

云南省教育厅语言文字管理处组织编写

普通话

培训测试指南

PUTONGHUA
PEIXUN
CESHI
ZHINAN

第三版

图书邮发 8008699256 或
02586601855 或发刊信至
移动 33499 联通 93319 或真伪
四川出版集团



四川大学出版社



责任编辑:梁 胜
责任校对:孙滨蓉
封面设计:米茄设计工作室
责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

普通话培训测试指南 / 云南省教育厅语言文字管理处
组织编写. —3 版. —成都: 四川大学出版社, 2008. 7
ISBN 978-7-5614-4089-6

I. 普… II. 云… III. 普通话-水平考试-自学参考资料 IV. H102

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 114865 号

书名 普通话培训测试指南 (第三版)

作 者 云南省教育厅语言文字管理处组织编写
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行 四川大学出版社
书 号 ISBN 978-7-5614-4089-6/H·262
印 刷 郫县犀浦印刷厂
成品尺寸 148 mm×210 mm
印 张 12
字 数 310 千字
版 次 2008 年 7 月第 3 版
印 次 2008 年 7 月第 1 次印刷
定 价 19.00 元

◆读者邮购本书,请与本社发行科
联系。电话:85408408/85401670/
85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址:www.scupress.com.cn

版权所有◆侵权必究
此书无本社防伪标识一律不准销售

本书有关版权事宜的说明

本书收入了一些作家的作品作为朗读材料，四川大学出版社已委托中国作家协会作家权益保障委员会与部分作家联系获得授权。但仍有部分作家未能联系上。为此，请未能联系上的作家见书后与四川大学出版社联系，获取相应的稿酬。四川大学出版社谨向上述作家致以衷心的感谢。

四川大学出版社

2006年5月

郑重声明

四川大学出版社依法对本书享有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成的不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(028) 85466067/85400276

传 真：(028) 85461659/85408023

通信地址：成都市一环路南一段 24 号四川大学出版社 梁胜

邮 编：610065

E-mail: scapress@vip.163.com

《普通话培训测试指南》三版说明

《普通话培训测试指南》在不断听取学校师生和社会各界的意见后，2007年5月，在云南省教育厅语言文字管理处的组织下，由原编写人员重点对书中的第四章和第五章做了一定的调整。

为本书的语音训练和朗读材料专门配录了磁带，凡书中标有磁带图标的，就可在磁带中找到相应的语音和朗读示范。由于磁带数目较多，所以和书分开发行。

欢迎使用本书的朋友们今后继续多提意见和建议，使《普通话培训测试指南》（第三版）更加完善。

云南省教育厅语言文字管理处
2008年7月8日



序

云南省是一个多民族、多语言、多方言的省份，普及普通话对于有效协调社会生产和生活，普及教育，发展科技文化事业，增进各民族、各地区之间的交往，增强民族凝聚力，有着无可替代的重要作用。

多年来，我省一直非常重视普通话的推广工作。在普通话水平测试中，已有 80 万人取得了普通话水平等级证书。普通话的普及程度在大幅度提高，越来越多的公民具备了普通话应用的能力。

目前，大力发展社会主义市场经济，以信息化带动工业化发展，给我国的经济和社会发展带来了勃勃生机。人流、物流、信息流的跨地域流通日益频繁，国家通用语言的普及为实现这种流通创造了有利条件。不过，交际中的语言隔阂和由此形成的交际障碍仍然不同程度地存在着，普通话的通用程度离现实发展的需要还有较大的距离——我省各地区不通汉语或基本不通汉语的还约有 670 多万人；广大农村地区，很多人基本不能用普通话进行交际；大量流动人口带着各自方言走向异地的劳动力市场；在我省的公务活动、媒体宣传和公共服务行业等公众交际语言领域中，方言还占据着一定比例。这种语言应用状况直接影响社会的高效协调运转和人民群众生活质量的提高，与发展市场经济需要，形成全国统一的生产资料和劳动力市场的需求，与信息时代信息作为资本参与生产和经营、创造价值的要求相去甚远。因此，克服交际障碍，提高全社会的语言应用能力和规范化水平，仍然是一项十分现实而紧迫的



任务。

当前，落实科教兴国战略和实施西部大开发战略正处于关键时期，全面建设小康社会和加快推进社会主义现代化的宏伟目标，对我们普及普通话提出了新的更高的要求。要发展社会主义的政治、经济、文化，提高中华民族的整体素质，实现各民族、各地区的共同富裕，比以往任何时候都更加迫切地需要推广、普及民族共同语——普通话。

2001年《中华人民共和国国家通用语言文字法》的实施，为普通话测试工作奠定了坚实的法律基础，也提出了更高的要求。2003年10月，教育部、国家语言文字工作委员会发布了新的全国统一的《普通话水平测试大纲》。随着测试实践的迅速发展，学习普通话的人数在不断增长，学习的需求和目的也呈多样化的趋势，对教材的要求也越来越高，越来越具体。

