

---

图书在版编目 (CIP) 数据

普通话测试达标训练教程/朱永娥主编. —长春:  
东北师范大学出版社, 2009. 11  
ISBN 978 - 7 - 5602 - 5916 - 1

I. ①普… II. ①朱… III. ①普通话—教材  
IV. ①H102

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 207918 号

---

策划编辑: 于韶辉       责任校对: 苏振禄  
 责任编辑: 刘春慧       封面设计: 杨 涛

---

东北师范大学出版社出版发行  
长春净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)

电话: 0431—85685389

传真: 0431—85685389

网址: <http://www.nenup.com>

电子函件: [sdcbs@mail.jl.cn](mailto:sdcbs@mail.jl.cn)

东北师范大学出版社激光照排中心制版  
印装

2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 版第 1 次印刷  
幅面尺寸: 148 mm×210 mm 印张: 12.75 字数: 347 千

---

定价: 22.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 可直接与承印厂联系调换

## 编者名单

主 编 朱永娥 王生龙 申桂生

副主编 段全林

编 者 王建顺 魏定毅 高建辉

李铃婉 张水勇

# 前 言

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民族共同语，是我们中华民族通用的国家标准语言。

党和政府对推广普通话工作历来十分重视。早在 1958 年中央就成立了推广普通话委员会，向全国发出了学习、推广普通话的号召。从 1958 年轰轰烈烈的推普运动到 1997 年以后全国大面积、大范围开展普通话水平测试，我国的推广普及普通话工作经历了三次飞跃。目前，推广、普及普通话工作已进入有史以来最好的发展时期。

普通话是以汉语文授课的各级各类学校的教学用语，是以汉语传播的各级广播电台、电视台和汉语电影、电视剧、话剧必须使用的规范用语，是我国党政机关、团体、企事业单位干部在工作中必须使用的工作用语，是不同方言区以及国内不同民族之间人们的通用交际用语，是服务行业从业人员的服务用语。掌握和使用一定水平的普通话，是进行现代化建设的各行各业人员，特别是播音员、节目主持人、教师、影视话剧演员、国家工作人员以及服务行业的从业人员必备的职业素质。对上述人员进行普通话水平测试并逐步实行持证上岗制度很有必要。

说好普通话也是大学生必备的基本素质。对大学生进行普通话水平测试，是国家对当代大学生综合素质提出的新要求，是我国推广、普及普通话工作发展的必然，是使推广、普及普通话工作走向科学化、规范化、制度化的重要举措。一代又一代大学生语言面貌的改善提高，必将大大促进我国的语言规范化工作，大大加快普及普通话的

进程。因此，对大学生进行普通话水平测试工作的健康发展必将对全社会的语言生活产生深远的影响。

汉语方言种类繁多，语音乃至词汇、语法因时因地而异，有的地方话较为接近普通话，有的地方话则与普通话存在较大差异。为此，国家制定了统一的普通话水平测试标准，测试工作具有科学性和严肃性。

我们本着方便大学生学习使用普通话，进而轻松通过普通话测试的目的，根据2004年国家语言文字工作委员会普通话测试中心编制的《普通话水平测试实施纲要》，编写了《普通话测试达标训练教程》。本教程针对大学生的语言基础和讲普通话时普遍存在的问题，突出训练为主、理论为辅的原则，既有通俗的理论阐述，又更加注重实际语言训练。首先，对常用字词训练材料进行了精心的整理，特别筛选出在多年普通话测试中易读错的单音节、双音节字词，方便学生集中进行难点突破训练。其次，对朗读篇目从语音和朗读技巧上作了有针对性的指导，对说话题目从逻辑上进行了分类和纲要性指点。因此，本教程是一本帮助广大学生尽快提高普通话水平，顺利通过测试并取得理想成绩的不可多得的实用读物。

本书的编写工作均由资深国家级普通话水平测试员、省级普通话水平测试员资格考核培训班主讲教师、省级普通话水平测试员完成。第一、二、三章由魏定毅、高建辉、张水勇编写，第四、五、六章，附录由申桂生、王建顺、李玲婉编写，朱永娥负责统筹，王生龙、申桂生、段全林负责全书的统稿工作，最后由王生龙同志审定。

