



中等职业教育规划教材

口语艺术训练教程



主 编 叶 林
副主编 林健浓 李 果
主 审 曾志勇



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

21 世纪中等职业教育规划教材

口语艺术训练教程

主 编 叶 林

副主编 林健浓 李 果

主 审 曾志勇



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书立足于社会发展需要,以提高学生的对话能力和人际交往能力为出发点,在认真总结本课程教学实践的基础上,参阅了大量口语艺术方面的著作,并吸收了近年来口语艺术训练的最新成果,系统而简要地阐述了普通话的规范、朗读与朗诵技巧、交际礼仪、交谈艺术、演讲和辩论口才、普通话备考6个方面的内容。

本书侧重于将口语艺术理论渗透到训练设计中,培养不同交际场合的语言应变能力,具有较强的实用性和指导性,既可以作为中等职业学校口语训练相关课程的教材,也可为广大口语艺术爱好者提供详尽的学习资料和系统的训练方法。

图书在版编目(CIP)数据

口语艺术训练教程 / 叶林主编. —北京: 中国水利水电出版社, 2009

21 世纪中等职业教育规划教材

ISBN 978-7-5084-6368-1

I. 口… II. 叶… III. 汉语—口才学—专业学校—教材
IV. H119

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 040522 号

策划编辑: 石永峰 责任编辑: 李 炎 加工编辑: 王玉荣 封面设计: 李 佳

书 名	21 世纪中等职业教育规划教材 口语艺术训练教程
作 者	主 编 叶 林 副主编 林健浓 李 果 主 审 曾志勇
出版 发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路 1 号 D 座 100038) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 68367658 (营销中心)、82562819 (万水)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京市天竺颖华印刷厂
规 格	184mm×260mm 16 开本 15.75 印张 353 千字
版 次	2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷
印 数	0001—4000 册
定 价	26.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

序

自 1998 年教育部机构改革以后, 高等职业教育、成人职业教育、中等职业教育“三教统筹”, 各具特色, 形成了共同发展职业教育的可喜局面。根据国务院《关于大力发展职业教育的决定》(国发[2005]35 号) 和周济部长 2005 年 6 月 14 日在《全国县级职业教育中心改革与发展座谈会上的讲话》精神, 根据职业教育“培养生产、服务、管理第一线需要的实用人才”和推行“半工半读、工学结合, 强化实践教学”等规定文件精神, 结合当前我国职业教育改革发展实际情况, 对我国传统的教学模式提出了挑战, 以提高人才培养质量为目的、人才培养模式改革与创新为主题的专业教学改革势在必行。

职业教育的培养目标较宽泛, 其上限为技术型人才, 下限为技能操作型人才, 而主体则为技术应用型人才。以培养技术应用能力和提高职业素质为主线, 设计学生的知识、能力和素质结构是职业教育改革的重点。在职业教育改革发展的同时, 出现了许多亟待解决的问题, 其中最主要的是按照职业教育培养目标的要求, 培养一批“双师型”的骨干教师, 编写出一批有特色的基础课程和专业主干课程教材。

教材改革是职业院校教育改革的重点, 是职业院校学科建设的关键, 是教学改革的基础。为解决当前职业教材匮乏的现象, 由中国水利水电出版社/北京万水电子有限公司精心策划, 与全国数十所职业院校联合组织编写了这套“21 世纪中等职业教育规划教材”。本套教材全面贯彻国家有关职业教育改革文件精神, 从策划到主编、主审的遴选, 从成立专家组反复讨论教学大纲, 研究系列教材特色特点到书稿的字斟句酌、实例的选取, 每一步都力争精益求精, 充分考虑当前职业院校学生的特点, 在编写教材中, 以最新的理论为指导, 以实例化操作为主线, 通过案例引入、知识拓宽、综合训练等环节使学生掌握最基本的操作技能方法。

本套教材凝聚了数百名奋斗在职业教育第一线的教师多年的教学经验和智慧, 教材内容选取新颖、实用, 层次清晰, 结构合理, 文笔流畅, 质量上乘。

本套教材涉及计算机、电子、数控、机械等专业的基础课和专业课课程, 适合当前我国各类职业院校作为教材使用。

大力发展职业教育, 加快人力资源开发, 是落实科教兴国战略和人才强国战略, 推进我国走新型工业化道路, 解决“三农”问题, 促进就业再就业的重大举措; 是提高国民素质, 把我国巨大人口压力转化为人力资源优势, 提升我国综合国力, 构建和谐社会的重要途径; 是贯彻党的教育方针, 遵循教育规律, 实现教育事业全面协调可持续发展的必然要求。相信这套“21 世纪中等职业教育规划教材”的出版能为我国职业教育的教学改革和教材建设略尽绵薄之力。

