

普通话水平测试强化训练80题

主 编 张兆勤
副主编 祁丽英 林雪红

psc

甘肃教育出版社

普通话水平测试强化训练 80 题

主 编 张兆勤

副主编 祁丽英 林雪红

江苏工业学院图书馆
藏书章

甘肃教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

普通话水平测试强化训练 80 题/张兆勤, 祁丽英, 林雪红主编. —兰州: 甘肃教育出版社, 2006.8

ISBN 7-5423-1510-2

I. 普... II. ①张...②祁...③林... III. 普通话—水平考试—习题 IV. H102-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 095189 号

责任编辑: 吴洁琼

封面设计: 李伟杰

普通话水平测试强化训练 80 题

张兆勤 主编

甘肃教育出版社出版发行
(730000 兰州市南滨河东路 520 号)

www.gseph.com 0931-8773231

天水新华印刷厂印刷

开本 889×1194 毫米 1/24 印张 13 字数 375 千
2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷
印数: 1—3,080

ISBN 7-5423-1510-2 定价: 15.00 元

前 言

普通话水平测试是促进国家通用语言普及与提高的创新性手段,是使推广普通话工作深入开展,逐步走向科学化、规范化、制度化的重要举措,目的在于加快普通话的普及进程,不断提高全社会的普通话水平。

我省普通话水平测试工作自 1998 年启动以来,受到各级政府、教育、广电、人事等部门的高度重视,测试的领域不断拓展,人数逐年增加,影响不断扩大。截至 2004 年底,全省接受普通话水平测试的各级各类学校教师、大中专学生、国家公务员、播音员、主持人、窗口行业服务人员达 28 万多人次,对推进我省推广普通话工作进程,提高全社会普通话应用水平起到了积极有效的作用。然而,我省是一个多民族省份,方言复杂,经济基础薄弱,城市化程度较低,普通话的普及程度还不能适应西部大开发、全面建设小康社会以及我省经济、社会发展的需要。由于受地方方言的影响,很多人的普通话水平难以提高,特别是广大农村和民族地区,缺乏说普通话、用普通话的语言环境和氛围,一些教师、公务员在普通话测试中屡屡受挫,给工作和生活造成不利影响。针对这种情况,我们总结多年来从事普通话培训测试工作的经验,结合甘肃各方言区的人学习普通话的语音难点,分析我省应试者在以往测试中存在的语音问题,比较它们与普通话语音的差异,编写了《普通话水平测试强化训练 80 题》一书,帮助和指导应试者通过有针对性的学习和强化训练,提

高应试者的普通话水平和应试能力。

本书以国家《普通话水平测试大纲》为依据，为应试者提供了普通话水平测试模拟练习题 50 套、全真自测题 30 套。所有练习题标注有汉语拼音，每套题后还附有重点、难点音分析及命题说话提示，帮助和方便应试者在学习作正音练习，掌握标准普通话。自测题以试卷的形式编排，帮助应试者提前熟悉普通话水平测试的题型特征，了解试卷的表现形式，缓解应试压力，在测试中取得好成绩。

本书由张兆勤（甘肃省语言文字专家咨询委员会秘书长、国家级普通话水平测试员）任主编，祁丽英（高级讲师、国家级普通话水平测试员）、林雪红（甘肃省语言文字专家咨询委员会委员、副教授、国家级普通话水平测试员）任副主编。甘肃省语言文字工作委员会办公室主任、甘肃省语言文字专家咨询委员会副主任钱旭同志为本书的编写提出了很多宝贵意见，给予了悉心指导和大力支持。甘肃教育出版社邓寒峰、吴洁琼编辑为本书的出版做了很多工作，在此一并表示衷心感谢。希望该书对普通话学习者和即将参加普通话水平测试的各类人员有一定参考和使用价值。

