

《中国应用主持艺术》系列丛书

主持人外部语言基础

李德付 编著

中国广播电视出版社

前 言

目前有关播音主持方面的专著论述很多,从理论上基本形成了体系。《主持人外部语言基础》是在已有的理论框架的基础上重新组合而成,根据其实用性和科学性的特点,共分七章,简称基础、声能、吐字、音准、表达、普测、保健。这是每位播音主持从业人员都回避不了的外部语言基本知识和条件。本书的成书原则是把实用的东西系统化,把纷繁的知识简单化。

这七章内容构建成的“外部语言基础”,写作时试图坚持这样一项宗旨:既注重科学性,又兼顾通俗易懂;既着眼一线从业人员,又没忘专业教学人员和理论工作者;既想到理论体系的相对完整,又思考具体的技术、技能的指导。全书把实用性和技术指导作为重点阐述的部分。普测这章中,在有关国家语音政策方面收录了国家语委宋欣桥同志的文论,因为,它不仅仅代表个人,更具有普遍指导意义。第一章还附录了轻声、儿化、异读、易混等词表,给学员学习提供了大量图谱,而且图谱的选择与制作与以往不同,使复杂的喉器结构形象地变成了简约的动力原理,为学员的理解领会提供方便。

不难看出,本书是在前人理论成果的基础上形成的、尤其是泛音这节用了李晓华同志的研究成果,谨表谢忱。由

于作者才疏学浅,诚望同仁批评指正。

作 者

圆年猿月猿日于杭州

目 录

第一章 语言发声的基础	()
第一节 语言发声的生理基础	()
第二节 语言发声的心理基础	()
第三节 语言发声的物理基础	()
第四节 主持人语言发声的基本特点	()
第二章 挖掘声能与声音美化	()
第一节 训练发声的原则与要求	()
第二节 动力	()
第三节 声源	()
第四节 泛音	()
第五节 变化	()
第三章 主持人吐字归音训练	()
第一节 吐字与吐词原理	()
第二节 吐字训练要领	()
第三节 吐字与咬字器官的训练	()
第四节 吐字归音强化训练	()
第四章 普通话音准	()
第一节 语音的概念	()
第二节 普通话声母	()
第三节 普通话韵母	()
第四节 普通话声调	()
第五节 普通话音变	()

第六节 普通话正音训练	()
第五章 语言表达方法	()
第一节 停连	()
第二节 重音	()
第三节 语气	()
第四节 节奏	()
第六章 普通话水平测试	()
第一节 普通话水平等级基本特征的界限	()
第二节 应试准备	()
第七章 嗓音保健	()
第一节 嗓音保健的重要性和必要性	()
第二节 几种嗓音病理现象及其治疗	()
附录一 广播电视播音中容易误读的词语	()
附录二 普通话异读词的审音问题	()
附录三 双音节轻声词表	()
附录四 双音节儿化词表	()
附录五 普通话异读词审音表	()

第一章 语言发声的基础

第一节 语言发声的生理基础

语言发声的生理基础是人体发音器官的活动。发音器官是人体中参与发音活动的器官。

了解发音器官各部分的构造，以及它们在发音过程中的作用，可以直接帮助我们更好地了解和运用发音器官，发出高质量的声音。

发音器官之所以能够发音，是因为它们排列组合成为一个特殊的、符合物理学原理的结构，我们将其称为声道。声道是由人体发音器官构成的能够产生语音的特殊结构。过去，人们常将从喉到口、鼻出口之间的空气通道称为声道。现在，更多的语言学家将喉之下的气管和肺也归入声道范围，因为这些器官在产生语音的过程中同样必不可少。

为了更清楚地了解发音过程，我们可以将声道中的各发音器官高度抽象化，将其看作腔体或阀门，进而了解它们在语音形成过程中所起的作用。根据发音器官在发音过程中的不同作用，一般可以将它们分为三部分：

一、动力器官

动力器官构成一个为发音提供空气动力的系统。这一系统以肺为中心，包括与呼吸有关的器官和组织，主要有肺、横膈、胸廓和气管。发音离不开空气动力，肺在这里的作用就像是一只产生空气动力的风箱，在周围肌肉组织的带动下，作扩张或收缩运动，形成

