





高等职业教育公共基础课系列教材
新形态一体化教材



演讲与口才

主 编 吴 薇 王宝勋
副主编 黄海艳 李大鹏

-  将“互联网+”思维融入教材中
-  以二维码的形式加以展现
-  传统与创新的融合，理论和实践的统一
-  微视频随时随地观看学习



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

内 容 简 介

本书共分为三部分,14个项目单元,旨在培养学生扎实熟练的口语表达能力、当众演讲能力以及生活与职场中的社交口才。具体内容如下:第一部分为基础口才训练,包括发音训练、朗诵训练、态势语训练、思维训练和倾听训练;第二部分为演讲口才训练,包括演讲概说、演讲内容的组织、演讲的心理素质训练和即兴演讲训练;第三部分为应用口才训练,包括辩论口才、一般社交中的口才技巧、面试口才、谈判口才和推销口才。

本书内容系统精要,语言通俗易懂,既可以作为高职高专院校公共基础课教材,也可以作为社会从业人员的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

演讲与口才/吴薇,王宝勋主编. -- 北京:北京邮电大学出版社,2012.1(2023.1重印)

ISBN 978-7-5635-2876-9

I. ①演… II. ①吴…②王… III. ①演讲学—高等教育—教材②口才学—高等教育—教材 IV. ①H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 281835 号

策划编辑:郝永进 责任编辑:陈思 时虎平 封面设计:王飞

出版发行:北京邮电大学出版社

社 址:北京市海淀区西土城路10号

邮政编码:100876

发 行 部:电话:010-62282185 传真:010-62283578

E-mail: publish@bupt.edu.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:三河市众誉天成印务有限公司

开 本:787 mm×1 092 mm 1/16

印 张:12.75

字 数:300千字

版 次:2012年1月第1版

印 次:2023年1月第11次印刷

ISBN 978-7-5635-2876-9

定 价:36.00元

· 如有印装质量问题,请与北京邮电大学出版社发行部联系 ·

服务电话:400-615-1233

本书是为高职高专院校编写的演讲与口才训练教材,旨在培养学生扎实熟练的口语表达能力、当众演讲能力以及生活与职场中的社交口才,开发学生的潜能,增强学生与人交往沟通的信心,这对学生的学习、生活以及日后走向社会和职业发展都大有裨益。

本书的内容中凝聚了编者多年的教学探索和教改经验,在教学理念和编写方式上均有所突破。

首先,内容的编排按照项目课程建设的要求,从高职学生的培养目标及成长特点出发,认真分析现代生活日常社交和职场社交的需要,将全书主体设定成三大部分,共十四个项目,构建出了完整的训练体系,保证了知识训练体系的阶梯性。三个部分的内容如下:第一部分为基础口才训练,包括发音训练、朗诵训练、态势语训练、思维训练和倾听训练,旨在通过基础知识的讲解使学生掌握演讲与口才的基本特点与训练方法,为日后的实践训练打下良好基础;第二部分为演讲口才训练,该部分详细介绍了演讲的基础知识、演讲内容的组织与表达技巧、演讲的心理素质训练以及即兴演讲训练,旨在培养学生当众讲话及演讲的能力与心理素质;第三部分为应用口才训练,包括辩论口才、一般社交中的口才、面试口才、谈判口才和推销口才,旨在全面培养学生在学校与职场中的应用口才。

其次,理论知识的讲解采用任务分解的方法,即在每一个项目中都设置了多个任务,化整为零、各个击破,使理论的讲解更加简易通透,更具有针对性。

再次,环节的设计凸显实用性的特点,在情景导入、案例展示及课堂实训中融汇了大量案例,尽可能与实际生活应用衔接,生动翔实,通俗易懂,体现了教学的生动性和实用性。

最后,教材中的每一个项目都附有拓展阅读,旨在开拓学生的相关知识视野,对教材内容作补充,有效服务于实际应用。

本书由吴薇、王宝勋任主编,黄海艳、李大鹏任副主编。具体编写分工如下:绪论、项目一、项目二、项目三、项目四和项目五由吴薇编写;项目六、项目十和项目十一由黄海艳编写;项目七、项目八和项目九由王宝勋编写;项目十二、项目十三由李大鹏编写;

► 演讲与口才

项目十四由辛丽丽编写。

本书在编写过程中参考了当今有关演讲与口才方面的诸多书籍和资料,对其作者在此一并表示最真诚的谢意!

由于编写时间仓促,编者水平有限,书中难免有疏漏之处,诚望广大专家与读者批评指正。

编 者

绪论	1
任务一 演讲、口才与交际	1
任务二 演讲、口才与事业	3
第一部分 基础口才训练	
项目一 发音训练	11
任务一 发音方法和常见的语音错误	12
任务二 呼吸和共鸣技巧	19
项目二 朗诵训练	27
任务一 朗诵的基本要求	28
任务二 朗诵的技巧及训练	30
项目三 态势语训练	45
任务一 态势语的作用	46
任务二 态势语的分类及技巧	48
项目四 思维训练	55
任务一 思维的品质	56
任务二 思维的训练方法	58
项目五 倾听训练	65
任务一 倾听的过程及作用	66
任务二 倾听的原则及技巧	68

第二部分 演讲口才训练

项目六 演讲概说	75
任务一 演讲的含义和特点	77
任务二 演讲的类型	79
项目七 演讲内容的组织	85
任务一 演讲稿的选材技巧	86
任务二 演讲稿的结构设计技巧	88
任务三 演讲稿的语言表达技巧	91
项目八 演讲的心理素质训练	96
任务一 自卑感的调试和自信心的培养	97
任务二 恐惧感的调试和自控力的培养	100
任务三 演讲中应急问题的处理技巧	104
项目九 即兴演讲训练	109
任务一 即兴演讲的特点	110
任务二 即兴演讲的内容构建技巧	113
任务三 即兴演讲的语言表达技巧	116

第三部分 应用口才训练

项目十 辩论口才	127
任务一 辩论简述	130
任务二 辩论中的攻守策略	133
项目十一 一般社交中的口才技巧	138
任务一 介绍的口才技巧	139
任务二 劝慰和拒绝的口才技巧	142
任务三 赞美和批评的口才技巧	146
任务四 拜访和接待的口才技巧	148
项目十二 面试口才	155
任务一 面试口才简述	156
任务二 面试口才的技巧	160

项目十三 谈判口才	168
任务一 谈判语言的特点	169
任务二 谈判中的陈述策略	171
任务三 谈判中的攻守策略	173
任务四 谈判中的答复策略	175
项目十四 推销口才	180
任务一 推销口才的特点和作用	182
任务二 询问接近的口才技巧和基本原则	183
任务三 处理异议的口才技巧和基本原则	186
任务四 说服成交的口才技巧和注意问题	189
参考文献	196

绪 论

演讲与口才也常常笼统地称为口才,与现实生活有着密切的关系。现实生活中,我们主要依靠有声语言进行交流,有声语言贯穿于我们生活的全部,在有意无意之间,每一个人都在进行着口才的训练,它是我们生活中最重要的交际工具。

本书绪论主要介绍演讲与口才的作用,包括演讲、口才与交际,演讲、口才与事业。绪论的目的是使学生认识演讲与口才同生活的密切关系,认识掌握演讲与口才技巧的重要性。



情景导入

中央电视台《对话》节目《全球大调查问卷》中有这样一个问题:“您认为在未来十年中最有竞争力,最有希望成功的人应具备哪些素质?”令人惊奇的是,有 26 位商界巨子无一例外地选择了交际能力、交流能力、公关能力等与演讲口才密切相关的词汇。



情景解读

从上述情景不难看出,演讲与口实在现今社会中的重要地位,演讲与口实在人际交往、成就事业等方面都起到了至关重要的作用。一个口若悬河、出口成章、能言善辩的人,在融入社会时越来越显示出其独特的优势。有人把当今社会称之为“全面公共关系时代”,西方人则将“口才、金钱及电脑”称为最具力量的“三大武器”。可见,演讲与口才已经成为衡量人才的重要标准之一。

任务一 演讲、口才与交际

一个人社交能力高低的主要表现就是说话艺术水平的高低。有人说,是人才未必

有口才,而有口才者必定是人才。当今,口才能力已成为现代人必备的重要能力。口才的作用已渗透到当代生活的各个领域,若没有良好的外在表达形式即口才的表现能力,即使是再盖世的才华也难以被人所欣赏。

