



随书附送录音长达12小时的MP3光盘一张
内含全国普通话水平测试作品60篇纯正朗读

实用普通话 水平测试与口才提高

第三版

邢捍国◎主编

SHIYONG PUTONG
SHUIPING CESHI YU KOUTAI TIGAO



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

实用普通话

水平测试与口才提高

第三版

主编◎邢捍国

副主编◎崔凯

SHIYONG PUTONG
SHUIPING CESHI YU KOUTAI TIGAO



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

实用普通话水平测试与口才提高/邢捍国主编. —3 版. —广州:
暨南大学出版社, 2012. 8

ISBN 978 - 7 - 5668 - 0271 - 2

I. ①实… II. ①邢… III. ①普通话—水平考试—自学参考资料 IV. ①H102

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 172407 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85228291 85228292 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 广州市天河星辰文化发展部照排中心

印 刷: 湛江日报社印刷厂

开 本: 890mm × 1240mm 1/32

印 张: 15.625

字 数: 435 千

版 次: 2007 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 3 版

印 次: 2012 年 8 月第 5 次

印 数: 15001—19000 册

定 价: 39.80 元 (含 12 小时录音光盘一张)

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

前 言

以往的普通话教学或培训，往往只注重对抽象的理论知识进行详细的讲解，而对实用知识和实际训练重视不够。这是一种脱离实际的错误倾向，因为对于绝大多数普通话学习者来说，重要的是通过掌握实用知识和进行实际训练来获得应用普通话的能力，没有必要知道那些抽象的、难以捉摸的理论。这种错误的倾向人为地使学习者产生一种错觉：学习普通话又难又没意思。其实，在现在的条件下，学习普通话直至会说一口标准流利的普通话，并不是一件太困难的事。只要方法得当，完全可以高效率地实现，也可以说是“速成”。速成的方法，除了多听多模仿之外，在教学上主要是切实贯彻“精讲多练”的原则；对学习者来说，就是“精学多练”。

《实用普通话水平测试与口才提高（第三版）》正是遵循“精讲多练”的原则，为社会各界人士迅速、高效地学习普通话和提高口才而编录的实用教材。它从方言区人们学习普通话的实际需要出发，着重阐明了声调的读法、音变、方音辨正、语音规范化等方面的问题，并设计了大量的、形式多样的练习来消化、应用。教材编选了适应各界人士，尤其是教师、大中专学生、播音员、主持人、演员、文秘、商业营销人员、宾馆饭店服务员及铁路、民航、公交、公安、邮政、电信、旅游、银行、医护等与口

语表达关系密切的行业人员需要的练习材料，把普通话的学习、应用和口才的提高、文明规范工作用语的掌握有机地结合起来，出发点是希望读者强化训练，确实提高普通话水平与口才。

本教材在普通话水平测试的改进上做了一些探索，目的是强化实际应用功能，淡化机械测试功能，把普通话学习、口才训练和水平测试结合起来：字根据形声字特点按音序排列，把常用字组成尽可能少的词语，便于尽快掌握字音；词语首先掌握最常用的普通话多音节词语；选用反映中华文化、民族智慧、世俗人情的惯用语、成语、俗语、歇后语等；吸收李阳疯狂英语“句子中心论”的理念，增加大量的句子练习；所选文章涉及朗读、朗诵、演讲、故事、相声、播音主持等多种口语艺术形式，散文、诗歌、小说、记叙文、说明文、议论文、抒情文、应用文等多种体裁，以增强多样性和实用性，适应小学、初中、高中、大学、社会人士各年龄层次的需要。因为语文教学的需要和现在大多数人采用拼音输入法进行电脑、手机的文字录入，所以增加了拼写一项。

就语言学习的结构系统而言，本书对音素、声韵调、音节、字、词、短语、句子、段、篇都安排了训练内容。

就语言学习的功能而言，本书多方面的实际应用和水平测试这两方面功能兼备。

就学习的形式而言，本书听、说、读、写都有不少练习。

为了配合读者落实好学习和训练，本教材为一部分练习录了音。光盘上滚动字幕与配音同步显示的内容有：

①国家普通话水平测试用朗读作品 60 篇；②大学、中学、小学及幼儿名篇；③实用知识练习。

练习部分的内容很丰富，目录中依练习的类型排列，以显示形式的多样化，使读者一目了然。

部分练习材料只录音而不注音，以节省篇幅；要注音的，部分材料只注调号和难点注音；少数材料声韵调和几种音变全标出来。

时间性强的材料过几年更新一次，如新词语、中外名牌等，以凸显时效和体现新意，同时，新增内容全部置于书的后面，使本书具有相对稳定性。

总之，本教材的编制宗旨就是“为学习服务，为应用服务，为测试服务”。

本书采用丰富、有趣的练习材料和“精讲多练”的教学方法，这很大程度上得益于这些年来编者对众多学习者生动活泼的工作、生活的了解。编者将很高兴能够进一步听取读者的意见，使这套教材更适合社会的需要；同时编者也很乐意通过电话、电子邮件、语音或文字聊天等方式与各位学习者及推广普通话的同行共同探讨学习、推广普通话的问题。

