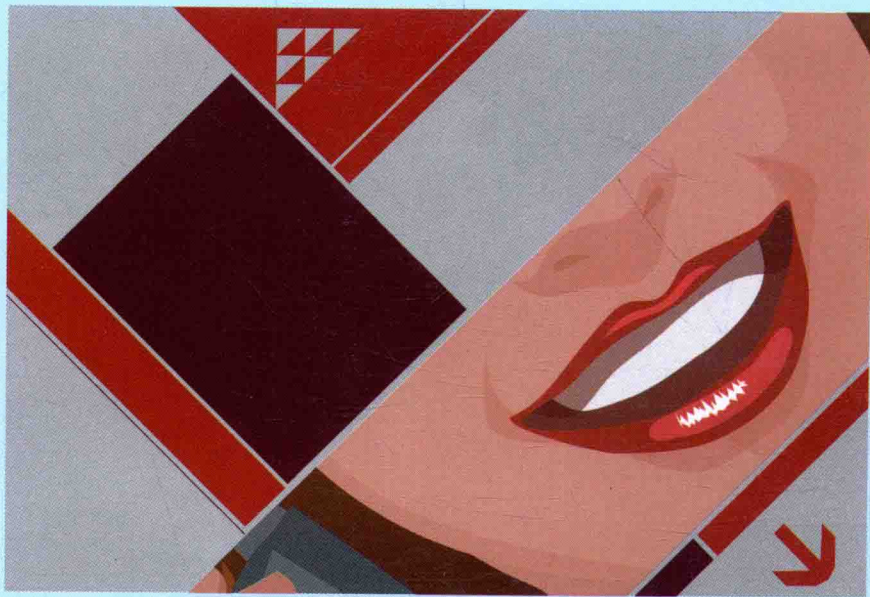


《 》 高等教育“十二五”规划教材 《 》

普通话与口才 训练教程

杨青云 汪小玲 主编



國防工業出版社

National Defense Industry Press

高等职业教育“十二五”规划教材

普通话与口才训练教程

杨青云 汪小玲 主编

国防工业出版社

· 北京 ·

内 容 简 介

本书分3个模块,共12个学习单元,以普通话语音基础、普通话表达基本技能、普通话表达综合技能训练等为基点,从普通话及其特点、普通话语音基础训练、吐字归音及其训练、科学发声及其训练、思维与语境训练、语音调节与态势语训练、朗读与朗诵训练、解说训练、讲故事训练、演讲训练、辩论训练、普通话水平测试训练等方面进行了大胆的理论和实践创新。在理实一体化原则的基础上,扩展了语言技能训练空间,对语言表达能力的提升具有较强的理论指导和训练作用。本书以理论为先导,以实际训练为主旨,能较好地帮助学生掌握基础语言表达的理论知识,以及提高基础语言表达的基本技能。

图书在版编目(CIP)数据

普通话与口才训练教程/杨青云,汪小玲主编. —北京:国防工业出版社,2015.1

高等职业教育“十二五”规划教材

ISBN 978-7-118-09743-6

I. ①普... II. ①杨... ②汪... III. ①普通话—高等职业教育—教材②口才学—高等职业教育—教材 IV. ①H102②H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 236774 号

※

国防工业出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路 23 号 邮政编码 100048)

涿中印刷厂印刷

新华书店经售

*

开本 787×1092 1/16 印张 16½ 字数 326 千字

2015 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 1—4000 册 定价 33.00 元

(本书如有印装错误,我社负责调换)

国防书店: (010)88540777

发行邮购: (010)88540776

发行传真: (010)88540755

发行业务: (010)88540717

《普通话与口才训练教程》

编委会

主 编 杨青云 汪小玲

副主编 杨楠楠 郭 婕 冯 芳

参 编 邢 静 汤 黎 苏 菁

主 审 关云飞

前 言

普通话是现代汉民族共同语,是规范的现代汉语,是我国各民族传递信息、交流思想感情的最重要交际工具。进入 21 世纪以来,由于改革开放的进一步深化,以及经济、文化、科技的迅速发展和国际交往的进一步扩大,更需要努力克服方言差异,更需提高语言、信息交流的准确性,更需提高语言的质量和水平。

