

实用汉语训练教程

主 编 宋兴斌 王 俐
副主编 张 媛 吴宇菲

黑龙江教育出版社

实用汉语训练教程

主 编 宋兴斌 王 俐
副主编 张 媛 吴宇菲

黑龙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用汉语训练教程/宋兴斌,王俐主编. —哈尔滨:黑龙江教育出版社,2008.4

ISBN 978 - 7 - 5316 - 3297 - 9

I. 实… II. ①宋… ②王… III. 汉语—高等教育——教材
IV. H1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 111578 号

实用汉语训练教程

Shiyong hanyu xunlian jiaocheng

主 编 宋兴斌 王 俐

副主编 张 媛 吴宇菲

责任编辑 徐永进

封面设计 杨 洋

责任校对 夏 为

出版发行 黑龙江教育出版社

(哈尔滨市南岗区花园街 158 号,150001)

印 刷 哈尔滨太平洋彩印有限公司

开 本 850 × 1 168 毫米 1/32

印 张 6.5

字 数 187 千

版 次 2008 年 4 月第 1 版

印 次 2008 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5316 - 3297 - 9/G · 3916

定 价 25.00 元

前 言

语言是人类最重要的交际工具,刘勰曾说:“一言之辩,重于九鼎之言;三寸之舌,强于百万之师”。随着社会的发展,各个领域的竞争日益激烈,人际交往日益频繁,汉语运用能力越来越受到人们的重视,成为日常学习、工作、生活不可缺少的最基本的方式和手段,成为现代人必备的基本能力之一。

为适应高等职业教育发展的趋势,满足教学的需要,我们根据教育部提出的“以综合素质培养为基础,以能力培养为主线”为指导思想,结合职业教育的培养目标和实际情况特编写了这部教材。本教材从培养应用型人才出发,注重技能训练,在理论体系、训练体系、训练方法等方面作为一些尝试,以适应高职教育改革创新,提高教学过程中的可操作性。

本教材主要学习汉语表达的基本知识和基本技能,训练学生的普通话水平和口语表达能力,使学生拥有较强的职业语言能力和交际能力,培养学生灵活的应变能力,使其具备坚定、自信的品质。本书分为基础部分、技能部分、实际运用部分三个模块,其中“普通话训练”是汉语实用训练的前提和基础;“朗读训练”是基本的语言技能训练,可决定语言应用能力的水平;后面内容是各类实用语言的具体训练,有针对性地培养学生在人际交往的不同场合运用语言技巧,使之具备职场中需要的各种语言能力。

本书由宋兴斌、王俐、张媛、吴宇菲编写,具体分工如下:宋兴斌编写第一章一、二、三、四节,第二章一、二、三节,第五章。王俐编写第二章四、五、六节,第三章一、二、三节。张媛编写第三章第四、五节,第四章。吴宇菲编写第一章五、六、七、八节。

本书在编写过程中,参考了一些专家、学者的专著、论文及资料,引用了一些例文,在此表示衷心的感谢。

编 者

2008年4月

目 录

第一章 普通话训练	1
第一节 普通话概说	1
第二节 发声训练	4
第三节 普通话语音概说	13
第四节 声母	19
第五节 韵母	27
第六节 声调	32
第七节 音节	36
第八节 语流音变	39
第二章 朗读训练	45
第一节 朗读概说	45
第二节 朗读的技巧	48
第三节 停顿与重音训练	57
第四节 语气和语速训练	63
第五节 诗歌、散文的朗读训练	67
第六节 寓言、小说的朗读训练	75
第三章 演讲训练	82
第一节 演讲概说	82
第二节 演讲的准备	89
第三节 演讲的表达技巧	97
第四节 演讲稿的写作技巧	119
第五节 即兴演讲训练	134
第四章 社交语言训练	142
第一节 社交语言概说	142
第二节 寒暄与交谈	157

第三节 赞美与批评·····	165
第四节 说服与拒绝·····	174
第五章 求职面试语言训练·····	181
第一节 求职面试基础知识·····	181
第二节 求职面试的技巧·····	188
第三节 自荐语言技巧·····	193
参考文献·····	202

