

PUTONGHUA  
LANGDU  
SHIYONGJIAOCHENG

# 普通话朗读 实用教程

吴洋 编

延边人民出版社

# 普通话朗读实用教程

吴洋 编

延边人民出版社

责任编辑: 赵振华

技术设计: 郑善淑

---

### 图书在版编目 ( C I P ) 数据

普通话朗读实用教程 / 吴洋编. --延吉: 延边人民出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5449-0567-1

I. 普… II. 吴… III. 普通话-教材 IV. H102

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第170322号

---

### 普通话朗读实用教程

---

出版: 延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路363号, <http://www.ybcbs.com>

<http://www.ybcps.com>)

印刷: 延边星月印刷有限公司

发行: 延边人民出版社

开本: 880×1230 1/32 印张: 6.625 字数: 140千字

标准书号: ISBN 978-7-5449-0567-1

版次: 2009年9月第1版

2009年9月第1次印刷

印数: 1-1000册

定价: 16.00元

---

如发现印装质量有问题影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

# 前言

普通话语音的正确与否,无论是对播音员,还是节目主持人,都是十分重要的。播音语言基础如何,关系到播音员、节目主持人的专业水准、艺术风格和艺术生命。当播音员踏上这一岗位时,就必须进行语言基础训练。打好这一基础,有了扎实的语言基本功,才能适应播音专业要求,并受用于整个播音艺术生涯。

从目前广播电视播音队伍状况看,新人较多,很少经过专业学习和语言训练,影响了播音质量。所以,采取切实可行的措施,迅速提高业务素质是各级台、站的当务之急。另外,在少数民族地区,推广普通话,学好、用好普通话也尤为重要。十几年来在延边大学艺术学院从事汉语台词课教学的过程中,发现少数民族学生在学习汉语时出现的问题急需解决,因此编辑出版了这本《普通话朗读实用教程》。

本教程共分八个章节,每个章节都有练习,主要从语音方面对朗读者加强训练。书中收集了大量的单音节、双音节、绕口令、短文、普通话测评作品。因为在教学实践中,只有多念,多练,才能达到语音纯正、语言表达准确的目的,才能更好地服务于实践。

# 目 录

|                   |    |
|-------------------|----|
| 第一章 绪 论           | 1  |
| 一、什么是普通话          | 1  |
| 二、如何学好普通话         | 1  |
| 三、普通话语音的特点        | 2  |
| 四、语音的物理基础、生理及心理基础 | 2  |
| 五、语音的基本概念         | 3  |
| 第二章 声 母           | 5  |
| 一、什么是声母           | 5  |
| 二、声母的分类           | 5  |
| 三、声母歌             | 16 |
| 第三章 韵 母           | 21 |
| 一、什么是韵母           | 21 |
| 二、韵母的分类           | 21 |
| 三、单韵母的发音及辨正       | 22 |
| 四、复合元音韵母          | 30 |
| 五、带鼻尾音韵母的发音       | 43 |
| 六、绕口令             | 60 |
| 第四章 声 调           | 66 |
| 一、什么是声调           | 66 |
| 二、声调的特征           | 66 |

|                     |            |
|---------------------|------------|
| 三、普通话的调类和调值         | 67         |
| 四、普通话声调发音要领         | 68         |
| 五、普通话声调练习           | 69         |
| <b>第五章 语流音变</b>     | <b>79</b>  |
| 一、什么是语流音变           | 79         |
| 二、语流音变练习            | 80         |
| <b>第六章 朗读训练</b>     | <b>106</b> |
| 一、朗读的基本要求           | 106        |
| 二、朗读技巧              | 107        |
| 三、作品练习              | 115        |
| <b>第七章 各类文体语言训练</b> | <b>132</b> |
| 一、播报式语言训练           | 132        |
| 二、播讲式语言训练           | 134        |
| 三、评论式语言训练           | 136        |
| 四、交谈式语言训练           | 138        |
| 五、朗读式语言训练           | 140        |
| <b>第八章 综合练习</b>     | <b>144</b> |
| 一、单音节字发音训练          | 144        |
| 二、双音节词语发音训练         | 147        |
| 三、诗词朗读训练            | 150        |
| 四、句子练习              | 162        |
| 五、语段练习              | 163        |

# 第一章 绪 论

## 一、什么是普通话

汉语普通话是“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。普通话是我国最为规范、最为标准的各族人民普遍通用的共同语，也是我国对外进行国际交流的标准语。随着中国与世界各国之间友好往来的日益频繁与广泛，汉语热也日渐在世界各国兴起。因此在少数民族地区大力普及汉语语音知识，积极推广普通话，是每个语言工作者义不容辞的责任。

