



学前教育专业创新型精品教材
“互联网+教育”新形态一体化教材

幼儿教师口语 (第三版)

主 编 马艳郡 王丽红

幼儿教师口语

(第三版)

主 编 马艳郡 王丽红



北京出版集团
北京出版社



北京出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

幼儿教师口语 / 马艳郡, 王丽红主编. --3 版. --
北京: 北京出版社, 2024. 6
ISBN 978-7-200-18591-1

I. ①幼… II. ①马… ②王… III. ①幼教人员-汉语-口语-教材 IV. ①H193.2

中国国家版本馆 CIP 数据核字(2024)第 030450 号

幼儿教师口语(第三版)

YOUER JIAOSHI KOUYU (DI-SAN BAN)

主 编: 马艳郡 王丽红
出 版: 北京出版集团
北 京 出 版 社
地 址: 北京北三环中路 6 号
邮 编: 100120
网 址: www.bph.com.cn
总 发 行: 北京出版集团
经 销: 新华书店
印 刷: 定州启航印刷有限公司
版 印 次: 2024 年 6 月第 3 版 2024 年 6 月第 1 次印刷
成品尺寸: 185 毫米 × 260 毫米
印 张: 14.5
字 数: 317 千字
书 号: ISBN 978-7-200-18591-1
定 价: 45.00 元

教材意见建议接收方式: 010-58572341 邮箱: jiaocai@bphg.com.cn

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-82685218 010-58572341 010-58572393

目 录

上篇 幼儿教师口语基础

项目一 语音常识和发音技能·····	1
任务一 语音基本知识 ·····	2
任务二 发声技能训练 ·····	6
任务三 语音训练的一般步骤 ·····	13
项目二 普通话语音训练·····	16
任务一 普通话声母训练 ·····	17
任务二 普通话韵母训练 ·····	26
任务三 声调训练 ·····	36
任务四 普通话音变训练 ·····	41
项目三 普通话水平等级测试·····	48
任务一 普通话水平等级测试概说 ·····	49
任务二 单音节字词应试指导 ·····	53
任务三 多音节词语应试指导 ·····	56
任务四 朗读应试指导 ·····	59
任务五 命题说话应试指导 ·····	61
模拟考试一 国家普通话水平测试试卷 ·····	93
模拟考试二 ·····	94

中篇 幼儿教师一般性口语

项目四 幼儿教师一般性说话·····	95
任务一 幼儿教师一般口语交际概说 ·····	96

任务二 体态语	112
项目五 倾听能力训练.....	118
任务一 倾听技能概说	119
任务二 倾听能力的训练	126
项目六 说话技能训练.....	136
任务一 说话技能概说	137
任务二 朗读	140
任务三 复述	151
任务四 故事讲述	154
任务五 演讲	161
任务六 即兴说话	169
任务七 辩论	173

下篇 幼儿教师职业性口语

项目七 幼儿教师教学性说话.....	180
任务一 幼儿教师教学性说话概说	181
任务二 幼儿教师课堂教学的口语表达（一）	187
任务三 幼儿教师课堂教学的口语表达（二）	192
任务四 幼儿教师课堂教学的口语表达（三）	196
项目八 幼儿教师教育性说话.....	203
任务一 幼儿教师教育性说话概说	204
任务二 幼儿教师沟通语训练	211
任务三 幼儿教师启迪语训练	213
任务四 幼儿教师表扬语训练	216
任务五 幼儿教师批评语训练	220

参考文献.....	224
------------------	------------

上篇 幼儿教师口语基础

项目一

语音常识和发音技能

学习目标

● 知识目标

1. 了解语音的基本概念、发音器官和发音原理。
2. 掌握科学的发声方法与语音的训练步骤。

● 技能目标

1. 熟练掌握发声技能。
2. 提高口语表达能力。

● 素质目标

1. 语音是语言的基础，能够促进语言水平的发展。
2. 感受语言音韵的美感。

知识点

1. 语音基本知识。
2. 发声技能训练。
3. 语音训练的一般步骤。

导入案例

德国著名心理学家达维茨曾经做过一个“字母读音传情实验”。他请八个青年学生（四男四女）朗读字母，要求单凭字母读音就表达出愤怒、恐惧、喜悦、妒忌、难受、紧张、骄傲、悲伤、同情和满足等十种感情。同时，他又请了三十名听众来听音判断。结果证明：没有实际内容的字母读音完全可以传达感情。我们再来看看生活中的实例：一个意大利著名歌唱家登台献艺，但他在舞台上并不唱歌，而是有节奏地数数，从一数到一百。可是，台下的听众仍然受到了感染，仍然为之倾倒，甚至还有人掉下了动情的眼泪。无独有偶，我国著名的电影表演艺术家赵丹也有类似的惊人之举。中华人民共和国成立前，他在重庆的一次宴会上即席吟诵菜谱，竟也使得满堂宾客为之动容，情不自禁地拍案叫绝。

