



YANJIANG YU KOUCAI JIAOCHENG

演讲与口才教程

主编 刘 斌 赵立峰

YANJIANG YU KOUCAI JIAOCHENG

演讲与口才教程

ISBN 978-7-5608-8985-6



9 787560 889856 >

定价: 45.00元

同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

立足课程思政，强基固本，润物无声



智慧学习平台



高等院校基础课程精品教材
高等教育信息化改革创新教材

YANJIANG YU KOUCAI JIAOCHENG

演讲与口才教程

主编 刘 斌 赵立峰

内 容 提 要

本书旨在培养学生扎实熟练的口语表达能力、当众演讲能力及生活与职场中的社交口才。本书分四部分:第一部分为语言基础知识与表达基本功训练,包括发音训练、朗诵、态势语、倾听;第二部分为演讲的准备、技巧及训练,包括演讲稿的写作、不良心理的调适、救场技巧与形象礼仪;第三部分为不同演讲形态的特点及其训练,包括主题演讲、即兴演讲、诸类型演讲实例;第四部分为不同形态的口才表达及其训练,包含辩论口才、社交口才、面试口才、谈判口才、营销口才。

本书可作为高等院校演讲与口才课程的教材,也可供广大社会人士参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

演讲与口才教程 / 刘斌, 赵立峰主编. -- 上海:
同济大学出版社, 2021. 6(2023. 12 重印)

ISBN 978 - 7 - 5608 - 8985 - 6

I. ①演… II. ①刘… ②赵… III. ①演讲 - 教材
②口才学 - 教材 IV. ①H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2021)第 105834 号

演讲与口才教程

刘 斌 赵立峰 主编

责任编辑 张德胜 责任校对 王有文 封面设计 刘文东

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn

(地址: 上海市四平路 1239 号 邮编: 200092 电话: 021 - 65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 三河市骏杰印刷有限公司

开 本 787 mm×1 092 mm 1 / 16

印 张 15

字 数 310 000

版 次 2021 年 6 月第 1 版

印 次 2023 年 12 月第 3 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5608 - 8985 - 6

定 价 45.00 元

本书若有印装质量问题, 请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究



前言

PREFACE

本教材以理论指导实践，旨在培养学生的语言艺术表达能力与良好口才，提高学生与实践运用中的口语表达能力。

演讲与口才是一门实践性很强的课程。演讲与口才的训练是一项长期、艰苦的工作，不是立竿见影的，也不是完成了本教材的“课堂训练”就一定能使演讲能力与口才得到较大提升。演讲能力与口才需要在生活、学习和工作实践中逐渐提升。例如，要提高自己的演讲能力，就必须在公众场合反复进行演讲训练，而不是自己一个人默默私语；要提升自己的辩论口才，就必须模拟辩论场景或者多参加辩论比赛，而不是单纯地在头脑中预判；要提升自己的营销口才，就必须多参与关于营销的模拟或实战，而不仅仅是背诵相关的方法和技巧。

本教材介绍的方法与技巧是以丰富的生活常识和专业基础知识为基础的。没有丰富的生活常识和专业基础知识，本教材所介绍的方法与技巧就成为“无源之水、无本之木”，因此，学生一定要在努力学习知识、丰富生活实践的基础上提高自己的演讲能力与口才。

本教材在编写过程中秉承理论性与生动性相结合、专业性与趣味性相结合、普遍性与具体性相结合、理论知识与编者的演讲发言实践感悟相结合的原则，力争使内容实用、丰富，案例典型、新颖。

本教材的特色如下。

1. 理论讲解贴合学生实际生活，通俗易懂

本教材涵盖了大多数学生在生活和工作中经常会遇到的问题，选取的案例也都非常贴合实际生活，而且语言深入浅出、通俗易懂，不论是作为课堂教材还是当作课后读物，都是很好的阅读书籍。

2. 注重启发学生思考

本教材在每一章中都设计了“辩出精彩”栏目，该栏目通过思辨有关演讲与口才的热点问题，启发学生进行思考，从而培养学生树立正确的学习观念。



3. 强调实操，突出培养实践能力

本教材采用精讲多练的编写方式，借助“反复练习”“角色模拟”“大声朗读”等手段，使学生在较短的时间内掌握演讲与口才的基本理论与技巧；通过课堂内外的有效训练，提高学生演讲与口才的水平及综合素质。学生可充分利用书中的“自我训练”及“课堂训练”栏目巩固所学的理论知识，提升实践能力。

