。练习者在发“**ti**、**tian**、**ting**”这类**t**、**i**相连的音节时要特别留心，以免上述毛病的出现。

练习

d:

盲	低	迭	掉	多	灯	肚
冬	担	刀	呆	当	达到	打点
导弹	单独	调度	颠倒	丢掉	堆叠	打盹
担当	达旦	带动				

t:

它	特	帖	逃	挑	糖	踢
突	台	掏	躺	疼	铁塔	吞吐
探讨	淘汰	逃脱	体统	坍塌	涂炭	团体
挑剔	疼痛	倜傥				

n:

哪	呢	奴	妮	奶	拿	南
挪	农	能	囊	闹	扭捏	恼怒
难耐	泥泞	南宁	男女	牛奶	能耐	奶娘
农奴	扭拧	奶牛				

l:

拉	肋	刘	里	亮	连	丽
酪	路	轮	雷	粮	劳累	力量
浏览	嘹亮	领略	利落	亮丽	理疗	理论
轮流	流连	罗列				

绕口令

聋 童

朦胧彩霓虹，玲珑小聋童。

聋童采柠檬，聋童不懵懂。

谭老汉买蛋和炭

谭家谭老汉，挑担到蛋摊，买了半担蛋，挑担到炭摊，买了半担炭，满担是蛋炭。老汉忙回赶，回家炒蛋饭。进门跨门槛，脚下绊一绊，跌了谭老汉，破了半担蛋，翻了半担炭，脏了木门槛。老汉看一看，急得满头汗，连说怎么办，蛋炭完了蛋，老汉怎吃蛋炒饭。

风吹藤动铜铃响

东洞庭，西洞庭，洞庭山上一条藤，藤条顶上挂铜铃，风吹藤动铜铃响，风停藤定铜铃静。

炖冻豆腐

会炖我的炖冻豆腐，来炖我的炖冻豆腐，不会炖我的炖冻豆腐，就别炖我的炖冻豆腐。要是混充会炖我的炖冻豆腐，那就吃不成我的炖冻豆腐。

汤烫塔

老唐端蛋汤，踏凳登宝塔，只因凳太滑，汤洒汤烫塔。

四、舌根阻 g k h

这三个音的呼读方法是 ge、ke、he，其发音动作是舌根抬起接触或接近软腭和硬腭的交界处，然后除阻成音。g、k 属于“塞音”，其中 g 是不送气音，k 是送气音，h 属于清擦音。须注意的是这组音的发音动作中“接触或接近”软、硬腭，中间应留有缝隙，否则发出的音就不准确了。

(另舌根是指舌的后面，所以舌根音也称舌面后音。)

练习

g:

嘎	锅	更	该	给	古	耕
公	光	姑	刚	杆	改革	规格
古怪	更改	尴尬	光顾	梗概	公告	高贵
干股	巩固	观光				

k:

客	括	科	坑	空	亢	枯
扣	宽	看	夸	亏空	克扣	可靠
空旷	慷慨	开阔	开垦	刻苦	坎坷	困苦
宽阔	口渴					

h:

哈	坏	喝	欢	昏	胡	花
狠	核	罕	会	轰	护航	豪华
缓和	呼唤	好坏	混合	恍惚	荷花	含混
浩瀚	海涵	航海				

绕口令

大锅和小锅

大哥有大锅，二哥有小锅，大哥要换二哥的小锅，二哥不换大哥的大锅。

瓜换花

小花和小华，一同种庄稼。小华种棉花，小花种西瓜。

小华的棉花开了花，小花的西瓜结了瓜。小花找小华，商量瓜换花。小花用瓜换了花，小华用花换了瓜。

哥哥和姑姑

哥哥挂钩，钩挂哥哥刚穿的白小褂儿。姑姑隔着隔扇去钩鼓，鼓高姑姑难钩鼓，哥哥帮姑去钩鼓，姑姑帮哥把小褂儿补。

哥挎瓜筐过宽沟

哥挎瓜筐过宽沟，赶快过沟看怪狗，光看怪狗瓜筐扣，瓜滚筐空哥怪狗。

五、舌面阻 j q x

这组音是舌面与硬腭前部成阻的音。它们的呼读音是 j₁、q₁、x₁，它们均属舌面音声母，清音，声带不颤动。发 j、q 是“塞擦音”。塞擦音从通俗意义上可以理解为：构成阻碍之初成阻部位

接触有力，但在除阻时又开一个窄缝，使气流从其中透出成音（即以塞音开始，以擦音结束，两者结合非常紧密的发音方法）。

其中，**j** 是不送气音，**q** 是送气音。发 **q** 时，舌面略为放松，有一股较强的气流从舌面与硬腭间的窄缝中挤出来。**x** 属擦音，发音时舌面向前向上，与硬腭前部接近。

