



达标

普通话

(全国普及通用版)

主编：孙洁

02
21:1

北京广播学院 出版社
音像出版社

H102
S921:1

达标普通话

主 编：孙 洁

北京广播学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

达标普通话 / 孙洁主编. —北京: 北京广播学院出版社, 2003.11
ISBN 7-81085-212-4

I. 达... II. 孙... III. 普通话—教材 IV. H102

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 080188 号

达标普通话

主 编: 孙 洁

责任编辑: 李 颖

北京广播学院出版社出版发行

社 址: 北京市朝阳区定福庄南里 7 号

邮政编码: 100024

电 话: (010) 65738557 65738538

传 真: (010) 65779405

网 址: <http://www.cbbip.com>

新华书店总店北京发行所经销

北京神剑印刷厂印刷

开本: 787×1092 毫米 1/16 印张: 14

2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-81085-212-4 / N·103

图书定价: 38.00 元 音带定价: 30.00 元 (三盘)

全套定价: 68.00 元

版权所有 翻印必究 印装错误 负责调换

出版说明

本书编者致力于面向大众的普通话推广、普及工作，经过多年潜心研究，独创了针对方言区人员学习普通话的、快速有效的方法——四法一术（夸张法、上扬法、抑扬法、张弛法及声音化妆术）。

为了满足社会各界学习普通话的强烈要求，编者于**2002**年成功地开设了“孙老师普通话课堂”，得到社会各界的普遍好评。

在教学中编者发现，人们需要一本针对性强、能快速有效地提高普通话水平的教材。于是结合教学实践编写了《达标普通话》一书，并配有近**180**分钟的语音磁带，以满足社会各界人士的学习要求。

在本书编写过程中，得到了许多专家的热情帮助，对文字及语音部分提出了宝贵的意见和建议。值此《达标普通话》出版之际，仅代表全体编写人员，向所有为本书出版提供帮助的各界人士致以诚挚的谢意！

前 言

应全国各地广大读者学习普通话的强烈要求，我们专门编写了这本适合大家自学的普通话教材。目前，本教材已经成为一些专业普通话培训机构的专用教材，并将在全国范围推广。

一、人文的教材编写模式

为使大家在短时间内掌握标准的普通话，依照人们学习普通话的心理，我们在编写教材时，采用了先“诊断”后“治疗”的顺序，开门见山、直切主题。

1. “关于普通话”详尽地介绍了普通话的相关知识。
2. “第一课”为“诊断课”。

根据各地方言的特点，我们将各省、自治区、直辖市及特别行政区重新进行了划分，并就各方言与普通话在语音上的差异，从“声、韵、调”三个方面分别进行比较和分析，并针对各方言的特点，分别提供了系统、详尽的“学习计划”；

3. “第二课”至“第十七课”为“治疗课”。

我们将发音过程中产生的每一个难点问题独立成为一课，进行详细介绍与分析，并在每课后提供了大量的、有针对性的练习。不同方言区人员可根据本方言区学习计划中的提示，按照教材中介绍的发音要领并结合语音磁带进行学习。

二、教材内容的六大特点

◆**全面性**：涉及除西藏自治区外，其它省、自治区、直辖市及特别行政区在内的、所有地区人员在普通话语音方面存在的问题。

◆**权威性**：本教材文字及语音部分得到了多位专家的指导。

◆**专业性**：对于各方言区人员学习普通话时存在的问题，有针对性地进行讲述，并提供解决方法。有别于仅依靠绕口令或朗读等单一方法学习普通话的模式。

◆**通俗性**：本教材运用通俗、浅显的语言对专业性的问题进行描述，具有一定文化水平的人员完全可以掌握，适合自学。

◆**条理性**：本教材的编写脉络清晰，先“诊断”（发现问题）并开出“药方”（设计出相应学习计划），再“治疗”（解决问题及大量练习）。

◆**快捷性**：按照本教材提供的学习计划，能够迅速发现问题，并得到有效的解决；利用课后提供的大量对比练习及数万条常用词组，对所学内容进一步巩固，使普通话的学习‘不走弯路’。

