

普通话训练教程

任崇芬 主编

西南师范大学出版社

责任编辑:康莉蓉

封面设计:王 煤

责任校对:阿 仁

普通话训练教程

任崇芬 主编

西南师范大学出版社出版、发行

(重庆 北碚)

新华书店经销

西南师范大学教材印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:9 插页:1 字数:226 千

1996 年 7 月第 1 版 1999 年 9 月第 6 次印刷

印数:53 001~59 000

ISBN 7-5621-1490-0/H·29

定价:9.50 元

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 普通话和汉语方言	(1)
一、现代汉民族共同语——普通话	(1)
二、汉语方言	(3)
第二节 大力推广和积极普及普通话	(4)
一、为什么要大力推广和积极普及普通话	(4)
二、我国政府历来重视推普工作	(5)
三、推广普通话并不排斥方言	(7)
第三节 怎样学习普通话	(8)
一、除去障碍，提高认识	(8)
二、找准难点，注意方法	(8)
三、多听多说，刻苦训练	(9)
第四节 普通话语音常识	(9)
一、语音的属性	(9)
二、语音的基本概念	(15)
三、记录普通话语音的工具——汉语拼音方案	(16)
附录一 汉语拼音方案	(17)
第二章 普通话声母及训练	(23)
第一节 普通话的声母	(23)
一、声母的发音	(23)
二、声母辨正	(27)
附录二 声母代表字类推表	(35)
第二节 普通话声母训练	(45)

一、声母读音训练	(45)
二、声母正音训练	(54)
第三章 普通话韵母及训练	(65)
第一节 普通话的韵母	(65)
一、韵母的分类和结构	(65)
二、韵母的发音	(67)
三、韵母辨正	(71)
附录三 en 和 eng、in 和 ing 对照辨音字表	(78)
第二节 普通话韵母训练	(82)
一、韵母读音训练	(82)
二、韵母正音训练	(87)
第四章 普通话声调及训练	(98)
第一节 普通话的声调	(98)
一、调值和调类	(98)
二、普通话的声调	(99)
三、声调辨正	(101)
附录四 汉语方言声调对照表	(106)
附录五 北方方言部分地区声调对照表	(107)
附录六 四川方言部分地区与普通话声调对照表	(108)
附录七 古入声字普通话读音表	(109)
第二节 普通话声调训练	(119)
一、声调读音训练	(119)
二、声调正音训练	(128)
第五章 普通话的音节	(138)
第一节 普通话音节的结构	(138)
一、音节的结构和形式	(138)
二、普通话音节结构的特点	(138)
三、普通话声韵配合规律	(139)

第二节 音节的拼读和拼写·····	(142)
一、音节的拼读·····	(142)
二、音节的拼写·····	(144)
附录八 普通话声韵配合表·····	(152)
第六章 普通话的音变及训练·····	(153)
第一节 普通话的音变·····	(153)
一、变调·····	(153)
二、轻声·····	(156)
三、儿化·····	(158)
四、“啊”的变读·····	(160)
第二节 普通话音变训练·····	(161)
一、上声变调训练·····	(161)
二、“一、不”变调训练·····	(163)
三、轻声词朗读训练·····	(167)
四、儿化词朗读训练·····	(168)
五、语气词“啊”的朗读训练·····	(170)
六、音变综合朗读训练·····	(171)
附录九 常用轻声词·····	(177)
第七章 词汇和语法的学习·····	(181)
第一节 词汇的学习·····	(181)
一、意义相同，词形不同·····	(182)
二、词形相同，意义不同·····	(183)
第二节 语法的学习·····	(185)
一、词序的比较·····	(185)
二、量词的比较·····	(186)
三、虚词的比较·····	(187)
第八章 语调和朗读·····	(189)
第一节 语调的基本要素·····	(189)

