



全国高职高专**公共基础课**规划教材

大学生实用口才 训练教程

朱彩虹 主 编

成琳 曾静 杨铭 郭海琼 副主编

颜进 主 审



赠送
电子课件

清华大学出版社

全国高职高专公共基础课规划教材

大学生实用口才训练教程

			朱彩虹	主 编
成琳	曾静	杨铭	郭海琼	副主编
			颜 进	主 审

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

本书从当代大学生的实际需要出发,借鉴和吸收了国内外口才教学的成功经验,由多位长期从事演讲与口才教学的一线教师精心编写而成。本书采用“双系统”体例建构全书,新颖独特。横向系统包括十大训练模块,从普通话语音训练到沟通训练、面试口才训练,既注重学生综合素质的培养,又体现循序渐进的原则。纵向系统包括任务导入、知识必备、训练展开、课后自训、开心辞典五个环节,构成一个较完整的训练体系。

本书融理论与训练为一体,内容丰富,趣味性、可读性强,既可作为各大学演讲与口才的训练教材,也可作为广大青年朋友的业余读本。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

大学生实用口才训练教程/朱彩虹主编;成琳,曾静,杨铭,郭海琼副主编;颜进主审. —北京:清华大学出版社,2010.7

(全国高职高专公共基础课规划教材)

ISBN 978-7-302-22813-4

I. ①大… II. ①朱… ②成… ③曾… ④杨… ⑤郭… ⑥颜… III. ①口才学—高等学校:技术学校—教材 IV. ①H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 096772 号

责任编辑:刘天飞 张丽娜

装帧设计:山鹰工作室

责任印制:王秀菊

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:北京国马印刷厂

经 销:全国新华书店

开 本:185×260 印 张:19.5 字 数:463 千字

版 次:2010 年 7 月第 1 版 印 次:2010 年 7 月第 1 次印刷

印 数:1~4000

定 价:30.00 元

现代社会中，人与人之间的言语交流越来越频繁，口才的重要性越来越突出。“演讲与口才”已成为学生文化素质和职业技能训练的重要课程之一，对开发学生潜能，增强大学生学习、就业和创业的信心，培养学生的可持续发展能力均起着重要的作用。本书根据我国各高校对该课程的教学要求，借鉴和吸收国内外口才教学的成功经验，同时结合编者多年从事教学实践和科研教改的体会编写而成。

本书体例新颖，融理论和训练为一体，并以任务导入训练，激发学生的学习兴趣，力图达到理论简易通透，训练立竿见影，主要特色如下。

(1) 训练性。“演讲与口才”是一门实践性很强的课程，因此本书在编写过程中始终贯穿“轻理论讲解，重实际训练”的指导思想，提供课堂训练的要领方法，让教师以组织者的身份引导学生投入训练，使学生扎扎实实地一个环节一个环节地解决自身存在的问题，尽可能在短时间内，得到有效的训练和最大限度的提高。同时，提供课后自训内容，指导学生根据自身的特点坚持训练，持续不断地提高。

(2) 趣味性。现代教育理念告诉我们：越是愉快的教育越是有效果的教育。本书尽量避免空谈理论，而是编入丰富的口才案例、故事，并编设“开心辞典”部分，力求加深学生对“理论指导实践”的认识，增强教材的趣味性、可读性。部分训练以游戏的形式展开，让学生能轻松、快乐地练口才。

(3) 系统性。口才是一个人综合素质的体现，因此口才训练应是一种综合能力的训练。本书由普通话语音训练、口才心理素质训练、口才思维训练、态势语训练、倾听训练、诵读训练、演讲训练、辩论训练、沟通训练、面试口才训练十大训练模块组成，循序渐进，注重口才训练的系统性。每一个训练模块均设有“任务导引——知识必备——训练展开——课后自训——开心辞典”五个环节，构成一个较完整的训练体系。其中“任务导引”既是训练的引导，强化学生解决实际问题的意识，激励学生参与训练，增强训练的目的性，又能检测学生训练效果。

(4) 可操作性。本书设置的训练任务，只要教师组织引导得当，学生积极参与，均可顺利展开和完成，具有可操作性。

全书由湖南交通职业技术学院的“演讲与口才精品课程”建设团队编写，由朱彩虹、曾静负责拟定体例和提纲，由颜进负责统稿审定。第一、五章由曾静编写；第二、三、七章由朱彩虹编写；第八章由朱彩虹、颜进编写；第四、十章由成琳编写；第六章由成琳、郭海琼编写；第九章由杨铭编写。

本书在编写过程中，参考了近年来正式出版的大量相关著作、教材、报刊，尤其是利用了一些网络资源，以丰富本书的内容，由于时间原因，未能一一列出，在此谨对原著者致谢，并对所有帮助、支持本书出版的朋友表示衷心的感谢！