气流的进出。通常，当呼气时，气流经过气管到达喉部，可促使声带振动，发出声音。

人们通常每五秒钟呼吸一次，说话是在呼气的过程中进行的，所以，我们往往需要调节呼吸的节奏和速度，适应说话的需要。从肺部呼出的气流主要是用来激励声带振动。这些在呼吸动作中发挥作用的器官，共同为发声提供动力源。

二、发声器官

语音的发声器官主要由喉构成，还包括喉头的几块主要软骨，如甲状软骨、环状软骨、杓状软骨等，以及连接这些软骨的环甲肌、环杓肌等肌肉组织。

喉有点儿像一个可开可闭的阀门，这个阀门具有双重作用，它既可以通过开闭控制通过的气流流量，也可以在气流的作用下使声带产生振动，发出声音。这些声音经过口腔内各器官组织的加工，变成能够表达特定意义的声音。

三、吐字器官

吐字器官主要是唇、齿、舌、腭。声带发出的“喉原音”通过这些声腔时，由于声腔形状的种种变化，产生出不同的共振，形成了音质、色彩不同的声音。口腔中最积极、最灵活的是舌头，它的尖端、边缘、中央和根部都能够分别自由活动，整个舌体也可以前后伸缩、上下活动。其次是唇和软腭，双唇可以作不同程度的圆展变化，改变声腔的长度和形状，影响语音的音色；软腭能升能降，可以阻塞或打开鼻腔通道，造成口音和鼻音两种不同色彩的声音。咽腔是连接喉和口腔、鼻腔的通道，上宽下窄，它的形状可以随舌头的动作、咽壁的收缩或喉结的升降而发生变化。鼻腔是个固定的共鸣腔，形状不能改变，依靠软腭升降造成的通阻发挥作用。口腔、咽腔和鼻腔都是语音的共鸣器，对声带振动或声腔内空气振动发出的声音起调节放大作用，形成各种不同的语音音色。

吐字器官处在语音最后完成阶段的位置，它们是声道上端最活跃的器官，尤其是舌，由于其重要性和灵活性，成为吐字器官的中心部分。

了解声道后，我们可以清楚地知道人为什么能够发出富于变化的、能够表达意义的语音。人的发音器官具有巨大的潜在发音能力。语言学家通过有限的调查证明，人的吐字器官可以发出 ~~几百~~多种辅音和几十种元音。这仅仅是对占世界语言总数十分之一的 ~~语言~~ 种语言进行研究做出的结论。由于大量语言尚未被认识和研究，人们所能发出的用于语言的声音显然远不止这些。如果再加上喉能发出的各种不同音高、不同音色的声音，那人们能发出的声音数不胜数，依靠这些声音变化，我们不仅能表达不同的意义，同时也能传递极为丰富的感情色彩。

第二节 语言发声的心理基础

发音器官动作是发音过程的外部表现，在发音器官动作的背后，还有着由于不易觉察而常常被人忽视的复杂的心理过程。这一心理过程是指发音过程中大脑和与其联系的神经系统的活动。许多发音问题有时不能简单归咎于发音器官，问题的根源往往隐蔽在心理过程中。

一、语言发声的心理阶段

人脑是一个极为复杂的组织。由于研究手段不足，人们对大脑的活动过程还知之甚少。根据已有的研究成果，发音大致经过这样几个心理阶段：

（一）在头脑中把将要讲的话组织起来

这一阶段是由大脑负责思维的高级中心完成的。在这一阶段中，一个个的词被有序地排列成表达一定思想的句子。一个句子组织好了之后，再组织下一个句子，形成一连串的话语。我们有时会

把前后两个词说颠倒证明这一排列过程的存在。这一阶段我们可称之为大脑编码阶段。

（二）语言编码传送到负责语言活动的大脑皮层（布罗卡区）

在布罗卡区，语言编码转变成一系列的神经冲动。如果这一部分大脑皮层受到破坏，人们可以进行思考，但却不能用话语将意思表达出来。因为编码不能转变成生物电脉冲，话语信号无法再向发音器官传递。

