

长江传媒实战丛书

长江传媒实战丛书

名誉主编 刘光全 郑旭煦 尹长征

主 编 殷 俊 耿晓东 朱 洁

普通话轻松学

PUTONGHUA
QINGSONGXUE

田 桑 著



四川大学出版社

长江传媒实战丛书

名誉主编 刘光全 郑旭煦 尹长征

主 编 殷 俊 耿晓东 朱 洁

长江传媒实战丛书

普通话轻松学

PUTONGHUA
QINGSONGXUE

田 桑 著



四川大学出版社

责任编辑:王 冰
责任校对:罗 丹
封面设计:墨创文化
责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

普通话轻松学 / 田桑著. —成都:四川大学出版社, 2012.10

(长江传媒实战丛书)

ISBN 978-7-5614-6233-1

I. ①普… II. ①田… III. ①普通话—自学参考资料
IV. ①H102

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 251705 号

书名 普通话轻松学

著 者	田 桑
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-6233-1
印 刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	148 mm×210 mm
印 张	8.875
字 数	234 千字
版 次	2012 年 11 月第 1 版
印 次	2012 年 11 月第 1 次印刷
定 价	29.00 元(含光盘)

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科
联系。电 话:85408408/85401670/
85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址: <http://www.scup.cn>



共创传媒美好未来

刘光全

在媒体大爆炸的时代背景下，如何让汗牛充栋的传媒理论回归实战的原貌？如何让传媒教育与传媒实践更紧密地结合？重庆广播电视集团（总台）与重庆工商大学的一群志同道合者做了一些思考和探索，并于2009年合作创建了传媒艺术学院，2011年携手创建传媒运营实训中心，2012年共同组建传媒发展协同创新中心并与英国林肯大学签订合作培养传媒人才协议，不断迈出实质性的步伐！

合作过程中，我们体会到产、学、研模式真是一举多赢，最大的受益者当然是学生。双方按照省级电视台演播室的标准在重庆工商大学共建了有500平方米演播大厅和800平方米剪辑中心、录音中心的传媒运营实训中心，于2011年9月19日正式启用，重庆卫视、重庆电视台科教频道、重庆电视台时尚频道、重庆电视台生活频道等整体平移进驻重庆工商大学。2012年6月原来共建的学院和中心基地等整合共建为“传媒发展协同创新中心”。学院让本科生、研究生以编导、摄像、灯光、切像、录音等专业技术岗位助理身份参与学习实训。这样一来，共建在大学校园内的传媒发展协同创新中心使学生能以重庆广播电视集团（总台）“子弟兵”的身份参与真实的媒介工作，重庆电视台150多位资深传媒工作者对学生手把手地师徒相授，再结合每日审



片、每周点评等多种方式，和大学教师共同指导学生深入掌握电视节目生产制作的核心规律。重庆电视台先后邀请到了北京大学程曼丽教授、清华大学陈昌凤教授、中国社科院尹韵公研究员、重庆工商大学校长杨继瑞教授、重庆市公租房局郭唐勇局长等嘉宾到传媒发展协同创新中心录制电视节目。传媒艺术学院构造的真实传媒制播环境，不仅使学生接触到电视节目生产的真实环境，播出级的高端设备，优秀的节目主持人、主创人员，还可以经常性地与来自国内外的著名学者、高端嘉宾面对面交流。这样的“角色实践”培养方式为提升学生的实作能力、开阔视野提供了大量机会。重庆工商大学和重庆广播电视集团还积极出台一系列激励政策，互聘资深记者、教授挂职，共同打造实战理论双师型师资队伍。双方的合作在培养学生的同时，促进了一线节目编导的理论素养提升，锻炼了干部队伍。

2012年10月，在国内外传媒界久负盛名的国家一级学会——中国新闻史学会把重庆工商大学—重庆广电集团传媒发展协同创新中心列为目前全国唯一的传媒教育实践基地，此举得到中共重庆市委常委、宣传部有关领导同志的高度肯定和衷心祝贺。重庆工商大学—重庆广播电视集团传媒发展协同创新中心从2013年起，联合北京大学、清华大学、中国人民大学、复旦大学、中国传媒大学、厦门大学、浙江大学、武汉大学等国内一流高校及英国林肯大学、美国密苏里大学等国际著名高校推出《中国传媒教育实践蓝皮书》（中英文双语版），接纳国内外高校传媒本科生、硕士生、博士生和教师的短期访问、学习、研修。力争把中国新闻史学会传媒教育实践基地打造为国内外知名和共享的先进平台，为推进我国的传媒教育实践改革贡献绵薄之力。

