



『我们爱朗读』系列丛书

曾志华——吴洁茹——熊征宇——潘洁 编著

普通话训练教程

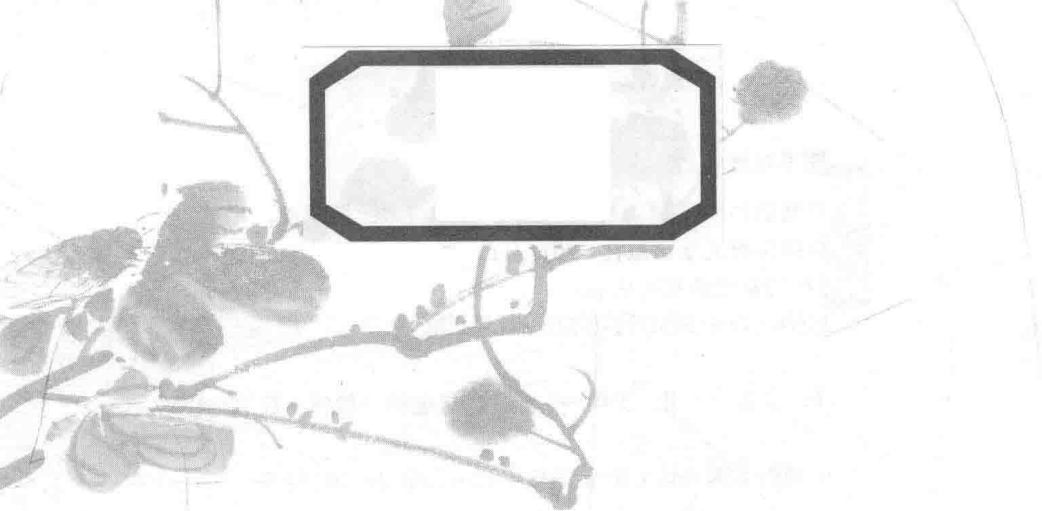
第2版



扫码畅听全书音频

中国传媒大学出版社





『我们爱朗读』系列丛书

曾志华—吴洁茹—熊征宇—潘洁 编著

普通话训练教程

第2版

中国传媒大学出版社

·北京·



图书在版编目(CIP)数据

普通话训练教程 / 曾志华等编著. —2 版. —北京:
中国传媒大学出版社, 2017. 11
(我们爱朗读系列丛书)
ISBN 978-7-5657-2146-5

I. ①普… II. ①曾… III. ①普通话—教材 IV. ①H102

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 203364 号

普通话训练教程(第 2 版)

PUTONGHUA XUNLIAN JIAOCHENG(DI-ER BAN)

编 著 曾志华 吴洁茹
熊征宇 潘 洁

策划编辑 赵 欣

责任编辑 赵 欣

责任印制 曹 辉

封面设计 创意源文化艺术

出版发行 中国传媒大学出版社

社 址 北京市朝阳区定福庄东街 1 号 邮编:100024

电 话 86-10-65450528 65450532 传真:65779405

网 址 <http://www.cucp.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京玺诚印务有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 9.75

字 数 260 千字

版 次 2017 年 11 月第 2 版 2017 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5657-2146-5/H·2146

定 价 38.00 元

版权所有

翻印必究

印装错误

负责调换

曾志华 中国传媒大学播音主持艺术学院教授、博士、博士生导师，北京市教学名师；普通话水平测试国家级测试员、国家社科基金项目通讯评审专家、教育部人文社科类项目评审专家、教育部学位与研究生教育评审专家。主要研究领域：播音与主持业务、电视节目策划、广告配音艺术、有声读物创作与评价等。主要论著：《中国电视节目主持人文化影响力研究》《影响历史进程的新闻发布会》《电视节目主持人策划》《广告配音教程》等；参与撰写《中国播音学》《全国播音员主持人持证上岗资格考试大纲及训练教材》《电视节目策划学》《播音主持专业人才培养研究》《语言和谐艺术论》《华语广播电视媒体语言研究》等著作；主持、参与国家级、部级、校级课题多项，并多次获奖。教学之余，长期参与广播电视的一线实践，担任主持人、策划、评委及顾问，多次获得国家级奖项。

