

汪缚天 张宛方 主编

普通话
训练
入门

南海出版公司

普通话自我训练及检测

汪缚天 张宛方 主编

邹徐文 编审

南海出版公司

琼登字 01 号

编委:

马 宏 王小铁 杜文侠 张秀华
张宛方 邹徐文 汪缚天



普通话自我训练及检测

主编	汪缚天 张宛方
编审	邹徐文
责任编辑	马力 陈文娟
封面设计	刘恒平
出版发行	南海出版公司
印刷	东海县工艺彩色印刷厂
开本	32
印张	10
字数	250 千字
版次	1994 年 7 月第 1 版
印次	1994 年 7 月第 1 次印刷
印数	3000 册
书号	ISBN7-5442-0405-7/G · 214
定价	6.80 元

(版权所有 · 盗印必究)

序

1982年,我国宪法明确规定“国家推行全国通用的普通话”。我们每个人都应该说普通话,而且有责任推广普通话。这在进一步加快改革开放,建立和完善社会主义市场经济体制的新形势下,尤为重要。

这儿只谈学习普通话的问题。学习普通话有两条路。一条是向人学。不会说普通话向会说普通话的学,学生向教师学,徒弟向师傅学,听众、观众向电(视)台播音员、话剧演员学。总之,能者为师,不能者向能者学。出于能者之口,入于学者之耳,复出于学者之口,反复模仿,不断地纠正不合标准的地方,以至完全合乎标准。

另一条是自学,自我训练。但同时也要向人学。完全不向人学,是无法进行自学、自我训练的。自学、自我训练,首先要熟练地掌握和运用有效的学习工具——汉语拼音字母。依靠汉语拼音字母弄懂普通话语音的理论,能准确地读出普通话的每个声母、每个韵母、每个声调以及变音、变调来,还能准确地念出并牢固地记住几千个常用汉字的北京音。最后,说起话来,读起文章来,那音流的高低疾徐,抑扬顿挫也都能合乎普通话的标准。这样的结果当然要来自严格的坚持不懈的自我训练。

现在出版了不少指导学习普通话的书,内容大同小异,但讲自学、自我训练的书却未见。汪缚天、张宛方两同志主编的这本《普通话自我训练及检测》则是讲普通话自我训练的书,填补了这方面的空白。

本书多角度地介绍了各种行之有效的普通话自我训练的方法。有发音训练,要求准确地发出普通话声母、韵母、声调以及变音、变调;有辨音训练,要求准确地分辨出方言中易混的声母、韵

母、声调等。有一般的会话训练,再分慢速、中速、快速几种不同的语速;有在重音、速度、语调、停顿等方面要求比较高的朗读训练,又再分诗歌、散文、小说、议论文等不同的文体朗读。训练的方法是科学的,训练形式是多样化的。

为了确保自我训练的效果,书中提供了丰富的练习材料。材料的安排体现了由简趋繁、循序渐进的原则。

本书最值得重视的部分是普通话检测方案及其实施标准。这是本书编者根据自己长期普通话教学经验设计制定的,这种科学的普通话水平检测手段很值得推广试用。

测试等级分为四级,各级都有明确而具体的要求,很希望本书的读者在学习普通话、刻苦自我训练的过程中,定期自我测试,不断对自己提出进一步的要求,由及格型逐步向中等型、良好型过渡,最后达到优秀型。只要有决心,优秀型是不难达到的。

廖序东

1994年6月10日

目 录

绪 论

第一章 语音及发音器官	(1)
第一节 语音	(1)
第二节 音节和音素	(3)
第三节 元音和辅音	(4)
第四节 发音器官	(4)
第二章 普通话	(7)
第一节 普通话语音标准	(7)
第二节 为什么要学习和推广普通话	(8)
第三章 记录普通话语音的工具	(11)
第一节 汉语拼音方案及其内容	(11)
第二节 汉语拼音方案的用途	(15)

上编 普通话基础知识

第一章 普通话声母	(17)
第一节 声母的分类	(17)
第二节 声母的发音	(21)
第二章 普通话韵母	(26)
第一节 韵母的分类	(26)
第二节 韵母的发音	(29)
第三章 普通话声调	(39)

第一节	声调的性质和作用	(39)
第二节	普通话声调的调类和调值	(40)
第四章	普通话音节	(44)
第一节	普通话音节结构	(44)
第二节	普通话声韵拼合关系	(46)
第三节	拼音方法	(48)
第五章	普通话音变	(51)
第一节	变调	(51)
第二节	轻声	(55)
第三节	儿化	(57)
第四节	“啊”的变读	(59)

中编 普通话自我训练

第一章	发声训练法	(62)
第一节	呼吸	(62)
第二节	共鸣	(65)
第三节	吐字归音	(66)
第四节	音节组合	(68)
第二章	区别训练法	(70)
第一节	声母的训练	(70)
第二节	韵母的训练	(80)
第三节	声调的训练	(95)
第四节	音变的训练	(107)
第三章	会话训练法	(120)
第一节	慢速会话训练	(122)
第二节	中速会话训练	(131)
第三节	快速会话训练	(142)

第四章 朗读训练法.....	(152)
第一节 朗读的作用与要求.....	(152)
第二节 朗读的技巧.....	(156)
第三节 不同文体的朗读.....	(165)
第四节 全文朗读提示.....	(174)
第五节 拼音对照练读.....	(186)
第六节 全文拼读训练.....	(202)