## 二、如何学好普通话

说好普通话，不但要标准规范，而且要悦耳好听，这决非一件容易的事情。从某种程度上讲，学好普通话并不亚于学好一门外语，尤其是对那些方音土语较重以及少数民族地区的人来说更是如此。

普通话语音的学习需要从发音及辨正两个方面去努力。需要掌握一定的语音学的理论知识，按正确的部位、方法，发准每个音素、每个音节。同时我们又需要凭借掌握的语音知识，系统地纠正方言影响的语音习惯，以求达到事半功倍的效果。

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。

### 三、普通话语音的特点

每一种语言的语音都有自己的特点。汉语普通话以北京语音为标准音，它的特点是简单、清楚、表达力强。主要表现在：

1. 北京语音音系比较简单，音节结构形式较少。
2. 音节中元音占优势，轻声母多，听起来感觉清脆、响亮。
3. 声调系统比较简单，但变化鲜明。四声调的调值高音成分多，低音成分少，使语音清亮、高扬，且具有高低抑扬的音乐色彩。
4. 音节之间区分鲜明，使语音具有节奏感。
5. 词汇的双音节化，词的轻重格式的区分以及轻声、儿化的使用使语言表达作用更加准确、丰富。

### 四、语音的物理基础、生理及心理基础

语音也是一种声音，因此它具有声音的物理属性。我们可以通过音高、音强、音长和音色四要素进行分析。

#### 1. 音高：声音的高低

语音的音高主要是由人类发声振动器官声带的长短、松紧、厚薄决定的。通常女性的声带要比男性短、紧、薄，所以发出的声音要比男性高。而一个人要改变自己语音的音高，也可以通过改变声带的长短、厚薄和松紧来实现。

#### 2. 音强：声音的强弱

在语音中，音强与音高往往有连带关系，一般来说，音强加强时，音高也会加高；而音高加高时，音强也会增强。

#### 3. 音长：声音的长短

虽然汉语普通话中没有长元音和短元音的区分，但从语言学的角度分析，音长仍有重要意义。如普通话轻声音节的主要特征之一就是音长较短。此外，在话语中音长较长的音节，往往是被强调的音节。而音高较高、音强较强的语音，往往也会表现为音长较长。

#### 4. 音色：声音的色彩，也叫音质，是指声音的特色和本质。

人的发音器官可分为动力器官、振动器官、共鸣器官及咬字器官。



发音器官的每一部分对于发音的作用各司其职又互相协调。发音时，肺部呼出气流，通过气管到喉头使声带颤动而发音，同时经过由喉至口唇的声道共鸣而扩大、美化，并由于共鸣腔，主要是口腔形状的变化而产生各种不同的音色的声音。这部分声音称为乐音。此外还有口腔中咬字器官的运动使呼出气流受阻而发出的噪音。

人类的语音是由这些乐音和噪音的独用或并用而构成的。而这些乐音和噪音主要是集中在口腔中的可以活动的发音器官产生的。复杂的生成语音的过程是集中在口腔中进行的。

### 五、语音的基本概念

音节：用听觉可以区分的语音结构基本单位。在汉语中，一般来说一个汉字的读音即为一个音节。

音素：语音的最小单位。普通话中有 32 个音素，其中元音音素 10 个，辅音音素 22 个。

音系：音系学概念。语音系统的简称。

音位：从语言的社会功能出发，不是把语言看成是物理或生理的差别，而是在某种语言中，把语言归纳为数目有限的具有辨义的语音单位叫音位。

元音：音素的一种。发音时气流在口腔中不受明显的阻碍，呼出气流较弱，发音器官肌肉均衡紧张，声带颤动，声音响亮清晰，都是乐音。

单元音：即单纯元音。在发音过程中，音质始终不变的一个元音。

辅音：音素的一类。发辅音时气流在口腔中明显受到阻碍，呼出气流较强，发音器官对气流构成阻碍的部分肌肉紧张，大部分辅音发音时声带不颤动。普通话中辅音音素有 22 个。

