

普通话基础发声训练 手册

第一阶段

口腔训练（一）

口部训练以唇舌力量的练习为主，常做口部操，可以有效地加强唇舌力量，提高唇舌灵活程度，使发出的声音干净明亮集中。

1、口的开合练习

张开嘴打哈欠（打槽牙，挺软腭），闭嘴如啃苹果（松下巴）。

开口的动作要柔和，嘴角向斜上方抬起，上下唇稍放松，舌自然平放

2、咀嚼练习

张口咀嚼与闭口咀嚼结合进行，舌自然平放。练习时反复做，可提升口部肌肉力量。

口腔训练（二）

嘴唇是发声过程中最重要的器官之一，大部分发音都需要嘴唇的参与。所以，对双唇的锻炼，也有助于语音发声更加情系明朗。

双唇练习：

1、喷——

也称作双唇打响。双唇紧闭，将唇的力量集中于唇中央三分之一的部位，唇齿相依不裹唇，阻住气流，然后突然连续喷气出声。合口呼、撮口呼撮唇不好的人可以多练

2、咧——

将双唇闭紧尽力向前噉起，然后将嘴角用力向两边伸展（咧嘴），反复进行

3、撮——

双唇闭紧向前噉起，然后向左歪、向右歪、向上抬、向下压

4、绕——

双唇闭紧向前噉起，然后向左歪或向右做360度的转圈运动。

口腔训练（三）

舌的练习

1、刮舌——舌尖抵下齿背，舌体贴住齿背，随着张嘴，用上齿沿舌面刮，尽力加大舌面上翘的拱度，目的在于增加舌面拱起的力量。

2、顶舌——闭唇，用舌尖顶住左内颊，用力顶，可把舌源码想象成针尖，用力去扎破口腔这个球。然后，用舌尖顶住右内颊，做同样练习。

3、伸舌——将舌伸出唇外，舌体集中，舌尖向前，向左右、向上下说力伸展。意念上尽量把舌尖想象成一个点，使舌尖慢速、用力向外伸，多做这个练习，可使舌体集中、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。

6、舌打响——舌尖与硬腭接触打响。将舌尖顶住硬腭，用力持阻，然后突然弹开，发出类似de的响声。

声母发音部位和方法（双唇音）

双唇音 b p m

发音部位：双唇紧闭，舌位相对比较自由

重点提示：

1、发音唇舌无力，口腔松软的原因与这三个音发不好有直接关系

2、唇部收紧，接触有力，并注意与气息的配合

3、力量应集中在双唇中央，不要咧嘴角，不要双唇抿起，否则会影响音准。

4、关气音的气流不能太强

单音节练习：班 崩 帮 巴 布 别 保 贝 标 包 泵 宾

双音节练习：包办 奔波 标兵 辨别 遍布 北部 壁报 蚌埠 兵
变 帮办

四音节练习：百发百中 包罗万象 暴跳如雷 跋山涉水 半路出
家 博采众长 不约而同

声母发音部位和方法（唇齿音）

唇齿音：f

发音部位描述：上唇与下齿接触成阻碍后发出的一种语音

重点提示：

1、上齿与下齿形成阻碍时要自然接触，不要上齿咬住下唇发音，
否则成阻部位面积大，力量分散，发音笨拙。

2、接触面积不要太大，否则易产生杂音，要条理好气息，除阻后紧接元音。这样字音更加圆润清晰。

3、要学佳节制气流，否则容易产生杂音。

单音节练习：房 法 翻 发 奋 佛 风 分 否 冯 匪 富

双音节练习：丰富 奋发 方法 芬芳 非凡 吩咐 发放 反复 仿佛 肺腑 防腐

四音节练习：发扬光大 风平浪静 风吹草动 翻来覆去 飞沙走石 分秒必争 风尘仆仆 丰功伟绩

句段练习：

1、粉红墙上画凤凰，凤凰画在粉红墙，红凤凰，粉凤凰，红凤凰，花凤凰

2、费家有面粉红墙，粉红墙上画凤凰，凤凰画在粉红墙，红凤凰、黄凤凰、红凤凰看黄凤凰，黄凤凰看红凤凰，粉凤凰、花凤凰、粉红凤凰花凤凰，全都仿佛活凤凰。

声母发音部位和方法（舌尖中音）

舌尖中音：d t n l

发音部位描述：舌源码抵住上牙龈，气流在这一部位受阻碍后发

出的音

重点提示：

- 1、我们平常所说的“唇舌无力”的“舌”主要是指舌尖音的发音无力。
- 2、在演播中最大的问题是气流冲破成阻部位时，舌尖表现无力度，无弹性，从而使整个字音松散
- 3、注意着力点放在舌尖上，部位要准确，舌尖要有力度
- 4、调整好气息，使受腹部控制的气流，不断地冲击成阻部位，让舌尖灵活地弹击上齿龈
- 5、舌尖阻被突然冲开，不要拖泥带水

单音节练习：到 东 电 推 台 团 吞 能 牛 您

**双音节练习：等待 到达 大地 跳台 团体 天坛 当代 南宁 恼
怒 奶娘**

**四音节练习：调虎离山 顶天立地 谈虎色变 铁证如山 浓墨重
彩 能说会道 凝眸远望**

句段练习：

- 1、白石塔，白石搭，白石搭白塔，白塔白石搭，搭好白石塔，
白塔白又大

2、太阳从西往东少，听我唱个颠倒歌，天上打雷没有响，地上
石头滚上坡；江里骆驼会下蛋，山里鲤鱼搭成窝；腊月酷热
直流汗，六月暴冷打哆嗦；姐在房中手梳头，门外口袋把驴
骑