金无足赤, 人无完人, 本套教材难免会有不足之处, 恳请各位专家和读者批评指正。

21 世纪中等职业教育规划教材编委会

2006 年 6 月

前 言

随着社会的高速发展，竞争日趋激烈，人际交往日益密切，口才发挥着越来越重要的作用。有位口才家曾经大胆断言：“语言是人命运的纽带。”美国著名的口才教育专家戴尔·卡耐基说：“一个人的成功，15%取决于知识和技术，85%取决于沟通。”早在20世纪40年代，美国人就把“口才、金钱、原子弹”看作是三大战略武器。一个人的说话能力，常常被当作考察这个人综合能力的重要指标。进行有效的口语艺术训练，可以摆脱因不会说话带来的各种困扰和窘境，助我们走向成功的彼岸。

本书立足于社会发展的需要，以注重实用、便于操作作为编写的指导思想，突出能力和技巧培养，形式活泼、例证丰富、结构合理、可读性强。它遵循语言训练的规律，从最基础的发音训练出发，包括普通话的规范、朗读与朗诵、交际礼仪、交谈艺术、演讲、辩论、普通话备考指南7个部分，将口语艺术理论渗透到训练设计中，加强口语表达的情境训练，有目的地培养不同交际场合中的语言应变能力。所选口语案例注重典型性、时代性，为广大学生和口语艺术爱好者提供详尽全面的学习资料和系统的训练方法。

本书由叶林任主编，林健浓、李果任副主编，曾志勇任主审。其中，叶林编写了第1、7章；李果编写了第2章；刘庆云编写第3章；杜周雅、杨旻编写了第4章；林健浓编写了第5、6章。参加编写的还有谢星魁、区敏仪、李亮英、杨洁仪、李美玲、李玉葵、李兴文、黄颖瑶。

本书是编者们在多年教学一线积累的经验素材基础上，阅读了大量口语艺术方面的著作，并参考了网上部分资料编写而成，具有很强的实用性和可操作性，从某种程度上弥补了当前市场上口语艺术训练教材的欠缺。

本书在编写过程中得到许多同行的支持和专家的指导，曾志勇负责本书的审编工作，杨柏弟担任本书的顾问，在此表示衷心的感谢！

鉴于编者学识水平所限，书中难免存在疏漏之处，恳请广大读者在使用中予以批评指正。

学时分配表（供参考）

章次	理论教学	技能训练	小计
第1章	4	6	10
第2章	3	6	9
第3章	6	6	12
第4章	6	8	14
第5章	4	6	10
第6章	3	6	9
第7章*	本章仅供参加普通话水平测试的人员作备考参考资料，不用作教学内容，故不安排课时		
合计	26	38	64

说明:

1. 教学总课时数为 64 学时, 建议老师示范讲授 26 学时, 学生课堂训练 38 学时。
2. 带*号的为选学或自学内容。

编 者

2009 年 3 月

目 录

序

前言

第 1 章 说一口标准的普通话	1
1.1 声母	1
1.1.1 声母的发音	2
1.1.2 声母的辨读	5
1.1.3 声母的训练	9
1.2 韵母	10
1.2.1 韵母的发音	11
1.2.2 韵母的辨读	16
1.2.3 韵母的训练	18
1.3 声调、音节	20
1.3.1 声调的发音	20
1.3.2 音节的拼写	21
1.3.3 声调的训练	23
1.4 音变	25
1.4.1 变调	26
1.4.2 轻声	27
1.4.3 儿化	27
1.4.4 “啊”的变读	28
1.4.5 音变的训练	29
1.5 区分粤语与普通话	31
1.5.1 粤语与普通话的区别	32
1.5.2 粤语与普通话词汇使用比照	35
第 2 章 如何读出你的精彩	40
2.1 诵读的基础知识	40
2.1.1 什么是诵读	40
2.1.2 推广经典诵读的原因	41
2.2 朗读的方法	41
2.2.1 朗读朗诵莫混淆	41
2.2.2 朗读方法逐个数	43
2.2.3 读出你的精彩来	46
2.3 掌握一些朗诵技巧	54
2.3.1 朗诵技巧全攻略	54

