



21世纪农业部高职高专规划教材

21 SHIJI NONGYEBU GAOZHI GAOZHUAN GUIHUA JIAOCAI

P U T O N G H U A X U N L I A N

普通话

训练

杨 昀 主编



 中国农业出版社

21 世纪农业部高职高专规划教材

主 编

王 毅 李 素 芳 主 编

普通话 训练

告 白

审 定

杨 昀 主 编

江苏工业学院图书馆
藏书章

中 国 农 业 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

普通话训练 / 杨昀主编. —北京: 中国农业出版社, 2006. 6

21 世纪农业部高职高专规划教材

ISBN 7-109-10907-0

I. 普... II. 杨... III. 普通话—高等学校: 技术学校—教材 IV. H102

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 054296 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100026)

出版人: 傅玉祥

责任编辑 诸复祈

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月北京第 1 次印刷

开本: 720mm×960mm 1/16 印张: 13.25

字数: 240 千字

定价: 17.90 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

内 容 简 介

本教材是 21 世纪农业部高职高专规划教材人文素质拓展训练类之一种。内容包括：普通话概述、声母及其发音训练、韵母及其发音训练、声调及其发音训练、音变训练、朗读训练、普通话测试训练等。本教材注重思想性与实用性相统一，让学生在训练过程中受到熏陶和教育，促进学生形成正确的人生观；训练材料力求贴近社会生活和学生实际，力求与普通话测试相统一；训练材料新颖别致，富有情趣，让学生在愉悦中学习普通话。遵循了精讲多练的原则，淡化理论知识讲授，力求准确精炼；加大训练力度，训练设计力求系统完整，有梯度；注重讲练结合，训练具有可操作性、示范性，训练形式多样，有利于调动学生的积极性。

本书可作为高等职业院校、高等专科学校的普通话训练教材，也可作为成人的职业短训教材；既能用于课堂教学，也能用于自主练习。

主 编 杨 昀

副主编 王建宇 梁素芳

编 者 (按姓氏笔画排序)

王建宇 杨 昀

赵秀莲 梁素芳

审 稿 宋志伟

前 言

《普通话训练》是21世纪农业部高职高专规划教材人文素质拓展训练类之一。本教材是在我国大力发展以就业为导向的职业教育新形势下,为提高学生人文素质,增强学生就业竞争力而编写的。

我国宪法明确规定:“国家推广全国通用的普通话”,这是我国的一项基本国策。我国地域辽阔,方言众多,不利于沟通交流,推广普通话可以消除方言隔阂,促进社会交往,增强民族凝聚力;可以加快改革开放步伐,促进国内市场的健全统一,促进经济发展;可以促进信息处理技术在全民范围内的普及;可以促进精神文明建设,更好地继承和弘扬我国优秀传统文化,提高青年学生的文化修养,增强国家意识、法治意识和现代意识。普通话是中华民族的共同语,是形成良好口才的基础,是社会经济发展的需要。近些年来,我国对外交往日益扩大,在世界范围内形成了学习汉语的热潮,作为当代大学生理应学好普通话,既有利于汉语的传播,也有利于大学生自身的发展。

职业教育是以就业为导向的教育,要求学生具有较强的职业能力,这样才能顺利实现就业。普通话是交流的工具,同时也是一项必备的职业能力,作为职业院校的学生更应加强普通话的训练,讲一口流利的普通话,从而增强自己的就业竞争力。

鉴于以上原因我们组织编写了本教材。本教材共分为七章,内容主要包括普通话语音、朗读、普通话测试等。为了增强教材的吸引力,让学生在轻松愉快中学好普通话,我们把枯燥的语音知识和丰富多彩的训练材料结合起来,形成了以下特点:

一是具有鲜明的思想性,让学生在训练过程中受到熏陶和教育,促进学生形成正确的人生观。

二是具有较强的趣味性和可读性,训练材料新颖别致,富有情趣,形式多样,浅显易懂,让学生在愉悦中学习普通话。

三是具有丰富的知识性,让学生练习普通话的同时达到积累知识的目的。

四是具有较强的实用性，在训练材料的选择上力求贴近社会生活和学生实际，力求与普通话测试相统一。

在编写过程中我们本着精讲多练的原则，淡化理论知识讲授，力求准确精炼；加大训练力度，训练设计力求系统完整，有梯度；注重讲练结合，训练具有可操作性、示范性，训练形式多样，有利于调动学生的积极性。我们相信在教师的正确引导下，只要学生认真练习，完全可以快速地学好普通话，并提高口语表达水平。

