

主编 杜慧敏



PUTONGHUA KOUYU XUNLIAN JIAOCHENG

# 普通话口语训练教程

河南人民出版社

河南省高职高专教育教学改革试点专业成果

# 普通话口语训练教程

主 编 杜慧敏

编 委 段瑾瑜 廖玉萍 师晓英

河南人民出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

普通话口语训练教程/杜慧敏主编. 2版2次. - 郑州: 河南人民出版社, 2006. 8(2007. 7重印).  
ISBN 978-7-215-05776-0

I. 普… II. 杜… III. 普通话-口语-教材  
IV. H193.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第081225号

---

河南人民出版社出版发行

(地址:郑州市经五路66号 邮政编码:450002 电话:65723341)

新华书店经销 郑州市毛庄印刷厂印刷

开本 850毫米×1168毫米 1/32 印张 13.875

字数 343千字

2006年8月第2版 2007年7月第2次印刷

---

定价:19.50元

# 前 言

随着我国教育事业的飞速发展,国家教育部根据《中国教育改革发展纲要》的要求,针对师范教育特点,颁发了高等师范专科教育三年制、五年制教学方案,明确了高等师范教育面向 21 世纪的发展目标和战略任务,以及教学内容和教学结构的改革要求。近年来,由于高等院校逐步由专业型向综合型转变,对公共课的科学性、实用性的要求越来越高。我们在对部分院校口语教师和大学生们的调查的基础上,对口语课的设置情况、口语教材的使用情况进行了认真分析,特编写了本教程。

本教程由四部分组成。第一部分“普通话语音知识与训练”,讲述普通话声母、韵母、声调、音变等基本知识,主要对学生进行普通话语音的强化训练,促使学生在普通话语音方面尽早达到普通话水平测试的要求,为各种形式的口语表达创造条件。第二部分“口语表达基本技能训练”,主要讲述用气发声、共鸣控制、吐字归音以及口语表达技能的语速、重音、停顿、抑扬以及态势语的设计等。第三部分“口语表达综合训练”,讲述朗读与朗诵、交谈、演讲、论辩的技巧。通过训练,使学生掌握各种口语表达形式的基本要领,全面提高口语素养和能力。

普通话口语是一门边缘学科,又是培养、提高大学生口语运用能力的实践性很强的课程。根据以往的教学经验和我们学校的实

际情况,本书的编写以理论为指导,以训练为主线,突出科学性、实用性和示范性特点,力图为口语教师提供一套科学实用的口语教材,为学生提供一种有效的训练依据。我们在设计训练时力求系统、科学,有层次、有力度,注重讲练的对应性和可操作性。

本教程编写分工情况:本书设想和框架由杜慧敏提出,“前言”、“总论”和“第一章”第一、二、三、四、五节,“第三章”第四节——杜慧敏,“第二章”第一、二、三、四、五节——段瑾瑜,“第二章”第六节,“第三章”第一、二、三节——廖玉萍,“第一章”第六节——杜慧敏、师晓英,最后由杜慧敏对全书进行统稿。

普通话口语教学,包括的内容很多,涉及的问题也很多,“普通话口语”课程建设是一项长期而繁重的工程,作为一线口语教师,我们深感建立科学的理论体系和训练体系,是保证教学质量,提高教学水平的关键。本教程试图在此方面做一些尝试和探索。但由于教学条件和理论水平所限,本书仍是应急之作,粗浅之处在所难免。敬请专家读者批评指正。

本教程在编写过程中,得到了郑州师专各级领导和同行的大力支持和帮助,尤其是中文系主任刘钦荣教授在百忙中为本书审稿,提出了宝贵的修改意见,我们在此一并致谢。

2005年4月于郑州

# 目 录

前 言	1
绪 论	1
一、普通话的由来	1
二、普通话口语教学的意义	3
三、普通话口语课的教学原则	5
第一章 普通话语音知识与训练	7
第一节 语音概说	7
一、语音是怎样发出来的	7
二、语音的属性	10
三、语音的基本概念	10
第二节 声母	12
一、声母及其作用	13
二、声母的分类	13
三、声母的发音	15
四、方言声母辨正	19
五、声母的发声训练	21
第三节 韵母	32
一、韵母及其作用	32