由于编写水平和时间所限，书中缺点纰漏在所难免，敬请专家、同仁、读者批评指正。

编者



目 录

第一章 普通话语音训练 1	第六章 诵读训练104
一、任务导引..... 1	一、任务导引.....104
二、知识必备..... 2	二、知识必备.....105
三、训练展开..... 14	三、训练展开.....131
四、课后自训..... 29	四、课后自训.....138
五、开心辞典..... 29	五、开心辞典.....139
第二章 口才心理素质训练 30	第七章 演讲训练142
一、任务导引..... 30	一、任务导引.....142
二、知识必备..... 30	二、知识必备.....142
三、训练展开..... 36	三、训练展开.....163
四、课后自训..... 43	四、课后自训.....171
五、开心辞典..... 45	五、开心辞典.....172
第三章 口才思维训练 46	第八章 辩论训练177
一、任务导引..... 46	一、任务导引.....177
二、知识必备..... 46	二、知识必备.....177
三、训练展开..... 54	三、训练展开.....192
四、课后自训..... 62	四、课后自训.....197
五、开心辞典..... 63	五、开心辞典.....198
第四章 态势语训练 67	第九章 沟通训练210
一、任务导引..... 67	一、任务导引.....210
二、知识必备..... 68	二、知识必备.....211
三、训练展开..... 81	三、训练展开.....253
四、课后自训..... 87	四、课后自训.....257
五、开心辞典..... 87	五、开心辞典.....258
第五章 倾听训练 89	第十章 面试的口才训练260
一、任务导引..... 89	一、任务导引.....260
二、知识必备..... 89	二、知识必备.....261
三、训练展开..... 95	三、训练展开.....292
四、课后自训..... 101	四、课后自训.....297
五、开心辞典..... 102	五、开心辞典.....298
	参考文献301



第一章 普通话语音训练

一、任务导引

普通话水平测试(PUTONGHUA SHUIPING CESHI, PSC)是我国为加快共同语普及进程、提高全社会普通话水平而设置的一种语言口语测试,全部测试内容均为口试。普通话水平测试不是口才的评定,而是对应试人掌握和运用普通话所达到的规范程度的测查和评定,是应试人的汉语标准语测试。

普通话水平测试是一个等级考试,成绩分为“三级六等”。

一级

甲等 朗读和自由交谈时,语音标准,语汇、语法正确无误,语调自然,表达流畅。测试总失分率在3%以内。

乙等 朗读和自由交谈时,语音标准,语汇、语法正确无误,语调自然,表达流畅。偶有字音、字调失误。测试总失分率在8%以内。

二级

甲等 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。语汇、语法极少有误。测试总失分率在13%以内。

乙等 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。难点音较多(平翘舌音、前后鼻尾音、边鼻音、fu-hu、z-zh-j、送气不送气、i-ü不分、保留浊塞音、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。测试总失分率在20%以内。

三级

甲等 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。方言语调明显。语汇、语法有失误。测试总失分率在30%以内。

乙等 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。语汇、语法失误较多。外地人听其谈话有听不懂的情况。测试总失分率在40%以内。

目前,一些省市和行业系统根据实际需要,在依照国家原则要求的基础上,对部分人员的普通话水平要求做了细化,促进普通话进一步普及,促进运用普通话的能力进一步提高。例如:

根据国家语委和教育部的有关文件精神,结合湖南省特点,湖南省语委规定,1954年1月1日以后出生的下列人员应当接受普通话水平测试并达到相应的等级要求。

国家机关工作人员的普通话应当达到三级甲等以上水平,新录用的公务员应当达到二级以上水平。

学校及其他教育机构的教师普通话应当达到二级以上水平,其中语文教师和对外汉语教学教师的普通话应当达到二级甲等以上水平,普通话教师和语音教师的普通话应当达到一级乙等水平;农村教师目前降低一个等级要求。



大中专学生毕业时的普通话应当达到三级甲等以上水平，其中师范类中文专业学生毕业时的普通话应当达到二级甲等以上水平，师范类其他专业学生和非师范类与口语相关专业(如英语、音乐、新闻、文秘、法律、管理、导游、商业、信息、通信、外贸、财经、医学、餐饮服务等专业)的学生毕业时的普通话应当达到二级乙等以上水平。

公共服务行业从业人员的普通话应当达到三级甲等以上水平，其中播音员、解说员、导游、话务员、法官、律师等特定岗位人员的普通话应当达到二级乙等以上水平。

广播电视播出机构的播音员、节目主持人和影视话剧演员的普通话应当达到一级乙等水平，其中省级电台、电视台播音员和节目主持人的普通话应当达到一级甲等水平。

电影、话剧、广播剧、电视剧等表演、配音人员，播音、主持人专业和电影、话剧表演专业的教师和毕业生，普通话水平应当达到一级乙等水平。

根据规定，对上述人员实行普通话等级证书制度。

(摘自湖南省普通话水平测试指导用书《普通话训练与测试》)