由于编写时间仓促，加之编者水平有限，书中存在谬误之处在所难免，敬请同行、专家不吝斧正。

编者

2009年10月20日

# 目 录

第一章 概 论 .....	1
第一节 普通话概述 .....	1
第二节 如何使语言规范化 .....	3
第二章 语流音变的特点 .....	6
第一节 字音抑扬的核心——声调 .....	6
第二节 上声变调规律 .....	14
第三节 “一”、“不”的变调规律 .....	21
第四节 轻 声 .....	23
第五节 儿 化 .....	35
第六节 “啊”的音变 .....	41
第三章 普通话测试用词语表 .....	43
表 一 .....	43
表 二 .....	119

第四章 掌握朗读技巧 .....	240
第一节 朗读的主要特点 .....	240
第二节 朗读的基本要求 .....	241
第三节 掌握朗读的基本技巧 .....	244
第五章 文章的朗读练习 .....	250
第一节 朗读短文训练的基本要求 .....	250
第二节 朗读短文应试提示 .....	253
第三节 短文朗读及提示 .....	258
第六章 命题说话的练习 .....	347
第一节 命题说话的要求 .....	347
第二节 命题说话的准备 .....	348
附录一 普通话水平测试大纲 .....	367
附录二 普通话水平测试样卷 .....	373
附录三 常见普通话难点词语 .....	375
附录四 普通话水平测试中容易读错的字词 .....	380
附录五 常用多音字表 .....	387

# 第一章 概 论

## 第一节 普通话概述

### 一、普通话的定义

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为语法规范的现代汉民族共同语。普通是“普遍”和“共通”的意思。普通话的标准是1955年“全国文字改革会议”和“现代汉语规范问题学术会议”确定的。

#### （一）以北京语音为标准音——语音标准

普通话以北京语音为标准音，这是汉语历史发展的必然结果。汉民族几千年来政治、经济、文化的中心大都在北方。几百年来，辽、金、元、明、清的京都都在北京，以北京语音为标准音的“官话”，随着当时的政治影响和宋元以来的白话文学的感染力传播到全国各地；五四运动以后掀起的“国语运动”，又极大地促进了北京语音的传播。新中国成立以后，北京成为我国的首都，北京语音的影响更大了。

#### （二）以北方话为基础方言——词汇标准

这是指北方话词汇是普通话词汇的基础和主要来源。任何民族的共同语都是在该民族影响最大的一种方言基础上形成的。北方话在我国是使用人口最多、通行面最广的一种，使用它的人口占说汉语总人数的70%以上，其分布面积占我国总面积的四分之三。北方话继承了汉民族古代文学语言的丰富遗产，并在这个基础上有了巨大的发

展。但普通话的词汇中不包括北方话中的土语俚语，它比北方话更纯净；同时它又吸收了其他方言以及外语中富有生命力和表现力的词语，因而更为丰富。

### （三）以典范的现代白话文著作作为语法规范——语法标准

语法是词、短语、句子等语言单位的结构规律。语法标准就是用词造句所遵循的共同的、正确的标准。北方各地方言的语法规律大体相同，但还存在一些差异；又由于口语的语法往往不够完善、严密和精炼，因此，普通话的语法不以北方话的口语语法为标准，而是以典范的现代白话文著作，即以经过提炼和加工的、流传广泛、影响很大，在语法规律方面代表性强的书面语言作为语法规范的标准。这些著作在语法中的一般用例，具有广泛的代表性和比较长期的稳定性，从而可以避免或减少语法方面的混乱现象。

## 二、为何要学习普通话

### （一）学习普通话是生活的需要

中国地域辽阔，有 56 个民族。厦门、福州相距虽然不远但互相说话基本听不懂，其原因主要是语音差异太大。随着经济的发展，南来北往的人越来越多，语言不通会造成很大的问题。据说有这样一则笑话：有一群上海人去安徽芜湖旅游，在一家面馆吃面，大家都要窄面条不要宽面条，面馆的服务员说：“哎，上海人怎么都不要面皮的？”结果双方吵得不可开交。究其原因，原来宽面条在芜湖方言中称为“面皮”，而“面皮”在上海方言中是“脸面”的意思，意思大相径庭，怪不得会吵架。这种例子生活中是很多的。