为使普通话培训测试与国家新大纲接轨，满足不同水平学习者的需要，适应不同学习者的学习特点和学习目的，云南省语言文字工作委员会组织编写了这本新编《普通话培训测试指南》。

新编《普通话培训测试指南》依照新大纲的测试性质、试卷构成、评分系统和等级确定等，针对不同水平、层次学习者的需求，提供了各种层次的学习途径，即在发音、字词、朗读、说话各个部分均设计了初、中、高级学习训练的内容和方法，读者可根据各自的基础和需要，有选择地进行学习训练。这样“各取所需，目标明确”，有利于提高应试学习效率。同时，各等级的学习内容之间层层相扣，由浅入深，系统完整，拓展训练内容还可帮助学习者进一步深造提高，是一本有关普通话系统学习和练习的较实用的教材。

新编《普通话培训测试指南》结合云南方言特点，从云南方言的实际出发，较系统地总结了云南人学习普通话的规律，针对云南人学习普通话的难点和重点，进行了细致的分析和系统训练指导，是一本地方特色鲜明的教材。

书中简要的语音知识和附录中的有关内容，方便读者查询普通



话及其水平测试的相关政策和标准，向参加测试者和普通话学习者提供了有用的学习资料。

相信新编《普通话培训测试指南》的出版，能有效提高云南人学习普通话的成效和测试的等级，在我省普通话推广普及工作中发挥积极作用。

2004年8月



目 录

第一章 概 述	(1)
第一节 学好普通话的几个先决因素	(2)
第二节 方言对普通话学习的影响及克服方法	(5)
第三节 普通话的日常使用与普通话水平测试	(8)
第二章 普通话的发音基础训练	(11)
第一节 初级训练	(11)
一、声母 (zh, ch, sh, r — z, c, s)	(12)
二、韵母 (撮口呼韵母)	(19)
三、声调 (阳平、上声的调型; 云南方言与普通话 声调归类不同的字)	(27)
第二节 中级训练	(37)
一、声母 (n, l, fu, hu; 云南人容易读错的零声母字)	(37)
二、韵母 (单韵母和复韵母, 除 en, eng, in, ing 外的 前、后鼻韵母)	(44)
三、声调 (阴平和去声调值)	(68)
第三节 高级训练	(74)
一、声母 (j, q, x 的齿化问题)	(74)
二、韵母 (in, ing; en, eng)	(79)
三、声调 (综合检测)	(90)
附: 普通话水平测试用多音节词语	(100)



第三章 普通话的音变训练	(105)
第一节 初级训练	(105)
一、上声变调.....	(105)
二、“一”的变调	(109)
三、“不”的变调	(112)
第二节 中级训练	(114)
一、“啊”的音变	(114)
二、儿化.....	(116)
第三节 高级训练	(120)
一、固定轻声.....	(120)
二、习惯轻声.....	(122)
第四章 普通话的朗读训练	(128)
第一节 初级训练	(129)
第二节 中级训练	(138)
第三节 高级训练	(153)
附：其他朗读练习作品.....	(177)
第五章 普通话的说话训练	(216)
第一节 初级训练	(217)
一、实例讲析.....	(217)
二、练习.....	(221)
第二节 中级训练	(224)
一、实例讲析.....	(224)
二、练习.....	(229)
第三节 高级训练	(232)
一、实例讲析.....	(233)
二、练习.....	(237)



附：参考话题·····	(238)
第六章 普通话的扩展训练·····	(240)
第一节 呼吸训练·····	(240)
一、日常生活言语的呼吸方式·····	(240)
二、呼吸的控制·····	(241)
三、呼吸的锻炼·····	(242)
四、呼吸训练·····	(243)
第二节 共鸣训练·····	(244)
一、共鸣腔及其作用·····	(244)
二、口腔共鸣的控制·····	(245)
三、共鸣训练·····	(246)
第三节 吐字归音训练·····	(247)
一、什么是“吐字归音”·····	(247)
二、吐字归音的要领·····	(248)
三、吐字归音练习·····	(249)
第四节 不同语体的训练·····	(251)
一、教师用语训练·····	(251)
二、社交用语训练·····	(255)
三、公务用语训练·····	(259)
四、服务用语训练·····	(263)
五、综合口语训练·····	(266)
第五节 言语美感训练·····	(269)
第七章 简明普通话语音知识·····	(272)
第一节 基本概念·····	(272)
一、语音的基本概念·····	(272)
二、汉语拼音方案和国际音标·····	(273)
第二节 声母·····	(276)