请你根据规定中对相关专业应取得的普通话水平等级要求，报名参加普通话水平等级测试。

二、知识必备

(一)普通话概况

我国历史悠久，幅员辽阔，汉语方言种类繁多。除东北、华北、西南几省和少数民族自治区以外，我国东南地区各省之间说的是完全不同的方言，各地之间的方言差异大到完全听不懂的情况不足为奇，这也严重阻碍了人们的交流沟通。因此，确定一种能够普遍通行的规范的汉民族共同语十分必要。

汉民族共同语由来已久，春秋时的“雅言”、汉朝的“通语”、明朝的“官话”、民国时期的“国语”，都是汉民族共同语在不同历史时期的称呼。

1955年10月召开的“全国文字改革会议”和“现代汉语规范问题学术会议”期间，汉民族共同语正式名称定为“普通话”，并同时确定了它的定义。1956年2月6日，国务院发出关于推广普通话的指示，将普通话的定义增补为：“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共同语。”其中，“普通”二字的含义是“普遍”和“共通”的意思。

这个定义从语音、词汇、语法三个方面明确规定了普通话的标准。在语音标准方面，普通话“以北京语音为标准音”，是指以北京话的语音系统作为普通话的语音系统，包括声韵调及其相关规律、特点，但不包括北京话的土语土音。在词汇标准方面，普通话“以北方话为基础方言”，是指北方话词汇是普通话词汇的基础和主要来源，但不包括北方话中的土语俚语。在语法标准方面，普通话“以典范的现代白话文著作作为语法规范”，典范的现代白话文著作是指现代优秀的作家、理论家的优秀作品和国家发布的各类书面文件，这些书面语言经过提炼加工，流传广泛，影响深远，具有语法规律的代表性。

《中华人民共和国国家通用语言文字法》规定普通话是国家通用语言。目前，普通话作为现代汉民族共同语，正在全国各地广泛使用。普通话是民族荣誉、国家精神的重要文





化载体,说好普通话是每个中华儿女义不容辞的责任。作为新一代的青年大学生,流畅得体的口头表达,也是人才综合素质中必不可少的内容。因此,普通话口语训练具有重要的意义。

(二)现代汉语的方言现状

方言是共同语的分支,是一种语言的地方变体,它在一定地域内起到了地方共同语的作用,作为低级形式服从于作为全民共同语的高级标准语形式。

方言与普通话在语音、词汇、语法上都存在一定的差别。方言在特定环境下的使用,能增进人们之间的认同感与亲切感。同时汉语的各种方言都是从古代汉语发展而来,通过对方言的考察研究,有助于现代人了解不同地区的历史文化、风俗习惯、民族特点等情况。

现代汉语大致可分为七大方言区(详见表 1.1)。在学习普通话的过程中,找出自己生活中常用的方言与普通话之间差异,能帮助我们更好地掌握普通话的规律。推广普通话并不等同于消灭方言。

表 1.1 现代汉语方言分布一览表

方言区		主要分布地区	代表方言	人口比例(%)
北方方言	华北东北方言	京津两市,河北,河南,山东,辽宁,吉林,黑龙江,内蒙古中部和东部部分地区	北京话	70
	西北方言	山西,陕西,甘肃,青海,宁夏,内蒙古的西部地区		
	西南方言	四川,云南,贵州,重庆等省市,湖北的大部分(除咸宁地区),广西的西北部,湖南的西北角		
	江淮方言	安徽,江苏两省的长江以北地区(除徐州、蚌埠),镇江以西、九江以东的长江南岸沿江一带		
吴方言		江苏省的长江以南、镇江以东部分(不包括镇江),浙江省的大部分	上海话	8.4
湘方言		湖南省的大部分地区	长沙话	5
赣方言		江西省(东北沿江地带和南部除外),湖北省东南一带	南昌话	2.4
客家方言		广东省北部、南部和东部,广西壮族自治区的东南部,福建省的西部以及江西省的南部,湖南、四川两省的少数地区	梅州话	5
闽方言	闽北方言	福建省北部和台湾省的一部分地区	福州话	4.2
	闽东方言	福建省东部和台湾省的一部分地区	建瓯话	
	闽南方言	福建省南部,广东省东部和海南省的一部分,台湾省的大部分地区	厦门话	
粤方言		广东省的大部分地区,广西壮族自治区的东南部地区	广州话	5

(三)语音的性质与构成

语音是语言的物质外壳,是由人的发音器官发出的声音和意义的结合体。语音具有物理属性、生理属性和社会属性。用什么样的语音形式来表达什么样的意义,是全社会约定俗成的,这一社会属性,是语音区别于其他声音的重要标志。