### （二）学习普通话是工作的需要

根据形势的发展，今后的工作地点是一个变数，也许这两年在北京工作，过了两年就到了广州。特别是年轻人，走南闯北，要和多个地方的人做同事，方言的差异会给工作带来很多麻烦。有一个真实的故事：在广州的一家公司，一个广州人通知大家开会，时间应该是第二天下午，但因为粤方言中没有舌面音，他把舌面音发成了舌叶音

[ʃ]；员工中有很多苏州、杭州人，吴方言区域的人很容易把翘舌音发成齿间音，而齿间音和舌叶音听上去很接近，所以把“下午开会”听成了“上午开会”，造成了不必要的误会，扰乱了公司正常的工作秩序。

（三）学习普通话是为了提高文化素养

在当今社会，普通话已成了文化素养的代名词。如果一个人衣着得体，风度不凡，但一开口满嘴方言，你会怎么想？大凡接受过高等教育的人普通话说说得都不错，这已经成为一般人的一种观念、一种审美趋向。再说在普通话测试中，如果读字读错很多是不会达到较高的等级的；学普通话除了能纠正自己的一些方言外，还可以帮助我们认字识字，特别是一些多音字、易误读字等。

### 三、汉语七大方言区

北方方言区：以黄河流域为中心，分布于东北和长江流域中部以及西北、西南各省。

吴方言区：分布在上海市、江苏省长江以南镇江以东（不包括填江）及浙江省大部分地区。

湘方言区：湖南省大部分地区。

赣方言区：江西省大部分地区。

客家方言区：广东、广西、福建西部和江西南部部分地区。

闽方言区：福建、台湾、广东潮汕一带及海南省部分地区。

粤方言区：广东中部及西南部地区、广西东部、南部地区。

## 第二节 如何使语言规范化

### 一、注意普通话和自己方言在语音、词汇、语法上的差异

在语音方面，方言和普通话的差别最大，各有自己的语音系统，

声母、韵母、声调不尽相同，甚至差别很大。特别要注意粗听相同、实质不同的音。例如，粤方言中的舌叶音和普通话中的舌面音以及翘舌音，吴方言中的尖音和普通话中的舌尖前音，赣方言中的“泥母字”和普通话中的前鼻音字，河南话中 [n] 声母与普通话中 n 声母。这样才能保证自己说得一口很标准、很纯正、很漂亮的普通话。在词汇方面要注意方言词语和普通话的区别，在不同的方言中都有很多方言词语与普通话不一致。比如：粤方言的“矮瓜”、“热天”为普通话的“茄子”、“夏天”；北方方言河南话中“扁食”为普通话中的“饺子”；粤语和吴语中都有和普通话词语顺序颠倒的现象。例如，普通话的“热闹”、“喜欢”、“地道”、“月亮”在吴方言中为“闹热”、“欢喜”、“道地”、“亮月”；普通话的“要紧”、“整齐”、“拥挤”、“夜宵”在粤方言中为“紧要”、“齐整”、“挤拥”、“宵夜”。各地的方言词语名目繁多，即使作为词语规范的基础方言——北方话中也有很多方言土语，即便是北京话也有一些方言土语不能进入普通话，这些都是应该注意的语言现象。另外，语法方面有很多问题更值得注意。例如，普通话说“我先走”，广州话却说“我行先”，习惯上把副词“先”放在动词后。普通话说“一只大牛”，福州话却说“大只牛”，把形容词放在量词前。

## 二、注意多音字的读音

一字多音是容易产生误读的重要原因之一，我们必须十分注意。一是意义不相同的多音字，要弄清它的不同的意义带来的不同的读音。例如，和（hé）平、应和（hè）、和（huó）泥、和（huò）稀泥、和（hú）牌，拗（ào）口、拗（ǎo）断、执拗（niù）；二是意义相同或相近的多音字，这一定要强记，比如灾难（nàn）、艰难（nán）等，拆散（chāi sǎn）的意思是使成套的物件分散，拆散（chāi sàn）的意思是使家庭、集体等分散，这些稍不注意就要读错。还有一些以前异读现在统读的也要注意，例如，“骨头”的“骨”以前在有的词语中读第二声，有的读第三声，现在统读第三声。“驯”