第一章 普通话训练

【训练目标】

- 一、学习科学的发音方法。
- 二、了解普通话语音的基本知识。
- 三、掌握普通话的基本知识。
- 四、培养准确表述普通话的能力。

第一节 普通话概说

【训练目标】

- 一、了解普通话概况。
- 二、了解普通话语音的特点。

【训练指要】

一、普通话和方言

语言是人类最重要的交际工具,是社会的产物,它随社会的产生而产生,随社会的发展而发展。汉语是汉民族的语言,是一种音义结合的符号系统。现代汉语是现代汉民族所使用的语言,它有民族共同语,也有多种方言。汉族早在先秦时期就存在着民族共同语。春秋时期,这种共同语称为“雅言”,汉代称为“通语”,明代改称“官话”,辛亥革命后称为“国语”,新中国成立后称为“普通话”。现代汉民族共同语是指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普通话。所以普通话是指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。

汉语方言俗称地方话,是局部地区使用的语言。因在长期历史发展过程中,各地区发展的不平衡,形成许多不同的方言,按方言系统可以划分为七个区域,下面是七大主要方言区的分布情况:

方言名称	代表	使用人口	占汉族总人口	分布地区
北方方言	北京话	约 84 000 万	70% 以上	长江以北地区、西南地区、湖北、湖南、江西部分地区
吴方言	上海话	约 10 000 万	8.4%	江苏东南、浙江大部
湘方言	长沙话	约 6 000 万	5%	湖南大部
赣方言	南昌话	约 2 900 万	2.4%	江西大部
客家方言	梅县话	约 4 800 万	4%	广东、福建、江西、广西、湖南、四川一部分
闽方言	闽北福州话	约 1 400 万	1.2%	福建北部、台湾一小部分
	闽南厦门话	约 3 600 万	3%	福建南部、广东东部、海南一部分、台湾大部分
粤方言	广州话	约 6 000 万	5%	广东大部、广西南部

方言的存在给人们的交际活动带来很大的困难,为了有效地推动普通话的推广工作,中央决定从 1995 年起对一定岗位人员进行普通话水平测试,实行三级六等制度,按测试结果颁发相应的普通话等级证书。

二、普通话的特点

普通话是世界上独具特点的一种丰富发达的语言,人们的口语交际要用法定的普通话,和印欧语系语言相比,它有以下特点:

(一)有声调

每个音节都有一个声调,声调可使音节之间界限分明,富于高低升降的变化,形成普通话音乐性的风格。

(二)没有复辅音

在一个音节内,无论开头或是结尾,都没有两个或三个辅音联在一起的现象。因此汉语音节界限分明,音节的结构形式较为整齐。

(三)元音占优势

汉语音节中可以没有辅音,但不能没有元音。一个音节可以由两三个元音构成,也可以只由一个单元音或者一个复元音构成,由复元音构成的音节比较多,因复元音是乐音,所以普通话语音成分比例大。

(四)普通话词语中,双音节词和四音节词占多数。

汉语的音节性比较整齐,声调高低升降变化有致,音节中元音占优势,因而具有音乐性强的特点。

二、学好普通话的意义

汉语是世界上使用人数最多的语言,也是联合国六种工作语言之一,学好普通话具有重大的意义:

(一)有利于克服语言障碍,促进社会政治、经济、文化的交往。

(二)有利于增进民族各地区的交流,维护祖国的统一,增强中华民族的凝聚力。

(三)有利于贯彻教育面向现代化、面向世界、面向未来的战略方针,弘扬祖国优秀的传统文化,加强社会主义精神文明建设。

(四)有利于推动中文信息处理技术的发展和运用。

(五)有利于促进国际和国内的交往。

各级各类学校是推广普通话的重点,职业院校学生学习普通话可大大增强综合能力,有效提高竞争力。那么怎样学好普通话呢?

第一,加强口语交际,多听、多想、多读、多说。

第二,要充分运用拼音这个有效的正音工具。

第三,练好基本功,把握好声韵调的标准练习。

第四,理论联系实际,反复训练。

第五,注意自己所在的方言区语音和普通话语音的差异,找出其中的规律。

思考与练习一

1. 普通话的概念中从哪几方面对普通话进行了规定?
2. 普通话和方言的关系是怎样的?
3. 学好普通话有什么重要意义?
4. 拿你所学过的外语来和现代汉语比较,谈谈现代汉语具有哪些特点?
5. 你自己的话属于哪一种方言?与普通话相比有哪些主要的不同?