语音的基本结构单位是音节。最小的语音单位是音素。



1. 音素

音素是从音色的角度划分出来的最小的语音单位。一个汉语音节可以由一个或者几个音素构成。例如，“马”(mǎ)从音色的角度可以划分出“m”和“a”两个不同的音素，“征”(zhēng)则由“zh”、“e”、“ng”三个音素构成。

根据不同发音情况和发音特点，音素可分为元音和辅音两大类。

元音是发音时声带颤动，声音洪亮，气流在口腔内不受阻碍的音素。如a、o、i、u。

辅音是发音时声带不一定颤动，声音不响亮，气流在口腔内要受到不同部位、不同方式阻碍的音素。如b、p、m、d、t、j、zh。

辅音一般要与元音相拼，才能构成音节。

2. 音节

音节是语音结构的基本单位，是听觉上能够自然感受到的最小的语音片段。一般情况下，汉语的音节与汉字呈对应关系，即一个汉字就是一个音节。例如，“shuō hǎo pǔ tōng huà”这句话，用汉字记录下来即“说好普通话”五个字。但有少数情况例外，如儿化音节“zhēn bír”，读音是两个音节，用汉字记录下来即“针鼻儿”三个字。

普通话共有 32 个音素，按照一定语音规律可组合成大约四百多个基本音节。学习普通话最简易的方法就是读准这四百多个音节。

(四)声母的发音

声母是音节开头的辅音，传统上称为“字头”。声母由辅音充当，发音时时程短，音势弱，易受干扰，容易产生“吃字”的现象，从而影响语音的听辨效果，所以必须将声母练到“咬得准，发得清”，使整个音节完整、清晰。