说话的能力千百年来一直为人们所重视。春秋战国时的毛遂自荐使楚,口若悬河,迫使楚王歃血为盟;战国时的苏秦游说诸侯,身挂六国相印,促成合纵抗秦联盟;三国时诸葛亮出使东吴,舌战群儒,说服吴主孙权联刘抗曹而获赤壁大捷。

现代社会是一个需要密切合作的社会,所以语言的作用表现得尤为重要。一个人如果意识到自己的语言魅力,懂得在适当的场合用适当的说话方式,用适当的态度和语言来表达自己的观点和看法,那么他无论对于记者媒体、人民大众,还是对自己的家人,均能达到演讲与口才中对自己语言表达的完美要求,会将相处之道发挥到尽善尽美。同样的一个意思,一个更清晰的表达会减少很多误会;同样的一次面试,更恰当得体的语言会增添更多的机遇;同样的一种生活,用一种追求美的心态来生活,也能活出无限幸福与满足。懂得真正的语言魅力是由内而外的尊重,是真正的得人心之道。一个深懂演讲与口才的人会明白,不同的场合该用不同的话语来调节气氛,因此他不会放任自己沉陷于某种伤感和低谷中无法自拔。就像幽默、宽容、理解,这些都是真真正正的处世之道。所以,在不同的情况下,他会深刻地观察自己的内心,用多角度的思维将所有对不同情况的调节和感染应用到自己身上,找方法做最好的自己。因此有人说,从一个人的讲话水平可以看出他的生活层次,从一个企业员工的整体讲话水平可以看出企业的发展前景,一个国家公民的整体讲话水平则决定着这个国家的兴衰、国际竞争的成败。大到齐家、治国、平天下,小到求职、恋爱、晋升、谋发展,哪一件离得了口才呢?所以在实际生活中良好的口才能力是可以让人刮目相看的,可以让我们在同等的起跑线上占据好的开端,可以让我们更好地与高素质的人交流,为自己的发展打下坚实的基础。

案例展示

我国的一位外交官在出访法国时应邀参加了一场舞会。舞会上一位同他跳舞的法国女郎突然问道:“请问先生,您是喜欢你们中国小姐,还是喜欢我们法国小姐?”这位外交官只是微微一笑,彬彬有礼地答道:“凡是喜欢我的小姐我都喜欢她。”

案例点评

案例是外交场合中的一次对话,喜欢中国或法国女郎,是一个十分尴尬而棘手的问题,若回答喜欢中国女郎,无疑会使法国女伴不悦,若回答喜欢法国女郎又会有媚外之嫌,无论哪一个答案都会给人以轻浮之感。外交官员不仅代表个人的形象,而且还代表一个国家的形象,如果回答得不恰当,不仅会影响自己的形象,还会令国家蒙羞。案例中的这位外交官以敏锐的思维、完美的口才化被动为主动,以四两拨千斤之法将问题拨了回去,不但巧妙地回答了问题,还体现了自己的幽默。

任务二 演讲、口才与事业

卡耐基说：“一个成功的人，有15%是由于他的专业技术，85%则要靠人际关系和为人处世能力。”良好的人际关系、处世能力中最重要的一环就反映在口才之中。它是在各种社交场合中立足制胜的最有力的法宝。可见，演讲与口才在个人事业中占有重中之重的地位。

我国古代便有“一言可以兴邦，一言可以误国”的哲理。我国古代著名文学评论家刘勰在其著作《文心雕龙·论说》中说过：“一人之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万之师。”英国作家麦卡雷说：“舌头是一把利剑，演讲比打仗更有威力。”出身寒微的拿破仑，在群雄角逐的时代，年仅27岁就获得当时法国3000万人民的崇拜，他不无骄傲地说：“一支笔、一条舌，能抵三千毛瑟枪。”可见，口才已经成为影响个人职业发展的重要因素。如今快节奏、强竞争、重合作的工作方式，要求个人必须擅长表达，善于人际交流。个性张扬、能说会道的人往往更容易被重视；性格内向、不善沟通的人在工作时则会面临更多的压力和牵绊。一个人的说话能力是获得社会认同、上司赏识、下属拥戴、同事喜欢、朋友帮助、恋人亲密的必要条件，以至于很多单位在招聘员工时，几乎都把“善于与人沟通、充满自信、表达能力强”列为对员工最基本的要求。口才非常重要，而这却恰恰是很多人的弱点所在。对于个性原本就相对内敛的中国人来说，传统的教育方式和民族特性又在一定程度上制约了个性的张扬。许多人在公众场合讲话或与人沟通时，往往会心慌、紧张、不知所措，不知如何组织语言，以致根本无法清晰地表达自己的意思。很多人因为缺乏自信而害怕成为公众焦点，因此失去了许多展示自我的宝贵机会，甚至与成功擦肩而过。由此可以看出，口才不仅在社会发展中具有重要作用，而且也是现代人所必须具备的能力之一。

案例展示

我有的只是热血、辛劳、眼泪和汗水

上星期五晚上，我奉陛下之命，组织新的一届政府。

按国会和国民的意愿，新政府显然应该考虑建立在尽可能广泛的基础上，应该兼容所有的党派。

我已经完成了这项任务的最主要的部分。战时内阁已由五人组成，包括工党、反对党和自由党，这体现了举国团结一致。

由于事态的极端紧急和严峻，新内阁政府须于一天之内组成，其他的关键岗位也于昨日安排就绪。今晚还要向国王呈报一份名单。我希望明天就能完成几位主要大臣的任命。

其余大臣的任命照例得晚一些。我相信,在国会下一次召开时,任命将告完成,臻于完善。

为公众利益着想,我建议议长今天就召开国会。今天的议程结束时,建议休会到5月21日,并准备在必要时提前开会。有关事项当会及早通知各位议员。

现在我请求国会作出决议,批准我所采取的各项步骤,启示记录在案,并且声明信任新政府。决议如下:

“本国会欢迎新政府的组成,她体现了举国一致的坚定不移的决心:对德作战,直到最后胜利。”

组织如此规模和如此复杂的政府原本是一项重大的任务,但是我们正处于历史上罕见的一场大战的初始阶段。我们在其他许多地点作战——在挪威,在荷兰,我们还必须在地中海做好准备。空战正在继续,而且在本土也必须做好许多准备工作。

值此危急关头,我想,即使我今天向国会的报告过于简略,也当能见谅。我还希望所有在这次改组中受到影响的朋友、同僚和旧日的同僚们对必要的礼仪方面的任何不周之处能毫不介意。

我向国会表明,一如我向入阁的大臣们所表明的,我所能奉献的唯有热血、辛劳、眼泪和汗水。我们所面临的将是一场极其严酷的考验,将是旷日持久的斗争和苦难。

若问我们的政策是什么?我的回答是:在陆上、海上、空中作战。尽我们的全力,尽上帝赋予我们的全部力量去作战,对人类黑暗、可悲的罪恶和史上空前凶残的暴政作战。这就是我们的政策。

若问我们的目标是什么?我可以用一个词来回答,那就是胜利。不惜一切代价,去夺取胜利——不惧一切恐怖,去夺取胜利——不论前路如何漫长、如何艰苦,去夺取胜利。因为没有胜利就不能生存。

我们务必要认识到:没有胜利就不复有大英帝国,没有胜利就不复有大英帝国所象征的一切,没有胜利就不复有多少世纪以来的强烈要求和冲动——人类应当向自己的目标迈进。

我精神振奋、满怀信心地承担起我的任务。我确信,大家联合起来,我们的事业就不会遭到挫败。

在此时此刻的危急关头,我觉得我有权要求各方面的支持。我要说:“来吧,让我们群策群力,并肩前进!”