一个典型的例子：黄小姐，香港科技大学二年级学生，普通话发音不标准。按照本教材设计的课程，经过 30 小时的辅导及训练，掌握了普通话 400 个音节、4 个声调的标准发音，以及轻声、变调、儿化韵的相关知识。具备了用普通话与人交流的能力。

三、广泛的读者群

商务人士：使用标准的普通话是商务活动顺利进行的有利保障和成功关键；

国家公务员：使用标准的普通话不仅是自身素质的体现，同时树立了国家机关的良好形象；

检察院、法院系统以及法律工作者（律师等）：使用标准的普通话，不但增强法制宣传的效果，而且体现了法律的严肃性；

大、中、小学及幼儿园教师：使用标准的普通话，是教师应承担的义务和责任；

广播员、讲解员：使用标准的普通话，可以将准确的信息传递给听众，避免产生歧义，以达到预期的宣传教育的效果；

记者：使用标准的普通话，可以与被采访者更好的沟通；

翻译、秘书：使用标准的普通话，会使政务或商务活动顺利进行，避免人为地造成分歧与隔阂；

导游员：使用标准的普通话，会令游客在欣赏美景的同时，得到相关的知识，启迪心灵，陶冶情操；

接线员：使用标准的普通话，可以体现出良好的企业文化；

销售员、导购员、服务员：使用标准的普通话，使人感受到热情与真诚，增强了可信度，使顾客更容易接受和信赖；

大、中学生以及所有热爱广播、表演事业的人员：使用标准的普通话，有助于择业，同时也是考取专业院校的必要条件；

对中国文化感兴趣的外国朋友和所有希望提高普通话水平的人员。

四、普通话推广的现状 & 错误认识

普通话作为汉民族“共同语”被推广，有其简单、易学、悦耳等多方面的原因。普通话中有 21 个声母、39 个韵母、4 个声调。声母与韵母组合成 400 个音节，有声调音节约 1250 个，换句话说，这 1250 个音节涵盖了所有汉字的读音。普通话音节中元音占优势，发音响亮，加之四个声调，抑扬顿挫，极富音乐美；儿化韵的使用令普通话变得细腻优美。

由于种种原因，普通话的推广工作远远滞后于经济、文化发展的需要。我们的许多学员反映，很难找到适合自学或辅导用的普通话教材。现有的理论研究类教材很难理解，而各种普通话大赛磁带又缺乏专业的普通话语音指导。为此，我们结合多年工作和教学的实际经验，编写了本教材，旨在帮助方言区人员，在较短的时间内，迅速提高普通话水平。

在实际工作中，我们发现绝大多数人对于普通话并不了解，因此产生了以下错误观点：

1. 很多北京人认为北京话就是普通话，即便两者有差异也不大，不必学习；
2. 很多北方人认为自己说的基本上算是普通话，不影响交流，不用专门学习；

3. 很多南方人认为学习普通话就像学外语，短时间内无法学会。

其实上面的三种观点都有失偏颇：

首先，北京话不是普通话，普通话只是采用了北京语音为标准音（去除了土语成分）；其次，北方话包含了东北方言、山东方言、河南方言、西北方言、北京方言、天津方言、河北方言等众多风格各异的方言，但与普通话还是有一定的差异；再次，南方各地方言与普通话差异虽大，但经过总结发现，差异主要集中在声调和几个难点音上，而这些问题是比较容易改正的。

如果把学习普通话分为“听”与“说”两个部分，并且“听”与“说”各占 50%，那么：

1. 每个方言区的人都能听懂普通话，“听”的 50% 我们已经具备；

2. 如果把“说”细分为“会说”占 30% 和“说的标准”占 20%，每个方言区的人都基本会说普通话，只是不够标准。我们来计算一下：

已掌握的比例： $50\% + 30\% = 80\%$

未掌握的比例： $100\% - 80\% = 20\%$

通过算式我们不难发现：只要把普通话的标准程度提高，也就是在现有的基础上再增加 20% 即可。

五、国家推广普通话的法规 and 文件

1955 年在第一次全国文字改革会议上正式规定：汉民族的“共同语”是普通话；1982 年第五届人民代表大会第五次会议通过的《中华人民共和国宪法》第一章第十九条规定“国家推广全国通用的普通话”。

