# 2024年播音专业练声札记优秀

来源：网络 作者：平静如水 更新时间：2024-06-24

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。播...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**播音专业练声札记篇一**

大多数人都将练声的时间放在早晨，迎着清晨的阳光，呼吸新鲜的空气进行练声的确是一件很惬意的事情，也值得提倡。但是，有一些上进心强，急于进步的同学，专门设定了闹钟在很早的时间，甚至天还未亮，睡眼惺忪就起来练声。这样的精神非常值得赞扬，但是这样的做法却有一些值得商榷。

练声这样的方式最早是起源于古代戏曲，戏曲艺人为达到精湛的演技必须不断锤炼自己的声音，而且大部分唱段都是来源于师父的口传心授，没有教科书作为依据，这也要求他们在每天的练习当中苦背唱词，过去的教戏师父可不像现在的播音老师这般慈眉善目，一有错误便会被师父喝斥鞭打，这一代代的名角都是被“打”出来的，学员每天也不是以学习为主，更多的是要打下手，干杂活。“早起练声”这一习惯便是从那时流传下来的。

那么古代艺人为什么要选择早起练声呢?因为唱戏对于他们来说是养家糊口的工具，白天或者晚上的时间，是这些艺人们跑堂口、唱庙会挣钱的时候，这当中绝对没有多余的时间让他们去“练声”，而是在登台之后那第一嗓子就必须先声夺人，唱一个满堂彩，不然就砸了饭碗。而对于今天的同学们而言，并没有这样的生活压力，也没有那样恶劣的学习环境。我们并没有必要强迫自己在一个非常早的时间起来练声。

因为这样做非但不能达到预期目的，而且对嗓子也是有害的。我们的嗓子需要保养，而保养嗓子最好的方式有三个：充足的睡眠，科学的用声，饮水。声带在没有得到充分休息的情况之下，被强行唤醒进行工作，长此以往，会造成声带的损伤。所以先保证充足的睡眠，再进行练声，也是磨刀不误砍柴工。至于时间，其实早、中、晚均可，重要的是要坚持不懈，持之以恒。

笔者曾有幸与一位播音大师交流练声。他说：“我从不天天练声。”在我愕然之际，他说道：“我时时练声，分分练声，秒秒练声。”这句话的意思在于，他在平时都是运用科学的用声方式在进行语言表达，是“带着功”在说话，这样，高规格的用声方式和语言表达便成为了一种生活常态，语言时时都在被锤炼。

当然这是在他本人的语言功力原本就已炉火纯青的前提之下。初学者或者年轻的同学在平时科学用声的前提之下还是应当坚持专门练声。

练声的作用

关于练声的作用大体有两种论调，即“练声无用论”和“练声万能论”。练声无用论主要是来自于一些非播音专业出身的主持人，因为他们自己原本就未接受过系统的播音训练，而自己却已经在播音的岗位上工作，有的做的还不错，所以觉得声音没有必要进行特殊训练，语言表达“不学而能”。练声万能论主要来自一些初学播音的年轻学员，他们往往对播音艺术充满向往，并且有着崇高的理想与目标，所以希望通过练声的方式来使自己的声音不断完善，或者达到某一个自己心目中偶像的声音。这两种论调都是有失偏颇的。

练声既不像一些人认为地那样一无是处，也不是另一些人认为的灵丹妙药。但它确有其极大的作用。对于成熟的播音员来说，练声的作用在于唤醒发声器官，保持声音状态。每一个人每天醒来之后，身上的各个器官都是渐次苏醒的，人在刚睡醒的时候，势必从事不了过于激烈的运动，因为身体并不在最积极的状态。声带也是一样，所以通过练声，对声带进行唤醒，有助于一天都保持一个良好的声音状态。对于初学者来说，练声的作用在于巩固正确的用声方式，同时对声音起到一定程度的美化作用。要注意的是，这里说的美化，绝不是改变一个人的声音。一些初学者总是希冀通过练习达到某一种声音，这样的说法是缺乏科学依据的。人的语音由四要素组成：音高、音长、音强、音质。音质就是一个人的音色，是一个人之所以区别于他人的声音特征，除了进行外科手术之外，它是无法改变的，因为它是由声带的长短、厚薄、宽窄来决定的，它是“天赋”的。所以有人说播音专业“三分在练习，七分在天赋”并非没有道理。这也是很多练声无用论者的一个“论据”。然而他们却忽视了，语音四要素当中，另外三个要素音高、音长、音强却是完全能够通过练习去改善的。声音作为语言表达的载体，并不是非得要“天籁之音”，关键是要有声音弹性，这样才能能承载感情，我国播音界许多优秀的播音员本身的音质并不是太好，但是却播出了无数脍炙人口、感人至深的作品，他们的语言表达应当是我们学习和模仿的楷模，而绝不是声音。

练声的方法

练声的方法有很多种，不同的学校，练习的手段以及练习的材料应该都不太一样，但是方法再千差万别，核心思想却应当是一样的。有一种非常不好的练习方法就是练声过程当中过于重视吐字和发音的机械练习，而忽略了情感的表达，这是一个极大的误区!

