

第一章 语音技巧

演讲主要依靠口语表达，它要求嗓音宏亮圆润，吐字清晰有力，节奏分明适度，感情充沛真挚，这一切都取决于口语发送能力。口语的发送能力取决于语音造型。

形和神，是语音造型的两个基本点。

形，是指演讲者运用各种发音器官发出的各种声音，作用于听众的听觉器官，通过联想与想象，听众沿着语音的诱导，还原或生成各种生活画面和具体形象。譬如，当演讲发出这样一些音节：“九月十一日九点左右，恐怖分子劫持两架飞机，撞击美国的国贸大厦，随着剧烈的爆炸声，立即燃起熊熊大火，不久，两座大楼轰然坍塌。”听了这段语言，当时在场的目击者和看过电视报道的人们，很自然地把当时惊心动魄的场景还原出来；即使是对这个事件一无所知的人，同样可以通过想象，生成一幅景象的。这就是语音的造型功能。

神，是指演讲者调动各种语音技巧，把演讲者的思想感情，特别感受与体验，通过声音表达出来，使语音具有潜在的慑服力和语境的感召力。《乐记》中写道：“其哀心感者，其声噍以杀；其乐心感者，其声啾以缓；其喜心感者，其声发以散；其怒心感者，其声粗以厉。”这就是说，演讲者的思想感情、情绪感受全都可以通过语音传导出来。正因为如此，听众才能凭借语音领悟

到演讲者的神韵。

第一节 呼吸与发声

气乃声之源。韩愈在《答李翊书》中，用比喻的方式，早就把呼吸与发声的关系说得十分清楚，他说：“气，水也；言，浮物也。水大而物之浮者大小毕浮。气之与言犹是也，气盛则言之长短与声之高下皆宜。”这就是说，语音的质量，在很大程度上取决于呼吸技巧的运用。

一、呼吸的方法

不同方法的呼吸，所获得的语音效果显然不同。

(一) 口腔呼吸

双唇微张，软腭抬起，舌根降低，喉咙和声带下移，深呼吸，储于腹内，腹肌支撑。这种方法吸气量大，气息长，以口腔共鸣为主，但气流不强，不适宜发高音，常用于快说。

(二) 鼻腔呼吸

张开鼻翼，用上鼻吸气，眼眉上挑，双唇闭拢，舌尖抵住上齿龈，口腔肌肉放松，气息储在胸腔，像闻花香似的。鼻腔吸的气，具有一定的湿度和温度，能够滋润喉咙，保护声带。同时由于呼吸均匀，有利于掩饰语音修饰的痕迹，但气流量小，频率低。

(三) 口鼻呼吸

打开口腔和鼻腔，肌肉放松，自然挺胸，两肋张开，收小腹，提气于腰，快速吸气，让气流在腰部后两侧找到支撑点，小腹提气，形成三角支撑的感觉。呼气时，气流有节制地缓缓吐出，形成内外对抗。这样呼吸，吸气深，气息足，气流由于受到了控制，发出的声音才具有表现力。下面的口诀对于掌握这种呼

吸方法的要领有所帮助。

吸气切记要放松，气沉丹田稳如钟；
胸腹张作圆筒状，气柱生根筒底中；
呼气徐徐如抽丝，丹田紧拉要硬功。

(四) 补气

补气也叫“偷气”。演讲者情绪激昂，语速特别快，演讲达到高潮常常需要大量气流加强语势，演讲者又不可能有大的停顿来换气，怎么办呢？有经验的演讲者通常的方法就是边讲边吸气，刹那间用口和鼻同时吸入少量气息作为补充，这就是“偷气”。“偷气”的要领是不让听众觉察，在“偷”的一瞬间，速度要快，还要避免发出摩擦音。

