

SHIYONG PUTONGHUA

KOUYU XUNLIAN JIAOCHENG

实用普通话 口语训练教程

李伟群 陈朝霞 编著

海潮摄影艺术出版社

实用普通话口语训练教程

李伟群 陈朝霞 编著

海潮摄影艺术出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用普通话口语训练教程/李伟群,陈朝霞编著. —福州:海潮摄影艺术出版社,2007.2

ISBN 978-7-80691-299-7

I. 实… II. ①李…②陈… III. 普通话-口语-师范学校-教材 IV. H193.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 022972 号

责任编辑:薛瑜婷

封面设计:王怀旭

实用普通话口语训练教程

李伟群 陈朝编 编著

海潮摄影艺术出版社出版发行

(福州市东水路 26 号 12 层)

福州荣欣彩色印刷有限公司印刷

规格 787mm×1092mm 开本 1/16 印张 27.25 张 字数 594 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印数 1-2000 册

ISBN978-7-80691-299-7

H·1

定价:35.00 元

目 录

第一部分 普通话语音训练

第一章 语音概说	1
第二章 声母	8
第一节 声母性质和分类	8
第二节 声母发音及训练	10
第三节 声母的辨正训练	16
第四节 绕口令综合训练	21
第三章 韵母	30
第一节 韵母发音及训练	31
第二节 韵母的辨正训练	48
第三节 绕口令综合训练	60
第四章 声调	66
第一节 声调概述	66
第二节 普通话声调训练	67
第三节 声调辨正训练	71
第五章 音节	74
第六章 语流音变	82
第一节 变调训练	82
第二节 轻声训练	86
第三节 儿化训练	92
第四节 语气词“啊”的变读	95
第七章 吐字发声	97
第一节 用气发声	97
第二节 口腔控制	99
第三节 吐字归音	101
附录:《汉语拼音正词法基本规则》	104

第二部分 朗读训练

第八章 语言表达技巧	113
第一节 停连	113
第二节 重音	125

第三节 语气	137
第四节 节奏	151
第五节 特殊表现技巧	161
附录:语言表达技巧常用符号表	164
第九章 态势语表达技巧	165
第一节 身姿语	166
第二节 手势语	166
第三节 表情语	169
第十章 各种文体的朗读	173
第一节 深入理解作品	174
第二节 准确感受作品	179
第三节 诗歌朗诵	191
第四节 散文朗读	206
第五节 故事、寓言朗读	214
第六节 小说朗读	225

第三部分 语言表达训练

第十一章 独白体说话	237
第一节 复述训练	237
第二节 描述训练	247
第三节 评述训练	250
第十二章 看图讲述	253
第一节 看单幅图讲述	253
第二节 看多幅图讲述	269
第三节 看漫画讲述	281
第十三章 演讲	292
第一节 命题演讲	292
第二节 即兴演讲	304

第四部分 朗读作品精选与指导

诗 歌

我骄傲 我是中国人/王怀让	315
祖国/陈慧瑛	315
祖国啊 我亲爱的祖国/舒婷	317
祖国 母语	317
有的人——纪念鲁迅有感/臧克家	318

再别康桥/徐志摩	319
致橡树/舒婷	320
我愿是一条激流/裴多菲	321
纸船——寄母亲/冰心	322
生活是多么广阔/何其芳	322
乡愁/余光中	323
面朝大海 春暖花开/海子	323
天上的街市/郭沫若	324
您好 我的老师	325
我为老师写诗	326
绝死的斗争/蔡其矫	327
榕树/陈瑞统	328
假如让我自己选择/瞿琮	329
相信未来/食指	329
我的名字叫 兵/李松涛	330
夜市/陈瑞统	331
钓/陈瑞统	331
给青年朋友/苏叔阳	332
燕子/雷抒雁	333
萤火虫/泰戈尔	333
在孩子和世界之间/傅天琳	334
神奇的字	335
我想/高洪波	336
妈妈,不要送伞来/邱易东	337
想家的夜晚/贺晓军	337
我的影子/[英]海蒂文森	338
我是男子汉/傅天琳	339