4. 融入课程思政，强基固本，润物无声

党的二十大报告指出：“育人的根本在于立德。”本教材落实二十大精神，将演讲与口才的内容与汉语发展、外交发言、脱贫攻坚等内容相结合，将思政元素向课程渗透，进而提升学生的思想境界，落实立德树人根本任务。思政内容的融入强基固本，会产生润物无声的育人效果，激励广大青年学生自觉培养爱国情怀，领悟汉语的博大精深，增强民族自豪感与自信心，并在实践中运用好、发扬好汉语言文化，传承中华文明。

5. 融入“互联网+”思维

本教材内附有大量的二维码。这些二维码或将教材中的文字知识进行了可视化演绎，或拓展了教材内容，或提供了实操演练，广大师生只要拿起手机扫描二维码，即可随时观看。本教材还配套开发了数字化教学平台：提供数字化教材供广大师生线上学习；提供课堂工具辅助教师线上教学；提供教学资源推动教学互动；等等。

本教材由山东师范大学刘斌与齐鲁师范学院赵立峰任主编。刘斌负责第一部分与第二部分的编写工作，赵立峰负责第三部分与第四部分的编写工作。刘斌负责全书的统稿工作。

在编写本教材过程中，编者参考和借鉴了大量的相关文献资料，在此谨向这些文献的作者致以诚挚的谢意。

由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正。

编者

目 录

CONTENTS

第一部分 语言基础知识与表达基本功训练

1

第一章 发音训练

2

第一节 发音方法与发音训练

3

第二节 呼吸和共鸣的技巧与训练

11

课堂训练 常见的六种语音错误及纠正训练

14

辨出精彩 口头禅需要纠正吗

16

第二章 朗诵

17

第一节 朗诵的基本要求

18

第二节 朗诵的技巧及训练

20

课堂训练 普通话水平测试朗读作品选读

27

辨出精彩 朗诵也可以打手势吗

31

第三章 态势语

32

第一节 态势语言的作用

33

第二节 态势语的分类及其表达技巧

34

课堂训练 态势语技能训练

41

辨出精彩 打手势和乱比画有区别吗

42

第四章 倾听

43

第一节 倾听概述

44

第二节 倾听训练

52

课堂训练 三种常见的听力训练

57

辨出精彩 倾听就是一个人说一个人听吗

58

第二部分 演讲的准备、技巧及训练 59

第五章 演讲稿的写作 60

第一节 演讲标题的拟订 61

第二节 演讲稿的选材与提炼加工 65

第三节 演讲稿的结构设计 69

第四节 演讲稿的语言表达 76

第五节 演讲 PPT 的制作 81

课堂训练 演讲模拟实训与讨论 83

辩出精彩 到底要不要背演讲稿 83

第六章 不良心理的调适 85

第一节 自卑心理的调适和自信心的培养 85

第二节 恐惧心理的调适和自控能力的培养 88

课堂训练 发散思维、聚敛思维、应变思维训练 92

辩出精彩 演讲应重“情”还是重“理” 94

第七章 救场技巧与形象礼仪 95

第一节 救场技巧 96

第二节 形象礼仪 100

课堂训练 模拟演讲实训 104

辩出精彩 向观众要掌声到底好不好 104

第三部分 不同演讲形态的特点及其训练 105

第八章 主题演讲 106

第一节 主题演讲的特点 107

第二节 主题演讲的内容构建 110

第三节 主题演讲的语言表达 115

课堂训练 命题演讲训练 121

辩出精彩 只有用“第一”“第二”“第三”才是有逻辑吗 122

**123****第九章 即兴演讲**

- 第一节 即兴演讲的特点 124
- 第二节 即兴演讲的内容构建 126
- 第三节 即兴演讲的语言表达 130
- 课堂训练 串词讲故事 133
- 辩出精彩 面试就是即兴演讲吗 133

第十章 诸类型演讲实例**134**

- 第一节 会议演讲 137
- 第二节 媒体演讲 148
- 第三节 宴会演讲 153
- 第四节 庆典演讲 157
- 第五节 商务演讲 167
- 课堂训练 讲故事训练 172
- 辩出精彩 演讲就是一场表演秀吗 172