本教材是在理论和训练一体化原则的基础上编写的一部以基础语言训练为主的教材,具有系统性、创新性、前瞻性、专业性、学术性和实用性等特点。教材分 3 个模块:模块一为普通话语音基础训练;模块二为普通话表达基本技能训练;模块三为普通话表达综合技能训练。教材内容以系统性为原则,以创新性、前瞻性、专业性、学术性为目标,将语言训练的最新成果及时引入教材,构建起独立、完善的理论体系和训练体系;重视学科层次的提升,重视学生视野的扩展,强调语言的实用性。本教材注重学生学习兴趣的培养和认知能力的提高,以突出文字、内容为重点,表述清晰、图文并茂;注重学生语言能力的培养,以学生为主体,设计灵活多样的任务和情景;注重理实结合,内容设计强调知识性、指导性、启发性、互动性和可操作性,并为教师在教学中调整教学任务和创新留有空间;同时,注重本门课程和其他专业课程的衔接,以保证在概念、提法、知识点等方面的准确性和完整性,以及认识上的统一性。

本教材由国家级普通话水平测试员杨青云任第一主编,由省级普通话水平测试员汪小玲任第二主编,由杨楠楠、郭婕、冯芳任副主编,邢静、汤黎、苏蔷参编,关云飞任主审。杨青云负责全书的统稿。

本教材在编写过程中得到了长沙航空职业技术学院、武汉职业技术学院、河南交通职业技术学院、长春汽车工业高等专科学校的支持,以及有关领导、专家的关心,在此深表谢意!教材在编写和审稿过程中参阅了有关刊物、书籍、电子文献、网络文献、普通话水平测试的有关法律法规,虽然在书后已标明了出处,但仍可能有遗漏,请谅解。由于水平所限,教材中难免存在疏忽或不当,甚至错误之处,敬请专家、读者批评指正。

编者

目 录

模块一 普通话语音基础训练

学习单元一 普通话及其特点	1
第一节 语言及其属性	1
一、语言的概念	1
二、语言的产生	1
三、声音的原理	2
四、语言的属性	3
第二节 普通话及其特点	3
一、汉民族共同语的发展历程	3
二、现代汉语与普通话	3
三、普通话的特点	5
学习单元二 普通话语音基础训练	8
第一节 音节分析	8
一、音节及其结构	8
二、音素分析	8
三、音节的声、韵、调分析	9
四、普通话基本音节	9
第二节 声母及其辨正	11
一、声母的构成	11
二、声母的分类	11
三、声母发音训练	16
四、声母辨正	20
第三节 韵母及其辨证	24
一、韵母的构成	24
二、韵母的分类	24
三、韵母发音训练	25
四、韵母辨正	33

第四节 声调及其辨正	35
一、声调的构成	35
二、声调的描述	35
三、五度标记法	36
四、普通话调号标记规则	36
五、普通话声调训练	37
六、声调辨正及训练	38
第五节 音变及其训练	39
一、上声变调及其训练	39
二、“一”“不”变调及其训练	42
三、轻声及其训练	43
四、儿化及其训练	47
五、“啊”的音变及其训练	50
六、重叠形容词的变调	52
第六节 方言词汇辨正	54
一、方言词汇的含义	54
二、方言词汇分析与辨正	54
第七节 方言语法辨正	60
一、构词法分析与辨正	60
二、造句法分析与辨正	60

模块二 普通话表达基本技能训练

学习单元三 吐字归音及其训练	64
第一节 吐字归音	64
一、什么是吐字归音	64
二、吐字归音要领	64
三、咬字器官配合运用	66
四、十三韵问题	67
第二节 吐字归音训练	69
一、吐字归音口诀	69
二、发音器官能力训练	69
三、吐字归音综合训练	71

学习单元四 科学发声及其训练	75
第一节 呼吸器官及其原理	75
一、呼吸器官	75
二、呼吸原理	76
三、常见的呼吸方式	76
第二节 呼吸控制及其训练	77
一、呼吸控制要领	77
二、呼吸控制训练	79
第三节 共鸣控制及其训练	83
一、共鸣的基本原理	83
二、音域三区	84
三、共鸣控制训练	85
第四节 科学用声和嗓音保护	89
一、科学用声原则	89
二、常见的用声问题	89
三、嗓音保护的常用方法	91
四、发音器官疾病的治疗	92
学习单元五 思维与语境训练	94
第一节 思维训练	94
一、思维的内涵	94
二、思维轨迹训练	95
三、思维品质训练	99
第二节 语境把握训练	101
一、语境的含义	101
二、语境的作用	102
三、语境的把握	102
学习单元六 语音调节与态势语训练	105
第一节 语音调节训练	105
一、音节调节	105
二、停顿调节	106
三、重音调节	109
四、语调调节	112
五、语气和节奏调节	113