案例点评

这篇演讲是二战期间丘吉尔临战受命后,首次以首相身份出席下议院会议所发表的著名讲话。丘吉尔以其完美口才博得了民众及内阁的支持,征服了在场的每一位听众,下议院最终以381票对0票的绝对优势表明了对丘吉尔政府的支持,从而使丘吉尔走向了事业的巅峰。



课堂实训

一、结合你的学习与生活,谈谈演讲、口才与生活的关系。

二、这是一份大学生人际关系行为困扰的诊断量表,一共有 28 个问题,请你根据自己的实际情况,逐一对每个问题做“是”或“否”的回答。

1. 关于自己的烦恼有口难开。
2. 和生人见面感觉不自然。
3. 过分地羡慕和忌妒别人。
4. 与异性交往太少。
5. 对连续不断的会谈感到困难。
6. 在社交场合感到紧张。
7. 时常伤害别人。
8. 与异性来往感觉不自然。
9. 与一大群朋友在一起常感到孤寂或失落。
10. 极易受窘。
11. 与别人不能和睦相处。
12. 不知道与异性如何适可而止。
13. 当不熟悉的人对自己倾诉他(她)的生平遭遇以求同情时,自己常感到不自在。
14. 担心别人对自己有什么坏印象。
15. 总是尽力使别人赏识自己。
16. 暗自思慕异性。
17. 时常避免表达自己的感受。
18. 对自己的仪表(容貌)缺乏信心。
19. 讨厌某人或被某人所讨厌。
20. 瞧不起异性。
21. 不能专注地倾听。
22. 自己的烦恼无人可以诉说。
23. 受别人排斥,感到冷漠。
24. 被异性瞧不起。
25. 不能广泛地听取各种意见和看法。
26. 自己常因受伤害而暗自伤心。
27. 常被别人谈论、愚弄。
28. 与异性交往不知如何更好地相处。

计分标准及结果解释:

选择“是”为 1 分,选择“否”为 0 分。

(1)如果你的总分在 0~8 分,那么说明你在与朋友相处上的困扰较少。你善于交谈,性格比较开朗,主动关心别人;你对周围的朋友都比较好,愿意和他们在一起,他们也都喜欢你,你们相处得不错。而且,你能从与朋友的相处中,得到许多乐趣。你的生活是比较充实而且丰富多采的,你与异性朋友也相处得很好。一句话,你不存在或较少

存在交友方面的困扰,你善于与朋友相处,人缘很好,能获得许多人的好感与赞同。

(2)如果你的总分在9~14分,那么,你与朋友相处存在一定程度的困扰。你的人缘一般,换句话说,你和朋友的关系并不牢固,时好时坏,经常处在一种起伏之中。

(3)如果你的总分在15~20分,那就表明你同朋友相处上的困扰比较严重。

(4)分数超过20分,则表明你的人际关系行为困扰程度很严重,而且在心理上出现较为明显的障碍。你可能不善于交谈,也可能是一个性格孤僻的人,不开朗,或者有明显的自高自大、讨人嫌的行为。



拓展阅读

不自由,毋宁死

帕特里克·亨利

1775年3月23日

议长先生:

我比任何人更钦佩刚刚在议会上发言的先生们的爱国精神和才能。但是,对同一事物的看法往往因人而异。因此,尽管我的观点与他们截然不同,我还是要毫无保留地、自由地予以阐述,并且希望不要因此而被视作对先生们的不敬。现在不是讲客气的时候。

摆在会议代表们面前的问题关系到国家的存亡。我认为,这是关系到享受自由还是蒙受奴役的大问题,而且正由于它事关重大,我们的辩论就必须做到各抒己见。只有这样,我们才有可能弄清事实真相,才能不辜负上帝和祖国赋予我们的重任。在这种时刻,如果怕冒犯别人而闭口不言,我认为就是叛国,就是对比世间所有国君更为神圣的上帝的不忠。

.....

我向各位呼吁,我们不要再自欺欺人了。为了避免这即将来临的风暴,凡是能做的我们都已经做了。

我们请愿过,抗议过,恳求过,也曾俯伏在宝座前请求英王制止内阁和议会的暴虐行径。然而请愿受到蔑视,抗议招致更多的镇压和羞辱,恳求被置之不理,我们被轻蔑地从宝座前一脚踢开!

所以这一切都说明,和平与和解只是一厢情愿的非分之想,再也无法寄托什么希望了。

如果我们想获得自由,如果我们真想维护我们长期为之奋斗的宝贵的权利以令其不受侵犯,如果我们不愿卑怯地放弃我们长期开展而又保证不达目的绝不罢休的崇高的斗争,我们就必须战斗!

我再重复一遍,我们必须战斗!我们的唯一出路就是拿起武器,求助于万军之王!

议长先生,他们说我们力量弱小,无法与如此强大的对手相抗衡。然而什么时候我们才算强大?是下周,是明年,还是要等到我们完全解除武装、家家户户都驻扎上英兵?

难道优柔寡断、无所事事就能积蓄力量吗?难道高枕而卧、想入非非、坐待敌人捆住我们的手脚是御敌良策吗?

议长先生,要是我们妥善地发挥自然之神赋予我们的各种能力,我们就不弱小。为

了自由的神圣事业而在自己的家国武装起来的三百万人民是任何敌人都无法战胜的。

而且议长先生,我们绝不会孤军作战。公正的上帝主宰着各国的命运,他将感召朋友们为我们而战。先生们,战争的胜负不仅仅取决于力量的强弱。它还取决于机智、主动与勇敢。

何况我们已别无选择。即使我们出于卑怯而想退出战斗也为时已晚。

后退就只能是甘受屈辱和奴役。用以束缚我们的锁链业已铸成!波士顿平原上的银铛之声已清晰可闻!既然战争无可避免,那就只能打下去!我再说一遍,先生,只能打下去!

先生,大事化小的做法是无济于事的。绅士们可以高喊和平吧,和平!然而根本就无和平可言。事实上战斗已经打响。南来的风暴将夹带着枪炮的鸣响。

我们的弟兄们已经奔赴战场!我们为何还站在这里纹丝不动?先生们的愿望是什么?先生们的选择又是什么?难道生命真的是那样珍贵,和平真是那样美好,因而值得用自由和平等去换取吗?

全能的上帝啊,制止那种做法吧!我不知道别人会选择何种路线;就我而言,不自由,毋宁死!

(节选自《世界名人演说总集·外国卷》)



第一部分

基础口才训练



项目一 发音训练

项目二 朗诵训练

项目三 态势语训练

项目四 思维训练

项目五 倾听训练

项目一

发音训练

语音是语言的物质外壳,是由发音器官发出的具有一定社会意义的声音。语言的目的是为了交流,语音则是语言交流的重要载体之一,说话人通过发音器官的协同动作,发出负载着一定信息的声音,听话人听到信息,把它传递到大脑,由大脑感知和分析,从而达到信息交流的目的。

普通话是现代汉语的标准用语,是口语交流的基础,只有掌握普通话的发音规范,才能说好普通话。因此,作为教材的开篇,本项目主要介绍普通话的发音标准,包括发音方法和常见的语音错误以及呼吸和共鸣的训练方法等。该训练的目的在于使学生掌握普通话的发音规范,为日后的朗诵、演讲和口语交流等学习与实践训练打下基础。



项目预期

- (1)掌握声母的分类标准和发音方法;
- (2)掌握韵母的分类标准和发音方法;
- (3)掌握四种声调的发音方法;
- (4)纠正常见的语音错误,有针对性地进行发音训练;
- (5)掌握呼吸的训练方法及训练中的注意事项;
- (6)掌握共鸣的训练方法及训练中的注意事项。



情景导入

情景一

一个广东的小伙子到火车站买车票,买票的人多,排了好长的队伍,但是神龙见首不见尾,前面的队伍还有形,后面的就乱了。小伙子是读过书的人,是讲素质的,就问旁边的一位女孩:“小姐,你是不是最美的?如果你是最美的我就爱你。”刚说完,女孩就给了他一耳光,骂了一句流氓。其实他的意思是:“小姐,你是不是最末尾的,如果你是最末尾的我就挨(着)你。”

情景二

小唐去广州出差,钱用完了,就到银行取钱,为小唐服务的是一个四十岁出头的女职员。小唐隔着玻璃用刚训练了两周的普通话亲切地喊:“大姐,我取钱。”该银行职员立马脸色大变,身体像筛糠一般开始抖动。小唐想,喊声大姐就激动成这样,莫不是我太帅了吧?于是更加嚣张地喊:“大姐,我取钱!”忽然感觉脑袋嗡的一声,小唐被银行保安一棍子打倒在地,昏了过去。在医院,警察问刚醒过来的小唐:“你为什么要抢银行?”小唐傻了:“我抢什么银行?”那个银行的女职员指着病床上的小唐说:“还狡辩,隔着玻璃就喊‘打劫,我缺钱’,不是抢劫难道是存款啊?”如今小唐每天都要提醒他的同事:“兄弟们,说好普通话,这样才安全!”