一、停顿·····	(189)
二、重音·····	(192)
三、升降·····	(195)
第二节 朗读的基本要求·····	(197)
一、深入理解朗读作品·····	(197)
二、注意运用朗读技巧·····	(197)
三、作品字音要读正确·····	(199)
四、文体不同, 要求不同·····	(199)
第三节 朗读基本训练·····	(204)
一、停顿训练·····	(204)
二、重音训练·····	(205)
三、升降训练·····	(206)
四、朗读综合训练·····	(207)
第九章 普通话的测试及等级评定·····	(235)
第一节 普通话水平测试方式·····	(236)
一、笔试·····	(236)
二、口试·····	(236)
第二节 普通话水平测试重点和标准·····	(238)
一、普通话水平测试重点·····	(238)
二、普通话水平测试等级标准·····	(239)
附录十 普通话水平测试模拟样卷·····	(241)
附录十一 常用多音字运用举例·····	(244)
附录十二, 容易读错的字·····	(264)
附录十三 现代常用汉字表·····	(269)
后 记·····	(276)

第一章 绪 论

第一节 普通话和汉语方言

汉语是汉民族的语言。“现代汉语”包括两方面的内容：一是指在全国范围内通行的汉民族共同语——普通话；二是指分布在我国各地的汉语方言。

一、现代汉民族共同语——普通话

普通话是现代汉语的标准语言。它既是汉民族的共同语，也是我国各民族之间相互交际的共同语。在国际上，普通话又是代表中华人民共和国的“中国话”。

普通话是在北京话的基础上逐步形成的。这主要是因为近一千多年来，辽金元明清，历史上好几个朝代都建都北京，北京一直是我国政治、经济、文化的中心，北京话作为官府通用的语言很早就传播到全国各地，并且取得了“官话”的名称。“官话”即“公用之话”^①，是当时通行于各方言区而标准尚未严格确立的汉民族共同语。之后，辛亥革命和“五·四”时期相继在我国产生的国语运动和白话文运动进一步扩大了北京话的影响。北京话这时又获得了“国语”的称号，但依然是未严格确立标准的汉民族共同语。新中国建立以后，党和政府十分重视汉民族共同语的确立、推广和普及工作。1955年10月，中国文字改革委员会和教育

^① 高天如：《中国现代语言计划的理论和实践》第12页，复旦大学出版社1993年10月版。

部、科学院在北京先后召开了第一次文字改革会议和第一次现代汉语规范问题学术会议。会上确定把现代汉民族共同语称为“普通话”。“普通话”即普遍通行之话。并且规定了普通话的科学含义，即：普通话是“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”的汉民族共同语。

普通话以北京语音为标准音，应着重理解两方面的含义：一方面，汉语方言的分歧，语音差异最为显著，不仅上海、广州的语音系统与北京不同，就是天津、保定的语音系统与北京的语音系统也不完全相同。统一语音如果不以一个地方的语音音系作为标准，就会令人无所适从。而选取北京语音为普通话标准音是历史必然。另一方面，作为规范标准的“北京语音”指的是北京的语音音系。即北京音的声韵调系统和北京的字音。这是一个整体上的标准，并非北京话里任何一个语音成分都是规范、标准的。例如北京方言把“侵略”*qīn lüè*读作 *qīn lüè*，把“不言语”*bù yán yǔ*读作 *bù yuán yì*等。异读或土音成分，都不能作为普通话的标准音。又如北京话里轻声、儿化词特别多，像“老鼠、太阳”等轻声词和“使绊儿、老爷儿”（口语里指太阳）等儿化词都没有什么积极作用，也不被普通话采用。所以不能把普通话语音等同于北京语音。

普通话以北方话为基础方言，这是对普通话的词汇而言。应着重理解两点：一是为什么不提以北京话为基础方言？这是因为一种语言的词汇动辄成千上万，具有量大多变的特点。对民族共同语普通话来讲，尤其需要分布范围广、影响力大的方言作它的词汇仓库。北京话是地点方言，北方话则是地区方言，显然后者范围大。“以北方话为基础方言”正适应了普通话词汇特点的需要。二是普通话以北方话为基础方言，并不排除从其他方言、外来语等词汇中吸取营养。例如已经被普通话吸收的“尴尬、瘪三、煞有介事”等词汇就来自吴方言，而“夫人、诞辰、巾帼、须眉”等