二、共鸣

要发出洪亮、圆润、悦耳的声音，发声必须经过共鸣。

气息是发声的原动力，也是共鸣的基础。气流从肺部上升到喉头冲击声带发出的声音是很微弱的，只有经过喉腔、咽腔、口腔、鼻腔的共鸣，才能扩大音量，美化音色。

要获得理想的声音质量，就必须使喉腔、咽腔、口腔、鼻腔共同协调工作。

喉腔，是人体的第一个共鸣器官，如果被挤扁，声音就会“横”出来，如果夹紧，声音就会拔高、单薄。喉腔的形状变化，对声音质量有很大的影响。

咽腔，这是声音的制造场，也是人体最主要的、最灵活多变的共鸣体，对共鸣有重要影响。

鼻腔，它的共鸣是由腔内空气振动和骨骼的传导产生的，对高音的共鸣起很大作用。

胸腔，随着声音的高低变化，胸部会感到有一个较为集中的响点。这一“胸腔响点”沿着胸骨的上下移动产生胸腔的振动，

由这种振动造成的共鸣可以使音量扩大，声音浑厚有力。

演讲中，人们主要运用的是以口腔为主，中、低、高三腔共鸣的方式。中音共鸣区是口腔共鸣，它是硬腭、软腭以下，胸腔以上的各种共鸣体。低音共鸣区主要是胸腔共鸣。高音共鸣区主要是鼻腔共鸣，它是硬腭、软腭以上的共鸣体。

演讲是以口腔共鸣为主，以胸腔共鸣为基础，略带一点鼻腔共鸣。用这样的共鸣方式发出的声音，既丰满圆润，宏亮浑厚，又朴实自然，清晰真切。演讲者对于共鸣的要求不及艺术语言工作者那么高。

三、吐字归音

吐字归音是我国传统说唱艺术理论中在咬字方法上运用的一个术语。它把一个音节的发音过程分成出字、立字和归音三个阶段。出字是指声母和韵头（介音）的发音过程。立字是指韵腹（主要元音）的发音过程。归音是指声带发音的收尾（韵尾）过程。也就是说要控制发声器官的位置和肌肉的松紧，使每个字的字头、字腹、字尾都发得清晰完整。

每个音节都由字头、字腹、字尾三个部分组成。字头，是指音节的声母或者声母的支介音“i”、“u”、“ü”的结合所组成的开头部分。例如“讲”，它的字头就是“ji”。字腹，就是一个音节的主要元音，“讲”的字腹就是“ɑ”。字尾就是一个音节中的韵尾，“讲”的字尾就是“-ng”。发音要饱满，其要领是：咬紧字头，延长字腹，收准字尾。

咬紧字头，是发音的第一关。就是在发音时调动发音部位的肌肉，形成气流的封闭状态。由于肌肉紧张度增加，也就造成了气流压力的增大，这时再突然放开封闭，使气流喷涌而出，即可形成很有分量的字头。

延长字腹，是指在整个音节的发音过程中字腹的时值最大。

字腹主要是由元音担任的，是最响亮的部分。也就是说，要尽可能缩短字头、字尾这些不太响亮的部分所占的时间比例，使最响亮的部分尽可能多占时间，这样，整个音节的响亮程度自然就提高了。

收准字尾，这是音准的需要，例如“讲”的字尾是“-ng”，如果不收，“讲”就变成了“假”。字尾往往不响亮，收长了，就影响字音的响亮，故收尾时应尽可能缩短些。

第二节 节奏起伏

演讲具有听觉美，这种美均衡和谐。造成这种美主要是高低起伏的节奏，而构成节奏的因素是重音、停顿、速度和抑扬。因此，演讲者恰当地处理好这些因素，就成了一种很重要的技巧。

一、重音

在演讲中，演讲者为了表达某种情感，常常将有的字词、句子作特别清晰充足的发音。

重音分为语法重音（亦称结构重音）、强调重音（亦称情感重音）。语法重音是根据语法结构特点按照语法成分的主次自然形成的，而且有规律可寻，一般是说明主语“怎么样了”的谓语，句中的修饰语，疑问句中的疑问代词、转折连词、象声词、数量词等，都是重说。强调重音则是在特定的语言环境下突出句中的主要思想或强调句中的特殊感情需要而重说的。

