

艺术 语言

①生 ②活 中说的是自己的话

③舞 ④台 上说的是人物的话

⑤生 ⑥活 中是自然形态的语言

⑦舞 ⑧台 上是艺术加工的语言

成子
编著

—基础
训练
教材—

宁夏人民出版社

序言

雷雨声

美国麦肯锡公司对美国国民经济发展的预测报告中指出：从现在开始至今后三十年内，美国国民经济起拉杆作用的产业是传媒业和文化产业。美国与中国的文化资源是无法相比的，因为中国是一个有着五千年灿烂文明史的文明古国，其文化资源优势居世界前列，有着巨大的潜力。所以中国的传媒业和文化产业将在今后的经济发展中起到巨大作用。

科学的进步，经济的发展，为我国文化产业的发展奠定了基础。今天，人民的生活水平越来越高，对精神食粮的需求也越来越迫切，对艺术作品的水准要求也随之提高，国家和社会需要大批德艺双馨的艺术人才。这就要求文艺工作者要不断提高专业技能水平，以适应新形势的需要。近年来高等艺术院校面向全国扩大招生，执著追求与热爱影视表演和播音与主持艺术等艺术专业的青年数以万计，有关艺术语言学习资料和训练教材也备受关注。

近年来，有关表演语言、播音与主持人语言训练的各类专著是不少的，我所研究员——成子教授编著的这部约十二万字的《艺术语言基础训练教材》，较之同类著作更具有实践指导意义。其突出的特点就是艺术语言理论知识与实用训练、教学实践密切结合，基本理论观点寓于活生生的感性材料之中，使初学者在潜移默化的训练中领悟到艺术语言的真谛是“自然——不自然——高度的自然”。这得益于作者三十多年丰富而卓有成绩的教学和实践以及潜心的理论研究。本书另一个特点是它有关气息发声的理论，既涉及到戏剧（话剧）、影视表演语言的基本训练方面，又涉及到播音与主持艺术语言训练方面，既有传统的基础理论和训练方法又有现代创新理论和训练理念。而且通俗易懂，任何一个初学者都能看得懂，只要认真揣摩就容易领悟到气息发

001



声的真谛。相信这本教材的出版，将为众多的有志于影视表演和播音与主持艺术专业的人们，提供良好的帮助和指导。同时也推动语言的教学及艺术语言的理论研究。

《艺术语言基础训练教材》主要由两部分组成：第一部分以语言、语音、声音基本功训练为主。讲述了声母、韵母和复韵母的发声要领，以及音节结构、吐字归音、声调的训练。要求学习者一定要按照科学的训练方法，循序渐进地去进行，尤其是在吐字归音方面的练习上一定要讲究语言、语音、口齿的规范化、标准化。第二部分以正确用气发声和气息控制基本功训练为主。深入浅出地论述了气息发声训练的方法，要求学习者不但了解和掌握艺术语言正确的发声方法，而且最重要的是学习时要进入一种状态，要情绪饱满、精力集中，精神要振奋，培养自己“气随情动”的发声状态。通过基础理论学习和训练，逐步找到感觉，即艺术语言的感觉。有了艺术语言的感觉，才会有准确的语言动作。应该说《艺术语言基础训练教材》把语音学与发声学以及气息的控制等理论有机地结合起来，给初学者提供了一本理想的入门教材。

在生活中，语言是人们交流思想的工具，是人们表达所见、所闻、所想、所感的载体。在舞台上或银（屏）幕上，语言是揭示剧本的主题思想，展现矛盾冲突、刻画人物性格的重要手段，是介绍、表述事件和事物的工具，它是表演和播音主持艺术专业的基础，是感染观众的强有力的工具。中央电视台著名主持人倪萍在春节联欢晚会上，一个语言动作就把电视屏幕前亿万观众的情感调动了起来，这就是艺术语言的魅力。《艺术语言基础训练教材》就是这样一部学习艺术语言的专著，具有现代意识、创新意识，实用性很强，覆盖面很广，为学习者提供了丰富的学习与训练内容。但是，学习者在规范化、系统化、科学化的学习过程中，都要严格遵循“由浅入深，由易到难，循序渐进”的原则，从而确切地体现训练的科学性、系统性和规律性，要逐步使自己的声音状态超越过去和现在的自我，要努力地用心去“揣摩”去领悟。更重要的是必须注入激情。没有激情，便没有创造；没有激情，便没有感觉，也就没有艺术的成分，激情和感觉才是艺术语言的灵魂。在艺术语言学习中，感受比理论更为丰富，更为重要。语言艺术是感



