

Day2音频课：变调训练，塑造语言气质与气场

2022-3-29 13:05:11

你好，欢迎你来，我是赵晓鹿。在中国北京向你问好，愿你像鹿一样追逐，也像鹿一样优雅。

今天这堂课我们要学习语流的变调，什么是变调呢？也就是在我们音节的连续读音时，相邻的音节声调发生变化，这就叫做变调。在普通话当中的变调主要包括 **上声变调** 和 **去声变调**。比如说“一”和“不”是比较明显的变调以及一些重叠的形容词的变调。大家听一听什么叫“一”和“不”，我们一会儿来说啊。

先说一说上声变调规律和发音的训练。在我们上声，我们在初阶营跟大家讲过，什么是上声，阴阳上去，也就是一声二声，三声四声，上声就是我们的三声。在我们上声的音节当中单念或者在句尾面的时候都不变。

什么叫单念或者句尾念？

比如说领跑的 **lǐng**，**214**，它的这个调值是 **214**，大家还记得吗？**lǐng** 要把它发完整，而不是 **ling**，你看就没有发完整了。当你单独发这个字的时候，或者他放在你一句话当中末尾的时候，晌午，**wǔ**，这个末尾的时候没有问题，他的调值仍然是 **214**。但是如果上声放在阴平阳平去声和轻音节前面，那他的 **214** 的调值就要变成 **21**，我们可以记成 **211**，就是 **半个上声**。

什么叫半个上声呢？

比如说“领跑”。这个领就没有发成 **214**，**ling**，而是领跑。发现了吗？他可能是半个上声，**ling** 他后面的 **4** 可能就没有上去，**ling** 和领跑是不是不一样？我们来做一些练习呀，我们还是会给大家很多的练习资料，但是我不可能把这些资料里面读音全部都读了。因为你在初阶营已经有这个本事了，现在我只是给你在概念上说清楚。

具体的练习你可以自己找一找感觉啊。比如说我们来做一做：

始终 老师 指标 北京 广播 体操

发现了吗？**shǐ** 在这儿变成始终，**lǎo** 变成老师，**zhǐ** 变成指标，**běi** 变成北京，他没有发完全，**214** 的调值，变成了 **211** 的调值。**shǒu** 首先，**shǐ** 史诗，这就叫变调。所以变调并不是说把比如说把这个三声的上声“史诗”变成实施，失失，事实，这叫瞎变。

上声永远是上声，阴平永远是阴平，阳平永远是阳平，去声永远是去声，只不过是上声他在阴平，阳平，去声和轻音节前面的时候这个 **214** 变成 **211**，你看，始终这个“终”是什么，是不是阴平，老师，这个师，也是阴平，对不对？指标也是，北京啊，祖国这个国就成阳平了，讲台，这个台就是阳平。

那前面的上声是发生变化的。椅子这个“子”我们昨天讲过轻声对吧？你看这个 **yǐ** 他要是 **214** 的话，应该是 **yǐ**，而不是椅子，明白了吗？这就叫，如果我们的上声音节在阴平，阳平，去声和轻音节前面，他的调制 **214** 变成 **211**。但是你要记住上声依然是上声，只不过是半上声，而不是由上声变成其他的音调。

这个在以前的同学当中，只有一位同学把他弄混了。突然有一天问这个用不用变调？变调这个东西啊，大家记住，在你的概念里，你要知道什么是变调，但是变调是建立在我们语言约定俗成的一个基础上，大家不要瞎编。上声永远是上声去声永远是去声，阴平永远是阴平，阳平永远是阳平，你不能把上声突然变成阳平了，我说的是在正常的我们的朗读当中。

好，那我们来说一说上声音节与上声音节相连的时候，那前面一个音节的调值是有怎样变化呢？由 **214** 变成接近 **35**，也就是所谓的阳平。

什么意思？上声和上声连接，也就是说，说白了，这两个字都是三声，他们是一个词。那他的 214 接近变成了 35，也就是阳平。比如说：也许，你看，yě 本来是上声 214，但是跟后面这个“许”也是上声，放在一起的时候怎么读呢？也许。

后面的这个上声，我刚才跟大家讲了，如果上声是放在句尾或者单字念的时候，他依然是上声。那么前面的这个上声，无论他后面是阴平啊，阳平啊，去声啊还是轻声啊，还是后面是上声，他会发生变化，只不过两个上声相连的时候，两个字都是上声的时候他的变化更明显，由刚才的 214 变成 35。

那后面如果是，

阴平：老师

阳平：解决

去声：宝贝

轻声：椅子

如果是他后面的这个音啊，跟的是阴平，阳平，去声和轻声的话，他的这个上声是用 214 变成 211，也就是，稍微短那么一点。

由 214 变成 35 是为什么？是因为这两个音都是上声。所以也许，所以，你看这个 suǒ, yǐ, 所以他放在一起什么，所以。这个所就变成了二声，接近于二声阳平，也就是 35 的调值。