第四部分 不同形态的口才表达及其训练**173****第十一章 辩论口才****174**

- 第一节 辩论简述 174
- 第二节 辩论中的攻守策略 178
- 课堂训练 读辩词找技巧 180
- 辩出精彩 辩论就是滔滔不绝地说吗 181

第十二章 社交口才**182**

- 第一节 介绍的口才 183
- 第二节 劝慰和拒绝的口才 186
- 第三节 赞美和批评的口才 190
- 第四节 拜访和接待的口才 194
- 课堂训练 角色扮演 197
- 辩出精彩 与人交流“言多必失”吗 197

第十三章 面试口才	198
第一节 面试口才简述	199
第二节 面试语言表达的技巧	202
第三节 面试语言表达的八大禁忌	204
课堂训练 面试评价	208
辩出精彩 营销自己就是吹嘘吗	209
第十四章 谈判口才	210
第一节 谈判语言的特点	211
第二节 谈判中的陈述策略	213
第三节 谈判中的攻守策略	215
第四节 谈判中的答复策略	216
课堂训练 谈判模拟	219
辩出精彩 成功的谈判就是寸步不让吗	219
第十五章 营销口才	220
第一节 营销口才的特点和作用	221
第二节 问询式接近潜在顾客的口才	222
第三节 处理顾客异议的口才	225
第四节 说服顾客成交的口才	227
课堂训练 巧用营销技巧	230
辩出精彩 如何理解营销	231
参考文献	232



第一部分

语言基础知识与表达基本功训练



《国际中文教育中文水平等级标准》发布

截至 2021 年 3 月，全球有 75 个国家将中文纳入国民教育体系，4 000 多所国外大学开设中文课程，2 500 万人学习中文，4 000 万人次参加各类中文考试。随着学习需求不断扩大，国际中文教育面临的主要矛盾已经从“有没有”发展到“好不好”，广大学习者、教育者迫切希望研制和出台一套科学规范、包容开放、便于实施的标准，对中文学习、教学、测试与评估各个环节进行指导。

经国家语言文字工作委员会语言文字规范标准审定委员会审定，《国际中文教育中文水平等级标准》(GF0025—2021)(以下简称《标准》)于 2021 年 3 月由教育部、国家语言文字工作委员会发布，作为国家语言文字工作委员会语言文字规范自 2021 年 7 月 1 日起正式实施。这是我国首个面向外国中文学习者、全面描绘评价学习者中文语言技能和水平的规范标准。

《标准》的发布实施，是语言文字规范标准体系进一步完善的重要标志，将为国际中文教育事业的发展提供有力支撑。

——http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/s5987/202103/t20210329_523304.html，有改动。

思考：你认为《国际中文教育中文水平等级标准》的发布有什么重要意义？



第一章 发音训练

实践案例导读

案例一

买票风波

✎ 张某到火车站买车票，买票的人多，排了好长的队伍，前面的队伍还能排列有序，后面的就乱了。张某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。”

案例一

取款与打劫

✎ 洪某到北方出差，因为需要现金，就到银行取钱，为洪某服务的是一名四十岁的女职员。出于礼貌，洪某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。洪某以为对方没有听清楚，就更大声地喊道：“大姐，我取钱！”就在这时，洪某忽然感觉脑袋嗡的一声，被银行保安一棍子打倒在地，昏了过去。在医院，警察问刚醒过来的洪某：“你为什么要抢劫银行？”洪某傻了：“我抢什么银行？”警察又说：“还狡辩，隔着玻璃就喊‘打劫’，喊‘缺钱’，不是抢劫难道是存款啊？”

如今洪某每天都要提醒他的同事：“兄弟们，说好普通话，这样才安全！”

案例点评

上述两个案例中张某和洪某都因为语音的发音不规范问题造成误会，与他人发生矛盾。张某的发音问题首先是将声母 w 与 m 混淆，将“尾（wěi）”发成了 měi；其次是声调中去声与阴平不分，将“挨（āi）”发成了 ài。

洪某的发音问题首先是声调错误，将“大姐（dàjiě）”错误发成 dǎjié；其次是将韵母“ü（qu，取）”发成 üe。

错误的发音是由方言与普通话的差异造成的。因此，掌握普通话中声母和韵母的发音知识、发音方法及声调的有关知识非常重要。



第一节 发音方法与发音训练



任何动物都能发声，但只有人类创造了语言。人类语言中蕴含着丰富又复杂的语音规范。要想正确表达自己的思想，就要掌握正确的发音方法并进行适当的训练。在汉语拼音中，音节由声母、韵母、声调三个组成部分。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。