（三）神经冲动信号经过神经中枢传递到发音器官肌肉

这一阶段是神经传递过程。这些信号到达神经中枢后，由它组织神经元安排传递路线，将这些信号传递到有关发音器官的肌肉组织。

（四）发音器官的肌肉在神经冲动信号的刺激下活动起来，带动发音器官产生发音动作

由于发音是许多肌肉组织协调运动完成的，因此发音器官肌肉组织的微小误差就会造成发音的失误。

二、语言发声的反馈系统

要完成语言发声的动作，就要及时检验发声效果，并根据它来不断调节发声器官的活动。这种通过效果检验以调节机体活动的方式叫反馈作用。当一个人说话给另一个人听时，听话的人实际上是两个，因为说话人不仅在说，同时也在听自己的声音——在监听。通过监听，说话人不断地将他实际发出的声音与他想要发出的声音做比较，并随时做必要的调整，使说话的效果符合自己的意图。

从说话人本身的角度看，语言发声系统属于闭合反馈系统。在发音过程中，有两种反馈渠道。一种是“物理反馈”，即说话人发出的声波回到自己的听觉器官去，对于发音器官进行调节。这种物理反馈，在外部通过空气传导传入自己的耳道；在内部通过自己的骨肉也可以传递声波，于是耳朵就同时能听见自己说话。另一种反馈是通过神经系统的“生理反馈”，即说话人的发音器官，如嘴唇、

舌头、软腭、咽喉等都在运动。肌肉上的神经纤维把感觉信号传到大脑中枢，把动作的感觉反馈到大脑，进行控制，即神经元的传入传出同时进行活动。

值得一提的是大脑中的锥体外系统，这一大脑组织能够将平时通过练习熟练化的发音动作记录并储存下来，随时与发音时的动作进行核对修正，它能使熟练化的发音动作不需有意注意就能顺利完成，这样，我们在讲话时就不必考虑发音动作，而将注意力集中在所要讲的内容上。

由此可见，人们通过自身的反馈系统不断自动调节发声动作，而这种调节的精密程度可以随着不断的练习而加强。从这个角度看，可以说，没有“听”就没有“说”，因为听觉不灵，无法知道发出的声音是否合乎传情达意的要求，说话就成为不可能了。这就是为什么许多聋哑人因聋致哑的缘故。

由耳接收自己发出的声音，再将有关信息传送至大脑判断发音是否准确。当发音不准确时，大脑会发出指令，让发音器官改正发音错误。外部反馈的反应速度较慢，只能在发音动作完成之后作出判断，因此，它只能起检查和改正发音错误的作用。这种反馈过程也叫做“听觉反馈”。

听觉反馈有两条通道，一条是体外通道，声波通过空气振动传入耳中。另一条是体内通道，声波通过人体的骨、肌肉振动直接传入耳中。由于说话人听到的声音是由骨传导和空气传导共同完成的，因此在感觉上与别人听到的完全由空气传导的声音有所不同。初次使用录音机录音的人，会感到录下来的声音不像自己的声音，原因就在于此。

在语言发声过程中，内部外部两种反馈系统同时起作用。但是，由外部输入的反馈信号必须通过说话人的内部反馈系统，才能对发声进行调节。因此，训练自身的内部语言反馈系统使之灵敏，对于提高语言效能就是十分重要的了。

三、语言发声的心理状态

在发音过程中，心理状态也是直接影响发音的一个重要因素。实验表明，积极愉快的心理状态会使大脑各部位的活动积极灵敏，发音流畅自如。而紧张、悲哀等消极心理状态则会使发音的心理过程受阻，影响发音的顺畅。消极心理状态主要对以下几个发音心理环节有不良影响：