吴洁茹 中国传媒大学播音主持艺术学院副教授、硕士生导师、普通话水平测试国家级测试员。主要论著有：《播音员主持人语音发声教程》《新编播音员主持人语音发声手册》，担任《普通话教学新路》副主编。在《现代传播》等专业刊物发表论文十余篇。

熊征宇 中国传媒大学播音主持艺术学院副教授、博士、普通话水平测试国家级测试员。主要从事普通话语音发声、主持人传播能力的教学和研究。出版专著《体态语和礼仪》《电视访谈节目主持人传播能力解析》，并在《现代传播》《中国广播电视学刊》等专业刊物发表多篇学术论文。

潘洁 中国传媒大学播音主持艺术学院副教授，普通话水平测试国家级测试员。2003年获澳大利亚格里菲斯大学文学硕士。主要研究领域：广播电视语言传播、媒介文化、媒介素养等。曾发表《大洋洲华语广播节目的发展现状和特色》《“节目语境训练”在播音教学中的可行性和操作性分析》等多篇论文。

“我们爱朗读”系列丛书

◎普通话训练教程（第2版）

◎朗诵九讲

◎古文朗诵（第2版）

◎古诗词朗诵（第2版）

◎诵读最美古诗词——浩瑜为您读诗词

3	第1章 你的问题在哪里
4	自我测试
6	训练秘诀
13	第2章 你想知道的和你应该知道的
13	何为普通话
20	北京话≠普通话
22	何为方言
41	今天，你说普通话了吗
44	普通话的历史钩沉
55	第3章 普通话声母——让你的吐字准确清晰
57	什么是声母
58	辅音的概念
58	辅音的发音特点
59	辅音的发音过程
60	普通话声母的分类
63	普通话声母的发音要领
79	零声母的发音要领

81	声母发音准确清晰的训练秘诀
83	常见的声母发音问题与解决方案
101	普通话声母发音综合练习

115	第4章 普通话韵母——让你的字音圆润动听
117	什么是韵母
118	元音的发音特点
119	韵母的结构：韵头+韵腹+韵尾
120	韵母的作用
121	韵母的分类
123	单韵母的发音要领
139	复韵母的发音要领
159	鼻韵母的发音要领
178	普通话韵母辨正与综合练习

187	第5章 普通话声调——抑扬顿挫的神采
189	什么是声调
190	声调的作用
190	声调的性质
191	调类和调值

193	调值的标记方法
194	普通话声调的特点
195	普通话声调的发音要领
196	普通话声调的发音训练
204	常见的声调发音问题与解决方案
215	普通话声调的综合练习
229	第6章 普通话音变——富于变化的色彩
230	什么是语流音变
231	连读变调
243	语气词“啊”的音变规律
247	普通话的轻声
254	普通话词语的轻重格式
258	普通话的儿化
266	语流音变综合训练
275	第7章 普通话水平测试——让你的语音标准化
276	普通话水平测试简介
284	考试技巧准备
295	心理准备

音频目录



扫描二维码, 畅
听全书音频, 付
费5元。

扫描正文中二
维码, 免费收听
每条音频。

书中铺灰的文
字即音频内容。

第一章

1. 我教爸爸学普通话 /4
2. 和时间赛跑 /9

第二章

3. 陶罐和铁罐 /25

第三章

4. 双唇音 /63
5. 唇齿音 /65
6. 舌尖中音 /66
7. 舌根音 /69
8. 舌面音 /72
9. 舌尖后音 /74
10. 舌尖前音 /77
11. 零声母 /80
12. 送气音和不送气音的分辨 /85
13. 鼻音 n 和边音 l 的分辨 /88
14. 唇齿音 f 和舌根音 h 的分辨 /90
15. 平舌音和翘舌音的分辨 /92
16. 翘舌音和舌面音的分辨 /95
17. 八百标兵 /102
18. 牛郎恋刘娘 /103