2.3.2	朗诵也应“量体裁衣”	59
2.3.3	经典篇目练朗诵	64
第3章	交际口语礼仪	72
3.1	得体的称谓与问候	72
3.1.1	称谓的礼规	72
3.1.2	问候与致意	73
3.1.3	常用敬语显风度	74
3.1.4	得体交谈有诀窍	76
3.2	恰当介绍有妙招	78
3.2.1	自我介绍与他人介绍	78
3.2.2	名片——沟通的无声天使	80
3.3	邀约与拜访	81
3.3.1	邀约	81
3.3.2	拜访	83
3.3.3	待客之道	83
3.4	会议礼仪	85
3.4.1	会议礼仪的基本内容	85
3.4.2	几种常见会议的礼仪	86
3.5	宴请礼仪	93
3.5.1	宴请的形式	93
3.5.2	宴会的组织	93
3.5.3	赴宴的礼节	94
3.5.4	吃西餐的礼节	96
第4章	交谈的技巧	98
4.1	做一个受欢迎的交谈者	98
4.1.1	创设和谐的交谈氛围	98
4.1.2	交谈要真诚、宽容	99
4.1.3	谈话要有理有据	101
4.1.4	谈话要看对象、分场合	102
4.1.5	恰当运用幽默	105
4.1.6	掌握最佳的谈话方式	106
4.1.7	谈话禁忌	108
4.2	如何让你金口玉言	112
4.2.1	多为对方着想	112
4.2.2	寥寥数语动人心	114
4.2.3	委婉含蓄胜过口若悬河	116
4.2.4	话说在明处，意藏在暗处	117
4.2.5	忠言也能顺耳说	118
4.2.6	正话也可反着说	119

4.3	口语交际情景训练	121
4.3.1	拜访与接待	121
4.3.2	拒绝与应对	122
4.3.3	赞美与批评	126
4.3.4	说服与劝解	132
4.3.5	求职与应聘	138
4.3.6	电话交谈艺术	143
4.4	倾听的艺术	147
4.4.1	倾听：此时无声胜有声	148
4.4.2	做一个善于倾听的管理者	149
4.4.3	倾听也要会听	150
4.4.4	倾听要讲技巧	152
第 5 章	打动人心的演讲口才	154
5.1	你了解演讲吗	154
5.1.1	什么是演讲	154
5.1.2	演讲的分类	155
5.1.3	演讲的基本要求	156
5.1.4	演讲者需具备的素质	157
5.2	让你的演讲魅力四射	158
5.2.1	体态语言应用技巧	158
5.2.2	有声语言应用技巧	161
5.2.3	控场应变技巧	163
5.3	酝酿一场出色的演讲	166
5.3.1	成功演讲的特征	166
5.3.2	富有感染力的命题演讲	166
5.3.3	一气呵成的即兴演讲	171
5.3.4	精彩演讲辞赏析	173
5.3.5	组织演讲比赛	176
第 6 章	雄辩胜于雄师	179
6.1	走进辩论	179
6.1.1	什么是辩论	179
6.1.2	辩论的作用	180
6.1.3	辩论的分类	181
6.2	辩论制胜之道	182
6.2.1	辩论的对抗技巧	183
6.2.2	反客为主的技巧	183
6.2.3	自由辩论的技巧	187
6.3	扣人心弦的辩论赛	190
6.3.1	辩论的基本要求	190

6.3.2	打好有准备之仗	191
6.3.3	写好辩论词	193
6.3.4	辩论赛的组织	195
6.3.5	精彩辩论赛欣赏	197
第 7 章	普通话测试备考指南	205
7.1	了解普通话水平测试	205
7.1.1	普通话水平测试大纲（引用自国家语委发教语用[2003]2 号文件）	205
7.1.2	普通话水平测试规程	209
7.1.3	普通话水平测试试卷类型和样卷	210
7.2	普通话测试备考指导	213
7.2.1	单音节字词应试应注意问题	213
7.2.2	双音节字词应试应注意的问题	215
7.2.3	朗读测试要注意的问题	217
7.2.4	说话测试要注意的问题	218
7.3	普通话水平测试训练资料	223
7.3.1	普通话词语训练	223
7.3.2	普通话测试题目汇编	229
附录	汉语拼音方案	236
参考文献		239