声母发音部位和方法（舌根音）

舌根音：g k h

发音部位描述：指舌根和软腭相连，气流在这一部位受到阻碍后
发出的一种辅音

重点提示：他们是21个声母中发音最靠后的三个音，音色也是
属于最暗的一组，要注意舌位有意识地前移，也就是“后单地前
发”

单音节练习：钢 公 高 考 坑 口 海 河 欢

双音节练习：高贵 光顾 公告 开垦 可靠 空旷 欢呼 荷花 浑
厚

四音节练习：广开言路 高谈阔论 纲举目张 甘心情愿 感人肺
腑 各自为政 冠冕堂皇 公而忘私 光彩夺目

句段练习：

1、哥挎瓜筐过宽沟，赶快过沟看怪狗，光看怪狗瓜筐操，瓜滚筐扣哥怪狗

2、华华有两朵黄花，红红有两朵红花，华华要红花，红红要黄花，华华送给红红一朵黄花，红红送给华华一朵红花

声母发音部位和方法（舌面音）

舌面音：j q x

发音部位描述：指舌面前部抵住或接近硬腭前部，气流在这一部位受到阻碍后形成的音

重点提示：

1、这组音最容易出现源码音（舌尖化）的问题，有了源码音，普通话发音则非常不标准。为了防止尖音出现，除了做好辨音外，注意不要让舌尖碰到牙齿或跑到两齿之间。

2、发j q x 音时部分人舌尖下垂至下齿龈，舌尖后移，可能是受方言的影响，所以发音时要找准发音部位。

单音节练习：江 金 决 情 球 前 新 小 校

双音节练习：交际 境界 建交 亲切 气球 齐全 学习 喜讯 现象

四音节练习：皆大欢喜 惊天动地 千载难逢 求同存异 喜出望
外

句段练习：

七加一，七减一，加完减完等于几？七加一，七减一，加完减
完等于七

声母发音部位和方法（舌尖后音）

舌尖后音（翘舌音）：zh ch sh r

发音部位描述：舌尖与齿龈后部硬腭前缘接触或接近构成阻碍后
发出的一种辅音

重点提示：

- 1、这组音又叫翘舌音，它发音时易和舌尖前音相混
- 2、从部位上说，一种情况是这组声母发的比较靠后，把翘舌音发成了卷舌音，要着重练习翘起这个动作，另一个是发音偏前，舌位较平，接近于平舌音的位置，舌尖要尽量后移顶住硬腭前部，再发舌尖后音，听起来就不那么偏前了
- 3、发音时注意下巴松弛，牙关打开，气息通畅

单音节练习：中 周 抓 插 颤 吃 顺 声 说 然 如

双音节练习：庄重 转折 指针 长城 穿插 乘车 山水 闪烁 神

圣 仍然 容忍

四音节练习：掌上明珠 郑重其事 畅所欲言 沉默寡言 深入人

心 神采奕奕 入情入理

句段练习：

- 1、认识从实践始，实践出真知，知道就是知道，不知道就是不知道，不知道说不知道，也不要不知道装知道，老老实实，实事求是，一定要做到不折不扣的真知道
- 2、史老师，讲时事，常学实事长知识，时事学习看报纸，打印纸登的是时事，心里装关下事

声母发音部位和方法（舌尖前音）

舌尖前音（平舌音）：a c s

发音部位描述：舌尖平伸抵住或接近上齿背，气流在这一部位受到阻碍后发出的音

重点提示：

- 1、一定要部位准确，舌尖与要上齿背成阻而不是舌前部整个贴在上齿背或齿龈上，否则舌中部无力

2、成阻面要小，力量要集中

3、避免舌尖伸到两齿中间变成齿音音

单音节练习：咱 最 醋 层 思 色

双音色练习：总则 自尊 猜测 苍翠 琐碎 松散

四音节练习：自得其乐 再接再厉 沧海桑田 草草了事 司空见

惯 丝丝入扣

句段练习：

1、早晨早早起，早起做早操，人人做早操，做操身体好

2、刚往窗上糊字纸，你就隔着窗户撒字纸，一次撕下横字纸，
一次撕下竖字纸，横竖两次撒了四十四张湿字纸，是字纸你就撕
字纸，不是字纸你就不要胡乱撕一地纸

3、四是四，十是十，十四是十四，四十是四十，四十加上四，
就是四十四，四，十，十四，四十四，要是说错了，就要误大事

气息练习——慢吸慢呼

一、闻花

立定站稳或一只脚稍向前，双目平视前方，头正，双肩放松，
用鼻子吸上一口新鲜的空气，这是你似乎闻到了花的芬芳。你会

觉得肺的下部及腰部都充满了气息，感觉气入丹田。保持几秒钟，然后再轻轻呼出。

二、“a”音延长

用慢吸慢呼的动作，发单无音“a”的延长音。用自己最舒服的声音，声音逐渐由小到大，由底到高，由近到远，由弱到强，气息要通畅自如。下腭、舌根不紧张，喉部放松，让气流集中地打到硬腭前端发出。

三、数数练习 慢

吸气吸八成满，呼气时数1、2、3、4、5、6……，数的速度要慢，吐字要清楚，嘴上用力，不要紧张；发一个音后马上闭住别跑气、换气，吼要松，气要通，直至一口气数完，能数多少就数多少，逐渐增加。