



H102
02

普通话教学丛书
主编 李惠莲 马显彬

普通话基础训练

主编

赵 越

主审

李惠莲

编著

赵 越 李惠莲 林小泉 汪晓玲

暨南大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

普通话基础训练/赵越主编. 赵越, 李惠莲, 林小泉, 汪晓玲
编著. —广州: 暨南大学出版社, 2000. 11

(普通话教学丛书)

ISBN 7-81029-988-3

I. 普... II. ①赵... ②李... ③林... ④汪... III. 普通
话—教材 IV. H102

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 43869 号

出版发行: 暨南大学出版社

(广州·石牌 邮码: 510632 电话: 85223774)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 湛江日报印刷厂印刷

印 张: 7.75 印张

字 数: 190 千字

规 格: 850×1168 毫米 1/32

版 次: 2000 年 11 月第 1 版

印 次: 2000 年 11 月第 1 次印刷

印 数: 1—5000 册

定 价: 12.00 元

序 言

普通话就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。普通话既是汉民族的共同语,也是中国的国语。各民族都要积极学习和推广普通话。

普通话是汉民族共同语。汉民族共同语在很早的时候就已经形成了。春秋时期的汉民族共同语叫做“雅言”,汉代的汉民族共同语叫做“通语”,隋唐时期对诗韵的追求又进一步促进了汉民族共同语的发展,元朝的民族共同语叫做“天下通语”,明清时期的汉民族共同语叫做“官话”,民国时期的汉民族共同语则叫做“国语”,新中国成立后又改名叫做“普通话”。

语言是重要的交际工具。没有语言,人们就无法交流,社会就无法发展和进步,语言间接地为经济发展服务。推广普通话是经济和社会发展的需要,是一个工业化国家所必须完成的社会历史任务。推广普通话是信息社会发展的需要。信息社会最重要的劳动工具就是计算机,运用计算机是信息社会各类人员必备的工作条件。推广普通话也是国家、民族统一的需要。语言的融合、统一可以促进国家、民族的融合、统一;语言的分化最终将导致国家、民族的分化。国家、民族的统一必须建立在语言统一的基础上,必须高度重视语言统一对维护国家、民族统一所起的重要作用。

新中国建立以来,党和政府非常重视推广普通话工作。1955年10月,党和政府先后组织召开了全国文字改革会议和现代汉语规范问题学术会议,明确了普通话的名称和含义。1956年2月,

国务院向全国发出《关于推广普通话的指示》;同年5月,国务院发出了《关于在各省(市)教育厅(局)设立普通话推广处(科)的通知》,高教部和教育部发出了《关于在高等学校和中等专业学校推广普通话的联合通知》。1958年,毛泽东同志发出了“一切干部都要学普通话”的号召,周恩来同志作了《当前文字改革的任务》的重要讲话,并指出“在我国汉族人民中努力推广以北京语音为标准音的普通话是一项重要的政治任务”。1982年11月,第五届全国人民代表大会第五次会议通过的《中华人民共和国宪法》明确规定:“国家推广全国通用的普通话。”正式从法律上确定了普通话的国语地位。

教师是人类科学文化知识的传播者,也是民族共同语的传播者和使用者,肩负着维护国家语言统一的重大历史使命。因此,对教师的语言运用有两个方面的要求:一是要用普通话教学,带头和坚持说普通话;二是要系统地影响或者培养学生学习普通话,使他们也讲普通话,说好普通话。所以,普通话是教师的职业语言,学校是推广普通话的重点。1986年颁布的《中华人民共和国义务教育法》第6条指出:“学校应当推广使用全国通用的普通话。”1995年颁布的《中华人民共和国教育法》第12条指出:“学校及其他教育机构进行教学,应当推广使用全国通用的普通话和规范字。”1994年,国家语委、国家教委、广播电影电视部下发了《关于开展普通话水平测试工作的决定》,指出:“有必要在一定范围内对某些岗位的人员进行普通话水平测试,并逐步实行普通话等级制度。”并规定中小学教师、中等师范学校的教师、高等院校的文科教师、师范院校的毕业生应该参加普通话水平测试,要求持证上岗。新的形势要求我们必须学好普通话,讲好普通话,力争使普通话成为教学语言、工作语言、宣传语言和通用语言。