六、语速调节	116
第二节 态势语运用训练	116
一、态势语的含义、特点和作用	116
二、态势语的分类	117
三、态势语运用原则	118
四、态势语训练	119

模块三 普通话表达综合技能训练

学习单元七 朗读与朗诵训练	126
---------------------	-----

第一节 朗读、朗诵的异同	126
一、朗读与朗诵的概念	126
二、朗读与朗诵的异同	126
第二节 朗读、朗诵的基本要领	128
一、掌握内容	128
二、明确目的和对象	129
三、字正腔圆,气足声亮	129
第三节 朗读、朗诵技巧把握	130
一、内部心理感受	130
二、语调自然,张弛有度	132
三、态势得体,自然大方	132
四、不同类型文章的朗读和朗诵要求	133
五、朗读和朗诵技巧综合训练	135

学习单元八 解说训练	140
------------------	-----

第一节 解说的基本要求	140
一、解说的定义	140
二、解说的基本要求	140
三、解说的表达技巧	141
第二节 解说的分类及其训练	142
一、解说的分类	142
二、解说训练	143

学习单元九 讲故事训练	148
-------------------	-----

第一节 讲故事的基本要求	148
--------------------	-----

一、讲故事及其特点	148
二、讲故事的基本要求	149
三、讲故事的基本技巧	150
第二节 讲故事训练	151
一、童话故事	151
二、寓言故事	152
三、成语故事	152
四、民间故事	153
五、哲理故事	153
六、人物故事	154
七、历史故事	155
八、鬼怪故事	156
学习单元十 演讲训练	158
第一节 演讲的基本要求	158
一、演讲及其意义	158
二、演讲的特征	159
三、演讲的基本要求	159
第二节 演讲的分类及训练	161
一、演讲的分类	161
二、命题演讲训练	163
三、即兴演讲训练	173
学习单元十一 论辩训练	178
第一节 论辩概述	178
一、论辩的含义及其特征	178
二、论辩的意义	179
三、论辩的类型	180
四、论辩的基本要求	181
第二节 论辩技巧及其训练	181
一、战术技巧	181
二、战略技巧	183
三、语言技巧	186
第三节 赛场论辩及其训练	194
一、赛场论辩的组织	194
二、赛场论辩的准备	198

三、赛场论辩的技巧	199
四、赛场论辩的流程	202
学习单元十二 普通话水平测试训练	204
第一节 普通话水平测试的主要规章	204
一、普通话水平测试管理规定	204
二、普通话水平测试规程	206
三、国家普通话水平测试大纲	207
四、普通话水平测试模拟试题	211
第二节 普通话水平测试用朗读作品训练	213
一、朗读作品训练说明	213
二、60 篇朗读作品训练	214
第三节 普通话水平测试用命题说话训练	250
一、命题说话训练说明	250
二、命题说话训练	251
参考文献	252

模块一 普通话语音基础训练

学习单元一 普通话及其特点

学习重点

了解语言的性质、声音的原理和常见的语音基本概念,掌握普通话的内涵及其特点,通过学习找到自己所在的方言区域,基本弄清方言和普通话的区别,提高对普通话学习的认识。

第一节 语言及其属性

一、语言的概念

(一) 语言的定义

语言是人类思维的工具,也是人类最重要的交际工具。从语言自身的组织方式看,语言是一种约定俗成的符号系统。语音是其外在表现,词汇是其建筑材料,语法是其结构规律,语音、词汇、语法构成了语言的体系。

(二) 语言的形态

语言有两种基本形态,即口语和书面语。口语,就是有声语言,或称口头语言,是语言的发生形态。书面语,就是用文字记录的语言,是语言的进步形态。口语和书面语相辅相成,是语言存在的两种基本形态。