语法重音和非语法重音的反差并不大。然而演讲中一旦强调某种意思，某种情感，某种心态，情况就大不一样了，不仅语法重音立即让位给强调重音，而且表达的意思十分突出，表达的情感也十分强烈。例如：

“李先生看见他了。”

按照语法重音，“他”是重音。但是，如果演讲者是针对别人不相信这个事实而说的，那么“李先生”无疑就会用重音说出。

强调重音的表达技巧是多种多样的。

（一）加重音量

唇舌用力，加重音量，把需要突出的字词句子说得重一些，响一些。加重音量是一个完整的过程，即由弱转强，音量渐强，再由强转弱，音量渐减。音量前后有变化，层次分明，以弱显强，以强比弱，在对比中表现重音的效果。要达到这种效果，要特别注意下列技巧的把握：

- 音高要有节，高而不喊；
- 音低要有力，低而不散；
- 音高要轻声，轻而不浮；
- 音低要字沉，沉而不浊；
- 音量加大时，气要足而劲不拙；
- 音量减少时，声要虚而口有力。

（二）拖长音节

就是把重音词语的字音，加上空拍，相对拖长。例如：

“李先生在昆明被暗杀，是李先生留给昆明的光荣，也是昆明人民的光——荣！”

（三）一字一顿

用时间停顿的方式突出重音。运用这种技巧需要特别注意的是音节间停顿的时间要均匀，每个音节的音量要大致相当。例如：

正方：“我们说利必然出现，并没有说弊必然出现。”

反方：“弊是客——观——现——实。”

一字一顿，从容不迫，生动突出，收到了极好的效果。

(四) 反转

即由快速转为慢速，由实声转为虚声，用这种方式表达重音。例如：

“说什么‘桃色事件’，说什么共产党杀共产党，无耻啊！无耻啊！”

前两句用轻飘的音调快说，后两句语速转慢，一句比一句慢，一句比一句重，充分表达了闻一多先生极度的鄙夷与愤怒。

二、停顿

停顿，既是生理需要，又是表达的必然要求。演讲者要换气，非有停顿不可。演讲者要断句，停顿是口头上的标点，停顿更是传导演讲者情感神韵的一种技巧。

停顿，有语法停顿、逻辑停顿、情感停顿、回味停顿四种。

语法停顿，是根据标点符号所做的长短适度的停顿。句号、问号、感叹号停顿的时间稍长。分号、破折号、冒号停顿的时间稍短。逗号、顿号停顿的时间更短。句与句之间的停顿长些，段与段之间的停顿更长。成分复杂的长句，通常在主语之后略作停顿，继续往下讲，同时还要注意句子成分之间的语意停顿。例如：

“难道他们 / 不想将母亲 / 从敌人手里救出来， / 把母亲也装扮起来， / 成为世界上 / 一个最出色， / 最美丽， / 最令人尊敬的母亲吗？”

只有一个修饰成分的句子，一般可以不停顿，修饰成分多的，离中心词远的可作停顿，连着中心词的成分可以不停顿。

逻辑停顿，为显示语意，突出停顿前后的词语，而不受标点约束的停顿。例如：

“我们不怕死，我们有牺牲精神！我们随时像李先生一样，前脚跨出大门 后脚就不准备再跨进大门！” 闻一多《最后一次

演讲》)

前两句是原因，后两句是结果，在表达这种因果之间的联系时，就需要一个较大的停顿。

情感停顿。这是依据演讲者的心理、情感、情绪所作的一种特别的停顿。这种停顿是为了渲染某种思想感情，或者使情绪转化自然，有意识地突然做出停顿处理。例如：

“平时我总是教育他们要了解社会，熟悉社会，面对眼前的事实，真正不了解社会，不熟悉社会的不是他们，而是我自己。”