觉的艺术，具有审美的丰富性和多样性。我们熟悉的孙道临、童自荣、李梓、丁建华、乔榛、刘广宁、邱岳峰、毕克等配音艺术家，他们独特的富有魅力的艺术化了的的声音造型给我们留下了深刻的印象，再过二十年，只要我们的听觉记忆还正常，一经提起，他们的音容笑貌会即刻在我们的脑海里浮现，他们的声音仍会在我们的心中回荡，这就是艺术化了的语言之魅力。

毫无疑问，成子教授总结几十年的艺术实践和教学实践而编著的《艺术语言基础训练教材》，为立志从事影视表演和播音主持艺术的人们提供了一部很好的学习教材。我们由衷地期待，它能在培养更多的艺术语言工作者的事业中发挥重要的作用。

(序作者系四川民族文化艺术研究所研究员)

2006年4月25日



引

言

在生活中，语言是人们交流思想的工具。在舞台和银（屏）幕上，语言是揭示剧本的主题思想、展现矛盾冲突、刻画人物性格的重要手段，它是表演的基础，是感染观众的强有力的工具。因此，一个好演员或播音主持人必须进行语言技巧的训练。

学这门课程的目的，不是只限于规范汉语普通话语音，是要使初学者在这个基础上，学会运用语言艺术刻画人物，也就是说怎样说好不同类型人物的台词。

一个人在生活中会说话，并不等于在舞台上或镜头前就能够说好台词。研究这一问题我们首先要弄清艺术语言和生活语言二者之间的联系与区别，以此为依据，确定台词课的学习内容和训练方法。

生活中说的是自己的话

舞台上说的是人物的话

在生活中，人们总是为了达到目的，根据自己的所见、所闻、所想、所感而说出此时此地自己所需要说的话，而在舞台或银（屏）幕上，却是由作家所写出的具有个性特征的各式各样的人物，在特定的环境中，为了特定的目的，根据彼时彼地人物的所见、所闻、所想、所感而说出的经过艺术加工的舞台或银（屏）幕上剧中人物语言。

因此，如何说好具有典型性的各种人物的语言，就成为舞台语言技巧训练中最大的课题，也是我们学习这门课的中心任务。

生活语言的随意性

舞台语言的制约性

在生活中人们彼此谈话，用语言交流思想，听不明白的可以重复，不

001



受时间的限制。而且说话只是为了对象（个人、少数人或多数听演讲的群众），不受空间的限制。可以说是想说什么就说什么，想怎么说就怎么说。这就是生活语言的随意性。

而舞台语言不同，它受很多条件的制约。首先，它是由剧作家早已写好的固定下来的人物语言，是演员不得随意更改的。其次，舞台语言要受到舞台时间的制约，必须要在规定的时间内，说完全部台词，不能任意加以重复。同时，舞台语言又受到空间的制约，台词要通过与同台的对象交流而影响、感染成千上万的观众。所以，舞台语言既是直接为同台交流的对象，也是间接为台下的观众。这一切都是在舞台或所规定表演区域的特定环境中进行的，因此你的台词必须说得使每个观众都能听得清、听得懂，还要动听、感人。

生活中是自然形态的语言

舞台上艺术加工的语言

生活中，人们随时随地所说的都是根据自己的思想感情变化、自己的思维逻辑思考过的语言，双方的对话都不是事先准备好了的，因而，为了达到了解对方的意图、表达自己的思想，你有来言，我有去语，并听得出“言外之意，弦外之音。”总之，生活中运用语言表达思想感情是非常真实的、自然的、有机的和准确的。