1986 颁布的《中华人民共和国义务教育法》第六条规定：“学校应当推广使用全国通用的普通话”。

1994 年 10 月 30 日国家语言文字工作委员会、国家教育委员会和广播电视部决定开展普通话水平测试工作，并制定下发了《关于开展普通话水平测试的决定》。此项工作已经在广播电台、电视台的播音员、主持人和演员、教师中进行。

1997 年 12 月召开的全国语言文字工作会议提出了在 2010 年前要使“受过中等或中等以上教育的公民具备普通话的应用能力”的要求，提出在“九五”期间，“中心城市和发达地区要先初步普及普通话”。

1999 年 5 月国家人事部、国家教育部、国家语言文字工作委员会又发出了《关于开展国家公务员普通话水平培训的通知》。《通知》中要求：1954 年 1 月 1 日以后出生的公务员达到普通话三级甲等以上水平。

1999 年 5 月最高人民检察院办公厅发出了《关于在检察系统作好推广普通话工作的通知》。《通知》中要求：各地检察机关要根据本地实际情况，号召检察干警在诉讼活动中，特别是在庭审活动中尽可能说普通话，不断规范诉讼活动中用语用字，逐步在检察系统形成说普通话的良好风气。

2000年5月中共中央金融工作委员会、国家教育部、国家语言文字工作委员会又发出了《关于加强金融系统语言文字规范化工作的通知》。《通知》中要求：除需要使用方言、少数民族语言和外语的场合外，金融系统所有员工在工作中均需使用普通话。直接面向客户服务的员工，普通话水平应不低于国家语言文字工作委员会颁布的《普通话水平测试等级标准》规定的三级甲等。

2000年5月铁道部、国家教育部、国家语言文字工作委员会又发出了《关于进一步加强铁路系统语言文字规范化工作的通知》。《通知》中要求：铁路系统员工应以普通话为工作用语，除确需使用方言、少数民族语言和外国语言的场合外，铁路系统的所有职工在工作中均应使用普通话。直接面向旅客、货主服务的职工的普通话水平一般应不低于国家语言文字工作委员会颁布的《普通话水平测试等级标准》规定的三级甲等；站、车广播员的普通话水平应不低于二级甲等。

2000年6月国家邮政局、教育部、国家语言文字工作委员会又发出了《关于加强邮政系统语言文字规范化工作的通知》。《通知》中要求：营业员、投递员、邮储业务员、报刊发行员以及工作在呼叫中心、信息查询等直接面向用户服务的职工，普通话水平不低于国家语言文字工作委员会颁布的《普通话水平测试等级标准》规定的三级甲等；邮运指挥调度人员，检查监督人员也应达到相应水平。

自2001年1月1日起实行的《中华人民共和国国家通用语言文字法》第十九条规定：“凡以普通话作为工作语言的岗位，其工作人员应当具备说普通话的能力。以普通话作为工作语言的播音员、节目主持人和影视话剧演员、教师、国家机关工作人员的普通话水平，应当分别达到国家规定的等级标准；对尚未达到国家规定的普通话等级标准的，分别情况进行培训。”第十三条规定：“提倡公共服务行业以普通话为服务用语。”

从1998年起，国务院规定：每年9月份的第三周在全国开展“推广普通话宣传周”活动，使推广普通话作为国家的一项基本国策确定下来。同时，说普通话是具有一定文化修养的标志。

对于学习普通话，我们不主张一味地模仿，更强调的是发音时“唇、齿、舌”的配合，针对大多数人员“听”与“说”割裂这一问题，我们提供了录有标准读音的磁带，以备参考。在有条件的地方，我们还将开设本教材的讲解课，为大家解答学习中遇到的问题。