一、声母

声母是汉字音节开头的辅音。普通话语音中共有 21 个辅音声母，即 b、p、m、f、d、t、n、l、g、k、h、j、q、x、zh、ch、sh、r、z、c、s。声母发音准确是普通话语音规范的重要组成部分，声母的发音是否准确直接关系着普通话吐字是否标准和清晰。

声母发音的共同特点是口腔气流在一定部位受到阻碍，通过某种方式冲破阻碍并发出音来。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，可以将声母分为不同的类型。具体分类方法如下。

1. 根据发音部位不同进行分类

根据发音部位的不同，可将声母分为七类。

（1）双唇音。双唇音是指上唇与下唇接触，闭拢成阻而形成的语音。声母中发双唇音的有 b、p、m。

（2）唇齿音。唇齿音是指上门齿与下唇接触成阻而形成的语音。声母中发唇齿音的只有 f。

（3）舌尖前音。舌尖前音是指舌尖与上门齿背接触或接近成阻而形成的语音。声母中发舌尖前音的有 z、c、s。

（4）舌尖中音。舌尖中音是指舌尖与上门齿龈接触成阻而形成的语音。声母中发舌尖中音的有 d、t、n、l。

（5）舌尖后音。舌尖后音是指舌尖与硬腭前部接触或接近成阻而形成的语音。声母中发舌尖后音的有 zh、ch、sh、r。

（6）舌面音。舌面音是指舌面前部与硬腭前部接触或接近成阻而形成的语音。声母中



发舌面音的有 j、q、x。

(7) 舌根音。舌根音是指舌根与硬腭、软腭交界处接触或接近成阻而形成的语音。声母中发舌根音的有 g、k、h。

2. 根据阻碍方式不同进行分类

根据阻碍方式不同，可将声母分为五类。

(1) 塞音。塞音又称“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。声母中发塞音的有 b、p、d、t、g、k。

(2) 擦音。擦音又称“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。声母中发擦音的包括 f、s、sh、r、x、h。

(3) 塞擦音。发音时，以“塞音”开始，以“擦音”结束。发音器官的相关部位先是闭合，阻塞气流，然后打开一条窄缝，使气流从窄缝中挤出，摩擦成声。声母中发塞擦音的有 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。声母中发鼻音的有 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。声母中发边音的只有 l。

3. 根据声带是否颤动进行分类

在根据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。

清音是指发音时不颤动声带、声音不响亮带有噪声成分的音，声母中发清音的有 b、p、f、d、t、g、k、h、j、q、x、zh、ch、sh、z、c、s。

浊音是指发音时声带颤动、声音较响亮带有乐音成分的音，声母中发浊音的有 m、n、l、r (ng 不做声母，只做韵尾)。

4. 根据气流的强弱进行分类

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。

送气音的气流较强，要用力送出一口气。声母中发送气音的有 p、t、k、q、ch、c。

不送气音的气流较弱，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。声母中发不送气音的有 b、d、g、j、zh、z。

送气与不送气是相对而言的，不送气音的气流比送气音的相对弱一些、短一些，但比元音要强。

(二) 声母的发音方法

普通话语音音节中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；持阻是辅音发音过程的中间阶段，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恢复到原来静止状态或其他状态的过程。

根据以上发音原理与发音过程，每一个声母又有自己的发音方法。

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 ——双唇闭合，软腭上升，堵塞鼻腔通路，声带不颤动，较强的气流冲开双唇，要尽量送气，如“评判”的声母。

m ——双唇闭合，软腭下降，气流振动，声音从鼻腔通过，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 ——舌尖平伸，抵住上齿背，软腭上升，堵塞鼻腔通路，较强的气流通过口腔，要用力送气，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 ——舌尖抵住上齿龈，软腭上升，堵塞鼻腔通路，声带不颤动，较强的气流冲破舌尖的阻碍迸裂而出，爆发成声，注意要用力送气，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 ——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，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 ——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 ——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，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 ——舌根抵住软腭，软腭后部上升，堵塞鼻腔通路，声带不颤动，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。