第 1 章 说一口标准的普通话

说好普通话，朋友遍天下。假如能说一口标准的普通话，我们就能够走遍大江南北，广交五湖四海的朋友。

同学们，我们的祖国幅员广阔，人口众多。不同地区、不同民族的语言五花八门，各有不同。而普通话则是我国的通用语言，是我们所有炎黄子孙赖以交流、沟通思想感情的工具。什么是普通话呢？它以北京语言为标准音、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。

随着我国经济建设步伐的加快，社会的许多行业都对普通话水平提出了更高的要求，不仅对教师、播音员、节目主持人，而且对旅游、交通、餐饮等行业的从业人员，都有了不同的要求。另外，各地区经济、文化的不断融合，也为人们扩大交往，寻求自我发展创造了条件。此外，随着信息处理、传输手段的不断发展，我们即将进入人机对话、口语机译的时代，因此，能说一口标准的普通话就成了适应办公现代化，高效率工作、增加就业机会的必备条件。

同学们，进入普通话的美妙世界吧，它让你自强、自信，让你风采飞扬，魅力无穷！告诉你四个学习普通话的关键：

- (1) 掌握学习普通话的工具——汉语拼音。
- (2) 掌握本地方言与普通话之间的差别。
- (3) 加强口语训练，熟能生巧。
- (4) 不怕嘲笑，持之以恒。

1.1 声母

声母是音节开头的辅音，普通话的声母包括零声母在内共 22 个，这 22 个声母中有 21 个由辅音充当，我们可以根据辅音的发音部位和发音方法给声母分类。

1. 按发音部位分类

发音部位就是声母发音时发音器官形成阻碍的部位，可分为 7 类：

- (1) 双唇音：b、p、m
- (2) 唇齿音：f
- (3) 舌尖中音：d、t、n、l
- (4) 舌根音：g、k、h
- (5) 舌面音：j、q、x
- (6) 舌尖后音：zh、ch、sh、r
- (7) 舌尖前音：z、c、s

2. 按发音方法分类

发音方法即气流受阻除阻的方式，可分为 5 类：

- (1) 塞音：b、p、d、t、g、k

(2) 擦音: f、h、x、sh、s、r

(3) 塞擦音: j、q、zh、ch、z、c

(4) 鼻音: m、n

(5) 边音: l

另外,按照声带是否颤动,又可分为清音和浊音;按照气流强弱与否,又可分为送气音和不送气音。

清音共有 b、p、f、z、c、s、d、t、zh、ch、sh、j、q、x、g、k、h 等 17 个。

浊音共有 m、n、l、r 等 4 个。

送气音共有 p、c、t、ch、q、k 等 6 个。

不送气音共有 b、z、d、zh、j、g 等 6 个。

1.1.1 声母的发音

1. b、p、m、f 的发音

(1) b: 双唇、不送气、清、塞音。闭上嘴唇,阻碍住气流,然后双唇突然打开,气流爆出同时发出“播”音。例如:

颁布 bānbù 奔波 bēnbō 包办 bāobàn

标本 biāoběn 宝贝 bǎobèi 辨别 biànbíe

(2) p: 双唇、送气、清、塞音。双唇闭拢,阻碍气流,再突然张开双唇送气,气流比 b 强,同时发出“泼”音。例如:

乒乓 pīng pāng 评判 píng pàn 瓢泼 piáopō

铺平 pūpíng 偏僻 piānpì 品牌 pǐnpái

(3) m: 双唇、浊、鼻音。双唇闭拢,让气流从鼻腔中出来,再张开双唇发出“摸”音。例如:

妈妈 māma 美妙 měimiào 蒙昧 méng mèi

棉麻 miánmá 面目 miànmù 弥漫 mímán

(4) f: 唇齿、清、擦音。上齿接近下唇,形成窄缝,让气流从窄缝中摩擦出声,发出“佛”音。例如:

佛法 fófǎ 反复 fǎnfù 付费 fùfèi

奋发 fènfā 丰富 fēng fù 福分 fúfèn

2. d、t、n、l 的发音

(1) d: 舌尖中、不送气、清、塞音。舌尖抵住上牙床,然后舌尖突然放开,发出“得”的音。例如:

大道 dàdào 单独 dāndú 道德 dàodé

到底 dàodǐ 当地 dāng dì 带动 dàidòng

(2) t: 舌尖中、送气、清、塞音。舌尖抵住上牙床阻碍气流,然后舌尖突然放开送气,轻轻发出“特”的音,气流比 d 要强。例如:

头条 tóutiáo 天堂 tiāntáng 挑剔 tiāotì

图腾 túténg 团体 tuántǐ 探讨 tàntǎo

(3) n: 舌尖中、浊、鼻音。舌尖抵住上牙床,让气流进入鼻腔,然后放开舌尖,让气

流从鼻子里出来,同时发出“呢”音。例如:

牛奶 niúnǎi	男女 nánǚ	南宁 nánning
能耐 néng nài	恼怒 nǎonù	年内 niánnèi

(4) l: 舌尖中、浊、边音。舌尖抵住上牙床阻碍气流,舌尖展平的同时,让气流从舌头的两边出来,发出“勒”音。例如:

理论 lǐlùn	利率 lìlǜ	力量 lìliàng
浏览 liú覽	寥落 liáoluò	来临 láilín

3. g、k、h 的发音

(1) g: 舌根、不送气、清、塞音。舌根高抬,顶住软腭并憋住气流,然后突然放开,发出“哥”音。例如:

公共 gōng gòng	改革 gǎigé	感官 gǎnguān
巩固 gǒng gù	广告 guǎng gào	高贵 gāoguì

(2) k: 舌根、送气、清、塞音。舌根抬高抵住软腭,憋住气流,然后突然放松舌根送气,发出“科”音,气流比g强。例如:

可靠 kěkào	开阔 kāikuò	坎坷 kǎnkě
慷慨 kāng kǎi	空旷 kōng kuàng	刻苦 kèkǔ

(3) h: 舌根、清、擦音。舌根高抬靠近软腭,中间留出一条缝隙,让气流从缝隙中摩擦出来,发出“喝”音。例如:

很好 hěnhǎo	红花 hóng huā	恢弘 huīhóng
混合 hùnhé	辉煌 huīhuáng	绘画 huìhuà

4. j、q、x 的发音

(1) j: 舌面、不送气、清、塞擦音。舌面抬起抵住硬腭和齿龈,然后舌面放松,摩擦出声,发出“鸡”音。例如:

积极 jījī	简洁 jiǎnjié	解决 jiějué
经济 jīng jì	究竟 jiūjìng	接近 jiējìn

(2) q: 舌面、送气、清、塞擦音。舌面抬起抵住硬腭和齿龈,然后舌面放松的同时送气,气流比j强,摩擦发出“七”的读音。例如:

全球 quánqiú	前期 qiánqī	亲情 qīnqíng
侵权 qīnquán	确切 quèqiè	恰巧 qiàqiǎo

(3) x: 舌面、清、擦音。舌面抬起靠近硬腭和齿龈,留出一条窄缝,让气流从缝中挤出,摩擦发出“西”的音。例如:

休闲 xiūxián	学校 xuéxiào	细想 xìxiǎng
信息 xìnxī	形象 xíng xiàng	喧嚣 xuānxiāo

5. zh、ch、sh、r 的发音

(1) zh: 舌尖后、不送气、清、塞擦音。舌尖翘起抵住硬腭前部,软腭上升,关闭鼻腔通道,然后气流冲开一条窄缝,摩擦发音,发出“支”音。例如:

制止 zhìzhǐ	战争 zhànzhēng	赵州 zhàozhōu
真正 zhēnzhèng	执着 zhízhuó	注重 zhùzhòng

(2) ch: 舌尖后、送气、清、塞擦音。发音的情形与zh相同,只是发音时气流较强,发

出“吃”音。例如：

抽查 chōuchá	超出 chāochū	长城 cháng chéng
穿插 chuānchā	惆怅 chóuchàng	冲床 chōng chuáng

(3) sh: 舌尖后、清、擦音。发音时舌尖与硬腭前部中间留一条缝隙，软腭上升，堵住鼻腔通道，声带不振动，气流从缝隙间摩擦而出，发出“师”音。例如：

深山 shēnshān	熟睡 shúshuì	舒适 shūshì
师生 shīshēng	双手 shuāng shǒu	少数 shǎoshù

(4) r: 舌尖后、浊、擦音。发音时舌尖上翘，接近硬腭前部，形成窄缝，软腭上升，关闭鼻腔，声带振动，气流从窄缝中挤出，摩擦成声，发出“日”音。例如：

如若 rúruò	仍然 réng rán	柔软 róuruǎn
容忍 róng rěn	荏苒 rěnrǎn	扰攘 rǎorǎng

6. z、c、s 的发音

(1) z: 舌尖前、不送气、清、塞擦音。舌面伸平，抵在上齿内侧，形成阻碍，然后放松舌头，摩擦发出“字”的音。例如：

藏族 zàng zú	造作 zàozuò	最早 zuìzǎo
粽子 zòng zi	自责 zízé	祖宗 zǔzōng

(2) c: 舌尖前、送气、清、塞擦音。舌头伸平，抵在上齿内侧，形成阻碍，然后放松舌头，摩擦发出“刺”的音。例如：

层次 céng cì	催促 cuīcù	苍翠 cāng cuì
猜测 cāicè	粗糙 cūcāo	璀璨 cuǐcàn

(3) s: 舌尖前、清、擦音。舌尖伸平，抵在上齿内侧，中间留出一条窄缝，让气流从缝中出来，摩擦出声，发“丝”音。例如：

思索 sīsuǒ	诉讼 sùsòng	松散 sōng sǎn
色素 sèsù	琐碎 suǒsuì	瑟缩 sèsuō

7. 零声母

零声母也是一种声母。普通话零声母可以分为两类，一类是开口呼零声母，一类是非开口呼零声母。

(1) 开口呼零声母：以 a、o、e 开头的音节。汉语拼音字母不表示，不经过专门的语音训练，人们一般感觉不到它们还以微弱的辅音形式存在，因为这些音节开头的辅音成分没有辨义作用，我们可以忽略不计。例如：

安 ān 暗 àn 傲 ào 爱 ài 鹅 é 恩爱 ēn'ài 偶尔 ǒu'ěr

(2) 非开口呼零声母：以 i、u、ü 开头的音节。由于起始部分没有辅音声母，实际发音带有轻微摩擦，是半元音，半元音仍属辅音类。例如：

衣 yī	要 yào	又 yòu	扬 yáng	洋溢 yáng yì	谣言 yáoyán
乌 wū	蛙 wā	歪 wāi	汪 wāng	万物 wànwù	忘我 wàng wǒ
迂 yū	元 yuán	月 yuè	云 yún	孕育 yùnyù	

需要注意的是：w 和 y 两个字母是作为 i、u 和 ü 的音头，不作为元音或辅音，名称仍与 i、u、ü 相同，w 相当于 ua，y 相当于 ia。《汉语拼音方案》对零声母音节的拼写都有规定，凡是 i、u、ü 和 i、u、ü 开头的音节书写时要用 y 或 w，如移 yí、五 wǔ、遇 yù，其他韵母独

立成音节后，如与前一个音节连写时要用隔音符号分隔，如超额 chāo'é，西安 xī'ān。

1.1.2 声母的辨读

1. 读准 n 和 l

在诸如湘、赣、粤方言区，有相当多的人不能区分鼻音 n 和边音 l。比如把“洗脸”读出“洗辘”，“水流”读成“水牛”，“你们”读成“李们”。究其原因，是这些方言里没有 n 声母，先天不足造成了 n 的发音困难。解决的方法如下：

n 为鼻音，发音时舌尖顶住上齿龈，气流全部从鼻腔通过，但 l 为边音，发音时气流不从鼻腔通过。

可以发音时先捏着鼻子，鼻腔振动而发不出音，再把手指松开，就发出了 n 的音。然后再用手捏着鼻子，鼻腔没有振动，发的便是 l 的音。要多重复几次，就能区别出 n 和 l 两个声母的不同。

对比辨音：

无赖 lài——无奈 nài	男 nán 裤——蓝 lán 裤	旅 lǚ 客——女 nǚ 客
脑 nǎo 子——老 lǎo 子	连 lián 夜——年 nián 夜	留念 niàn——留恋 liàn
南 nán 部——蓝 lán 布	烂泥 ní——烂梨 lí	牛 niú 黄——硫 liú 磺

语感对比：

哪里 nǎlǐ	纳凉 nàliáng	奶酪 nǎilào	脑力 nǎoli
内涝 nèilào	能力 néng lì	来年 láinián	老农 lǎonóng
冷暖 lěng nuǎn	流脑 liúǎo	留念 liúniàn	岭南 líng nán
牛奶 niúǎi	恼怒 nǎonù	扭捏 niǔniē	能耐 néng nài
呢喃 nínán	男女 nǎnnǚ	履历 lǚlì	理论 lǐlùn
联络 liánluò	流露 liúlù	老练 lǎoliàn	拉力 lālì