只好，你看是 zhǐ 本来是 214，“只”单发的时候是 214，跟“好”放在一起变成“只好”明白了吗？包括：可以，你看后面的这个还是 214，但是前面这个“可”已经变成了阳平，可以。古老，这就是叫变调。

大家记住啊，变调它不是随意瞎变的。还是那句话，阴平永远是阴平，阳平永远是阳平，上声是上声，去声是去声，轻声是轻声，但是前面的这个上声会根据后面的阴平，阳平，去声，轻声和上声有一些调整。那么他们的调整只分为两个步骤。

第一个是，如果后面跟的是阴平，阳平，去声和轻声，前面的上声 214 变成 211。如果后面跟的是上声，那 214 前面的这个 214 变成 35，变成二声。

也许，所以，影响，只好。很明确了，对不对？我相信在这个问题上，我给你讲的很清楚了，大家一定要知道啊，变调是有规律的，它不是瞎变的。

说了上声，还有去声，还有“一”和“不”的变调，他们都有一些规律和变化。但是我在这儿不打算细讲，为什么，因为很多人听了这个东西以后就变得有点蒙圈了。

比如说：非去声音节前要变去声，这个“一”一模一样，还有“一个渔翁”这样的东西呢，大家很容易搞混，包括“不”的变调，我们怎么办呢？我们直接拿这个例子来练，这样大家不要在概念上去做区分和纠结。我们就现成已知的语言习惯，这样你不容易出错，而且不容易在这个过程当中搞混。

我来带大家练一练我们给的这些资料啊，先说这个一和不，我们把一和不变的变调来练习一下。比如说。

一板一眼 一唱一和

一模一样 一丝一毫

一字一板 一朝一夕

一心一意 一问一答

一张一弛 一起一落

一上一下 一前一后

一左一右 一窍不通

一丝不苟 一丝不挂

一尘不染 一成不变

一蹶不振 一毛不拔

一物降一物

不管不顾 不哼不哈

不及不离 不卑不亢

不伦不类 不偏不倚

大家注意这个“倚”，你看好几个三声，染，一尘不染都是最后是上声，我们要把它发完整，一定是214。

不三不四 不干不净

不清不楚 不言不语

不屈不挠 不折不扣

不大不小 不上不下

不见不散 不慌不忙

不可一世

除了我们刚才说的这些啊上声啊、一啊，不啊，还有一些语气助词，比如说：啊，他可能在结尾就会发成“啊”这个发 e 这个音，感觉到了吗？有的人会发成 ao 这个音，那这个东西呢大家放在文章当中，词句中、情景当中去训练和理解，在这样我们不过多的去强调他的变化呢。

为什么，如果我们在这种细枝末节上强调的更多的话，对于没有经过完全系统的专业训练的，包括长期实战训练的你来说特别容易搞混，在文章当中的时候不知道该读什么。

那么你要记住一个宗旨，指标，当你真情实感带入的时候，你怎样读着舒服，你就怎么读。

这儿的景色真是太美了呀。这个 呀 我们就不用说，这样的景色真是太美了呀。我们不用发成 呀，太美了呀，这个 呀 发的有一点 ye 这个音。这就叫变调。

可是大家不用在这个问题上纠结是为什么，它不是重点，你怎么读着舒服来，因为这是一种 **情感的抒发**。等到我们后面学到 **规定情境**，学到 **情景再现**，学到 **内在语**，你就会知道，哦，原来语言真正重要的东西是这些东西，就是我们所说的语言的表达之道。

那在利用这个时间，我们主要跟大家说一说什么呢？说一说我们的词的轻重格式。

你看，我们把之前的一些东西都，两节课合并成一节课，跟大家讲为什么，因为后面我们要学更加重点以及更加有难度的东西，就是我才跟大家说的 **情景在线**，包括**交流感 对象感**，这些东西都是我们语言当中 **特别特别特别** 重要的东西。那轻重格式这些东西大家作为一个了解练一练就可以了。

什么是轻重格式呢？在我们汉字的普通话以及我们的方言当中，一句话里，双音节词或者多音节词的每一个音节都有轻有重，他们都是强弱不同的，但造成这种强弱不同的原因或者变化的原因是什么呢？

除了音节与音节之间声调的区别以外，就是我们说的阴阳上去之外，还因为构成一句话的词或者一个词语的每个音节在音量上是不均衡的。

也就是说，双音节或者多音节的词，在各个音节有着约定俗成的轻重强弱的差别，这个就叫词的轻重格式。

这里有一个很重要的词叫约定俗成，约定俗成是什么？就是我跟大家说，我们的语言习惯。我们的语言习惯是怎么来的？就是约定俗成来的。

所以这一点大家明确一下啊，明白一下很重要。因为你不能把语言当成数学来学，语言当成数学来学就没法学了。数学一加一等于2，它是有标准答案的。2加2等于4，对吧？10加10等于20，语言不是，语言他有个约定俗成。