第一，影响大脑高级中心的思维过程，使发音的编码环节产生混乱，造成发音中词句不连贯或辞不达意。

第二，影响神经中枢的传导功能，使神经传导迟钝或造成传导错误，表现为发不出音或发音嗑巴。

第三，影响感觉中心分析能力，造成反馈系统迟钝，发音容易出错，甚至产生错误之后仍毫无察觉。

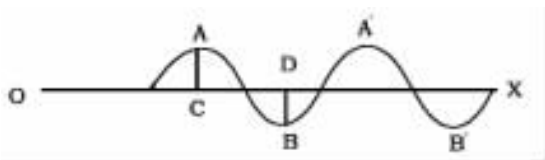
正常的心理状态是发音的必要条件，它使发音所涉及的心理过程能顺利完成。作为发音过程的一个组成部分，心理过程虽然不像发音动作那样显而易见，但它对发音的影响却日益为人们所重视，只有将发音动作和心理过程联系起来进行分析，才能对发音有全面深入的了解，也才能更有效地解决各种发音问题。

第三节 语言发声的物理基础

在日常生活中，我们能够听到各种各样的声音，像鸟兽的叫声、机器的轰鸣声、上课的铃声等等。这些不同的声音都是由物体的振动产生的。物体受外力的作用而发生振动，并推动周围的空气形成声波；声波传到人的耳朵里，引起鼓膜的振动，刺激听觉神经而使人产生声音的感觉。物体振动的情况往往很复杂，下图是一种单纯的振动产生的声波：

图中是两个完全的波，它们是由两次振动所产生的。粤 粤叫作“波峰”，月 月叫作“波谷”，粤—粤或月—月叫作“波长”。粤—

或月一阅叫作“振幅”，也就是发音体振动时离开平衡位置的最大偏移距离。发音体在每一秒钟内振动的次数叫作“频率”。频率的单位是赫兹（ Hz ），每秒振动一次就是一个赫兹，每秒振动



声波图（引自罗常培、王均《普通语音学纲要》）

次就是 Hz 。振幅的大小决定声音的轻重，频率的多少决定声音的高低。物体振动持续时间的长短决定声音的长短。不同乐器发出的声音有质的不同，比如钢琴和黑管，胡琴和笛子发出的声音截然不同。人们一听便可以分辨出来，声音这方面的属性叫作“音质”。音高、音强、音长、音质就是人们通常所谓的“声音的四要素”。任何一种声音都具有这四个方面的物理属性，语音也不例外。因此，我们可以从这四个方面分析和认识语音的物理属性。

一、音高

音高就是声音的高低。这是由频率的大小决定的。频率同音高成正比。频率越大，声音越高；频率越小，声音越低。人耳能听到的声音频率范围在 $16\text{--}20000\text{Hz}$ 之间。低于 16Hz 的声音叫“次声”，高于 20000Hz 的声音叫“超声”，它们都是人耳听不到的。频率的大小同发音体的形状和质地有关。相对而言，大的、长的、粗的、厚的、松的发音体振动慢，频率低，发出的声音也低；小的、短的、细的、薄的、紧的发音体振动快，频率高，发出的声音也高。语音的高低则同人类声带的长短、厚薄、松紧有关。一般而言，妇女和儿童的声带较短较薄，所以他们的声音就高一些；成年男子的声音较长较厚，所以他们的声音就低一些。同一个人的声音可以有高低的变化，是因为人有控制声带松紧的能力。声带松，振

动慢，声音就低；声带紧，振动快，声音就高。

音高变化在语音中起重要的作用。在汉语等声调调整语言中，音节内的音高变化构成能够区别意义的声调，比如汉语普通话“妈”、“麻”、“马”、“骂”这四个词就是由这种音高变化来区别的。语言中句子的语调具有丰富的表达功能，它可以表达各种语气以及说话人的态度和情绪等。比如在北京话里，“他不来”这句话，如果句末的“来”音高压低，就表示这是对一个事实的陈述，如果“来”的音高抬高，则表示询问。在任何语言中，音高变化都是语调的主要构成要素。

二、音强

音强就是声音的强弱。它是由振幅的大小决定的。振幅同音强成正比，振幅的大小又决定于使发音体振动的外力的大小。外力大，振幅就大，声音就强；外力小，振幅就小，声音就弱。语音的强弱则决定于发音时用力的程度和气流量的大小。说话时如果比较用力，呼出的气流比较大，发出的声音就比较强；反之，发出的声音就比较弱。声音的强度与响度关系密切，但二者又不是一回事。“响度”指人们听觉上所感到的声音的强弱。实验证明，一个强度较大的音听起来并不一定比一个强度较小的音更响亮。比如说话时如果把嗓门压得很低，即使用很大的气力来发音，听上去仍不怎么响亮；相反，如果提高嗓门，即使不用那么大的气力，发出的声音也会响亮得多。