韵母：按汉语语音学的传统分析方法，把汉语音节中声母以后的部分叫韵母。韵母由单元音或复合元音充当。普通话中有 39 个韵母。

四呼：按汉语语音学的传统分析方法，根据韵母起头元音的唇形特点将韵母分为开口呼、齐齿呼、合口呼、撮口呼四类。

**声调**：汉语音节所固有的，可以区别意义的声音的高低和升降。

**调类**：声调的种类。普通话有四个调类，即阴平、阳平、上声、去声。

**调值**：声调的实值，即声调的实际发音，也叫调形。指声音高低、升降曲直、长短的形式。普通话有高平调、高声调、降升调、全降调四种调值形式，按五度标记法，调值分别为 55、35、214、和 51。

**语流音变**：在语流中，由于受到相邻音节的相邻音素的影响，一些音节中的声母、韵母、声调会发生变化，我们称之为语流音变。

**轻声**：普通话中每个音节都有它的声调，可是在句子里有些音节常常失去了原有的声调而念成较轻、较短的调子，这种现象叫轻声。

**儿化**：儿化又称儿化韵，是普通话和某些汉语方言中的一种语音现象，即词的后缀“儿”字不自成音节，而同前面的音节合在一起，使前一音节的韵母成为卷舌韵母。

## 第二章 声 母

### 一、什么是声母

汉语音节开头的那个辅音就称之为声母。每个音节中的声母只有一个辅音充当。例如“中国”(zhōng guó)中的“zh”和“g”就是这两个音节中的声母。

如果音节中开头的音素不是辅音而是元音，我们就称这样的音节为“零声母”音节。例如：“语言”(yǔ yán)这两个音节就都是零声母音节。

汉语普通话里的辅音除“ng”不能充当声母外，其余的辅音都可以充当声母。

普通话共有 21 个声母，它们是 b、p、m、f、d、t、n、l、g、k、h、j、q、x、zh、ch、sh、r、z、c、s。

### 二、声母的分类

我们可以根据不同的发音部位、发音方法，以及送气与否、清浊区分等不同的发音条件把普通话的 21 个辅音声母分成不同的类型进行分析、识别。

#### (一) 按发音部位分类

普通话声母按发音部位可分为 7 类：

1. 双唇阻：上唇与下唇成阻。下唇向上运动与上唇接触，双唇闭拢成阻。

双唇阻声母有 b、p、m。

练习：

b——双唇不送气清塞音

八 拔 把 坝 剥 臂 比 掰 奔 爆 泵 帮 扁 薄  
堡 波

把柄 芭比 百般 白壁 搬兵 报表 蚌埠 禀报 宝贝  
冰雹 帮办 辨别 病变 步兵

p——双唇送气清塞音

爬 帕 坡 批 铺 牌 湃 配 飘 票 跑 泡 抛 盘  
骗 蓬 捧

琵琶 爬坡 匹配 皮袍 配平 频谱 评判 翩翩 批评  
偏僻 噤啪 乒乓 铺排 琵琶

m——双唇浊鼻音

妈 摩 目 码 摸 米 迷 民 买 蛮 们 焖 美 混  
埋 蜜

美满 没命 苗木 渺茫 牧民 买卖 买命 满面 漫骂

盲目 美貌

2. 唇齿阻：上门齿与下门齿成阻。上唇稍抬，稍露出上齿，下唇向上，唇缘线与上门齿靠拢、接触成阻。唇齿阻声母有 f。

练习：

f——唇齿清擦音

发 符 费 否 犯 汾 方 风 富 匪 否 翻 愤 肪 逢 涪  
发放 反覆 犯法 方法 防风 仿佛 防腐 非法 肺腑  
奋发 丰富 夫妇 复方 浮泛

3. 舌尖中阻：舌尖与上门齿龈成阻。舌尖向前上方抬起与上门齿龈接触、

抵住成阻。舌尖中阻的声母有 d、t、n、l。

练习：

d——舌尖中不送气清塞音

搭 大 党 荡 丹 调 顿 等 敌 碟 吊 丢 电 丁  
督 搭

搭档 带点 荡涤 敌对 导弹 等待 抵达 得到 等待  
登顶 涤荡

t——舌尖中送气清塞音

它 甜 疼 童 抬 烫 贴 跳 天 亭 土 驮 推 湍  
吞 桐

塌台 甜头 体坛 饕餮 套头 体态 体贴 天堂 调停  
铁蹄 图腾 挑剔 贪图 团体 推脱 吞吐 妥帖 探听

n——舌尖中浊鼻音

纳 讷 奶 内 挠 难 嫩 囊 能 腻 聂 鸟 妞 年  
您 酿 宁 努 懦 暖 浓 女 疟  
拿捏 奶牛 南宁 男女 恼怒 嗷嗷 能耐 纳纳 呢喃  
泥泞 袅娜 牛奶 农奴 女奴

l——舌尖中浊边音

拉 勒 来 类 劳 露 揽 郎 愣 力 俩 列 料  
溜 练 林 亮 龄 鲁 螺 挛 论 龙 旅 略  
拉力 来历 蓝领 劳碌 磊落 理疗 理论 拦路 联络  
料理 浏览 流落 流露 辘轳 罗列 履历 褴褛 铃兰  
凌厉 笼络 嘹亮 玲珑 绿林