传媒办学，利国利民，我们期望传媒艺术学院和传媒发展协同创新中心作为国家教育体制改革的主载体和主平台，特别是在创新人才培养模式等方面，能推动教育行业和传媒行业无形资产



倍增，能在国内外得到进一步的推广和提升。

为了呈现更多传媒实战的原貌，我们推出了这套长江传媒实战丛书。实战系列丛书凝聚了传媒人的热情、责任和深沉的思索，其中既有操作经验的提炼和总结，更有实作过程的反思和顿悟；既有基于重庆传媒实践之上的思考，也有学者的多年积淀；更是“传媒工作者—学者”双师型专家的优秀成果。目的是给已经和即将走上传媒工作岗位的人员一种有别于传媒理论的视野和眼光。

在这套丛书中，读者可以看到重庆电视新闻中心发动多位记者、编辑、制片人共同创作完成的《新闻新观察》，书中既有构建电视新闻频道竞争力过程中的精彩案例，也有对“当电视遇到微博”、“3G直播浪潮来袭”等新闻新趋势的探讨。渝派纪录片的创作者们，用他们拍摄纪录片、创办纪录片栏目、经营纪录片频道的实践，告诉读者《真实就是力量》。《普通话轻松学》、《采访提问100例》等实战类的传媒技巧也呈现在这套丛书中，其目的就是要让读者分享职业传媒人在长期传媒实践中积累的方法、产生的感悟，甚至包括教训。

2011年12月，我到传媒艺术学院为同学们开设《共创传媒的美好明天》的讲座，看到同学们一双双求知的眼睛，我倍感欣慰！从2009年起，集团先后有200多位资深编辑、记者、制作人直接到学院和传媒发展协同创新中心讲学授课，由更多的一线传媒人编撰的这套实战丛书，相信一定能给同学们和读者呈现更生动、更鲜活、更丰厚的传媒画卷。

我们期望传媒集团与高校携手合作培养学生，希望编撰的这套传媒实战丛书，能够为中国传媒的美好明天贡献一份心力。

（作者系重庆广播电视集团总裁，重庆工商大学传媒艺术学院院长，中国新闻史学会特邀副会长兼传媒教育实践基地名誉主任，重庆市视协主席）



前 言

如今，英语可以疯狂学，钢琴可以玩儿着学，其实，普通话也可以轻松学。

由于广播电视业的迅猛发展，播音主持和影视表演专业对许多青少年都产生了极大的吸引力，这两个专业最基本的要求就是准确熟练地掌握普通话。因此，许多青少年对普通话的学习可以说是趋之若鹜。他们的目标很明确，通过对普通话的学习，考取相应的专业学校，将来实现自己的目标和理想。

笔者在多年的普通话教学过程中发现，许多家长和同学对普通话的学习缺乏足够的认识，致使许多同学在学习过程中存在很大的盲目性，在学习养成了不规范的习惯或一些语音上的缺陷。如：在声母方面，咬字器官运用不当，发音位置不正确；韵母方面，音节的完整性不好，尾音不到位，发音动程不合理；声调方面，调值不稳或有些怪调等。这些问题如不及时修正，可能会贻误时机，后患无穷。

普通话是一套规范性的语言系统，原则上不允许任何方音色彩掺杂其间。普通话的教学具有很强的示范性，教师的语言质量直接决定着学生的语言质量。普通话教学还具有个别针对性很强的特点，它不同于语、数、化的教学方式，一讲道理大家都明白了。也就是说，要学好普通话，光靠大课教学的方式是不能解决问题的，应采用因人、因时、因势、不拘一格、灵活多样的教学



