

播音发声与一般话语音



科学的发声训练措施

- 呼吸控制
- 口腔控制
- 咬字器官的配合
- 吐字发声练习



一、呼吸和气息控制

- “气乃音之帅”、“气动则声发”，呼吸是发声的动力。气与声的关系，如电力和机器的关系一样。有气才有艺。口语体现中的亮度、力度、清楚度，以及音色的甜润、优美、持久等，都主要取决于气息的控制和呼吸的措施。科学地进行气息控制和呼吸，是进行发声技能训练的主要环节。



胸腹式联合呼吸

- 呼吸措施可分：胸式呼吸、腹式呼吸、胸腹联合呼吸。
- **胸腹联合呼吸的要领**：伴随气流从口鼻同步吸入，两肋向两侧扩张，同步腰带感觉渐紧，小腹控制渐强。呼气时，保持住腹肌的收紧感，以牵制膈肌与两肋使其不能回弹。伴随气流的缓缓呼出，小腹逐渐放松，但最终仍要有控制的感觉。而膈肌和两肋在这种控制的感觉下，逐渐恢复自然状态。



吸气后两肋扩大，横膈膜下降，小腹微收。胸腹联合呼吸法是朗诵时应该掌握的措施。这种呼吸活动范围大、伸缩性强，能够使气息均匀平衡。理想的状态是做到“吸气一大片、呼气一条线；气断情不断，声断意不断”。



呼吸控制

- 1、吸气练习：
- （1）心里状态：“兴奋从容两肋开，不觉吸气的自来。”
- （2）身体状态：基本要领：扩展两肋、吸气要深、小腹内收。
- （3）训练措施：以衣襟中间的纽扣为标识，把气缓缓息到最下面的一颗纽扣的位置。
- **体会**：坐在椅子前沿，上身略向前倾，沿着后背将气缓缓吸入体内，轻易取得两肋打开的实际感觉。
- 闻花香：
- 抬起重物和“倒拔垂杨柳”：
- “半打”哈欠：



呼吸控制

- 2.呼气练习：
- 呼气要求：呼气控制是整个呼吸控制的要点。呼气的详细要求是：
- **（1）慢吸慢呼**：总体的要求——站稳，双目平视前方，头正，肩放松，象在旷野呼吸花香一样，慢慢吸足气。要感觉到腰腹之间充气膨胀，气入丹田，但是要收小腹。保持几秒后，轻缓呼出。
- **（2）快吸慢呼**：迅速短促地吸气，并保持气息；呼气时缓缓呼出，配合声音，平稳均匀。培训讲课过程经常用到这个措施。呼气时，能够经过下列发声练习：巴、拔、把、爸、低、答、底、大，夸张上声练习：好、美、满、想、仰、场……换气练习：广场上，红旗飘，看你能数多少旗，一面旗，两面旗，三面旗，四面旗，五面旗……



二、口腔控制

- 打开口腔：要求：口腔的前后都应打开，上腭上抬，下颏放松，经过“提颧肌、打牙关、挺软腭、松下巴”四个方面来实现。
- 明确声音发出的路线和字音着力位置
- 贯口
- 张嘴像打哈欠(打槽牙，挺软腭)，闭嘴如啃苹果。
- 要求：开口动作要柔和，两嘴角向斜上方抬起，上下唇稍放松，舌自然平
- 经常做此练习，能够克服口腔开度的问题。



三、咬字器官的配合

• 口部操

- 第一节 伸唇与收唇
- 第二节 唇的左右运动
- 第三节 绕唇运动
- 第四节 唇的扩张运动
- 第五节 顶舌运动
- 第六节 绕舌运动
- 第七节 伸舌运动
- 第八节 舌打响