目 录

序 言	(1)
第一章 绪论	(1)
第一节 如何训练普通话?	(1)
第二节 学学“巧舌如簧口腔操”	(4)
第二章 普通话声母训练	(6)
第一节 声母的发音与训练	(6)
一、双唇音与唇齿音	(6)
二、舌面音	(9)
三、舌根音	(10)
四、舌尖前音	(12)
五、舌尖中音	(14)
六、舌尖后音	(17)
七、零声母	(20)
第二节 声母发音的综合训练	(20)
一、词语对比练习	(20)
二、标注声母的练习	(21)
三、绕口令练习	(22)
四、歌词朗读练习	(23)
五、朗读声母诗	(25)

六、古诗词朗读练习	(25)
七、对话练习	(27)
附录 声旁类推字表(一)	(30)

第三章 普通话韵母训练

(34)

第一节 单韵母的发音训练

(34)

一、发音描述	(34)
二、听音练习	(35)
三、辨正练习	(36)
四、读准词语的练习	(36)
五、词语对比练习	(37)
六、绕口令练习	(38)
七、诗歌朗读练习	(39)

第二节 复韵母的发音训练

(40)

一、发音描述	(40)
二、听辨音练习	(41)
三、发音练习	(41)
四、绕口令练习	(44)
五、短文、诗词朗读练习	(45)
六、对话练习	(46)

第三节 鼻韵母的发音训练

(48)

一、发音描述	(48)
二、听辨音练习	(49)
三、同韵母词语练习	(49)
四、前后鼻韵母的综合练习	(51)
五、词语对比练习	(52)
六、诗词朗读练习	(53)
七、绕口令练习	(54)

八、对话练习	(55)
第四节 韵母发音的综合训练	(57)
一、读准带介音的词语	(57)
二、诗词朗读练习	(57)
三、结合句子的词语对比练习	(59)
四、歌词朗读练习	(60)
五、标注韵母练习	(62)
附录 声旁类推字表(二)	(66)
第四章 声调的训练	(70)
第一节 声调的听读训练	(70)
一、听读字、词, 辨别声调	(70)
二、声调的发音练习	(70)
三、声调发音的混合练习	(72)
第二节 声调的综合训练	(74)
一、声调的对比练习	(74)
二、绕口令练习	(75)
三、标注声调练习	(76)
第五章 普通话音变训练	(79)
第一节 变调的训练	(79)
一、上声的变调	(79)
二、“一”和“不”的变调	(84)
三、重叠形容词的变调	(91)
第二节 轻声的发音训练	(91)
一、发音描述	(91)
二、听辨音和发音训练	(92)
三、朗读短文与句子	(94)

第三节 儿化的发音训练	(96)
一、发音描述	(96)
二、听辨音与发音练习	(96)
三、句子中儿化音节的辨读练习	(100)
四、练读唱词	(101)
五、对话练习	(101)
附录一 必读儿化词表(一)	(102)
附录二 必读儿化词表(二)	(103)
第四节 语气词“啊”的音变训练	(105)
一、“啊”的音变规律	(105)
二、句子练习	(105)
三、对话练习	(106)
四、短文练习	(107)
 第六章 普通话音节训练	(109)
第一节 音节认读训练	(109)
一、基本音节认读训练	(109)
二、难点音节认读训练	(110)
第二节 音节的拼读训练	(111)
一、用声韵两拼法拼读音节	(111)
二、用声介合母拼读法拼读音节	(112)
三、用三拼连读法拼读音节	(112)
四、用直呼音节法读双音节词语	(112)
第三节 音节综合训练	(113)
一、朗读拼音句子	(113)
二、朗读拼音的诗歌	(115)
三、朗读拼音短文	(117)
第四节 音节拼写训练	(121)