本教材的编写分工是：第一章、第六章由杨昀编写，第二章、第三章由赵秀莲编写，第四章、第五章由梁素芳编写，第七章由王建宇编写，最后由杨昀总纂统稿，宋志伟对本教材的编写进行了指导和最后的审阅。

在编写过程中我们参阅和引用了一些书籍、杂志中的有关材料，由于来源较广，联系未果等原因，部分作品未能及时与原作者取得联系，在此表示深深的歉意，并致以诚挚的感谢。

由于水平所限，再加上时间仓促，书中一定还有不足和疏漏之处，诚望各位专家学者和广大读者批评指正。

编 者

2006年4月

目 录

前言

第一章 普通话概述	1
一、什么是普通话	1
二、普通话的标准	3
三、怎样学好普通话	4
第二章 声母及其发音训练	6
一、声母的分类	6
(一) 按发音部位分类	6
(二) 按发音方法分类	6
二、声母发音训练	7
(一) 双唇音发音方法	7
(二) 唇齿音发音方法	9
(三) 舌尖前音(平舌音)发音方法	9
(四) 舌尖中音发音方法	11
(五) 舌尖后音(翘舌音)发音方法	13
(六) 舌面音发音方法	15
(七) 舌根音发音方法	16
三、声母发音辨音训练	17
(一) 如何区分舌尖前后音	17
(二) 如何区分鼻音和边音	21
(三) 如何区分 f 与 h	23
(四) 如何区分尖团音	24
四、声母发音综合训练	26

第三章 韵母及其发音训练	33
一、韵母的分类	33
二、韵母发音训练	34
(一) 单韵母发音训练	34
(二) 复韵母发音训练	39
(三) 鼻韵母发音训练	44
三、韵母发音辨音训练	50
(一) 如何区分前后鼻音	50
(二) 后鼻音混同的区分	55
(三) 如何区分 ü 和 i	58
(四) 如何区分 o、e、uo	61
(五) 其他容易读错的韵母	62
四、韵母发音综合训练	66
第四章 声调及其发音训练	73
一、声调及其特征	73
二、声调的调值、调类和调号	74
(一) 调值	74
(二) 调类	75
(三) 调号	75
三、声调的训练方法	75
四、声调辨正训练	76
五、声调综合训练	82
• 附：容易读错的字词辨正训练表	94
第五章 音变训练	99
一、变调	99
(一) 上声的变调	99
(二) “一”、“不”的变调	100
(三) 重叠形容词的变调	101
二、语气词“啊”的音变	101
三、轻声	102
(一) 轻声的作用	102

(二) 轻声的读法	102
(三) 变读轻声的规律	103
四、儿化	103
(一) 儿化的作用	103
(二) 儿化的音变规律	104
五、音变综合训练	105
第六章 朗读训练	112
一、朗读的含义及基本要求	112
二、朗读的步骤	113
三、朗读技巧	114
(一) 停顿技巧	114
(二) 重音技巧	115
(三) 语调技巧	116
(四) 节奏技巧	117
四、朗读综合训练	118
第七章 普通话水平测试训练	135
一、普通话水平测试的内容	135
二、普通话水平测试的方式及程序要求	137
三、普通话水平测试练习	137
(一) 单音节字词测试练习	137
(二) 双音节字词测试练习	141
(三) 朗读短文测试练习	144
(四) 命题说话测试练习	188
主要参考文献	200

第一章 普通话概述



【训练目标】掌握概念，明确标准，知道方法。

【训练方法】强化记忆，讲析标准，测试现有水平，找准弱项，分类指导。



一、什么是普通话

“普通话是汉民族的共同语，是规范化的现代汉语，是全国通用的语言”。它的科学定义可以这样表述：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作为语法规范”的现代汉民族共同语。它是我国不同方言区以及国内不同民族之间的交际用语，也是我国对外进行国际交流的标准语。