词则来自古代汉语，“沙发、咖啡”等又来自外国语。

普通话以典范的现代白话文著作作为语法规范。显然，这是对普通话语法标准的规定。“现代典范的白话文著作”一是指有代表性的优秀著作，如国家的法律条文、报刊社论和现代著名作家（如鲁迅、巴金、叶圣陶等）的作品；二是指这些作品中的一般用例。“一般用例”对“特殊用例”而言，在代表性的著作中，不同的作者或同一作者的用例并非处处一致。作为语法规范的用例不包括那些特殊用例或不纯洁、不健康的用例。例如郭沫若曾在他的《一只手》中写到：“他的脚步没有停止着过。”这里动态助词“着”、“过”同时并用，应当视为特殊用例，而不能作为语法规范让大家都学。

普通话是一个完整的概念，其语音、词汇、语法三方面是一个统一的整体，学习普通话应注意从这三方面去理解、把握。

二、汉语方言

方言是局部地区的人使用的地方话。现代汉语有各种不同的方言，根据目前一般的说法有下面七种：

1. 北方方言 以北京话为代表。这是现代汉民族的基础方言。其分布地域最广，内部包含四个次方言区：华北东北方言、西北方言、西南方言、江淮方言。北方方言使用人口约占汉族总人口的70%以上。

2. 吴方言 以上海话为代表。分布地域包括江苏省长江以南镇江以东部分地区，浙江省大部分地区 and 上海市。使用人口约占汉族总人口的8.4%。

3. 湘方言 以长沙话为代表。主要分布在湖南省东南大部分地区。使用人口约占汉族总人口的5%。

4. 赣方言 以南昌话为代表。分布地域包括江西省的大部分地区和湖北省的东南部。使用人口约占汉族总人口的2.4%。

5. 客家方言 以广东梅州话为代表。分布地区包括广东东部、北部，广西东部、南部，福建西部，江西东南部，湖南、四川，台湾也有些。使用人口约占汉族总人口的4%。

6. 闽方言 以福州话为代表。分布地域包括福建省大部分地区，广东省的潮汕和雷州半岛地区，海南省和台湾省部分汉人居住区，浙江省南部温州部分地区。使用人口约占汉族总人口的4.2%。

7. 粤方言 以广州话为代表。分布地域包括广东中部、西南部和广西东部、南部，香港、澳门等地区。使用人口约占汉族总人口的5%。

以上七大方言，从语言的语音、词汇、语法三方面看，方言与方言之间语音差别最大。从方言与普通话的语音差别看，闽粤方言与普通话差距最大，吴方言次之，湘、赣、客家方言再次之。一个北方方言区的人初到闽粤方言区或吴方言区，听当地人说话，其情形犹如不懂外语的人听外国人说话一样，若不使用普通话，就寸步难行。

第二节 大力推广和积极普及普通话

一、为什么要大力推广和积极普及普通话

我国是一个幅员广阔、人口众多的国家。由于历史和社会的原因，长期以来形成了严重的方言分歧，方言分歧引发的笑话甚至事故时有发生，给人民的工作、生活带来许多不便，甚至损失。因此，推广和普及普通话是人民交往交流的需要。其次，随着社会的迅速发展，科学技术的突飞猛进，语言在当今社会中的地位和作用越来越重要。著名语言学家张志公教授十多年前就曾指出：“我们现在正面临着一个新的技术革命潮流的挑战。在许多新技术