语言，是人与人之间交流最基本的手段。人与人的沟通，离不开语言。口头语言作为语言的一种重要表现形式，在我们的日常生活中随处可见。从婴儿呱呱坠地，到耄耋将老，口语的使用贯穿人的一生。小月龄的宝宝从出生就开始本能地学习发声，从简单的“咿咿呀呀”到开始喊“爸爸”“妈妈”……语言的发展代表着人类文明的发展，代表着人生的成长。即使是简单的哭声，根据其时长、音调、强弱也可以判断出宝宝的喜怒哀乐与生理需求。人与人之间需要通过语言表达思维想法，需要通过语言传递情绪情感。同样是一句话，有的人表述得口齿清晰、逻辑缜密、语义完整、富有美感，有些人却可望而不可即。口语的艺术之美，其实就在我们日常不断的练习中得到完善与提升，而口头语言的发展最重要的莫过于语音的练习。口头语言中发出的语音都由哪些元素构成？发音的原理是什么？是否有行之有效的训练方式方法？下面，我们便带着这些问题与提升我们口语表达的信心，共同走进语音常识和发音技能的学习内容。

任务一 语音基本知识

一、语音的基本概念

语言是人类最重要的交际工具，是一种思维工具，也是一种社会现象。它是以语音为物质外壳，以语汇为建筑材料，以语法为结构规律而构成的体系。可以说，从喜欢群居的人类出现那天起，语言就已经产生了，只不过那时的语言仅限于每个部落甚至家庭能听懂的交流形式。社会不断发展到今天，语言已经是不可或缺的重要交际工具。语言的表现形式分两种，一是口头语言，二是书面语言。本书主要研究的就是前者——口头语言。

口头语言是有声的，语音是语言的物质外壳。口头语言的表达也离不开语音，即使是书面语的表达，也要注意语言音韵的美感。



语音是由人类的发音器官发出来的，表示一定意义的声音。

课程思政

“音，声也。生于心，有节于外，谓之音。”（《说文·音部》）意思是说语音是由人类的发音器官发出来的，是一种产生于内心的现象，一旦展现在外便形成一定的节奏规律。因此，语言的表达不仅仅是发音正确、明白，还应当有情感和美感。

二、语音的相关概念

（一）语音的四要素

（1）音高。音高即声音的高低。它同声带的长短、厚薄、松紧有关。音高是构成声调和语调的主要因素。

（2）音强。音强即声音的强弱。它决定于发音时气流的强弱和共鸣的程度。音强是构成普通话轻声音节和重音的因素之一。

（3）音长。音长即声音的长短。它是由发音时声带振动的时间长短决定的。音长是构成重音和轻声音节的重要因素。

（4）音色。音色即声音的特色或个性。不同的音色是由于不同的发音体、发音方法和共鸣腔体的不同形状造成的。语音中不同因素的差异或不同的人的声音差异，就是音色上的区别。音色是区别意义的重要因素。

（二）音节、音素

音节是语音的基本结构单位，也是听觉上最容易分辨的最自然的单位。一般来说，一个汉字就是一个音节（儿化音除外）。

【例】

单音节字：你、绿、花儿

双音节词：你们、绿色、小花儿

多音节词：大老虎、浅绿色、漂亮花儿

音素是从音节中分析出来的语音的最小单位（共 32 个）。每次口型的变化就是一个音素。

【例】

e be hei shuang

普通话音素表

一个字母代表一个音素	a o e u b p m f d t n l g k h j q x z c s r
一个字母代表几个音素	i (pi) i (zi) i (zhi)
两个字母代表一个音素	er zh ch sh ng
一个字母加一个符号代表一个音素	ü ê

（三）元音、辅音

根据音素的发音性质和特征，我们将音素分为元音和辅音两类。

元音又称母音，是音素的一种，与辅音相对，是在发音过程中由气流通过口腔而不会阻碍发出的响亮的声音。

辅音是由于在口腔中遇到发音器官的伸缩或接近的阻碍所发出的声音。辅音大多不响亮。

（四）声母、韵母、声调

声母、韵母、声调又称汉语音节的三要素。

声母是音节开头的辅音。没有辅音的音节叫零声母音节。韵母是音节中声母后面的部分，一般由元音组成，也可以由元音带辅音构成。声调是能区别意义的音节的高低升降。

三、发音器官及发音原理

发音器官是人的生理构造的一部分，每个人都有。严格地说，人类专门用来发音的器官只有声带。人类之所以能发出各种不同的声音，是因为有各种器官多种活动的配合。从这个意义上说，人类发音器官大致可分为三个部分：喉下、喉部、喉上。所谓喉下主要的发音器官有肺、喉头和声带、口腔、鼻腔和咽腔。