虽然我们为编写本教材花费了大量时间与精力，但由于内容涉及广泛，几乎囊括全国各个省、自治区、直辖市及特别行政区，难免有不妥之处，望读者与同行指正。

编 者

目 录

关于普通话	1
普通话的产生及发展	1
语音产生的物质条件	2
口腔构造图	2
普通话语音的相关内容	3
普通话辅音发音表	9
舌面元音位置图	10
汉语拼音 400 音节表	19
第一课 普通话与各地方言	28
北方方言	29
一、华北东北次方言	29
(一) 黑龙江省、吉林省、辽宁省	29
(二) 河北省	32
(三) 北京市	34
(四) 天津市	36
(五) 山东省	38
(六) 河南省	40
二、西北次方言(山西省、陕西省、内蒙古自治区、青海省、甘肃省、 宁夏回族自治区、新疆维吾尔自治区)	43
三、西南次方言(四川省、贵州省、云南省、湖北省大部、重庆市)	46
四、江淮次方言(安徽省、江苏省北部)	48
吴方言(上海市、江苏省东南部、浙江省大部)	51
湘方言(湖南省大部)	53
赣方言(江西省大部、湖北省东南部)	56
客家方言(广东省、广西壮族自治区、福建省、江西省部分地区)	59
粤方言(广东省中部及西南部、广西壮族自治区东南部、香港及澳门特别行政区)	62
闽方言(福建省、台湾省、广东省潮汕地区、海南省部分地区、浙江省南部)	65
第二课 平舌音与翘舌音分辨及练习	68
声母平舌音‘z、c、s’与翘舌音‘zh、ch、sh’常用词对照	75
第三课 鼻音‘n’与舌边音‘l’分辨及练习	91

鼻音 ‘n’ 与舌边音 ‘l’ 常用词对照	94
第四课 唇齿音 ‘f’ 与 ‘hu’ 分辨及练习	101
唇齿音 ‘f’ 与 ‘hu’ 常用词对照	104
第五课 翘舌音 ‘r’ 与舌边音 ‘l’ 分辨及练习	107
翘舌音 ‘r’ 与舌边音 ‘l’ 常用词对照	110
第六课 翘舌音 ‘r’ 与零声母 ‘y’ 分辨及练习	117
翘舌音 ‘r’ 与零声母 ‘y’ 常用词对照	120
第七课 零声母 ‘w’ 与 ‘hu’ 分辨及练习	126
零声母 ‘w’ 与 ‘hu’ 常用词对照	128
第八课 前鼻韵与后鼻韵分辨及练习	133
第九课 圆唇音 ‘ü’ 与展唇音 ‘i’ 分辨及练习	140
圆唇音 ‘ü’ 与展唇音 ‘i’ 常用词对照	142
第十课 韵母 ‘ai’ 与 ‘ei’ 分辨及练习	146
韵母 ‘ai’ 与 ‘ei’ 常用词对照	147
第十一课 韵母 ‘ian’ 与 ‘üan’ 读音辨正	153
第十二课 韵母 ‘uen’ 与 ‘ün’ 读音辨正	155
第十三课 韵母 ‘ie’ 与 ‘üe’ 读音辨正	157
韵母 ‘ie’ 与 ‘üe’ 常用词对照	158
第十四课 儿化和儿化韵	162
第十五课 归 音	165
第十六课 声 调	167
第十七课 尖音与团音	182
声母舌面音 ‘j、q、x’ 与平舌音 ‘z、c、s’ 及翘舌音 ‘zh、ch、sh’ 常用词对照	185
声音的化妆术	199
《中华人民共和国国家通用语言文字法》及相关文件	203

关于普通话

中国是一个历史悠久、幅员辽阔、人口众多的国家。不同地区在文化、风俗、语音等方面存在很大差异。为了使各方言区人员之间更好地交流、沟通，在我们国家使用最广泛并被大力推行的是汉语普通话。

“国家推广全国通用的普通话”已被纳入《中华人民共和国宪法》。

普通话的产生及发展

“普通话”这个词是1906年由朱文熊最早提出的。“普通”一词的含义与现在的“平常的、一般的”有所不同，有“普遍、通用之意”；与现代意义的“普通话”也有所不同。现代的普通话是汉民族共同语。