而舞台语言，既是以生活语言为依据，但又是经过加工、创造的艺术语言。演员的创作是根据作家提供的以书面语言形式出现的剧本台词。要想把这书面语言（剧本台词）变成生动形象、富于强烈感染力的口头语言在舞台上表达出来，从而吸引和打动观众，这就绝非读几遍剧本，把台词背诵下来就可以完成的，而是需要演员进行一番艰苦的创造。这个再创造的过程就是舞台语言艺术加工的过程。

舞台语言既然是一种艺术语言，艺术上应有它的要求和标准。话剧、电影、电视语言应该做到：

既真实，又有艺术夸张；

既自然，又要有所修饰；

既有内心感受，又要有鲜明体现；

即使人感到如同生活般的亲切，又是一种引人入胜的艺术享受。

根据上述语言艺术的特殊要求，演员必须进行：

语言艺术基础基本功训练；

语言艺术表现手段的技巧训练。

这两大部分内容是紧密相关、彼此制约、相辅相成的。不能设想一个演员缺乏起码的语音、声音、语言逻辑基本功，而能在舞台语言表现力方面获得惊人的成功，也不能以为只要学会呼吸发声和吐字方法，就能在人物语言造型方面自然取得成效。所以要求演员既要有扎实的基本功，又要掌握有关舞台语言的内部及外部技巧，只有这样，才能为塑造各种不同人物形象打下一个坚实的基础；才能够在今后的舞台、银（屏）幕艺术生活中，运用自如、得心应手。

有的人错误地认为，演戏最容易，只要会说话（或是会说普通话）就能演话剧、电影、电视剧；或者认为演戏无非是上台提高嗓门、加大音量罢了。他们不了解语言艺术要求高度的技巧，不重视舞台语言技巧的学习与基本功锻炼，结果一到台上，声嘶力竭，口齿不清，逻辑混乱，文理不通，内心空虚，语言乏味……使丰富多彩的汉语普通话失去了它应有的艺术魅力。

在我国表演艺术领域，许多著名表演艺术家，如：于是之、孙道临、郑榕、蓝天野、朱琳、金山、刘广宁、向隽殊、邱岳峰等，他们过硬的台词技巧，给观众留下了深刻的印象，为我们树立了榜样。一段好的台词或一段诗歌朗诵，那就是一曲优美动听的交响诗，在抑扬顿挫的汉语语言里，寻找出它的优美旋律和动情之处。为时代和人民奉献你的交响诗，塑造出有血有肉的艺术形象，让你和欣赏你创造的人们共同享受你的艺术作品。

千里之行，始于足下。认真学习、刻苦训练，乃是当务之急，因此，就需要付出艰苦的脑力劳动和体力劳动。通过科学的学习语言艺术，尽快地学会创造人物的本领，为丰富我国话剧舞台和影视表演艺术而坚持不懈地努力。



目录

Contents

序言 / 001

引言 / 001

第一章 语言语音声音基本功 / 001

第一节 语言基本功从何入手 / 001

一、基本功的理论基础 / 001

二、语音的生理与物理基础 / 002

第二节 艺术语言基本功的发音 / 004

一、语音学基础 / 004

二、艺术语言基本功的发音 / 006

第三节 声母的发音要领及字词练习 / 007

一、双唇音、唇齿音、舌尖音 / 007

二、舌根音、舌面音 / 012

三、舌尖后音（舌尖阻） / 016

四、难点声母对比训练 / 020

第四节 绕口令训练 / 026

第五节 韵母 / 032

一、什么叫韵母 / 032

二、单韵母字词的练习 / 032

第六节 普通话声调训练 / 038

一、什么叫声调 / 038

二、声调的作用 / 039

三、声调训练 / 039

练习

001



第七节 复韵母 四呼 音素过渡 头母 隔音符号 鼻韵母 / 048

- 一、复韵母的构成及发音特点 / 048
- 二、什么叫“四呼” / 049
- 三、什么叫“音素过渡” / 049
- 四、头母与隔音符号 / 050
- 五、复韵母字词训练 / 050
- 六、鼻韵母字词训练 / 057