由于时间仓促，水平有限，错误和问题在所难免，恳请各位读者批评指正。

编 者

2005 年 10 月

目 录

第一部分 普通话水平测试应试指导	1
一、普通话水平测试的性质及等级划分	1
(一) 普通话水平测试的性质	1
(二) 普通话水平测试的等级划分	1
二、普通话水平测试对不同人群的等级要求	2
(一) 对教育系统的要求	2
(二) 对广电系统的要求	2
(三) 对国家机关的要求	3
(四) 对公共服务行业的要求	3
三、普通话水平测试的考前准备	3
(一) 考前内容的准备	3
(二) 考前心理的准备	6
四、普通话水平测试应试技巧	7
(一) 临场准备技巧	7
(二) 朗读字词应试技巧	8
(三) 朗读短文应试技巧	9
(四) 命题说话应试技巧	9
第二部分 普通话水平测试模拟练习 50 题	11
说明	11
模拟练习题 (1)	12
重点难点音分析及命题说话提示	14
模拟练习题 (2)	17
重点难点音分析及命题说话提示	19
模拟练习题 (3)	22
重点难点音分析及命题说话提示	24

模拟练习题 (4)	27
重点难点音分析及命题说话提示	29
模拟练习题 (5)	32
重点难点音分析及命题说话提示	35
模拟练习题 (6)	37
重点难点音分析及命题说话提示	39
模拟练习题 (7)	42
重点难点音分析及命题说话提示	45
模拟练习题 (8)	47
重点难点音分析及命题说话提示	50
模拟练习题 (9)	52
重点难点音分析及命题说话提示	55
模拟练习题 (10)	57
重点难点音分析及命题说话提示	60
模拟练习题 (11)	62
重点难点音分析及命题说话提示	65
模拟练习题 (12)	67
重点难点音分析及命题说话提示	70
模拟练习题 (13)	72
重点难点音分析及命题说话提示	75
模拟练习题 (14)	78
重点难点音分析及命题说话提示	81
模拟练习题 (15)	83
重点难点音分析及命题说话提示	86
模拟练习题 (16)	88
重点难点音分析及命题说话提示	91
模拟练习题 (17)	93
重点难点音分析及命题说话提示	96
模拟练习题 (18)	99
重点难点音分析及命题说话提示	102
模拟练习题 (19)	104
重点难点音分析及命题说话提示	106
模拟练习题 (20)	109

重点难点音分析及命题说话提示	112
模拟练习题 (21)	114
重点难点音分析及命题说话提示	117
模拟练习题 (22)	119
重点难点音分析及命题说话提示	122
模拟练习题 (23)	124
重点难点音分析及命题说话提示	126
模拟练习题 (24)	129
重点难点音分析及命题说话提示	131
模拟练习题 (25)	134
重点难点音分析及命题说话提示	136
模拟练习题 (26)	139
重点难点音分析及命题说话提示	142
模拟练习题 (27)	144
重点难点音分析及命题说话提示	147
模拟练习题 (28)	149
重点难点音分析及命题说话提示	152
模拟练习题 (29)	155
重点难点音分析及命题说话提示	158
模拟练习题 (30)	160
重点难点音分析及命题说话提示	162
模拟练习题 (31)	165
重点难点音分析及命题说话提示	167
模拟练习题 (32)	169
重点难点音分析及命题说话提示	172
模拟练习题 (33)	174
重点难点音分析及命题说话提示	177
模拟练习题 (34)	180
重点难点音分析及命题说话提示	182
模拟练习题 (35)	185
重点难点音分析及命题说话提示	187
模拟练习题 (36)	190
重点难点音分析及命题说话提示	192

模拟练习题 (37)	195
重点难点音分析及命题说话提示	198
模拟练习题 (38)	200
重点难点音分析及命题说话提示	203
模拟练习题 (39)	205
重点难点音分析及命题说话提示	207
模拟练习题 (40)	210
重点难点音分析及命题说话提示	212
模拟练习题 (41)	215
重点难点音分析及命题说话提示	217
模拟练习题 (42)	220
重点难点音分析及命题说话提示	222
模拟练习题 (43)	225
重点难点音分析及命题说话提示	227
模拟练习题 (44)	230
重点难点音分析及命题说话提示	232
模拟练习题 (45)	235
重点难点音分析及命题说话提示	237
模拟练习题 (46)	240
重点难点音分析及命题说话提示	243
模拟练习题 (47)	245
重点难点音分析及命题说话提示	248
模拟练习题 (48)	250
重点难点音分析及命题说话提示	253
模拟练习题 (49)	255
重点难点音分析及命题说话提示	258
模拟练习题 (50)	261
重点难点音分析及命题说话提示	264
第三部分 普通话水平测试全真自测 30 题	267
说明	267
全真自测题 (1) ~ (30)	268
附录 常用带鼻韵母音节对比辨音练习词语	298
参考书目	304