（一）肺

肺是发音的动力器官。肺有左右两个，上面是气管、喉头、咽头、口腔、鼻腔所形成的气流出入的通路，下面是一层横膈膜，外面是胸腔。横膈膜上升，胸腔缩小，肺部收缩，就呼出空气；横膈膜下降，胸腔扩大，肺部膨胀，就吸入空气。发音时，肺部呼出的气流要送到喉咙和声带。

（二）喉头和声带

声带是两条富有弹力的肌肉，是发音的颤抖体，藏在喉咙里。喉头由四块软骨构成，与声带的前端相连，固定在一块软骨上，后端分别黏附在另两块软骨上。声带当中的通路叫声门，气流可以自由出入。声带可紧可松，声门可开可闭。平常呼吸时，声门放松，声带略呈三角形，气流可以自由出入，如果用力呼吸，可以听到摩擦的声音。声带靠拢，声门留缝，气流从中冲出，振动声带，发出响亮的声音。声带略微接近，声门稍微闭合，气流从声门中挤出，带有一种很轻微的喉部摩擦音。声带完全合拢，声门紧闭，被气流突然冲开，发出爆破的声音。发音时声带颤动所发出的音叫浊音，发音时声带不颤动所发出的音叫清音。

（三）口腔、鼻腔和咽腔

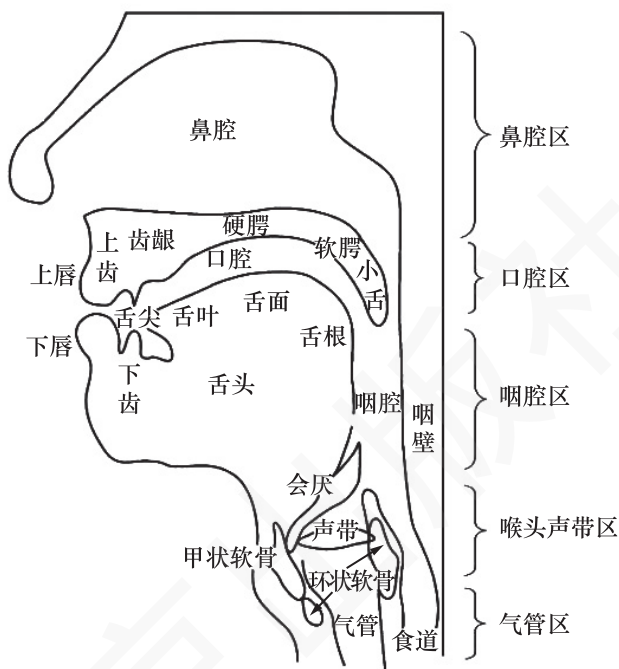
口腔、鼻腔和咽腔是发音的共鸣腔。由喉头往上，就是口腔。口腔分上腭和下腭。上腭包括上唇、上齿、上齿龈、硬腭、软腭和小舌，下腭包括下唇、下齿、下齿龈和舌头（舌尖、舌叶、舌面和舌根）。

口腔的后面是咽头。咽头是上通鼻腔、中通口腔、下通喉头的“三岔口”。



口腔的上面是鼻腔。软腭和小舌如果上升，挡住鼻腔的通路，呼出的气流只能从口腔出来，这样发出的声音叫口音。如果软腭和小舌下垂，鼻腔的通路打开，口腔有一个部位闭塞，气流只能从鼻腔出来，这样发出来的声音叫鼻音。如果软腭、小舌悬在中间，咽头的三条路都敞开，气流可以同时从口腔和鼻腔出来，这样发出的声音叫口鼻音，也叫鼻化音。

学习语音，必须熟悉发音器官的各个部位及其功能。



发音器官纵侧面示意图

课程思政

幼儿教师通过口腔操等发音器官灵活性训练，可以矫正不良的发音习惯，提高口语语音的清晰度；借助科学的呼吸、发声和共鸣训练，也可以在很大程度上矫正噪音，提升音质，丰富音色，使自己的语音更加悦耳动听。

知识链接

任何一种乐器都是由动力、振动体及共鸣器组成的，人类发音系统也不例外。人们以呼出的气息为动力，使喉部的声带振动发音，经过由喉部至口唇的声道共鸣而美化、扩大。然而，人与人之间的音色却迥然不同，有的生涩干哑，有的婉转圆润、洪亮饱满，区别在于是否掌握了正确用气息的发声技巧。作为幼儿教师，经常运用口语进行教育教学工作，更应掌握科学的用气息发声的方法。

任务二 发声技能训练

一、气息训练

声音的发出是与呼吸、发声、共鸣、咬字四个环节紧密相连的。肺部呼出的气息通过气管，振动了喉头内的声带，发出微弱的声音。这种声波经过咽腔、口腔、鼻腔等腔体共鸣得到了扩大和美化，再经过口腔唇、齿、舌、牙、腭的协调动作，不同的声音就产生了，这就是发声的简单原理。