第二节 发声训练

【训练目标】

- 一、学会合理运用自己的嗓音条件,保持音色的圆润和统一。
- 二、掌握科学的发音发法,保持声音的响亮与持久。

【训练指要】

一、呼吸训练

(一)呼吸原理

“气乃音之本”,“气动则声发”,只有掌握科学的呼吸方法,才能使语音优美、甜润、清晰、持久。我们把主管吸气动作的肌肉,称为吸气肌群,把主管呼气动作的肌肉称为呼气肌群。当呼气肌群活动时,胸腔内部气压小于体外气压,空气便由口鼻进入肺部,使肺扩张起来,这是吸气;当呼气肌群活动时,胸腔变小,肺叶里的气被挤压出来,这就是呼气。

(二)呼吸方式

1. 胸式呼吸法:这种呼吸法主要是靠肋部的运动来实现的,胸腔得不到横膈膜的全力支持,肺腔不能全面扩展,吸入的气流量自然不会很多。其表现是腹部没有明显的起伏,上胸部略往上提。这样发音可造成声带紧张,声音虚而不实,没有底气,有杂音。

2. 腹式呼吸法:这种呼吸法主要是靠横膈膜的力量来完成的。呼吸得不到胸肌的积极推动,也就得不到呼吸肌群的支持。其表现是腹部鼓起,胸部没有明显变化,气流不够强,声音不能控制,不能持久。

3. 胸腹联合呼吸法:这种呼吸法是靠肋部和横膈膜共同的运动来实现的,可以说是胸式呼吸法和腹式呼吸法的联合运用,能全面扩大胸腔的容积,产生坚实的音色,比前两种呼吸法有明显的优势。

(三)吸气练习

1. 深吸气练习:两脚分开站稳,距离与两肩同宽,双手下垂,目视前方。

在吸气前,先把肺里的气流呼出。吸气时,双手向前向上平伸举起,气流徐徐从鼻孔吸入,使胸腔容积全面增加。

2. 鼻吸气练习:双唇轻轻靠拢,舌尖微抵上齿龈,口腔肌肉放松,使气流从鼻腔缓缓吸入。在吸气时,要避免口腔或鼻腔出现磨擦声。

3. 急吸气练习:体会用力抬起一件重物的感觉,猛吸一口气,将气吸到肺底,要使腹部有胀的感觉。

4. 闻花香练习:自然站立,胸部微微挺起,小腹略收,就如闻花香一样自然地深吸气,要吸得安静、柔和,吸气达八分满即可。

(四)呼气练习

1. 模拟练习:模拟吹掉桌面上的灰尘。喉部尽量放松,气息要缓慢均匀地流出,时间以30秒左右为宜。

2. 喊人练习:由近及远或由远及近地喊人名,人名最好是声音响亮的音节,如喊“小——王——”,要带有感情色彩,使声气紧密结合。

3. 数葫芦练习:轻声快读“一个葫芦,两个葫芦,三个葫芦……”依次数25到30个葫芦。

4. 发唇齿音“f”的练习:吸满气发“f”音,使气流从上齿和下唇之间的小缝细而匀地发出,时间越长越好。

(五)呼吸综合训练

1. 偷气练习:当肺中的气流已感到不足,而词和词之间又没有一个是可供换气的间歇时,用一刹那的时间补充肺中的气流。语意之间的偷气不能出现停顿的现象。偷气要放在词尾的部分,当一词尚未读完,即做好偷气的准备,把胸廓略向上提,接着字尾用较快的速度从口中吸入少量气流。在练习偷气时,舌面不能距离上腭太近,以免口腔、鼻腔或喉腔出现磨擦的声音。

读文章往往需要偷气。吸足气后,一口气将一段话说完,中间采取带进少量气息的方法补充。

2. 长句练习:读长句对气息的要求较高,要做到“吸气一大片,呼气一条线”。在读长句子之前,吸气量要大,在读的过程中,要控制好气息,呼气的速度不宜太快,避免出现气不够用的情况。

二、共鸣训练

共鸣是物体因共振而发声的现象。人的肺是呼吸器官的活动风箱,是发音的动力。由肺产生的气流通过支气管、气管到达喉头,作用于声带,再经过口咽腔、鼻腔、胸腔等腔体的调节产生共振,使声音扩大和美化,这种声音效果,就被称为共鸣。共鸣不仅可以使声音传得更远,而且能够改变声音的色彩。较好地掌握共鸣方式,有助于扩大音量,美化音色。

