

# 普通话 语音训练教程

第三版

王 均 审订  
刘照雄

宋欣桥 编著



始于1897

商务印书馆  
The Commercial Press

# 普通话 语音训练教程

第三版

王 均 审订  
刘照雄

宋欣桥 编著

 商务印书馆  
The Commercial Press

2017年·北京

图书在版编目(CIP)数据

普通话语音训练教程 / 宋欣桥编著. —3 版. —北京:商务印书馆,2017

ISBN 978-7-100-12885-8

I. ①普… II. ①宋… III. ①普通话—语音—教材  
IV. ①H116

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 007493 号

权利保留,侵权必究。

普通话语音训练教程(第三版)

审订 王 均

刘照雄

编著 宋欣桥

---

商 务 印 书 馆 出 版

(北京王府井大街 36 号 邮政编码 100710)

商 务 印 书 馆 发 行

北 京 冠 中 印 刷 厂 印 刷

ISBN 978-7-100-12885-8

---

2017 年 7 月第 1 版

开本 850×1168 1/32

2017 年 7 月北京第 1 次印刷

印张 12½

定价:49.00 元

# 目 录

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 略论现代汉语语音规范的确立与发展(第三版代序).....       | 1  |
| 回顾——纪念“中央普通话进修班”开办 50 年(修订版代序) ... | 14 |
| 修订版编写说明 .....                      | 21 |
| 第三版编写说明 .....                      | 23 |
| <br>                               |    |
| 第一讲 普通话与学习普通话 .....                | 25 |
| 一、普通话的形成 .....                     | 25 |
| 1. 汉语和汉语方言 .....                   | 25 |
| 2. 什么是普通话 .....                    | 28 |
| 二、推广普通话工作 .....                    | 29 |
| 三、普通话水平测试 .....                    | 31 |
| 四、普通话语音教学 .....                    | 33 |
| 第二讲 语音概说 .....                     | 35 |
| 一、语音和语音学 .....                     | 35 |
| 二、语音的物理基础 .....                    | 36 |
| 三、语音的生理基础 .....                    | 38 |
| 四、语音知觉的心理基础 .....                  | 40 |
| 五、语音的基本概念 .....                    | 43 |

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 附:汉语拼音与本书所用国际音标符号对照表 ..... | 44 |
| 第三讲  汉语拼音方案 .....          | 47 |
| 一、方案制订经过 .....             | 47 |
| 二、方案制订原则 .....             | 48 |
| 1. 语音标准 .....              | 48 |
| 2. 音节结构 .....              | 48 |
| 3. 字母形式 .....              | 48 |
| 三、方案内容简述 .....             | 49 |
| 1. 字母表 .....               | 49 |
| 2. 声母表 .....               | 50 |
| 3. 韵母表 .....               | 52 |
| 4. 声调符号 .....              | 54 |
| 5. 隔音符号 .....              | 54 |
| 拼音练习 .....                 | 55 |
| 语音训练(一) .....              | 56 |
| 汉语拼音字母名称音发音练习 .....        | 56 |
| 1. 辅音字母附加的元音 ê .....       | 56 |
| 2. r 字母的名称音 .....          | 57 |
| 3. l 字母的名称音 .....          | 58 |
| 4. 受方音影响出现的问题 .....        | 58 |
| 第四讲  声母(一) .....           | 59 |
| 一、什么是声母 .....              | 59 |
| 二、声母的分类 .....              | 59 |
| 1. 按发音部位分类 .....           | 59 |

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| 2. 按发音方法分类 .....                    | 61  |
| 三、声母的发音 .....                       | 63  |
| 语音训练(二) .....                       | 70  |
| 声母发音练习 .....                        | 70  |
| 1. 送气音的发音训练 .....                   | 70  |
| 2. 送气音与不送气音的区分 .....                | 72  |
| 附:送气音字字表 .....                      | 77  |
| 3. 齿唇音 f 的发音训练 .....                | 82  |
| 附:齿唇音 f 声母字字表(3500 常用字以内) .....     | 84  |
| 4. 舌面后音 h 的发音训练 .....               | 85  |
| 5. 齿唇音 f 与舌面后音 h(hu-)的区分 .....      | 87  |
| 6. 舌尖中鼻音 n 的发音训练 .....              | 89  |
| 7. 边音 l 的发音训练 .....                 | 91  |
| 8. 鼻音 n 和边音 l 的区分 .....             | 96  |
| 第五讲 声母(二) .....                     | 98  |
| 四、声母的发音(续前) .....                   | 98  |
| 五、零声母 .....                         | 105 |
| 语音训练(三) .....                       | 109 |
| 1. 舌面前音 j、q、x 的发音训练 .....           | 109 |
| 2. 舌尖前音 z、c、s 的发音训练 .....           | 110 |
| 3. 舌面前音 j、q、x 与舌尖前音 z、c、s 的区分 ..... | 110 |
| 4. 舌尖后音 zh、ch、sh 的发音训练 .....        | 111 |
| 附:1. 舌尖后音声母字记忆表 .....               | 113 |
| 附:2. 舌尖后音声母常用字字表(选自 3500 字) ...     | 120 |