1. 以北京语音为标准音 普通话之所以以北京语音为标准音，这是因为：①自辽金以后，北京几乎一直是我国首都，是全国政治、经济、文化交流的中心，北京语音早已随着政治、经济和文化的不断发展，影响了全国各地。②20世纪30年代以后，话剧、电影、广播等采用较为纯正的北京语音，北京语音客观上已经成了普通话的语音标准。③由于北京语音音系简明易学。它只有32个音素，400个常用音节，四种声调形式，而发音方法和发音部位又都是普通的、常见的，与一些方言、少数民族语言和外来语相比，它清晰度高，容易辨析，说来易学，听来易懂。④北京语音表达力强。通畅、响亮的元音在音节组合中占优势，元音多，使得北京语音显得清爽、明朗、悦耳、饱满，便于吟咏和入乐；阴、阳、上、去四种声调使北京语音具有了或平、或升、或降、或曲的显著区别，显示出其高扬、婉转、舒展、晓畅、亲切的特点；而构词中双

声、叠韵、叠字等手法，配合以四种声调又使其具有节奏明快、抑扬交替、顿挫有致、富有律动感的特点；特殊的“轻声”、“儿化”、“变调”等，使北京语音的表现力更加精微、细腻、丰富、生动。总之，北京语音既清越又柔和，节奏明快洒脱，韵律婉转跌宕，连续说时，轻松灵动，活泼自然，可如行云流水、娓娓动听，亦可大气磅礴、铿锵激越。在日常交际中，如能表现出北京语音的特色和魅力，就可以使口语表达锦上添花，声情并茂。

“以北京语音为标准音”是指北京语音系统，并不包括北京语音基本体系以外的土音成分。

普通话语音系统主要包括声母、韵母、声调、音节，以及变调、轻声、儿化、语调等。语音由音节、音素、元音、辅音等成分构成。

音节是语音的自然单位，是说话和听话时听觉上能够自然感觉到的最小语音片断。音节是由音素构成的。一般说来，一个汉字就一个音节。例如“学习普通话”就是五个音节。只有儿化音用两个汉字代表一个音节，如“花儿”、“本儿”等。学习普通话必须读准每一个字音，而要读准每个字音就得掌握正确的发音方法。

音素是从音节中分析出来的最小的语音单位。一个音节可以是一个音素，也可以是几个音素组成的。如“学习普通话”(xué, xí, pǔ, tōng, huà)这五个音节包括十三个音素。再如“电”(diàn)可以分析出“d”、“i”、“a”、“n”四个不同的音素。一个音节最多由四个音素构成。每一个音素具有不同的音色。普通话共有 32 个音素。

音素按照不同的发音特点，又可分为元音和辅音两大类。

元音发音时，气流通过口腔不受阻碍，声带颤动，声音较响亮。普通话独自充当韵母的元音共有 10 个，有舌面元音：a、o、e、i、u、ü、ê；舌尖元音：-i（前）、-i（后）；卷舌元音：er。

辅音发音时，气流通过口腔受到一定阻碍，一般声带不颤动，声音不够响亮。只有少数几个（m、n、l、r、ng）声带颤动，比较响亮。

普通话共有 22 个辅音：b、p、m、f、d、t、n、l、g、k、h、ng、j、q、x、zh、ch、sh、r、z、c、s。

2. 以北方话为基础方言 汉语方言复杂，我国语言学界根据全国汉族居住地把现代汉语按语音系统，粗略地划分为七大方言区，即北方方言、吴方言、赣方言、湘方言、闽方言，粤方言和客家方言。在我国这七大方言区中，北方话的分布区域最广、使用人口最多，它东起南京，西到新疆喀什，西南到云南的昆明，东北到黑龙江的哈尔滨，约占全国汉语地域的 3/4，使用人数占说汉语总人口的 73% 以上；内部一致性最强，北方话各种方言虽然存在差异，

但词汇却有相当的一致性，正因为北方话词汇具有普遍性，所以使用北方话的人，哪怕一个在哈尔滨，一个在昆明，交流起来也几乎没有什么大的困难。而其他六个方言区，方言内部分歧很大，有的地方甚至两村之间，口音迥异，一溪之隔，不能通话。以北方话为基础方言的普通话是唯一能跨越方言隔阂、沟通各兄弟民族之间交际的全国通用的语言。当然，“以北方话为基础方言”是指北方话里的通用词汇，一般不包括各地某些俚语俗词。

3. 以典范的现代白话文著作作为语法规范 现代白话文是以北京方言为基础的。在白话文著作里，由于书面语是经过作者反复推敲加工的、比较成熟的语言，具有普遍性、确定性和稳固性，不但语法有明确的规范性，词汇有广泛的通用性，而且文字简练、明白，修辞恰当，逻辑性强。