中带头的、关键的是信息技术，而最根本的信息载体是语言。语言不仅是人和人交际的工具，而且也将成为人和机器的交际工具。”^① 这里，具有重要地位和作用的“信息载体”的语言，“人和机器交际”的语言，都显然不会是土语方言，而只能是汉民族共同语普通话。所以，推广和普及普通话又是科学技术发展的需要，是我国走向四个现代化所必须完成的社会历史任务。具体地说，推广和普及普通话，有利于我国人民相互的交往联系，有利于民族团结、国家统一，有利于社会主义市场经济体制的形成和发展，有利于教育的普及和全民族文化素质的提高，有利于科技信息技术事业的发展，有利于我国同世界各国的友好交往。一句话，积极推广和普及普通话，有利于尽快使我国繁荣富强，早日进入世界强国之林。

二、我国政府历来重视推普工作

自建国之初普通话在我国正式确立以后，1956年2月6日，国务院向全国公布了《关于推广普通话的指示》。同年，中央和各省市自治区相继成立了推广普通话工作委员会。1957年6月北京召开了全国普通话推广工作汇报会，会上根据我国当时实际情况制定了推广普通话的工作方针：“大力提倡，重点推行，逐步普及”。在国务院《指示》的推动下，在中央推普委员会的直接领导下，仅从1956年到1980年的20多年里，其中虽然遭受了长达十年的动乱的干扰破坏，我国推广普通话工作仍然取得了显著成绩。例如：1957年前后对全国1800多个点的汉语方言进行普查，并且根据调查成果编辑出版了一大批帮助各地人民群众学习普通话的书籍。1958年国家公布的《汉语拼音方案》和1963年公布的《普

^① 转引自《语言学是一门领先的科学》第35页，北京语言学院出版社1994年3月版。

《普通话异读词三次审音总表初稿》在注音识字和学习推广普通话方面提供了工具和依据。从1958年到1960年，在全国范围内开展了“大家来说普通话”活动，全国掀起了一个遍及城乡的学习和推广普通话的群众运动，形成了有利于推广普通话的社会风气。到1979年8月底，中央推广普通话工作委员会和教育部等单位联合召开了五次全国普通话教学成绩观摩会，展示了我国各地人民学习推广普通话的优秀成绩。到1980年中央推普委员会等单位还举办了12期普通话语音培训班（以后仍在继续办培训班），为全国各地培训了一大批指导和推动普通话工作的骨干。此外，我国广播、影视部门长期坚持用标准普通话演播，这对学习和推广普通话无疑起了很大作用。

但是，这些成绩离普通话在我国全面普及还相差甚远，还需要作长期不懈的努力。因此，1982年11月五届人大第五次会议通过的《中华人民共和国宪法》第19条明确规定了“国家推广全国通用的普通话。”宪法这一规定表明：学习和推广普通话既是我国一项语言政策，又是公民的一种权利和义务。十一届三中全会以后，我国进入了社会主义四个现代化建设的新时期，为了适应新的形势，加强语言文字工作，国务院于1985年12月将“中国文字改革委员会”改名为“国家语言文字工作委员会”，扩大了机构的工作范围和行政职能。1986年1月，国家教委和国家语委在北京联合召开了全国语言文字工作会议。会议作出了以下规定：一、规定了新时期语言文字工作的方针和当前的任务。同50年代我国语言文字工作任务（促进汉字改革、推广普通话、实现汉语规范化）相比较，大力推广和积极普及普通话已提到了当前语言文字工作任务的首要地位。二、规定了新时期推广普通话工作的重点。会议认为，50年代确定的“大力提倡、重点推行、逐步普及”的推广普通话工作方针是正确的，今后仍然适用。但是，形势变化了，推广普通话工作要有新的进展，工作重点应当放在推行和普

及方面，在普及方面应当更加积极一些。三、规定了本世纪末要使普通话成为四种语言的工作目标。即在本世纪内，要努力做到：（一）各级各类学校要使普通话成为教学语言；（二）各级各类机关要使普通话成为工作语言；（三）广播（包括县以上的广播台、站）、电视、电影、话剧要使普通话成为宣传语言；（四）不同方言区的人要使普通话成为自己在公共场合的交际语言。四、规定了普通话水平测试的级别标准。即为了有效地推动推广普通话的工作，中央有关部门正着手制定（现在已经制定出了）科学的测试标准。针对不同地区、不同部门、不同年龄等情况，提出不同的具体要求。大致分为三级：第一级是会说相当标准的普通话，语音、词汇、语法差错很少。第二级是会说比较标准的普通话，方音不太重，词汇、语法差错较少。第三级是会说一般的普通话，不同方言区的人能够听懂。有关学者认为，在我国如果90%以上的人能说三级以上的普通话，且普通话广泛运用于各种公共场合，就算基本上达到了普及普通话的目标。