发这组音时，容易出现“尖音”即类似于“**zi**、**ci**、**si**”的音，这样的音是不符合现代汉语普通话规范的，听起来也显得杂音很重，发音不干净，甚至有矫揉造作之嫌。“尖音”的出现，跟发音动作有关：发音时，舌尖碰到齿背，无论是碰到上齿背、下齿背还是上下齿之间，都会形成“尖音”。而发 **j**、**q**、**x** 这组音的正确方法是：舌面前部抬起（跟舌尖没有关系，更无须用到齿背），发音时注意力集中于舌面前部而非舌尖，用力向上挺起舌面前部，舌尖自然放松下来。有的教科书在介绍这组发音时，又指出“舌尖轻抵下齿背”。笔者以为，大多数人舌尖的灵活度和力度都强于舌面，故而在做“轻抵”动作时，难免要用力去抵，反倒弄巧成拙，导致“尖音”的出现，所以对于初学者来说，发这组音时，最好不用舌尖而用舌面，也不接触牙齿的任何部位。

发这组舌面音，出现的另一个问题就是舌面无力，从而导致发出的音含混不清，有点儿类似于“**zhi**、**chi**、**shi**”的音，这也是不正确的发音方法。要克服这个毛病，必须牢记一点“舌面前部用力挺起”，舌面挺起后接触的部位是硬腭前部而不是硬腭后部；同时，整个舌体不能后缩团在一起，而应自然舒展。否则，舌面就用不上力，发出的音就会含混不清。

练习

j：

家	阶	局	机	将	绞	捡
炯	叫	奖	举	掘	焦急	计较
积极	倔强	金橘	进军	解决	艰巨	京剧

讲究 聚集 交际

q:

掐	敲	齐	清	全	强	亲
千	缺	秋	求	切	清泉	欠缺
蹊跷	恰巧	亲切	秦腔	轻巧	侵权	窃取
前期	情趣					

x:

虾	鞋	徐	信	休	小	选
须	歇	斜	想象	休息	小学	详细
喜讯	玄虚	相信	虚心	悉心	纤细	新鲜
绕口令						

七加一

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

七巷一个漆匠，西巷一个锡匠。七巷漆匠用了西巷锡匠的锡，西巷锡匠拿了七巷漆匠的漆，七巷漆匠气西巷锡匠用了漆，西巷锡匠讥七巷漆匠拿了锡。

京剧与警句

京剧叫京剧，警句叫警句。京剧不能叫警句，警句不能叫京剧。

蝓蝓说大话

墙头高，墙头低，墙杳杳有对蝓蝓，在那儿吹大气。大蝓蝓说：“昨儿个我吃了两只花不愣登的大老虎。”小蝓蝓说：“今儿

个我吃了两只灰不溜秋的大毛驴。”大蚰蚰说：“我在南山爪子一抬，踢倒了十棵大柳树。”小蚰蚰说：“我在北海大嘴一张，吞了十条大鲸鱼。”这两个蚰蚰正在吹大气，扑棱棱打东边飞来一只芦花大公鸡。你看这只公鸡有多愣，它“哆”的一声吃了那只小蚰蚰。大蚰蚰一看生了气，它龇牙捋须一伸腿，唉！它也喂了鸡！哈哈，看它还吹大气不吹大气！

比 尖

尖塔尖，尖杆尖，杆尖尖似塔尖尖，塔尖尖似杆尖尖。有人说杆尖比塔尖尖，有人说塔尖比杆尖尖。不知到底是杆尖比塔尖尖，还是塔尖比杆尖尖。

六、舌尖后阻 zh ch sh

这组音的呼读方法是 zhi、chi、shi、ri。其发音的动作是舌尖上举，与硬腭的前端接近或接触，然后除阻成音。zh、ch 属于塞擦音，发音时，舌尖翘起，顶住上牙床后面的硬腭前端，堵住气流通道，然后再把舌尖放松一些，让气流从舌尖与硬腭之间的窄缝中穿出，摩擦成音——此时，上下齿之间稍微松开。若对镜观察这个动作，会看见翘起的舌尖的底部。其中，zh 是不送气音，ch 是送气音。

sh 的发音方法属于“清擦音”。

r 是普通话中惟的一个“浊擦音”。擦音指成阻的部位非常接近而又留有缝隙，气流从缝隙中摩擦、通过、成音。“浊擦”指在除阻的同时声带振动。江浙方言区中往往把“r”发成“l”，如“入 rù”的音发成了“路 lù”；东北辽宁方言区往往把“r”发成韵母“y”，如把“染 rǎn”发成了“眼 yǎn”。

因为发这组音时，有舌尖翘起的动作，所以这组音又叫“翘舌音”。但有人把这组音又称作“卷舌音”就不准确了。“卷舌”