“气者，音之帅也。”没有气息，声带就不能颤动发声。呼出的气息是人体发声的动力，声音的强弱、高低、长短、大小及共鸣状况，与呼出气息的速度、流量、压力大小都有直接关系。气流的变化关系到声音的响亮度、清晰度，音色的优美圆润，嗓音的持久性。也就是说，只有气息得到控制，才能控制声音。因此，在诸多发声控制训练中，气息控制训练是学习发声中最重要的一环。

朗诵用声的特点决定了对气息控制的要求——掌握胸腹联合呼吸法：①要有较持久的控制能力；②要保持较稳定的气息压力；③要呼气时间长；④要对气息的控制收纵自如；⑤要学会短时无声吸气；⑥要能掌握“深、匀、通、活，稳定、持久、自如”的气息控制本领。在实际播音创作中，气息的作用不仅仅限于做发声的动力，它还是一种极重要的表达手段，气息是“情动于内”与“声发于外”的中间过渡环节，是情与声之间必经的桥梁。只有在“气随情动”的情况下，声音才能随情而变化。例如，气势汹汹、气息奄奄、气冲霄汉；有气无力、气急败坏、忍气吞声、气贯长虹、怒气冲天等。这些成语涉及情感的复杂变化，如果用一种声音形式、一种气息状态去表达，那是不行的！从这个意义上讲，气息控制是由情及声、由内及外的贯穿性技巧。要想使声音能自如地表情达意，必须学会气息的控制与运用。

（一）气息基本状态练习

进行基本状态练习的目的是体会和掌握胸腹联合呼吸的基本动作要领，形成新的、符合朗诵发声要求的呼吸方式。要想达到这一目的，首先，应坚持不懈、持之以恒地进行练习；其次，要在破与立的过程中重视量的积累，否则多年养成的习惯是难以改掉的；最后，从训练的角度讲，只知道理不行，只有抓住符合要领的实际感觉，并在反复的练习中稳定了这种感觉，才能掌握并使用。

1. 吸气

在做吸气练习时，保持良好的精神状态，肩胸放松是很重要的，要做到“兴奋从容两肋开，不觉吸气气自来”，可以通过以下方法来体会。

（1）以衣襟中间的纽扣为标记，把气缓缓吸到最下面一颗纽扣的位置。

（2）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。

（3）闻花，远处飘来一股花香，闻一闻，是什么花的气味？此时，气会吸得深入、



自然。用这种方法体会降膈和开肋。

(4) 调整意念，觉得气是从全身的毛孔吸入体内的。这会使你的两肋较充分地展开。

(5) 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。

(6) “半打”哈欠。不张大嘴地打哈欠，进行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

做呼气练习时心里应自然松弛，不能为了延长时间而憋气、紧喉。

用练习吸气的方法吸气至“八成”满。

(1) 以叹气方法呼出，并不带出任何语音，体会喉部如何放松。

(2) 缓慢持续地发出“ai”的声音。

(3) 均匀、缓慢地吹去桌面上的尘土；吹歪蜡烛火苗，使其既不直也不灭。

(4) 发出纯净的、音高自然一致的“a”的延长音。

(5) 数数，以每秒两个的速度数：“1、2、3、4……”

(6) 数葫芦，清晰地发出“一口气数不了二十个葫芦，一个葫芦，两个葫芦，三个葫芦，四个葫芦……”

3. 四声的用气练习

就声音形成而言，汉语语势变化的基础是四声。因此，进行四声的气息控制练习是相当重要的。要领如下：阴平字高而平，可以“铺满地面”的感觉发音；阳平字取中而升，可以“下一层楼梯”的感觉发音；上声字先降而后升，降时要“托”住气，升时“上楼梯”；去声字取调高而降到底，要“托住下楼梯”。

(二) 呼吸肌的锻炼

呼吸肌的力量和灵活程度是呼吸得以控制并达到“自动化”运动的物质条件。像腹肌、膈肌等在日常生活中得不到充分活动的肌肉应该列为锻炼的重点。

1. 腹肌的锻炼

仰卧起坐——仰卧，双手枕于头下，屈身坐起。持续练习，逐步提高。起码应达到男可连续做40次，女可连续做30次的标准。

端坐举腿——端坐在椅子的前部（不能倚靠椅背），双腿伸直并拢，脚跟离地举起，无力放下后休息数秒再重复上述动作。

负重挺腹——仰卧床上，将几本厚书放在腹部，腹肌力量向丹田位置集中，吸气顶起，呼气放下。

丹田绕脐——用双手推拿按摩，把腹肌力量集中于丹田，以肚脐为中心左绕数圈，右绕数圈，反复进行。

2. 膈肌的锻炼

锻炼膈肌的传统方法是“狗喘气”，即开口松喉，展开下肋，用笑的感觉（不出声）使膈肌做有节律的颤动。由于这种练习使气流在喉部急速摩擦，容易造成对发声器官的不良影响，因此被后人认为是得不偿失的练习方法。经过改良的办法有两种：①变开口为闭口。这样做的好处是可以使喉部一次直接挡气变为鼻孔和喉的两次挡气，从而减轻了气流对喉部的摩擦。另外，气流经过鼻道时可以适当提高吸入空气的湿度，这样也减少了对喉部的刺激，避免了嗓音发干、发涩。②变无声为有声。在呼气的同时弹发“hei”音。这样做不仅可以减轻气流对声音的摩擦，还可以通过声音来鉴定练习的效果。

