

跟我說

王浩瑜 著

普通話

pǔ
tōng
huà

(含CD一張)

FOLLOW ME TO SPEAK
PUTONGHUA

本書的視頻內容作為教材在
中國教育電視台空中課堂頻道和
英國普羅派樂衛視頻道播出
本書音頻內容由王浩瑜主講

中國國際廣播出版社

王浩瑜 著

FOLLOW ME TO SPEAK
PUTONGHUA

本书的视频内容作为教材在
中国教育电视台空中课堂频道和
英国普罗派乐卫视频道播出
本书音频内容由王浩瑜主讲

跟我
说
普
通
话
pǔ
tōng
huà

中国国际广播出版社

图书在版编目(CIP)数据

跟我说普通话 / 王浩瑜著. —北京: 中国国际广播出版社, 2016.9
ISBN 978-7-5078-3894-7

I. ①跟… II. ①王… III. ①普通话—语音②普通话—发音 IV. ①H116

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第162125号

跟我说普通话

著 者 王浩瑜
责任编辑 杜春梅
版式设计 国广设计室
责任校对 徐秀英

出版发行 中国国际广播出版社 [010-83139469 010-83139489 (传真)]
社 址 北京市西城区天宁寺前街2号北院A座一层
邮编: 100055
网 址 www.chirp.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 北京艺堂印刷有限公司

开 本 640×940 1/16
字 数 270千字
印 张 20
版 次 2016年9月 北京第一版
印 次 2016年9月 第一次印刷
定 价 38.00元(含CD一张)

CRI

中国国际广播出版社

欢迎关注本社新浪官方微博

官方网站 www.chirp.cn

版权所有
盗版必究

推荐一本好书（代序）

王浩瑜的专著《跟我说普通话》出版以后，受到广大读者的欢迎，销路很好。我通读了一遍，感觉特色鲜明、文笔晓畅、解析清楚、录音生动，确是一本引人入胜的好书。

浩瑜毕业于中国传媒大学播音专业。毕业后，一直从事广播电视播音和主持工作，兢兢业业，至今没有丝毫懈怠。他声音浑厚朗润，表达质朴清新，播出过许多重大的、感人的节目。他还担任几所大学讲授播音主持课程和北京人民广播电台普通话培训课程的教师，也曾受邀赴国外进行普通话的讲学。多年实践和教学的历练，他精心积累了掌握普通话的丰富经验，深入研究了阐释普通话的通俗语汇，获得了累累硕果。这本书，正是他的心血结晶。

这本书的最大特点是“跟我说”。在条分缕析地细致讲解内容的过程中，把“说好普通话”作为一根红线，贯穿始终。没有深奥的理论表述，没有空洞的冗余说教，而是细心周密地讲明要点，循序渐进地指引练习。那些辅音、元音、声调、语调，那些气息共鸣、口腔控制，那些语流音变、训练要领，既有共同的理论依据，又有自己的见解和体会，更有针对问题的解决方法，如

同面对面娓娓道来，一步一步跟着他走、跟着他说。比起冗长的术语堆砌和一个又一个图表，明确和实用得多。

其次，这本书还有简要的知识介绍。无论是普通话的来历，还是普通话的功能；无论是诗文的背景，还是表达的提示，给人以讲古论今、旁征博引的印象，似乎遨游在普通话的多彩世界里，不觉疲惫，不感枯燥，总是收获颇多、感悟颇深。

再次，这本书还扼要地列出了各方言的特点、与普通话的主要差异，供方言区的人们学习时参照。特别是关于普通话走向世界的大趋势、部分外国人学习普通话时存在的主要问题，都有清晰而精到的叙说。这样，不但增强了学习普通话的信心，激发了民族自豪感，而且有利于普通话向全世界的普及。

最后，相关内容的录音示范，极大地提高了学习普通话的效率。“口耳之学，幽眇难知”，光是看文字的说明，很难体会到其中的要义。一旦听到如何发音、如何表达，就十分直接地感受到了“诀窍”，甚至会“茅塞顿开”。而王浩瑜的语音纯正、表达准确，又给书面文字增添了声音的魅力，可以说是“事半功倍”、“锦上添花”。

关于学习使用普通话的书籍，汗牛充栋，各有各的长处。王浩瑜的《跟我说普通话》，是其中既有文化含量，又有技术含量的上乘之作。本书还有白岩松、孙小梅、阿丘等的推荐，也使本书增色不少。

当然，如果还有篇幅，应该进一步把普通话作为“国家通用语言”的规范意义和审美价值加以融合，并增加录音的内容。

我们在推广普通话的工作中，还有很长的路要走。希望出现更多的精品教材、学术著作，那么，我们就会快步进入“语同音”