2. 读准 f 和 h

湘、赣、客家、闽、粤等方言经常会混淆唇齿音 f 和舌根音 h，经常有人会把“开会”读成“开胃”，“老虎”读成“老斧”，“黄昏”读成“黄芬”，“工会”读成“公费”，“开花”读成“开发”。

其实发好 f 和 h 并不困难。f 是唇齿音，发音时下唇略内收，上齿轻轻接触下唇，气流从唇齿间挤出，摩擦成声。f 容易发成双唇音，要注意避免。h 是舌面后音，发音时舌头略后缩，下颌部肌肉比较紧张，舌面后部与软腭形成窄缝，气流从窄缝中挤出，摩擦成声。

在掌握好正确的发音方法后，还是需要分别记住 f 音字和 h 音字。方法同前所述，可以借助汉字结构关系帮助记忆。例如“方”构成的“方、防、房、坊、肪、妨、纺、仿、放”等系列字都是 f 声母字，“胡”构成的“胡、糊、湖、瑚”等系列字都是 h 声母字。还可以借助声、韵配合规律帮助记忆，例如 ou 只同 f 相拼，uai 只同 h 相拼。

对比辨音：

舅父 fù——救护 hù	公费 fèi——工会 huì	附 fù 注——互 hù 助
仿佛 fǎng fú——恍惚 huǎng hū	防 fáng 虫——蝗 huáng 虫	斧 fǔ 头——虎 hǔ 头
飞 fēi 机——灰 huī 鸡	非凡 fēifán——辉煌 huīhuáng	奋 fèn 战——混 hùn 战
复 fù 员——互 hù 援	方 fāng 地——荒 huāng 地	防 fáng 止——黄 huáng 纸

语感对比:

发话 fāhuà	发慌 fāhuāng	反悔 fǎnhuǐ	繁华 fánhuá
丰厚 fēng hòu	复合 fùhé	混纺 hùnfǎng	后方 hòufāng
化肥 huàféi	洪峰 hóng fēng	画符 huàfú	花粉 huāfěn

3. 分清舌尖前音、舌尖后音和舌面音

舌尖前音 z、c、s 与舌尖后音 zh、ch、sh 混淆不分，可以说是各方言中普遍存在的问题。造成这组声母严重混淆不清的原因是大多数方言中没有舌尖后音，普通话中以 zh、ch、sh 为声母的字都读成了 z、c、s。粤方言、闽方言、湘方言及吴方言区会出现声母 zh、ch、sh 与 j、q、x 混用的情况，如把“知道”读成“机道”，“少数”读成“小数”，“诗人”读成“私人”，“支援”读成“资源”，“迟到”读成“磁道”，“师范”读成“稀饭”。

另外，北方方言、吴方言、粤方言及湘方言区中的一些人，常常把 j、q、x 发成 z、c、s，如把九“jiǔ”读成“ziǔ”。实际上，普通话的声母 z、c、s 是不能和 i、ü 或 i、ü 开头的韵母相拼的，而 j、q、x 则可以。因受方言影响，在发音时产生这种错误的主要原因是有些人在发音时，成阻、除阻的部位太靠近舌尖，发出的音带有“刺刺”的舌尖音的味道，这属于语音缺陷。而正确的舌面音 j、q、x 是由舌面前部与硬腭形成阻碍而发声的，发音时舌尖在下齿背的下方，舌面前部略隆起，舌头前高后低。z、c、s 发音时舌尖在上齿背后，舌头平伸，抵住或接近上齿背，发出的 z、c、s 的读音。

因此，区分这一组声母，关键是学会发舌尖后音。发舌尖后音一定要找准发音部位：舌身后缩，舌尖上翘对准硬腭前端，使气流摩擦而出。对于很多人，特别是大多数南方人来说，舌尖后音的发音既困难又不习惯，一方面舌尖翘不起来，舌尖不能到位，发音不准确，另一方面好不容易能翘起舌尖发音了，但读着读着舌尖又放平了。总之，只有反复练习，才能准确自如地发好舌尖后音。