(三) 语音、音素

语音是语言的物质外壳,是由人的发音器官发出来的能够表达一定意义的声音。语言的交际作用通过语音来实现。音素,是构成语音的最小单位。

二、语言的产生

宇宙间的万事万物,复杂神秘,但就其本质讲,不外乎两大现象,即自然现象和社



会现象。人类的语言,是人类社会发展到一定阶段的产物,伴随着人类社会的产生而产生,它是社会集体的产物,也将随着社会的发展而发展。

三、声音的原理

所有的声音都是物体振动的结果。当物体振动引起它周围的空气或者是另外的媒介物振动时,就形成了声波。这种声波传到人们的耳鼓里后,耳鼓的鼓膜跟着振动并刺激神经中的听觉部分,就有了声音。声音有四要素,即音高、音强、音长、音色。

(一) 音高

音高是指声音的高低,它取决于发音体的振动快慢,也就是声波振动的频率。声波的频率指发音体在一定的时间内振动的次数。频率高,音就高,反之音就低。普通话的声调主要由音高决定。如“他”是第一声,属于高平调。音高一直保持在55度的水准上;“踏”是第四声,属于全降调,音高就由最高音5度,降至最低音1度。

(二) 音强

音强是指声音的强弱,它取决于发声体振动幅度的大小。也就是说它是由声波的振幅决定的。这和发音时用力的大小有关,用力大,振幅大,声音就强,反之就弱。普通话中的轻声主要由音强决定。如“地道”一词中的“道”读第四声和读轻声,就形成了不同的语义。

(三) 音长

音长指声音的长短,它取决于发声体振动时间的长短,也就是说它是由声波持续的时间来决定的。声波振动时间长,声音就长,反之就短。普通话里的音长,原则上不具有区别意义的作用。

(四) 音色

音色是指声音的特色,也可以称为声音的本质,故音色也称音质。它取决于发声体振动的形式,也就是说它由声波振动的形式来决定。造成音色不同的条件有三种:一是发声体的不同,如提琴和钢琴;二是发音方法的不同,同一把提琴用弓拉和用手弹,其音色是不同的;三是发音时共鸣器的形状不同,如提琴和二胡,都是弦乐器,由于其共鸣器的形状不同,它们的音色也就不同。语音的音色主要取决于发音器官的状态和发音方法,如“大”与“地”之所以意义不同,就在于前者的韵母是a,后者的韵母是i。

以上四种要素,对于普通话来讲音色最重要,其次是音高,再次是音强,最不重要的是音长。

需要说明的是,由于发声体的不同而产生的音色、音高的不同,是绝对音色和绝对音高,并不区别意义。如张三和王五音色不同,妇女和儿童比成年男子音高要高。



作为语音学,所关心的只是具有区别意义作用的“相对音色”与“相对音高”。

四、语言的属性

(一) 语言的物理属性

语言的物质外壳是语音,语音是由人的发音器官发出来的,它同自然界的其他声音一样是由物体振动而成,所以它具有物理属性。

(二) 语言的生理属性

人的语音不同于其他声音,如风声、雷声、雨声等。它是由人的发音器官发出来的,故又具有生理属性。人类发音器官发出来的声音并不都是语音,如咳嗽、哭声等,并不直接表达意义。

(三) 语言的社会属性

语言的交际作用是通过一定意义的语音来实现的。什么样的语音表达什么样的意义,必须是全社会约定俗成的,所以语言又具有社会属性。语言的社会属性是语言的本质属性。

第二节 普通话及其特点

一、汉民族共同语的发展历程

殷商时代,以殷(河南安阳小屯附近)为中心的地区的产生了早期汉民族共同语的萌芽,甲骨文是它的书面形式。

周代发展了殷商时代的民族共同语,称雅言,即夏言。两汉时,民族共同语称通语。魏晋南北朝时称正音。隋唐宋时民族共同语,是以洛阳话为代表的正音和正语。元代汉民族共同语是以中原之音为正音。

元末明清,北京语音逐步上升到标准音的地位,清朝中叶以后北京语音取代了中原雅音。清政府要求各级官员、举人、生员、贡监、童生等都学习以北京语音为标准音的官话。

20 世纪初到现在,汉民族共同语的发展进入了现代阶段,称为现代汉民族共同语,即普通话。

二、现代汉语与普通话

(一) 现代汉语与方言区

现代汉语是现代汉民族使用的语言,它包括两部分,即现代汉民族方言和现代汉



民族共同语(普通话)