普通话有 21 个辅音声母，加上零声母共 22 个，分别是：

b p m f d t n l g k h j q x zh ch sh r z c s

按照发音部位和发音方法的不同，普通话声母可以进行相应的分类。

1. 双唇音 b p m

1) b 双唇不送气清塞音

发音时，双唇闭合形成阻碍，软腭上升，堵塞鼻腔通路，气流较弱，冲破双唇阻碍，爆破成声，声带不振动。例如：

奔波 标兵 辨别 卑鄙 报表 版本 宝贝 颁布

2) p 双唇送气清塞音

发音时，双唇闭合形成阻碍，软腭上升，堵塞鼻腔通路，气流较强，冲破双唇阻碍，爆破成声，声带不振动。例如：

偏颇 批评 匹配 偏僻 澎湃 攀爬 抛盘 排炮

3) m 双唇浊鼻音

发音时，双唇闭合形成阻碍，软腭下降，堵塞口腔通路，气流从鼻腔通过，声带振动。例如：

密码 买卖 盲目 迷茫 美妙 美满 茂密 蒙面





2. 唇齿音 f

f 唇齿清擦音

发音时，上齿靠近下唇，形成一条窄缝，软腭上升，堵塞鼻腔通路，气流从唇齿间的窄缝挤出，摩擦成声，声带不振动。例如：

方法 丰富 仿佛 反复 非法 防范 纷繁 芬芳

3. 舌尖前音 z c s

1) z 舌尖前不送气清塞擦音

发音时，舌尖轻抵上齿背，软腭上升，堵塞鼻腔通路，形成阻碍，气流较弱，从舌尖与上齿背形成的窄缝中挤出，摩擦成声，声带不振动。例如：

著作 祖宗 藏族 枣子 坐姿 自尊 罪责 做作

2) c 舌尖前送气清塞擦音

发音时，舌尖轻抵上齿背，软腭上升，堵塞鼻腔通路，形成阻碍，气流较强，从舌尖与上齿背形成的窄缝中挤出，摩擦成声，声带不振动。例如：

从此 层次 猜测 粗糙 催促 草丛 参差 措辞

3) s 舌尖前清擦音

发音时，舌尖接近上齿背，形成一条窄缝，软腭上升，堵塞鼻腔通路，气流从窄缝中挤出，摩擦成声，声带不振动。例如：

搜索 色素 琐碎 思索 诉讼 送伞 三思 四散

4. 舌尖中音 d t n l

1) d 舌尖中不送气清塞音

发音时，舌尖抵住上齿龈，形成阻碍，软腭上升，堵塞鼻腔通路，声带不振动，气流较弱，冲破舌尖阻碍，爆发成声。例如：

达到 当地 地带 到底 单独 电灯 奠定 等待

2) t 舌尖中送气清塞音

发音时，舌尖抵住上齿龈，形成阻碍，软腭上升，堵塞鼻腔通路，声带不振动，气流较强，冲破舌尖阻碍，爆发成声。例如：

探讨 天堂 团体 淘汰 疼痛 挑剔 忐忑 铁塔

3) n 舌尖中浊鼻音

发音时，舌尖抵住上齿龈，软腭下降，堵塞口腔通路，打开鼻腔通路，声带振动，气流从鼻腔通过成声。例如：

男女 牛奶 南宁 能耐 恼怒 呢喃 袅娜 扭捏

4) l 舌尖中浊边音

发音时，舌尖抵住上齿龈略后位置，软腭上升，堵塞鼻腔通路，声带振动，气流从舌头两边通过成声。例如：

力量 理论 浏览 来临 联络 利率 轮流 拉拢

5. 舌尖后音 zh ch sh r

1) zh 舌尖后不送气清塞擦音

发音时，舌尖上翘抵住硬腭前部，软腭上升，堵塞鼻腔通路，声带不振动，气流较



弱，气流从舌尖与硬腭前部形成的窄缝中挤出，摩擦成声。例如：
真正 政治 注重 战争 装置 主张 辗转 指针

2) ch 舌尖后送气清塞擦音

发音时，舌尖上翘抵住硬腭前部，软腭上升，堵塞鼻腔通路，声带不振动，气流较强，气流从舌尖与硬腭前部形成的窄缝中挤出，摩擦成声。例如：

超出 长城 乘车 驰骋 出产 重唱 戳穿 抽查

3) sh 舌尖后清擦音

发音时，舌尖上翘接近硬腭前部，软腭上升，堵塞鼻腔通路，声带不振动，气流从舌尖与硬腭前部形成的窄缝中挤出，摩擦成声。例如：

上升 少数 省市 实施 双手 山水 舒适 闪烁

4) r 舌尖后浊擦音

发音时，舌尖上翘接近硬腭前部，软腭上升，堵塞鼻腔通路，声带振动，气流从舌尖与硬腭前部形成的窄缝中挤出，摩擦成声。例如：

柔软 仍然 融入 容忍 软弱 扰攘 荣辱 荏苒

6. 舌面音 j q x

1) j 舌面不送气清塞擦音

发音时，舌面前部抵住硬腭前部，软腭上升，堵塞鼻腔通路，声带不振动，气流较弱，气流从舌面前部与硬腭前部形成的窄缝中挤出，摩擦成声。例如：

接近 焦急 交际 九江 经济 积极 拒绝 基金

2) q 舌面送气清塞擦音

发音时，舌面前部抵住硬腭前部，软腭上升，堵塞鼻腔通路，声带不振动，气流较强，气流从舌面前部与硬腭前部形成的窄缝中挤出，摩擦成声。例如：

全球 请求 前期 齐全 确切 情趣 轻巧 窃取

3) x 舌面清擦音

发音时，舌面前部接近硬腭前部，软腭上升，堵塞鼻腔通路，声带不振动，气流从舌面前部与硬腭前部形成的窄缝中挤出，摩擦成声。例如：

现象 信息 学习 消息 新鲜 下雪 欣喜 想象

7. 舌根音 g k h

1) g 舌根不送气清塞擦音

发音时，舌根抵住软腭，软腭后部上升，堵塞鼻腔通路，声带不振动，气流较弱，蓄气冲破阻碍成声。例如：

改革 公共 广告 巩固 骨干 尴尬 股改 感官

2) k 舌面送气清塞擦音

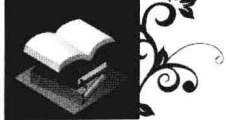
发音时，舌根抵住软腭，软腭后部上升，堵塞鼻腔通路，声带不振动，气流较强，蓄气冲破阻碍成声。例如：

可靠 开阔 刻苦 慷慨 开垦 空旷 坎坷 苛刻

3) h 舌根清擦音

发音时，舌根接近软腭，软腭上升，堵塞鼻腔通路，声带不振动，气流从舌根与软腭





形成的窄缝中挤出，摩擦成声。例如：

后悔 豪华 辉煌 混合 合伙 绘画 黄昏 行货

8. 零声母

有些音节开头部分没有声母，仅由一个韵母独立成为音节。但这类音节在发音时，音节开头部分往往带有一点轻微的摩擦成分。这种摩擦没有辨义的作用，一般可用半元音来描述。这种音节的声母在语音学上称为“零声母”。例如：