对比辨音：zh、ch、sh 和 j、q、x

墨迹 jì——墨汁 zhī	交际 jì——交织 zhī	密集 jí——密植 zhí
边际 jì——编制 zhì	就 jiù 业——昼 zhòu 夜	浅 qiǎn 明——阐 chǎn 明
砖墙 qiáng ——专长 cháng	洗 xǐ 礼——失 shī 礼	详细 xì——翔实 shí
缺席 xí——确实 shí	获悉 xī——获释 shì	逍 xiāo 遥——烧 shāo 窑
修 xiū 饰——收 shōu 拾	电线 xiàn——电扇 shàn	艰辛 xīn——艰深 shēn

对比辨音：z、c、s 和 j、q、x

缉私 jī sī	集资 jí zī	其次 qí cì	袖子 xiù zi
下策 xià cè	习字 xí zì	戏词 xì cí	资金 zī jīn
字迹 zì jī	字据 zì jù	自己 zì jǐ	自觉 zì jué
瓷器 cí qì	刺激 cì jī	思绪 sī xù	私交 sī jiāo
私情 sī qíng	私心 sī xīn	司机 sī jī	丝线 sī xiàn
四季 sì jì	剪除 jiǎn chú	精致 jīng zhì	趋势 qū shì
消失 xiāo shī	秩序 zhì xù	沉寂 chén jì	深浅 shēn qiǎn
审讯 shěn xùn	少将 shào jiāng	机器 jī qì	急切 jí qiè
军区 jūn qū	求救 qiú jiù	迁就 qiān jiù	劝酒 quàn jiǔ

对比辨音: zh、ch、sh 和 z、c、s

(1) z—zh

佐证 zuǒzhèng	诅咒 zǔzhòu	资质 zīzhì
自重 zìzhòng	锱铢 zīzhū	宗旨 zōng zhǐ
总之 zǒng zhī	奏折 zòuzhé	罪状 zuìzhuàng

(2) zh—z

知足 zhīzú	正宗 zhèng zōng	侄子 zhízi
准则 zhǔnzé	渣子 zhāzi	毡子 zhānzi
张嘴 zhāng zuǐ	铸造 zhùzào	沼泽 zhǎozé

(3) c—ch

财产 cáichǎn	操场 cāochǎng	餐车 cānchē
辞呈 cíchéng	槽床 cáochuáng	磁场 cíchǎng
采菜 cǎicài	促成 cùchéng	残喘 cáncchuǎn

(4) ch—c

纯粹 chúncuì	船舵 chuánduò	冲刺 chōng cì
春蚕 chūncán	差错 chācuò	尺寸 chǐ cùn
车次 chē cì	出操 chū cāo	成材 chéng cái

(5) s—sh

厮守 sīshǒu	缩水 suōshuǐ	琐事 suǒshì
随时 suíshí	桑树 sāng shù	丧失 sàng shī
死神 sǐshén	唆使 suōshǐ	损伤 sǔnshāng

(6) sh—s

世俗 shìsú	上诉 shàng sù	绳索 shéng suǒ
石笋 shísǔn	疏散 shūsàn	深思 shēnsī
哨所 shàosuǒ	神色 shénsè	伸缩 shēnsuō

语感对比: zh、ch、sh 和 z、c、s

振作 zhènzuo	正宗 zhèng zōng	赈灾 zhènzāi	职责 zhízé
沼泽 zhǎozé	制作 zhìzuo	杂志 zázhì	栽种 zāizhòng
增长 zēng zhǎng	资助 zīzhù	自制 zìzhì	自重 zìzhòng
差错 chācuò	陈醋 chéncù	成材 chéng cái	出操 chūcāo
除草 chúcǎo	储藏 chǔcáng	财产 cáichǎn	采茶 cǎichá
残喘 cáncchuǎn	操场 cāochǎng	磁场 cíchǎng	促成 cùchéng
上司 shàng sī	哨所 shàosuǒ	深思 shēnsī	生死 shēng sǐ
绳索 shéng suǒ	石笋 shísǔn	散失 sànsī	扫射 sǎoshè
四声 sishēng	宿舍 sùshè	随时 suíshí	所属 suǒshǔ

4. 分清舌尖后音 r 和边音 l、零声母 y

很多地区方言中都没有 r 这个浊音翘舌声母, 普通话中读 r 声母的字, 在方言里都分别读做边音 l 或零声母 y。譬如“人民”读成“吟民”, “自然”读成“自言”, “日常”读成“异常”, “如果”读成“炉果”, “温柔”读成“温油”等。