第八节 音节结构 吐字归音 / 071

- 一、音节结构 / 071
- 二、吐字归音 / 071

第二章 正确用气发声和气息控制基本功 / 078

第一节 艺术语言正确发声基本功 / 078

- 一、发声学的基本原理 / 078
- 二、气息是人体发音的动力 / 080
- 三、气、声、字综合训练 / 082

第二节 气息控制训练 / 084

- 一、胸腹呼吸发声 / 084
- 二、开口练习 / 085

第三节 气息控制练习 / 088

- 一、弱控制训练 / 088
- 二、强控制训练 / 089

第四节 呼吸肌的训练 / 090

- 一、腹肌的训练 / 090
- 二、膈肌的训练 / 091



三、气息的综合运用练习 / 091

第五节 共鸣控制训练 / 093

一、胸腔共鸣训练 / 093

二、口腔共鸣训练 / 095

三、鼻腔共鸣练习 / 097

四、头腔共鸣的认识 / 99

第六节 声音的弹性、支点 / 101

一、什么是声音的弹性 / 101

二、声音弹性训练 / 102

三、音高的变化练习 / 104

第七节 四呼与传统十三辙 / 107

一、什么是十三辙 / 107

二、十三辙的特点 / 108

三、十三辙与四呼综合练习 / 110

第八节 口部训练操 / 116

一、口的开合练习 / 116

二、咀嚼练习 / 116

三、双唇练习 / 116

四、舌头练习 / 116

第九节 综合练习 / 117

一、不同声韵音节练习 / 117

二、口齿练习 / 117

三、气息练习 / 123

四、综合练习 / 124

跋：我眼中的成子 / 164



第一章 语言语音声音基本功

YUYAN YUYIN SHENGYIN JIBENGONG

第一节 语言基本功从何入手

在舞台上，语言要达到使观众听得清、听得懂、动听感人的要求，演员必须把台词说得语音纯正、吐词清晰、声音明亮圆润、达远持久，语意清楚明白又富于艺术表现力。因此，就要进行基本功训练。

一、基本功的理论基础


什么叫基本功？基本功是从繁复的艺术训练的全过程中，抽出最根本、最带关键性的技术部分，加以重点集中的训练。掌握了规律后，日后创作过程中的具体问题也就易于解决了。而且随着时代的发展，艺术标准的要求越来越高，艺术表现手段也就要求越丰富，因此，在训练过程中，需要的强制性约束也就会增多。

工人没有车床，车不出好的螺丝钉；农民没有锄头和犁，种不出好的庄稼；作为一个演员没有好的台词基本功，塑造不出好的人物形象。

在语言的基本功训练过程中，要自觉地、踏踏实实地、循规蹈矩地、坚持不懈地刻苦锻炼，学会科学的方法，努力克服和改变个人语言、声音方面一切不符合语言艺术要求的习惯，才能使得自己的吐词、发声、用气、语言表现能力和舞台、银（屏）幕艺术创造的客观规律日趋吻合。基本功掌握得越好、越扎实，就越能够在今后的艺术创造中运用自如。

001





根据语言艺术训练的基本功的要求，我们的训练要从语音、声音入手。首先掌握正确的呼吸发声方法和纯正的语音发音技能。也就是要进行气（呼吸）、声（发声）、字（吐词）的基本功训练。

学习呼吸发声和吐词方法的目的，是为了说好台词、完成塑造人物形象的任务。因此，不宜孤立地训练呼吸发声，或是单纯地去正音，要使这三者紧密地有机地结合，进行综合性的训练。

结合基本功训练，简单地了解有关语音、声音的基本知识。否则，不懂规律、无章可循，不明道理、百练无功。

二、语音的生理与物理基础

人的发音器官可以发出各种声音来，但并不都是语音，只有能传达一定意义的声音才是语音，它是语言的物质基础。语音应从以下两个方面去研究：

（一）发音器官的生理作用

人在发音过程中，呼吸器官（肺、气管、膈肌、胸廓、腹肌）起声音的动力作用，所以也称呼吸器官，是声音的发动机。喉头、声带则起声源的作用。口腔、咽腔、鼻腔以及胸腔、头腔等器官则起扩大共鸣，使声音响亮和变化音色作用。唇、舌、齿、腭、颊在语言发音过程中，起着吐字归音的重要作用，也可称之为吐字器官。演员的呼吸发声、吐词的基本技能，以及声音特殊技巧训练，都应根据发音器官的生理条件、作用去研究，如何才能控制和操纵这些器官协调自如地进行活动，运用它们为艺术创作服务。