第一部分

普通话水平测试应试指导

一、普通话水平测试的性质及等级划分

普通话是我国规范的现代汉民族共同语，是国家推广的各地区、各民族之间的全国通用语言。1956年国务院发布的《关于推广普通话的指示》把普通话的内涵规定为：“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”。

（一）普通话水平测试的性质

普通话水平测试（缩写为PSC），是对应试人运用普通话的规范程度的口语考试。开展普通话水平测试是促进普通话普及和应用水平提高的基本措施之一。

普通话水平测试在我国首开汉语标准语口语考试先河，使科学地衡量普通话水平成为可能，是促进国家通用语言普及与提高的创新性手段，是使推广普通话工作深入开展、逐步走向科学化、规范化、制度化的重要举措。

普通话水平测试的法定性。普通话水平测试是《中华人民共和国国家通用语言文字法》所规定的，是政府语言文字管理机构的法定职责，讲普通话是公民的权利和义务，对于播音员、节目主持人和影视话剧演员、教师、国家机关公务人员等人员来说，具有一定的强制性。

普通话水平测试的权威性。普通话水平测试是一种国家考试，其考试性质具有权威性；是由经政府有关部门批准或授权的测试机构实施的，其实施机构具有权威性；是对受测者普通话水平唯一有效的等级认定，其测试结果具有权威性。

普通话水平测试的实效性。普通话水平测试是社会资格认证考试的一种，与律师资格、法官资格、会计资格等社会资格认证考试一样，其资格证书是社会成员从事某种职业如播音员、主持人、教师等所必需的先决条件。

（二）普通话水平测试的等级划分

国家语言文字工作委员会颁布的《普通话水平测试等级标准》是划分普通话等级的全国统一标准。此标准把普通话划为三个等级（一级可称为标准的普通话，二级可称为比较标准

的普通话，三级可称为一般水平的普通话），每个级别内划分为甲、乙两个等次，简称三级六等。普通话水平测试实行百分制。

一级甲等（97 分及其以上，简称“一甲”）

朗读和自由交谈时，语音标准，词语、语法正确无误、语调自然，表达流畅。

一级乙等（92 分～96.9 分，简称“一乙”）

朗读和自由交谈时，语音标准，词语、语法正确无误，语调自然，表达流畅。偶然有字音、字调失误。

二级甲等（87 分～91.9 分，简称“二甲”）

朗读和自由交谈时，声韵调发音基本标准，语调自然，表达流畅。少数难点音（平翘舌音、前后鼻尾音、边鼻音等）有时出现失误。词语、语法极少有误。

二级乙等（80 分～86.9 分，简称“二乙”）

朗读和自由交谈时，个别调值不准，声韵母发音有不到位现象，难点音（平翘舌音、前后鼻尾音、边鼻音、送气不送气音、fu—hu、z—zh—j、i—ü 不分，保留浊塞音和浊塞擦音，丢介音，复韵母单音化等）失误较多。方言语调不明显，有使用方言词、方言语法的情况。

三级甲等（70 分～79.9 分，简称“三甲”）

朗读和自由交谈时，声韵母发音失误较多，难点音超出常见范围，声调调值多不准，方言语调较明显。词语、语法有失误。

三级乙等（60 分～69.9 分，简称“三乙”）

朗读和自由交谈时，声韵调发音失误多，方音特征突出。方言语调明显。词语、语法失误较多。外地人听其谈话有听不懂的情况。

二、普通话水平测试对不同人群的等级要求

根据《中华人民共和国国家通用语言文字法》和甘肃省有关文件精神，我省年龄 18 至 50 岁的下列人员应接受普通话水平测试并达到相应的规定等级：

（一）对教育系统的要求

1. 各级各类师范院校的教师和毕业生，普通话水平应达到二级以上（含二级），其中，专门教授普通话语音课教师和口语课教师必须达到一级水平；
2. 中小学、幼儿园、职业中学教师，职业中学文秘类、公共服务类（旅游、商业等）及其他与口语表达密切相关专业的毕业生，普通话水平应达到二级以上（含二级）；
3. 非师范类高等院校的教师及与口语表达密切相关专业的毕业生，普通话水平应达到二级以上（含二级）；
4. 各级各类学校广播站播音员，普通话水平必须达到一级。