最后一句，如果连着讲，就显得平淡，为了突出演讲者此时的羞愧感，就要在“而是”后面作一个停顿处理，而且还要把“我自己”作重音处理。

回味停顿，在句尾或段末所作的特意停顿。这种停顿是为了留给听众一个思考、体味、揣摩的余地。例如：

“朋友，如果让你选择一个您最喜欢的词，您选择哪一个呢？您可能会选择幸福，也可能会选择生活或者爱……但是，如果让我来选择，那我一定选择责任。”

最后一句，在“选择”之后作一个较大的停顿，然后再说出“责任”。因为作了停顿，才引起了听众的揣摩，增加了演讲中的交流感。这种技巧运用得恰当，还可以产生出幽默感，调动听众的情绪，起到控场的作用。在一次群众集会上，会议快结束时，最后一个发言者上台讲话，他开口便说：“今天我要讲很长的话——”话一出口，听众一愣，不少人发出叹息声。然而，在停顿一下后，紧接着说：“大家是不欢迎的。”场内顿时活跃了，爆发出掌声。“所以我只讲三句话。”又是一阵鼓掌。据说林肯演讲，常常在说出重要的话之前，收住话音，看听众一会，再把话说出来。这是演讲中的一种特别的技巧。

三、速度

速度是指演讲中的语速。演讲的快慢对于表情达意十分重要。一般兴奋、激动，语速加快；沉思、平静，语速变慢。演讲的语速是介于播音与报告之间，每分钟发出 200 个左右的音节。在这个基础上，再根据不同的演讲风格酌情增减。此外，每篇演讲的开头、高潮、结尾等各部分的语速也应有所不同，否则就会显得呆板，形成不了节奏。

四、抑扬

抑扬是指句子高低升降的变化，这种升降变化能表达不同的语气和不同的情感。

（一）上扬调

音由低而高，一般用来表达惊讶、反问、号召、鼓动，或意味未尽等，以此来引起人们的注意。例如：

“我们现在提出知识化、专业化的更高要求，难道不是完全正确和必要的、完全符合历史发展的吗？” ↗

这是反问句，用上扬调，增强语势，产生一种无可置辩的效果。

“马克思主义是永存的。让马克思伟大真理的光芒，永远照耀我们前进！” ↗

用上扬调，表示号召和鼓动。

（二）下抑调

声音由高而低渐次下降，一般用来表示自信、肯定、祈使和话语结束等。例如：

“我们有这个信心，↗人民的力量是要胜利的，↘真理是永远存在的。” ↘

坚定的信心，在下抑的语调中获得了充分的表达。

（三）平直调

声音从头到尾比较平稳，变化不大。一般用来叙述、说明、解释，表达庄重、严肃、悲伤、冷漠等情绪。例如：

“列宁同志和我们永别时嘱咐我们要珍重党员这个伟大称号，并保持这个伟大称号的纯洁性。列宁同志，我们谨向您宣誓：我们一定要光荣地执行您的遗嘱！” ↗

这段话语调平稳，变化不明显，平稳中表现了斯大林当时庄重肃穆的神情。这些语调的运用，必须以自己的真实情感为依托，而且还必须交替使用，才能显示演讲的抑扬顿挫，生动感人。千万不可矫揉造作，缺乏变化。

五、节奏的变化

因为重音、停顿、速度和抑扬的排列组合不同，演讲中便出现不同的节奏类型。

（一）明快型

感情脉络平稳，语调变化小，语气平和，中速或稍慢，重音和停顿较少，多用于叙述一件事，说明一个理。例如：

有一位朋友对我说：玲玲，我有时觉得心里很空虚。我就请他和我一起学习。我说：我们要是学了知识，就会感到生活充实了。从此，这位朋友就一直坚持学习。1979年他参了军，参加了对越自卫反击战。在战场上他写来这样一封信，说：玲玲，我现在在战场上给你写信，这儿硝烟弥漫，战友们都冲上去了，也有的战友倒下去。玲玲，我现在想得很多很多，我想我自己要是牺牲了没有什么，可是要被打成残废了怎么办呢？他说：你知道吗？这个时候我想起了你。我觉得你虽然