■一般话的定义

- ※汉语一般话,是以北京语音为原则音,以北方话为基础方言,以典范的当代白话文著作为语法规范的当代汉民族共同语。一般话是中华人民共和国通用语言。



怎样学习一般话发音？

学习一般话语音涉及发音和正音两个部分。

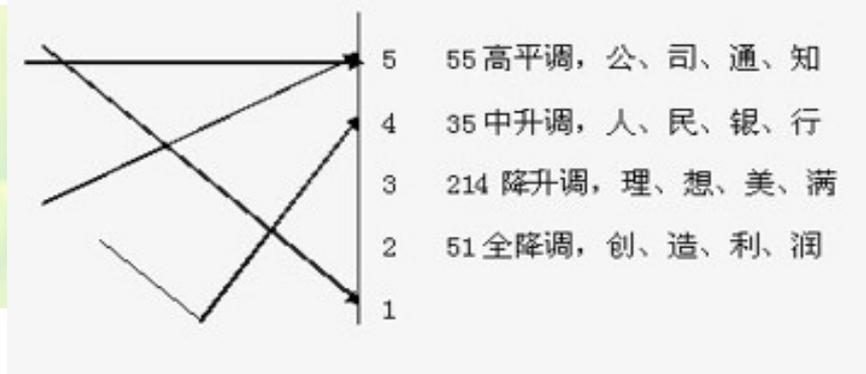
- **发音精确**是语音学习最基本的要求。发音是否精确与听音、辨音的能力有关，所以首先要提升语音的辨别力。在掌握了正确发音的基础上，还要经过反复练习，到达完全熟练的程度。
- **正音**是指掌握中文、词语的一般话原则读音，纠正受方言影响产生的偏离一般话的语音习惯，这属于一种记忆的训练。方音同一般话语音的差别不是毫无规律的，了解了方音和一般话语音的相应规律，就不必一种字音一种字音地死记，而能够一批一批地去记。在正音的基础上，还要经过朗诵、会话练习，逐渐利用到实际口头语言中。



一般话语音的三大部分：声母、韵母、声调

- 一般话的音节一般由声母、韵母、声调三部分构成。一般说来，一个中文的读音就是一种音节。它是由1至4个音素构成的。声母是音节的起始部分。一般话有22个声母，其中21个由辅音充当，另外还涉及一种零声母（零声母也是一种声母）。
- 声母背面的部分是韵母，一般话有39个韵母，其中23个由元音充当，16个由元音附带鼻辅音韵尾构成。所以，一般话的韵母是由元音或以元音为主要成份构成的。
- 声调是指一种音节发音时的高下升降，声调主要是音高变化现象。

一般话语音



声调

- 一般话声调有四种基本调值，能够归并为四个调类。根据古今调类演变的相应关系，定名为阴平、阳平、上声和去声。详细描写如下：
 1. 阴平。高而平，叫高平调。发音时由5度到5度，简称55。例字：妈、督、加、先、通。
 2. 阳平。由中音升到高音，叫中升调。由3度到5度，简称35。例字：麻、毒、荚、贤、铜。
 3. 上声。由半低音降到低音再升到半高音，叫降升调。由2度降到1度，再升到4度，简称214。例字：马、赌、甲、显、桶。
 4. 去声。由高音降到低音，叫全降调。由5度到1度，简称51。例字：骂、度、价、县、痛。

声母

一般话的声母按照发音部位能够分为7类：

- (1) 双唇音有3个 (b、p、m) ；
- (2) 齿唇音有1个 (f) ；
- (3) 舌尖前音有3个 (z、c、s) ；
- (4) 舌尖中音有4个 (d、t、n、l) ；
- (5) 舌尖后音有4个 (zh、ch、sh、r) ；
- (6) 舌面前音有3个 (j、q、x) ；
- (7) 舌面后音有3个 (g、k、h) 。

第一节 双唇音（上下唇成阻）

• 1、字的练习

- b—巴、播、掰、杯、班、奔、帮、崩、编、宾、标、兵、背、憋
- p—趴、坡、拍、胚、潘、喷、乒、砰、偏、拼、飘、剖、批、瞥
- m—妈、摸、埋、眉、瞒、闷、盲、蒙、面、民、猫、明、门、眯

• 2、词的练习

- b—楷模、本部、白布、辨别、褒贬、帮办、遍及、兵变、蚌埠
- p—批判、偏僻、乒乓、平盆、爬坡、澎湃、琵琶、排炮、拼盘
- m—门面、买卖、盲目、明媚、牧民、面貌、民盟、蒙昧、梦寐

