

普通话语音训练教程

◎ 季森岭 编著

北京大学出版社



218

普通话语音训练教程

季森岭 编著

北京大学出版社
北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

普通话语音训练教程/季森岭编著. - 北京: 北京大学出版社,
2002.9

ISBN 7-301-05847-0

I. 普… II. 季… III. 普通话—语音—教材 IV. H116

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 062808 号

书 名: 普通话语音训练教程

著作责任者: 季森岭

责任编辑: 李卫东

标准书号: ISBN 7-301-05847-0/H·0789

出版者: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区中关村北京大学校内 100871

网 址: <http://cbs.pku.edu.cn>

电 话: 出版部 62754962 发行部 62754140 编辑部 62752035

电子信箱: yxb@pup.pku.edu.cn

排 版 者: 兴盛达打字服务社 62549189

印 刷 者: 北京飞达印刷有限责任公司印刷

发 行 者: 北京大学出版社

经 销 者: 新华书店

850 毫米×1165 毫米 32 开本 7 印张 187 千字

2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 12.00 元

前 言

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为语法规范的现代汉民族共同语。党和国家历来十分重视推广普通话，早在 20 世纪 50 年代就规定了推广普通话是汉字改革的三大任务之一。50 年代中期以来，我国推广普通话工作取得了令人鼓舞的巨大成就，普通话已经成为全民的交际工具，它不仅是现代汉民族的共同语，而且是全国各民族共同使用的交际语言，它还是联合国的六种工作语言之一。1982 年 12 月五届人大五次会议通过的新《宪法》第十九条规定，“国家推广全国通用的普通话”。这一规定，把推广普通话以法律的形式固定下来。随着改革开放的不断深入，普通话在社会主义事业和国际事务中发挥着越来越大的作用。近年来在全国教育系统和广播电视系统开展的普通话水平测试工作又把推广普通话、普及普通话的工作推向了一个新的高潮。我们认为，能够说标准的或比较标准的普通话，不仅是交际的需要、工作的需要，而且是一个具有一定文化素养的标志。

学习普通话，要对普通话的语音、词汇、语法进行全面的、系统的学习。但是，语音是语言的物质存在形式，我们学习普通话，首先接触到的是普通话的语音，而且，让人们感到困难的也是普通话的语音。所以，学习普通话，首先要过好语音关，而要过好语音关，一是要了解普通话的语音系统，掌握普通话语音的有关知识；二是要多说多练，加强普通话语音的训练。为了帮助不会说普通话或普通话说得不够标准的同志学好、用好普通话，本书作者结合自己二十年来普通话语音教学的经验，编写了这本《普通话语音训练

教程》，希望通过这种比较专门的语音训练，帮助同志们学会准确、清晰的普通话发音，能讲一口流利的普通话。本书以一切有志于学好普通话的同志为读者对象，给他们提供一个切实可行的自学读本。各级、各类学校开设普通话语音训练课，各有关部门组织普通话水平测试，也可以本书为教材。

本书由两部分组成。第一部分介绍发音器官和普通话的语音系统；第二部分讨论声母辨正、韵母辨正、声调辨正、韵母和押韵、语调和朗读、口语表达等问题。其中为配合理论学习编写的大量的正音练习和朗读练习，是本书的主体部分。

本书以突出“训练”和注重“实用”为主要特色。

突出“训练”。本书的每一节后都安排了大量的单音节、双音节、多音节正音练习，除此之外，还从绕口令、谜语、现代诗文、古典诗词以及歌剧、京剧、歌词等语言材料中，精心筛选出一部分有代表性的内容，编写了一些朗读练习。这些练习题注意将科学性、实用性、趣味性与思想性有机地结合起来，经教学实践检验，取得了很好的效果。为帮助读者做好练习，练好发音，本书还配有录音磁带。通过大量的多样化的练习，可以强化普通话语音的发音意识，帮助读者由浅入深、循序渐进地练好普通话发音。

注重“实用”。全书所有内容都是从练好发音这一实际出发的。本书的目的是训练，而不是讲知识，知识以够用为原则，语音的社会性、音位理论等问题都未涉及，专业性太强的名词术语也用得很少，但是在实证训练、教学方法方面却下了较多的功夫。这主要体现在声母辨正、韵母辨正、声调辨正各节。对于与发音和朗读有密切关系的呼吸操、呼吸控制、口吃的矫治、如何“吐字归音”等问题，本书也在有关章节作了较详细的介绍。此外，还专门有一节，是讨论如何使用本书，如何进行训练的。相信这些内容能较好地体现“实用”二字。

