

普通话训练--语音语调综合训练 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/58/2021_2022__E6_99_AE_E9_80_9A_E8_AF_9D_E8_c38_58013.htm

一，气息训练 气息训练一是扩大肺活量，二是提高横膈膜声门挡气和吸气肌肉群的伸展，收缩能力。气息训练有以下几种方法：1.气声数数方法：先吸足一口气，屏息数秒，然后用均匀的低微的带有气息的声音（如说悄悄话那样）数1-100。2.“闭口打哈欠”方法：打哈欠时故意不张开嘴，而是强制用鼻吸气，呼气。3.偷气练习方法：偷气是用极快的速度，在不被人觉察的情况下吸入一部分气流，以解“燃眉之急”。如成语连读，在标点处换气。百川归海，百感交集，百年大业，百步穿杨，百里挑一，百废待兴，百练成刚，百辞莫辩。4.短语练习训练揭示：要求读句前吸足一口气，随声而出的气息要平衡均匀，字音强劲有力，富有节奏感。一个蚂蚁抬一粒米，两个蚂蚁抬两粒米，三个蚂蚁抬三粒米……5.呼吸快读练习吸饱一口气而后快数：“敦敦葫芦，压压葫芦一口气数不了二十四个葫芦，一个葫芦，二个葫芦……。”二，共鸣训练 声音明亮，悦耳决定于声音的共鸣作用。1.共鸣要领 口张：扩大口腔空间，发生部位后移；喉松：发声时，头部端正，颈部放松，使声音在喉腔与鼻腔之间畅通无阻；鼻通：在发包含mnng三个鼻音音素的音节时，软腭下垂，舌根放松，让气流自然地鼻腔流出。训练提示：要注意三腔共鸣融为一体，一要注意胸腔，脑腔的配合共鸣，二要注意调节，使声音富有变化。2唇舌练习方法：大声念。乒--乒--乒，劈--劈--劈，啪--啪--啪……噼里啪啦--密密麻麻--哗啦啦.. 训练提示：

口腔张大些，舌根不要隆起，避免鼻音。反复快读数遍。 3. 低调练习方法：用低声调讲述一段话或读一首诗。如：一顿团圆饭，吃了二十年！嚼得烂的--是鸡肉，嚼不烂的--是思念！训练提示：要求字沉音沉，字沉而不浊，音弱而不散，声音有力度。 4. 软腭训练方法：大声读叮--叮--dang--dang，轰--隆隆--轰--隆--隆--轰--隆... 5. 鼻腔胸腔共鸣训练方法：用“哼哼”音哼歌。先将歌词轻声朗读而后哼出歌调。如：军港的夜啊静悄悄，海浪把战舰轻轻的摇... 训练提示：注意控制气息，发音时声音要圆润，注意共鸣要领。

三. 绕口令训练

下列十二首绕口令，请先分别找出每首绕口的字，将它归韵合辙熟读数遍，之后按慢读，连读，快读三步训练，直至一气呵成准确无误。

1. 大哥有大锅，二哥有二锅，大哥要换二哥的二锅，二哥不换大哥的大锅。
2. 打南来了个瘸子，手里托着个碟子，碟子里装着茄子，地下钉着个橛子，绊倒了瘸子，扔了碟子里的茄子；气得瘸子，扔了碟子，拔了橛子，踩了茄子。
3. 东洞庭，西洞庭，洞庭山上一根藤，藤上挂个大铜铃。风吹藤动铜铃动，风停藤定铜铃静
4. 一堆粪，一堆灰；灰混粪，粪混灰。
5. 牛郎年年恋刘娘，刘娘年年念牛郎。
6. 有个面铺门朝南，门上挂着兰布棉门帘，摘了兰布棉门帘，面铺门朝南，挂上兰布棉门帘，面铺还是门朝南。
7. 天上一个盆，地上一个棚，盆碰棚，棚碰盆。
8. 妈妈骑马，马慢妈妈骂马，妞妞哄牛，牛拗妞妞扭牛。
9. 刚往窗上糊字纸，你就隔着窗户撕字纸，一次撕下横字纸，一次撕下竖字纸，横竖撕了四十四张湿字纸，是字纸你就撕字纸，不是字纸，你就不要胡乱得撕一地纸。
10. 天上七颗星，树上七只鹰，梁上七只钉，台上七盏灯。拿扇煽了灯，用手拔了钉，举

枪打了鹰，乌云盖了星。 11.苏州有个苏胡子，湖州有个胡胡子，苏州的苏胡子家里有个梳胡子的梳子，湖州胡胡子家里有个梳子梳胡子。 12.新脑筋，老脑筋，老脑筋可以学成新脑筋，新脑筋不学习就变成老脑筋。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com