艺术前辈们常说：“嗓音有天赋，嘴里需人功。”这里讲的天赋条件，主要是指声带的质量和共鸣腔体的状况，这是天赋的，不可改变的，这是语音、声音条件之一。“嘴里需人功”就是说在形成各个不同的语音音素时，还必须磨炼口腔肌肉的控制力，舌的灵活，唇、舌、齿、腭的配合发音能力。同时，舞台上和银幕上特定环境说话用气的

要求，远比生活中说话困难、复杂得多，所以气息的运用也须经过严格训练。由此看来，演员的嗓音天赋条件固然很重要，但是如果只凭一副天生的好嗓子，而放松了“人功”的锻炼，不但不可能解决好吐词清晰的问题，而且在长期艺术创作生活中，嗓音也不能持久耐用。那么，再好的条件也将发挥不出它的光彩。

（二）语音的物理作用

语音具有一切声音所共有的物理属性。即声音是由音色、音高、音量、音长四个要素构成的。

1. 音色——声音的个性、特色。

从人的声音来看，由于每个人声带质量的不同，特别是共鸣腔体状态的差异，因而每个人都有自己的音色。

2. 音高——声音的高低。

从生理条件来看，由于声带的长短、薄厚不同，分出高低不同声部。同一个人可以发出高低不同的声音，主要取决于声带的张力。声带紧张度增强，频率高，则声音高；反之，声音则低。以语音的角度来看，汉语普通话的四声调值就是每个字音高低的依据。有时音色相同，只能依靠音高或音低来区别意义。

3. 音量——声音的强弱。

从生理方面来看，声音的强弱取决于发音时肌肉和气流的力度。肌肉紧张有力，气流增强，声音强；反之，声音弱。普通话中词的轻重读音主要依靠音量和音高的变化。有时音色、音高相同，音量可以不同，以区别不同意义。

4. 音长——声音的长短。

它取决于声带颤动音波存在时间的长短。语音的长短是指一个音发音过程的总时间。在语言艺术吐词过程中，往往运用音长和音量、音高的协调变化，表达不同的语意和感情。

以上四者是相互联系、相互制约、相互作用的，它影响着声音“质”的变化。因此，演员在进行语音、声音训练时，不可单纯追求音



量、音高，应以普通话的声、韵、调为依据，并结合个人发音器官的具体条件，按照科学的方法，循序渐进地进行气息、声音、吐字的综合训练。打下一定的基础后，在艺术语言的处理上，还要根据内容的需要而做具体研究和运用（在角色台词处理时如何运用声音四要素变化的技巧，将在以后再讲）。

第二节 艺术语言基本功的发音

一、语音学基础

舞台、影视艺术语言训练是以汉语普通话为标准音。演员要说好台词，就要了解普通话的语言规律。学会了科学的方法，掌握了必要的工具，就可以增强独立自学的 ability。

（一）什么叫音节、音素

1. 音节——语音的自然单位。这是我们从听觉上可以直接觉察出来的语音单位。在汉语里一个方块字就是一个音节。

例如：你 我 他

2. 音素——语音的最小单位。它是从音节中分析出来的更细小的部分，拼音字母就是代表音素的符号。在汉语里一个音节包含一至四个音素。

例如：啊 天 安 门

a tian an men

（二）音素分类及特点

音素就其性质分为元音、辅音两大类。它们的发音特点如下：

1. 元音发音时声带颤动，声音响亮、清晰。而辅音发音时除了五

个浊音 (m、n、l、r、ng) 之外, 都不振动声带, 声音也不响亮, 不能分出高低。

2. 元音发音时气流在口腔内没有明显阻碍。而辅音发音时气流在口腔内受到明显的阻碍。

3. 元音发音时发音器官全部紧张, 满口用力。而辅音发音时口腔肌肉局部紧张。

4. 元音可以自成音节。而辅音除口母 (m)、嗯 (n) 等个别音外, 不能自成音节。

5. 元音是音节中必不可少的成分, 每个音节之响亮, 关键在元音。在吐字发声训练中 (包括歌唱), 一定要精确地掌握元音的发音方法。元音发音主要是由于声带颤动造成音波, 经过口、鼻、咽 (胸、头) 腔扩大共鸣, 而发出响亮悦耳的声音。各元音不同音色的变化, 是由于舌位的高位、前后, 口腔形状的大小、开合, 唇的圆、展形状不同而形成的。而辅音发音不同, 主要是有四个发音条件不同。即:

发音部位——指发音时气流在口腔内受到阻碍的部位, 也就是阻气着力点。

发音方法——指发音时气流透出过程中受阻的方式。

清音、浊音——清音是指发音时气流透出声带不颤动; 浊音指发音时声带颤动。

送气、不送气——送气指发音时气流冲击较强。不送气指气流较弱, 主要是靠唇舌的喷弹力。但是不管是否送气, 都不能毫无控制地用胸腹冲气, 以免出字漏气, 造成气音说话的习惯。

我们研究音节、音素的目的, 是为了知道一个汉字的语音是怎样构成的、包括几个音素、各音素的发音要求是什么、它们在音节中处于什么地位、音素之间又是如何衔接过渡的。掌握这些规律, 可使演员在读台词时, 不论快慢长短, 轻重缓急, 都能达到字字清晰、完满的要求。



二、艺术语言基本功的发音

汉语的特点是有声、有韵、有调，就是说每个音节是由声母、韵母、声调三部分（或韵母、声调两部分）构成的。

（一）声母

音节中开头部分的辅音叫声母。传统称为“字头”，普通话语音素中共 22 个辅音，除 ng 以外都可以做声母。

1. 声母的作用

声母处于音节中的首位，它起审理字音的作用。舞台和银幕上常见的字音不清（音包字，有声无字），字音混乱，很多都是由于声母发音不准确造成的。某些是由于地域方言差别，声母发音概念不准，因而造成字音混乱。声母由辅音充当，而辅音的特点是时程短（除擦音外）、音势弱，很容易受到干扰，也很容易产生“吃字”现象，从而影响语音的清晰度和准确度。演员要把台词说得语音纯正、语音准确，首先就要重视声母的发音。必须自觉地认真地练习，努力做到“咬得准，发得清”，使整个音节完整、清晰。否则第一个音不准，必然导致整个字音不准确，而且还会造成词意的混乱。例如：

zh z 不分会把主力 (zhu li) 读成 (zu li) 阻力

n l 不分会把脑子 (nao zi) 读成 (lao zi) 老子

h f 不分会把开花 (kai hua) 读成 (kai fa) 开发

2. 声母发音三阶段要求

A. 成阻——发音部位形成阻碍，阻住气流。要求成阻部位准确。

B. 持阻——阻碍持续阶段。要求持阻控制有力。

C. 除阻——阻碍解除。要求除阻干脆、方法正确。

掌握好声母发音过程的要求，出字时才能使字头弹吐有力，字音真切，打得远。

3. 声母发音的七个部位的发音要领

声母发音要领表

发音部位		双唇阻	唇齿阻	舌尖前阻	舌尖中阻	舌尖后阻	舌面阻	舌根阻
发音方法								
塞音(清)	不送气	b			d			g
	送气	p			t			k
塞擦音(清)	不送气			z		zh	j	
	送气			c		ch	q	
擦音	清音		f	s		sh	x	h
	浊音					r		
鼻音	浊音	m			n			(ng)
边音	浊音				l			

第三节 声母的发音要领及字词练习

一、双唇音、唇齿音、舌尖音

(一)双唇音(双唇阻): b、p、m

双唇阻: b 双唇紧闭, 阻塞气流, 然后双唇突然放开爆发成声。

除阻时不送气。

p 成阻与 b 相同。除阻送气。

m 双唇紧闭, 软腭下垂, 声带颤动, 气流从鼻腔透出。

提示: 上唇与下唇接触构成阻碍后发出一种辅音, 共有 b、p、m 三个。b 和 p 的区别在于送气与不送气, 而 b、p 和 m 的区别则是前两个辅音发音时软腭提起, 气流从口腔出来, 而最后一个则要发成鼻音。