

普通话练习方法精编

普通话练习课程组整理

2014 版

目 录

第一讲 口部操练习 - 3 -

第二讲 口腔的静、动态控制 - 4 -

第三讲 普通话口语表达的训练 - 5 -

第一节 发声与正音训练 - 6 -

第二节 朗读式训练法 - 7 -

第三节 梯级陈述训练法 - 9 -

第四节 口才训练八法 - 10 -

第四讲 普通话练习_语音技巧 - 12 -

第一节 发声技巧 - 12 -

第三节 变声传神 - 16 -

第五讲 普通话练习 - 14 -

第六讲 练习普通话绕口令 - 20 -

第一节 声母绕口令练习 - 21 -

第二节 韵母绕口令练习 - 23 -

第三节 普通话训练材料（绕口令） - 26 -

第一讲 口部操练习

活舌操

活舌操是口语表达训练里的一个重要环节，活舌操是能锻炼舌肌的口腔操，坚持日久定会巧舌如簧，口齿清晰流畅。活舌操共分七节，其主要要领是：

第一节：嘴微开，舌尖抵上齿背沿上腭向后钩；

第二节：舌尖抵下齿背，舌面拱起沿上齿往外突，同时，用上齿轻叩舌面。

第三节：双唇紧闭，舌尖顶左腮右腮，左右开弓，由慢到快。

第四节：舌头沿上下齿外围转圈，顺时针转几圈，再反时针转几圈。

第五节：将舌头伸出嘴外，舌尖向上卷，目标是够鼻尖。

第六节：嘴张开，让出空间让舌头做伸缩运动，做弹舌状。

第七节：嘴半张，伸出舌头做水平横向运动，使两边舌缘分别触到两边嘴角。

活舌操的练习要求严肃认真、一丝不苟，常练活舌操的人，可以使得肠胃溃疡不再溃疡，口气也会清新起来，家庭幸福指数也会提高，好处很多，越练人的表情会越生动，讲话办事更加周密，促进表达也最有效。

1、唇的练习

（1）喷：也称作双唇后打响，双唇紧闭，将唇的力量集中于后中纵线三分之一的部位，唇齿相依，不裹唇，阻住气流，然后突然连续喷气出声，发出 P、P、P 的音。

（2）咧：将双唇闭紧尽力向前噘起，然后将嘴角用力向两边伸展。（咧嘴），反复进行。

〔3〕撇：双唇后闭紧向前噉起，然后向左歪、向右歪、向上抬、向下压。

〔4〕绕：双唇闭紧向前噉起，然后向左或向右作 60 度的转圈运动。

2、舌的练习

〔1〕刮舌：舌尖抵下齿背，舌体贴住齿背，随着张嘴，用上门齿沿刮舌叶、舌面，使舌面能逐渐上挺隆起，然后，将舌面后移向上贴住硬腭前部，感觉舌面向头顶上部“百会”穴的位置立起来。这一练习对于翻开后声腔和纠正“尖音”、增加舌面隆起的力量很有效。口腔开度不好的人、舌面音 J、Q、X 发音有问题的人可以多练习。

〔2〕顶舌：闭唇，用舌尖顶住左内颊、用力顶，似逗小孩儿嘴里有糖状，然后，用舌尖顶住右内颊做同样练习。如上左右交替、反复练习。

〔3〕伸舌：将舌伸出唇外，舌体集中、舌尖向前、向左右、向上下尽力伸展。这一练习主要练习使舌体集中、舌尖能集中用力。”