一、改错一	(121)
二、改错二	(121)
三、给词语注音	(121)
四、注音	(122)
第七章 普通话朗读训练	(123)
第一节 单项训练	(123)
一、标点符号、段落、层次停连训练	(124)
二、6种停连训练	(126)
三、重音表达方法的训练	(129)
四、重音训练	(130)
五、语气、语调和语速训练	(132)
第二节 综合训练	(135)
一、诗歌朗读训练	(135)
二、散文朗读训练	(140)
三、小说朗读训练	(146)
四、议论文朗读训练	(154)
附录 《普通话水平测试大纲》朗读	
材料	(161)
后 记	(235)

第一章 绪论

第一节 如何训练普通话？

方言与普通话的最大区别往往从语音方面表现出来。方言与普通话在词汇、语法方面的差别可以在语文课堂上，或者可以通过字典、词典等工具书的查阅来掌握。而语音的学习就不是这样简单了。方言区的人学习普通话除了要克服思想上、习惯上的障碍以外，还要下大气力克服发音上的困难，下大气力去记忆。所以，要学好普通话，一定要下大决心，下苦功夫，并且多向他人学习。

首先，要敢于说普通话。不要怕别人说三道四，你应该认为会说并且说好自己的民族共同语是一件非常光荣的事。新加坡这个独立只有三十几年的国家把推广华语（相当于我们的普通话）作为政府工作的一个重点，并且取得了令人瞩目的成绩。作为一个中国人，你有什么理由学不好普通话？当那个来自白求恩的故乡的加拿大大山（他的中文名字）操一口流利而地道的普通话，优雅地、娴熟地解析着中国文化的时候，作为一个中国人，你有何感想？民族共同语的普及程度往往代表着这个民族的文明程度，西欧很多国家和日本早在 200 年前就已经统一了民族共同语。所以，当有人说风凉话甚至嘲笑你时，你应该想到你所做的是一件意义多么重大的事，责任感和义务感会支持你。推广普通话，你的参与非常重要。当然，说惯了母语的人，再改说另一种

语言，或者把多年养成的错误的发音习惯改掉，确实会有困难。毛泽东同志就说过：“语言这东西，不是随便可以学好的，非下苦功不可。”所以，在“下苦功”与错误的发音习惯“作斗争”的过程中，就更需要你敢于开口的勇气。

其次，要自觉开口说。这是学习语言的关键。要敢于多说多练，不要怕说错，现在错是为了将来不错。而且，这样便于教师指出你的语音错误并纠正它。如果大家都敢于说、愿意说，就会营造出一个良好的氛围。语言环境对语言的学习非常重要。多做一些朗读训练也是非常有效的。起初可能是“鹦鹉学舌”，但听得多了，学得多了，自然会成为自己的东西。

第三，要重视普通话语音理论的学习。有人以为学习普通话只要靠单纯模仿就行了。殊不知掌握一定的语音知识对你准确、快速地掌握发音有促进作用。你已经有了有一定的普通话基础，现在回过头来学一些理论，会使你对自己以往的一些发音问题有恍然大悟的感觉。原来发不准的音，现在通过理论指导，可能就会发得好。

第四，要讲求方法，要动口，会动脑。对书中提出的训练方法要认真感受，认真实践。方法对头了，练习才会更有效果。不能轻视有关语音知识的学习，但也不要光看书不动嘴，学语音不实践是不行的。也不能机械地练。练的同时要动脑，要经常思考自己的发音问题出在哪里。将自己的方言与普通话作一些对比，想想怎样练才最有效果。动脑还指要下功夫记忆一些东西。利用规律来记忆，往往有事半功倍的效果。但规律也需要记忆，字词的读音是要靠积累的。你不妨有意识地提醒自己，记住一点儿说一点儿，将课外训练作为课堂教学的质的巩固和量的延伸，同时也让自己感到所学的东西能用得着。这会鼓励你更加努力。

第五，要重视方言语调的纠正。有不少人读单个字或词时可以读得比较标准，但在连续的语流中问题却不少。除了单个字词

的读音在语流中转化得不好外，方言语调也会在很大程度上影响到语音的纯正。可总有些人认为自己可以说比较流利的普通话，表达上障碍不多，何必太认真呢？因而不下功夫纠正。这种想法对教师来讲尤其要不得。这种南腔北调的所谓“普通话”根本不是我们的民族共同语。作为教师，他有责任和义务把“标准普通话”传授给他的学生。