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| 5. 舌尖前音 z、c、s 与舌尖后音 zh、ch、sh 的区分 ..... | 123 |
| 6. 舌尖后音 r 的发音训练 .....                  | 128 |
| 第六讲 韵母(一) .....                        | 130 |
| 一、什么是韵母 .....                          | 130 |
| 二、韵母的分类 .....                          | 131 |
| 三、单韵母(单元音) .....                       | 132 |
| 四、单韵母(单元音)的发音 .....                    | 134 |
| 语音训练(四) .....                          | 140 |
| 1. a、o、e、i、u、ê 的发音训练 .....             | 140 |
| 2. e 和 uo 的区分 .....                    | 142 |
| 3. ü 的发音训练 .....                       | 143 |
| 附:3500 常用字中的撮口呼韵母字字表 .....             | 144 |
| 4. i 和 ü 的区分 .....                     | 145 |
| 5. 卷舌韵母 er 的发音训练 .....                 | 147 |
| 6. 舌尖韵母-i(前)、-i(后)的发音训练 .....          | 147 |
| 第七讲 韵母(二) .....                        | 149 |
| 五、复韵母(复合元音) .....                      | 149 |
| 六、复韵母(复合元音)的发音 .....                   | 150 |
| 语音训练(五) .....                          | 159 |
| 复韵母(复合元音) .....                        | 159 |
| 1. 前响复韵母 ai、ei、ao、ou 的发音训练 .....       | 159 |
| 2. ie、üe 的发音训练 .....                   | 160 |
| 3. i-(齐齿呼)和 ü-(撮口呼)复韵母的区分 .....        | 160 |
| 4. 宽窄复韵母(复合元音)的区分 .....                | 161 |