〔4〕绕舌：闭唇，把舌尖伸到齿前唇后，向顺时针方向环绕 360 度，然后向逆时针方向环绕 360 度，交替进行。

〔5〕立舌：将舌尖向后贴住左侧槽牙齿背，；然后将舌沿齿背推至门齿中缝。使舌尖向右侧力翻。然后做相反方向的练习。这一练习对于改良边音 L 的发音有益。

〔6〕舌打响

〔7〕捣舌

第二讲 口腔的静、动态控制

一、 静态控制：翻开口腔、提颧肌、开牙关、挺软腭、松下巴、欲达声挂前腭：

1、 调整呼吸，声波成束

2、 声波畅通，音饱色纯

3、 声射腭前，声音鲜明

二、 动态控制：字头〔吐字〕、字腹〔立字〕、字尾〔归音〕

字头：咬住，弹出，部位准确，气息饱满，结实有力，停暂敏捷，干净利落

字腹：拉开，立起，气息均匀，音长适当，圆润饱满，窄韵宽发，宽韵窄发，前音后发，后音前发，圆音

扁发，扁音圆发

字尾：尾音较短，完整自如，防止生硬，归音到位，送气到家，干净利落，趋向鲜明

第三讲 普通话口语表达的训练

发声与正音训练的目的在于获得良好的音质，说出标准的普通话。人的声音是由声带振动后产生的，所有声音的产生都需要振动，发声要具备以下三个条件：

◆第一要有发声装置，以二胡为例，它的发声装置是琴弦。

◆第二要有外力装置，例如二胡发声的外力是琴弓子。

◆第三要有共鸣装置，例如二胡发声的共鸣装置是琴筒。

人的发声系统是声带。外力装置是呼吸，通过呼吸冲击振动声带发声，共鸣装置那么是口腔、咽腔、胸腔、鼻腔等许多部位，就像一套音响设备。

第一节 发声与正音训练

通过训练，可以使自身拥有良好的音质，这样才能说出标准的普通话，没有良好的音质，没有正确的训练方法，试图学习标准的普通话是不可能的。

：练气、练声、练吐字

◆练气

发声训练就是说话训练，说话与唱歌相似，都是以气托声的，要有气力支持，所以练气的过程就需要分解吸气、呼气、补气三个内容。

① 吸气

在中国传媒大学的播音系里，但凡训练声音的人，都有很严格的系统，本科四年中有好多训练的内容，例如吸气要气沉丹田，就是要吸到好似裤子要掉似的，让肚子瘪下去，胸腹胀起来小腹收缩，然后胸张开，尽可能地张开。这里有一个考前须知，就是吸气的时候，不要耸肩，不要提肩，吸气的时候可以想像闻花香，想像3米之外，有一处玫瑰花含香带露，芬芳四溢而自己那么要把这些香味全部吸入腹部。

② 呼气

呼气的时候，要尽可能从底下控制，不要一下吹完，可以想像呼气的时候是在吹蜡烛，想像3米之外有一只蜡烛在燃烧，需要呼很长时间的气才能将其吹灭。通过吸气和呼气的练习，可以在播音过程中，或在讲话过程中，或做报告的时候，如果需要讲很长的句子，就可以通过吸气呼气来控制，以便能将其一口气表达完。

③ 补气

在表达更长的句子时，如果一次吸气或呼气不能将其说完，就需要用补气的方法。补气一般是让气流冲击声带使其振动，专业的名词是“发气泡音按摩声带”

，练到一定程度，气流冲击声带，就是类似打呼噜的效果。

◆练声

练声训练就是预声带、练嚼肌、挺软腭的过程。在正式讲话之前，一定要先进行预热，要让声带进入状态，例如，可以找一本书，字正腔圆地去念，调整心态到位，把微笑表情也调整到最自然。可以想像面前有一朵美丽的花，要使用语言来赞美它，在这样的心境中调整表情，使自己进入最正确状态，才会有最好的成绩，时刻保持心理是灿烂的舒展的，人生才能舒展灿烂。

在日常生活的空余时间，也要经常练一练，喊一喊，对声带进行预热，练嚼肌，张开口嚼，再闭口嚼，然后活动活动腮帮子，让它自如一些，为了让嘴部的肌肉得到充分的运动锻炼，可以学鸭子“嘎、嘎”地叫，只有长期锻炼，声音才会产生共鸣。

◆练吐字：字头、字腹、字尾

在曲艺界，学生要从小拜师学习相声，那些传统段子要倒背如流，发声的时候要在短短的一个字或一个字节里，分为字头、字腹、字尾，要求要咬紧字头，带响字腹与字尾，“咬字千斤重，听者自动容”，要用心用生命讲话，只有这样才能特别带动人。

不管是专业的演说人员，还是非专业的演说人员，很可能在屡次长时间的演说之后嗓子变哑，这时就会缺乏气力支持，没有气力支持，表达出来的有声语言就像水上的浮物，让别人觉得空乏无力。因此要经常练呼吸，先不要管现在的声音好听与否，把这些好的方法像吸气、憋气，憋住它，憋到不能再憋的时候，缓缓地呼出，想像在吹灭一支蜡烛，通过这样长期的训练，才能克服缺乏气力的问题。