阿姨 运用 雅言 委员 哀怨 昂扬 遨游 英勇

(五)韵母的发音

韵母是一个音节中声母后面的部分，普通话中共有 39 个韵母，分别是：

a o e ê i u ü -i(前) -i(后) er

ai ei ao ou ia ie ua uo ue iao iou uai uei

an en in ian uan uen üan ün ang eng ing iang uang ueng ong iong

韵母的主要成分是元音。韵母的结构可分为韵头、韵腹、韵尾三部分，一个韵母可以没有韵头或韵尾，但韵腹是必不可少的。

根据韵母开头元音发音口形的不同，普通话韵母可分为四大类，即“四呼”：

开口呼：没有韵头，韵腹不是 i、u、ü 的韵母。

齐齿呼：韵头或者韵腹是 i 的韵母。

合口呼：韵头或者韵腹是 u 的韵母。

撮口呼：韵头或者韵腹是 ü 的韵母。

根据其内部结构成分的特点，普通话韵母可分为单韵母、复韵母和鼻韵母三大类。

1. 单韵母

单韵母由一个元音构成，又称单元音韵母。单元音的发音由舌位的前后、舌位的高低和唇形的圆展决定。单元音发音时，声带都颤动，口形和舌位始终保持不变。

普通话单韵母有 10 个，根据发音时舌头的不同作用，可分为三类：

1) 舌面元音韵母 a o e ê i u ü

(1) a 舌面央低不圆唇元音。

发音时，口自然大开，舌尖微离下齿背，舌位低，舌头居中央，唇形不圆。例如：

大坝 发达 哈达 喇叭 杂沓 打岔

(2) i 舌面前高不圆唇元音。

发音时，口自然微张，上下门齿相对(齐齿)，扁唇，舌尖轻抵下门齿背，舌位前而高。例如：

集体 基地 笔迹 技艺 霹雳 习题

(3) ü 舌面前高圆唇元音。

发音时，双唇拢圆，略向前突，舌尖轻抵下门齿背，舌位前而高。例如：

聚居 曲剧 序曲 区域 絮语 渔区

(4) u 舌面后高圆唇元音。

发音时，双唇拢圆，略向前突，舌尖轻抵下门齿背，舌位高，舌体后缩。例如：

瀑布 毒物 姑父 补助 初步 服务

(5) o 舌面后半高圆唇元音。

发音时，口自然半闭，圆唇，舌尖置于下齿龈后，舌体后缩，舌位半高。例如：

伯伯 婆婆 脉脉 泼墨 薄膜 饽饽

(6) e 舌面后半高不圆唇元音。

发音时，口自然半闭，嘴角向两边微展，舌尖置于下齿龈后，舌体后缩，舌位半高
例如：

合格 特色 隔阂 折射 客车 折合

(7) ê 舌面前中不圆唇元音。

发音时，口自然打开，扁唇，舌头前伸、下移，舌位前、中，舌尖抵下门齿背，上齿间分离约指宽，嘴角向两边微展。

ê除在语气词“欸”中单用外，只出现在复韵母 ie、üe 中。

2) 舌尖元音韵母 -i(前) -i(后)

(1) -i(前) 舌尖前高不圆唇元音。

发音时，口自然微开，扁唇，展唇，舌尖前伸靠近上齿背，形成窄缝，气流通过时发生摩擦。可发“丝”音，拉长，取其后半，即成。例如：

字词 私自 四次 恣肆 此次 孜孜

(2) -i(后) 舌尖后高不圆唇元音。

发音时，口自然微开，扁唇，展唇，舌尖上翘靠近硬腭前部，形成窄缝，气流通过不发生摩擦。可发“师”音，拉长，取其后半，即成。例如：

实施 事实 支持 知识 制止 值日 市值

3) 卷舌元音韵母 er

er 卷舌央中不圆唇元音

发音时，口自然打开，扁唇，舌位居中，发音的同时，舌尖向硬腭上卷，即成。例如而且 耳朵 二人 儿女

2. 复韵母

复韵母是由两个或三个元音组成的韵母，又称复元音韵母。复元音韵母的发音首先注意“动程”，即发音过程中舌位和唇形连续移动变化的过程。从听感上而言，元音之没有明显的界限，一个元音滑向另一个元音的过程中，舌位的前后、高低以及唇形的圆展在逐渐变化。其次，每个元音在发音中的响度不同，其中，充当韵腹的元音发音响亮清晰

普通话复韵母共有 13 个，根据韵腹位置的不同，可分为前响、后响、中响三大类。

1) 前响复韵母 ai ei ao ou

前响复韵母是指主要元音处在前面的复韵母。发音时，整体呈前重后轻、前长后短前紧后松的状态。舌位由低向高滑动，开口度由大变小，前面的主要元音音素发音清晰，时程较长，后面的元音音素发音轻短模糊。例如：

ai 海带 白菜 拆台 彩排 爱戴 灾害

ei 贝类 肥美 配备 飞贼 北美 黑煤

ao 敖包 高超 草稿 跑道 吵闹 包抄

ou 丑陋 收购 兜售 叩头 漏斗 猴头



2) 后响复韵母 ia ie ua uo üe

后响复韵母是指主要元音处在后面的复韵母。发音时，整体呈前轻后响、前短后长的。舌位由高向低滑动，开口度由小变大，收尾的主要元音音素发音清晰响亮，时程较前面的元音音素发音轻短模糊。例如：

ia	加价	假牙	压价	下嫁	掐架	恰恰
ie	贴切	结业	歇业	趑趄	铁屑	怯怯
ua	挂花	耍滑	花袜	挂画	画画	哗哗
uo	蹉跎	过错	骆驼	错落	火锅	脱落
üe	雀跃	约略	绝学	决绝	雪月	月缺