本书的读者对象是所有普通话学习者，包括内地学习者、港澳台同胞、海外华人和外国朋友。同时，本书在光盘上文字与录音同步显示了国家最新普通话水平测试的 60 篇短文，能满足希望通过普通话水平测试考取等级证书的学习者的实际需要。

在本书的编写过程中，编者参考了不少著作，从书刊、网络上选用了一些材料，在此向有关专家、同仁表示

衷心的感谢！由于一些资料出处不详或难以与作者联系，故敬请相关作者拨冗与我们联系，以便再版时署名和奉上稿酬。

编者

2012年6月

目 录

前 言	(1)
-----------	-----

知识部分

第一单元 绪论	(2)
一、普通话的定义	(2)
二、普通话和方言	(5)
三、为什么要推广和学习普通话	(8)
四、怎样尽快地学好普通话	(13)
第二单元 普通话的音节分析	(19)
一、字母表	(19)
二、声母表	(20)
三、韵母表	(22)
四、普通话的音素	(25)
五、普通话音节表	(28)
六、普通话音节拼读集中练习	(31)
附录：如何保护嗓子	(32)
第三单元 声调	(33)
一、按四声顺序排列的同声同韵字	(36)

二、按四声顺序排列的词组	(36)
三、杂序四声	(37)
四、两调重叠	(38)
五、双音调准练习	(38)
六、词语对比练习	(38)
附录：“这、那、哪”的口语读音	(47)
 第四单元 音变	 (49)
一、变调	(49)
二、轻声	(59)
三、儿化	(69)
四、“啊”字的读法	(76)
 第五单元 方音辨正及声韵母练习	 (80)
一、平舌音 z、c、s 和翘舌音 zh、ch、sh	(80)
二、鼻音 n 和边音 l	(82)
三、把尖音 (z、c、s+i、ü 开头韵母) 改成团音 (j、q、x+i、ü 开头韵母)	(83)
四、f 与 h	(83)
五、不要把 w 读成 v	(84)
六、分清前鼻音韵尾 -n 和后鼻音韵尾 -ng	(84)
七、分清 i、ü	(87)
八、读准宽窄复韵母	(87)
九、读准清音声母	(87)
十、其他	(89)
十一、读准声调	(89)
 第六单元 语音的规范化	 (98)
一、异读词读音的规范	(98)

二、误读字正音	(99)
三、轻声和儿化的规范	(102)
第七单元 普通话拼写规则	(113)
一、y、w 的用法	(113)
二、iou、uei、uen 的省写式	(113)
三、ü 上两点的省略	(114)
四、o - uo、ong - ueng 的用法	(114)
五、调号的位置	(115)
六、隔音符号的用法	(115)
七、大写字母的用法	(115)
八、按词连写	(117)
第八单元 怎样提高口才	(120)

训练部分

朗 诵	(126)
母亲的爱 (配乐)	汪国真 (126)
微笑	杨钧炜 (127)
致橡树	舒 婷 (129)
再别康桥 (配乐)	徐志摩 (131)
热爱生命	汪国真 (132)
故乡	(133)
珍惜	(134)
真心英雄 (歌词)	李宗盛 (136)
在那桃花盛开的地方 (歌词)	邬大为、魏宝贵 (136)

演讲辩论	(138)
班长的就职演说	(138)
中国国际科技展览会开幕式祝酒词	(139)
电影《高山下的花环》中雷军长讲话片段	李存葆 (141)
机遇是否主要在交际中获得?	(142)
诸葛亮舌战群儒	(144)
主持播音	(148)
元旦文艺演出主持词	(148)
文艺演出报幕词3例(片段)	(149)
国家普通话水平测试在香港开展15年 7.5万人参考	(149)
快 板	(151)
说大话	(151)
香蕉皮(批评快板)	(152)
绕口令快板7段	(153)
贯 口	(157)
报花名	(157)
相 声	(158)
吹牛	马季、赵炎 (158)
省略语	姜昆、唐杰忠 (162)
话剧、电视剧	(167)
范进中举(课本剧)	(167)
电视连续剧《包青天之七侠五义》选场	(174)
小 品	(180)
左撇子	(180)
借钱	(181)
故 事	(183)
爱吃糖的妹妹	(183)

狐狸和乌鸦	(184)
评 书	(185)
过火焰山	(185)
十三太保	(185)
趣味练习	(187)
“奇文”共“赏”(韩复榘的“演讲”)	(187)
趣味句子	(190)
精彩短信	(191)
趣味小对话	(192)
100 个成语的顶针续麻	(196)
广告词	(197)
中外著名音乐家及其乐曲	(198)
中外歌曲名选	(200)
中外著名美术家及其作品	(203)
世界风光	(204)
中国 100 元素	(205)
笑话 3 则	(206)
不服输	(206)
“周到之至”	(206)
绝招	(207)
口才事例 5 则	(208)
卓别林遇强盗	(208)
姑娘的帽子	(208)
《圣经》与土地	(209)
面包换啤酒	(209)
善于把道理摆出来(卡耐基口才一例)	(210)