(一)口腔共鸣训练

口腔共鸣也叫“中音共鸣”,它可以使声音响亮结实,圆润清晰,对于发声至关重要。运用口腔共鸣时,如果发音位置适当靠前,可使声音显得明亮、甜润、柔和;如果发音位置适当靠后,可使声音显得较为厚实、刚劲、洪亮。个人需根据自己的发声情况适度调节。

1. 牙关练习

做牙关开合的咀嚼练习。用手扶住放松而微收的下巴,缓缓抬头打开口腔,再缓缓低头关闭口腔。从容地发复韵母 ai、ei、ao、ou。

2. 竖起后咽腔练习

调节颈部姿势,使后咽腔竖起来,颈部的角度要适中,不直不僵,发单韵母 i、u、e、o,体会上下贯通的感觉。

3. 象声词快速发音练习

快速发出一些象声词,体会声束冲击硬腭前部的感觉。如:劈啪啪、淅沥沥、滴溜溜、咯吱吱等。

4. 声束冲击练习

发短促的 ba、bi、bu、pa、pi、pu、ma、mi、mu,或者模拟汽笛的长鸣“di”,体会声束集中冲击硬腭前部的感觉和声音的力度。

5. 纠正发音位置偏前练习

扩大口腔开度,舌头前部略压低并后撤,大声将 g、k、h 与 u、ua、uo、uai、uei、uan、uen、uang、ueng 拼读。读时,不能因开口度扩大而使肌肉松懈,应注意口腔肌肉和舌肌的均衡紧张。

6. 纠正发音位置偏后练习

口腔开度略窄些,稍抬舌根,舌面不能下凹,用力挺起。大声将

舌面音 j、q、x 与齐齿呼韵母 i、ia、ie、iao、ian、in、iang、ing 及撮口呼韵母 üe、üan、ün 拼读。

7. 打开口腔练习

朗读以下成语来体会具体吐字时的口腔开度。

来龙去脉 来日方长 狼狈不堪 浪子回头 牢不可破
老当益壮 老生常谈 雷厉风行 冷嘲热讽 两袖清风
量力而行 龙腾虎跃 包罗万象 超群绝伦 刀山火海
道貌岸然 调兵遣将 泛滥成灾 防患未然 放虎归山
光明磊落 广开言路 高风亮节 高瞻远瞩 豪情壮志
江河日下 矫枉过正 慷慨激昂 冒名顶替 鸟语花香
相安无事 相辅相成 逍遥法外 扬长而去 张冠李戴
招摇过市

(二) 鼻腔共鸣训练

鼻腔共鸣也叫“高音共鸣”。发鼻音时，注意软腭下降，使气流全部从鼻腔通过；在发鼻韵尾时，注意软腭先升后降，使气流分别从口腔和鼻腔通过。发音时，如果带有微量的鼻腔共鸣，就能使声音明亮、饱满，且发音省力。

1. 提软腭，发单元音 a、o、e、i、u、ü；再垂下软腭，将这 6 个元音发成鼻化元音。体会发音时软腭升降的不同状态，辨别口音与鼻化音的不同色彩。

2. 口音和鼻化音交替练习：交替发口音“a”和鼻化音“ng”，体会软腭升起和下垂的不同状态，以及由此产生的不同音色。

3. 口音和鼻化音音节练习：以手捏住鼻孔，发口音 ba、bi、pu、pa、pi、pu，体会鼻的微弱振动；再发鼻音 ma、mi、mu、na、ni、nu，体会鼻的明显振动，感觉鼻腔共鸣的状态。

4. 朗读下面一段文字，要求在口腔共鸣的基础上，结合鼻腔共鸣。

曲曲折折的荷塘上面，弥望的是田田的叶子。叶子出水很高，像亭亭的舞女的裙。层层的叶子中间，零星地点缀着些白花，有袅娜地开着的，有羞涩地打着朵的；正如一粒粒的明珠，又如天上的星星。