以前在“驯服”中读第二声，“驯养”中读第四声，现在统读第四声，因为《普通话异读词审音表》有过几次修订，应以最后一次为标准。还有一个很重要的问题要引起大家的注意，现在市场上的字典、词典很多，要选择权威著作人编订和权威出版社出版的辞书，现在普通话测试通用的参考辞书主要有商务印书馆出版的《新华字典》和《现代汉语词典》，最好选用最新修订版。

### 三、注意由字形相近或由偏旁类推引起的误读

汉字是方块字，由横竖撇捺等笔画构成，有的字笔画很多，挤在一起；有的字笔画近似，辨识不易，这样就对较短时间内辨认造成一定的困难，稍不留意就会读错，如“誉”和“誉”、“纂”和“纂”、“粟”和“粟”、“菜”和“莱”、“瞥”和“督”、“戮”和“戮”。

另外，我们强调记音的一个方法是偏旁类推法，但实际上偏旁记音会造成很多误读，例如：和“叟”结合的一般都是平舌音，但“瘦”是翘舌音；“燥”、“躁”、“藻”、“澡”、“噪”等都为非送气音，而“操”为送气音；“喘”、“揣”、“湍”、“湄”，字形相近但读音各异。汉语的读音确实太复杂了，难怪外国人学汉语望而却步。所以审音工作还要继续，能简则简。就目前的情况来说，我们要多下工夫，在理解的基础上背记。

## 第二章 语流音变的特点

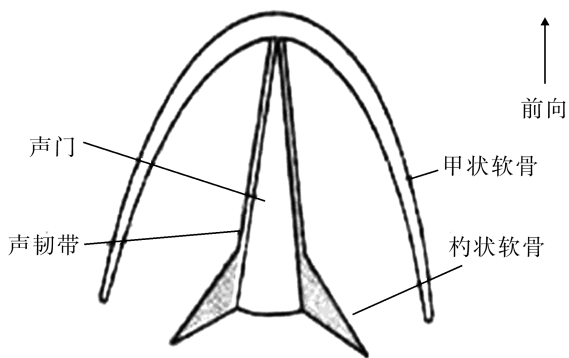
### 第一节 字音抑扬的核心——声调

#### 一、什么是声调

声调是一个音节发音时的高低升降，是一个音节内部的音高变化现象。一个方块字一般就是一个音节。音节是汉语中最小的使用单位。构成这最小的使用单位有三个因素，分别是声、韵、调。前面我们讲过，要把字音说得准确，声母的发音就是基础；要把字音说得响亮，韵母发音就是关键；要使自己字音的抑扬升降具有普通话语音腔调的特点和要求，声调的学习就是核心。

请看下面四个声韵相同的音节：mā 妈、má 麻、mǎ 马、mà 骂，其差别就是音节中声调的变化。这种变化表现为音节音调高低、升降、曲直、长短的不同。声调高低是由声带松紧造成的。发声时，声带颤动频率高音调就高；声带颤动频率低音调就低。小孩和妇女声带短、薄，音调就高；老人和男人声带长、厚，音调就低。声带颤动频率的高低，升降、曲直、长短的变化就是声调。

我们知道声调的差别是由声带颤动的频率（快慢）决定的。震动快，频率就高，声调就高；震动慢，频率低，声调就低。如果说声带震动由慢变快，声调就是上升调，声带震动由快变慢，声调就是下降调。



喉头声带声门及喉肌横切面图

声带震动的快慢由什么来控制的呢？人的喉中的声带（如上图），前端附着在甲状软骨上，后面分别附着在左右两个杓状软骨突上，形成前窄后宽呈三角形的声门。声带像两根皮筋，皮筋越长越厚，如男人、老人的声带，振动就慢，声调就低沉；皮筋越短越薄，如女人、小孩的声带，振动就快，声调就高扬。声带的厚薄、长短则是由喉内各种肌肉收缩或放松的结果。因此，在声调训练中，要去体味喉肌紧张感的程度。