|                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 第八讲 韵母(三).....                                                                | 168 |
| 七、鼻韵母(复合鼻尾音) .....                                                            | 168 |
| 八、鼻韵母(复合鼻尾音)的发音 .....                                                         | 170 |
| 语音训练(六).....                                                                  | 182 |
| 1. 鼻韵母发音训练方法 .....                                                            | 182 |
| 2. in、ing 的发音训练 .....                                                         | 184 |
| 3. an—ang、en—eng、in—ing、ian—iang、uan—uang、<br>uen—ueng(ong)、ün—iong 的区分 ..... | 184 |
| 4. ian、üan、iong 的发音训练 .....                                                   | 191 |
| 5. ong 和 ueng 的区分 .....                                                       | 192 |
| 6. i-(齐齿呼)和 ü-(撮口呼)鼻韵母的区分 .....                                               | 193 |
| 7. 宽窄鼻韵母的区分 .....                                                             | 194 |
| 第九讲 音节和拼音(一).....                                                             | 200 |
| 一、什么是音节 .....                                                                 | 200 |
| 二、普通话音节的一般结构 .....                                                            | 201 |
| 三、普通话声韵拼合关系 .....                                                             | 203 |
| 四、普通话音节表 .....                                                                | 205 |
| 语音训练(七).....                                                                  | 210 |
| 1. 常用音节发音训练 .....                                                             | 210 |
| 附:按音序排列的 245 个常用音节 .....                                                      | 211 |
| 2. 难点音节发音训练 .....                                                             | 212 |
| 第十讲 音节和拼音(二).....                                                             | 216 |
| 五、拼音中的语音结合 .....                                                              | 216 |
| 六、拼音的教学方法 .....                                                               | 218 |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| 七、直呼音节的要求 .....                   | 222 |
| 语音训练(八) .....                     | 224 |
| 直呼音节训练 .....                      | 224 |
| 1. 认读由声母和单韵母构成的音节 .....           | 224 |
| 2. 由声母、介音、主要元音构成的音节的练习 .....      | 225 |
| 3. 由声母、主要元音(韵腹)、尾音(韵尾)构成的音节练习 ... | 225 |
| 4. 声母、介音、主要元音、尾音俱全的音节练习 .....     | 228 |
| 5. 零声母音节的练习 .....                 | 229 |
| 6. 整体练习音节 .....                   | 230 |
| 7. 常用音节训练 .....                   | 230 |
| 8. 难点音节训练 .....                   | 230 |
| 9. 朗读拼音短文 .....                   | 230 |
| 第十一讲 声调(一) .....                  | 241 |
| 一、调值和调类 .....                     | 241 |
| 二、普通话的声调 .....                    | 244 |
| 三、古今调类的比较 .....                   | 245 |
| 语音训练(九) .....                     | 247 |
| 1. 调值的听辨、发音练习 .....               | 247 |
| 2. 普通话阴平、阳平、上声、去声的发音练习 .....      | 249 |
| 3. 双音节词语的声调练习 .....               | 253 |
| 附:古入声字的普通话声调表 .....               | 255 |
| 第十二讲 声调(二) .....                  | 263 |
| 四、两字组的变调 .....                    | 263 |
| 1. 上声的变调 .....                    | 263 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 2. “一”“不”的变调 .....       | 266 |
| 3. 其他变调 .....            | 268 |
| 五、三字组的变调 .....           | 269 |
| 1. 当中音节为阳平声的变调 .....     | 269 |
| 2. 当中音节为去声的变调 .....      | 270 |
| 3. 当中音节为上声的变调 .....      | 270 |
| 4. 三个上声相连的变调 .....       | 270 |
| 六、叠字形容词的变调 .....         | 271 |
| 1. AA 式的变调 .....         | 271 |
| 2. ABB 式、AABB 式的变调 ..... | 272 |
| 语音训练(十) .....            | 273 |
| 1. 上声变调的发音练习 .....       | 273 |
| 2. “一”“不”变调的发音练习 .....   | 275 |
| 第十三讲 声调(三) .....         | 277 |
| 七、轻声 .....               | 277 |
| 1. 普通话词的轻重音格式 .....      | 277 |
| 2. 什么是轻声 .....           | 280 |
| 3. 轻声的语音特性 .....         | 281 |
| 语音训练(十一) .....           | 284 |
| 1. 轻声的发音训练 .....         | 284 |
| 2. 常用轻声词的发音训练 .....      | 285 |
| 第十四讲 音变 .....            | 290 |
| 一、儿化 .....               | 290 |
| 1. 什么是儿化 .....           | 290 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 2. 儿化韵音变规则 .....         | 291 |
| 3. 儿化韵的实际读音分类 .....      | 291 |
| 二、语气助词“啊”的音变 .....       | 294 |
| 语音训练(十二) .....           | 296 |
| 儿化韵和儿化词的发音练习 .....       | 296 |
| 第十五讲 语音规范化 .....         | 304 |
| 一、普通话语音与北京语音 .....       | 304 |
| 二、轻声词和儿化词的读音规范 .....     | 305 |
| 三、普通话异读词的审音问题 .....      | 306 |
| 附录                       |     |
| 一、汉语拼音方案 .....           | 312 |
| 二、汉语拼音字母名称读音 .....       | 316 |
| 三、国际音标(修改至 2015 年) ..... | 317 |
| 四、中国通用音标符号集 .....        | 322 |
| 五、汉语拼音正词法基本规则 .....      | 357 |
| 六、普通话“可轻读词语”辑录 .....     | 380 |
| 主要参考书目 .....             | 388 |

# 略论现代汉语语音规范的 确立与发展

(第三版代序)

普通话语音标准是现代汉语语音规范的主体部分。本文所指的现代汉语语音规范,主要是指现代汉语标准语——普通话的语音标准问题。现代汉语语音规范所指的范围比普通话语音标准的范围要广得多,可以包括汉语方言已经进入或有可能进入普通话语汇的读音问题,像收入《现代汉语词典》但仍标示为〈方〉的词语的读音问题;受普通话影响,方言向普通话靠拢的语音现象;汉语辞书文言与古旧读法的问题;我国少数民族人士把汉语作为第一语言出现的语音问题,甚至包括普通话与世界华语之间更加广阔地带的语音问题。本文不可能涉及如此广阔的领域,只是希望通过探讨有关语音规范标准的类型与各项标准确立的原则,为现代汉语语音规范的有关理论提供一些粗浅的看法。