练声仅仅是一种手段，它的终极目的是帮助练习者完善今后的语言表达。而一个人的语言表达只有真挚、鲜活、充满情感，才能够被别人所接受和喜爱。如果在练习过程当中就只有固定腔调和机械念字，那如何保证之后的语言表达能够丰富多彩?

播音要以“情”字为核心，练声也是如此。面无表情地念“祖国伟大，山河壮丽”或者微笑着念“暴跳如雷，怒发冲冠”都是违反语言表达规律的，即便这几个音发得再标准，气息用得再足，也是无法达到“音准”这个标准的。所以，我们提倡在练声当中运用“暖声”，就是时时刻刻都是带有情感，要见字生情，将文字的“色彩”表现出来。即便是练习的时候数数，也是可以念出感情来的。

“鬼子来了，一、二、三、四……”

“解放军打鬼子了，一、二、三、四……”

这样两种场景，在数数的时候应该是完全不同的情感表达。

如此，在练声当中，既练了吐字发音，又练了语言表达，才是真正行之有效的练声方式。

ps：补充一点，有人把练声说得神乎其神，一些稀奇古怪的练声方式特别容易误导年轻的同学。再次提醒，任何与正常呼吸与说话相去甚远的播音练声方式，都是不太可取的。总而言之，播音是话筒前弱控制的语言艺术形式，咱们要把更多的精力用在“情”上，声随情动，气随请走。

**播音专业练声札记篇二**

气、声、字的练习

戏曲演员尤其京剧演员包括戏曲爱好者在喊嗓练声上容易犯急于求成的毛病，恨不能很快地就能喊出又高又亮的嗓音来，急着喊高音，猛喊甚至瞎喊乱喊，这往往是事与愿违的。我们在研究喊嗓练声时，有意地先练气息不急于发声，是利于发声练习，要大家明确一个循序渐进的规律和持之以恒的毅力。在这第三阶段，我们建议还是不急于爬音阶喊高音，而从气、声、字结合练起。这三者关系应排成这样一个顺序：气为音服务，音为腔服务，腔为字服务，字为词服务，词为情服务。从这个顺序中，我们可以看到字的位置居于中心，前面牵着“音”和“腔”，后面联着“词”与“情”。当中一塌，满盘皆输。字音的真切，决定着声音的圆润，“以字行腔”正是这个理儿。在喊嗓练声中的字、音、气的关系，应是托足了“气”，找准了“音”，咬真了“字”。具体方法是：用汉语拼音的方法把字头、字腹、字尾放大放缓，以字练声，然后加快，同时练嘴皮子和唇齿牙舌喉的灵活性。

①唇音练习：(先放慢，放大念一遍逐渐加快到念绕口令) 八一百一标一兵一奔—北一坡 北一坡一炮一兵一并一排一跑— 炮一兵一怕一把一标一兵一碰一 标一兵一怕一碰一炮一兵一炮一

②齿音练习(方法同上) 四——是四， 十——是——十， 十四是——十四， 四十——是——四十， 不要把十四——说——四十， 也不要把四十——说——十四。

③舌音练习(方法同上) 六十六岁刘老六，推着六十， 六只大油篓， 六十六枝垂杨柳， 拴着六十六只大马猴。

④喉音练习(方法同上) 山前有只虎， 山下有只猴， 虎撵猴，猴斗虎， 虎撵不上猴， 猴也斗不了虎。

⑤舌音牙音练习(方法同上) 街南来了个瘸子，右手拿着个碟子，左手拿个茄子;街上有个撅子，橛子绊倒了瘸子，右手摔了碟子，左手扔了茄子

⑥十三道辙字音练习 风(中东)一催(灰堆)一暑(姑苏)一去(一七)一荷(波梭)一花(发花)一谢(乜斜) 秋(由求)一爽(江阳)一云(人辰)一高(遥条)一雁(言前)一自(支思)一来(怀来) 俏(遥条)一佳(发花)一人(人辰)一扭(由求)一捏(乜斜)一出(姑苏)一房(江阳)一来(怀来) 东(中东)一西(一七)一南(言前)一北(灰堆)一坐(波梭) 第三阶段：吟诗、吟唱练习 把吟诗、吟唱放在第四阶段目的是练习和挖掘“低音宽厚,中音圆润，高音坚韧\"的嗓音素质，不盲目拔高、爬高，而是巩固中音、低音，使其音色华美、音质纯正，保住一条好听好用的嗓子，同时锻炼高音的坚韧有弹性。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找