方法，这方面又往往在教学时容易被忽略掉。笔者认为，在中小学阶段主要应该掌握的是普通话的实践方面，因为，普通话水平等级测试和语言艺术类专业考试一律采用口试方法，也就是只考实践方面。所以，作为普通话初学者，不要把更多的精力放在理论学习上，而应侧重实践的掌握和语音面貌的提高。所谓语音面貌，就是指普通话的实际运用和掌握的情况，而这正是将来考取学校的重要基础条件。

这本教材融进了笔者的一些教学理念，着重从实用方面出发，简洁明了，删繁就简，重点突出，浅显易懂，尤其是选择了大量形式多样、轻松活泼的训练材料，并配以部分有声资料，使你在学习过程中既感到轻松活泼，又增加审美情趣。特别适合普通话初学者学习使用。希望本教程对广大青少年的普通话学习能提供有效的帮助。由于本人能力有限，经验不足，缺憾和疏漏在所难免，还望同行批评、指正。



目 录

第一部分	普通话基本概念·····	(1)
第二部分	普通话语音系统·····	(5)
第三部分	语音系统训练·····	(79)
第四部分	语言规律系统·····	(97)
第五部分	语言规律系统训练·····	(120)
第六部分	语言表达技巧·····	(129)
第七部分	用气发声·····	(166)
第八部分	综合训练·····	(197)
附录	让普通话的约定俗成向规范性转化	
	——谈谈普通话词语轻重格式的规范性·····	(254)
后记	·····	(271)



第一部分 普通话基本概念

普通话的定义：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。

国家语言文字委员会（以下简称“国家语委”）发布的《普通话水平测试等级标准》，将普通话水平定为三级六等，即：

一级甲等（分数为 97 分及其以上）；

一级乙等（分数为 92 分及其以上，但不足 97 分）。

二级甲等（分数为 87 分及其以上，但不足 92 分）；

二级乙等（分数为 80 分及其以上，但不足 87 分）。

三级甲等（分数为 70 分及其以上，但不足 80 分）；

三级乙等（分数为 60 分及其以上，但不足 70 分）。

根据国家语委关于普通话水平“三级六等”的概念来理解，只要是基本按照现代汉语的语音、词汇、语法来进行语言交流，即便是方言很明显，也应该视为普通话，只是存在普通话的等级差别而已。

普通话的规范指的是现代汉语在语音、语法、词汇各方面的标准。

普通话“以北京语音为标准音”，应该从两个方面来理解：

一方面是指字的具体读音，也就是指声、韵、调等语音要素，要以北京语音为相对标准。其特点是：（1）音系比较简单；（2）音节中元音占优势；（3）四个声调抑扬分明且高音成分较



多；（4）音节间隔清晰。

另一方面是指语言规律，如词的轻重格式、语气词“啊”的变读、句子的逻辑重音等语言规律要素，也要以北京话的基本规律为相对标准。其特点是：词的双音节化和轻重格式的区分，以及逻辑重音的强调和轻声、儿化的使用，使得有声语言表达更加准确、丰富。

为什么要说普通话的语音系统要以北京话为“相对标准”，因为北京话也有土语成分，如，“点儿背”（北京土话，“点儿”，指遭遇、运气。“点儿背”的意思是运气不好，倒霉）。“炸了庙”（北京土话，惊愕、急眼的意思）。“瞎了”（北京土话，即倒霉了、完了的意思）。这些北京土语现象，就属于“词汇”的不规范。换句话说，“去掉土语成分的北京话，就是普通话”。

学好普通话要解决的基本问题，就是普通话的语音系统（指声、韵、调等）和普通话的语言规律系统（指语流音变及词的轻重格式、句子的逻辑重音等）两个方面。明白了这个道理，对学习普通话，特别是学习过程中解决方音问题，具有指导作用。

要学习说好标准的普通话，不是单纯地了解字的发音就够了，关键是要从音节的各个语音要素上，从实践上掌握好发音要领，如：发音部位、发音方法、发音动程、发音口型、发音声调，以及各发音要素的协调配合等。这要通过正确的引导和掌握正确的训练方法，才能够形成较好的语音面貌。好的语音面貌，可以简单地理解为准确的发音系统加上正确的语言规律。

在以上普通话定义和标准的基础上，又可以根据其不同的使用和培训范畴，相对划分为两类：一类为专业型（如播音、主持，影视表演专业演员等，普通话水平等级在一级乙等及其以上）；另一类为普及型（如教师，公务员，服务行业等，普通话水平在二级甲等及其以下）。这样可以根据不同情况、不同标准有针对性地进行培训和使用。