## 一 现代汉语语音规范的历史回顾与理论探讨

### (一) 现代汉民族共同语语音标准形成与确立的历史 进程中三个重要的里程碑

现代汉民族共同语语音系统逐步形成已经有七八百年的历

史。以北京语音作为现代汉语标准音是历史的选择。当然,现代汉民族共同语的语音系统不经过加工和规范的过程,还不能成为现代汉民族标准语的语音规范。从1913年至今,中国人用了整整一百年的时间,逐步形成并确立了现代汉民族共同语语音规范的国家标准。在这一百年中,有三个重要的里程碑,成为现代汉语语音规范形成历程中的重要标志。

第一个里程碑以1913年“读音统一会”为代表。

1913年,由当时的教育部召开了“读音统一会”,它的历史贡献是明确提出“核定音素”,初步确定现代汉语标准语的语音系统;设计了一套注音字母符号来表示这个语音系统;并初步审定6500个汉字的读音。周恩来总理在《当前文字改革的任务》(1958)中曾高度评价了注音字母,他说:注音字母“是中国第一套由国家正式公布并且在中小学校普遍推行过的拼音字母。注音字母对于识字教育和读音统一有过一定的贡献”。这一段时期和此后的国语运动史料是我们研究汉语标准语语音标准的重要历史文献。

研究这个时段的史料,对我们确立普通话语音系统具有重要的历史意义,特别是“京国之争”,即由初始被称作“老国音”的以北京语音为主的南北杂凑的语音系统,到1924年之后“国语统一筹备会”“定北京音为国音标准”的“新国音”,实际上奠定了现代汉民族共同语确定标准音的重要原则——必须确立一个地点的语音系统作为语音标准。1922年赵元任先生在哈佛大学录制“老国音”教学唱片后感慨地说,“给四亿、五亿或者六亿人定的国语,竟只有我一个人在说”。历史证明,一个客观存在的语音系统是不能人为改造的。不以有影响的现实应用的语音系统作标准,而试图以方

言杂糅的语音人为地拼凑的语音系统是不可能作为语音标准推行的。我们后人讨论语音标准的时候,要以史为鉴,不要重蹈覆辙。

在国语运动推行的这个时段,举办国语师资培训、出版各类国语国音辞书和国语教材留声片,以及发表各种研究宣传国语的文章,在全国推广汉民族共同语的工作上积累了丰富的经验。有关语音标准方面,这个时期值得我们研究的有关辞书还有:1926年由商务印书馆出版的赵元任的《国语正音字典》;由中国大辞典编纂处编写的,1937~1945年分八册陆续出版的《国语辞典》。

第二个里程碑是1958年颁布的《汉语拼音方案》。

《汉语拼音方案》是1958年时任国务院总理周恩来提出议案,由第一届全国人民代表大会第五次会议正式批准的,是中华人民共和国的法定拼音方案。1982年国际标准化组织(ISO)文献工作技术委员会决议采用汉语拼音作为世界文献工作中拼写中文(汉语)的国际标准。《汉语拼音方案》已经从中国国家标准发展成为国际标准。

虽说《汉语拼音方案》是一套拼写普通话语音系统的拼音字母和拼写方式,只是代表普通话语音系统,常常被人看作是“小儿科”的东西。不过,这套方案在我国50多年的普通话教育和汉语语音规范化中的作用绝不可低估。它的制订和推行的确是中国人民文化生活中的一件大事。它产生的意义还在于,这个拼音方案采用世界通用的拉丁字母,因而成为现代信息化社会不可或缺的媒介工具,成为中国与世界沟通的文化桥梁,功劳卓著。正如刘涌泉先生说的:“我国语言学界取得了不少成就,其中汉语拼音是最大的成就,是影响千秋万代的杰作,是没有申请专利却有国际专利权的