下面详细讲一下带有“hei”音的“狗喘气”的练习步骤和方法。

第一步：深吸气后，用此一口气，发出两个扎实的“hei”音。不断重复，坚持数日。

第二步：在做好第一步的基础上，增加弹发次数，至一口气发七八次。弹发过程中给气的力量应该均匀，声音保持一定音高，音量、音色也要始终一致。

第三步：第二步坚持练习数日后，就会获得“自动进气”的感觉。此后要由慢到快，稳健、轻巧地连续弹发“hei”音，最后达到要慢即慢、要快即快的程度。

第四步：在做好第三步的基础上，做改变音高、音量和音色的练习。

在开始做这个练习的一段时间里，可能会感到下肋、膈肌和腹部的动作不能协调一致，也会感到动作与声音“不同步”，练久了还会腰酸腹痛。这些都是正常现象。如能按照上述步骤坚持练习，就能获得动作和声音的和谐与统一。膈肌的力量和灵活程度也会在练习中得到明显的提高。

课程思政

京韵大鼓演员刘宝全先生说：“唱戏、说书全靠精、气、神，讲究稳、准、狠，必须要‘开窍’，就怎么来都合适，窍门是要下苦功琢磨才能打开的，‘天上掉下馅儿饼来’的事情是没有的。”

（三）气息的综合运用练习

朗诵创作的内容是千变万化的，如果不能掌握控制气息的基本方法，或不按作品内容调节气息，那么作品中感情色彩的变化就会失去依托，有声语言的表现力就会被削弱。运用中，首先遇到的是补换气息的问题。补是补充，一口气的使用长度是有限度的，不可能无休止地用下去，因此要补；换是转换，补充气息不能依前而就，自始至终状态如一，因此要换。这里的一个主要原则是依情取气，即依照感情的发展变化决定换气的位置（气口）、方式、进气量等。突出了感情的需要和作用，才可能获得“自动化”的、本能的呼吸状态。

气息的补换是在语言的停顿处进行的。补换的基本方式为偷气、抢气、就气三种。进气量要依表达需要而定。

先用下面的练习来体会。



(1) 小龙是你的小弟弟，只有三岁。这天你放学回到家里，妈妈正在厨房做饭……

a. 小龙在屋里玩，你放下书包说：“小龙，你过来，我给你讲个故事。”

b. 小龙没在屋，你边找边喊：“小龙、小龙……”

c. 小龙经常到邻院去玩，你隔墙喊：“小龙、小龙……”

d. 跑到院外，忽远忽近地喊：“小龙、小龙……”忽然看到远处的大河，脑子里闪过一个可怕的念头，喊：“小龙、小龙……”转身向家里跑，边跑边喊：“妈妈，妈妈，小龙不见了。”

(2) 你从雪山走来，春潮是你的风采；你向东海奔去，惊涛是你的气概。

你用甘甜的乳汁，哺育各族儿女；你用健美的臂膀，挽起高山大海。

我们赞美长江，你是无穷的源泉；我们依恋长江，你有母亲的情怀。

你从远古走来，巨浪荡涤着尘埃；你向未来奔去，涛声回荡在天外。

你用纯洁的清泉，灌溉花的国土；你用磅礴的力量，推动新的时代。

我们赞美长江，你是无穷的源泉；我们依恋长江，你有母亲的情怀。

学会了动作要领并不等于掌握了正确的呼吸方法，实际运用之中也不仅是个补换问题。呼吸控制能力的发展、生理规律和朗诵需要的统一，要通过大量的、反复的发声实践才能运用自如。