早在两千多年前的春秋时期，就有了当时的共同语——雅言。我国古代的文化起源于黄河流域，又称中原文化。当时群雄割据，文字和语言各不相同。在当时的文化、政治、经济中心——西安、洛阳、开封等地出现了被称为“雅言”的共同语。孔子在教学时，使用的就是“雅言”。后历经秦、汉，“雅言”又被称为“通语”、“凡语”等。直至元代定都大都（今北京），共同语已发展成为以北京语音为标准音的新“雅言”和新“通语”。到了明、清两代，确定以北京音为代表的北方话为“官话”，是各地官员的工作用语，便于官民沟通，使政令顺利执行。“普通话”的提出使“官话”普及到百姓之中，才有了现代意义的普通话。

我国汉民族历史悠久，分布广泛，自古就有自己的语言文化——方言。方言一般只在一个地域使用。由于古代交通欠发达，各地之间交往极少，所以秦统一中国后虽“书同文”（统一了文字），却没有“语同音”（统一语音）。但是到了近代，各地之间交流不断加强，对“共同语”的要求日益强烈。民国时期提出“国语”这一概念并在全国推行，至今在台湾省仍沿袭这一叫法。新中国成立后，党和政府十分重视“普通话”的推广工作，并于1955年在第一次全国文字改革会议上正式规定，汉民族“共同语”的正式名称为“普通话”，并规定它的内容是：以北京语音为标准音，以北方话为基础方言，以典范

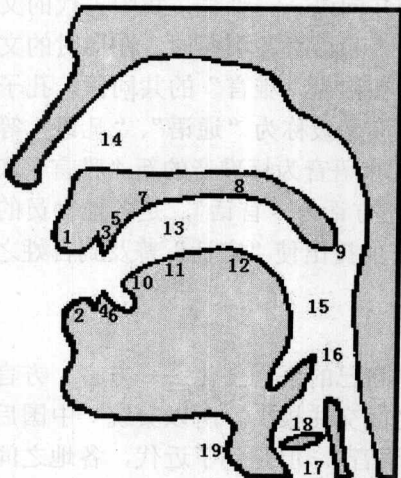
的白话文著作作为语法规范。

“普通话”被上升为汉民族共同语的地位，并不代表方言就要被消灭。方言作为地域性语言，历经发展，同样是一种优秀的语言，只是不利于交流。推广普通话是在不摒弃方言的同时掌握汉民族共同语。让遍布全球的汉民族发出统一的语音，也是民族凝聚力和自豪感的体现。

语音产生的物质条件

一般来说，每个人都具备发声的能力（排除器质性问题）。气流使声带振动，产生声音（喉原音），这种声音可以是毫无意义的。但人类为了更好地交流，就必须发出有意义的语音，要借助唇、齿、舌的灵活配合来完成。早期人类直立行走，为语言的产生创造了必要的条件。嘴除了吃饭外，就专门用来说话；直立起来之后，喉部受重力作用逐渐下降，加大了双唇至喉部的发音通道，同时早期人类借助咽腔控制发音时的气流，唇、齿、舌在口腔内形成不同的阻碍，发出清晰的语音。

口腔构造图



- | | | |
|--------|--------|--------|
| 1. 上唇 | 2. 下唇 | 3. 上齿 |
| 4. 下齿 | 5. 上齿龈 | 6. 下齿龈 |
| 7. 硬腭 | 8. 软腭 | 9. 小舌 |
| 10. 舌尖 | 11. 舌面 | 12. 舌根 |
| 13. 口腔 | 14. 鼻腔 | 15. 咽腔 |
| 16. 会厌 | 17. 气管 | 18. 声带 |
| 19. 喉头 | | |

普通话语音的相关内容

一般来说，普通话中的一个字就是一个音节。一个完整的音节由声母、韵母、声调三部分组成。

一、普通话中有 21 个声母

声母是音节中起头的辅音，例如：“拍”（pāi）中的‘p’。

普通话声母由辅音充当（零声母除外）。普通话中有 22 个辅音，除“ng”外，其余 21 个辅音都可做声母。

辅音发音的主要特点是，气流在口腔中受到各种阻碍，发音过程经历三个阶段：成阻、持阻、除阻。

以发声母‘p’为例：

成阻——声母发音的准备阶段（双唇闭合）；

持阻——声母发音的过渡阶段（软腭上升，阻塞鼻腔通路）；

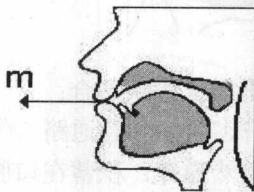
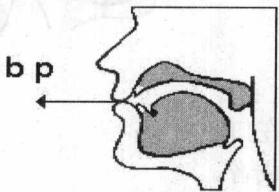
除阻——声母发音的完成阶段（由肺部呼出的气流冲破双唇）。