4. 舌根阻：舌根与硬腭软腭交界处成阻。舌体后缩，舌根隆起与硬腭和软腭交界处接触或接近成阻。舌根阻声母有 g、k、h。

练习：

g——舌根不送气清塞音

过 葛 阁 固 弓 够 感 刚 更 故 瓜 郭 拐 归  
管 棍

改观 高格 沟谷 瓜果 公共 故宫 古怪 瓜葛 观光

灌溉 广告 规格 国歌 巩固 巩固 骨干 挂钩

k——舌根送气清塞音

咯 客 措 考 口 看 啃 康 坑 库 跨 扩 快 亏  
宽 坤 筐 空

矿坑 看开 坎坷 旷课 慷慨 苛刻 可靠 刻苦 可控  
空旷 苦口 夸口 宽阔 亏空 困苦

h——舌根清擦音

哈 喝 海 黑 好 后 汉 恨 衡 航 横 虎 华 火  
踝 会 欢 混 慌 烘

海河 憨厚 航海 行话 豪华 好汉 合伙 后悔 呼唤  
化合 花卉 欢呼 黄昏 挥霍 昏花 悔恨 红火 汇合  
辉煌 毁坏 缓和 恍惚 浩瀚 谎话 绘画 荷花 合欢

5. 舌面阻:舌面前部与硬腭前部成阻。舌尖向下前伸抵住下齿背,舌面向上抬起,接触或接近硬腭前部成阻。舌面阻声母有 j、q、x。

练习:

j——舌面不送气清色擦音

鸡 家 节 脚 旧 间 金 将 京 居 倔 娟 俊 炯  
积极 集结 即将 寂静 聚居 家教 家具 夹击 加剧  
坚决 检举 建交 将军 僵局 讲解 交际 交接 焦距  
接见 洁净 解决 借鉴 紧急 京剧 经济 举荐 聚集  
炯炯 急剧 嫁接 究竟 简洁 佳节 矫健 拮据

q——舌面送气清塞擦音

棋 恰 且 峭 秋 前 亲 腔 青 曲 确 全 群 穷  
漆器 凄切 齐全 祈求 弃权 恰巧 牵强 千秋 欠缺  
窃取 亲戚 亲切 轻骑 情趣 请求 求全 取巧 全球  
缺欠 缺勤 确切 崎岖 群情 强求 抢亲 前驱 清秋  
侵权 鹊桥 乔迁 轻巧 氢气

x——舌面清擦音

西 吓 些 萧 袖 线 心 星 响 需 穴 萱 讯 胸  
 嬉戏 习性 喜讯 细心 狭小 下乡 下旬 循序 鲜血  
 纤细 现象 先行 相信 详细 想象 消息 心胸 兴修  
 行星 雄心 凶险 休想 虚心 喧嚣 选修 学习 血型  
 闲暇 休闲 学校 小溪 遐想 湘绣

6. 舌尖后阻:舌尖与前硬腭成阻。舌体稍向后缩,舌尖向上方翘起,  
 与硬腭前部接触或接近成阻。舌尖后阻声母有 zh、ch、sh、r

练习:

zh——舌尖后不送气清擦音

扎 者 志 债 这 照 舟 占 震 障 正 朱 抓 浊  
 拽 坠 扎 寨 寨主 战争 长者 招展 昭彰 折衷 珍重  
 针织 政治 郑州 指摘 执照 制止 忠贞 种植 周转  
 主张 注重 住宅 专职 转正 转折 终止 茁壮 专著  
 真挚 征兆 转正 征战 谆谆 主治 指针 挣扎

ch——舌尖后送气清擦音

插 彻 迟 柴 抄 抽 掺 趁 长 成 处 戳 揣 吹  
 船 春 床 宠  
 叉车 查抄 戳穿 铲除 长城 超产 车床 惩处 驰骋  
 充斥 冲床 抽查 踌躇 初创 出差 除尘 传抄 穿插  
 唇齿 橱窗 铲出 撤除 惆怅 春城 赤诚 传唱 春潮  
 乘除 称臣 查处 潺潺 吃穿 蟾蜍 乘船