残废了，但是你还坚持工作和学习，我要像你那样生活下去。结果，他在战场上勇猛作战，入了党，并且和他的战友们一起荣立了集体三等功，胜利地返回了祖国。

（摘自张海迪《在困难面前要做胜利者》）

这是一段典型的明快型。叙述往事，虽然不能激动人心，但对张海迪来说，却使她感到十分欣慰。在演讲时，只能采取语调变化不大，无明显的重音、停顿，中速加以表现。

（二）凝重型

抒发沉思、悲伤、激愤的情感所使用的一种节奏，是一种抒情性演讲。例如，当张海迪讲到曾经因失望而自杀的时候，她就是用这种节奏方式处理的，她说：

有一次，我趁爸爸、妈妈上班的时候，收拾好东西，给爸爸、妈妈写了一封遗书。我在遗书中说：“亲爱的爸爸、妈妈，女儿就要离开你们了。当我就要离开你们的时候，我心里是多么难过。我是一个热爱生活的姑娘，活着是多么的好，可是疾病使我失去了创造美好生活的权利。虽然我有病，但是，我不愿做这沸腾生活的旁观者。我愿像别人一样，做一个社会主义建设者。爸爸、妈妈，请你们原谅我，原谅我。我永远也不会忘记跟你们生活的那些岁月。我吞服了大量的安眠药，并且还给自己打了冬眠灵。我躺在床上，静静地等待离开这个世界。”

这是一段揪心的自白，因而节奏缓慢，语气厚实，音调低沉，语速较慢，停顿和重音较多。非此，既不能充分表达演讲者彼时彼刻的心情，又不能激发听众的情感。

（三）激昂型

抒发激昂、喜悦、愤怒、紧张等多种情感时所使用的一种节

奏。语调高扬，大起大落，语速快，节奏流畅，音色明亮，重音与停顿较多。例如，《高山下的花环》中雷军长战地讲话，就是极好的范例。

我们的大炮就要万炮齐鸣，我们的装甲车就要隆隆开进！我们的千军万马就要杀敌！就要去拼命！就要去流血！可刚才，有那么个神通广大的贵妇人，她竟有本事从几千里之外，把电话要到我这前沿指挥所。她来电话干吗？她来电话要我给她的儿子开后门，让我关照她儿子！奶奶娘！走后门，她竟敢走到我这流血牺牲的战场上！我在电话里把她臭骂了一顿！我雷某不管她是天老爷的夫人，还是地老爷的太太。走后门，谁敢把后门走到我流血牺牲的战场上，没二话，我雷某要让他儿子第一个扛上炸药包，去炸碉堡！去炸碉堡！

义正词严，掷地有声。前面几句，急骤、强音，有雷霆之势。接着叙述事态，中速、低音，再加上停顿，激昂压抑。从“奶奶娘”开始，到“还是地老爷的太太”，由低而高，由慢而快，愤怒至极。“走后门”之后几句，停顿，由低而高，渐次升高，斩钉截铁，怒不可遏，一泻无余。轻重、快慢、高低交错，长句、短句，骈散结合，在极为强烈的节奏中，完整地表现了当代军人的气质与气魄。

这样三种类型的节奏，既可以作为整篇演讲的基调，又可以交替使用，灵活多变，但必须以演讲者的情感为依托。

第三节 变声传神

演讲中，为了增强语音的表现力，造成生动感人的效果，演讲者常常使用某些特殊的发音技巧。

当声音发生一定变化时，称其为变音。演讲中常用的变音有拟声、拖腔、气音、喷口、颤音等。

一、拟声

演讲者有时因为表达的需要，必须转叙别人的说话，有时还需要模拟各种声音，如风声、雷声、海涛声、狗叫声等，这是一种声色的变形。例如 蔡朝东《理解之歌》演讲词有这样一段话：