现在，中央和地方的职能机构正带领各地人民朝着这一宏伟目标奋勇前进。

三、推广普通话并不排斥方言

推广普通话并不排斥方言，更不是要人为地禁用或消灭方言，而是要帮助人们掌握全国通用的语言，具备使用通用语言的能力，以便在需要说普通话时能说普通话，从而消除方言可能引起的隔阂。一个原来只会说方言的人掌握了普通话，是语言能力和个人素质的提高，是交际手段的增强。方言不会因为推广普通话而消灭。普通话与方言在我国会长期并存，以适应人们社会生活各个方面的交际需要。

第三节 怎样学习普通话

一、除去障碍，提高认识

方言区的人学习普通话，常常会产生一些思想或心理障碍。例如某个音念走了样，顿觉难为情，从此失去勇气；某个音多念几遍仍欠标准便自认不是这块料，产生畏难情绪；或者因为说家乡话左右逢源，讲普通话缺词少语，似乎家乡话优于普通话，所以认为学不学或讲不讲普通话无所谓……这些思想障碍对学习普通话有害无益。要学好普通话，必须除去障碍，提高认识，下定决心，认真学习，鼓足勇气，大胆实践。

二、找准难点，注意方法

学习普通话，语音、词汇、语法三方面都要学。但是拿方言与普通话相比较，差异最大的是语音。因此学习普通话的困难主要在语音方面。语音上的困难又主要表现在两个方面：一是发音上的困难，即普通话里有方言里没有的音，不会发或发不好；二是正音困难，即记不住或分不清某些字词的普通话读音，因而不能纠正其方音改读出正确的普通话语音。

要克服发音上的困难，就要学习一些普通话语音知识。例如，普通话里的 zh ch sh r 几个翘舌音，许多方言区都没有，发准它们比较困难，就可以通过普通话语音知识，逐一找准它们的发音部位和发音方法（有教师示范或能听录音更好），从而学会它们的发音。以语音知识、发音原理指导发音，既准确又省力，可以取得事半功倍的效果。能把普通话声母、韵母、声调每个音都发准，也就算克服了发音困难，具备了普通话的发音能力。记录普通话语音音系有一套专门的符号，这就是汉语拼音方案。它是学习和推

广普通话必不可少的有效工具，应当熟练地掌握和运用这套符号为学习普通话服务。

要克服正音的困难，需要记忆、分辨一些字词的读音。例如学会了普通话“zh”这个音后，在遇上“知”这个字时也能记得住分得清它是“zh”、而不是“z”声母，就能正音。倘若记不住“知”是“zh”声母，仍按方言音念作“z”声母，就不能正音。记忆分辨字词的读音是一件艰苦细致的事情，需要逐渐地积累，需要讲究方法。通常，方言与普通话的对应规律、声旁类推、记少不记多、列辨音字表、编辨音字歌诀等都不失为记忆分辨字词读音的好方法。它既减少了死记硬背的苦恼，又事半功倍。一般说，能准确读出三千常用字的普通话音，才算得上基本掌握了普通话语音。

三、多听多说，刻苦训练

普通话是口耳之学，最终目的是要能听说标准的普通话。要改变多年养成的方音听说习惯，重新学习一种新的听说技能，不是一件容易的事。除了系统的理论知识学习外，还必须多听多说，刻苦训练。多听，也就是要多听广播影视中的标准普通话，它可以培养我们良好的语感，以增强说普通话的能力；多说，就是要在公共场合尽可能地开口说普通话。只有开口说了，才能不断消灭“口不从心”的现象，才能不断提高说普通话的质量。此外，本书里大量的训练材料可作训练依据。