方言,可分成社会方言和地域方言。社会方言是由社会群体的不同性质而形成的语言变体;地域方言是因地域差别而形成的一种民族语言的地方分支或变体,是局部地区的人们所使用的语言,是语言发展不平衡性在地域上的反映。社会方言和地域方言的差别主要表现在语言风格、表达方式、特殊词汇使用等方面。人们常说的方言指的就是地域方言。

汉语方言区域划分有不同的观点,目前较有影响的观点是把汉语方言划分为七大方言区,即北方方言、吴方言、湘方言、赣方言、客家方言、闽方言、粤方言。

1. 北方方言

又叫官话方言或北方话,代表话为北京话。根据其内部的差异,北方方言又可分为:华北、东北方言,分布在京、津两市,河北、河南、山东、辽宁、吉林、黑龙江,以及内蒙古的一部分地区;西北方言,分布在山西、陕西、甘肃等省和青海、宁夏、内蒙古的一部分地区以及新疆汉民族居住地区;西南方言,分布在四川、云南、贵州等省及湖北大部分地区、广西西北部、湖南西北部等;江淮方言,分布在安徽省、江苏长江以北地区(徐州、蚌埠一带属华北、东北方言)、镇江以西九江以东的长江南岸沿江一带。北方方言是分布区域最广,使用人口最多的汉语方言区。

2. 吴方言

又叫吴语,代表话为上海话和苏州话。分布在上海市,江苏省南部,浙江全部,江西、福建与浙江毗邻的部分市县,以及安徽省皖南一部分地区。

3. 湘方言

又叫湘语,代表话为长沙话。分布在湖南省大部分地区,以及广西的全州、兴安、灌县和资源4县。

4. 赣方言

又叫赣语,代表话为南昌话。分布在江西省大部分地区,湖南、湖北、安徽、福建等部分县市。

5. 客家方言

又叫客家话,代表话为广东梅县话。客家方言分布较为零散,主要分布在广东、海南、广西、福建、台湾、江西、湖南、四川等省。又以广东东部和北部、福建西部、江西南部 and 广西东南部为主。

6. 闽方言

又叫闽语,主要分布在福建、海南、台湾3省,以及广东省的潮汕地区、雷州半岛。浙江南部温州地区的一部分、广西的少数地区、江苏南部、安徽南部、江西东北部也有闽语分布,东南亚华人社区分布也较为广泛。其中,闽东方言以福州话为代表,主要分布在福建东部闽江下游;闽南方言以厦门话为代表,分布在闽南二十四县、台湾及广东的潮汕地区、雷州半岛、海南省及浙江南部。

7. 粤方言

又叫粤语,代表话为广州话,当地人叫“白话”。主要分布在广东中部、西南部和



广西东部、南部以及香港、澳门特别行政区,美洲、澳洲华人社区也有广泛分布。

(二) 普通话

普通话是现代汉民族共同语,是规范的现代汉语。它以北京语音为标准音,以北方方言为基础方言,以典范的现代白话文著作作为语法规范。

三、普通话的特点

(一) 语音特点

普通话除了具有很强的表义功能外,还具有简单易学、声音优美、音乐性强等特点。

说它简单易学,是因为普通话只有 21 个声母,39 个韵母。声韵相拼共有 407 个基本音节。声调有四个,普通话中没有特别难发的音。与古代汉语以及很多方言比较,普通话要简单得多,容易掌握得多。

说它具有声音美和音乐性强,一是因为它的音节是以前声后韵为基本结构方式构成的。声母可以使音节清晰、音节界限分明。在多数音节中,元音成分占有明显的优势。其中,以发音响亮的 α 作主要元音的音节,高达百分之四十之多。加上很多音节的韵母是由两个或三个元音复合而成的,或是由一两个元音与鼻音复合而成的,所以说起来字音响亮,圆润悦耳。二是四个声调的调类齐全,各类调型差别大,声音的抑扬、曲直、升降明显。语流中,由于不同声调的词汇交相配合,构成普通话特有的音乐美。三是普通话强弱规律明显,强弱是增强和减弱发声着力度的产物,着力度现象是普通话普遍使用的表情达意的手段。比如“谁看报纸?”问话的着力点放在“谁看”上,应答人的回话着力点必然是在“我看(报纸)”的“我看”上,根据语境可省略“报纸”两字,这就更加突出强音。四是普通话中有为数不少的重叠词、摹声词、儿化词,这些词在说话中正确运用,可以使话语说得轻松活泼,声音和谐优美。五是只要正确使用普通话的韵辙,能构成同一个音在同一个位置上的重复和声音上的回环往复,既能使声音增强,和谐动听,又便于诵读和记忆。苏联有位诗人这样赞美汉语,他说:只有用音乐才能传达汉语的声音,只有用音乐传达,才不会把它损伤。