情景解读

上述两个故事中广东小伙子和小唐都因为语音的发音不规范问题与他人发生矛盾。前者的发音问题首先是声母 w 与 m 混淆,将“尾(wěi)”发成了“美(měi)”;其次是声调中去声与阴平不分,即将阴平“挨(āi)”发成了去声“爱(ài)”。后者小唐的发音问题首先是声调错误,将“大姐(dàjiě)”错误发成“打劫(dǎjié)”;还有韵母“ü(取)”读成了“üe(缺)”。发音的错误是由方言所致,正如小唐所言,“说好普通话,这样才安全。”由此可见,普通话中声母、韵母的发音方法和声调的有关知识就是我们学习好语音的基础。

任务一 发音方法和常见的语音错误

语音是语言的外在形式。汉语音节是汉语语音的自然单位。一般而言,一个汉字的读音就是一个音节。音节从结构上可以分为声母、韵母、声调三个组成部分。

一、声母

声母是音节开头的辅音。普通话有 21 个声母,即 b、p、m、f、d、t、n、l、g、k、h、j、q、x、zh、ch、sh、r、z、c、s。声母发音的准确程度关系到普通话吐字是否清晰,声母发音准确是普通话语音规范的重要组成部分。

声母发音的共同特点是气流在一定部位受到阻碍,通过某种方式冲破阻碍发出音来,受阻的部位就是发音部位,形成和冲破阻碍的方式就是发音方法。

(一)声母的分类

按照不同的标准,可以将声母进行不同的分类,具体分类方法包括以下四种。

1. 按照发音部位

按照发音部位不同,可将声母分为七类:

- (1) 双唇音。上唇与下唇接触,闭拢成阻而形成的音,有 b、p、m。
- (2) 唇齿音。上门齿与下唇接触成阻而形成的音,只有 f。
- (3) 舌尖前音。舌尖与上门齿背接触或接近成阻而形成的音,有 z、c、s。
- (4) 舌尖中音。舌尖与上门齿龈接触成阻而形成的音,有 d、t、n、l。

(5) 舌尖后音。舌尖与硬腭前部接触或接近成阻而形成的音,有 zh、ch、sh、r。

(6) 舌面音。舌面前部与硬腭前部接触或接近成阻而形成的音,有 j、q、x。

(7) 舌根音。舌根与硬腭软腭交界处接触或接近成阻而形成的音,有 g、k、h。

2. 按照阻碍方式

按照阻碍方式不同,可将声母分为五类:

(1) 塞音,也叫“爆发音”或“破裂音”。发音时,构成阻碍的发音部位先形成闭塞,然后保持对气流的阻塞,最后让气流冲破阻碍,爆发成声,有 b、p、d、t、g、k。

(2) 擦音,也叫“摩擦音”。发音时,构成阻碍的两个发音部位靠近,形成缝隙,然后让气流从窄缝中挤出,摩擦成声,有 f、s、sh、r、x、h。

(3) 塞擦音。发音时,以“塞音”开始,以“擦音”结束。发音时,发音器官的相关部位先是闭合,阻塞气流,然后打开一条窄缝,气流从窄缝中挤出,摩擦成声,有 z、c、zh、ch、j、q。

(4) 鼻音。发音时,口腔中阻碍气流的部位完全闭塞,软腭下降,打开鼻腔通道,气流振动声带,从鼻腔通过成音,有 m、n。

(5) 边音。发音时,舌头后缩,舌尖与上齿龈接触,舌头两边仍留有空隙,同时软腭上升阻塞鼻腔的通路,声带颤动,气流从舌头两边的缝隙通过而成音,只有 l。

3. 按照声带的震动

在以上按照阻碍方式划分的五种发音方式当中,还有“清”与“浊”的区别。所谓声母发音的“清”与“浊”,是以声带是否颤动为判断标准的。清音即发音时不颤动声带,声音不响亮带有噪音成分的音,清音有 b、p、f、d、t、g、k、h、j、q、x、zh、ch、sh、z、c、s;浊音即发音时声带颤动,声音较响亮带有乐音成分的音,浊音有 m、n、l、r(ng 不作声母,只作韵尾)。

4. 按照气流的强弱

根据发音时气流的强弱,可将塞音与塞擦音分为“送气”、“不送气”两类。送气音气流较强,要用力送出一口气。送气音有 p、t、k、q、ch、c。不送气音气流较弱,自然流出,但也不是完全没有气流,没有不用气流能发音的音素。不送气音有 b、d、g、j、zh、z。送气与不送气是相对而言的,不送气音比送气音气流相对弱一些、短一些,但比元音要强。

综合以上所介绍的各种分类,进行汇总,见表 1-1。

表 1-1 普通话声母总表

发音方法 发音部位	塞音		塞擦音		擦音		鼻音	边音
	清音		清音		清音	浊音	浊音	浊音
	不送气	送气	不送气	送气				
双唇音	b	p					m	
唇齿音					f			
舌尖前音			z	c	s			
舌尖中音	d	t					n	l
舌尖后音			zh	ch	sh	r		
舌面音			j	q	x			
舌根音	g	k			h		(ng)	



图文
声母绕口令

(二)声母的发音方法

普通话的声母从准备发音到发音结束的过程,可以分为成阻、持阻、除阻三个阶段。成阻是发辅音过程的开始阶段,即发音过程中阻碍作用开始形成,发音器官从静止或其他状态转到发一种辅音时所必须构成阻碍状态的过程;持阻是发辅音过程的中间阶段,即发音过程中阻碍作用的持续,发音器官从开始成阻到最后除阻的一种中间过程;除阻是发辅音过程的最后阶段,即发音过程中阻碍作用的解除,发音器官从某种阻碍状态转到原来静止或其他状态的一种过程。

以上介绍了发音的过程,即发音的原理,下面依此原理逐一介绍声母的发音方法。

(1)双唇音:

b——双唇闭合,软腭上升,堵塞鼻腔通路,声带不颤动,气流经口腔破唇而出,但不是用力送气,如“播报”的声母;

p——发音部位、方法同上,只是气流较强,冲开双唇,尽量送气,如“评判”的声母;

m——双唇闭合,软腭下降,气流振动,声带从鼻腔通过,如“莫名”的声母。

(2)唇齿音:

f——上齿接近下唇的边缘,气流从唇齿间摩擦出来,声带不颤动,如“纷飞”的声母。

(3)舌尖前音:

z——舌尖平伸,抵住上齿背,软腭上升,堵塞鼻腔通路,声带不颤动,较弱的气流从窄缝中摩擦而出,但不是用力送气,如“祖宗”的声母;

c——发音部位、方法同上,只是气流较强,送气,如“仓促”的声母;

s——舌尖向前伸,接近上齿背,气流从窄缝中摩擦而出,声带不颤动,如“诉讼”的声母。

(4)舌尖中音:

d——舌尖抵住上齿龈,软腭上升,堵塞鼻腔通路,声带不颤动,较弱的气流冲破舌尖的阻碍,迸裂而出,爆发成声,但不是用力送气,如“地带”的声母;

t——发音部位、方法同上,只是气流较强,将气流用力送出,如“逃脱”的声母;

n——舌尖抵住上齿龈,软腭下降,气流振动声带,经过鼻腔通过,如“恼怒”的声母;

l——舌尖抵住上齿龈,软腭上升,堵塞鼻腔通路,气流振动声带,由舌的两边通过,如“伶俐”的声母。

(5)舌尖后音:

zh——舌尖翘起,抵住硬腭最前端,软腭上升,堵塞鼻腔通路,声带不颤动,较弱的气流从窄缝中摩擦而出,但不是用力送气,如“漳州”的声母;

ch——发音部位、方法同上,只是气流较强,送气,如“铲除”的声母;

sh——舌尖翘起,接近硬腭最前端,留出窄缝,气流从缝间挤出,摩擦成声,声带不颤动,如“闪烁”的声母;