日常生活中有两条肺活量训练的方法：

① 深呼吸、憋气、坚持、慢呼。

先深吸一口气，然后憋一会儿气，接着坚持一段时间，最后慢慢呼出来。

② 吹蜡烛、5 米棒。

要想使声音很清亮，能够“打”出去，就需要进行声音响度的训练，最好的训练方法就是在清晨或者是爬山的时候，在气喘吁吁中大声讲话。这种训练犹如田径运动员为了跑得更快，腿上绑沙袋一样，超负荷地去运作，长期负重训练以后，当沙袋解开的时候，就能跑得更快。在气喘吁吁上气不接下气的时候去大声说话，提高自己的声音响度，在恢复到自然状态的时候，就会自然而然地使声音响度得到提高。所以说，声音响度训练最好是在清晨跑步或爬山时，在气喘吁吁中高声说话或背诵文章。

2.正音训练：方音辨正、绕口令、活舌操

正音有以下两方面含义：

◆学会用普通话演说，最正确方法就是找出自己的方言与普通话之间的声母、韵母、声调方面的对应差异，改善之。

◆针对吐字含混不清、不能归静的情况提出训练要求：由慢到快绕口令，坚持做活舌操，进行方音辨正。

◆方音辨正

方音辨正是指由方言变为普通话的过程。普通话演说训练要求找准自己的方言与普通话之间的声母、韵母、声调方面的对应差异，然后针对问题进行改善。普通话的训练不是一蹴而就的，要长期不懈坚持使用，才能使发音得到纠正和提高。

方音辨正可以从以下三个方面进行辨正：

① 声母辨正：z c s zh ch sh n l 等，例如通过对单词“支持与字词、实说与思索、哪里与拉犁”等容易混淆声母的发音练习，由慢而快地练习准确发音。

② 韵母辨正：en eng an ang un ong 等，例如单词“认真与人证、平安与昂扬、温暖与隆冬”等就是韵母辨正中容易出错的发音。

③ 调值辨正：阴、阳、上、去、轻声。例如“妈、麻、马、骂、吗”这几个词，发音都是ma，但调值不同，所代表的字也就大不相同，需要通过屡次反复地练习发声来进行区别。在训练的过程中，可以借助类似“妈妈骑马，马慢妈妈骂马，妞妞骑牛，牛扭、妞妞拧牛”这样的绕口令来练习。

◆活舌操〔详见第一讲 口部操练习〕

◆绕口令〔详见第六讲 练习普通话绕口令〕

第二节 朗读式训练法

朗读式训练法的核心就是速读，这是美国前总统林肯使用的训练方法，其主要内容就是通过朗读锻炼口才。做法是“低声→高声→快速→模仿角色→面对听众”，也就是在开始阶段，先用低声速读，练习到低声速读不存在问题时，使用高声阅读，等高声阅读运用自如时，就使用快速阅读，然后再练习进入角色，模仿角色进行阅读，最后面对听众阅读，如此训练使林肯获得了空前的口才，也是他由律师迈向总统宝座的重要基石。

张瑞敏先生讲过一句话，“人生在世，都愿意做一个不简单的人。”什么叫不简单？把简单的事认认真真的做好，这个人就不简单。什么叫不容易？把大家公认为特容易的事情认真真、兢兢业业、不折不扣、任劳任怨地去做好它，这个人就不容易。所以，干什么事都要进入角色，而进入角色要有很好的心态，懂得“人生在世定位很重要，不因自卑不到位，不因自傲常越位”的道理，对速读训练非常有益。

凡讲话的时候，要想更具感召力，更有影响力，嘴说到什么的时候，脑袋就要像过电影似的有画面感，让这些画面在脑海中流淌，深深地影响自己。动物世界中很多台词都能让人产生画面，例如，“夕阳西下的非洲大草原，富饶辽阔美丽多姿，碧绿的青草散发着迷人的幽香，各种动物在尽情地奔跑着，跳跃着，一切都显得那么生机勃勃。”再如贺敬之的《桂林山水歌》：“云中的神啊，雾中的仙，神姿仙态桂林的山，情一样深啊，梦一样美，如情似梦漓江的水”诗句文情并茂，是值得反复练习的典型训练内容。

通过这几段台词的演练，进一步说明进入角色是很重要的，每个人在世上都有很多的角色，此刻是老师，另一刻是学生，在妻子的眼里是丈夫，在儿子的眼里是父亲，在父亲的眼里是儿子，因此一个伟大的人提出来“心态好，事业成，不成也成，心态坏，事业败，不败也败”。成败在于心态，成败在于每个人自己。