（二）对广电系统的要求

1. 省级各台的播音员、节目主持人, 普通话水平必须达到一级甲等。地级各台的播音员、节目主持人, 普通话水平不得低于一级乙等。县级各台的播音员、节目主持人, 1997 年年底前在岗者, 普通话水平不得低于二级甲等, 1998 年以后新招聘的, 普通话等级不得低于一级乙等;

2. 影视剧表演、配音人员、播音、主持、影视剧表演专业的师生, 普通话水平必须达到一级。

(三) 对国家机关的要求

1. 省、地、县三级行政机关中, 年龄在 35 岁以下的公务员, 普通话水平应达到二级乙等及以上水平; 年龄在 36 岁至 50 岁的应达到三级甲等水平。

2. 乡(镇)级行政机关中, 年龄在 35 岁以下的公务员, 普通话水平应达到三级甲等及以上水平; 年龄在 36 岁至 50 岁的应达到三级乙等水平。

3. 51 岁及以上省、市、县(市、区)、乡(镇)各级党政机关的国家公务员不作达标硬性要求, 但鼓励其努力提高普通话水平。

(四) 对公共服务行业的要求

铁路、民航、宾馆、商场等“窗口”行业服务人员普通话水平最低应达到三级, 旅游业导游员、讲解员等应达到二级甲等。自愿申请接受普通话水平测试的人员, 等级不限。

三、普通话水平测试的考前准备

普通话水平测试是对一个人学习和使用普通话所达到的标准程度的检测和评定。作为应试者既要具备一定的普通话语音知识基础, 又要具备良好的将语音知识转化为口语表达的能力, 还要具备一些应试技巧, 才能取得理想的成绩。在平时的测试实践中, 有些应试者自认为普通话水平不错, 用不着参加培训和花时间练习普通话, 结果考试成绩不佳; 也有些应试者花了较多的时间和精力练习普通话, 但成效不大, 屡考不过; 还有些应试者一进考场心就慌, 考不出真实水平来。究其原因, 有很多都是因为测前准备不足或缺乏应试技巧造成的。

(一) 考前内容的准备

我省普通话水平测试有四个测试项, 即: 读单音节字词 100 个、读多音节词语 50 个、朗读短文和命题说话 3 分钟, 所占分值分别为: 10 分、20 分、30 分和 40 分, 总分 100 分。测试的内容包括普通话语音、词汇和语法。测试的范围是: 省语言文字工作委员会依据国家语言文字工作委员会颁布的《普通话水平测试大纲》组织编写的《普通话水平测试培训教程》中的相关内容。应试者应在考前研读该《教程》, 并从以下几个方面进行准备。

1. 读准普通话常用单音节字词和多音节词语

测试中单音节字词和多音节词语两项合占普通话水平测试总分的 30%, 主要是测查应试者普通话声母、韵母、声调和轻声、儿化、变调读音的标准程度。这两项测试可以反映出应试人对普通话语音系统的掌握情况。

(1) 正确朗读普通话词语表

省语委编写的《普通话水平测试培训教程》第三部分“普通话水平测试字词练习”，是依据国家测试大纲“普通话（口语和书面语）常用词语”[表一]和[表二]编制的分类练习词表，包括普通话常用单音节字词、常用词语、轻声词和儿化词语练习，应试者可在考前进行有针对性的朗读练习。熟记并读准常用单音节字词，就基本上掌握了普通话由 21 个声母，39 个韵母、4 个声调组成的基本音节。在此基础上，掌握“上声的变调”、“一、不”的变调、轻声及儿化的音变规律，就能读准那些多音节词语了。

(2) 熟读《普通话异读词审音表》和《常用多音字表》

要掌握《普通话异读词审音表》中的有异读的词和有异读的作为“语素”的字，如有人把“召 zhào”读成“zhāo”，把“应届 yīng jiè”读成“yìng jiè”，就是不知道有些字的读音已经在《普通话异读词审音表》中作了规范，因此，在训练字词时，要结合审音表，对这些字进行重点掌握，避免受社会习惯的影响而读错音。另外，还应掌握《常用多音字表》中多音字的读音。按照“据词定音”的原则准确读出多音字在不同词语中的读音，例如“处理 chǔ lǐ”和“处所 chù suǒ”。