r——发音部位、方法同上,只是声带颤动,如“荣辱”的声母。

(6)舌面音:

j——舌尖下垂,舌面前部向上隆起,贴紧硬腭前部,软腭上升堵塞鼻腔通路,声带不颤动,较弱的气流从窄缝中摩擦而出,但不是用力送气,如“经济”的声母;

q——发音部位、方法同上,只是气流较强,送气,如“亲戚”的声母;

x——舌尖下垂,舌面前部向上隆起,接近硬腭前部,留出窄缝,软腭上升,堵塞鼻腔

通路,声带不颤动,气流从窄缝中摩擦而出,如“想象”的声母。

(7)舌根音:

g——舌根抵住软腭,软腭后部上升,堵塞鼻腔通路,声带不颤动,较弱的气流冲破舌根的阻碍,爆发成声,但不是用力送气,如“高贵”的声母;

k——发音部位、方法同上,只是气流较强,送气,如“开垦”的声母;

h——舌根接近软腭,留出窄缝,软腭上升,堵塞鼻腔通路,声带不颤动,气流从中间摩擦而出,如“灰黄”的声母。

二、韵母

韵母是一个汉字的音节中声母后面的组成成分。普通话有 39 个韵母,主要由元音构成,元音后面还可接辅音。完整的韵母包括韵头、韵腹和韵尾。例如,光的音节是 guang,其韵母是 uang,韵头、韵腹和韵尾依次是 u、a 和 ng;其中 u 和 a 是元音,ng 是辅音。

(一)韵母的分类

依据不同的特点,可以有不同的分类方法,常见分类依据是韵母结构成分的特点和韵母开头元音口形的特点。

1. 依据韵母结构成分的特点

普通话的韵母按结构成分的特点可以分为三类:

(1)单韵母。单韵母是由单元音充当的韵母,单韵母有 10 个,即 a、o、e、ê、i、u、ü、-i(前)、-i(后)、er。除 ê、-i(前)、-i(后)三个元音外,其余 7 个都能自成音节。

(2)复韵母。复韵母是由复合元音充当的韵母,复韵母有 13 个,即 ai、ei、ao、ou、ia、ie、ua、uo、üe、iao、iou、uai、uei。

(3)鼻韵母。鼻韵母是由元音和鼻辅音韵尾构成的韵母,鼻韵母有 16 个,即 an、ian、uan、üan、en、in、uen、ün、ang、eng、ing、iang、ong、iong、uang、ueng。

2. 依据韵母开头元音的口形特点

根据韵母开头元音的口形特点,将韵母分为四类,也叫“四呼”:

(1)开口呼,指没有韵头,韵腹又不是 i、u、ü 的韵母,共有 15 个,即 a、o、e、ai、ei、ao、ou、an、en、ang、eng、ê、-i(前)、-i(后)、er;

(2)齐齿呼,指韵头或韵腹是 i 的韵母,共有 9 个,即 i、ia、ie、iao、iou、ian、in、iang、ing;

(3)合口呼,指韵头或韵腹是 u 的韵母,共有 10 个,即 u、ua、uo、uai、uei、uan、uen、uang、ueng、ong(ong 比较特殊,不含 u);

(4)撮口呼,指韵头或韵腹是 ü 的韵母,共有 5 个,即 ü、üe、üan、ün、iong(不含 ü)。

(二)韵母的发音方法

下面依次介绍单韵母、复韵母和鼻韵母的发音方法。

1. 单韵母的发音方法

单韵母的不同发音是由三方面造成的:舌位的前后,舌位的高低(即开口度的大小)和唇形的圆展。以此为区分,可将单韵母的发音方法分为舌面



图文
韵母绕口令

单韵母、舌尖单韵母、卷舌单韵母三类。

(1)舌面单韵母。舌面单韵母是舌面起主要作用的单元音韵母,发音时舌头的高点在舌面。下面是每个舌面单韵母的发音要领:

- ɑ——舌面、央、低、不圆唇元音;
- o——舌面、后、半高、圆唇元音;
- e——舌面、后、半高、不圆唇元音;
- ê——舌面、前、半低、不圆唇元音;
- i——舌面、前、高、不圆唇元音;
- u——舌面、后、高、圆唇元音;
- ü——舌面、前、高、圆唇元音。

(2)舌尖单韵母。舌尖单韵母是发音时舌尖起主要作用的单元音韵母,包括以下两种韵母:

-i(前)——舌尖、前、高、不圆唇元音,只出现在声母 z、c、s 的后面,如“自私”、“四次”的韵母;

-i(后)——舌尖、后、高、不圆唇元音,只出现在声母 zh、ch、sh、r 的后面,如“支持”、“日蚀”的韵母。

(3)卷舌单韵母。卷舌单韵母是发音时带有卷舌动作的单元音韵母,只有 er,发音要领如下:

er——卷舌、央、中、不圆唇元音。这是一个用双字母表示的单韵母,e 表示舌位和唇形,r 表示卷舌动作。

单韵母的发音特点是:发音时舌位、唇形及开口度按发音要求维持发音状态,始终不变,没有动程。

发音时要注意口腔、舌位及唇形的配合。舌位的前、央、后,是指发音时舌头隆起部分的最高点的前后;舌位的高、半高、半低、低,是指发音时舌头隆起部分的最高点同上腭距离的大小。舌位的降低或抬高同口腔的开合有关;舌位越高,口腔的开口度越小;舌位越低,口腔的开口度越大。

2. 复韵母的发音方法

根据口腔的开合、舌位的高低和韵腹的位置,可将复韵母分为三类:

(1)前响复韵母——ai、ei、ao、ou。发音时,口腔的开度由开到合,舌位由低到高,有韵腹、韵尾,韵腹在前,发音响亮,韵尾在后,发音短且不及韵腹响亮。故称前响复韵母。例如:美好、肥瘦、哀悼。

(2)中响复韵母——iao、iou、uai、uei。发音时,口腔开度由小到大再到小,中间一个音比较响亮,有韵头、韵腹、韵尾。例如:要求、优秀、微笑。

(3)后响复韵母——ia、ie、ua、uo、üe。发音时,口腔开度由闭到开,舌位由高到低,韵头起音柔和,过渡准确自然,有韵头、韵腹,韵腹在后,响亮有力。例如:国界、雪花、瓦解。

复韵母的发音要领:有明显的动程;发音时由一个元音到另一个元音的舌位,是滑动的,自然连贯;其中的韵腹受前后音素的影响,实际音值与单元音不同,发音时不要拘泥于单元音的舌位、唇形。

3. 鼻韵母的发音方法

根据鼻辅音韵尾的不同,鼻韵母发音方法可分为前鼻韵母和后鼻韵母两类:

(1)前鼻韵母——an、en、in、ün、ian、uan、üan、uen。前鼻韵母的韵尾 n 与声母 n 发音部位相同,即舌尖抵满上齿龈;区别在于声母 n 要除阻,韵尾 n 不除阻。例如:漫谈、变迁、贯穿、昆仑。

(2)后鼻韵母——ang、eng、ing、iang、ong、iong、uang、ueng。后鼻韵母的韵尾 ng 与声母 g、k、h 发音部位相同,即舌根抵住软腭;区别在于 ng 是浊鼻音,发音时软腭下垂,气流振动声带从鼻腔通过,没有除阻过程。例如:螳螂、鹏程、总统、炯炯。

鼻韵母的发音要领:发鼻韵母时,由元音状态向鼻音发音状态变化,最后完全变鼻音的发音过程;前鼻音发音要将舌尖抵住上齿龈,不能收到两齿间,后鼻音发音时要抬起舌根并使之接触软腭。

三、声调

声调亦称“字调”,在汉语中由音节内部的音高变化构成。它是每一个音节所固有的声音的高低和升降,主要用来区别音节的意义。

普通话中有四类声调,即阴平(一声)、阳平(二声)、上声(三声)、去声(四声)。声调的实际读法,即声调高低升降的具体变化称为调值。普通话中阴平调值为[55]、阳平调值为[35]、上声调值为[214]、去声调值为[51]。发高音时,声带相对紧张;发低音时,声带相对松弛。其中上声的音长在四个声调中最长,去声则是最短。

普通话声调的发音方法如下:

(1)阴平。发音时,声带绷紧,起音高平不要低昂,气势平均不要紧张。要保持住音高。例如:老师、司机、播音。

(2)阳平。发音时,声带从不松不紧开始,逐渐绷紧,从中起音向上走,气息从弱渐强。例如:红旗、间隔、标题。

(3)上声。发音时,声带开始略微有些紧张,但立刻松弛下来,稍稍延长,然后迅速绷紧。声音先降后转上挑再扬上去,气息要稳住上走,并逐渐加强。例如:指导、亮点、舞曲。

(4)去声。发音时,声带从紧张开始到完全松弛为止。声音从最高往最低处走,气息从强到弱,要通畅,走到最低处,气息要托住。例如:高兴、布告、破例。

四、常见语音错误

以下六种常见语音错误既有声母的发音错误,也有韵母的发音错误,要注意发音方法的辨别,掌握发音技巧,进行有针对性地训练。

(1)声母“zh、ch、sh”和“z、c、s”的发音错误,其中多是将翘舌音发成平舌音,导致“四”、“是”不分。

发音技巧:发平舌音 z、c、s 时,舌尖要放在上齿背或下齿背,舌尖不要太用力,气息从舌尖和上、下齿缝隙中通过;发翘舌音 zh、ch、sh 时,舌尖要放在硬腭前端有棱的部位,舌尖要翘起来,嘴唇略向前突出。

发音训练:资质、做主、重则、转租;存储、操场、纯粹、持仓;诉说、送上、受诉、失色。



图文
声调练习

(2)分不清鼻音 n、l,导致“牛”、“刘”不分。

发音技巧:n是鼻音,发音时气流从鼻腔流出,舌尖的前端要放在上齿龈;l是边音,发音时舌尖要放在上齿龈稍后的位置,气流从舌头的两边流出。

发音训练:牛奶、泥泞、能耐;嘹亮、理论、凌厉。

(3)唇齿音 f 与舌根音 h 的混读,将“飞”说成“灰”。

发音技巧:f与h的不同,主要是发音部位的不同。发f时,上齿与下唇相擦;发h时,舌根与软腭相擦。f的发音部位靠前;h的发音部位靠后。

发音训练:方法、非凡、夫妇;复读、福利、包袱。

(4)前后鼻韵母分不清,如 an 与 ang、en 与 eng、in 与 ing 等,导致“根”、“更”不分。

发音技巧:前鼻韵母发音时,舌尖最后要放在上齿龈,归音到 n;后鼻韵母发音时,最后要舌身后缩,舌根高抬,与软腭靠近,归音到 ng。有个简单的方法可以知道发音是否正确:发后鼻韵母音时,用手捏紧双鼻孔,就会发不出音了。

发音训练:信服、幸福;陈旧、成就;人民、人名;秦晋、情境。

(5)e、o(ou)的区分,如“佛”读作 fé。

发音技巧:二者发音部位接近,主要区别在于唇的圆展,发圆唇的 o(ou)时,舌位保持不变,而 e 音是将嘴唇逐渐展开。

发音训练:饿、我;哥、伯;隔阂、磨蹭;戈壁、佛教。

(6)i、ü 的发音区分,如“鱼”和“移”。

发音技巧:i和ü的区别在于嘴唇的圆展,在发 i 音时,保持舌位不变,再将嘴唇逐渐拢圆,便得到 ü 了。训练时,可以先用 u 来作引导。

发音训练:燕、愿;颜色、原色;坚持、卷尺。

案例展示

普通话水平测试样题

一、读单音节字词(100个音节,共10分,限时3.5分钟)

穷恼辆吵鹰灯邹凶晚差住沈夏高孔箭刻桩被颈勿
籽若存舔孙棉拌丢干邪虐蛆据落攘裂秧榨陆垂螫
郅料份秦鳃膜挖掐非而屈买质邵旬底图假梗憋帅
股货晌夸余伐拗胆黑愿瞟从润翁矮灾揣各忘喊悬
湿姚想爷你横起斤却口澎放隋播此膀

二、读多音节词语(100个音节,共20分,限时2.5分钟)

功能	恶化	奇怪	钢铁	口哨儿	抓紧	撇开	党委
效率	采访	完全	英雄	墨汁儿	后悔	评价	仙女
村子	状态	产品	桥梁	服务员	丢掉	石油	从而
下面	濒临	疟疾	眉头	古兰经	央求	通讯	怀念
佛典	内容	打算	专程	号码儿	亏损	穷人	傲然
群体	脚跟	讲解	战略	做活儿	创造	帮手	不可思议

三、朗读短文(400个音节,共30分,限时4分钟)

我常常遗憾我家门前那块丑石:它黑黝黝地卧在那里,牛似的模样;谁也不知道是

什么时候留在这里的,谁也不去理会它。只是麦收时节,门前摊了麦子,奶奶总是要说:这块丑石,多占地面呀,抽空把它搬走吧。它不像汉白玉那样的细腻,可以刻字雕花,也不像大青石那样的光滑,可以供来浣纱捶布。它静静地卧在那里,院边的槐阴没有庇覆它,花儿也不再在它身边生长。荒草便繁衍出来,枝蔓上下,慢慢地,它竟锈上了绿苔、黑斑。我们这些做孩子的,也讨厌起它来,曾合伙要搬走它,但力气又不足;虽时时咒骂它,嫌弃它,也无可奈何,只好任它留在那里了。

终有一日,村子里来了一个天文学家。他在我家门前路过,突然发现了这块石头,眼光立即就拉直了。他再没有离开,就住了下来;以后又来了好些人,都说这是一块陨石,从天上落下来已经有二三百年的时间了,是一件了不起的东西。不久便来了车,小心翼翼地将它运走了。

这使我们都很惊奇,这又怪又丑的石头,原来是天上的啊!它补过天,在天上发过热、闪过光,我们的先祖或许仰望过它,它给了他们光明、向往、憧憬;而它落下来了,在污土里,荒草里,一躺就是几百年了!

我感到自己的无知,也感到了丑石的伟大,我甚至怨恨它这么多年竟会默默地忍受着这一切!而我又立即深深地感到它那种不屈于误解、寂寞的生存的伟大。

节选自贾平凹《丑石》

四、命题说话(请在下列话题中任选一个,共40分,限时3分钟)

1. 难忘的旅行
2. 我尊敬的人

案例点评

此套普通话水平测试样题较完整地体现出目前普通话水平测试的题型和思路。第一项为单音节字词,主要考查测试者声母、韵母及声调的发音规范程度,每个声母出现次数一般不少于3次,每个韵母出现次数一般不少于2次,4个声调出现次数大致均衡。第二项为多音节词语,除了考查测试者声母、韵母及声调的发音外,还要考查变调、轻声、儿化音的发音规范程度,声母、韵母、声调出现次数与读单音节字词的要求相同,同时上声与上声相连的词语不少于3个,上声与非上声相连的词语不少于4个,轻声不少于3个,儿化音不少于4个。第三项为朗读,主要考查测试者使用普通话朗读书面作品的水平,重点考查连读音变、停连、语调及流畅程度。第四项为命题说话,话题为二选一,主要考查测试者在无文字凭借的情况下普通话的语音标准程度、词汇语法规范程度和自然流畅程度。

任务二 呼吸和共鸣技巧

我们都有这样的体会:越在嘈杂的地方,我们说话越大声,结果声嘶力竭,自己嗓子累得要命。为了让别人都听到,尤其人多的时候,我们不自觉就提高音调嗓门,不久就有“失声”的感觉。实际上,语音是人体发声器官共同运动的结果,声带发出声音后,口、

鼻、喉、咽、胸产生共鸣传出声音,唇、舌控制气流而形成了各种不同的声音。要想使嗓音富于弹性、耐久,需要通过科学、规范的训练来控制气息,使发音器官相互配合,产生共鸣,从而使声音准确、清晰、圆润、优美、持久、响亮。



微课
呼吸技巧及训练方法

一、呼吸技巧

能自如地控制、调配气息,是发声训练成功的基础。因此,要学会控制声音,必须先学会掌握呼吸的方法,以控制气流。说话时常见的呼吸方式有三种,即胸式呼吸、腹式呼吸和胸腹式联合呼吸。其中,胸腹式联合呼吸是较为科学的一种呼吸方式,也称为丹田呼吸法,指运用小腹收缩,靠丹田的力量控制呼吸。