第六，要培养自己对语音的敏感，善于在生活中学习。学习语言，尤其是学习语音时，要在潜意识中时刻让自己保持对语音的敏感，多听多感受多比较。在与别人交谈时，在听广播、看电视时，要注意别人的发音情况，发现别人与自己的发音有不同的，要及时记录下来，通过查字典、词典等工具书明确读音。这样做，印象深，记得牢。不要怕麻烦。这种敏感可使你经常注意比较，从而发现问题和解决问题，提高你的学习效率，增强学习效果。再有，针对普通话多音字、同音字较多，轻声、儿化现象比较复杂等情况，多动笔，勤记录，零打碎敲，积少成多。

第七，要善于综合运用。我们学习每一个字词的读音是为了在连续的语流中准确运用。因此，我们的发音训练，必须在发准音节的基础上，做到字不离词，词不离句，句不离篇，也就是要让所学的东西运用起来。比如，做词语训练时，不要仅仅只念词语，还要想一想这个词可以在什么情况下运用，在生活中什么时候可以用它。这样，你所学的词语就不是死的。这一点可以作为第四点的补充。

总之，学习普通话需要耐心、信心和决心。只要你认真对待，刻苦训练，多讲多说，不怕出丑，时时留心，再加上同学之间互教互学，让你的普通话更标准、更流畅不是不可能的。

第二节 学学“巧舌如簧口腔操”

舌在我们说话时发挥的作用不言而喻。特别是教师，要经常高声说话，要做到字字清楚，舌必须转动灵活、伸缩自如，否则就会导致语流中的字音残缺不全，即“吃字”。或者在发某些音时，因为舌转动不灵活而导致音发不好。唇部没有力量，也会在发某些音时，给人松散、无力的感觉。因此，舌和唇的训练非常重要。下面介绍的口腔操和唇操及有关建议，可以有效地增强舌肌和唇部的力量，使你的唇舌更灵敏，对发音很有帮助。当然，要想收到这个效果，坚持训练是最重要的。

1. 口腔操

①嘴微开，舌尖抵住上齿背，捋着上腭往后钩。钩得越深越好，但不要把舌系抻疼。

②把舌尖放在下齿背，舌面拱起，用舌面捋着上齿向外舔，同时用牙齿轻叩舌面。

③双唇紧闭，舌尖顶左腮，顶得越鼓越好。

④双唇紧闭，舌尖顶右腮，顶得越鼓越好。

⑤舌头沿上下齿外围，边转圈边舔。

上面这套操，可采用4×8节拍练习，坚持做，可以让舌肌上下左右都得到锻炼。

2. 唇操

①双唇阻住气流，然后突然打开，发爆破音b和p。

②双唇紧闭，用力撅嘴，然后嘴角后拉，交替进行。

③双唇紧闭，撮起，向上下左右转动。

④双唇紧闭，撮起左转360度，右转360度，交替进行。

别忘了，这些练习要经常练才有效，切忌“一日曝十日寒”。最好是每次翻开这本书时都用两三分钟时间练一练。这样做好像

有点麻烦，但坚持必有效果。

3. 有关建议

可以选择一些绕口令作快速朗读训练。练习时力求每个字音准确清楚。开始练习时不宜求快，发每个音时舌要到位，严格要求。在能准确发音的基础上可以加快速度，但仍要注意发音清楚，舌头伸缩、起落自如。这种训练对于舌头的运动是有帮助的。对教师来讲，可以有效地纠正“吃字、吞字”现象，让你说出的每一个字都落到实处。这种训练在每一节中都有，应积极对待。