重大发明。”汉语拼音成为拼写汉语的国际标准,它不仅属于中国,也属于世界。

第三个里程碑是 1978 年由商务印书馆正式出版的《现代汉语词典》。

《现代汉语词典》(以下简称《现汉》)是根据国务院有关推广普通话的指示,由中国社会科学院语言研究所专家学者编写的。它的试印本(1956~1960 年)、试用本(1961~1966 年)和第 1 版(1978 年)分别由著名语言学家吕叔湘、丁声树先生担任主编,参与试印本审订的有黎锦熙、李荣、陆志韦、陆宗达、石明远、王力、魏建功、叶籁士、叶圣陶、周定一、周浩然、周祖谟、朱文叔等语言学家。这部中型词典是以收录普通话语汇为主的。1956 年国务院的指示曾特别提出要另外编辑一部《普通话正音词典》,而这个任务最终由《现汉》合并完成了。《现汉》自 1978 年至 2012 年修订出版了六个版本,编辑过程中运用和体现了包括普通话语音标准在内的国家语言文字的有关标准规范。因此,它是在普通话语音标准上公认的极具权威性的辞书。

## (二) 确立普通话语音标准的基本理论问题(略)

### 1. 词典标准的重要性和局限性(略)

2. “以北京语音为标准音”是历史的选择,也是我们必须尊重的语言事实(略)

### (1) 确定“北京语音”的地域范围(略)

(2) 确定语音标准必须严格选定提供语言样本的被调查者的资格(略)

### (3) 确定语言事实的普遍性(略)

3. 处理好静态标准与动态标准的关系(略)

4. 语言学习者学习语音的难易程度不能成为语音标准确立的依据(略)

## 二 构建普通话语音标准立体框架的总体设想

### (一) 普通话语音标准总体框架涵盖的层面

“普通话语音标准的总体框架”设想由词典标准、应用标准和语音标准的符号系统三个主体部分构成。

词典标准直接体现国家语言文字有关标准和规范,表现为静态的属性,即汉字读音标准和词语读音标准。

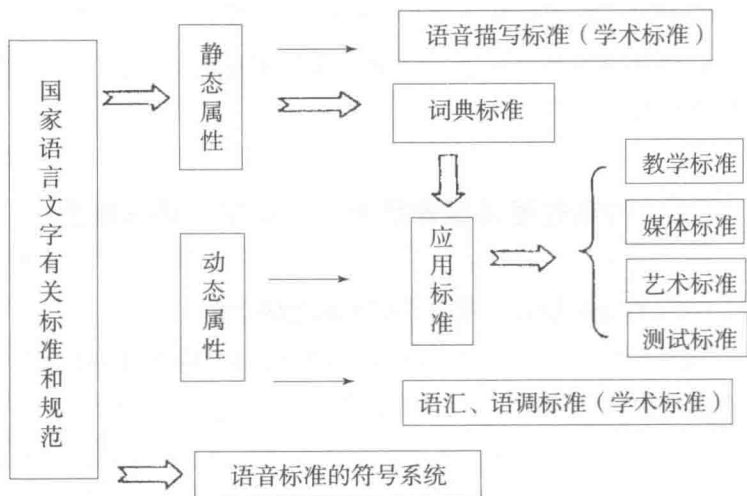
应用标准是以词典标准为依据和基础的,表现为动态的属性,也就是说,动态标准通常是以静态标准为基础和依据的。

应用标准包括教学标准、媒体标准、艺术标准和测试标准。词典标准是直接体现和代表国家语言文字有关标准和规范的,而应用标准则是以词典标准作为重要参照,在词典标准的基础上发挥作用的。因此,应用标准通常对国家语言文字有关标准和规范表现为一种间接参照的形式。

除此之外,还需构建普通话语音标准的新层级,包括语音描写标准和语汇、语调标准,这两个层级可以称作学术标准。

语音标准的符号系统是普通话语音标准的描写工具,直接体现国家语言文字的有关标准和规范。

它们之间的关系可以用下图表示。



(符号  表示普通话语音标准立体框架中的主线)

## (二) 建立普通话语音的应用标准

在词典标准基础上建立普通话语音的应用标准是十分必要的。这就像声调有本调和变调一样,我们不仅要有本调的描述,还要有变调的描述。在语音规范上不仅要有词典标准,还要建立系统的应用标准。词典标准是基本标准,但不是唯一的标准,尚需在实践中形成并确立应用标准。

应用标准属于动态标准。“动态”是指普通话语音标准在运用中的状态,动态的趋向并非朝单一的方向运动,而是向紧缩和扩展两个方向发展的。紧缩型标准,特点是以词典标准为基础,但比词典标准更明确、更严格,范围更确定,例如教学标准和媒体标准。扩展型标准,特点是以词典标准为基础,但比词典标准更灵活,范围不大确定,大多体现为笼统的、原则性的规范意见,例如艺术标