由于初上战场，没有经验，还在埋头看书，突然听到一位战士叫了起来：“炮弹！”随即一把将我往战壕里推，我们稀里哗啦就进了壕沟，当时是跳下来还是滚下来的，我也记不清了，只知道趴在战壕里不敢动。就听到空气撕裂的声音“刷——咣”，震耳欲聋的爆炸声，紧接着整个阵地都在摇晃，大概一两秒钟以后，噼里啪啦的，石块泥巴打在身上，等身上挨了几下后，才反应过来应该进洞啊！

因为模拟了炸弹的爆炸声和石块泥土的飞溅声，才增强了描述战斗的逼真感。

拟声的作用，在于通过对各种声音的模拟，帮助听众推想声源，进而产生形象感。运用这个原理，演讲中只要降低舌位，放松肌肉，使声音变得苍老，就可以使听众知道这是模拟老人讲话；将发音器官的肌肉绷紧，舌位推前升高，从发出的明亮的声音中，使人想到这是模拟小孩的说话。

拟声不是表演，不追求逼真，只求会意。例如，演讲中要转述这样几句话：

步话机里团首长命令的话音刚落，连长便喊了起来：小王，冲锋号！同志们冲啊！

战场上，这种情形是十分壮观的，连长喊出的这几句话的音

量是很大的。但作为演讲，演讲者如果在台上同样按连长当时的情景声嘶力竭地大声吼叫，不仅会破坏演讲的整体效果，甚至还会使听众觉得滑稽可笑。正确的处理方法应是适当压抑，用略带夸张的声音表现当时的情景就行了。

因此，保持演讲者语音的本色，这是演讲中模拟声音要特别注意的，否则就破坏了语音语调的协调统一。

二、拖腔

拖腔是字尾的一种超长发音。为了某种表达效果的需要，不强调字头而强调字尾，让字尾延长一定的时间，就形成了拖腔。

请注意下列三例。

例一“他为什么总那么说，我琢磨来琢磨去，难道——这话中还有话？”

例二“天气冷了，我不知道柔石在那里有被褥不？我们是有的。洋铁碗可曾收到了没有？……但忽然得到一个可靠的消息，说柔石和其他的人，已于2月7日夜或8日晨，在龙华警备司令部被枪毙了，他身上中了10弹。

原来如此！……”

例三“他把自己的力量投入了美好的事业——教育。”

例一中，在“难道”处用拖腔，表明说话者进入一种沉思状态，他在仔细琢磨；例二中，“原来如此”，应该用拖腔处理，一字一顿，要特别突出“此”字，这样才能充分表现鲁迅先生的激愤之情；例三中，“教育”也是用拖腔处理的，既起到了书面语破折号的作用，又留给听众回味的余地。

总之，演讲中恰当地使用拖腔，可以渲染缠绵的感情，沉思的状态，还可以表现深沉的内心矛盾，但不可以乱用，更不可故意拖腔拖调。有的人常常用这种方式来显示自己的身份地位，教训别人，这是十分恶劣，也是十分庸俗的。

三、气音

气音，是控制声门的发音技巧。用这种方式发出来的声音类似耳语，语音中夹带着呼吸声。使用气音，可以描绘耳语，可以表现软弱无力，或者特别激动、特别劳累、特别紧张的神情。例如：

在小曹地区的战斗中，一位战友身上连中三弹，昏倒在地。当他醒来时仍然坚持战斗，不料飞来一颗手榴弹，把他的小腹炸开，肠子“哗”地流了出来，落了一地，这时他随手捡来敌人的烂钢盔，用左手抓起粘满泥和血的肠子塞进肚子里，用钢盔卡住，用子弹带扎紧，一米、两米、三米……他继续向前爬了 10 米远，打出最后 30 发子弹。

这个事迹曾经感动过多少人！除了英雄的举动感人之外，同时与演讲者恰当的表达不无关系，其中就使用了气音。这种气音的使用，不仅表达演讲者对英雄无可抑制的崇敬的感情，同时也恰如其分地表现了英雄顽强拼搏的毅力。