(一)呼吸训练方法

在这里主要介绍吸气和呼气的训练方法。

1. 吸气方法

双肩、胸部放松,准备吸气时可先以叹气方式将体内的余气吐出,两肋逐渐上提并扩张,小腹向内即向丹田收缩,横膈膜下降,扩大胸腔容量,通过鼻腔将气息吸入肺部。可通过以下方法练习:

(1)坐在椅子的前沿,上身略向前倾,“沿着后背”将气缓缓吸入体内。这种方法排除了单纯的胸部用力吸气的可能,容易获得两肋打开的实际感觉。

(2)闻花香。假设面前摆放着一盆怒放的鲜花,闻一闻是什么花的香味呢?此时,气会吸得深入、自然。用这种方法体会降膈和开肋。

(3)抬起重物和“倒拔垂杨柳”。在抬起重物和“倒拔垂杨柳”时,总要深吸一口气,憋住一股劲儿。此时,腰部、腹部的感觉和胸腹联合呼吸时吸气最后一刻的感觉相近。

(4)“半打”哈欠。不张大嘴地打哈欠,进气最后一刻的感觉和胸腹联合呼吸吸气最后一刻的感觉相近。

2. 呼气方法

小腹始终收缩,横膈膜徐徐上升,两肋缓缓下沉,在胸、腹部共同努力控制下,将肺部储存的气息慢慢释放,通过口腔均匀吐出。可以通过以下方法体会:

(1)叹气方法呼出,不发出任何语音,体会喉部如何放松。

(2)缓缓持续地发出“i”或“u”的声音。

(3)均匀、缓慢地吹去桌面上的尘土。

(4)以大约每秒一个数的速度数数:1,2,3,4……如此反复4~6次,延长呼气控制。

(二)呼吸训练注意事项

胸腹式联合呼吸方法,有利于使腹部和丹田充满气息,为发音提供充足的“气”,同时,收缩小腹,扩张胸腔,也为发音提供充足的“力”。但要注意:

(1)吸气时不要吸得过满,大约八成满即可,同时吸气应迅速、深入。

(2)呼气时不要胸部迅速下塌,呼气应均匀、平缓。

(3)腰部、颈部、腿部挺直,下巴、口腔、颈部等肌肉放松,身体可以略微前倾,以保证空气自由流通。

(4)应避免耸肩、瞪眼等动作。



微课
共鸣的技巧

二、共鸣技巧

人体有口腔、鼻腔和胸腔三大共鸣腔体。声带发出的声音通过口腔、鼻腔、胸腔的振动产生共鸣,能让单薄的声音变得浑厚,使声音听起来洪亮,中气十足。

1. 共鸣训练方法

共鸣训练方法有三种。

(1)口腔共鸣练习。练习口腔共鸣,要将口腔充分打开,面部笑肌提起,下巴放松,口腔壁的肌肉处于积极状态,检验口腔是否打开的方法是看是否打开后槽牙。可发单韵母 a、o、e、i、u,复韵母 ai、ei 等。

(2)鼻腔共鸣练习。练习鼻腔共鸣,软腭下降,阻塞口腔通道,声音全部由鼻腔通过,发 n 或 ng,体会鼻腔振动的感觉。可发鼻韵母,如 an、en、in、ang、eng、ing;发带有鼻音声母的音节,如 ma、mi、mu、na、ni。做鼻腔共鸣练习时,同样注意口腔开展,声音要明亮、坚实,也要注意鼻腔共鸣不能太重。

(3)胸腔共鸣练习。胸腔共鸣使声音厚重有力,练习胸腔共鸣发音时,首先全身放松,让声音在喉头和气管附近振动并往下走,传到胸腔,在胸腔产生共鸣,可手抚胸部持续发“a”感受胸部振动。学会胸腔共鸣,能避免声音发飘,使声音听起来浑厚、丰满。

2. 共鸣训练注意事项

共鸣注意事项包括以下五个方面。

(1)练习共鸣腔的功能首先要保护好声带,呼吸要均匀,减少声带的负担,经常练习“气泡音”活动声带,把发声器官锻炼得结实、耐久。

(2)脊背挺直而舒展,颈要正,不前探,不后挫;放松颈部肌肉,保持咽道通畅;两肩自然下垂。

(3)胸部不要故意挺出,要自然放松,吸气不要过满。

(4)下颌放松,活动灵便,适当打开口腔,上下槽牙间保持一定距离。

(5)声带发出的声音,要像一条带子,下与气息相连,从小腹抽出,垂直向上,经过咽部,成为一束声流,沿上腭,中线向前,冲击上腭前部,流出口外。

案例展示

案例一

出东门儿,过大桥,大桥底下一树枣。拿着竿子去打枣,青的多红的少。一个枣儿,两个枣儿,三个枣儿,四个枣儿,五个枣儿,六个枣儿,七个枣儿,八个枣儿,九个枣儿,十个枣儿;十个枣儿,九个枣儿……一个枣儿。这是一个绕口令儿,一口气说完才算好。

案例二

我爱家乡山和水,山清水秀实在美。果树满山飘芳菲,池塘清清鱼儿肥。风送谷香沁心扉,丰收美景诱人醉。发自肺腑唱一曲,歌声绕着彩云飞。

案例点评

案例一是呼吸训练中常用到的贯口绕口令,即用一口长气将一大段话说完,中间不允许间断,以提高气息的控制力。连续重复性词语出现 20 次,语音的判断并不复杂,而重在气息的控制上。练习中也可以采用循序渐进的方式,然后逐渐延长一口气说完的语句。同时练习中注意体会绕口令的节奏感和音乐性。

案例二的朗读可以更好地体会三腔共鸣,其中有零声母“爱”、含有鼻韵母“n、ng”的众多词汇,如“山、乡、香、风”等,同时也有大量圆唇音,如“果、谷、曲”等,有利于三腔共鸣结合训练及体会口腔、胸腔、鼻腔共鸣来增强语音的表达效果。



课堂实训

一、语音辨读

z—zh 杂志 增长 阻止 种族 沼泽 著作
c—ch 采茶 财产 促成 炒菜 揣测 储存
s—sh 散失 琐事 肃杀 山色 神速 收缩
l—n 留念 老梁 来年 冷暖 连年 刘娘
f—h 舒服 疏忽 纷乱 混乱 理发 理化
i—ü 比翼 比喻 容易 荣誉 意见 预见
an—ang 黯然 板眼 半碗 傍晚 方位 榜眼
en—eng 陈旧 成就 申明 声明 贞洁 症结
in—ing 信服 幸福 亲生 轻生 频繁 平凡
四声顺序 山明水秀 兵强马壮 千锤百炼 风调雨顺
四声逆序 逆水行舟 万里长征 妙手回春 字里行间

二、共鸣训练

1. 夸张四声练习。运用共鸣技能作夸张声调的训练:山明水秀,黑白分明,融会贯通。

2. 朗读李白《静夜思》:床前明月光,疑是地上霜。举头望明月,低头思故乡。

三、绕口令训练

1. 八百标兵奔北坡,炮兵并排北边跑,炮兵怕把标兵碰,标兵怕碰炮兵炮。

2. 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。

3. 牛郎年年恋刘娘,刘娘年年念牛郎,牛郎恋刘娘,刘娘念牛郎,郎恋娘来娘念郎。

4. 四和十,十和四,十四和四十,四十和十四。说好四和十,得靠舌头和牙齿。谁说四十是“细席”,他的舌头没用力;谁说十四是“适时”,他的舌头没伸直。认真学,常练习,十四、四十、四十四。

5. 一个胖娃娃,捉了三个大花活蛤蟆,三个胖娃娃,捉了一个大花活蛤蟆,捉了一个大花活蛤蟆的三个胖娃娃,真不如捉了三个大花活蛤蟆的一个胖娃娃。

6. 陈是陈,程是程,姓陈不能说成姓程,姓程也不能说成姓陈。禾旁是程,耳朵是陈。程、陈不分就会认错人。

7. 丰丰和芳芳,上街买混纺。红混纺,粉混纺,黄混纺,灰混纺。红花混纺做裙子,

粉花混纺做衣裳。穿上衣裳多漂亮,丰丰和芳芳乐得喜洋洋。

8. 一面小花鼓,鼓上画老虎。宝宝敲破鼓,妈妈拿布补,不知是布补鼓,还是布补虎。



拓展阅读

普通话水平测试大纲

(教育部 国家语委发教语用[2003]2号文件)