本书在编写过程中参阅了北京语言学院的《汉语正音课本》，张仪静、杨莹编著的《话剧语言训练》，北京广播学院的《播音发

声》，陈建民著的《说和写》，还有许多专家的语音专著和多部现代汉语教材，在此一并致谢。编写这样一本普通话语音训练教程，对作者来说，是一项创新性的工作，由于作者涉猎的范围有限，相信还有很多实用的语音训练材料没能收入本书，而书中的错误和疏漏也难以避免，真诚地希望得到专家、同行和广大读者的指教。

作 者

2002年6月

目 录

第一章 语音常识和语音训练	(1)
第一节 发音器官与发音机制	(1)
一、发音器官	(1)
二、共鸣和呼吸	(2)
三、呼吸操、口形操和口吃的矫治	(4)
[练习一]	(6)
第二节 普通话语音系统	(8)
一、语音的基本概念	(8)
二、普通话的语音系统	(10)
三、音节的拼写规则	(18)
[练习二]	(21)
第三节 普通话语音训练	(22)
一、为什么要进行语音训练	(22)
二、怎样搞好语音训练	(24)
三、怎样使用本书	(29)
第二章 方音辨正与朗读	(46)
第一节 声母辨正(上)	(46)
一、分辨 z、c、s 和 zh、ch、sh	(47)

[练习三]	(49)
[朗读材料一]	(56)
第二节 声母辨正(下)	(61)
一、分辨 n 和 l	(61)
二、分辨 r 和 l	(62)
三、分辨 f 与 h	(63)
四、分辨 j、q、x 和平、翘舌音	(64)
五、分辨送气音和不送气音	(65)
附表 常用不送气音与送气音对照字表	(66)
[练习四]	(73)
第三节 韵母辨正(上)	(79)
分清前后鼻音韵母	(79)
[练习五]	(82)
[朗读材料二]	(86)
第四节 韵母辨正(下)	(89)
一、分辨后鼻音中的混同现象	(89)
二、区分 ü 和 i	(91)
三、分辨 o、e、uo	(92)
[练习六]	(93)
[朗读材料三]	(100)
第五节 韵母和押韵	(103)
一、韵母和押韵的关系	(103)
二、“十三辙”和“十八韵”	(104)
三、“通押”和选韵	(107)
[朗读材料四]	(109)

第六节 声调辨正	(112)
一、调值和调类	(112)
二、声调辨正	(113)
附表 1. 声调对照表	(115)
附表 2. 人声字表	(118)
[练习七].....	(120)
第七节 音变	(125)
一、轻声	(125)
二、变调	(127)
三、儿化	(128)
[练习八].....	(129)
[朗读材料五].....	(131)
第八节 语调和朗读	(138)
一、停顿	(139)
二、重音	(140)
三、句调	(142)
四、语速	(142)
五、语调设计	(144)
[练习九].....	(146)
[朗读材料六].....	(147)
第九节 吐字归音	(160)
一、出字	(161)
二、立字	(163)
三、归音	(163)
[练习十].....	(166)

[朗读材料七].....	(168)
第十节 口语表达	(180)
一、说话重要	(180)
二、说话能力需要培养	(182)
三、怎样培养说话能力	(184)
四、口语表达练习方法	(195)
[练习十一].....	(199)
附录 练习题参考答案	(200)
参考书目	(211)

第一章 语音常识和语音训练

第一节 发音器官与发音机制

一、发音器官

语音是由人的发音器官发出来的，发音器官的活动可以产生种种不同的声音。人的发音器官由三部分组成。

(一) 肺和气管

肺是呼吸器官的中心，也是发音的动力站，它提供发音所需要的气流。气管是气流出入的通道。语音是由呼出的气流造成的，肺部呼出的气流通过支气管、气管到达喉头，作用于声带、口腔、鼻腔等发音器官，就发出了各种不同的声音。

(二) 喉头和声带

喉头是由四块软骨（甲状软骨、环状软骨和两块勺状软骨）组成的圆筒形空腔，声带就在这个空腔的中间，是两片薄薄的有弹性的肌肉。两片声带可开可合，之间的空隙即声门可大可小。当呼吸和发噪音时，声门大开，气流入出都不冲击声带，所以声带不振动。当发乐音时，声门关闭，两片声带合并在一起，气流冲击声带，声带振动，就发出响亮的声音。