第四节 普通话语音常识

一、语音的属性

语音是由人的发音器官发出来的表示一定意义的声音，即人

们说话的声音。语音是语言的物质外壳，因为只有在声音里，语言才物质化了。语音在语言中占有重要地位，是意义的承担者，是运载信息的工具。语音具有三种属性：社会属性、物理属性、生理属性。

（一）社会属性

语言是一种社会现象，社会以外的自然界无所谓语言。所以在语言中有着重要地位的语音就有了社会属性。社会属性是语音的本质属性，是语音区别于其他声音的关键。语音的社会属性主要表现在两方面：第一，语音的表意作用是社会赋予的，如果社会没有赋予一个音的表意作用，这个音就没有存在的价值。因此，人类语言的语音都是有其价值而存在的。第二，语音与语义的联系是社会约定俗成的。声音与语义本来没有必然的联系，用什么声音代表什么意义，是全社会成员约定俗成的。这种约定俗成既可以从民族语言的地方话的比较上看到，又可以从各民族语言的比较上看到。从前者看，民族语言内部各地方言语音音系各有其特征。例如：北京话“知”zhī、“资”zī两字读音不相同，但在重庆话里，两字读音却是相同的，都念zī。以北京话为标准，“知”念成“zī”是错的，但若以重庆话为标准，“知”念成“zī”又是对的。“知”的“zhī、zī”读音差异是民族内部地方人民约定俗成的结果。从后者（各民族语言的比较）看，汉语里，“肚”和“兔”两字的读音不全相同，后者发音时有一股强烈的气流冲出口腔，前者没有。语音学上把前者叫“不送气音”[t]，把后者叫“送气音”[tʰ]。这种送气与不送气的差别，在汉语里有区别意义的作用，“肚子”绝不等于“兔子”。但是在英语里，送气不送气却并不区别意义。正因为如此，英语中人名Peter [Pi:tə]才会有“彼得”、“皮特”两种汉语译名。语音的社会属性可以用来说明许多语音现象，解决语音分析和研究上的各种问题。

(二) 物理属性

声音是一种物理现象，具有物理属性。语音是声音的一种，自然具有物理属性。一切声音都可以从音高、音强、音长、音色四个方面加以认识，语音也不例外。人们发出的声音所以不同，决定于音高、音强、音长、音色四种要素的不同。

音高：声音的高低。它决定于发音体在一定时间内颤动的次数，次数越多，声音越高，反之声音就低。语音的高低取决于声带的厚薄、长短、松紧。一般说，女子和小孩的声带比较薄、比较短，故声音高；男子的声带比较厚、比较长，故声音低。同一个人的发音有高有低，是由于人们对声带松紧有所控制。汉语里，音高的不同构成了声调的差别。例如：“gao su”是“高速”还是“告诉”，“yan xi”是“演戏”还是“宴席”等都全靠声调的不同来区别其意义。

音强：声音的强弱。它决定于音波振幅的大小，振幅大，声音强，反之声音就弱。语音的强弱决定于说话时用力的大小。用力大声音强，用力小声音弱。汉语里，音强的不同构成了词语的轻重音。例如：“门道”作为“窍门”的意思，应当读重轻式，作为“房屋门道”的意思，则应读中重式。轻重的不同常常也可区别意义。

音长：声音的长短。它决定于发音时间持续的久暂。发音时间持续久，音就长，反之音就短。音长在普通话里受四声声调长短的调节。例如普通话上声声调最长，去声声调最短，故一般讲，上声字字音较长，去声字字音较短。音长在汉语某些方言里有区别意义的作用。如广州话的“三”[sa : m]和“心”[sam]两字读音差别就在于其中a音一个长，一个短。

音色：声音的特色。它决定于音波的形状，即音波波纹的曲折形式。音波波纹的曲折形式不同，音色就不同。使音波波纹形