在语言里，声调虽然属于整个音节，但并不是一个音节中所有的音素都有显著的音高变化，而是集中表现在韵腹上。如果说声和韵是音节的骨头，那么，声调就是一个音节的血肉。我们要想掌握好一个音节的读法，必须把声、韵、调三者结合起来，忽略了声调，就会语意不明，引起误会。例如前面讲过的，如果在广播中把“煤油、火柴”读成“没有火柴”，就会造成误解和笑话，以为现在火柴短缺呢。由此可见，在学习普通话时，学好声调是非常重要的。同时，声调如果读不准确，就失去了汉语的特点，显露不出抑扬顿挫的自然音乐美。

世界上的语言可以分为两大类。一类叫有声调语言，如汉语和许多汉藏语系中的其他语言，以及非洲的一些语言。欧洲的瑞典语只有

两个声调。这些语言的最大特点是声调能区别词义的不同，一般来说，一种语言中声调的数量越多，音节的数量往往就越少。声调给语言增加了音乐美，声调多和变化明显的语言，音乐性就越强。其次，声调在电声系统中抗干扰性能强，声母、韵母即使遭到重大的破坏，声调往往能保持原来的高低起伏的变化。这就使得人们有可能依据声调来辨别语言的意义。所以掌握好声调是非常重要的。

另一类语言叫无声调语言，或称语调语言，如英、俄、法、德等语言。虽然这些语言没有声调的区别，但是都有不同的语调（或叫句调），不同句型的语调是不一样的。例如，陈述句一般是平直调，疑问句一般是上扬调，祈使句、感叹句则一般是降抑调。调型的变化是相对的，不是绝对的。

## 二、什么是调值

调值就是声调的高低、升降、曲直、长短的形式，也就是声调的实际读法。普通话四个声调的调值用“五度标记法”标记。“五度标记法”将声调的音高分为五度，分别是低、次低、中、次高、高，在竖线上标明，两条竖线之间的横线、斜线、曲线分别表示四个声调的音高变化。

## 三、什么是调类

上面提到，声调具有高低、升降、曲直、长短的调值变化。我们把相同的调值归纳起来加以分类，这就是调类。普通话中阴、阳、上、去就是四个调类，也就是常说的“四声”，是声调的“名”，也叫“一”、“二”、“三”、“四”声，通常用“ˉ”、“ˊ”、“ˇ”、“ˋ”来表示四声调号。

（一）阴平 念高平，用五度标记法来表示，就是从5到5，写做55。声带绷到最紧，始终无明显变化，保持声音高而平稳。例如：

单 抛 些 知 公 真 当 康 均 通  
青春光辉 春天花开 公司通知 新屋出租

(二) 阳平 念高升 (或说中升), 起音比阴平稍低, 然后升到高。用五度标记法表示, 就是从 3 升到 5, 写做 35。声带从不松不紧开始, 逐步绷紧, 直到最紧, 声音从不低不高到最高。收音一定要到位。例如:

严格执行 毛 牙 肥 皇 俗 情  
 人民银行 连年和平 农民犁田 圆形循环

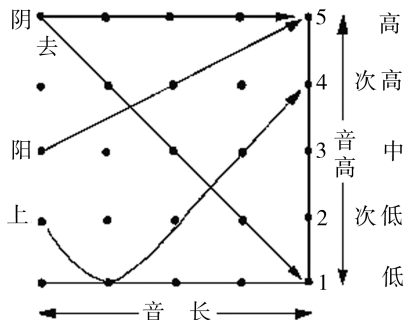
(三) 上 (shǎng) 声 念降升, 起音半低, 先降后升, 用五度标记法表示, 是从 2 降到 1 再升到 4, 写做 214。声带从略微有些紧张开始, 立刻松弛下来, 稍稍延长, 然后迅速绷紧, 但没有绷到最紧。要防止出现只降不升或者未降而升的现象。上声的音长在普通话四个声调中是最长的。例如:

古董展览 永法审老统脸  
 彼此理解 理想美满 永远友好 管理很好

(四) 去声 念高降 (或称全降), 起音高, 接着往下滑, 用五度标记法表示, 是从 5 降到 1, 写作 51。声带从紧开始到完全松弛为止, 声音从高到低, 音长是普通话四个声调中最短的。例如:

胜利闭幕 券旧烈树架愣  
 下次注意 世界教育 报告胜利 创造利润

#### 四、调值的标记法与调型



发出声音的可能，具体怎样使声调完整、清晰还需要共鸣腔和气息的配合，这里用五度标记法来描写一个音节声调的调值。

用一条竖线做标尺，中分五度，由下而上，就是音调由低而高，然后再用一条延长线表示升降起止度数，把不同的调值形状用线条画在“五线谱”上，使声调形象化，便于学习掌握。

声调的这种区度标记，描写的是相对音高，每一个人都可以在自己的音域内自然分成区度。也可以随意调整音高，水涨船高，水落船低，与音乐中的绝对音高是不一样的。

通过该图我们知道阴平、阳平、上声、去声分别用 55、35、214、51 来表示。声调显然是整个音节的音高现象，调号按《汉语拼音方案》的要求应该标在主要元音上。

从该图也能看出调型的特点是一平、二升、三曲、四降。这就要求在发音的时候，声调要有这样调型的特点。具体发四声的要领是：起音高高一路平，由中到高往上升，先降然后再扬起，高处降到最下层。

以上我们讲解了普通话声调的有关概念，归根结底是让我们每个同学都发好四声，语流当中体现普通话语音腔调。

声调是人们说话的门面，不同区域的人可能声韵母差别不大，差别大的是声调。一张口别人基本上就知道是哪里的人，就是声调在起主要作用。

### 五、声调辨正——注意入声字的普通话发音

入声是古代汉语的调类之一，入声的发音一般比较短促。普通话是没有入声的，古入声字分别归入普通话的阴平、阳平、上声、去声四个声调，其中入声字归入去声的最多，归入上声的最少。

有些方言，如闽、粤、客家、吴方言及北方话中的晋方言等等，还保留着入声调类。保留有入声的人在读“突出”、“毕业”、“实习”、“笔迹”这样一些词语时很容易发成短促音，即入声。这就要求来自

保留入声调类的方言区的人学习普通话时，应该特别注意哪些是入声字，注意这些入声字的普通话发音，即发音时要将入声改读为普通话相应的声调，并且读出一定的音长，不能发成短促音。

(一) 下面列举部分常用入声字的普通话声调归类

1. 归入阴平

只 织 汁 吃 湿 失 逼 滴 踢 激 缉 击 积 七  
漆 沏 吸 惜 扑 突 哭 出 屋 鞠 八 发 塌 垃  
擦 夹 掐 瞎 鸭 刮 拔 剥 泼 摸 托 桌 薛 约

2. 归入阳平

执 职 识 级 吉 急 疾 即 媳 福 烛 竹 卒 足  
菊 桔 察 砸 驳 伯 博 搏 膜 国 酌 灼 啄 德  
格 革 隔 哲 辙 蜇 则 责 洁 节 诘 胁 决 爵

3. 归入上声

尺 笔 匹 乙 朴 骨 谷 嘱 辱 法 塔 眨 甲 抹  
索 渴 撇 铁 血 雪 百 柏 窄 北 角

4. 归入去声

质 窒 拆 赤 叱 室 适 毕 壁 僻 碧 绩 迹 惕  
泣 戚 忆 不 复 酷 祝 束 速 恰 迫 魄 阔 括  
绰 握 硕 各 克 客 赫 设 策 逆 力 月 肉 六

(二) 练习古入声字的普通话发音

1. 单 字

滴 汁 察 福 胁 笔 日 革 杀 物 谷 国 急  
吃 尺 绿 密 纳 译 木 摄 入 业 略

2. 词 语

八月 百合 逼迫 作业 剥削 答复 落叶 黑色 结扎  
突出 成绩 默读 蜜月 节约 物质 隔壁 出发 获得  
的确 值日 学习 排骨 目录 解释 陆续 瞎说 掠夺