普通话中的声母，是由于发音部位和发音方法不同而产生的。

发音部位：指发音器官形成阻碍的部位。

根据声母发音时成阻部位不同，可将声母分为七类：

1. 双唇阻：b、p、m（上下唇成阻）



b 成阻：下唇向上唇靠拢，并与上唇闭合；

持阻：软腭上升，关闭鼻腔通路。气流到达口腔并积蓄在双唇后；

除阻：双唇被口腔中积蓄的气流冲开并成音。

例：八 白 班 帮 包 被 本 泵 鼻 边 别 宾 病 播 不

p 成阻：下唇向上唇靠拢，并与上唇闭合；

持阻：软腭上升，关闭鼻腔通路；

除阻：声门（两条声带间的开合处）打开，由肺部呼出的较强气流冲开双唇并成音。

例：怕 派 盘 旁 跑 配 盆 碰 皮 片 撇 品 平 破 剖 铺

m 成阻：下唇向上唇靠拢，并与上唇闭合，阻塞口腔通路；

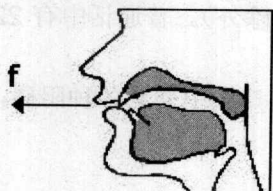
持阻：软腭下降，打开鼻腔通路；

除阻：声带振动，气流同时到达口腔和鼻腔，由于口腔通路受阻，气流由鼻腔流出。

口、鼻共同参与共鸣，声音由鼻腔透出。

例：妈 买 满 忙 毛 么 没 门 梦 米 秒 灭 民 名 谬 摸 某 木

2. 唇齿阻：f（上门齿与下唇内缘成阻）



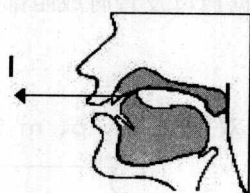
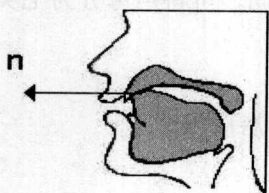
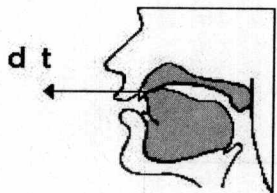
f 成阻：下唇向上门齿靠拢，上门齿与下唇内缘形成缝隙；