下面介绍两个唇舌练习的绕口令：

①双唇的练习：

吃葡萄不吐葡萄皮，不吃葡萄倒吐葡萄皮。

八百标兵奔北坡，北坡炮兵并排跑；

炮兵怕把标兵碰，标兵怕碰炮兵炮。

②唇舌的练习：

会炖我的炖冻豆腐，来炖我的炖冻豆腐；

不会炖我的炖冻豆腐，别胡炖乱炖，炖坏了我的炖练豆腐。

另外，还可以通过发这样几个音来锻炼舌肌：

da - ta ga - ka jia - qia za - ca zha - cha

因为选取的是舌尖音、舌根音、舌面音声母，所以舌尖、舌面和舌根都可以得到锻炼。训练时可先慢后快，尽量让舌头弹起来，干脆利落地发音。

第二章 普通话声母训练

第一节 声母的发音与训练

一、双唇音与唇齿音

(一) 发音描述与发音练习

1. 双唇音 b、p、m

发这几个音时，双唇先合拢，有些微紧张，略前撮。发音时，双唇中间有圆孔，发音后，双唇自然舒展。双唇不要过度紧张。

粤方言区的人发这几个音时，容易发成 bao、pao、mao，就是因为唇的运动过程不对，唇也过分紧张。

2. 唇齿音 f

发这个音时，先将上齿轻轻抵住下唇，发音时，不要让上齿离下唇太远，只留一丝空隙即可。注意不要发成 fao。

提示：

通过练习绪论中介绍的口腔操可以让你的双唇有力量。当然，后面的绕口令也有这个作用。

反复练习发上面几个音，要特别注意唇的运动过程和形状。不厌其烦，直到可以轻松自如地发好音。最好对着镜子练一练。

(二)听音和辨音训练

1. 听读,然后辨别下列各字的声母

抱	倍	鄙	啤	品	被	蝙	瀑	扶
(b)	(b)	(b)	(p)	(p)	(b)	(p)	(p)	(f)
捌	跑	幕	伐	膜	妙	肺	眯	否
(b)	(p)	(m)	(f)	(m)	(m)	(f)	(m)	(f)

注意:

p 是送气音, b 是不送气音。拿一张薄纸放在嘴前, 分别发 b 和 p, 可以看到发 p 时纸被吹动幅度较大。同样, 发 p 声母的字时气流较大, 而 b 声母的字时气流较弱。要注意分辨。

另外:

粤方言区的人说普通话时, 有时会混淆 b、p 声母的字, 如被子的“被”在粤方言中是 p 声母, 而在普通话中是 b 声母; “品”在粤方言中是 b 声母, 而在普通话中则是 p 声母。要留意这些字, 并注意记忆。

2. 听教师读下列词语, 分辨出声母都是 p 的词语

偏僻	弊病	品评	秘密
(p - p)	(b - b)	(p - p)	(m - m)
跑步	陪伴	批判	抱病
(p - b)	(p - b)	(p - p)	(b - b)
棉被	蜜蜂	平凡	皮毛
(m - b)	(m - f)	(p - f)	(p - m)
北方	表面	模范	普遍
(b - f)	(b - m)	(m - f)	(p - b)

3. 自己练习读下列同声母词语

(1) b - b

标兵	宝贝	白布	辨别	包办
卑鄙	褒贬	败笔	把柄	百倍

(2) p - p

偏旁	乒乓	拼盘	偏僻	铺平
批评	爬坡	评判	澎湃	匹配

(3) m - m

埋没	麦苗	眉目	牧民	麻木
明媚	美妙	命名	弥漫	秘密

(4) f - f

方法	丰富	非凡	奋发	夫妇
反复	犯法	放风	仿佛	吩咐

提示:

读这些词时双唇要有力量,要注意唇形,不能懒洋洋的,应养成好的开口习惯。

(三) 词的对比练习

胖子—棒子	骗子—辫子	一片——遍
篇目—编目	篇幅—蝙蝠	佩服—被捕

(四) 读绕口令

1. 一平盆面 (p - m - b)

一平盆面,烙一平盆饼,饼碰盆,盆碰饼。

2. 白庙和白猫 (b - m)

白庙外蹲一只白猫,白庙里有一顶白帽。白庙外的白猫看见了白帽,叼着白庙里的白帽跑出了白庙。

注意:

练习绕口令先不要求快,要先求准,完全没有字音上的问题之后,再加快速度。短小的绕口令可以背下来,散步或坐车外出时都可以练习。