普通话培训测试指南

一、声母与辅音·····	(276)
二、声母的发音部位·····	(277)
三、声母的发音方法·····	(277)
附：云南方言声母与普通话声母的比较·····	(278)
第三节 韵母·····	(280)
一、韵母及韵母的分类·····	(280)
二、单韵母·····	(282)
三、复韵母·····	(284)
四、鼻韵母·····	(284)
附：云南方言韵母与普通话韵母的比较·····	(284)
第四节 声调·····	(286)
一、调值和调类·····	(287)
二、普通话声调与云南方言声调·····	(288)
附 录	
附录一 中华人民共和国国家通用语言文字法·····	(291)
附录二 关于开展普通话水平测试工作的决定·····	(296)
附录三 普通话水平测试大纲·····	(299)
附录四 普通话异读词审音表·····	(307)
附录五 常用多音字表·····	(333)
附录六 常用字表·····	(347)
后 记·····	(365)



第一章 概述

《圣经》中讲过这样一个故事：

在创世之初，天下人的口音和语言都是一样的。他们在往东迁移的时候，在示拿这个地方发现了一片平原，于是就定居下来。之后，人们通过商量，决定要建造一座城和一座通天的塔。上帝知道了这件事后，想要看看世人建造的城和塔；当上帝带着众神来到人间时，上帝和众神都惊呆了；上帝说：“看哪，他们成为一样的人民，都是一样的言语，如今既做起这事来，以后他们所要做的事，就没有不成就的了。我们下去，在那里变乱他们的口音，使他们的言语彼此不通。”于是，上帝使城市建设的人们由一样的语言变成了相互不能交流的多种语言；由于无法交流，建设工程不得不停了下来，人们也不得不分散到世界各地；那座未建成的城市被称作“巴比伦”，就是“变乱”的意思。

这个故事生动地表达了一个意思：共同的交际语言对于人类和一个国家的发展是多么的重要。

中华民族作为一个整体，从古至今从未出现过文化上的分离，原因很多，但其中最重要的一个因素就是中华民族先进文化传承的主要工具——汉语，发挥了巨大的作用。



从秦始皇的“书同文”到明清时期推行“官话”，从新文化运动的“白话文”到中华人民共和国不断强化“普通话”作为国家通用语的发展历史之中，我们可以得知，共同语与我们中华民族的富强和发展须臾不可分离。

在世界经济一体化趋势越来越明显，中华民族在国际政治、经济等各个领域的作用越来越突出，中国的社会主义现代化建设日新月异的今天，我国东部与西部、南方和北方共同的社会经济文化发展，更需要加大国家通用语言——普通话的普及力度。特别是网络时代的到来和语音技术的日趋成熟，使得日常口语交流变得格外重要。讲一口流利、标准的普通话不仅是我们国人的愿望，而且许多发达国家的人民也对此表现出了很高的热情和渴求。

怎样才能学到一口标准的普通话呢？这就是下面我们要解答的问题。

第一节 学好普通话的几个先决因素

学好普通话有这样几个先决因素：

第一，要解决一个需求问题。我们说“普通话讲得好”，这其中有一个层次的区分，能达到不同的层次，就是不同程度的好。至于达到什么程度，关键是要从个体的需要去考虑。如果你学习普通话的目的只是为了外出时能交流，或在一些必须使用普通话的场合能使用普通话，那么，在学习时，只要把最突出的几个方音改过来，让别人基本能听懂就可以了。如果你是因公务而使用普通话，那你就要根据不同的岗位要求来确定自己的普通话水平目标。比如你是教师或者是窗口行业的从业人员，职业对你的普通话水平的要求就要高一些：不但要使人能听懂，还要比较流畅、发音标准，甚至做到字正腔圆、气息控制得当等等。

因此，根据自己的实际需要来确定普通话阶段性地学习到何种



程度，是学习普通话的一个关键，而这一点许多人往往没有考虑清楚。如果需求不明，定位就不准，学习的难点和重点就找不准，学习起来就会缺乏动力或信心不足，由此极易产生畏难情绪，导致学习效率不高甚至学习失败。所以，要想学好普通话，就应该先有一个比较明确的需求定位。

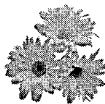
第二，要选择合适的教材。现在市面上有关普通话的文字教材和音像教材品种日渐增多。这些教材各有所长：有的从地方方言的实际出发，按本地方言区的人学习普通话的难易程度，有针对性地按训练层次编写；有的从提高语言表达能力的角度编写；有的从艺术发声和训练的角度编写。从功能上看，有的侧重普通话水平测试，有的侧重普通话表达技巧等等。因此，学习者可根据自己的需求和普通话的现有水平进行选择。