二、共鸣训练

其实，会用声的人，使用在声带上的能量只占总能量的 1/5，而把 4/5 的力量，都用在了控制发音器官的形状和运动状态上面。在产生共鸣的过程中，共鸣器官把发自声带的原声进行音色润饰，使声音圆润、优美。科学地调节共鸣器官，可以丰富或改变声音色彩，同时起到保护声带的作用，延长声带的寿命。我们在正式的讲话发声中，多采用中声区，而中声区主要形成于口腔上下，这就决定了用声的共鸣重心在口腔上下，以口腔共鸣为主。一般共鸣腔有头腔、鼻腔、口腔、胸腔这四个最基本的共鸣腔。声乐学习中还会提到腹腔共鸣。除了以口腔共鸣为主之外，胸腔共鸣是基础，可以多加一点，如果有高音的时候，增加呼吸量，发挥一点鼻腔、头腔的作用更好。要想声音圆润集中，需要改变口腔共鸣条件。发音时双唇集中用力，下巴放松，打开牙关，喉部放松，提颧肌、颊肌、笑肌，在共同运动时，嘴角上提。还可以通过张口吸气或用“半打”哈欠感觉体会喉部、舌根、下巴放松，这时的口腔共鸣会加大。在打开口腔的时候，同时注意唇的收拢。

(一) 口腔共鸣训练

口腔共鸣发声最主要的一点，是发声的时候鼻咽要关闭，不产生鼻泄露。通过下列练习可以体会一下，基本都是以开口元音为主练习。

b——d p——t k——p

我们在进行声音训练的时候，多使用阴平声调，这样有利于体会声音和气息。

词组练习：

澎湃 冰雹 拍照 平静 抨击 批评

快乐 宣纸 挫折 菊花 捐助 乌鸦

（二）鼻腔共鸣训练

鼻腔共鸣是通过软腭来实现的，标准的鼻辅音 m、n 和 ng 就是这样发声的。有人觉得鼻音重显得声音好听、有厚度，但是，过多的鼻音有如感冒，也是不好的。

发 iu 的音时，可以加点鼻腔共鸣。

体会加鼻辅音 m mi mu n ni nu。

词组练习：

妈妈 光芒 中央 接纳 头脑

短句练习：

蓝蓝的天上白云飘，白云下面马儿跑，挥动鞭儿响四方，百鸟齐飞翔。

（三）胸腔共鸣训练

胸腔的空间及共鸣能量大，发出的声音有深度和宽度，声音更浑厚、宽广。

词组练习：

百炼成钢 翻江倒海 追悔莫及

短句练习：

小柳树，满地栽，金花谢，银花开。

（四）头腔共鸣、腹腔共鸣训练

头腔共鸣是声音从眉心发出的感觉。

在说话的过程中，基本用不到头腔共鸣和腹腔共鸣。一般来说，做好胸腔、口腔、鼻腔共鸣，演讲、说话会游刃有余。

如果您有一点儿美声和民歌的基础的话，可以运用一点儿腹式呼吸法，结合胸腔共鸣，嗓音可以保持长久的圆润浑厚，声音穿透力也更好。

经过民族唱法和美声唱法训练后发出的声音，有人称为“机械音”，和我们平时说话的声音相比，增加了后天修饰的方法和技巧，这是要通过专业系统培训才可以达到的，不要自己盲目练习，否则容易损坏声带。

三、吐字归音训练

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为出字、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，归音是指音节发音的收尾（韵尾）。在吐字发声时，要咬准字头、吐清字腹和收住字尾。例如，发 ban（班）这个音时，要找准 b 的发音部位，即咬住字头；而后在一股较强气流的作用下，冲破阻碍，清晰响亮地吐出字腹 a；紧接着舌要回抵上牙床（即 n 的发音部位），收住字尾。吐字归音的三个阶段构成了一个音节发音的整体，形成了一个完整的形状——“枣核形”。

“枣核形”是以声母、韵头为一端，韵尾为一端，韵腹为核心的。从发音时口腔开度的变化来看，“枣核形”正好是由闭到开再到闭的过程，两头小，中间大；从时值来看，是两头短，中间长。“枣核形”正是吐字归音的“珠圆玉润”状态，它体现着字音



的清晰圆润、颗粒饱满。

训练方法：

（一）唇部训练

- (1) 撮唇：双唇提起到圆唇状态，然后自然展开，再撮起。
- (2) 噘唇：双唇噘起，牙关打开，使双唇分别向上、下、左、右运作，然后按反方向运作。
- (3) 转唇：在噘唇的基础上，双唇沿顺时针方向转动 360 度，然后再沿逆时针方向转动。
- (4) 弹唇：在强气流吹动下双唇快速颤抖。
- (5) b 本音练习：发 b 本音，反复练习，气息逐渐加大。
- (6) ba 音练习：快速地用双唇弹出 ba 音，像一串珠子落地一样，一个字接一个字。