3) 中响复韵母 iao iou uai uei

中响复韵母是指主要元音处在中间的复韵母。发音时，舌位先由高向低滑动，再从低滑动。中间的主要元音较长较响，首尾的两个元音发音较短较弱。例如：

iao	调笑	缥缈	窈窕	逍遥	苗条	吊桥
iou	优秀	绣球	幽囚	求救	久留	牛油
uai	怀揣	外快	摔坏	外踝	乖乖	外拐
uei	水位	荟萃	追随	悔罪	推诿	垂危

3. 鼻韵母

鼻韵母是指带有鼻辅音的韵母，又称鼻音尾韵母。鼻韵母发音的动程，是由元音的“音”状态向鼻辅音的“鼻音”状态过渡，注意不要发成“鼻化音”。

普通话鼻韵母共有 16 个，根据鼻辅音韵尾的不同，可分为两大类：

1) 前鼻音韵母 an en in ian uan uen üan ün

前鼻音韵母韵尾 -n 的发音同声母 n 发音基本相同，是舌面前部抵住上齿龈形成的鼻叫前鼻音。

前鼻韵母发音时，先发元音，然后软腭下降，舌面前部与上齿龈闭合，气流从鼻腔透注意韵头的发音较轻短，韵腹的发音清晰响亮，韵尾的发音只做出发音状态。例如：

an	泛滥	谈判	湛蓝	灿烂	坦然	赞叹
en	门诊	人参	深沉	振奋	认真	根本
in	濒临	殷勤	薪金	引进	金银	贫民
ian	简便	年限	艰险	浅显	连篇	绵延
uan	婉转	贯穿	传唤	专断	软缎	酸软
uen	温顺	昆仑	春笋	论文	馄饨	谆谆
üan	源泉	渊源	全权	轩辕	涓涓	圆圈
ün	均匀	逡巡	军训	芸芸	群众	循环

2) 后鼻音韵母 ang eng ing iang uang ueng ong iong

后鼻音韵母韵尾 -ng 的发音，是舌根抵住软腭形成鼻音，叫后鼻音。

后鼻韵母发音时，先发元音，舌体后缩，舌根抵住软腭，气流从鼻腔透出。同 -n 的一样，-ng 除阻阶段也不发音。例如：

ang	帮忙	苍茫	当场	上涨	上当	刚刚
eng	丰盛	蒸腾	省城	声称	承蒙	萌生
ing	影评	经营	命令	情景	叮咛	评定



iang	湘江	踉跄	良将	洋相	响亮	两样
uang	双簧	狂妄	状况	矿床	装潢	往往
ueng	水瓮	老翁	雍菜	嗡嗡	蓊郁	主人翁
ong	隆重	共同	轰动	红肿	恐龙	通融
iong	汹涌	炯炯	熊熊	穷困	雄奇	踊跃

(六)声调

声调，是音节中具有区别意义作用的音高变化。汉语中的一个音节一般就是一个汉字，因此声调又称字调。

声调包括调值和调类两个方面。

调值指声调的实际读法，即高低升降变化的具体形式。调值同音乐的音阶一样，都是由音高决定的，但是调值和音阶不同。音阶的高低是绝对的，调值的高低是相对的。在音乐里，如 C 调的 1，尽管演唱者不同，演奏的乐器不同，音高都是一样的。调值则不同，用普通话读“一”字，成年男人的调值比女人低，同一个人情绪激动时的调值比情绪平静时高。描写调值一般采用“五度标记法”，即立一竖标，中分 5 度，最低为 1，最高为 5，以表示声调的音高变化，再用从左至右的辅线表示实际的音高升降变化形式和度数。

调类指声调的类别，就是把调值相同的音归纳在一起形成的声调类别。普通话有阴平、阳平、上声、去声四个调类，四种声调符号分别为：ˉ(阴平)、ˊ(阳平)、ˇ(上声)、ˋ(去声)，调号标在主要元音(韵腹)上。

1. 阴平

高平调，调值 55。发音时声带绷到最紧，始终保持音高，无明显变化。例如：
春 天 花 开 公 司 通 知

2. 阳平

中升调，调值 35。发音时声带从不松不紧开始，逐渐绷紧直至最紧为止，声音从中音滑升至高音。例如：

人 民 银 行 连 年 和 平

3. 上声

降升调，调值 2114。发音时声带开始略带紧张，然后立刻松弛下来，稍稍延长后迅速绷紧，但没有绷到最紧。上声是个先降后升的调子，声音主要表现在低音段，上升阶段相当短促，音长在四声中最长。例如：