的时代，让“黄钟大吕”响彻全世界。

张 颂

2010年3月15日

张颂（1936—2012）播音界泰斗，长期从事播音主持教学与研究工作，以治学严谨著称。曾任中国传媒大学播音主持艺术学院院长，著述颇丰。

自序

《跟我说普通话》马上将由中国国际广播出版社再版发行。此次再版，把张颂老师生前所写《推荐一本好书》一文作为本书的代序。之所以要再加上一篇自序，是因为一路走来，浩瑜心存太多感激。感谢我的恩师和我遇到的每一位曾经帮助过我的有缘人。然而，浩瑜愚钝，不会说，只会去做。已步入生命之秋的我，从哪里来到哪里去，心中渐渐明晰，如夜空中一轮明月般月光泄地。

时光荏苒，这次《跟我说普通话》再版距离第一次出版已经相隔七年。我的思绪又回到2009年11月那个初冬的上午。当时我拿着利用一年业余时间，在病中完成的20万字《跟我说普通话》的书稿，来到中国传媒大学出版社，走进编辑部向一位从不认识、名叫赵欣的编辑咨询：“您好，我想出一本书，是这样的内容……”赵欣听完介绍，说：“您等等，我把社长叫来，咱们一起谈！”出人意料的是，书稿内容介绍完毕，蔡翔社长毫不犹豫，当即拍板：“书我们出了！”

直到2010年的2月，第一次写书的我才战战兢兢地将《跟我说普通话》呈到自己的大学老师张颂手里，请导师批评指正。张颂老师原是中央人民广播电台播音员，后调入北京广播学院任

教。作为国家级教学名师，张老师长期从事播音主持教学与研究工作，以治学严谨著称。他不仅是我国著名汉语语言专家，还是中国播音学、中国朗读学的奠基人。

我诚惶诚恐地等待着导师的反馈。3月15日，张颂老师打来了电话：“浩瑜，我不会吹捧人，你的确写了一本好书，我要向大家推荐！希望你能继续写下去！”之后便收到了张颂老师为该书所写的一篇文章《推荐一本好书》。时至今日，我仍然清晰地记得当我读到张颂老师的文章，看到尊敬的导师对自己的肯定时，自己内心的激动。读到张老师对本书的那些中肯评介，字里行间都透露出他对我写作这本书初衷与目的的明了与支持，不禁使我的内心涌起了一股股暖流。

我和张颂老师常常就一些问题进行探讨。有一次在谈到汉语发音为什么要讲求“字正腔圆”时，张老师问我怎么看？我说，中国人要求做人要端正，言为心声，我们说话时的字音当然也要正。中国人做事讲求和谐，讲求外圆内方，同时腔圆也是汉语独有的一种音韵美，因此我们在发音时应该圆润好听。张老师听后很高兴，他说，你应该把这些见解都写进去。

2012年春节后，张颂老师被查出患了癌症。当时，我的另一部著作《魅力中国话》的写作已进入后期。一天，我接到了老师的电话：“把书稿送来给我看看。”之后张老师直到逝世也没有跟我说什么。后来，我是从这本书的编辑那儿知道，张老师默默地为这本书写了一篇很长的序言，直接交到了出版社。

“中国话，多年以来，写在书面上，挂在口头上，似乎习以为常了，但是很少确立她的正统地位。王浩瑜在《魅力中国话》中，正式地、郑重地提出这个问题，不但显示出作者高屋建瓴、海纳百川的战略眼光，而且彰显了以汉民族共同语为表征的中华民族

“文化传承与时俱进的精神。”读着张颂老师逝世前在病榻上为《魅力中国话》写的序，我的眼睛突然湿润，潸然泪下。说真的，关于中国话的提法，在当时是存在很大争议的，但张颂老师不但坚决支持我的观点，而且在他逝世前夕亲自作序，这怎能不使我动容。

从我1985年入学第一次见到张颂老师直至他2012年辞世，我与张颂老师相识近三十年。张老师待我亦师如父，在学业上培育我，在工作上指导我，在人生的道路上引领我。在张老师离开我们的这些日子里，张老师的音容笑貌经常浮现在我的脑海里。我觉得张老师没有离去，好像他在冥冥之中一直关注着我、护佑着我、激励着我。

我是西安人，小时候曾因不会说普通话而被小朋友们嘲笑。今天能著书立说，当上国家电台的播音员，这一切都来自像张老师这样的恩师的教育和培养。感谢张老师！感恩一切培养我、帮助我的老师们、朋友们！我们在推广普通话的工作中，还有很长的路要走。希望我能不辜负张老师的期望，在“语同音”的历史进程中，传承中华民族的文化精髓，弘扬中华民族的浩然正气，融入“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”的伟大洪流之中，自豪地去迎接民族复兴时代的到来。

王浩瑜

2016年6月9日端午

目录

上篇 | 怎样说一口纯正的普通话

第一章 普通话概说

一、什么是普通话	3
二、普通话的规范	4
三、汉民族共同语形成的历史	7
四、今天的普通话是怎样产生的	9
五、汉语普通话在世界语言之林中的重要位置	10
六、我国汉语方言区的分布及形成	12
七、方言与普通话的主要差异	16
八、部分外国人学说普通话时存在的一些主要 问题	24