（二）舌部训练

- (1) 顶腮练习：把牙关打开，舌头分别向左、右两面伸出，用舌尖顶左右内颊。
- (2) 刮舌：将舌尖顶住上齿背，将舌面逐渐挺起，上齿沿舌的中线向后刮，口腔就会被撑开，直到不能张大了为止。
- (3) 转舌练习：将舌的前端放在齿外唇内，舌尖沿顺时针方向转动，然后沿逆时针方向转动，直到舌根发酸为止。
- (4) 伸卷练习：用力将舌头外伸出口，到达极限，使舌头向上向高处后卷。
- (5) 伸舌练习：将舌头尽量伸出口外并下垂，然后向两边滚动，直到舌根发酸为止。
- (6) 弹舌练习：口微开，将舌尖放在与上齿龈接触的位置，用持续不断的气流吹动舌尖做快速弹动，也可带动双唇同时弹动，口半开，将舌根与软腭接触，再松开，由慢到快，注意要有力量。
- (7) 发音练习：用短促的声音反复发 di—da。

（三）口部张力和打开牙槽练习

- (1) 口张大，再闭拢，循环多次。
- (2) 张口做大口咬苹果的动作。
- (3) 闭唇，口腔做嚼食动作，要夸张些。

（四）吐字归音综合训练

绕口令练习

要求：打开口腔，以气托声，语音准确，口齿清晰，声音结实饱满，吐字圆润集中，语言连贯而富有节奏。

刘小柳和牛小姐

路东住着刘小柳，路南住着牛小姐。

刘小柳拿着红皮球，牛小姐抱着大石榴。

刘小柳把红皮球送给牛小姐，牛小姐把大石榴送给刘小柳。

牛小姐脸儿乐得像红皮球，刘小柳脸儿笑得像大石榴。

扁担与板凳

扁担长，板凳宽，
扁担没有板凳宽，板凳没有扁担长。
扁担要绑在板凳上，板凳不让扁担绑在板凳上，扁担偏要绑在板凳上。

四位老师

四位老师是石、斯、施、史，
石老师教我大公无私，
斯老师给我精神食粮，
施老师教我遇事三思，
史老师送我知识钥匙。
我感谢石、斯、施、史四位老师。

古诗词练习

泊秦淮

（唐）杜牧

烟笼寒水月笼沙，夜泊秦淮近酒家。
商女不知亡国恨，隔江犹唱后庭花。

枫桥夜泊

（唐）张继

月落乌啼霜满天，江枫渔火对愁眠。
姑苏城外寒山寺，夜半钟声到客船。

虞美人

（南唐）李煜

春花秋月何时了，往事知多少。小楼昨夜又东风，故国不堪回首月明中！
雕栏玉砌应犹在，只是朱颜改。问君能有几多愁，恰似一江春水向东流。

（五）用声与嗓音保护

1. 用声要求

朗读语言要求准确、鲜明、生动，富于表现力和感染力。我们不能像平时说话那样，在朗读的时候要根据文章内容的不同，用不同的声音色彩来处理。

嗓音与情、声、气的关系如下。

有些人在朗读前要么过度紧张，要么满不在乎，其实做到“情动于衷”最重要，所以有必要让自己提前做好准备，调整情绪，早一点进入状态。有些人，发声时的状态、姿势不正确，比如，下巴太用力、用嗓子喊，或者胸部拘谨，导致发出的声音挤、捏、窄，沉闷、暗哑。发声的时候，我们要做到：高音不喊，低音不散。只有把气、声、情



互相配合、巧妙运用，才能既让我们的声音吸引人，又能保护我们的嗓子。

2. 嗓子的保护方法

(1) 坚持锻炼身体，游泳和长跑是最有效的方法，使用正确的方法坚持练声，循序渐进。

(2) 练声时，声音由小到大、从近到远、从弱到强、由高到低，避免一开始就大喊大叫损伤声带。

(3) 保证充足的睡眠是保护声带的最好措施。

(4) 生病尤其感冒的时候，尽量少用嗓子，此时声带黏膜增厚，容易产生病变。

(5) 女性在生理周期或者其他原因导致鼻、咽、声带充血的时候，禁止练声。

(6) 尽量少吃辛辣刺激性食物，油腻、冷热刺激的食品也是嗓子的杀手，烟酒也要避免。

(7) 坚持用淡盐水漱口，可以消除炎症并保护嗓子。

(8) 中药：胖大海 + 冰糖，还有金嗓子喉宝、西瓜霜、草珊瑚含片、清音丸等，都是不错的药物。

任务三 语音训练的一般步骤

一、语音训练的步骤

(一) 掌握要领

语音训练首先要从音节入手进行正音，正音的关键就是掌握音节发音的方法和要领。汉语音节是由声调、声母、韵母构成的，训练时应将调、声、韵作为分解训练的切入口。分解训练是相对的，是指在某个教学阶段相对突出地训练某项能力或某项能力中的重点、难点。分解训练的目的在于更好地综合运用，调、声、韵分解训练始终以音节为载体，调、声、韵分解训练的结果应当是整个音节的正确发音；而音节训练的目的又是在语流中自然流畅地运用。