（三）普通话辅音声母分类总表

普通话辅音声母的分类见表 1-1。

表 1-1 普通话辅音声母分类总表

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			



二、韵母

韵母是汉字音节中紧跟声母的重要组成音素。普通话语音中有 39 个韵母，主要由元音构成，有的元音后面还可以接辅音。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

依据不同的标准，韵母可分为不同的类型。常见的分类方法有以下两种。

1. 依据韵母结构的不同划分

普通话发音音节中的韵母按结构的不同可以分为三类。

（1）单韵母。单韵母是由单个元音充当韵母。普通话中单韵母有 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 个元音都能自成音节。

（2）复韵母。复韵母是由复合元音充当的韵母。普通话中的复韵母有 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组合构成的韵母。普通话中鼻韵母有 16 个，即 an、ian、uan、üan、en、in、uen、ün、ang、eng、ing、iang、ong、iong、uang、ueng。

2. 依据韵母开头元音口形的不同划分

根据韵母开头元音口形的不同，韵母可分为四类（四呼）。

（1）开口呼。开口呼是指没有韵头，韵腹又不是 i、u、ü 的韵母。普通话中的开口呼韵母共有 15 个，即 a、o、e、ai、ei、ao、ou、an、en、ang、eng、ê、i（前）、i（后）、er。

（2）齐齿呼。齐齿呼是指韵头或韵腹是 i 的韵母。普通话中的齐齿呼韵母共有 9 个，即 i、ia、ie、iao、iou、ian、in、iang、ing。

（3）合口呼。合口呼是指韵头或韵腹是 u 的韵母。普通话中的合口呼韵母共有 10 个，即 u、ua、uo、uai、uei、uan、uen、uang、ueng、ong。

（4）撮口呼。撮口呼是指韵头或韵腹是 ü 的韵母。普通话中的撮口呼韵母共有 5 个，即 ü、üe、üan、ün、iong（不含 ü）。

（二）韵母的发音方法

不同的韵母，其发音方法亦有不同。

1. 单韵母的发音方法

单韵母的发音要领：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。

根据舌位前后、舌位高低（开口度的大小）和唇形圆展的不同，单韵母的发音可分为舌面单韵母、舌尖单韵母、卷舌单韵母 3 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。表 1-2 是每个舌面单韵母的发音要领，略有不同。

表 1-2 舌面单韵母的发音要领

舌面单韵母	发音部位	舌位前后	舌位高低	唇形
a	舌面	央	低	不圆
o	舌面	后	半高	圆
e	舌面	后	半高	不圆
ê	舌面	前	半低	不圆
i	舌面	前	高	不圆
u	舌面	后	高	圆
ü	舌面	前	高	圆

（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：

① i（前）。发音时，舌尖起主要作用，舌位靠前，处高位，唇不圆，该发音只出现在声母 z、c、s 的后面，如“自私”“四次”的韵母。

② i（后）。发音时，舌尖起主要作用，舌位靠后，处高位，唇不圆，该发音只出现在声母 zh、ch、sh、r 的后面，如“支持”“日食”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：发音时卷舌，舌位的前后高低均处于中央，唇不圆。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。

2. 复韵母的发音方法

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，要自然连贯；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。

根据发音时口腔的开合、舌位的高低和韵腹的位置等不同，复韵母可分为三类：前响



复韵母、中响复韵母和后响复韵母。

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

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

(3) 后响复韵母——ia、ie、ua、uo、üe。后响复韵母有韵头、韵腹。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，韵腹收音，响亮有力，如“国界”“雪花”“瓦解”等。

3. 鼻韵母的发音方法

鼻韵母的发音要领：发鼻韵母时，要由元音状态向鼻音发音状态变化，最后完全变鼻音；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。

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；发音区别在于声母 n 要除阻，韵尾 n 不除阻，如“漫谈”“变迁”“贯穿”“昆仑”等。

(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；发音区别在于 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，如“螳螂”“鹏程”“总统”“炯炯”等。

三、声调

声调亦称“字调”，在普通话发音中，声调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，主要用来区别不同的音节。

(一) 声调的类型

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）。声调高低升降的具体变化称为调值。一般用五度标记法^①标记相对音高走势，如图 1-1 所示。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，声带则相对松弛。上声的音长在四个声调中最长，去声的音长最短。