散 文

乡情/陈慧瑛	340
门槛——梦/[俄]屠格涅夫	341
繁星/巴金	342
路/柯岩	342
古炮和鲜花/郭风	344
秋土/刘增山	344
树/杏林子	345
丁香赋	346
绿/朱自清	347
春/朱自清	347

站在历史的枝头微笑/[美]本杰明·拉什	349
和时间赛跑/林清云	349
一棵杉树做着梦/郭风	350
杰克和水手	351
春雨的色彩/楼飞甫	352
故 事	
小黄鸭和小青蛙	354
谢谢小猴子/朱庆坪	354
小铃铛/陆弘	355
小猪变干净了	356
小妹妹当检查员/金禾	357
布娃娃笑了	357
拔萝卜	358
谁的小手帕	359
雪花	360
蓝色的树叶/[前苏联]瓦·奥谢叶娃	360
灰灰先生	361
金色的房子	362
小红花找朋友/倪冰如 赵赫	363
上课/张祥凤	364
小猫钓鱼/金近	366
瓜瓜吃瓜/马光复	366
小河马吃饭	368
鼯鼠的空调屋	368
借你一把伞	369
小猪和靴子	370
想飞的小象/马兰	371
胆小先生/王玲美	371
会动的房子/冰波	372
欢迎新年	373
不敢张嘴的小鳄鱼/闽小伶	374
小鸟和牵牛花	375
一个小美妞	375
猜猜我有多爱你/[美]山姆·麦克布雷尼	376
春天的电话	377
变成小虫子也要在一起/张秋生	378
小黑鱼/[美]李欧·李奥尼	379
小熊可杜罗/[美]唐·弗里曼	380

鳄鱼怕怕牙医怕怕/[日]五味太郎	381
老虎和黑熊/管桦	381
等明天	382
小马过河	384
两只笨狗熊	385
猴子捞月亮/夏霞	386
梨子小提琴/冰波	387
住在大胡子里的鸟窝/[爱沙尼亚]拉乌德	388
去年的树/[日]新美南吉	389
鸭妈妈找蛋	390
晏子使楚	391
赏锅	392
跳水	393
草船借箭	394
小 说	
军礼/许秀妹	397
乔迁第一夜/洪泓	398
观后感	399
傻黄	400
杂 文	
“是”和“不是”/契尔文斯基	402
立论/鲁迅	403
寓 言	
陶罐和铁罐	404
狗的友谊/克雷洛夫寓言	405
狼和小羊/伊索寓言	406
乌鸦和狐狸	407
乌鸦和猪的“谅解”	407
猴吃西瓜	408
谦虚过度	409
一头学问渊博的猪	409
演 讲	
在葛底斯堡国家烈士公墓落成典礼上的演说/林肯	411
常常感动/赖薇	412
长征路上	414
怎能忘	415
革命者	415
我没了偶像/田睿英	416

第一章 语音概说

训练目标

掌握语音理论基础知识

训练内容

语音的属性

语音的基本概念

《汉语拼音方案》

训练要求

了解语音的三大属性

掌握语音的几个基本概念

熟悉《汉语拼音方案》

正确拼读和书写汉语拼音 26 个字母

一、语音的属性

语音是指由人的发音器官发出来的具有一定意义的声音,它具有三大属性:物理性、生理性、社会性。

(一)物理性

语音与自然界的其他声音一样,产生于物体的振动,物体振动产生的音波作用于人耳的鼓膜,通过中耳的听小骨,把振动传到内耳,刺激那里的听觉神经,就使人产生了听到声音的感觉。它是一种物理现象,它具有音高、音强、音长、音色四个要素。