sh——舌尖后清擦音

沙 舌 是 筛 谁 稍 受 闪 甚 商 绳 书 刷 硕 摔  
 税 涮 瞬 霜  
 杀手 沙石 山水 闪烁 赏识 上升 少数 舍身 设施  
 绅士 神圣 生疏 施舍 实事 事实 手术 手术 首饰  
 舒适 述说 树梢 税收 硕鼠 说书 上士 水手 书生  
 盛事 史诗 水杉 伤逝 上声 硕士 书圣 甩手 稍稍

r——舌尖后浊擦音

惹 日 绕 柔 然 认 壤 扔 如 弱 瑞 软 润 荣  
扰攘 冉冉 荏苒 忍让 人人 仍然 柔韧 柔弱 柔软  
肉茸 荣辱 濡染 如若 软弱 润日

7. 舌尖前阻：舌尖与上门齿背成阻。舌尖平伸，与上门齿背接触或接近成阻。舌尖前阻声母有 z、c、s。

练习：

z——舌尖前不送气清擦音

杂 则 紫 灾 贼 造 邹 赞 怎 脏 增 阻 昨 最 钻  
尊宗 自尊 自责 总则 宗族 走卒 祖宗 罪责 做作  
遭灾 醉枣 凿子 粽子

c——舌尖前送气清擦音

擦 测 词 猜 草 凑 残 岑 舱 曾 粗 促 错 脆  
村 匆  
猜测 残存 草丛 仓促 苍翠 层次 从此 参差 粗糙  
璀璨 催促 摧残 措辞 匆匆

s——舌尖前清擦音

飒 色 丝 赛 嫂 撒 森 桑 僧 苏 缩 随 酸 孙 送  
洒扫 嫂嫂 缫丝 色素 三思 僧俗 松散 思索 四散  
搜索 诉讼 速算 琐碎 飒飒 散碎 素色

## (二) 零声母音节的发音训练

开口呼零声母——开、齐、合、撮

暗暗 昂昂 恩爱 偶尔 傲岸 二氢 嗷嗷 阿姨 安逸  
熬夜 恶意 扼要 而已 昂扬 安稳 额外 扼腕 耳闻  
讹误 安慰 安危 哀怨 按语 阿谀 厄运 恩怨  
鳄鱼

齐齿呼零声母——开、齐、合、撮

议案 要隘 银耳 幼儿 因而 友爱 诱饵 演义 扬言



摇曳 野营 一样 医药 意义 厌恶 要闻 业务 遗忘  
义务 因为 烟雾 言语 演员 谚语 养育 遥远 业余  
音乐

合口呼零声母——开、齐、合、撮

巍峨 晚安 伟岸 万安 外耳 雾霭 问案 外因 蜿蜒  
文艺 午夜 无疑 晚宴 威严 玩味 忘我 威望 威武  
无畏 罔闻 蛙泳 外语 外援 委员 位于 婉约

撮口呼零声母——开、齐、合、撮

余额 悦耳 鱼饵 冤案 员额 云蔼 拥有 用意 语言  
鸳鸯 园艺 远洋 运营 渔网 欲望 冤枉 原文 援外  
云雾 韵味 永远 踊跃 用语 运用 蕴育 预约 云拥

### (三) 声母辨读发音训练

#### 1. 区分不同发音部位的发音训练

f——h

发挥 反悔 繁华 防洪 防护 分化 粉红 丰厚 缝合  
奉还 凤凰 腐化 浮华 符号 富豪 复合 复活 附和  
负荷 风寒 防火 返还 汾河 焚毁

h——f

海防 寒风 豪放 毫发 耗费 浩繁 何妨 合法 和风  
横幅 洪峰 洪福 后方 花房 花费 花粉 划分 化肥  
花肥 荒废 挥发 恢复 会费 混纺 和服 回放 海风  
发展——花展 防风——黄蜂 反复——缓付 费话——绘画  
防空——航空 分头——昏头 凡是——环视 分发——昏花  
房山——黄山 分配——婚配 公费——工会 飞赴——恢复  
幅度——弧度 富丽——互利 风箱——烘箱

j、q、x——zh、ch、sh

j——zh

兼职 紧张 家珍 狡诈 价值 记者 急诊 家重 军种 菌种