二、韵母的构成和分类·····	33
三、韵母的发音·····	34
四、方言韵母辨正·····	42
五、韵母的发音训练·····	44
第四节 声调·····	49
一、声调的性质和作用·····	49
二、调值和调类·····	50
三、方言声调辨正·····	52
四、声调的发声训练·····	54
第五节 语流音变·····	58
一、变调·····	59
二、轻声·····	64
三、儿化·····	69
四、语气词“啊”的音变·····	73
第六节 普通话水平测试·····	77
一、普通话水平测试的名称、性质和方式·····	77
二、测试内容·····	77
三、试卷构成和评分办法·····	77
四、普通话水平测试的等级标准·····	80
五、普通话测试样卷·····	81
六、普通话测试词表、作品及说话题目·····	85
第二章 口语表达基本技能训练·····	110
第一节 发音器官和发音原理·····	110
第二节 用气发声训练·····	111
一、胸腹联合式呼吸·····	111
二、胸腹联合式呼吸法的要领·····	112
三、胸腹联合式呼吸训练·····	114

第三节 共鸣控制和训练	119
一、共鸣腔体及其作用	119
二、三腔共鸣的方式	120
三、共鸣训练的方法	120
第四节 吐字归音训练	127
一、汉字音节的特点	127
二、吐字归音的要求	128
三、吐字归音的方法	128
四、基础发声综合训练	137
第五节 口语表达技巧训练	141
一、停顿	142
二、重音	147
三、语调	150
四、语速	153
五、口语表达技巧综合训练	154
第六节 态势语训练	158
一、态势语的功能	158
二、态势语的运用原则	160
三、态势语的种类	160
四、态势语训练	173
<b>第三章 口语表达综合训练</b>	<b>175</b>
第一节 交谈与说话	175
一、交谈的种类与特点	175
二、交谈的技巧	178
三、普通话水平测试中的说话	184
第二节 朗读和朗诵	189
一、朗读与朗诵的意义	189



二、朗读与朗诵的基本要求 .....	190
三、不同文体的朗读风格 .....	193
四、朗诵的整体创作 .....	195
五、朗读与朗诵训练 .....	212
第三节 演讲 .....	222
一、演讲的定义和特点 .....	222
二、演讲者的素养 .....	224
三、演讲稿 .....	226
四、演讲口语 .....	244
五、演讲的基本技能 .....	251
第四节 辩论 .....	260
一、辩论的意义 .....	260
二、辩论的特点和种类 .....	260
三、辩论的要求 .....	262
四、辩论的基本方法和技巧 .....	265
五、辩论赛事的组织 .....	271

# 绪 论

## 一、普通话的由来

普通话是我国规范的现代汉民族共同语,也是世界上使用人口最多的语言,并且是世界上最发达的语言之一。

汉民族是一个古老的民族,民族共同语在历史上并不罕见,如有记载的孔子时代的“雅言”,扬雄时代的“通语”,明、清时期的“官话”,辛亥革命以后的“国语”等。因此说,汉民族共同语并不是现当代才出现的。

1955年10月,先后召开的全国文字改革会议和现代汉语规范问题学术会议,明确地把现代汉民族共同语称为“普通话”,并指出“以北方话为基础方言,以北京语音为标准音”。1956年国务院发布《关于推广普通话的指示》,从语音、语汇和语法三个方面确定了现代汉民族共同语的标准,为普通话下了一个科学的定义:以北京语音为标准音,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。这里普通话的意思为“普遍通行”。

现代汉民族共同语之所以制定出这样的标准,是有一定的原因的,正如马克思所说:“方言集中为统一的民族语言是由经济和政治的集中来决定的。”首先,从金元到现在的800多年来,北京一直是中国的政治中心,以北京话为基础的各级各地官府的人际语言(官话),随着政治的影响也传播到全国各地,并逐渐取得了

各方言区的上层人士共同使用的交际语言的地位；其次，从上古到近代，中国的经济中心也一直在北方；再次，唐宋以来的白话文学也都是用北方方言写成的。这些政治、经济和文化等方面的原因，使北方话的传播越来越广，对全国各方言的影响也越来越大。尤其是“五四”时期提出的“白话文运动”和“国语运动”，在书面语和口语方面进一步巩固了以北京话为中心的北方话作为汉民族共同语的基础地位。

在语音方面，由于方言间语音差别最为突出，即使是在一个方言区内，也不能有完全统一的语音标准。我们常听到“十里不同音”的说法。同时，由于语音的系统性很强，语音标准不能只以一个地方的方言为标准。北京语音由于历史的优势，1913年“读音统一会”为现代汉语共同语议定国音标准（后称“老国音”），以京音为主，兼顾其他方音，结果证明不可行。在现代汉语共同语的形成过程中，事实上已形成了北京音的标准音地位。1923年，“国音统一筹备会”对“老国音”加以调整，采用北京语音作为国音标准（后称“新国音”）。这样，北京语音就被推到标准音的位置上了。