持阻：软腭上升，关闭鼻腔通路；

除阻：气流从上门齿与下唇内缘形成的缝隙通过时，摩擦成音。

例：发 反 放 非 分 风 佛 否 富

3. 舌尖中阻：d、t、n、l（舌尖与上齿龈成阻）



d 成阻：舌尖向上与上齿龈贴合；

持阻：软腭上升，关闭鼻腔通路。气流到达口腔并积蓄在口腔后部；

除阻：贴合处突然弹开，积蓄在口腔后部的气流冲出并成音。

例：大 带 但 当 到 的 等 地 点 掉 爹 顶 丢 动 都 读 段 对 吨 多

t 成阻：舌尖向上与上齿龈贴合；

持阻：软腭上升，关闭鼻腔通路；

除阻：声门（两条声带间的开合处）打开，贴合处突然弹开，从肺部呼出的较强气流冲出并成音。

例：他 太 谈 躺 套 特 腾 提 天 条 铁 听 同 头 土 团 推 吞 拖

n 成阻：舌尖向上与上齿龈贴合，阻塞口腔通路；

持阻：软腭下降，打开鼻腔通路；

除阻：声带振动，气流同时到达口腔和鼻腔，由于口腔通路受阻，气流由鼻腔流出。

口、鼻共同参与共鸣，声音由鼻腔透出。

例：拿 奶 难 囊 闹 呢 内 嫩 能 你 年 娘 鸟 聂 您 宁 牛 农 怒 女 暖 虐 挪

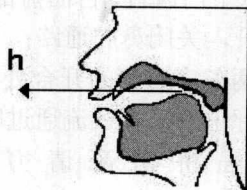
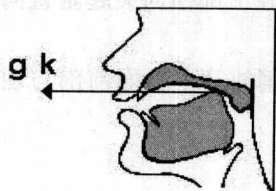
l 成阻：舌尖向上，与上齿龈后部（口腔上部横向突起处）接触，阻塞口腔中央通路；

持阻：软腭上升，关闭鼻腔通路；

除阻：声带振动，气流由舌两边与两腭内侧形成的缝隙通过成音。

例：拉 来 兰 浪 老 乐 雷 冷 里 俩 脸 辽 列 林 令 六 龙 楼 路 绿 乱 略 论 落

4. 舌面后阻：g、k、h（舌面后部与软硬腭交界处成阻）



g 成阻：舌面后部（也称舌根，但比真正的“舌根”位置靠前）向上隆起贴合软、硬腭交界处；

持阻：软腭上升，关闭鼻腔通路。气流到达口腔并积蓄在口腔后部；

除阻：贴合处突然放下，积蓄在口腔后部的气流冲出并成音。

例：嘎 该 赶 刚 高歌 给 跟 耕 工 够 古 瓜 怪 关 光 归 滚 过

k 成阻：舌面后部（也称舌根，但比真正的“舌根”位置靠前）向上隆起贴合软、硬腭交界处；

持阻：软腭上升，关闭鼻腔通路；

除阻：声门（两条声带间的开合处）打开，贴合处突然放下，从肺部呼出的较强气流冲出并成音。

例：卡 开 看 抗 靠 可 肯 坑 空 口 哭 夸 快 宽 况 亏 昆 阔

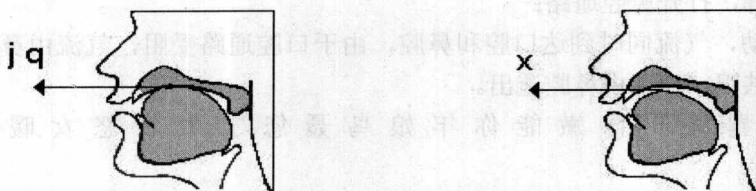
h 成阻：舌面后部（也称舌根，但比真正的“舌根”位置靠前）向上隆起接近软、硬腭交界处并形成缝隙；

持阻：软腭上升，关闭鼻腔通路；

除阻：气流从舌面后部与软、硬腭交界处形成的缝隙通过时摩擦成音。

例：哈 还 寒 航 好 和 黑 很 横 红 后 湖 话 坏 换 黄 回 婚 后

5. 舌面前阻: j、q、x (舌面前部与硬腭前端成阻)



j 成阻: 舌尖轻抵下门齿背, 舌面前部贴合硬腭前端 (口腔上部横向突起垂直向上部分);
持阻: 软腭上升, 关闭鼻腔通路。气流到达口腔并积蓄在口腔后部;
除阻: 贴合处稍稍放开, 舌面前部与硬腭前端形成缝隙, 积蓄在口腔后部的气流通过时摩擦成音。

例: 急 家 见 江 叫 接 进 静 窘 就 句 卷 决 军

q 成阻: 舌尖轻抵下门齿背, 舌面前部贴合硬腭前端 (口腔上部横向突起垂直向上部分);
持阻: 软腭上升, 关闭鼻腔通路;
除阻: 声门 (两条声带间的开合处) 打开, 贴合处稍稍放开, 舌面前部与硬腭前端形成缝隙, 从肺部呼出的较强气流通过时摩擦成音。