那我在这儿说的约定俗成，大家一定要记住是我们普通话当中的约定俗成。那你是云贵川的朋友，你是湖南湖北的朋友，福建的朋友，香港的朋友，我们不以方言为代表好不好？如果以方言为代表，我们就没法学了。

第一，语言不是数学，没有固定的标准。

第二，我们所谓的标准约定俗成，大家放在我们的汉语普通话当中，不要放在各地的方言当中。

这两个大前提的基础上，我们再来谈变调，再来谈轻重格式。

好，我们来练习练习双音节的轻重格式，还有我们的发音序列。在普通话当中啊，双音节它的轻重格式主要有三种，其中，中重格式最为多。

什么叫中重格式？跟大家说一说啊：

日常 打通 交通 当代 小诗 初绿 黄金 碧绿 时代 假如 晶莹 自然 减色 宝贵

这个词很多，训练资料有很多，我就不一一跟大家讲了。在我们初阶营的时候，大家已经二字词，四字词的跟着练过来了。在这儿主要了解一下它的格式。资料我们还是会给大家提供很多的练习，你们拿着去练一练。

那中重格式是什么呢？

经验 视觉 听觉 界限 颜色

这是中重格式。

什么是重轻格式呢？

清楚 唠叨 力气 痛快 喉咙 荤腥

大家去感受感受什么是中重，什么是重中，什么是重轻，这个东西啊，就是我们的字面意思。中重，重中，重轻就是字面意思。

什么叫重轻啊，前面的重，后面的轻。

什么叫重中啊，前面的重，中间的轻。

前面的重，后面是比较中等的：经验 视觉

大家感受感受，还有三音节的词，它的轻重格式和发音训练是什么样的。

我们来说一说中重。

播音员 收音机 呼吸道 东方红

感觉到了吗？最后一个字是重的。

天安门 展览馆 居委会 共产党 共青团

这就叫：中中重。

什么叫中重轻呢？

枪杆子 命根子

你看这个“子”都是轻的，对吧？中间这个是最重的，

过日子 拿架子 吊嗓子 臭架子 卖关子 半拉子 打底子

什么是中轻重呢？

保不齐 备不住 小不点儿 吃不消 大不了 动不动 对不起 过不去 说得来 生意经 冷不防 数得着

那四音节呢？四音节的词，他的轻重格式和发音训练是什么？我们来试一试，叫中重中重。四音节稍微有点复杂，但是也不是什么难事儿，我们来试一试。

丰衣足食 日积月累 轻歌曼舞 心平气和

大部分啊，具有关联词的这个四个词的格式、成语，以及少量的其他的结构的四字词呢，我们在读的时候都要读成中重中重。

无独有偶 五光十色 天灾人祸 年富力强

这就叫：中重中重。你看耳濡目染，就是中重中重。枪林弹雨，奇装异服，你看中间和后面的这个是重的，就是我们的字面意思，中重中重。

什么叫中轻中重呢？我们来试一试。

社会主义 集体经济 化学工业 巴黎公社 南京大学 最后通牒 奥林匹克 慢慢腾腾 高高兴兴

那大部分的四音节的专用名词，包括叠音，叠音形容词，什么叫叠音？高高兴兴，这要叠音，还有我们的象声词，我们都要读成中轻中重格式。

那么最后还有一种叫重中中重，大部分具有修饰性的或者被修饰的，陈述的，或者被陈述的，或者支配和被支配关系的四个字，这种成语都会读成重中中重这样的格式。

比如说：

惨不忍睹 义不容辞 敬而远之 诸如此类 相形之下 一扫而空 面如刀刮 目不胜收

好了，大家根据我们的练习资料，好好的去练一练，今天的课就上到这儿。作为一个了解，作为知道什么叫语流变调，什么叫轻重格式。

但是这些东西大家记住啊，我们在单练的时候是单练，大家有一个概念上的建立，认知上的建立，一切的东西要放到我们后面的文章，放到我们的一句话，一段话，一段语境，一段文章的情境当中才有意义。

最重要的这些东西都是我们的技能。到后面我们学的语言之道的时候，你就知道，原来一切是以情感为基础的。但是这个基本功呢，咱们该学还得学，该练还得练，那大家作为一个了解，先把这些东西练扎实了。

因为这些东西从你初阶营过来到现在，对你来说几乎是没有什么难度了。大家作为一个了解练习练习找找感觉。

刚过完年，大家也需要恢复恢复状态，那我们不能把初阶营的东西再来这儿念，恢复状态。在学新知的状态下恢复恢复你原来的学习语言的状态，你的语感，还有你的肌肉。

记住啊，在学进阶营的课程的时候，初阶营的基本功是**绝对绝对不能够丢的**，是每天都需要继续练习的。

好了，我是赵晓鹿，在中国北京跟你一起预言芭蕾，明天见。