在语汇方面，因为词汇的流动性很强、相互渗透力很强，其系统性远远不如语音那么严整，它不可能用一个地点方言为标准或基础。汉族人口中说北方话的约占70%，北方方言词汇是共同语词汇的基础和主要来源。作为基础，并不是兼收并蓄北方方言的所有词汇，而是舍弃了过于土俗的部分，如“太阳”一词，在北方方言区就有“老爷儿”（北京、保定）、“日头”（沈阳、西安）、“热头”（合肥）等多种说法。这些词并未进入共同语。但是，其他方言里有些词具有很强的表现力，如吴方言的“垃圾、别扭、蹩脚”等方言词，被吸收到共同语中。同时，共同语还继承和吸收了一些有生命力的古语词和其他民族语言中的外来词。所以以北方话为基础，一则可以照顾70%使用汉语的人，二则可以避免北方话中某些过于土俗的词语。

在语法方面,由于语法具有抽象性、概括性和相对稳定性的特点,而书面语是经过作者反复推敲加工的,较少随意性,规范程度高,且具有定型和稳固的特点,把规范的标准巩固下来,便于遵循。所以用书面语作语法规范是最合适的。这种书面语当然不是一般的著作,而是典范的现代白话文著作。

## 二、普通话口语教学的意义

普通话口语是现代汉语的标准口语,它是以北京话为基础,排除了其中过土过俗的成分,与书面语比较接近的口头语言。

爱因斯坦说:“一个人的智力发展和他形成概念的方法在很大程度上是取决于语言的。”在现代交际日益频繁、竞争日趋激烈的社会里,口语表达能力对一个人的发展有着至关重要的作用。因此,普通话口语课教学的意义,主要表现在以下三方面:

1. 它是贯彻国家语言文字工作方针、政策的需要。

《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。”大力推广普通话是我国长期坚持的一项语言政策,是社会主义精神文明建设的重要内容。

推广民族共同语,直接关系到国家的统一,民族的团结,政治的、社会的稳定和经济文化事业的发展。我国地域辽阔,人口众多,方言复杂。长期以来推广普通话工作尽管已取得了很大的成绩,但是宣传多,具体措施少,普及工作还不彻底,且有相当一部分人不能讲标准的普通话,有待进一步提高。毛主席曾说:“语言这东西,不是随便可以学好的,非下苦功不可。”

普通话口语课在高等师范院校及综合性院校的开设,是贯彻国家语言文字工作方针政策的一项有力措施,使推广普通话工作落到了实处。只要全国各地开好“普通话口语课”,就可以为整个社会创造一个良好的语言环境,师范院校的毕业生又可以为各类学校输送普通话合格的教师,这样我们的推广普通话工作就进入

一个良性循环的运转机制,促使我国语言文字规范化工作健康迅速地发展。

## 2. 它是培养合格人才的需要。

普通话口语课是以培养和提高学生的口头表达能力为主要目的的训练课。常言说:一个领导水平的高低,听一下他讲话就知道;教师水平的高低,听一堂课便知分晓;一个人思维水平的高低,试一下口才就能明了。

一个合格的人才,不应该使用不规范的语言,更不应该有粗话白话。而应该是标准规范的民族共同语,应该有丰富的文化底蕴和感人的艺术魅力。对于教师来说,口语犹如眼睛之于射击,枪炮之于战士,是必备的工具和条件。苏霍姆林斯基说:“教师的语言修养,在极大程度上决定着学生在课堂上脑力劳动的效率。”

普通话口语课就是从语音入手,加强学生的口语实践技能,全面提高学生的素质能力,使学生真正掌握口语,会表达,善交际,成为适应现代社会需要的合格人才。

## 3. 它是提高民族文化素质,尤其是口才素质的需要。

当前,我国正在进行现代化建设,这是一项艰巨的、全方位的、开放的重大工程。国际往来日趋增多,民族交流异常频繁,这些都需要具有良好的素质。其中包括良好的语言素质。语言文字的使用情况既是一个人文化素养的标志,也是一个民族文明程度的标志。

我国作为文明古国、礼仪之邦,理应是一个处处能听到准确的、高雅的、得体的声音的国度,但是在我们周围会时不时听到不准确语言、不文明语言、不得体语言等。这种现象表面上看是一个说话的问题,实际上是一个人文化素养和文明意识的问题,也是一个民族文明程度和文化素质的缩影。

当然,善于说话并不是一件简单的事情,一个人要能做到讲话有内容、有深度、有感染力,善于同各种人进行成功的言语交际,必

须提高自己各方面的素质、修养和能力,必须经过严格的、科学的训练。普通话口语课正是通过严格的教学训练,提高大学生的文化素质、思想修养、文明意识,提高口语交际能力。如果每个大学生在将来的工作岗位上都能做到声音悦耳动听、谈吐优雅得体,这对促进我国精神文明的建设将会产生积极的推动作用,对提高全民族的文化素质、文明程度也会产生深远的影响。