二、普通话的标准

国家颁布的《普通话水平测试等级标准》将普通话分为“三级六等”，即一级、二级、三级，每一级分为甲等、乙等。一级普通话可以叫做标准的普通话，二级普通话可以叫做比较标准的普通话，三级普通话可以叫做一般水平的普通话。普通话水平的三级六等的评定具有很强的科学性和可操作性。它根据普通话的三要素——语音、词汇、语法，制定了具体的评定标准：

一级甲等 朗读和说话时，语音标准，词汇、语法正确无误，语调自然，表达流畅。测试总失分率在3%以内，即97分以上。

一级乙等 朗读和说话时，语音、词汇、语法正确无误，语调自然，表达流畅。偶然有字音、字调失误。测试总失分率在8%以内，即92~96.9分。

二级甲等 朗读和说话时，声韵调发音基本准确，语调自然，表达流畅。少数难点音（平翘舌音、前后鼻尾音、边音、鼻音等）有时出现失误。词汇、语法极少有误。测试总失分率在13%以内，即87~91.9分。

二级乙等 朗读和说话时，个别调值不准，声韵母发音有不到位现象。难点音（平翘舌音，前后鼻尾音，边音，鼻音，fu与hu，z-、zh-、-j，送气不送气，i-、ü不分，保留浊塞音、浊塞擦音，丢介音，复韵母单音化等）失误较多。方言语调明显。有使用方言词、方言语法的情况。测试总失误率在20%以内，即80~86.9分。

三级甲等 朗读和说话时，声韵母发音失误较多，难点音超出常见范围，声调调值多不准，方言语调较明显。词汇语法有失误。测试总失分率在30%以内，即70~79.9分。

三级乙等 朗读和说话时，声韵调发音失误多。方言特征突出。方言语调

明显。词汇语法失误较多。外地人听其谈话有听不懂的情况。测试失误率在40%以内，即60~69.9分。

三、怎样学好普通话

要根据自己的实际情况，制定一个训练计划。训练计划至少应该包括目标、时间、措施、步骤、验收等几项内容。

1. 目标 目标是前进的方向，也是前进的动力。确定目标，第一个原则是要实事求是，高低适中。如果只会说方言，不会说普通话，要从头学起，应该分级制定目标。先给自己定一个不太高的目标，在这个目标实现之后，再定下一个目标。不要一开始就定一个“我要会说标准的普通话”的一级甲等目标。目标定得太高了，很难实现，积极性会受到影响。可以先给自己定一个大致相当于三级甲等的目标，也就是放弃方言声调，改说普通话的声调。先不用考虑声母、韵母，只要把声调改过来，就是迈开了学习普通话语音的第一步。

第二个原则，是目标要具体些，小一些。对于刚刚实现改声调这第一个目标的人来说，第二个目标如果定为扫除声母和韵母方面的障碍，就有些大，也太笼统，不容易实现。可以先考虑声母，找出自己的方言和普通话在声母方面有哪些差异，比如通过分析，发现有平、翘舌音不分、f和h不分、零声母音节前边习惯加上鼻辅音n等。这时候，把下一个目标定为扫除声母方面这三大障碍，这个目标小了一些，但还不够集中。正确的做法是，把目标定为“区分平、翘舌音”，这个目标又小又具体，比较容易实现，实现了这个目标，再考虑其他问题。

2. 时间 目标已经确定了，就要给自己一个时间上的限制，明确实现这个目标要用多长时间。要根据自己的实际情况确定这个时间限制。同一个目标，如果是带突击性质的，时间就要短一些，给自己一些压力，让目标尽快实现。如果是在日常生活、工作中学普通话，时间就要长一些。需要注意的是，这里“时间”实际包括两项内容。一是达成这个目标总共需要多长时间，二是为了实现这个目标，每天要拿出多少时间来进行学习、训练，而且要清楚这个时间怎么利用，是每天晚上集中学习、训练两个小时，还是早上半小时加晚上一小时？如果实在没有零散的时间加到一起，必须达到一定的时量，比如说一小时，没有时间达到，就在临睡前补起来。时间非常重要，时间不能保证，学习只是一句空话。要充分利用时间，按时完成任务。要把计划贴在墙上，自己严格按计划办事，也把自己置于别人的监督之下。