^① 五度标记法是用五度竖标来标记调值相对音高走势的一种方法，有时也采用两位或三位数字表示。

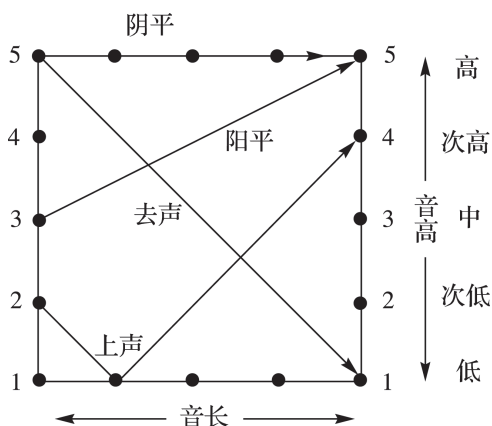


图 1-1 用五度标记法标记相对音高

(二) 声调的发音方法

在普通话发音中，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，如“司机”“播音”等。

(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，如“红旗”“红尘”等。

(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，如“指导”“舞曲”等。

(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，通畅，走到最低处时要托住，如“布告”“破例”等。

自我训练



请朗读以下词语。

第一组

- | | | | | | | | |
|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|
| 1. 蔬菜 | 熟菜 | 2. 书籍 | 书记 | 3. 故乡 | 古香 | 4. 批发 | 疲乏 |
| 5. 苦恼 | 哭闹 | 6. 停火 | 挺火 | 7. 武装 | 雾状 | 8. 阵营 | 真硬 |
| 9. 不对 | 部队 | 10. 敬神 | 井深 | 11. 成交 | 乘轿 | 12. 平局 | 凭据 |
| 13. 重点 | 终点 | 14. 中央 | 种羊 | 15. 气象 | 奇想 | 16. 微波 | 围脖 |
| 17. 干净 | 干警 | 18. 销售 | 小手 | 19. 特殊 | 特熟 | 20. 期货 | 起火 |



第二组

- | | | | | | | | | |
|--------|----|----|--------|----|----|--------|----|----|
| 1. 审计 | 神迹 | 神机 | 2. 打枪 | 搭腔 | 大墙 | 3. 脸蛋 | 炼丹 | 联单 |
| 4. 汽车 | 骑车 | 起车 | 5. 方位 | 防卫 | 防伪 | 6. 花园 | 画院 | 画圆 |
| 7. 羊毛 | 样貌 | 养猫 | 8. 严重 | 眼中 | 眼肿 | 9. 原有 | 原油 | 远游 |
| 10. 整句 | 证据 | 政局 | 11. 老乡 | 老想 | 老相 | 12. 主持 | 朱赤 | 蛀齿 |

第三组

- | | | | | | | | |
|-------|----|----|----|--------|----|----|----|
| 1. 精致 | 径直 | 静止 | 景致 | 2. 拖把 | 拓跋 | 脱靶 | 拖把 |
| 3. 精神 | 精深 | 景深 | 净身 | 4. 只想 | 指向 | 志向 | 纸箱 |
| 5. 吸收 | 洗手 | 惜售 | 细瘦 | 6. 美丽 | 魅力 | 没理 | 没力 |
| 7. 习惯 | 吸管 | 细管 | 西关 | 8. 猜到 | 才到 | 菜刀 | 踩到 |
| 9. 劫道 | 街道 | 借道 | 戒刀 | 10. 力气 | 礼器 | 离奇 | 离弃 |



第二节 呼吸和共鸣的技巧与训练

语音是人体发声器官互相配合、共同运动的结果。在发音过程中，声带振动发出声音后，与口、鼻、喉、咽、胸产生共鸣传出声音，再通过唇、舌控制气流形成各种不同的声音。要想使嗓音富于弹性、耐久，就需要通过科学、规范的训练来控制气息，需要发音器官相互配合，产生共鸣，从而使声音准确、清晰、圆润、优美、持久、响亮。

一、呼吸的技巧和训练及注意事项

能自如地控制、调配气息，进而有效控制口腔内气流，是发声训练成功的基础。因此，要想提高发音质量、声音准确度与吸引力，就必须掌握呼吸的方法，以控制气流。说话时常见的呼吸方式有三种，即胸式呼吸（仅仅靠肋骨的侧向扩张和收缩来完成呼吸过程）、腹式呼吸（通过加大腹部横膜的活动、减少胸腔的运动来完成呼吸）和胸腹式联合呼吸（吸气时，腰部扩张，腹部膈向下运动，气息充分进入体内；呼气时，胸腔扩张，膈向上运动，气息排出体外）。其中，胸腹式联合呼吸又称丹田呼吸，通过收缩小腹，用丹田的力量控制呼吸，有利于使腹部和丹田充满气息，为发音提供充足的“气”；同时，胸腔扩张，有利于为发音提供充足的“力”，是较为科学的一种呼吸方式。