声带是两片薄薄的肌肉，比较娇嫩，要注意保护。过量吸烟，饮用烈性酒，吃刺激性的食物（如辣椒），都会刺激声带，影响声带的功能；长时间喊叫，会引起声带疲劳、充血；受凉或受热，声带也会有不适感。所以，要注意声带的卫生保健。同时，也应该加

强声带的锻炼，增强声带的运动功能和抗病能力。锻炼声带也叫“练声”，最主要的方法是“喊嗓子”。戏曲演员每天清晨在空旷无人的地方调整呼吸，然后发“啊”和“衣”两个音，由低到高，由弱到强，声音悠长缓慢。这样长期坚持，可以使声带受到锻炼，练出一副宏亮饱满、经久耐用的好嗓子。我们学习普通话语音，一要注意声带的卫生保健，二要适当地练练嗓音，这对学好用好普通话语音肯定会有好处的。

（三）口腔和鼻腔

口腔和鼻腔都是共鸣腔。口腔是个可以活动的空腔，口腔的活动，一是可以改变共鸣器的形状和大小，从而发出不同的声音（这主要是指元音）；二是可以对气流形成各种阻碍，从而造成声音上的各种区别（这主要是指辅音）。口腔的活动可以产生丰富多彩的声音，所以说口腔是声音的制造场。口腔从前往后，从外到里，依次为上下唇、上下齿、上齿的后边是齿龈、硬腭、软腭和小舌，下齿的后边是舌，舌又分舌尖、舌面、舌根三部分。口腔的上边是鼻腔，由软腭和小舌把两者隔开。说话时，有时软腭和小舌上升，关闭鼻腔的通路，气流从口腔出去并在口腔中形成共鸣，这样发出的音就是口音（口腔音）；有时软腭和小舌下垂，关闭口腔通路，气流从鼻腔出去，引起鼻腔共鸣，发出的就是鼻音。

二、共鸣和呼吸

（一）共鸣

在发音器官中有六个共鸣腔，除口腔、鼻腔外，还有咽腔、胸腔、腹腔和脑腔。口腔和鼻腔是最主要的共鸣腔，它们共鸣的情况前边已经谈到，下边简要介绍其他几个共鸣腔在发音中的作用。咽腔里边有声带，所有声带振动的音（元音和少数辅音），都有咽腔共鸣，发舌根音 g、k、h 和带舌根鼻音的韵母 ang、iang、uang、eng、ing、ueng、ong、iong 时，咽腔共鸣也比较显著。咽腔共鸣可以增加声音的响度，如果在发口音和鼻音时，有意地增加一点咽腔共鸣，就可以使声音更加响亮厚实。咽腔共鸣时，用手摸一摸喉

部，可以感到喉部有些微微地振动。胸腔是低音共鸣区，发低音时，把手放在胸部，会有明显的振动感。脑腔是高音共鸣区，歌唱演员在唱到高音时会用到脑腔共鸣。腹腔共鸣可以明显地增强声音的力度，使声音更加饱满，歌唱家、广播员、话剧演员都要使用腹腔共鸣，民间把腹腔共鸣的音称为“丹田”音。

一般人运用语音进行交际时只需要使用口腔、鼻腔、咽腔和胸腔，用不着脑腔和腹腔。

(二) 呼吸

1. 呼吸方式

(1) 胸式呼吸（浅呼吸）——主要靠提起上胸部扩大胸腔前后左右的空间来吸气，吸气时肩微抬。这样呼吸，进气量不大，发出的声音比较细微。

(2) 腹式呼吸（深呼吸）——主要靠降低横膈肌扩大胸腔上下的空间来吸气，吸气时腹部放松外凸（鼓肚子）。这样呼吸，进气量大，发出的声音比较厚重。

(3) 胸腹式联合呼吸——是以上两种呼吸方式的结合，吸气时胸腔容积全面扩大（上下、左右、前后），进气量最大，易产生坚实明亮的声音。

生活中人们一般采用口鼻式呼吸，有时加上胸式呼吸，很少用到腹式呼吸。至于胸腹式联合呼吸，则是要求歌唱演员、戏曲演员、话剧演员、播音员使用的呼吸方法，要经过特殊的训练才能学会，一般人很难掌握。我们学习普通话语音，可以采用自然的呼吸方式，即口鼻式呼吸加上胸式呼吸，也可以有意识地练一练腹式呼吸。