2. 熟读 50 篇朗读作品

测试中朗读短文一项占普通话水平测试总分的 30%，主要是测查应试者用普通话朗读书面作品的水平，在测查声母、韵母、声调读音标准程度的同时，重点测查连续音变、停连、语调及流畅程度。朗读作品是国家测试大纲规定的固定篇目（详见省语委编写的《普通话水平测试培训教程》第四部分或本书的“模拟练习 50 题”中的朗读作品），该项测试内容是应试者容易准备的一个方面，考前可以对这些作品进行充分的朗读练习。

(1) 抓住重点难点，读音准确清晰

读准字音就是要读准每个音节的声、韵、调。朗读练习时，对作品中的多音字、形近字、生僻字要给予足够的重视，多查查工具书或相关的词语表，把字音搞清楚了再练习读；另外，要注意把作品中的轻声词、儿化词、音变词（上声和“一、不”）、语气词“啊”以及易错词挑选出来，重点练习，各个击破。

(2) 词句语义连贯，内容准确无误

朗读练习时，要注意不要读破词或读破句，造成语义上的歧解；也不要一字一字地读或一词一停顿。要忠于原作，不能随意添字、去字和改字，内容朗读准确，才能完整无误地表达作者的思想。

(3) 朗读速度适中，语调自然流畅

平时朗读练习时，注意速度不易过快，快了容易读错音，也不易过慢，慢了语意不连贯，养成用中速朗读的习惯。朗读语调应该做到自然而不造作，其高、低、升、降的变化要符合普通话的习惯，注意纠正方言语调。朗读练习时，有些人还要注意克服“回读”的不良

习惯，尽量做到语句通顺流畅。

3. 围绕 50 个话题做有声的说话练习

测试中命题说话一项占普通话水平测试总分的 40%，主要是测查应试者在无文字凭借的情况下运用普通话表述的能力及所能达到的规范程度。重点测查语音面貌、词汇语法规则程度和自然流畅程度三个方面。说话题目选自国家《普通话水平测试大纲》（详见省语委编写的《普通话水平测试培训教程》第四部分或本书的“模拟练习 50 题”中的命题说话题目）。该测试项由于没有文字凭借，可以看作是对应试者普通话口语能力的综合性考查，加之所占分值较大，考前应做认真的准备和练习，是十分必要的。

（1）围绕话题构思，说话内容具体

普通话水平测试说话题目共 50 个，对这 50 个题目可以归类，如适合作叙述型的话题有“我的爸爸”、“我的妈妈”、“我最尊敬的老师”、“我最尊敬的人”、“记忆深刻的故事”、“童年趣事”等；适合作议论型的话题有“我和电视”、“学习普通话的体验”、“谈谈社会公德”、“广告评说”、“说勤俭”、“谦虚是美德”、“一句格言给我的启示”、“我看语言美”等；适合作说明型的话题有“我的学习生活”、“我的读书生活”、“我的业余爱好”、“我喜爱的体育运动”、“我最爱听的一首歌”、“我的家庭”、“我所在的集体”、“家乡新变化”等。其实，这些话题可以从不同角度、不同侧面，或叙述或议论或说明都可以。根据个人的情况选择一种自己擅长的类型来说。如果你以叙述为主，在准备时可以确定一到两个事例作为谈话的主要内容；如果你以议论为主，你的谈话可以围绕一个观点分层次加以阐述，即可讲道理也可摆事实；如果你以说明为主，就应该特别注意说话内容的条理性，可拟出若干条提纲，分条加以解释说明即可。总之，说话内容要具体，要把话题落实到一个具体的事件或观点上，特别是那些总感到“无话可说”的应试者，选择一个自己熟悉的事例来主讲显得更为重要。

有了明确而丰富的说话材料，还要理清思路，先说什么、后说什么、讲究个先后顺序，做到心中有数，就可以使自己从容镇定，有条不紊地说下去，顺利地完成任务应该是不难的。

（2）语音面貌标准，词汇语法规范

普通话语音标准程度是说话测试项最重要的考查内容，应试者在考前进行说话练习时，就要有自觉的语音规范意识，注意每个字（音节）的声母、韵母、声调的发音要准确；变调、轻声、儿化和语气词“啊”的音变要正确。同时还要注意在组织语句时，使用普通话词汇，避免夹杂方言词汇（这些词多集中在表现生活用品、称谓等的名词和表现日常行为的动词上）；要使用普通话的语法格式表达，避免典型的方言语法格式。