1、音高——指声音的高低。它决定于声带的长短、松紧、厚薄。一般说来,男子的声带长而厚,所以声音较低,女子和小孩的声带短而薄,所以声音较高。同一个人通过控制声带的松紧可改变声音的高低。音高是构成汉语声调的主要因素,有区别意义的作用。如“妈、麻、马、骂”就是靠音高的不同来区别意义的。

2、音强——指声音的强弱。它决定于发音时气流的强弱和共鸣的程度,这又取决于用力的大小。音强是构成普通话轻声音节和重音的因素之一。如“莲子”和“帘子”,“东西”(dōng xī)和“东西”(dōng xi),由于轻重音不同,意义也不同。

3、音长——指声音的长短。它决定于发音时声带振动时间的长短。声带振动持续的时间长,声音就长;振动持续时间短,声音就短。它是构成普通话重音和轻声音节的重要音素。

4、音色——指声音的本质和特色。造成不同音色的原因主要是发音体不同、共鸣器形状不同以及发音方法不同。由于每个人的发音器官的状况不可能完全一致，这就造成了不同的人有不同的音色。

(二)生理性

语音是由人的发音器官发出的，是发音器官协调运动的产物，因而语音具有生理性。人的发音器官可以分为三大部分：呼吸器官、喉头和声带、口腔和鼻腔。

1、呼吸器官

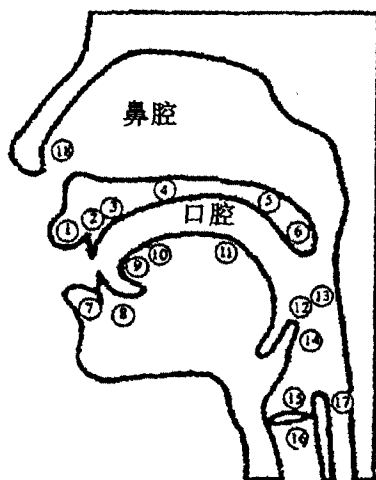
呼吸器官包括肺和气管，肺部是气流的活动风箱，人在发音时，肺部产生的气流通过气管到达喉头，作用于声带，再从口腔、鼻腔中出来，才发出声音。

2、喉头和声带

喉头是气管上端扩大的部分，它是由四块软骨和错综复杂的肌肉构成的一个圆筒。声带是两片富有弹性的薄膜，位于喉头中间，前端附着于甲状软骨上，后端连在两块杓状软骨上。两片声带中间的缝隙叫声门，声门可以闭合或张开。从肺部呼出的气流通过关闭着的声门时，就引起声带振动，发出声音。人们控制声带松紧的变化，就可以发出高低不同的声音。

3、口腔和鼻腔

口腔和鼻腔是人体发音的共鸣器官。人类能发出许多不同的声音，主要靠共鸣器官调节。在口腔和鼻腔之间有一道上下升降的活动门——软腭和小舌。当软腭和小舌下垂堵住口腔的通道，气流从鼻腔里发出的音叫鼻音；当软腭和小舌上升气流从口腔发出的音叫口音；如果气流从鼻腔和口腔同时呼出的音叫鼻化音。



- | | | |
|-----|-----|-----|
| ①上唇 | ②上齿 | ③牙龈 |
| ④硬腭 | ⑤软腭 | ⑥小舌 |
| ⑦下唇 | ⑧下齿 | ⑨舌尖 |
| ⑩舌面 | ⑪舌根 | ⑫咽头 |
| ⑬咽壁 | ⑭会厌 | ⑮声带 |
| ⑯气管 | ⑰食道 | ⑱鼻腔 |

发音器官示意图

(三)社会性

语音表示一定的意义,用什么样的语音形式表达什么样的意义,是由全社会成员约定俗成的,因此语音具有社会性,社会性是语音的本质属性。

二、语音的基本概念

(一)音节与音素

音节是语音的基本单位,是听觉上自然分辨的最小的语音片断。一个汉字就是一个音节,如“学习普通话”是5个音节。但儿化词例外,花儿(huār)仅代表1个音节。

音素是语音的最小单位。汉语一个音节最少可以由1个音素构成,最多可以由4个音素构成。如“ā”(阿)这个音节由1个音素构成,“庄”(zhuāng)由4个音素构成。普通话共有32个音素,组成四百多个基本音节。

