

2013

D-161

王克瑞 杜丽华 编著

绕口令

播音员 主持人
训练手册

练出中国好声音

最新版

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

绕口令: 最新版 / 王克瑞, 杜丽华编著. — 北京:
中国广播电视出版社, 2012. 10 (2013.5重印)

(播音员主持人训练手册)

ISBN 978 - 7 - 5043 - 6718 - 1

I. ①绕… II. ①王… ②杜… III. ①绕口令—汇编
—中国 IV. ①I239.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 218745 号

播音员 主持人训练手册: 绕口令 (最新版)

王克瑞 杜丽华 编著

责任编辑 李晓霖

封面设计 丁琳

责任校对 谭霞

出版发行 中国广播电视出版社

电 话 010 - 86093580 010 - 86093583

社 址 北京市西城区真武庙二条9号

邮政编码 100045

网 址 www. erp. com. cn

电子信箱 erp8@sina. com

经 销 全国各地新华书店

印 刷 涿州市京南印刷厂

开 本 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

字 数 180(千)字

印 张 9.625

版 次 2012 年 10 月第 1 版 2013 年 5 月第 2 次印刷

印 数 6001-14000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 5043 - 6718 - 1

定 价 23.00 元

(本书有光盘, 如需要可联系出版社发行部)

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

CONTENTS

你了解自己的发音器官吗 / 1

从元音和辅音谈起 / 6

声母篇

双唇练习

八百标兵 / 11

炮兵和步兵 / 12

补壁 / 12

两只猫 / 12

皮鞋、蒲鞋 / 12

白帽和白毛 / 13

两白脖子 / 13

八十八只八哥儿鸟 / 13

白老八 / 14

巴老爷和芭蕉树 / 14

打那百十百个白斑鸠 / 14

碰碰车 / 14

爸爸抱宝宝 / 15

买饽饽 / 15

白伯伯和白婆婆 / 15

补皮裤 / 16

破布头儿 / 16

葡萄皮儿 / 16

冰棒碰瓶 / 16

找宝 / 17

破布补破鼓 / 17

长扁担短扁担 / 17

扁担长，板凳宽 / 18

一平盆面 / 18

白鹅和八哥儿 / 18

拔萝卜 / 19

白绵羊和绵白羊 / 19

唇齿练习

① 画凤凰 / 20

缝裤缝 / 20

② 缝飞凤 / 20

灰粪肥 / 21

分水岭, 分水桥 / 21

蜂和凤 / 22

父母 / 22

蜂和蜜 / 22

丰丰和芬芬 / 22

金凤凰, 银凤凰 / 23

红饭碗, 黄饭碗 / 23

舌部练习

一 舌尖中音声母 d、t、 n、l 发音要领及 练习

① 打特盗 / 24

② 白石塔 / 25

大刀对单刀 / 25

谭老汉买蛋和炭 / 25

炖冻豆腐 / 26

③ 风吹藤动铜铃响 / 26

汤烫塔 / 26

颠倒歌 / 26

小牛赔油 / 27

看豆豆 / 27

牛驮油 / 27

小秋和小牛 / 28

六十六岁陆老头 / 28

老六放牛 / 29

二 舌尖前音声母 z、c、 s 发音要领及练习

④ 做早操 / 30

紫茄子 / 30

求自在不自在 / 30

⑤ 俩人山前来比腿 / 31

子词丝 / 31

三哥三嫂与酸枣 / 31

桑树与枣树 / 31

蚕和蝉 / 32

⑥ 登山 / 32

你了解自己的发音器官吗

谈起绕口令，往往给人印象是说得快，也因此给训练者以假象，认为讲得快就是绕口令说得好，以至于在练习中常常贪求快而忽视字音的准确。在进入正文前，我们首先给读者提一个要求：在练习绕口令时，必须在讲求发音正确、吐字清晰的前提下，逐渐由慢而快，由易而难，由简而繁，因此，首要的是把发音器官的各个部位搞清楚，努力学会并提高控制、调动自己发音器官任何一个部位的能力，以迅速而准确地发出普通话语音。所以，在发音训练之前，首先应对发音器官的构造和功能有一个概括的了解。

人类发音的过程是从肺部呼出气流，气流经过喉头时使声带颤动，再经过口腔或鼻腔的共鸣，使微弱的声音在这里得到扩大和美化，然后，声音经过唇、齿、舌、牙、腭等发音器官不同方式的协调动作的调节，如口腔开合大小，舌位的高低前后，气流受阻部位、方法的不同等，就发出了不同的声音。在这里，气流是发音的动力，声带是发音体，口腔、鼻腔则是主要共鸣器。同时，还有唇、舌、软腭、齿等部位的活动，使得口腔开合，鼻腔通塞，从而控制、调节了气流。所以说，语音的发出离不开气流、声带和口腔各部分器官的动作。

按照在发音过程中所起的作用，发音器官包括肺和气管、

喉头和声带、口腔和鼻腔三部分。

1. 肺和气管

气息从肺部呼出经过气管到喉头，当经过喉头时才算进入发音阶段。肺是发音的动力站，气管是输送气流的通道，气流则是发音的原动力。

2. 喉头和声带

喉头由四块软骨组成：上面的一块是甲状软骨，它最大，突出在喉头的前面，从脖颈外部可以摸得着。甲状软骨下面是一块环状软骨，前低后高，环状软骨后部的上面连着两块三角形的杓状软骨，这四块软骨构成一个圆筒形的小室，声带就藏在这小室的中央。此外，甲状软骨上面，还有一块会厌软骨，可以上下开合，以避免食物或水进入喉头。

声带是两片带状的富有弹性的薄膜。它的前端固定在甲状软骨上面，后端附在杓状软骨上面。两片声带中间是一条通路，叫做声门。四块软骨由各种喉肌相联系和控制，由于喉肌的牵引，杓状软骨可以开合回转，造成声带或紧或松，控制声门的大小。平时呼吸时，声门大开，气流可以自由出入；发音时，声带靠拢，声门闭合或留有窄缝，从肺部呼出的气流，通过声门时，就引起声带颤动，发出声来。声带靠拢的程度是可以调节的，人能控制声带的松紧变化，可以发出不同的声音，所以，声带是人类语音最主要的发音体。

3. 口腔和鼻腔

在人的发音器官喉头以上，口腔、鼻腔较其他部位更为重