要想从事专业的广播电视播音、主持和影视表演专业，学好普通话是基础。本教程着重从语音系统和语言规律系统这两个方面进行教学和引导训练。通过加强认识和学习训练，能够熟练掌握以上两个方面来进行不同形态的语言表达，你的普通话水平可以说基本过关了。

在普通话语音训练的过程中方法至关重要，普通话语音面貌及表达能力的培养和提高，离不开科学、系统、严格的训练。训练，但不是盲目地重复。普通话的学习，除了量的积累以外，还应用脑子去思考。在掌握准确的发音系统和正确的语言规律的基础上，还应该做到以下几点。

一、正音

普通话训练首先要从音节正音入手，同时要和自己的方言辨记相结合，了解家乡话与普通话之间的关系，求同辨异。这样的训练才有针对性。

二、结合

普通话有声语言训练虽然是以“说”为主，但是也不能忽视其“听”的重要性。“听”就是“辨音”，能够让学习者更好地记住正确的发音习惯和语言规律，并且能让大脑同时进行记忆从而形成意识。要把“听、说”这两者相结合，促使学习者进一步全面提升自己的普通话水平。

三、全面

语言是一种信息传输工具，单向的接受和机械地重复极易使学习者疲劳，甚至对学习语言产生厌烦情绪。所以在普通话学习的过程中，利用收听收看广播、电视、录音、讨论、对话等互动手段进行全面提升式学习，学习的效果也会突飞猛进。





四、巩固

普通话语言训练是一个长期的过程，要想达到一个较好的学习效果必然要经过时间的积累，正所谓“量变产生质变”。在学习一个阶段以后一定要对前一个阶段的学习内容进行复习巩固，才能加深记忆形式意识，最后形成习惯，达到一个理想的水平，为以后进入语言艺术专业深造打下一个坚实的基础。



第二部分 普通话语音系统

标准的普通话语音，是一个相对完整的、独立的、规范的语音系统，原则上不能有任何的方音或土语成分掺杂其间。普通话的学习，需要从发音和辨正两个方面去努力。一定要按正确的发音部位、发音方法，发准每个音素，发好每个音节。同时，要凭借掌握的语音知识，系统地纠正受方音影响的语言习惯。准确、熟练是语音学习的基本要求，需要我们不但动脑，而且要上口，通过反复的实践以加深记忆。

普通话的语音发音标准是由音节来决定的。一般来说，普通话中的一个方块汉字就是一个音节。我国古代的四大造字法（象形、指事、会意、形声），其中造字量最大的是“形声字”。“形声字”，顾名思义，就是用表意的形旁和表音的声旁组合而构成的汉字。学习普通话也可以根据形声字的结构规律来识字读音、类推字义，从而掌握大量的普通话准确读音。如：形声字的基本规律是以形旁表意，以声旁读音。我们根据形声字的规律可以很简单地记住大量的普通话正确读音，我们可以把它叫做字音类推学习法。如：“成”（cheng）字，我们只需记住它读音的两个要素，一个是卷舌音“ch”，另一个是后鼻音“eng”。由此，我们可以掌握一个规律，凡是和“成”字有关的字都具备这两个因素。如：成、城、诚、钺、盛，它们的读音都是 cheng。“盛”字是多音字（另一个读音：sheng），它和“晟”（读音：sheng）



仍然具备“卷舌音”和“后鼻音”这两个要素。又如：“青”字，我们只需记住它读音的一个音素，后鼻音“ing”。由此，我们也可以掌握一个规律，凡是和“青”字有关的字基本上都具备后鼻音这个音素。如：请、清、情、晴、氰、圉、蜻、筍、鯖（以上是声母为q的字）；静、精、睛、靖、菁、婧、腓、靛（以上是声母为j的字，“倩 qian”字是个例外）尽管这17个字声母有所不同，但它们有一个共同的韵母“ing”。所以，我们可以根据“青”的读音不假思索地判断它们都是后鼻音的字。以此类推，掌握形声字规律是初学者掌握普通话准确读音的一种很好方法。