三、音长

音长就是声音的长短。它是由发音体振动持续的时间决定的。发音体振动的持续时间长，声音就长；发音体振动持续的时间短，声音就短。

对语言来说，重要的能起区别意义作用的是相对的音高、音强和音长，即声音高低、强弱、长短变化之间的对比；而不是绝对的

音高、音强、音长。以音高为例，在读“诗”这个字时，妇女的绝对音高要比成年男子高，但只要相对是一个高而平的调子，就不会使人听成“石”或者其他的字。在读“去”这个字时，同一个人可以提高嗓门，也可以压低嗓门，嗓门的提高或压低会使绝对音高不同，但只要相对是一个从最高下降到最低的调子，就不会使人听成“区”或者其他的字。语音中的音强、音长也是如此。

四、音质

又叫音色，指声音的个性或特色，它是一个声音区别于其他声音的基本特征。在音高、音强、音长都相同的情况下，声音之间的差异就是音质的差异。音质是由声波的形式决定的。一般的声音都是由发音体发出的一系列频率、振幅各不相同的振动复合而成的。这些振动中有一个频率最低的振动，由它发出的声音叫做“基音”，其他振动发出的声音叫做“陪音”，由于陪音的数量、频率和振幅的不同，以及它们的声波形式不同，从而产生千差万别的音质。

根据基音和陪音频率比例关系的不同，声音可以分为“乐音”和“噪音”。当基音的频率和陪音的频率之间存在着整倍数的比例关系时，会形成一种复杂而有规则的、具有周期性重复特征的声波形式，这种声音叫做乐音。反之，如果基音的频率和陪音的频率之间不存在整倍数的比例关系，就会形成一种杂乱无章的不规则的声波形式，这种声音叫做噪音。乐音听起来和谐悦耳，如各种乐器发出的声音，语音中的元音也都是乐音。噪音听起来嘈杂刺耳，如刮风下雨、锯木打铁、泼水刹车等声音。语音中声带不振动的清辅音也都是噪音，声带振动的浊辅音则是乐音和噪音的混合体。

从声音的产生方面分析，以下三个发音条件中只要有一个不同，就会产生不同音质的声音：

一是发音体不同，音质就不同。敲打木板、敲打石块和敲打金属，发出的声音音质不同，同一把胡琴，系上丝弦和系上金属弦，拉出的声音就不一样。

二是发音的方法不同，音质就不同。同一把小提琴的同一根弦，用弓拉和用手指弹拨，发出的声音就不一样，敲击和摩擦同一个物体，发出的声音也不会相同。

三是共鸣器的形状不同，音质就不同。把同样的弦安在二胡和京胡上，再用同样的弓去拉，发出的声音仍不相同，这主要是因为二胡和京胡的琴筒（共鸣器）的形状和大小各不相同。

语音中音质的不同也是由上述三个方面的因素决定的。具体来说，语音中的音质决定于：(员) 声带振动不振动，这是发音体的作用。如英语 瘦(减 肥胖的) 中的 瘦和 增(增 大桶) 中的 增声音不同，就是因为后者用了声带这个发音体，而前者没有用。(圆) 肺里呼出气流所碰到的阻碍用什么方法克服，这是发音方法。汉语普通话 g(搞) 中的 g 和 澡(澡 好) 中的 澡声音不同，就是因为二者发音方法不同。发 g 时把舌根抵住软腭形成阻碍，堵住气流的通道，然后突然打开。让气流冲出，发 澡时使舌根靠近软腭形成缝隙，然后让气流从缝隙中摩擦而出。(猿) 肺里呼出的气流在什么部位受到阻碍，如果没有受到阻碍，口腔的形状又是什么样的，这些都会造成共鸣腔的不同形状。汉语普通话 造(绿) 中的 俊和 造(路) 中的 怎声音不同，就是因为发这两个音时口腔这个共鸣腔的形状不同。