工作和日常生活对话练习	(212)
看病	(212)
问路	(214)
住宿登记	(215)
住客赔偿	(216)
宾馆保安帮助旅客寻找钱包	(216)
祝贺旅客生日	(217)
餐位预订	(218)
伪造签名	(219)
吃药膳	(220)
在茶馆	(221)
酒吧招待	(223)
脚底按摩	(223)
特快专递	(224)
乘出租车	(225)
买火车票	(227)
买机票	(227)
空姐服务	(229)
小额抵押贷款和个人住房贷款	(229)
美容美发	(230)
应聘大酒店秘书	(233)
师生谈话	(236)
在图书馆借书	(237)
买书	(237)
会议安排	(238)
过海关	(238)
审讯	(239)
报警	(240)
面对外交挑衅	(241)

推销自动门	(241)
买工艺品	(242)
涨价与还价	(244)

实用普通话水平测试部分

实用普通话水平测试样卷	(247)
实用普通话水平测试各测试项资料来源	(253)
《普通话水平测试实施纲要》商榷	(254)
对《普通话水平测试实施纲要》的修订建议	(263)
字音练习	(267)
常用形声字集	(267)
3 500 常用字字音检测词语表	(276)
7 000 通用字中不太冷僻的非常用字组词练习	(305)
词语练习	(331)
最常用的普通话多音节词语	(331)
熟语练习	(337)
惯用语精选	(337)
四字成语精选	(343)
多字成语精选	(350)
俗语精选	(353)
歇后语精选	(355)
句子练习	(362)
不能不会的普通话口语	(362)
日常工作用语	(363)
家长日常口语	(365)
日常打招呼用语	(367)
日常交际用语	(368)

日常用句训练	(371)
句子训练——思想的浪花	(375)
名言录	(378)
诗词名句精选	(390)
对联精选	(405)
文章朗读	(409)
阿凡提种金子	(410)
不自由，毋宁死	帕特里克·亨利 (411)
春	朱自清 (414)
公民的基本权利和义务	《中华人民共和国宪法》 (416)
关于张顺秀故意杀人案的法庭辩护词	钱忠 周迎军 (418)
观潮	(420)
海燕	高尔基 (422)
杭州西湖导游词	(423)
荷塘月色	朱自清 (424)
猴吃西瓜	(426)
教师的风流	(427)
决战前的演说	华盛顿 (429)
连升三级（单口相声）	刘宝瑞述 张玉奎整理 (431)
猫	老舍 (435)
美丽的小兴安岭	(436)
你了解雪吗	(437)
启示的启示	伊人 (439)
切尔诺贝利核电站大爆炸	(440)
青年在选择职业时的考虑	马克思 (442)
秋色赋（节选）	峻青 (443)
人与人之间	艾比 (445)
《送孟浩然之广陵》赏析	(446)
台湾蝴蝶甲天下	丛培香 (447)

太阳	(449)
推广普通话宣传提纲 (节选)	(450)
《我们的宇宙》解说词	赵致真 (453)
小英雄雨来 (节选)	(454)
雨天里的婚礼主持词	德馨 (456)
在葛底斯堡的演说	林肯 (457)
中国公学 18 级毕业赠言	胡适 (459)
中国简介	(460)
中国选手易思玲摘得伦敦奥运会首枚金牌 (新闻播音)	(461)
海底世界	(462)
中华人民共和国国家通用语言文字法 (节选)	(463)
中华人民共和国香港特别行政区基本法 (节选)	(465)
命题说话话题	(469)
附 录	(472)
怎样在网上查询有关普通话的信息	(472)
普通话培训方案	(472)
普通话学习的原则	(473)
新词语选	(474)
内地、港澳普通话培训测试机构	(479)
普通话学习主要工具书介绍	(482)
普通话才艺学习资源介绍	(483)
参考文献	(484)
后 记	(485)

文字显示与录音同步的内容（见光盘）

- 01 - 47 录音的内容与本书同
- 48 拍手歌 孙悟空打妖怪 小猴子下山 桂林山水
- 49 小学诗词选（1） 50 小学诗词选（2）
- 51 中学诗词选 52 大自然的语言（节选）
- 53 简笔与繁笔（节选） 54 满江红（岳飞）
- 55 沁园春·长沙 沁园春·雪（毛泽东）
- 56 劝学（荀子） 57 水调歌头·中秋（苏轼）
- 58 岳阳楼记（范仲淹） 59 杂说（韩愈）
- 60 大学诗词选 61 中国部分城市
- 62 外国著名城市 63 我国著名地方特产
- 64 新百家姓（慢 快） 65 中国的节日纪念日
- 66 中国历代顺序及名人表
- 67 中国烹饪的主要风味流派
- 68 小知识练习

普通话水平测试用朗读短文 60 篇（word 文档及滚动字幕
配音）