永 远 友 好 理 想 美 满

4. 去声

全降调，调值 51。发音时声带从紧开始滑到完全松弛为止，声音从高到低，音长在四声中最短。例如：

下 次 注 意 胜 利 建 设





(七)语流音变

人们在说话时，不是孤立地发出单个的音节(字)，而是把音节组成一连串自然的“语流”。由于相邻音节的相互影响或表情达意的需要，有些音节的读音要随之发生一定的变化，这就是语流音变。要使普通话纯正熟练，必须要了解和掌握普通话的音变规律。

普通话的音变现象包括变调、轻声、儿化和语气词“啊”的音变等。

1. 变调

在语流中，由于邻近音节声调的相互影响，使某个音节本来的声调发生变化，这种声调变化现象叫变调。普通话里的变调包括上声的变调、“一”的变调、“不”的变调。

1) 上声的变调

普通话上声在阴平、阳平、上声和去声四个声调前都会发生变调，只有在读单音节字或处在词语、句子末尾时才有可能读原调。其变调规律是：

(1) 上声在非上声(阴平、阳平、去声、轻声)前读半上，调值由 2114 变为 211。

例如：

上声+阴平 普通 紧张 港湾 北方 许多 保温

上声+阳平 品尝 警察 草原 考察 改革 祖国

上声+去声 喘气 哽咽 礼貌 想念 土地 保护

上声+轻声 尾巴 点心 老实 首饰 耳朵 老婆

(2) 两个上声相连，前一个上声的调值由 2114 变为 35。例如：

上声+上声 水果 诋毁 改写 好感 考取 爽朗

(3) 三个上声相连，当词语结构是“双单格”时，前两个上声音节调值变为 35，末尾音节读原调，例如：

展览馆 洗脸水 手写体 演讲稿 打靶场 水彩笔

当词语结构是“单双格”时，开头音节调值变为 211，中间音节调值变为 35，末尾音节读原调，例如：

纸老虎 冷处理 好领导 党小组 老保守 撒火种

2) “一”的变调

“一”单念或作序数词时读原调。如一年级、一不怕苦二不怕累、五一黄金周。其变调规律为：

(1) 在去声音节前读阳平，调值变为 35。例如：

一+去声 一定 一个 一齐 一律 一致 一概

(2) 在非去声音节前读去声，调值变为 51。例如：

一+阴平 一般 一身 一边 一端 一心 一天

一+阳平 一旁 一如 一时 一头 一条 一直

一+上声 一起 一举 一口 一首 一秒 一缕

(3) “一”嵌在重叠式的动词之间时轻读，属于“次轻音”。例如：

听一听 看一看 学一学 走一走



3) “不”的变调

“不”只有在去声音节前读阳平，调值变为 35。例如：

不+去声 不去 不必 不要 不但 不错 不看

另外，“不”嵌在动词或形容词之间，夹在动词和补语之间时轻读，属于“次轻音”。例如：

谈不谈 去不去 看不清 打不开

2. 轻声

普通话里的每个音节都有自己的声调，但在词语或句子里，有些音节失去其原有的声调，念成一个较轻、较短的调子，这就是轻声。

大多数的轻声都与词汇、语法上的意义有着密切关系，一些词或词组靠轻声音节与非轻声音节区别词义和词性。如“shétou”（舌头）与“shétóu”（蛇头）的意义完全不同；“yányu”（动词，意“说”）与“yányǔ”（名词，意“话语”）的词性不同。因此轻声是普通话的一个重要语音特色。

轻声音节不会独立存在，一定出现在其他音节后面。以下几类词语在普通话中通常读轻声。

(1) 助词“的、地、得、着、了、过”。例如：

好的 飞快地 好得很 醒着 够了 看过

(2) 语气词“啊、吧、吗、呢”等。例如：

是啊 好吧 你吗 人呢

(3) 叠音词和动词重叠形式后面的字。例如：

妈妈 哥哥 星星 谈谈 跳跳 看看

(4) 名词后缀“子、头”和表示多数的“们”。例如：

桌子 椅子 石头 木头 我们 同志们

(5) 口语中习惯读轻声的常用词。例如：

葡萄 窗户 名堂 木匠 姑娘 亲家 玻璃 明白 挑剔 苗条 老爷 消息

3. 儿化

儿化是指一个音节带上卷舌动作，韵母因卷舌而发生音变的语音现象。带有卷舌色彩的韵母即儿化韵。

带有儿化音节的汉字，在书写时要加上“儿”字。但用汉语拼音字母拼写时，只需在原音节后加“r”来表示卷舌动作即可。如“鲜花儿”拼成“xiānhuār”。

(1) 儿化同轻声一样，具有词汇意义和语法意义，并具有一定的修辞作用，儿化音节与非儿化音节可区别词性和词义。

① 区别词性。例如：

快把锅盖儿(名词)盖(动词)上！

这个(量词)男孩儿(名词)真高。

② 区别词义。例如：

眼(眼睛)——眼儿(小孔，小窟窿)

信(书信)——信儿(消息)