19. 鹿柴 /105
20. 子夜秋歌 /106
21. 爱莲说 /109

第四章

22. 莫高窟 /118
23. 单韵母字词 /125
24. 单韵母绕口令 /137
25. 复韵母字词 /140
26. 复韵母绕口令 /157
27. 鼻韵母字词和绕口令 /160
29. 赠汪伦 /171
30. 早发白帝城 /171
31. 枫桥夜泊 /171
32. 清明 /172
33. 送元二使安西 /172
34. 繁星 /181

第五章

35. 紫藤萝瀑布 /189
36. 同声韵四声音节练习 /197
37. 16 组声调组合 /199
38. 顺序四声 /201
39. 逆序四声 /201
40. 同调四声 /202
41. 四声交错 /202

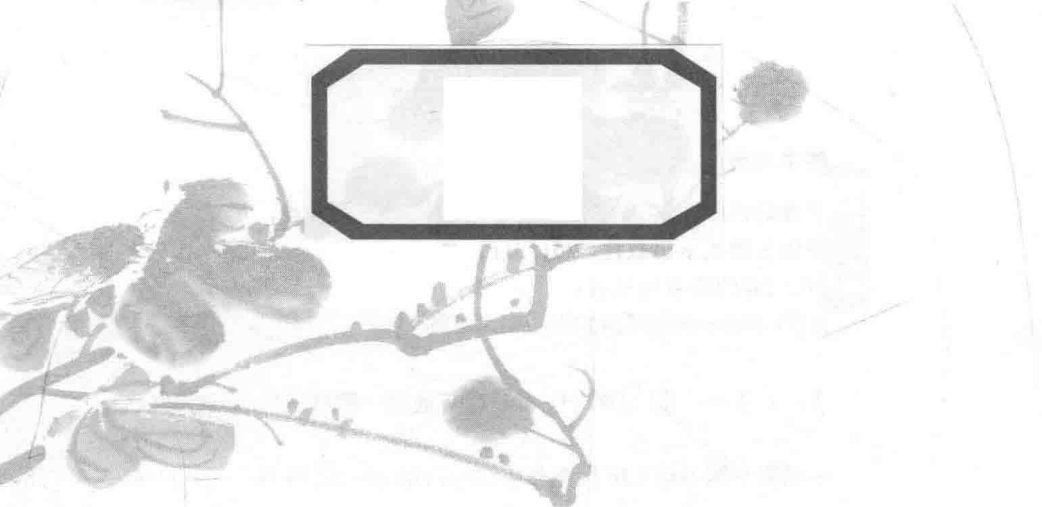
42. 端汤 /216
43. 题菊花 /217
44. 元日 /218
45. 卜算子·咏梅 /219
46. 寻隐者不遇 /220
47. 我为什么当教师 /224

第六章

48. 上声变调词语练习 /234
49. 小象欧利过生日 /235
50. 海上日出 /235
51. “一”“不”变调综合练习 /238
52. 城南旧事(代序) /239
53. 叠音形容词的变调练习 /241
54. 春 /242
55. 语气词“啊”的变调练习 /245
57. 轻声综合练习 /251
58. 儿化发音综合练习 /263
59. 老婆儿和老头儿 /264
60. 课不能停 /268

第七章

61. 落花生 /299



『我们爱朗读』系列丛书

曾志华—吴洁茹—熊征宇—潘洁 编著

普通话训练教程

第2版

中国传媒大学出版社

·北京·



训 练 秘 诀

听——听广播、电视里播音员主持人标准的普通话

听你周围普通话比你好的老师、同学、朋友、家人说话

你喜欢的影视作品、文学作品的音视频听一听

我们特别为你制作的示范录音听一听

说——坚持每天说普通话，不分场合

挑你喜欢的文字朗读练习，不怕说错

先学会一些使用频率较高的字词的正确读音，立竿见

影的效果会让你信心倍增

记——记住自己说的方言与普通话的差异，也记住自己与标准读音的差异

记住自己语音中的主要问题和次要问题

记住普通话的正确读音

第1章

你的问题在哪里

高考语文题：用10到20个字给推广普通话做个广告策划。有考生这样作答：“世界上最遥远的距离，不是生与死的距离，也不是天各一方；而是你说方言我什么也听不明白。——请说普通话!!!”