根据教育部、国家语言文字工作委员会发布的《普通话水平测试管理规定》《普通话水平测试等级标准》,制定本大纲。

一、测试的名称、性质、方式

本测试定名为“普通话水平测试”(PUTONGHUA SHUIPING CESHI,缩写为PSC)。

普通话水平测试测查应试人的普通话规范程度、熟练程度,认定其普通话水平等级,属于标准参照性考试。本大纲规定测试的内容、范围、题型及评分系统。

普通话水平测试以口试方式进行。

二、测试内容和范围

普通话水平测试的内容包括普通话语音、词汇和语法。

普通话水平测试的范围是国家测试机构编制的《普通话水平测试用普通话词语表》《普通话水平测试用普通话与方言词语对照表》《普通话水平测试用普通话与方言常见语法差异对照表》《普通话水平测试用朗读作品》《普通话水平测试用话题》。

三、试卷构成和评分

试卷包括5个组成部分,满分为100分。

(一)读单音节字词(100个音节,不含轻声、儿化音节),限时3.5分钟,共10分。

1. 目的:测查应试人声母、韵母、声调读音的标准程度。

2. 要求:

(1)100个音节中,70%选自《普通话水平测试用普通话词语表》“表一”,30%选自“表二”。

(2)100个音节中,每个声母出现次数一般不少于3次,每个韵母出现次数一般不少于2次,4个声调出现次数大致均衡。

(3)音节的排列要避免同一测试要素连续出现。

3. 评分:

(1)语音错误,每个音节扣0.1分。

(2)语音缺陷,每个音节扣0.05分。

(3)超时1分钟以内,扣0.5分;超时1分钟以上(含1分钟),扣1分。

(二)读多音节词语(100个音节),限时2.5分钟,共20分。

1. 目的:测查应试人声母、韵母、声调和变调、轻声、儿化读音的标准程度。

2. 要求:

(1)词语的70%选自《普通话水平测试用普通话词语表》“表一”,30%选自“表二”。

(2)声母、韵母、声调出现的次数与读单音节字词的要求相同。

(3)上声与上声相连的词语不少于3个,上声与非上声相连的词语不少于4个,轻声不少于3个,儿化不少于4个(应为不同的儿化韵母)。

(4)词语的排列要避免同一测试要素连续出现。

3. 评分:

(1)语音错误,每个音节扣0.2分。

(2)语音缺陷,每个音节扣0.1分。

(3)超时1分钟以内,扣0.5分;超时1分钟以上(含1分钟),扣1分。

(三)选择判断*,限时3分钟,共10分。

1. 词语判断(10组)

(1)目的:测查应试人掌握普通话词语的规范程度。

(2)要求:根据《普通话水平测试用普通话与方言词语对照表》,列举10组普通话与方言意义相对应但说法不同的词语,由应试人判断并读出普通话的词语。

(3)评分:判断错误,每组扣0.25分。

2. 量词、名词搭配(10组)

(1)目的:测查应试人掌握普通话量词和名词搭配的规范程度。

(2)要求:根据《普通话水平测试用普通话与方言常见语法差异对照表》,列举10个名词和若干量词,由应试人搭配并读出符合普通话规范的10组名量短语。

(3)评分:搭配错误,每组扣0.5分。

3. 语序或表达形式判断(5组)

(1)目的:测查应试人掌握普通话语法的规范程度。

(2)要求:根据《普通话水平测试用普通话与方言常见语法差异对照表》,列举5组普通话和方言意义相对应,但语序或表达习惯不同的短语或短句,由应试人判断并读出符合普通话语法规范的表达形式。

(3)评分:判断错误,每组扣0.5分。

选择判断合计超时1分钟以内,扣0.5分;超时1分钟以上(含1分钟),扣1分。答题时语音错误,每个音节扣0.1分,如判断错误已经扣分,不重复扣分。

(四)朗读短文(1篇,400个音节),限时4分钟,共30分。

1. 目的:测查应试人使用普通话朗读书面作品的水平。在测查声母、韵母、声调读音标准程度的同时,重点测查连读音变、停连、语调以及流畅程度。

2. 要求:

(1)短文从《普通话水平测试用朗读作品》中选取。

(2)评分以朗读作品的前400个音节(不含标点符号和括注的音节)为限。

3. 评分:

(1)每错1个音节,扣0.1分;漏读或增读1个音节,扣0.1分。

(2)声母或韵母的系统性语音缺陷,视程度扣0.5分、1分。

(3)语调偏误,视程度扣0.5分、1分、2分。

(4)停连不当,视程度扣0.5分、1分、2分。

(5)朗读不流畅(包括回读),视程度扣0.5分、1分、2分。

(6)超时扣1分。

(五)命题说话,限时3分钟,共30分。

1. 目的:测查应试人在无文字凭借的情况下说普通话的水平,重点测查语音标准程度、词汇语法规范程度和自然流畅程度。

2. 要求:

(1)说话话题从《普通话水平测试用话题》中选取,由应试人从给定的两个话题中选定1个话题,连续说一段话。

(2)应试人单向说话。如发现应试人有明显背稿、离题、说话难以继续等表现时,主试人应及时提示或引导。

3. 评分:

(1)语音标准程度,共20分。分六档:

一档:语音标准,或极少有失误。扣0分、0.5分、1分。

二档:语音错误在10次以下,有方音但不明显。扣1.5分、2分。

三档:语音错误在10次以下,但方音比较明显;或语音错误在10~15次之间,有方音但不明显。扣3分、4分。

四档:语音错误在10~15次之间,方音比较明显。扣5分、6分。

五档:语音错误超过15次,方音明显。扣7分、8分、9分。

六档:语音错误多,方音重。扣10分、11分、12分。

(2)词汇语法规范程度,共5分。分三档:

一档:词汇、语法规范。扣0分。

二档:词汇、语法偶有不规范的情况。扣0.5分、1分。

三档:词汇、语法屡有不规范的情况。扣2分、3分。

(3)自然流畅程度,共5分。分三档:

一档:语言自然流畅。扣0分。

二档:语言基本流畅,口语化较差,有背稿子的表现。扣0.5分、1分。

三档:语言不连贯,语调生硬。扣2分、3分。

说话不足3分钟,酌情扣分:缺时1分钟以内(含1分钟),扣1分、2分、3分;缺时1分钟以上,扣4分、5分、6分;说话不满30秒(含30秒),本测试项成绩计为0分。

四、应试人普通话水平等级的确定

国家语言文字工作部门发布的《普通话水平测试等级标准》是确定应试人普通话水平等级的依据。测试机构根据应试人的测试成绩确定其普通话水平等级,由省、自治区、直辖市以上语言文字工作部门颁发相应的普通话水平测试等级证书。

普通话水平划分为三个级别,每个级别内划分两个等次。其中:

97分及其以上,为一级甲等;

92分及其以上但不足97分,为一级乙等;

87分及其以上但不足92分,为二级甲等;

80分及其以上但不足87分,为二级乙等;

70分及其以上但不足80分,为三级甲等;

60分及其以上但不足70分,为三级乙等。

*说明:各省、自治区、直辖市语言文字工作部门可以根据测试对象或本地区的实际情况,决定是否免测“选择判断”测试项。如免测此项,“命题说话”测试项的分值由30分调整为40分。评分档次不变,具体分值调整如下:

► 演讲与口才

(1)语音标准程度的分值,由 20 分调整为 25 分。

一档:扣 0 分、1 分、2 分。

二档:扣 3 分、4 分。

三档:扣 5 分、6 分。

四档:扣 7 分、8 分。

五档:扣 9 分、10 分、11 分。

六档:扣 12 分、13 分、14 分。

(2)词汇语法规则程度的分值,由 5 分调整为 10 分。

一档:扣 0 分。

二档:扣 1 分、2 分。

三档:扣 3 分、4 分。

(3)自然流畅程度,仍为 5 分,各档分值不变。