例: 起 洽 前 强 桥 切 亲 请 穷 求 去 全 却 群

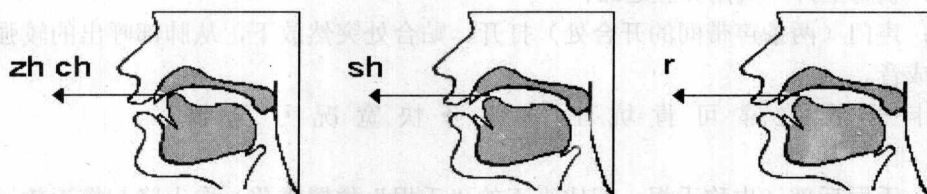
x 成阻: 舌尖轻抵下门齿背, 舌面前部接近硬腭前端 (口腔上部横向突起垂直向上部分) 并形成缝隙;

持阻: 软腭上升, 关闭鼻腔通路;

除阻: 气流由舌面前部与硬腭前端形成的缝隙通过时摩擦成音。

例: 西 下 先 想 小 写 新 星 雄 修 许 选 学 寻

6. 舌尖后阻: zh、ch、sh、r (舌尖与硬腭前端成阻)



zh 成阻: 舌尖向上翘起与硬腭前端 (口腔上部横向突起垂直向上部分) 贴合;
持阻: 软腭上升, 关闭鼻腔通路, 气流到达口腔并积蓄在口腔后部;
除阻: 贴合处稍稍放开, 舌尖与硬腭前端形成缝隙, 积蓄在口腔后部的气流通过时摩擦成音。

例: 扎 摘 站 张 找 着 真 正 知 中 周 住 抓 拽 转 装 追 准 捉

ch 成阻：舌尖向上翘起与硬腭前端（口腔上部横向突起垂直向上部分）贴合；
持阻：软腭上升，关闭鼻腔通路；
除阻：声门（两条声带间的开合处）打开，贴合处稍稍放开，舌尖与硬腭前端形成缝隙，从肺部呼出的较强气流通过时摩擦成音。

例：茶 柴 产 唱 超 车 晨 成 吃 冲 抽 出 揣 穿 窗 吹 春 辍

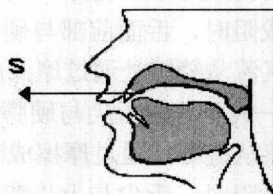
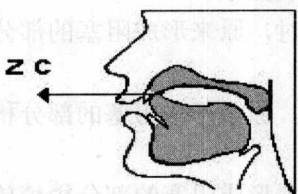
sh 成阻：舌尖向上翘起接近硬腭前端（口腔上部横向突起垂直向上部分）并形成缝隙；
持阻：软腭上升，关闭鼻腔通路；
除阻：气流由舌尖与硬腭前端形成的缝隙通过时摩擦成音。

例：杀 晒 山 上 少 舌 深 声 是 说 书 刷 摔 栓 双 水 顺 说

r 成阻：舌尖向上翘起接近硬腭前端（口腔上部横向突起垂直向上部分）并形成缝隙；
持阻：软腭上升，关闭鼻腔通路；
除阻：声带振动，气流由舌尖与硬腭前端形成的缝隙通过时摩擦成音。

例：染 让 绕 热 人 仍 日 容 肉 如 软 瑞 润 若

7. 舌尖前阻：z、c、s（舌尖与上门齿背成阻）



z 成阻：舌尖轻抵上门齿背；
持阻：软腭上升，关闭鼻腔通路，气流到达口腔并积蓄在口腔后部；
除阻：贴合处稍稍放开，舌尖与上门齿背形成缝隙，积蓄在口腔后部的气流通过时摩擦成音。

例：杂 在 咱 脏 早 则 贼 怎 增 字 总 走 组 钻 最 尊 做

c 成阻：舌尖轻抵上门齿背；
持阻：软腭上升，关闭鼻腔通路；
除阻：声门（两条声带间的开合处）打开，贴合处稍稍放开，舌尖与上门齿背形成缝隙，从肺部呼出的较强气流通过时摩擦成音。

例：擦 才 残 藏 册 涔 层 次 从 凑 粗 窜 催 村 错

s 成阻：舌尖接近上门齿背并形成缝隙；
持阻：软腭上升，关闭鼻腔通路；
除阻：气流由舌尖与上门齿背形成的缝隙通过时，摩擦成音。