2. 呼吸锻炼

这里只谈腹式呼吸即深呼吸的锻炼方法。

上边说到腹式呼吸在吸气时是横膈肌下降，腹部外凸（鼓肚子），这种方式比较难练。简单一些的练习方法是：吸气时收腹扩胸，横膈肌上升，这样气能吸得多一些、深一些，戏曲界叫“气沉

丹田”。丹田在脐下三寸的地方，其实气不能真的吸到丹田里去，只不过有那样一种感觉。练习时可以用意念引导，想象着气由口鼻吸入，经过气管、肺，一直往下走，到达丹田的部位。呼气时，胸肌收缩，腹肌放松，将气流慢慢地由鼻腔或口腔送出。吸气和呼气都要慢、匀、深、长，不要猛吸一口气，一下子吐出来。人们看到鲜艳芬芳的花朵，会不由自主地凑近鲜花闻闻花的香气，深吸气就跟嗅花香的方式一样，是深深地、慢慢地、均匀地吸进去。闻到花香后，往往要仔细品味一番，舍不得一下子吐出去，而是要轻轻地、慢慢地呼出，这和深呼吸时的呼气相仿。

三、呼吸操、口形操和口吃的矫治

中央电视台曾在1987年9月20日的《九州方圆》节目中，介绍过一套呼吸操和一套口形操。呼吸操是锻炼深呼吸的，口形操是锻炼舌头的灵活能力以增强发音功能的。这两套操也可以用于矫治口吃。

口吃也叫结巴，是一种口语障碍。矫治口吃可以从两方面入手，一是消除心理障碍，二是锻炼呼吸和增强发音功能。许多口吃患者其实并不总是口吃：在生人面前讲话口吃，跟家人或熟人讲话不口吃；在公共场合讲话口吃，跟朋友聊天儿不口吃；谈话时口吃，念书唱歌不口吃；心情紧张时口吃，自然放松时不口吃。这说明，心理紧张是造成口吃的重要原因之一。所以口吃的朋友，一定要放下思想包袱，相信说话是很容易的事，别人能说得轻松流利，自己也能说得平稳自然。时刻提醒自己，“我并不比别人差”，这样，口吃的出现就会少一些。另外，说话不要着急，尽量说得慢一些，争取每个字音都发准，这对矫治口吃也有好处。

（一）呼吸操

口吃比较严重的人，常常感到气短、气不够用，这是因为他们只采用口鼻式或胸式呼吸方式，而不会进行腹式呼吸。练习深呼吸，可以做呼吸操，这套操共四节。

第一节，原地呼吸。双足并拢，自然站立，两臂放在身后，两

手握在一起，两肩稍向外展，下颌微收，舌尖抵上腭，闭口，用鼻呼吸。

第二节，挥臂呼吸。动作要领中的立姿、收下颌、闭口等同上。两臂下垂，然后同时由身侧向前平举，手心向下，再向上举过头顶，手心向前。在以上连贯的动作中吸气。接着，两臂向两侧平放，手心向上，再改手心向下，两臂垂于身体两侧。在以上连贯的动作中呼气。