普通话音素表

一个字母代表一个音素	a o e u b p m f d t n l g k h j q x r z c s
一个字母代表几个音素	i、-i [ɿ] -i [ʅ])
两个字母代表一个音素	er ng zh ch sh
一个字母加一个符号代表一个音素	ê ü

(二)元音和辅音

发音时,气流在口腔不受阻碍、声带振动,声音响亮的音叫元音。如“a、o、e”等,普通话共有10个元音音素。元音可充当韵母。

发音时,气流在口腔受到一定阻碍、声带不振动,声音不响亮的音叫辅音,普通话共有22个辅音音素。除ng外,辅音都可充当声母。

(三)声母、韵母、声调

声母是音节开头的辅音。韵母是音节中声母后面的部分。声调是音节的高低变化。普通话共有21个声母,39个韵母。声母都是辅音,韵母不一定是元音。

三、《汉语拼音方案》

(一)《方案》的内容

《汉语拼音方案》是根据普通话语音系统制订的给汉字注音和拼写普通话语音的方案。它是根据“拼写以北京语音为标准音,采用音素化的音节结构和国际通用的拉丁字母”的基本原则制订的,于1958年2月11日,在全国一届人大五次会议上通过并实行,它由以下五个部分组成:

一、字母表

	a						
字母:	A a	B b	C c	D d	E e	F f	G g
名称:	ㄚ	ㄅ ㄝ	ㄘ ㄝ	ㄉ ㄝ	ㄜ	ㄝ ㄘ	ㄍ ㄝ
	H h	I i	J j	K k	L l	M m	N n
	ㄏ ㄚ	ㄌ	ㄐ ㄌ ㄝ	ㄎ ㄝ	ㄝ ㄌ	ㄝ ㄇ	ㄋ ㄝ
	O o	P p	Q q	R r	S s	T t	
	ㄛ	ㄘ ㄝ	ㄎ ㄌ ㄨ	ㄚ ㄌ	ㄝ ㄌ	ㄘ ㄝ	
	U u	V v	W w	X x	Y y	Z z	
	ㄨ	ㄨ ㄝ	ㄨ ㄚ	ㄧ ㄌ	ㄌ ㄚ	ㄗ ㄝ	

v 只用来拼写外来语、少数民族语言和方言。
字母的手写体依照拉丁字母的一般书写习惯。

二、声母表

b	p	m	f	d	t	n	l
ㄅ 破	ㄘ 坡	ㄇ 摸	ㄈ 佛	ㄉ 得	ㄊ 特	ㄋ 纳	ㄌ 勒
g	k	h		j	q	x	
ㄍ 哥	ㄎ 科	ㄏ 喝		ㄐ 基	ㄑ 欺	ㄒ 希	
zh	ch	sh	r	z	c	s	
ㄓ 知	ㄔ 蚩	ㄕ 诗	ㄖ 日	ㄗ 资	ㄘ 雌	ㄙ 思	

在给汉字拼音的时候,为了使拼式简短,zh ch sh 可以省作 z c s

三、韵母表

	i 丨	衣	u ㄨ	乌	ü ㄩ	迂
a ㄚ	ia 丨ㄚ	呀	ü ㄨㄚ	蛙		
o ㄛ			uo ㄨㄛ	窝		
e ㄜ	ie 丨ㄜ	耶		üe ㄩㄝ	约	
ai ㄞ			uai ㄨㄞ	歪		
ei ㄟ			uei ㄨㄟ	威		
ao ㄠ	iao 丨ㄠ	腰				
ou ㄡ	iou 丨ㄡ	忧				
an ㄢ	ian 丨ㄢ	烟	uan ㄨㄢ	弯	üan ㄩㄢ	冤
en ㄣ	in 丨ㄣ	因	uen ㄨㄣ	温	ün ㄩㄣ	晕
ang ㄤ	iang 丨ㄤ	央	uang ㄨㄤ	汪		
eng ㄥ	ing 丨ㄥ	英	ueng ㄨㄥ	翁		
ong (×ㄨ)	iong 丨ㄨ	雍				