（一）呼吸的技巧和训练

1. 吸气的技巧和训练

（1）吸气的技巧。双肩、胸部放松，准备吸气时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，膈下降，胸腔容量扩大，通过鼻腔将气息吸入肺部。

（2）吸气的训练。

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。这种方法排除了单用胸腔用力吸气的可能，容易获得两肋打开的实际感觉。

② “闻花香”式吸气。在面前摆放着一盆怒放的鲜花，闻一闻花的香味，这时气会吸得深入、自然。用这种方法，可体会降膈和开肋。

③ 抬起重物 and “倒拔垂杨柳”式吸气。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似。

④ “半打”哈欠式吸气。不张大嘴地打哈欠，进气最后一刻的感觉和胸腹联合呼吸时吸气最后一刻的感觉相似。

2. 呼气的技巧和训练

（1）呼气的技巧。小腹始终收缩，膈徐徐上升，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。

（2）呼气的训练。

① 叹气式呼出气体，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）呼吸训练的注意事项

采用胸腹式联合呼吸方法时，练习者要注意以下事项：

（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，应均匀、平缓。

（3）腰部、颈部、腿部应挺直，下巴、口腔、颈部等肌肉要放松，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。

二、共鸣的技巧训练及注意事项

发音中的共鸣，是指声带振动产生声音在口腔、鼻腔、胸腔处产生共鸣。声带振动产生的声音比较单薄，通过共鸣，能够使声音听起来洪亮，中气十足。



视频
呼吸技巧及训练
方法



（一）共鸣的技巧训练

根据共鸣形成部位的不同，共鸣训练方法有 3 种。

1. 口腔共鸣练习

口腔共鸣是人们说话时的主要共鸣方式。在练习口腔共鸣时，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。在练习口腔共鸣时，可练习单韵母 a、o、e、i、u，复韵母 ai、ei 等发音。

自我训练



请打开口腔，重复朗读以下成语（坐在椅子的前沿）。

来龙去脉 浪子回头 老当益壮 两袖清风 刀山火海
光明磊落 高瞻远瞩 鸟语花香 广开言路 慷慨激昂
相安无事 扬长而去 咬牙切齿 招摇过市 包罗万象

2. 鼻腔共鸣练习

在练习鼻腔共鸣时，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。练习鼻腔共鸣时，可练习鼻韵母发音，如 an、en、in、ang、eng、ing；亦可练习带有鼻音声母的音节，如 ma、mi、mu、na、ni。做鼻腔共鸣练习时，要注意口腔开展，声音洪亮、坚实，也要注意鼻腔共鸣不能太重。

3. 胸腔共鸣练习

胸腔共鸣可使声音厚重有力。练习胸腔共鸣发音时，要全身放松，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，可用手抚胸部持续发 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、有力、丰满。

（二）共鸣训练的注意事项

共鸣训练的注意事项包括以下五个方面：

（1）声带要保护好，呼吸要均匀，以减少声带的负担。经常练习“气泡音”^①活动声带，可以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）身体要自然放松，吸气不要过满，胸部不要故意挺出。

（4）下颌要活动灵便，要适当打开口腔，使上下槽牙间保持一定距离。

（5）发出的声音要像一条带子，下与气息相连，从小腹冲出垂直向上，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。



视频
共鸣的技巧

^① 气泡音是一种充分放松喉头后的发声。例如，我们懒散地躺在床上做打哈欠状，从高到低发 a 音，当步入低音区时，会听到声音像一串气泡冒出来。气泡受气息影响，可大可小，可疏可密。



课堂训练

常见的六种语音错误及纠正训练

一、声母 zh、ch、sh、z、c、s 的发音错误及纠正训练

声母 zh、ch、sh、z、c、s 的发音错误，大多是将翘舌音发成平舌音，导致“治”与“字”“赤”与“次”“四”与“是”等不分。声母 zh、ch、sh、z、c、s 的发音技巧与训练如表 1-3 所示。