打开这本书之前，你一定有一个强烈的愿望：说一口流利的普通话！

但凡有这种想法的人，一般都在普通话方面有这样那样的问题。比如——

- ◆ 卷舌音、翘舌音，到底哪种说法才是正确的？
- ◆ 老师说我的后鼻音不到位，我读的时候知道它是后鼻音啊，可怎么就没到位呢？
- ◆ 老师说我的调值有问题。我知道调值低是我们东北人学说普通话最大的障碍，可要改正它，是不是把嗓门儿提高就行了？
- ◆ 在我们那地方，我的普通话是说得最好的，可为什么老师您说我的问题还很多？
- ◆ 我也很想知道自己的问题在哪里，但是就是找不到一位合适的老师！

◆ 练习绕口令有用吗?有人说只有当播音员、主持人的才练那玩意儿呢。

◆ 我很喜欢每天读报纸,而且大声地读,但总是遭到寝室同学的抗议,他们说是噪声。

◆ 我很羡慕那些说一口漂亮普通话的人,我也想学好普通话,可是我不知道从哪儿下手。

除了上面这些问题,你可能还有下面这些问题——

◆ 普通话是现在的通用语,以前呢?每个朝代是不是都有当朝的通用语?

◆ 普通话就是北京话吗?如果是的话,那北京人说的都可以算作普通话咯?

◆ 每年都有推广普通话的宣传周活动,推广普通话就是不让说方言吗?

◆ 普通话异读词审音又是怎么回事?正确读音的依据是《现代汉语词典》吗?

哈哈,问题肯定不止这些,对吗?

这本书就是想为你解决这些问题的。

我们的目的只有一个:帮助你说好普通话!

自我测试

首先,请你看看下面这篇文章——

我教爸爸学普通话^①



第二周是推普周,老师让我们回家教家长学说普通话。

① 叶安琪.我教爸爸学普通话[N/OL].中国宁波网,2006-10-09[2011-7-15].
http://www.cnnb.com.cn/xjz/system/2006/10/09/005/899147.shtml.

教谁呢？教我妈？不可能。我妈是初中语文老师，普通话比我还厉害呢！还是教我爸吧，一来爸爸的普通话确实不行，更主要的是爸爸脾气好，比较配合我。

“爸爸，我教你学说普通话，好吗？”我拉住了要出门的爸爸。

“我的普通话好着呢！不用学。”爸爸笑着对我说。

“让我来考考你，跟我读‘吃肉’‘吃肉’。”

“chī ruò、chī luò。”爸爸翘起舌头模仿着我的读音。

“chī ròu。”妈妈帮着爸爸纠正他的错误。

可爸爸依然是“chī ruò、chī luò”地读着，我们笑成了一团。我对爸爸说：“你别出去了，跟我学普通话，明天我帮你洗碗。”

“那好吧。”爸爸开始读了，他拼命地卷着舌头，可舌头不听他使唤。他把“乡镇”读成了“乡 zèn”，把“泮山街道”读成了“fǔ sān 街道”，把“坎墩街道”读成了“坎 dēng 街道”……

“停！”我制止了爸爸的错误，并帮他一个一个地改正过来。最难改的是“泮山街道”了，爸爸使劲地模仿我的样子，连读了五遍，才勉强学会了！我和妈妈笑成一团。

接下来，我教爸爸读故事，那就更有趣了。故事中有个店名叫“如意美发店”，爸爸读成了“lú lì 美发店”，我听成了“狐狸美发店”。不得了了，专门为狐狸开个美发店，我笑得喘不过气来。爸爸还是津津有味地读着，当读到“花儿朵朵红”时，爸爸把它读成了“花儿 duō duō 红”，妈妈再也忍不住了，捂着嘴发出“嗤嗤”的笑声。听到我们的笑声，爸爸不好意思地笑着说：“不读了，不读了，你们都笑话我”。

哈，我家的老爸学普通话，有趣不有趣？

现在，需要你做的是：

1. 请你读一遍，最好录下来。
2. 请听一听示范朗读。
3. 对照一下，你读的和示范录音有什么不同？不同在哪

里,你听得出来吗?