(1)“知、蚩、诗、日、资、雌、思”等七个音节的韵母用 i, 即: 知、蚩、诗、日、资、雌、思等字拼作 zhi, chi, shi, ri, zi, ci, si。

(2)韵母儿写成 er, 用作韵尾的时候写成 r。例如“儿童”拼作 ertong, “花儿”拼作 huar。

(3)韵母也单用的时候写 ê。

(4)i 行的韵母, 前面没有声母的时候, 写成: yi(衣), ya(呀), ye(耶), yao(腰), you(忧), yan(烟), yin(因), yang(央), ying(英), yong(雍)。

u 行的韵母, 前面没有声母的时候, 写成: wu(乌), wa(蛙), wo(窝), wai(歪), wei(威), wan(弯), wen(温), wang(汪), weng(翁)。

ü 行的韵母, 前面没有声母的时候, 写成: yu(迂), yue(约), yuan(冤), yun(晕); ü 上两点省略。

ü 行的韵母跟声母 j, q, x 拼的时候, 写成: ju(居), qu(区), xu(虚), ü 上两点

也省略;但是跟声母 n,l 拼的时候,仍然写成 nǚ(女),lǚ(吕)。

(5) iou, uei, uen 前面加声母的时候,写成 iu, ui, un。例如 niu(牛), gui(归), lun(论)。

(6) 在给汉字注音的时候,为了使拼式简短,ng 可以省作 ŋ。

四、声调符号

阴平	阳平	上声	去声
—	ˊ	ˇ	ˋ

声调符号标在音节的主要母音上,轻声不标。例如:

妈 mā	麻 má	马 mǎ	骂 mà	吗 ma
(阴平)	(阳平)	(上声)	(去声)	(轻声)

五、隔音符号

a, o, e 开头的音节连接在其他音节后面的进修,如果音节的界限发生混淆,用隔音符号(')隔开,例如: pǐ'ǎo(皮袄)。

(二) 汉语拼音字母

1、读音

为了便于称呼,《字母表》规定了汉语拼音的名称。每个字母所代表的音叫“本音”,它是用来拼音的。除“本音”之外,每个字母还有一个“名称音”。由于元音发音响亮,所以就直呼其“本音”,而辅音发音不响亮,为了便于称呼在辅音字母的前或后附加元音,作为它的“名称音”。

《字母表》用来标名称音的符号,是我国 1918 年公布的注音符号,是一套笔画式的符号,自《汉语拼音方案》公布后已不再使用。

下面是用汉语拼音注音的字母名称音,读时要用普通话阴平调,行末的字母押韵,读来上口,便于记忆。

a	bê	cê	dê	e	êf	gê
ha	i	jie	kê	êl	êm	nê
o	pê	qiu,	ar	ês	tê	
u	vê	wa,	xi	ya	zê	

2、书写

汉语拼音字母采用的是拉丁字母,笔画简单,构形清楚,便于书写和阅读。我国语文课本上的汉语拼音字母体式叫“哥特体”,它是楷体,线条均匀,没有粗细之分,没有装饰线,便于书写。