表 1-3 声母 zh、ch、sh、z、c、s 的发音技巧与训练

发音技巧	发音训练
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，气流从舌尖和上、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	资质、做主、重责、转租；存储、操场、纯粹、持仓；诉说、送上、受诉、失色

二、鼻音 n、l 的发音错误及纠正训练

分不清鼻音 n、l，导致“牛”“刘”不分。鼻音 n、l 的发音技巧与训练如表 1-4 所示。

表 1-4 鼻音 n、l 的发音技巧与训练

发音技巧	发音训练
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	牛奶、泥泞、能耐；嘹亮、理论、凌厉

三、唇齿音 f 与舌根音 h 的发音错误及纠正训练

唇齿音 f 与舌根音 h 混读，将“飞”读成 hui。唇齿音 f 与舌根音 h 的发音技巧与训练如表 1-5 所示。

表 1-5 唇齿音 f 与舌根音 h 的发音技巧与训练

发音技巧	发音训练
f 与 h 的不同，主要是发音部位的不同。发 f 音时，上齿与下唇相擦；发 h 音时，舌根与软腭相擦。f 的发音部位靠前；h 的发音部位靠后	方法、非凡、夫妇；恢宏、挥霍、挥毫



四、前后鼻韵母的发音错误及纠正训练

前后鼻韵母，如 an 与 ang、en 与 eng、in 与 ing 等分不清，导致“根”“更”不分。前后鼻韵母的发音技巧与训练如表 1-6 所示。

表 1-6 前后鼻韵母的发音技巧与训练

发音技巧	发音训练
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	信访、幸运；陈酿、成功；人民、人名；秦晋、情境

五、e、o（ou）的发音错误及纠正训练

e、o（ou）的发音不做区分，如“佛”读作 f6。e、o（ou）的发音技巧与训练如表 1-7 所示。

表 1-7 e、o（ou）的发音技巧与训练

发音技巧	发音训练
两者发音部位接近，主要区别在于唇的圆展，发 o（ou）音时，舌位保持不变，同时唇收拢为圆形；发 e 音时嘴唇不圆	饿、我；哥、伯；隔阂、磨刀；篝火、佛教

六、i、ü 的发音错误及纠正训练

i、ü 的发音不做区分，如“鱼”和“移”。i、ü 的发音技巧与训练如表 1-8 所示。

表 1-8 i、ü 的发音技巧与训练

发音技巧	发音训练
i 和 ü 的区别在于嘴唇的圆展，在发 i 音时，保持舌位不变，将嘴唇逐渐拢圆，便得到 ü。训练时，可以先用 u 来作引导	圆、愿；颜渊、冤狱；卷曲



辩出精彩

口头禅需要纠正吗

有的人在台上讲话的时候，习惯用“嗯”“啊”“是不是啊”“明白了吗”“那个”等作为停顿或者连接语。有人认为，这样的词语能够活跃演讲内容，使演讲不那么死板；有人认为，口头禅太多会给观众带来不舒服的感觉。实践证明，适当的口头禅是演讲的润滑剂；但口头禅过多就会适得其反。

1. 纠正口头禅过多的方法

(1) 录制视频，反复听。可以把自己平日演讲的画面和语音录制成视频，反复听，并记录自己口头禅出现的次数。这样，自己就能意识到口头禅过多，从而改善这种不良习惯。

(2) 放慢速度，准确表达。有口头禅的人，不妨放慢速度讲话，把每一句话都讲得清清楚楚，久而久之，就会养成准确表达的习惯。

(3) 反复练习，出口成章。要克服口头禅过多的不良习惯，最重要的是要勤加练习，反复训练。这样，口头禅出现的次数会越来越少，最终保持在合理的频率，为演讲增加“人情味”和“亲切感”。

2. 正确使用口头禅的方法

(1) 反复观摩优秀演讲视频，了解优秀演讲者的情绪表达及对应的口头禅。

(2) 深刻领悟演讲内容的情绪、语气、情感，并选取与之相适应的口头禅。

(3) 通过反复练习，去除自身惯用的无效口头禅，形成与演讲内容、情感相适应的口头禅。

课后思考题

1. 请思考自己的普通话发音是否标准。如果不标准，请找出发音易错的汉字并反复练习。

2. 请思考发音有几个产生共鸣的部位，并思考不同部位形成共鸣的技巧。