而本教材的主要功能是结合云南方言特点，在总结和吸收了云南省 20 多年来推广普通话经验的基础上，有针对性地对云南人进行普通话分层次训练，以达到在最短的训练时间里，有效提高被训练者普通话水平的目的。

第三，要选择合理的训练路径和科学的训练方法。任何一种技能的快速掌握，都需要正确方法的指导。普通话的掌握和应用也是一种技能的学习和实践的过程，与驾驶汽车、学习舞蹈等一样，必须有科学的方法来指导训练，才能事半功倍，少走弯路，才能使学习者做到自觉克服发音上的、词语应用上的错误习惯。

根据云南省长期推广普通话的经验，中等以上学校的在校学生选择“语言基础”课或“普通话口语”课，在有丰富教学经验的教师指导下学习普通话是最好的选择。其他青少年、儿童和社会各界人士，应选择参加由省或各地、州语言文字工作委员会和普通话水平测试中心（站）举办的，有着丰富教学经验的教师执教的“普通话培训班”，这样可以在普通话应用水平的提高和普通话等级测试两方面得到最有效的训练。

在学习过程中，一定要按照老师讲授的方法去体会和练习。对



于一些最基本的发音训练，要细心感受，力求准确。以往有许多学生或学员，总认为基本发音训练简单、枯燥，而不予重视。这就像学驾驶汽车，只想怎么开快车，而忽视了方向盘和排挡的基本操作训练，其结果就是关键时候会出问题。

所以，学生在教师指导下掌握语音训练的方法，接受教师针对学生在讲普通话时的特点而进行的个别指导，是学好普通话的重要途径。

第四，要有一个良好的心态。人们在普通话的学习、测试，以及日常的使用过程中，如果心理状态调试不到位，会直接影响到普通话的学习和使用。

最常见的问题就是存在“没问题”和“太难学”这两个极端。认为“没问题”和“没多大问题”的人，一般都是普通话水平在二级乙等（关于普通话等级见本章第三节）以上者。由于平时对普通话较关注及自己摸索着学习，他们自我感觉语感还不错，从而在继续学习中产生“轻敌思想”，导致在提高过程中效果不理想。

认为“太难学”的人，一般为普通话水平在二级乙等以下者。他们平时用方言交流，由于很少使用普通话，所以，一开口就觉得找不到音了，由此产生一讲普通话就紧张的心理。这种紧张的情绪也叫做消极心理，会影响普通话学习中对自己水平和能力的正确评价，进而影响学习效果。

正确的、良好的心理状态应该是在得到老师的个案分析后，客观地认识自己的长处和短处，然后抓住主要的、最影响自己普通话口语面貌的问题各个击破。在这个过程中，要不断看到进步，不断增强信心，最后，达到自己理想的普通话运用程度和水平。

另外，任何技能的学习，至少有这样三个阶段：初步学会—基本掌握—熟练运用。但在每个学习阶段的后期都会出现一个“平台现象”，有“好像再努力也就只能这样”的感觉，普通话的学习也不例外。在这几个阶段的平台时期，需要心平气和并充满信心地认真总结和消化上一个阶段的学习成果，在教师的指导下，不断地去



实践、去体味，有了一定的积累后，就会产生一个质的飞跃。这其中，良好心理状态的培养是至关重要的。

第二节 方言对普通话学习的影响及克服方法

方言是一种语言的地方变体，是共同语的分支。中国是一个方言众多的国家，不同地方的方言共同丰富了中华民族文化，但同时也带来了一定的交流障碍。从专家研究的成果看，我国的汉语方言从语言特征上可以分为七大方言：北方方言、吴方言、湘方言、赣方言、客家方言、闽方言和粤方言。北方方言是我国最大的汉语方言，其内部又可分为四个次方言：华北、东北次方言，西北次方言，西南次方言，江淮次方言。

云南汉语方言属于西南次方言。西南次方言区包括：四川、云南、贵州及湖北大部分、广西西北部和湖南西北角等。所以，云南话与贵州话、四川话等有许多共同的特点，比如声调相近、古入声字的分合情况基本相同等。

正因为云南话属于北方方言，所以，云南人听东北、西北、华中、华北等地的人讲话基本能听懂，云南话在其他北方方言区也能进行基本的交流。但要想准确无误地、流畅地进行交流，方言就很难做到了，这就需要借助中华民族的共同语——普通话来完成。

普通话是以北京语音为标准音，以北方话为基础方言，以典范的现代白话文著作作为语法规范的现代汉民族的共同语，也是我们中华民族相互交流的通用语言。

通过以上的分析，我们是否可以这样说，云南人学习普通话，并达到较高的等级，理论上是不难做到的。那为什么有许多云南人总达不到普通话的高等级呢？

这是由于在学习过程中，有几个环节还注意得不够。因为普通话以北方方言为基础方言，云南方言是北方方言中的一支，所以，