微风过处,送来缕缕清香,仿佛远处高楼上渺茫的歌声似的。这时候叶子与花也有一丝的颤动,像闪电般,霎时传过荷塘的那边去了。叶子本是肩并肩密密地挨着,这便宛然有了一道凝碧的波痕。叶子底下是脉脉的流水,遮住了,不能见一些颜色;而叶子却更见风致了。(茅盾《风景谈》)

(三)胸腔共鸣训练

胸腔共鸣也叫“低音共鸣”,胸腔共鸣虽不参加语音的制造,但它能增加音量,使声音听起来洪亮浑厚,结实有力。声波在冲出咽喉冲击硬腭又反射到下齿背的过程中,在喉头和气管附近引起更多的振动,通过骨传导的作用,引起胸腔的骨组织和胸壁本身的振动,从而产生胸腔共鸣。

1. 低读韵母练习:放松胸部,用低音读韵母,使声音有从胸腔透出的感觉,所选韵母最好含有元音“a”,如 a—a—a—,ao—ao—ao—,ang—ang—ang—。

2. 加强胸部亮点的练习:用较低的声音发出一个音节,感觉声音在胸部的亮点,然后由低到高地一声一声地弹发,体会胸部亮点的上移,再由高到低地弹发,体会胸部响点的下移。

3. 音高练习:选一句话,在本人的音域范围内,先用低调说,一级一级地升高,再一级一级地下降,高低交替,体会胸腔共鸣。

4. 从中音区开始发“ha”音,同时以掌抚胸,从颈部以下开始,逐掌下移,感受胸腔共鸣时胸部响点的变化。

5. 朗读下面的文字,要求口腔共鸣与胸腔共鸣协调配合。

我又回忆起另一个画面,这就在所谓“黄土高原”!那边的山多数是秃顶的,然而层层的梯田,将秃顶装扮成稀稀落落有些黄毛的癞头,特别是那些高秆植物颀长而整齐,等待检阅的队伍似的,在晚风中摇曳,别有一种惹人怜爱的姿态。可是更妙的是三五月明之夜,天是那样的蓝,几乎透明似的,月亮离山顶,似乎不过几尺,远看山顶的小米丛密挺立,宛如人头上的怒发,这时候忽然从山脊上长出两支牛角来,随即牛的全身也出现,掬着犁的人形也出现,并不多,只有三两个,也许还跟着个小孩,他们姗姗而下,在蓝的天,黑的山,银色的月

光的背景上,成就了一幅剪影,如果给田园诗人见了,必将赞叹为绝妙的题材。可是没有完。这几位晚归的种地人,还把他们的粗气的短歌,用愉快的旋律,从山顶上扑下来,直到他们没入了山坳,依旧只有蓝天明月黑漆漆的山,歌声可是缭绕不散。(茅盾《风景谈》)

(四)三腔共鸣综合训练

1. 拔音练习:发 a、i、u 音,由本人的最低音拔向最高音,体会共鸣状态的变化。

2. 绕音练习:由低至高螺旋形向上发 a、i、u 音,或由高至低螺旋形向下发 a、i、u 音,绕音时注意体会共鸣的变化。

3. 夸张四声练习:选择韵母音素较多的成语或词语作夸张四声的训练,如

振——兴——中——华——、求——实——创——新——。

4. 绕口令练习:读绕口令,中间要略微停顿,快速吸气,进行补气练习;放慢语速,加大声音,体会共鸣效果。如“吃葡萄不吐葡萄皮,不吃葡萄倒吐葡萄皮”。

三、吐字归音练习

吐字归音是我国传统说唱艺术理论中在咬字方法运用上的一个术语,它对每个音节的发音都分为三个阶段(吐字、立字、归音),对每个阶段都有具体的要求,以取得字音清晰、声音饱满、弹发有力的效果。缺乏吐字归音训练可造成口齿不清、“吃字”、“倒字”、“丢字”等现象。

(一)吐字归音的要领

1. 字头有力,叼住弹出

字头包括声母和韵头,它们结合得十分紧密,直接影响声母发音时的唇形,是声母到主要元音(韵腹)之间的过渡性成分,发音时做到声母加韵头一步到位。所谓“叼住”是指声母的成阻部位既要准确,又要使肌肉保持一定紧张度,以形成有力的阻气。叼字的力量应集中在唇舌的纵中部,而不能满口用力。