气音不可滥用。为此，演讲时话筒不可靠得太近，带有呼吸声的语音，声音发虚，使人感到虚假。

四、喷口

喷口，这种发音技巧源于戏剧，发音时把字头（即声母）发得特别有力，声音突然喷发出来。

运用喷口，可以使字音响亮有力，传送很远，更主要的是可以渲染愤怒、激昂的情绪，加强气势。声母是用塞音送气的，如 p、t、k，喷口的效果尤为明显。例如：

“ 我们看 ,光明就在眼前 ,而现在正是黎明前那个最黑暗的时刻。我们有力量打破这个黑暗 ,争到光明 ,我们的光明 ,就是反动派的末日 ! ”

“ 贪 是万恶之源 ! ”

“ 看你横行到几时 ! ”

上述带点的字词 ,用喷口发音 ,产生的效果特别强烈。

五、颤音

颤音 ,是由声门的开放与阻塞急速交替而造成语音的不稳定的一种变音技巧。这种表达技巧 ,通常是在演讲者异常激动或者十分悲痛时使用的。例如 :

看看我们脚下这片大地吧 ! 这才是我们自己的土地 ! 她给予我们的是太多太多 ,而我们给予她的却是太少太少 ,她的贫乏是我的不是 ,你的不是 ,他的不是……当我们明白了这一点 ,我们就会扑倒在她的怀里 ,深情地喊一声 “ 妈妈 ” ,又怎么舍得离开她呢 ?

带波浪线的词语 ,演讲者都用了颤音 ,从而表达了对祖国母亲的一片深情 ,加强了感染力。

在这一章里 ,我们既说了一般的发声技巧 ,同时又讲了一些特殊技巧。两者相辅相成 ,但侧重点还在于基本技巧的熟练掌握与运用。俗话说 “ 熟能生巧 ” ; “ 巧 ” 是建立在基本技巧的熟练基础上的机智灵活的运用。

技巧实践

一、基本技巧体验

(一) 想象你突然受到某种惊吓 ,倒抽一口冷气 ,这就在极

短的时间内完成了吸气动作。保持这个状态，再一点点放松，就能体会出这时支持呼吸的腹肌部位。

(二) 想象，面前有一盆花，你凑近去深深一闻。在做这个闻的慢动作时，胸部向前向上抬起，肋肌、腰肌向四周扩张。突然停住，保持这个状态，然后运用小腹的收缩，慢慢把气呼出。反复练习，就能找到内外对抗的感觉。

(三) 设想咬一个大苹果，或者打一个呵欠，这时，我们的口腔、咽腔都随之扩大，整个发声通道畅通无阻，口盖抬起并收缩为拱形，舌头放松，喉头处于吸气的位置。保持在这个位置上发声，就可以得到最大限度的共鸣。

(四) 模拟汽笛长鸣声 di ，或者鞭炮声 pi-li-pa-la，体会声束冲击硬腭前部的感觉，这样就可以体会到口腔的共鸣。

(五) 双唇练习：一是双唇阻住气流，然后突然放开，爆发出 b 或 p 音。二是双唇紧闭，用力撅嘴，嘴角后拉，交替进行。三是双唇紧闭，撮起、向上、向下、向左、向右交替进行。四是双唇紧闭，左转 360 度，右转 360 度，交替进行。

(六) 舌的练习：一是刮舌面，舌尖抵住下齿背，舌中中线部位用力，用上门齿刮舌面，将嘴撑开。二是舌尖与上齿龈用力接触，突然打开，爆发 d、t 音。三是舌根用力抵住软腭，阻住气流，突然打开，爆发出 g k 音。四是紧闭双唇，舌尖顶住左右内颊，交替进行；再紧闭双唇，舌在唇齿之间左右环绕，交替进行；舌尖左右立起，交替进行。五是弹舌，用舌尖连续弹上齿，使舌部放松，灵活。

(七) 说绕口令：

——三山撑四水，四水绕三山，三山四水春常在，四水三山好村庄。

——天津和北京，京津两个音。一个是前鼻音，一个是后鼻音。你要分不清，请你注意听。