对人类语言而言，音质是声音四要素中最最重要的一个，它对区别不同的语言形式，从而区别不同的意义起着最为重要的作用。比如在汉语普通话里的“湖”(澡) 和“河”(澡) 这两个不同的意义就是依靠 怎和 澡之间的音质差别来区别的。

第四节 主持人语言发声的基本特点

这里所谈的声音特点主要指语言的语音和音色特点。粗略分析，播音的声音特点可归纳成以下几点：

一、准确清晰

包括两个含义：准确是指吐字合乎规范，字音标准。清晰指语音具有较高分辨率，即使在嘈杂环境中也能听清楚。当然，这里所讲的清晰是完美表达出语言的意义和感情前提下的清晰，而不是机械地念字。吐字清晰在运用时往往受到其他表达因素的制约，并容易使人产生片面认识。吐字清晰与否会影响表达的流畅自如。然而正是这种制约，才更能显示出一个节目主持人是否具有语言功底。

有一种观点认为，语言传播只要说的内容好，语音可以不规范，发音含糊点也没关系。这种看法如果是受众对传播者在发音上某种缺憾的谅解，倒还可以理解；然而，如果出自某些传播者之口，只能被认作是一种遁词，表明他对国家语言文字政策、对语言传播的特点尚须加深认识，否则，那种浅薄之见以及发音缺憾将成为大家的笑柄。当然，提高清晰度并非是刻板地念字音，而是以完美地表情达意为前提，要求将清晰和流畅自然有机统一起来。传播者如果没有较强的语言功底，是难以达到这一要求的。

二、圆润动听

指播音要有较好的声音音色和较高的吐字技巧。圆润动听与嗓音条件有直接关系，先天因素在其中起着很大作用，但后天训练也有不容忽视的影响。实践表明，许多人嗓音条件不够好，并非先天不足，而是使用方法不当。经过一段时间的科学训练，这些人的嗓音往往会有很大改善。圆润动听的另一方面涉及吐字技巧。这一点在以元音为主，字音内部组合极有规律的汉语普通话中尤为重要。完美的吐字会使人感到声音圆润动听，并可弥补嗓音方面的某些不足。我国民间常用“吐字如珠”来形容吐字技巧。由此可见吐字对声音圆润动听有着不可低估的影响。

三、自如性强

自如性在这里包括了声音的朴实大方和语流的自然畅达两方面。语言传播的内容以新闻信息为主，新闻的真实性要求语言表达不能过分夸张和过多修饰。朴实大方的声音使人产生真实可信的感觉，有助于新闻信息的传播。语言传播发声以生活口语为基础，又经过了一定的艺术加工，是一种源于生活又高于生活的发声状态。为使声音更接近于生活口语，特别需要注意把握音节组合连读变化的规律，以保证语流的自然畅达，不应为追求“字正腔圆”而造成语流滞涩、因字害意。

四、富于变化

指播音员的发音要避免单调。人们在生活语言中，为了省力，常采用单一音高、单一音色或单一节奏的发音方式。这种单调发音方式可借助讲话者手势或面部表情加以弥补，而不致使人产生厌烦。但如果将这种发音方式照搬到主持节目之中，无疑会使听众感到厌烦。为了有效地吸引受众，主持人的发音应力求变化。无论吐字力度，还是音高、音色、节奏，都应尽可能随节目内容和感情色彩的变化而变化。

语言传播的内容包罗万象，广播电视的节目样式也种类繁多。发声必须具有较广的适应性，才能胜任各类节目和各种内容对声音的不同要求。这种适应性表现在对声音的音色、音高、音量等方面较强的调节变化能力上，也就是说，声音应当具有良好的弹性。不仅能播报新闻，也能主持文艺节目；不仅可以在室内播音，也可以到室外现场报道；不仅能在大演播厅主持晚会，也能在小录音棚搞影视配音。如果对声音的驾驭能力达到了这种程度，那种单一音高、单一音色、单一节奏的发声方式将不复存在。