(二) 求同辨异

语音训练要有针对性，要结合自身家乡话的语音实际，了解家乡话与普通话语音的对应关系，求同辨异。也就是寻求普通话语音与家乡话语音之间的共同之处，语音训练时大胆地类推；辨别家乡话语音与普通话语音的差异，有针对性地矫正发音。

(三) 矫正偏误

普通话语音发音不准的原因是复杂的，方言影响是其中的主要原因之一。语音训练要在教师的指导下进行，分析发音不准的原因，选择适当的训练方法矫正发音中出现的偏误。

（四）内化记忆

语音训练的目标是要将普通话的标准语音转化为自身的口语能力，这就需要大量的、反复的、科学有效的训练。语音训练的课堂教学时数十分有限，因此必须课外与课内相结合，将课外训练作为课堂教学的质的巩固和量的延伸。要养成自练为主的良好语音学习习惯，随时随地做口语训练的有心人，多听、多读、多说，并借助普通话声韵调拼合规律以及形声字的音旁类推等方法辨音记字，提高语音训练的效率。

（五）综合运用

语音训练的目的在于口语的综合运用，因此，语音训练必须在音节发准的基础上，做到字不离词，词不离句，句不离篇（段），段不离境（语境）。通过综合训练，达到普通话语音运用准确、规范、自然、流畅的程度。

二、各地方音辨正训练

五十六个民族所使用的语言是中华文化的宝贵资源，但同时也带来了人际交流与沟通的不便。即使是使用人口占到总人数 90% 以上的汉语，其内部的语言构成也是五花八门。我们依据中国社会科学院的调查，将汉语分为七大方言：北方方言、吴方言、湘方言、赣方言、客家方言、闽方言、粤方言。各个方言区有不同的特点，需要结合本地区的实际情况进行辨正训练。

课程思政

幼儿期是学习语言的最佳时期，也是学习语音的关键时期。如果这时候幼儿受到方言的影响，形成方言发音，就会形成语言习惯，以后很难矫正。在学校，幼儿教师要把普通话作为唯一的语言，使幼儿在交流与游戏的同时，养成说普通话的习惯。

拓展阅读

美国著名语言学家萨丕尔曾在《语言论》中这样写道：“说话的目的是交际，只有当听者的听觉翻译成适当的和预期的一串印象或思维，或二者兼有，交际才算成功。所以就语言作为纯粹的外表工具来说，它的循环起始于并终结于声音的领域。起始的听觉印象和终了的听觉知觉互相对应了，这个过程才得到社会的印证，算是成功了。”

语音是语言的物质外壳。就语言系统自身而言，语言所承载的信息从说者传达到听者、从起始到终结都必须通过声音这个介质。其重要性自不待言。



案例评析

据说心理学家有这样一个有趣的公式：一条信息的表达 = 7% 的语言 + 38% 的声音 + 55% 的人体动作。其中的“语言”指的应该是字面上的意义；其中的“声音”，指的应该是话语的语气和语调；其中的“人体动作”，指的应该是面部表情和动作姿态。且不说其中的比例是否准确，显而易见，这三方面的表达作用都是应当重视的。



思考与练习

一、选择题

- 下面不属于语音四要素的是()。
A. 音高 B. 音节 C. 音强 D. 音色
- 我国传统的语音分析法将音节分为三部分，下面不属于汉语音节的是()。
A. 辅音 B. 声母 C. 韵母 D. 声调
- 从音节中分析出来的语音最小单位是()。
A. 声调 B. 音强 C. 音色 D. 音素
- 下列词语中，双音节词是()。
A. 花儿 B. 小花儿 C. 漂亮花儿 D. 一朵花儿
- 严格来说，人类专门用来发音的器官只有()。
A. 声带 B. 喉头 C. 口腔 D. 鼻腔
- 语音训练首先应当从()入手进行正音。
A. 声母 B. 韵母 C. 声调 D. 音节
- 音节“kuang”有()个音素。
A. 2 B. 3 C. 4 D. 5

二、简答题

- 中国社会科学院将汉语分为哪七大方言？
- 在普通话训练中，我们的朗读与日常的说话有哪些区别？

三、吐字归音综合练习——绕口令

- 粉红墙上画凤凰，红凤凰，黄凤凰，粉红凤凰，花凤凰。
- 一班有个黄贺，二班有个王克，黄贺、王克二人搞创作，黄贺搞木刻，王克写诗歌。黄贺帮助王克写诗歌，王克帮助黄贺搞木刻。由于二人搞协作，黄贺完成了木刻，王克写好了诗歌。
- 南边来了个喇嘛，手里提着五斤鳊鱼，北边来了个哑巴，腰里别着个喇叭，喇嘛要拿鳊鱼换哑巴的喇叭，哑巴不愿换喇嘛的鳊鱼，手里提着鳊鱼的喇嘛打了腰里别着喇叭的哑巴一鳊鱼，腰里别着喇叭的哑巴打了手里提着鳊鱼的喇嘛一喇叭。