（3）做有声说话练习，语言表达自然流畅

说话测试项测查的是应试者在没有文字凭借情况下的普通话口语水平，如果平时根本不说普通话，到测试时才不得不说几句普通话应付，其结果必然是方音浓重，语调生硬，不自

然流畅。这就要求我们在平时就要注意自觉地使用普通话，如果能把普通话变成自己的日常用语，就会养成用普通话进行思维的习惯，这样，说起普通话来就会“得心应手”，流畅自然了。把 50 个话题按内容或按自己的情况分成若干组，针对话题拟出提纲，打好腹稿，然后做说话练习。练习时最好找家人或同事、朋友当听众提意见，这样既可以克服一些方音、方言词汇或方言语法，改进和提高自己的普通话水平，还可以锻炼自己的胆量，把话说得更加自然流畅，可谓一举两得。

（二）考前心理的准备

1. 明确测试意义，端正测试态度

应试者对普通话水平测试意义的正确认识和态度是心理准备的基础。首先应该认识到普通话水平测试的目的在于“加快普通话的普及进程，不断提高全社会的普通话水平”；同时也要认识到会说普通话是一个人文化修养的外在表现，是语言美的一个方面，也是当今社会各行各业必备的职业素质，它会直接或间接地影响个人的发展和社会的进步。思想是行动的基础，有了正确的思想认识，就会把“要我测”变为“我要测”，从而激发自己主动参加普通话水平测试的热情和提高说好普通话的积极性。

2. 了解测试规程，适应测试环境

在明确了普通话水平测试的意义之后，还要充分了解测试规程，这对于首次参加普通话水平测试的人来说，是很有必要的，这样可以提前做好充分的准备，为临场正常发挥打下基础。

每个测试考场一般有两名或三名测试员对应试者进行现场打分。每位应试者的测试有效时间为 12 分钟左右，测试过程现场录音，以备复查。考试前，应试者应在备考室待考。临考前提前 10 分钟进考场，不得携带与考试有关材料，进入考场后首先向工作人员出示有效身份证件然后抽签，在指定的位置入座，填写普通话水平测试登记表并按抽签题号准备朗读作品和命题话题。测试时，当工作人员示意开始并按下录音键时，应试者先报自己的姓名、考号、工作单位和试卷号，然后按照测试项目逐题往下进行，中间不必中断。

测试现场用语：

“我叫×××；

工作单位：××××××；

考号：×××；

试卷号：×××××。

一、读单音节字词：……

二、读多音节词语：……

三、朗读作品××号：……

四、我说话的题目是：……”

此外，应试者还应在测试之前明确考试地点、测试时间、熟悉考场安排，弄清自己的考

试序号、准备好自己的身份证件和照片等。

3. 克服紧张情绪，增强测试信心

在普通话水平测试中，常常碰到一些应试者因为紧张把本来认识的字、词读错，本来会发的音也可能发不准了；朗读时结结巴巴，不是太快就是太慢，回读或者是停连不当；拿到说话题目脑子一片空白，无话可说或者语无伦次，有的人甚至紧张得纯粹用方言说话，不知道普通话该怎么说了，诸如此类，造成了许多不应有的失误，非常遗憾。究其原因，应试时的紧张、胆怯、自卑或侥幸等心理障碍是缺乏自信心造成的。

对于那些普通话说得不太好的应试者来说，只要你平时作了充分的准备，就应该充满信心，大胆沉着，即使一次测试不达标，也不要紧，你可以申请下次再测试，紧张是无济于事的；对于那些普通话说得不错的应试者来说，也应该作一定的应试准备，否则，你会因为不了解测试规则或不熟悉测试内容而惊慌失措，影响水平的正常发挥；对于那些普通话还可以，但“一进考场心就发慌”的心理素质较差的应试者来说，在进入考场之前一定要通过有效途径，如转移注意力、自我暗示给自己壮胆、做深呼吸放松肌肉等方法克服心理压力，消除紧张情绪。