• 3、混合练习

- b—p—m—奔跑、八面坡、民兵排、批评、闭幕、拼命

双唇音绕口令

b·p八百楷模
八百楷模奔北坡，
炮兵并排北边跑，
炮兵怕把楷模碰，
楷模怕碰炮兵炮。

b·p·m炮兵和步兵
炮兵步兵攻打八面坡，
炮兵排排炮弹齐发射。
步兵逼迫八面破，
歼敌八千八百八十多。

补皮裤b·p
上刺儿山，砍刺儿树，刺儿树
撕裂我皮裤。
皮裤破，补皮裤，皮裤不破不
必补皮裤。

冰棒碰瓶b·p
半盆冰棒半盆瓶，
冰棒碰盆，盆碰瓶，
盆碰冰棒盆不怕，
冰棒碰瓶瓶必崩。

第二节 唇齿音（上齿与下唇内缘成阻）

- 1、字的练习
- f—发、佛、非、番、分、方、风、法、凡、肺、仿、凤、飞、副
- 2、词的练习
- f—发放、措施、非凡、好像、奋发、反复、肺腑、芬芳、防范
- 3、绕口令
- 画凤凰 f
- 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。
- 逢飞凤 f
- 粉红女发奋逢飞凤，女粉红反缝措施繁。
飞凤好像发放芬芳，措施非凡反复防范。
反缝措施好像飞凤，反复翻缝飞凤奋飞。

第三节 舌尖音（舌尖与上齿龈成阻）

- 1、字的练习

- d—搭、得、低、嘟、呆、刀、担、当、灯、冬、多
- t—它、特、踢、突、胎、掏、摊、淌、疼、通、脱
- n—哪、呢、昵、奴、奶、闹、难、囊、能、农、挪
- l—拉、了、里、路、拦、唠、朗、玲、利、咙、落

- 2、词的练习

- d—担当、打倒、打点、打道、打的、打短、打盹、答对、到达、达旦
- t—坍塌、贪图、铁塔、淘汰、探讨、团队、涂炭、逃脱、吞吐、推脱
- n—男女、能耐、忸怩、扭拧、恼怒、牛奶、泥泞、难能、奶娘、奶牛
- l—流利、罗列、理论、劳力、留恋、榴莲、绿柳、沦落、勒令、落雷

- 3、混合练习

- d—t—n—l—打退、坦荡、调料、锻炼、电流、电路、电脑、电能、电钮、努力

绕口令

打特盗d·t

调到敌岛打特盗，特盗太刁投短刀。挡推顶打短刀掉，踏盗得刀盗跌倒。

白石塔b·t

白石塔，白石搭，白石搭白塔，白塔白石搭，搭好白石塔，白塔白又大

兔和肚d·t

白兔是白肚，黑兔是黑肚。白兔白肚不是黑肚，黑土黑肚不是白肚。

第四节 舌根音（舌根与软腭、硬腭交接处成阻）

- 1、字的练习

- g—葛、哥、锅、钢、耕、公、姑、光、干、给、改、顾、古、
更

- k—喀、科、括、亢、坑、空、枯、筐、挎、看、卡、忤、宽、
扣

- h—哈、喝、咳、嘿、罕、狠、夯、哼、慌、轰、欢、昏、会、
坏

- 2、词的练习

- g—改观、干股、尴尬、感观、光顾、古怪、规格、骨干、巩固、
改革

- k—刻苦、困苦、开垦、宽阔、亏空、空旷、空廓、坎坷、侃侃、
空调

- h—荷花、很好、欢呼、航海、浩瀚、行会、海涵、含混、和缓、
缓解

- 3、混合练习

- g—k—h—挂画、狂欢、搞好、观看、航空、豪客、河口

绕口令

哥挎瓜筐过宽沟g·k

- 哥挎瓜筐过宽沟，赶快过河看怪狗。
- 光看怪狗瓜筐落，瓜滚筐空哥怪狗。

哥哥捉鸽g·k·h

- 哥哥过河捉个鸽，回家割鸽来请客。客人吃鸽称鸽肉，哥哥请客乐呵呵。

第五节 舌面音（舌面与硬腭前部成阻）

- 1、字的练习

- j—加、急、讲、江、京、津、鸡、居、交、揪、掘、举、见、将
- q—掐、干、腔、青、亲、欺、屈、敲、缺、秋、全、切、取、求
- x—瞎、歇、香、星、新、西、须、消、雪、休、宣、许、小、校

- 2、词的练习

- j—焦急、进军、处理、经济、金桔、艰巨、将军、倔强、即将、主动
- q—祈求、欠缺、亲切、恰巧、取钱、亲戚、秦腔、崎岖、清泉、巧取
- x—详情、虚心、相信、形象、学校、学习、休息、喜讯、悬想、想象

- 3、混合练习

- j—q—x—坚强、机器、郊区、劝解、清洁、起居、奇迹、稀奇、向前、细节、湘江、夏季、悲观、巧取

绕口令

漆匠和锡匠j·q·x

- 七巷一种漆匠，西巷一种锡匠，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。
- 请问漆匠和锡匠，谁拿谁的锡？谁用谁的漆？

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/148033015120006116>