我们对语言材料中可以应用类推法的情况进行了归纳，分别附在声母和韵母部分，供大家学习参考。

一、声母

声母——指一个汉字音节起头的辅音，共有21个。

通过声母部分的学习，主要目的是找准发音部位和掌握好发音方法，使发音响亮、清晰、自然。声母学习阶段的目的是“咬得准、发得清”。

汉语普通话声母都是由辅音充当的，所以它的特点与辅音相同。

1. 声母的发音部位——声母发音时，口腔对呼出气流构成阻碍的部位。普通话中21个辅音声母的发音部位共有7处：

双唇阻（双唇音）——上唇与下唇闭合构成阻碍。普通话有3个双唇音：b、p、m。

唇齿阻（唇齿音）——上门齿与下唇构成阻碍。普通话只有一个唇齿音：f。

舌尖前阻（舌尖前音）——舌尖与上齿门背接触或接近构成阻碍。普通话有3个舌尖前音：z、c、s。

舌尖中阻（舌尖中音）——舌尖中音与上门齿龈（上牙床）



构成阻碍。普通话有 4 个舌尖中音：d、t、n、l。

舌尖后阻（舌尖后音）——舌尖与前硬腭构成阻碍。普通话有 4 个舌尖后音：zh、ch、sh、r。

舌面阻（舌面音）——舌面前部与硬腭前部构成阻碍。普通话有 3 个舌面音：j、q、x。

舌根阻（舌根音）——舌根与硬腭软腭交界处构成阻碍。普通话有 3 个舌根音：g、k、h。

辅音主要就是由唇、齿、舌构成阻碍的。从中我们不难看出，由舌头构成的阻碍最多，21 个辅音声母中 17 个跟舌头有关（见表 2-1）。所以，舌头是最重要的咬字器官。

表 2-1 普通话声母发音表

发音部位 发音方法			双唇阻	唇齿阻	舌尖前阻	舌尖中阻	舌尖后阻	舌面阻	舌根阻
			上唇 下唇	上齿 下唇	舌尖 上齿背	舌尖 上齿龈	舌尖 硬腭前	舌面 硬腭	舌根 软腭
塞音	清音	不送气	b			D			g
		送气	p			T			k
塞擦音	清音	不送气			z		zh	j	
		送气			c		ch	q	
擦音	清音			f	s		sh	x	h
	浊音						r		
鼻音	浊音		m			N			
边音	浊音					L			

声母发音训练：

b——（发音部位，发音方法）双唇不送气清塞音

bìbō búbài bìngbiàn bìbào bìbǎng
碧波 不败 病变 壁报 臂膀



biànbái	biāobǎng	bēibāo	bǎibān	bàobiǎo
变白	标榜	背包	百般	报表
bǎibù	bāobiǎn	bèngbù	bēibǐ	bùbīng
摆布	褒贬	蚌埠	卑鄙	步兵
bēnbō	bàibǐ	bànbǎi	bǎobèi	
奔波	败笔	半百	宝贝	

绕口令练习：

巴老爷有八十八棵芭蕉树，

来了八十八个把式要在巴老爷的八十八棵芭蕉树下住。

巴老爷拔了八十八棵芭蕉树，不让八十八个把式在八十八棵芭蕉树下住。

八十八个把式烧了八十八棵芭蕉树。

巴老爷在八十八棵芭蕉树边哭。

p——（发音部位，发音方法）双唇送气清塞音

pǐnpíng	pípá	pípá	pípáo	piáopō
品评	琵琶	枇杷	皮袍	瓢泼
píngpū	piānpáng	pīpíng	pǐpèi	pīnpán
平铺	偏旁	批评	匹配	拼盘
páipào	piānpō	péngpài	pápō	píngpàn
排炮	偏颇	澎湃	爬坡	评判
pīngpāng	piānpì	pàopao	piānpian	pāipǐn
乒乒	偏僻	泡泡	翩翩	拍品

绕口令练习：

炮兵步兵攻打八面坡，

炮兵排排炮弹齐发射，

步兵攻打八面坡，

歼敌八千八百八十多。

m——（发音部位，发音方法）双唇浊鼻音

mǐmiàn	móumiàn	mùmén	miáomù	měimào
米面	谋面	木门	苗木	美貌