在书写中应注意:一要掌握字母的基本笔画;二要掌握字母的笔顺;三要注意字母的位置。

大楷字母的样式和笔顺是：

A Ä B Ḃ C Ċ D Ḋ E Ė F Ḟ
G Ġ H Ḣ I İ J J̇ K K̇ L L̇
M Ṁ N Ṅ O Ȯ P Ṗ Q Q̇ R Ṙ
S Ṡ T Ṫ U U̇ V V̇ W Ẇ X Ẋ
Y Ẏ Z Ż

小楷字母的样式和笔顺是

a b c d e f g
h i j k l m n
o p q r s t
u v w x y z

第二章 声 母

训练目标

读普通话声母时准确、自然

训练内容

声母的性质和分类

声母的发音训练

训练要求

掌握声母的性质和分类

掌握声母的发音要领,读准声母

能对平翘舌、n-l、f-h 等几组难点音进行辨证

第一节 声母的性质和分类

声母是音节的开头部分,传统的名词叫“字头”。是否咬准字头,会影响到字音的清晰度,因此,练好声母的发音,是字音准确的基础。

普通话声母共有 21 个,它们的发音部位和发音方法是不尽相同的。

一、按发音部位分类

所谓发音部位,是指发音时气流在口腔内受到阻碍的部位。根据发音部位的不同,可以把声母分为七类,列表如下:

类 别	发 音 部 位	声 母
双唇音	上唇与下唇形成阻碍	b p m
唇齿音	上齿与下唇内侧形成阻碍	f
舌尖前音	舌尖与上齿背形成阻碍	z c x
舌尖中音	舌尖与上齿龈形成阻碍	d t n l
舌尖后音	舌尖与硬腭前部形成阻碍	zh ch sh r
舌面音	舌面中前部与硬腭前形成阻碍	j q x
舌根音	舌面后部与软腭形成阻碍	g k h

二、按发音方法分类

所谓发音方法，是指发音时构成阻碍的方式和克服阻碍的方式以及气流的强弱，声带的颤动与否等情况。

根据构成阻碍和克服阻碍的方式不同，可把声母分为五类。

1、**塞音**——形成阻碍的部位完全闭合，气流积蓄在受阻部位，发音时，阻塞部位突然打开，气流冲破阻碍，爆发成声，也叫“爆发音”或“破裂音”。普通话有6个塞音：b p d t g k。

2、**擦音**——成阻部位靠近，形成缝隙，气流从缝隙中挤出，摩擦成声。普通话有6个擦音：f h x sh s r。

3、**塞擦音**——是“塞音”和“擦音”的结合。成阻部位开始时完全闭合，当发音时，成阻部位微微打开一条窄缝，让气流从窄缝中摩擦挤出。普通堵塞擦音有：z c zh ch j q。

4、**鼻音**——成阻部位完全闭合堵住气流，发音时，软腭下垂，鼻腔通路打开，气流从鼻腔通过，发出鼻音。鼻腔是不可调节的发音器官，不同的鼻音是由于发音时在口腔的不同部位阻塞，造成不同的口腔共鸣状态而形成的。普通话有3个鼻音：m n ng(其中ng不作声母)。

5、**边音**——舌尖和上齿龈形成阻碍，发音时，气流从舌头的两边通过。普通话边音只有1个：l。

根据除阻时，气流强弱的不同，普通话声母的发音又可分为送气音和不送气音两种。

1、**送气音**——发音时，呼出的气流较强，普通话有6个送气音：p t k q ch c。

2、**不送气音**——发音时，呼出的气流较弱，普通话有6个不送气音：b d g j zh z。

根据声母发音时声带颤动的情况又有清音与浊音之分。颤动声带的音叫“浊音”，不颤动声带的音叫“清音”。声母中，只有m、n、l、r 4个浊音，其余的均为清音。

综合以上普通话声母发音部位与发音方法的不同，列表如下：

发 音 部 位 方 法	塞 音		塞 擦 音		擦 音		鼻 音	边 音
	清		清		清	浊	浊	浊
	不送气	送 气	不送气	送 气				
双 唇	b	p					m	
唇 齿					f			
舌尖中	d	t					n	l
舌 根	g	k			h			
舌 面			j	q	x			
舌尖后			zh	ch	sh	r		
舌尖前			z	c	s			