第二章 说好普通话的关键

一、什么是语音	27
二、普通话语音的特点	28
三、普通话语音的基本概念	29
四、我们是如何发音的	31
五、心理状态会对发音产生怎样的影响	34

第三章 说好普通话从发准字音入手

一、字音准确的基础	36
二、优美动听的字音从这里诞生	84

第四章 声调能够纯正字音、区别词义

一、声调和声调的作用	128
二、调类和调值	130
三、普通话声调发音要领	132
四、普通话声调训练	133
五、普通话声调发音容易出现的问题及解决办法	140

第五章 语流中的语音发声变化

一、轻声	143
二、儿化	146
三、变调	149
四、语气词“啊”的变化	153

第六章 语调

一、注意语句总体音高的变化	156
二、掌握普通话词语的轻重格式	158
三、掌握普通话的正常语速	160

第七章 汉语普通话容易读错的字及正确的读音标准

一、多音字	161
二、统读字	179

下篇 | 怎样说一口好听的普通话

第一章 科学用声原理及嗓音保护

- 一、声音在语言表达中的重要性 193
- 二、声音是从哪儿发出的 194
- 三、声音是怎样发出来的 195
- 四、喉的不同发育期对声音的影响 196
- 五、常见的几种嗓音病理现象 198
- 六、嗓音的保护方法 199
- 七、常见的几种不正确的发声方法及纠正办法 201

第二章 富有魅力的声音标准及追求

- 一、说好汉语普通话需要什么样的声音 206
- 二、声音的科学训练 208
- 三、美化你的声音 213
- 四、声音应该具有弹性 222

第三章 气动则声发

- 一、说话对气息的要求 226
- 二、我们的呼吸器官 228
- 三、我们需要掌握什么样的呼吸方法 230
- 四、气息的训练 231
- 五、汉语声调和气息运用的关系 237

第四章 口腔控制

一、咬字器官·····	239
二、咬字器官的训练·····	240

第五章 语言是活的

一、客观叙述地说话·····	246
二、轻松愉快地说话·····	246
三、礼貌微笑地说话·····	247
四、郑重其事地说话·····	247
五、稳健大方地说话·····	248
六、热情激昂地说话·····	248
七、娓娓道来地说话·····	249
八、义正词严地说话·····	249
九、遗憾惋惜地说话·····	250
十、沉重悲痛地说话·····	250

第六章 练习材料

一、诗歌·····	252
二、散文·····	272
三、演讲·····	289

主要参考书目·····	302
-------------	-----

再版后记·····	303
-----------	-----

上篇

怎样说一口
纯正的普通话

第一章

普通话概说

一、什么是普通话

我们每天都要说普通话，但并不是每一个人都能够确切地说清楚何谓普通话。正如《中庸》里所讲的“人莫不饮食也，鲜能知味也”。普通话说得好的人会觉得，自己的普通话已经讲得挺好的了，有什么必要非要搞清楚什么是普通话呢？而普通话说得不好的人也会认为，自己连普通话都说不好，明白普通话的定义又有何用呢？其实，不管我们自己的普通话说得好坏与否，都应该知道和了解究竟什么是普通话，否则，我们是不可能真正掌握和说好普通话的。

那么，什么是普通话呢？

普通话就是中华人民共和国各民族通用的语言，是以北京语音为标准音，以北方方言为基础方言，以典范的现代白话文著作作为语法规范的现代汉民族共同语。

这个定义既是普通话的标准，也是普通话的规范。普通话的规范包括语音、词汇和语法三个部分。

对于我们中国人来说，普通话是我国各民族、各地区的通用语；是我们国家政府机构、各种社会团体、企事业单位工作人员在工作中必须使用的公务用语；是使用汉语的各级广播电台、电视台和汉语电影、电视剧、话剧的规范用语；是以汉语授课的大中小学校的教学用语。对于世界而言，普通话也是代表中国的语

言，是联合国 6 种法定工作语言之一（其他 5 种语言分别是英语、法语、俄语、西班牙语和阿拉伯语）。

二、普通话的规范

对一个国家的共同语或通用语进行规范，不是今天才有的。在我国古代，就有关于语言的规范说法，如“雅正”、“正谬”、“文质”、“工拙”等，就属于语言的规范范畴。“雅正”是关于语言文字的规范标准，首见于《后汉书·舆服志》。“雅”指言语体制在总体上或客观方面合乎规范，“正”指文字的形音义方面的正确标准。下面我们来介绍一下关于普通话的规范问题。

1. 语音的规范

普通话以北京语音为标准音，是符合人们使用汉语的客观情况的。任何一个国家的共同语都需要把一个地区方言的语音作为标准音，而不能把不同地方的语音拼凑成一种标准音，更不能有多个标准音，世界上大多数国家基本如此。如俄语的标准音就是莫斯科音，法语的标准音是巴黎音，英语的标准音是伦敦音，日语的标准音是东京音等。汉民族共同语也是这样。普通话以北京语音为标准音，是我国历史发展的必然结果。辽、金、元、明、清以来的 800 多年，大多以北京作为都城，北京逐渐成为我国政治、经济和文化的中心。因此，北京话的影响也逐渐显著，地位日益重要，北京话作为官府的通用语言即“官话”传播到了全