第三节 梯级陈述训练法

梯级陈述训练法包括以下四个方面的内容，每个内容都有其特点和要求：

- ◆**复述**，是直接的用口头阐述，好似鹦鹉学舌。
- ◆**描述**，是逐步摆脱依托材料并注入主观想像和感情色彩的陈述训练，做口头文章。
- ◆**解释**，是由外在的形象性描绘转入内在机理的说明性训练，像读产品说明书。
- ◆**阐述**，是梯级陈述训练的深化，要求要善于概括，要到达口述电文的程度。

第四节 口才训练八法

口才训练八法指速读法、背诵法、练声法、复述法、模仿法、描述法、角色扮演法、讲故事法等八种口才训练的方法。

就是快速阅读以提高口才的训练方法。

通过背诵来锻炼记忆和表达的训练。

像歌唱家一样通过练声调嗓子，使得自己的语气声调有所完善的训练。

是从书面表达向口头表达转移的训练形式。分提纲式复述、细节式复述、完整复述。好似“鹦鹉学舌”，一般包括四个方面的内容：复述→描述→解释→阐述。

通过学习别人的声调，或学习其他各种发声来锻炼模仿能力，从而提高口才表达的训练。

在复述的根底上参加局部感情色彩，属于复述法的分支。

将自己设身处地地假设为角色本身，然后来进行表达的训练。

讲大道理不如引用一个小故事更能说明问题，让大家走得更近。讲故事法可以使用原来的故事，也可以根据现场需要临时编排，需要注意的是，故事只要能表述自己的意思就可，但一般也要流畅、通俗易懂为佳。

第四讲 普通话练习_语音技巧

语音的技巧与演说的成败息息相关，可以用下面的关系来说明：

◆演说←口语表达；

◆口语表达←口语发送能力；

◆口语发送能力←语音造型。

即演说的成败取决于口语表达能力，口语表达能力取决于口语发送能力，而口语发送能力取决于语音造型，这就要求在说话表达的时候要字正腔圆，发音要到位，语音造型要讲究形神兼备。形是指听众根据您的声音，复原出的形象；神是指听众根据您的声音，所获得的神韵。形神兼备就容易让对方想像和接受，民间有俗语说“看景没有听景好”、“看景不如听景”，就是听景的时候，可以发挥自己的想像，会想得更美。

【案例】

2006年6月16时整，三峡工程三期围堰爆破撤除现场指挥张曙光、邢德勇同时按下两个红色的按钮。几秒钟后，现场一阵密集的“噼啪”巨响。只有12.888秒，三峡工程三期围堰爆破成功。在900多声爆炸响声中，记者在现场看到，巨大的堰块如同多米诺骨牌，从北向南依次匍匐入江，江面上顿时巨浪翻腾，水花飞溅。十几米高的巨浪从爆破处向上游奔腾而去，巨浪发出虎啸狮吼般的咆哮声，激起的水花蹿至四五米高。用时12.888秒，爆破量相当于400座10层楼，其规模及难度，都称得上是“天下第一爆”。

即使没有观看新闻联播，只通过上面的语言描述，也可以设想和感受到这个场面的宏伟，这种语音的造型功能，更加锤炼了语言的表达能力。

第一节 发声技巧

1. 共鸣、扩大音量、美化音色

要发出宏亮、圆润、悦耳的声音，发声必须经过共鸣，共鸣分为三种：

◆口腔（喉腔、咽腔）共鸣：中音共鸣区；

◆鼻腔共鸣：高音共鸣区；

◆胸腔共鸣：低音共鸣区。

演说以口腔共鸣为主，以胸腔共鸣为辅，略带一点鼻腔共鸣的当众表达活动。

吐字归音，是我国传统说唱艺术中关于咬字方法的一个术语。它把一个音节的发音过程分成出字、立字、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、字尾都发得清楚完整。

其要求是咬紧字头、延长字腹、收准字尾，到达“咬字千斤重，听者自动容”的效果。例如，“讲”字，字头是 j，字腹是 a，字尾是 ng。

第二节 节奏

节奏类型可以分为：明快型、凝重型、激昂型。演说中的抑扬顿挫、上下起伏称为演说节奏。由于节奏的变化，所以演说具有听觉美。构成节奏的要素有：重音、停顿、速度、抑扬、节奏变化。

重音可以分为语法重音〔结构重音〕和强调重音〔情感重音〕两种，语法重音服从于情感重音。

情感重音的表达技巧多种多样：加重音量、拖长音节、一字一顿、反转等。加重音量就是咬得很重；拖长音节那么是将话语的音节加长，例如，“啊——我就是这样——”，表示了一种无所谓的态度；一字一顿那么是每一个字都停顿一下，例如，“你——能——拿——我

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/235320111120011141>