所谓“弹出”是指声母除阻要轻捷,具有弹动感,不拖泥带水,不使拙劲。“叼”要用巧劲,不能过松或者过紧。如果叼字无力,气息

会大量流失,影响整个音节的力度。如果叼字过死,也会使发音显得笨拙。

2. 字腹饱满,拉开立起

字腹在整个音节中明显突出,一方面,它作为音节中的主要元音,开口度最大,比较响亮;另一方面,它的发音较完整,持续时间较长,给人的听感显著。一个音节的发音能否达到玉润珠圆,与字腹有密切关系。字腹饱满是指音节中的主要元音发音清晰、共鸣充分,字音随着口腔的由闭到开好像“立”了起来,因而又称“立字”。“拉开”指字头弹出后应迅速打开口腔,使气流在口腔内形成较丰富的泛音共鸣。“立起”指主要元音的发音要占据足够的时间,使其响亮、圆润,在听感上形成字音立起来的饱满感。

立字的过程实际上就是在一个音节里突出字腹的过程。值得注意的是字腹的发音是在滑动中完成的,即使是单韵母,其发音动作也要在本音位范围内做轻微移动,不可僵死不变,复韵母的滑动感更为明显。

3. 字尾归音,趋向鲜明

字尾处于音节的末端,是发音过程中力渐松、气渐弱、口渐闭、声渐止的阶段,容易归音不到位,影响字音的完整性,归音的难度要更大一些。字尾归音是指字尾部分应发音完整,不能虎头蛇尾。“趋向鲜明”是指唇舌动作要到位。如韵尾*i*,舌位应抬升到一定高度;韵尾*u*唇形应收圆;韵尾“*n*”舌尖要收到上齿龈,鼻音收声。另外,“趋向鲜明”还要声音“弱收”,指字尾发音时唇舌力量渐弱,声音简短,点到为止。

字尾发音最容易犯的毛病是不归音,这主要是由于吐字时只注意了声音的响亮,没注意音节的完整,忽略了气息和声音处于衰落阶段的字尾,造成“半截字”。也有人矫枉过正,把字尾收得过紧,听起来僵硬呆板,势必影响吐字的流畅及语言的节奏。

4. 吐字的整体处理——“枣核形”

字头、字腹、字尾三部分构成了字音的整体,人们形象地将其描述成“枣核形”。这个“枣核形”声母为一端,韵尾为另一端,以韵腹

为核心。从发音时口腔开度的变化来看,正好是由闭到开再到闭的过程,两头小,中间大;从时间值来看,又是两头短中间长。

“枣核形”是一个有机的整体,它是在咬字器官各部分不断滑动的过程中形成的,并非由字头跳到字腹再跳到字尾,整个字音要有滑动感、整体感。“枣核形”必须有气息的支撑。吐字时,嘴里要蓄满气,才能使字音结实、有光泽。所以“字头取气”十分关键。在语言表达中,“枣核形”应有所变化,或拉长或缩短,这有助于思想感情的传达。否则,字字如出一模,必然会削弱语言的表现力,破坏语言的节奏感。

(二)吐字归音练习

1. 唇的训练

(1)唇力练习:撮起双唇,向上、下、左、右动,也可转唇360度,反复练习。

(2)双唇练习:双唇微闭,上唇向中间缩,力量集中于上唇中部,然后反复发ba音,要有清晰的爆破声。

(3)四呼发音练习:面对镜子,按照四呼的口形要求,依次发开口呼、齐齿呼、合口呼、撮口呼韵母,声音要准确圆润,口形要自然美观。

2. 舌的训练:

(1)弹舌练习。舌尖上翘,以较快速度来回弹上齿下缘。

(2)刮舌练习。先将舌尖抵下齿背,上齿缘接触舌叶,然后舌前部逐渐挺起,上齿缘沿舌纵向向后刮,口腔好像被撑开一样,直至不能再张大为止。

(3)伸卷练习。用力伸舌出口外,使舌前端呈尖型,向上卷回。

(4)左右立舌练习。舌在口内翻动90度,使左边缘向上立起,再反方向翻动180度,使右边缘向上立起。

(5)顶腮绕口转练习。闭唇,以舌尖用力顶左腮,再用力顶右腮,然后将舌前端置于齿外唇内,舌尖依上、左、下、右的方向转动,再以反方向转动。

(6)发音练习。用短促的声音反复发di—da。