正常的心理是充分发挥水平的必要条件。俗话说：“艺高人胆大”，应试者要想充满自信地参加测试，则需要刻苦学习，加强训练，不断提高普通话水平，还需要参加模拟测试，熟悉测试内容，适应测试环境和方式，讲究备考策略，而这一切最有效、最直接的途径便是参加辅导班进行培训，以便发现问题及早纠正。

应试者如果能在参加普通话培训时刻苦练习，并养成平时用普通话进行思维和表达的习惯，又能对测试规则和内容了如指掌，就一定能充满信心地应考，并取得理想的成绩。

四、普通话水平测试应试技巧

（一）临场准备技巧

1. 提前熟悉测试环境

应试者最好提前到达测试现场，环视考场环境，观察备考室、考场所在方位，熟悉考场有关规定。一般情况下，普通话测试考场内有测试员2~3人，工作人员1~2人，设有备考席、应试席、测试员席、工作人员席。一般测试席上放有录音话筒，与测试员席相对而设。

2. 提前进入备考室待考

应试者要提前进入备考室待考。在备考室待考时，应试者应准备好身份证、准考证等有效证件和照片（照片后面写上姓名、单位、出生年月），并保持安静，等待工作人员叫号进入考场。平时测试中，我们发现有的应试者不在备考室待考，工作人员叫号时人不在场，耽误了测试，给个人造成了损失。还有的应试者事先未准备好相关的证件，进了考场因找不到证件而手忙脚乱，既影响了测试进程，又耽误了备考的时间，还造成紧张情绪，从而影响测试成绩，实不可取。

3. 集中精力准备测试

应试者进入考场后，要迅速向工作人员出示有效证件，领取字词试卷，抽取朗读、说话题签，填写普通话水平测试登记表，然后在备考席就座。在备考席就座后，应试者要快速浏览字词试题，主要看有没有生僻字，哪些是轻声、儿化和变调词语；找到抽取的朗读作品，快速默读一遍，注意语音提示中重点难点词语的发音；按照题签命题说话的话题，迅速回顾考前练习时准备好的说话提纲。

4. 沉着冷静接受测试

在应试席就座后，不要急于读试题，先做一到两次深呼吸，缓解一下紧张情绪。当测试员示意开始时，先报出自己的姓名、考号、工作单位、试卷编号，然后按照读单音节字词、读多音节词语，朗读短文、命题说话的测试顺序进入测试。测试完毕，即可离开考场。

（二）朗读字词应试技巧

1. 看清字形再发音

在以往的测试中，有些应试者由于紧张和大意把一些常见的字词读错了，认识的字也变得陌生了，如“拨”读成“拔”，“癸”读成“拐”，“女儿”读成“儿女”，“年轻”读成“青年”。因此，考前要多读读测试样卷，努力适应测试项目，测试时要沉着冷静看清字形，特别要注意区分形近字，意义相近或相同的词语不要随意颠倒前后位置。

2. 声、韵、调发音准确到位

读单音节字词时，要注意把每个音节的声母、韵母、声调都读准，特别是韵母，不要丢失韵头，韵尾收音时发音部位要到位；而声调的调值也要注意平、升、曲、降发音准确到位。读多音节词语时，要注意儿化和轻声。儿化词在卷面上有标记，一般在词末带有“儿”字，但是要注意区别非儿化词，如“女儿”就是非儿化词，其中的“儿”是一个独立音节。轻声词，要注意辨别那些没有规律可循但习惯上必读轻声的词，如“云彩”。还要注意上声、“一、不”变调要准确，上声字单念或在词末时要注意读准调值。

3. 注意音隙停顿和语速

读单音节字词，每个音节之间要稍作停顿，不要连读；读多音节词语时，每个词语之间也要稍作停顿，不要把词语分开一字一顿地读。语速适合用中速。语速过快，有的音发不准，容易误读；语速过慢，会因超时而失分。

4. 充分利用推断和猜测能力

在字词测试时，不必一看到生字、生词就紧张，要根据平时的练习和相关的语言知识来推断、选择正确读音，对自己要有信心，不要轻易放弃不读，也不要因为碰到几个不认识的生字，就产生紧张情绪，影响后面字词的读音。

读单音节字词时，应试者如果发觉第一次读音有口误时，可以改读，测试员按第二次读音评判。但要注意自己觉得有把握就一定要“改读”，没有把握，不要因随意改读而失分。