(二) 词汇特点

词汇丰富,双音节词优势地位明显。普通话以词汇丰富著称。常用汉字仅有三千多,词语则达到数十万,其中双音节词语占绝大多数。词汇的双音化,减少了同音词,也使词义和词性更加明确,同时还有利于语音的和谐和匀称。

造词方式多样,词语产量高。一是以词根(是词的核心部分,表示的都是具体的词汇意义,不单独表示语法意义)复合方式构词,如“词根+词根”(甘美、甘泉、甘甜、甘蔗、甘味、甘油);二是以词根附缀方式构词,如“词根+后缀”(桌子、椅子、鞋子、



靴子、袜子、石头、来头、念头)；三是以变动语素顺序构词，如“期末→末期、变质→质变、音乐→乐音、火柴→柴火”；四是以变化语音构词，如“弹(dàn)→弹(tán)、重(zhòng)→重(chóng)、大方(dàfāng)→大方(dàfang)、地道(dìdào)→地道(dìdao)”一字多音后产生的新词。五是以分化词义造词，如“管：管→管子、管→管理”“生：生(生长)→生(不熟)→生(不认识)”；六是以摹声法造词，如“蛙、蚰蚰、呼噜、哗哗、啦啦、咚咚”等。

词义精细，形象具体。如汉语中表示动作形象的动词，表示笑貌动态的词等，如“眼睛动作形象”词有看、观、望、瞧、眺、瞰、瞻、窥等；“笑貌动态的词”有哈哈笑、笑哈哈、笑咪咪、笑嘻嘻、乐滋滋、捧腹大笑等。

(三) 语法特点

结构简洁明晰，共同性强。各个语言单位的结构方式之间有较为统一共同点，这是汉语语法的重要特点。词、词组、句子是语言中三种大小不同的语法单位。它们表达的语义不同，但结构形式相对统一。词的结构方法叫构词法，词组和句子的结构方法叫句法。词法基本包括联合、偏正、补充、述宾、主谓等组合方式。如“日月”“红花”“充实”“起草”“雪崩”；句法也有联合、偏正、述补、述宾、主谓等组合方式，如“山清水秀”“伟大祖国”“洗干净”“热爱劳动”“国家富强”。词组的结构规则和结构成分与句子的结构规则和结构成分基本上也是一致的。如“禁止吐痰”作为词组，它是述宾关系的词组，“禁止”是谓语动词，“吐痰”是宾语；作为句子看，它是述宾关系的无主句，“禁止”是谓语动词，“吐痰”是“禁止”所涉及的宾语。此外，单句和复合句的结构关系也有相同的：单句的结构有联合关系、偏正关系，如“爱打爱闹”，“因为我而不快”。复句的结构成分也分联合、偏正关系，如“她爱哭，也爱笑”，“因为你经常不来聊天室，所以聊天室的气氛不好”。从有些单句可以扩展成复句，有些复句可以紧缩成单句句法现象，可以明显看出它们之间也有着比较整齐的一致性。以上所述，体现了汉语语法结构方式简洁明晰、共同性强的特点，有利于人们较快速地掌握语法规律。

词序固定有致，句式精密严谨。汉语是极为重视词序的语言。汉语中词与词之间的语法关系，主要是靠词序表示的。因此，词在句子中的排列次序比较固定。通过汉语句子成分的组合关系(表1-1)，可以更加明确地看到这一点。

表 1-1 句子成分组合关系表

主语		谓语				
定语	中心语	述语			宾语	
		状语	中心语		定语	中心语
			中心语	补语		
我们	学校	已经	完成了		今年的	教学任务