如果能够听出差异,那么,你是否能够给自己评判一下,你的语音问题大致出在哪些方面?声母、韵母、声调,还是其他问题?

4. 文章中,小同学爸爸读错的那些字,你知道它们的标准读音吗?借助字典的读音,你能够读正确吗?

以上是一个小测试,看看你的普通话水平如何。当然,即便你所犯的错误,比文章中小同学的爸爸还要多,也不必不好意思,更不必担心别人的嘲笑,这只不过是学习普通话过程中一个有趣的插曲!

当然,有心学好普通话的同学不希望在自己身上出现这样“有趣的插曲”,迫切地希望老师指出一条捷径,或者说是训练秘诀,是这样吗?

■ 训练秘诀

我们认为,训练秘诀可以分为三步:

◆ 听——仔细听

很多练习指南都会将“说”放在第一位,其实,“听”是学说普通话的关键!

听广播、电视里播音员、主持人标准的普通话;

听你周围普通话比你好的老师、同学、朋友、家人说话;

在网上,找到你喜欢的影视作品、文学作品的音视频,听一听;读这本书时,听一听我们特别为你制作的示范朗读……

另外,再给你一个建议,每当别人说一段话、朗读一篇文章时,你试着边听、边记、边分析,看看他的普通话发音正确与否,指出他的症结所在。

总之,“以听促说”,可以大大提高学说普通话的效率。因为只有你的听觉世界里,建立起正确读音的模板,才可能发现你自己的问题所在,也才能够迅速地予以纠正。

记住,学习任何一门语言,没有好的“耳朵”是不行的!

◆ 说——大胆说

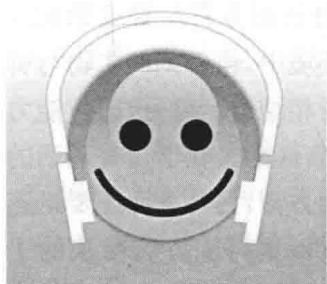


图 1-1 听

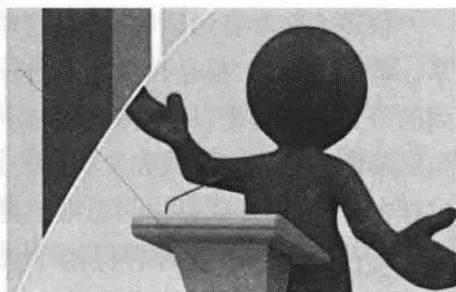


图 1-2 说

“光听不说,那是假把式;光说不听,那是瞎折腾。”

“听”是先导,“说”则是每天必须要做的功课——持之以恒,锲而不舍。

也许你见着老乡就不说普通话了,也许你放假回家也不说普通话了。这源于一份浓浓的乡情和亲情,可以理解。但是,在普通话的初学阶段,最好做到不分场合地开口说普通话。

也许你在练习的过程中时常出错,也许同学朋友会发出“嗤嗤”的笑声。不要难为情,更不要以为他们是在嘲笑你。换个角度想,让他们发出“笑声”的正是你说得不够标准之处,他们可是你的“老师”呢!所以,学会在他人的笑声中发现自己的错误所在,及时纠正。

建议你,先学会一些使用频率较高的字词,迅速呈现的效果会让你信心倍增;还可以挑选一些你自己喜欢的文字(古诗词、散文、影视剧台词、小说、随笔、新闻、报摘,等等,体裁不限),大