3. 措施 不必一、二、三、四罗列很多，只要定几条切实可行的措施就

可以了。比如每天听广播新闻，看电视新闻，这一条很容易做到，也是一条很重要的措施。应该争取每天都按时收听，听内容也听发音，新闻播音员说的都是标准的普通话，每天坚持听他们播音，对于每一个学习普通话的人来说，都会有好处。

措施不在多，而在切实可行，定下来了，就要坚持天天做。天天做，就能一步一步接近目标。

4. 步骤 步骤就是目标分解，第一步做什么，第二步做什么。根据制定目标的原则，我们的目标可能已经定得很小、很具体了，但仍需要继续分解。比如说，目标是区分 z、c、s 和 zh、ch、sh，给自己规定 60 天达标，主要措施是跟磁带朗读，每天半小时。这个计划很具体，但仍然不够清晰。因为要区分平、翘舌音，至少有三项任务，一是发音；二是辨音；三是辨字。根据这个任务，至少应该有两个步骤，第一步，练好发音和辨音。知道“知识”两字的声母是翘舌音，却发音不准，这一步的任务就没有完成。要通过反复训练，把“知识”和“姿势”、“栽桃”和“摘桃”真正区分开来，读得又清楚又准确了，才可以开始第二步。第二步是要辨字，本书提出的几种办法，最重要的是前两种，即“利用”声韵拼合规律和利用形声字声旁类推，而要真正实现这两个“利用”，就得记住 32 个常用翘舌音字和 64 个平舌音声旁代表字。通过以上讨论，可知步骤就是目标分解，需要分几步就分几步，欲速则不达。

只要大家遵循以上要求，大胆地说，大胆地练，掌握一口标准、流利的普通话应不是一件难事。

【思考题】

- 一、在老师和同学们的帮助下，查找自己在普通话方面的不足。
- 二、为自己制定一个切实可行的普通话训练计划。

第二章 声母及其发音训练



【训练目标】熟悉
发音部位和方法，
发准每个声母。

【训练方法】教师
示范，分别指导，
分组强化训练。



一、声母的分类

声母指音节开头的辅音。有的音节不以辅音开头，就没有声母，或称为零声母。因此，普通话语音中有 21 个辅音声母和 1 个零声母。学习普通话的声母，要注意每一个声母的发音部位和发音方法。

(一) 按发音部位分类

根据发音部位，普通话声母可分为 7 类：

双唇音：b、p、m 唇齿音：f 舌尖前音：z、c、s

舌尖中音：d、t、n、l 舌尖后音：zh、ch、sh、r

舌面音：j、q、x 舌根音：g、k、h

(二) 按发音方法分类

声母的发音方法包括辅音声母发音时构成阻碍和克服阻碍的方法、气流强弱的情况以及声带是否颤动 3 个方面。

1. 根据阻碍方式和克服阻碍的不同方法，声母可分为 5 类

塞音：b、p、d、t、g、k 擦音：f、s、sh、x、h、r

塞擦音：z、c、zh、ch、j、q 鼻音：m、n 边音：l

2. 根据发音时呼出的气流强弱，可分为送气音、不送气音

3. 根据发音时声带是否颤动，可分为浊音、清音

普通话声母发音情况分类可参考表 2-1。

表 2-1 普通话声母表

声 母	发 音 方 法	塞 音		塞擦音		擦 音		鼻 音	边音
		清 音		清 音		清 音	浊 音	浊 音	浊 音
		不送气音	送气音	不送气音	送气音				
双唇音	上 唇	b	p					m	
	下 唇								
唇齿音	上 唇					f			
	下 唇								
舌尖 中音	上齿龈	d	t					n	l
	舌 尖								
舌根音	软 腭	g	k			h		(ng)	
	舌 根								
舌面音	硬腭前			j	q	x			
	舌面前								
舌尖 后音	硬腭前			zh	ch	sh	r		
	舌 尖								
舌尖 前音	上齿背			z	c	s			
	舌 尖								

二、声母发音训练

(一) 双唇音发音方法

1. 双唇不送气清塞音 b 双唇紧闭, 然后突然打开, 气流迸发而出, 冲出的气流较微弱, 声带不颤动。

(1) 词语练习

北边 (běi biān) 辨别 (biàn bié) 颁布 (bān bù) 摆布 (bǎi bù)
标兵 (biāo bīng) 宝贝 (bǎo bèi) 背包 (bēi bāo) 壁报 (bì bào)

(2) 绕口令练习