第三节，举臂呼吸。吸气动作同第二节，呼气时两臂沿举起时的路线缓缓放下。

第四，数数呼吸。动作与第三节同，呼气改为一口气数出许多数字来，数得越多越好。

这套呼吸操每天可练一到二次，持之以恒，可以增加肺活量，练好腹式呼吸。如能在练习时加上闻花香的意念，效果会更好。

(二) 口形操

有些口吃的朋友，觉得自己舌头不够灵活；不口吃的，也希望自己的舌头能更灵活。口形操就是为锻炼舌头的灵活能力而设计的，这套操共九节。

第一节，伸舌。将舌伸出口外，尽量往外伸，然后缩回口中。注意，上下齿离开些，不要碰到舌头，舌要平伸，不要翘。

第二节，摆舌。张口，将舌尖伸出口外，向左右摇摆，摆幅要大，舌尖的侧面可以碰到两边的嘴角。

第三节，捋舌。将舌尖伸到下齿和下唇间，舌尖向口外平弹出，然后再将舌尖伸到上齿和上唇间，将舌尖向外平弹出。这一节是以唇捋舌。

第四节，刮舌。先把舌尖伸到下齿背处，然后把舌向口外平弹，这是用下齿刮舌的下面；再把舌尖伸到上齿背处，然后把舌向口外平弹，这是用上齿刮舌的上面。

第五节，咬舌。舌平伸，上下齿咬住舌尖，然后舌尖向下回卷，再向上回卷。注意在回卷时牙齿不要离开舌尖。

第六节，圈舌。口大开，舌按顺时针方向在口中转动4圈，再按逆时针方向转动4圈。

第七节，卷舌。舌尖由下齿背沿下齿龈向下回卷，口大开；舌尖再由上齿背沿上齿龈向上回卷，口略合。要尽力卷，到不能再卷时才放开。

第八节，打舌。口大开，舌前伸，用舌尖的下面击打下齿，由慢到快。舌头不要伸出口外，整个舌要放松，击齿时舌头不要左右移动。

第九节，顶腮。用舌尖先顶左腮，再顶右腮。

这套口形操要连续练10到15天，每天练几次。坚持才有功效，偶尔练几次不会起什么作用。

[练习一]

1. 发下列鼻音和口音，体会发音时气流呼出的情况和口腔、鼻腔共鸣的情况。

(1) 发鼻音 m、n、ng 的本音（关于“本音”，见第二节中的“元音和辅音”）

(2) 发口音 a、e、o、i、u、ü

2. 发舌根音和后鼻音韵母，体会咽腔共鸣，并用手摸喉部，看是否有振动。

(1) 舌根音 g、k、h

(2) 后鼻音韵母 ang、iang、uang、eng、ing、ueng、ong、iong

3. 吸气练习（深吸气）

(1) 闻花香——方法如前所述，最好找一种自己喜爱的花，做一次闻香的实践，细细体会一下深吸气的感觉。

(2) 倒拔垂杨柳——假如你是鲁智深，要拔掉这棵柳树，肯定要深吸一口气，憋住一股劲。请你在想象中倒拔垂杨柳，仔细体会一下深吸气时腰部、腹部的感觉。

(3) 打哈欠——打吹欠时要深吸气，请体会进气的感觉。

4. 换气练习

人们在说话时，呼吸是自然进行的，发音时呼气，停顿时吸气。如果需要一口气说出较长的句子，就要事先深吸一口气，如果句子较短，停顿的地方自然换气就可以了。下边是从小说《陈奂生上城》（作者高晓声）里选的两段，请朗读，注意换气的位置。

(1) 提到讲话，就触到了陈奂生的短处，对着老婆，他还常能说说，对着别人，往往默默无言。他并非不想说，实在是无话可说。别人能说东道西，扯三拉四，他非常羡慕。他不知道别人怎么会碰到那么多新鲜事儿，怎么会想得出那么多特别的主意，怎么会具备那么多离奇的经历，怎么会记牢那么多怪异的故事，又怎么会讲得那么动听。他毫无办法，简直犯了死症毛病，他从来不会打听什么，上一趟街，回来只会说“今天街上人多”或“人少”、“猪行里有猪”、“青菜贱得卖不掉”……之类的话。他的经历又和村上大多数人一样，既不特别，又是别人一目了然的，讲起来无非是“小时候娘常打我的屁股，爹倒不凶”、“也算上了四年学，早忘光了”、“三九年大旱，断了河底，大家捉鱼吃”、“四九年改朝换代，共产党打败了国民党”、“成亲以后，养了一个儿子、一个小女”……索然无味，等于不说。他又看不懂书；看戏听故事，又记不牢。看了《三打白骨精》，老婆要他讲，他也只会说：“孙行者最凶，都是他打死的。”老婆不满足，又问白骨精是谁，他就说：“是妖怪变的。”还是儿子巧，声明“白骨精不是妖怪变的，是白骨精变成的妖怪”，才算没有错到底。

(2) 如今，为了这点，他总觉得比别人矮一头。黄昏空闲时，人们聚拢来聊天，他总只听不说，别人讲话也总不朝他看，因为知道他不会说话，所以就像等于没有他这个人。他只好自卑，他只有羡慕。他不知道世界上有“精神生活”这一个名词，但是生活好转以后，他渴望过精神生活。哪里有听的，他爱去听，哪里有演的，他爱去看，没听没看，他就觉得没趣。有一次大家闲谈，一个问题