### 三、普通话口语课的教学原则

普通话口语课综合性、实践性强,因此本学科的教学应遵循以下原则:

#### 1. 精讲与多练结合。

作为一门实践性很强的课程,必须突出“练”字,这个练要在一定理论指导下采取多种形式,主动地、反复地进行。因此,不能排除基础知识和基本理论的学习,不能离开教师的讲授,这里要求教师的讲授要系统、高效,便于学生按照这些理论、原理进行实际操作,同时要突出本课程丰富的人文色彩,做到生动活泼。

#### 2. 课内与课外相结合。

口语教学不同于其他学科,训练的场地和机会相对要多一些,因此,课内教学应尽可能多地为学生提供较多的练习机会,帮助学生掌握口语表达的技巧和要领,引导学生不仅在课堂上,更要在课外积极参加一切能够锻炼口头表达能力的活动,这样既巩固了课内训练的内容,也便于大家互相交流,共同进步。

#### 3. 训练与测评相结合。

口语教学目标要明确,在重视训练的同时,对每一阶段的训练效果,必须采取一定的方式进行测评,训练阶段是学生消化知识、提高能力的阶段,是口语教学重要的组成部分。测评阶段则是对学生训练效果的考察,如果只让训练而不及及时测评,就不知道学生达到了什么样的水平,还存在什么问题,就很难谈到完成教学任

务。因此,通过测评可以及时发现问题,看到成绩,总结教学经验,以保证教学活动取得更好的成果。

# 第一章 普通话语音知识与训练

## 第一节 语音概说

语音是语言的物质外壳,是语言的表现形式。语音是人的发音器官发出来的具有一定意义的声音。它不同于自然界的各种声音,也不同于其它动物发出来的声音。

### 一、语音是怎样发出来的

#### (一) 发音器官

语音是由人的发音器官发出来的,人之所以能发出各种不同的声音,主要是各种器官多种活动配合的结果。人的发音器官可分为三个部分:

1. 呼吸器官。这部分包括喉头以下的气管和肺。
2. 喉头和声带。喉头由甲状软骨、环状软骨和两块杓状软骨组成,上通咽头,下连气管。声带位于喉头的中间,是两片富有弹性的薄膜。声带前端附着在甲状软骨上,后端分别跟两块杓状软骨相连接。两片声带放松或拉紧,使声门打开或关闭。
3. 口腔和鼻腔。从前往后看,口腔上部可分为上唇、上齿、上齿龈、硬腭、软腭和小舌六个部分,口腔下部可分为下唇、下齿和舌。



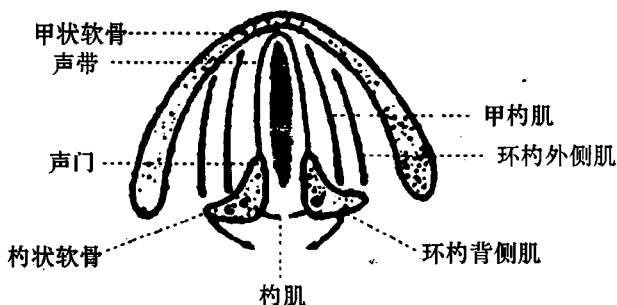


图 1-1 甲 声门及喉肌的作用示意图

头三大部分。舌头又可分为舌尖、舌面和舌根三部分。口腔的后面是咽头，咽头上通鼻腔，下接喉头。鼻腔和口腔靠软腭和小舌隔开。

## (二) 发音原理

肺是供给发音能源的主要器官，气流是发音的原动力，它是由肺输送的。呼吸和吸气的动作主要受胸腔内的腹肌和横膈膜控制。发音时，声带先闭合，由肺送来的气流在一定压力下冲开声门，这时声带又因本身的弹性而重新闭合。由肺送来的气流又因压力增大而再度冲开声门，这一开一闭称为一个周期。这股气流就作为使声带颤动或冲破声腔中各种阻碍而产生爆发或摩擦的动力。气流通过声门以后，再经过咽腔、口腔或鼻腔等共鸣腔体，从唇部或从鼻孔发出，就是我们听到的声音。当软腭抬高，抵住上咽壁，关闭鼻腔通道时发出来的音叫口音，当软腭下垂，打开鼻腔通道时发出来的音是鼻音。

人的发音器官中从上齿到软腭基本上是不动的器官，舌是活动的器官，它的动作最灵敏，能上下、前后运动，和不动的器官靠近或接触而调节出各种音色。