下编 普通话检测

第一章 声母检测.....	(209)
第一节 读词.....	(209)
第二节 听辨.....	(211)
第三节 短文朗读.....	(213)
第二章 韵母检测.....	(220)
第一节 读词.....	(220)
第二节 听辨.....	(222)
第三节 短文朗读.....	(224)
第三章 声调检测.....	(231)
第一节 读词.....	(231)
第二节 听辨.....	(233)
第三节 短文朗读.....	(235)
第四章 音变检测.....	(240)
第一节 读词、短语.....	(240)
第二节 短文朗读.....	(242)
第五章 普通话测试.....	(246)
第一节 普通话测试内容.....	(246)
第二节 普通话测试方法.....	(250)

第三节 普通话测试等级.....	(252)
第四节 普通话测试题库.....	(254)

附录

一、n、l 偏旁类推表	(258)
二、zh、ch、sh 和 z、c、s 对照辨音字表	(260)
三、f、h 偏旁类推表	(264)
四、清浊声母对应例字表.....	(265)
五、en 和 eng, in 和 ing 对照辨音字表	(268)
六、uen (un) 和 ong 对照辨音字表	(271)
七、ün 和 iong 对照辨音字表	(272)
八、汉语方言声调对照表.....	(273)
九、普通话声韵配合表.....	(274)
十、常用同韵字表.....	(277)
后记.....	(306)

绪 论

第一章 语音及发音器官

第一节 语音

语言是人类社会最重要的交际工具。有声语言是一种音义结合体，它总是表现为语音和意义两个方面；语音是它存在的形式，即所谓“物质外壳”，它使原本无形的语言变得生动可感。

具体地说，语音是由人的发音器官发出的、能够表示一定意义的声音，它具有以下三种性质：

一、物理性质

语音同自然界其他声音一样，产生于物体的振动，因此同样具有物理的属性，即音高、音强、音长、音色四种要素。

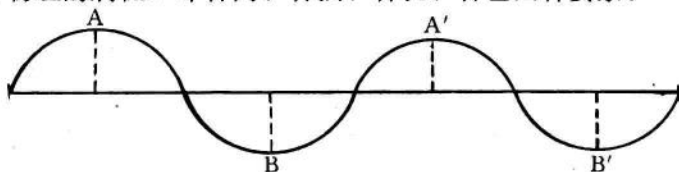


图 1 音波示意图

A、A' 为“波峰”，B、B' 为“波谷”；

A 到 A'、B 到 B' 的距离叫做“波长”；

从波峰、波谷到横线上的垂直距离（虚线）为“振幅”。

1. 音高 指声音的高低，它决定于音波的频率（即发音体在

单位时间里振动的次数)。振动快、频率高，声音也就高；反之声音就低。语音上的高低决定于声带的长短、厚薄、松紧，一般说来，成年男子声带长而厚，声音相对较低；而女子声带短而薄，所以声音高。汉语中不同的声调，也主要是由音高变化造成的。

2. 音强 指声音的强弱，它决定于音波振动的幅度。譬如敲锣，用力敲，锣面的振幅大，声音就强，反之声音就弱。汉语中的语调与音强关系密切，例如“大意”一词有两种读法，“意”读去声时表示“主要的含义”，读轻声则表示“疏忽”。

3. 音长 指声音的长短，它决定于音波存在的时间。发音时间延续长，声音就长，反之则短。普通话里的上声和轻声就与其他三种声调在音长方面有明显的不同。

4. 音色 指声音的特色、本质，也叫“音质”，它决定于音波振动的形式。音色的不同主要有三个方面的原因：一是发音体不同，二是发音方法不同，三是共鸣器形状不同。音色的后两个因素同语音关系很大，发音方法与共鸣器形状的不同可以很好地用来给辅音、元音分类。

语音同其他任何声音一样，都是音高、音强、音长、音色的统一体，其中音色是用来区别语义的最重要的因素。其他要素区别意义的作用在不同语言中是有差别的，应注意观察和分析。

二、生理性质

语音既然是“人的发音器官发出的、代表一定意义的声音”，其性质就可以从生理的角度来分析。

语音的生理性质使它可以区别于自然界的其他许多声音，因为具有生理性质的声音，它的范围毕竟要小得多。

语音同其他动物发出的声音迥然而异，这是因为一方面人的发音器官在长期的发展进化过程中有了本质性的改变（参见“发音器官”一节），另一方面语音的表义、交际功能也是独一无二的。因此虽然同样具有生理性质，语音仍显示出独有的特色。

三、社会性质

同自然界其他声音相比，语音的表义功能是独有的，社会性质是它的本质属性。在一种语言里，存在哪些音不存在哪些音，用什么样的语音表示什么样的意义，都不是由个人来决定的，而要用使用这种语言的社会全体成员来共同约定和认可，即所谓“约定俗成”。因此，语音可以表现出各自的系统性、鲜明的民族特征和地方特征。例如，“书”这个词普通话里读作 shū，苏州话却读 xū，英语是 book，到了世界语 (Esperanto) 里就成了 libro；英语音节中有复辅音，俄语里有舌尖颤音，而汉语中都没有；n 和 l 在普通话里是两个不同的辅音，而在南京话里却很难区分，成了同一个语音单位，如此等等。所有这些，都只能从语音的社会性质方面加以解释。

第二节 音节和音素

音节和音素都是普通话语音的构成单位，它们互为联系，又各有不同，是我们学习语音时必须搞楚的两个基本概念。

一、音节

音节是语音结构的基本单位。它是发音时一次发出的、听话人能自然感受到和分辨出的语音单位。汉语中除儿化音节（如“人儿”rénr）之外，每个汉字都是一个音节。例如“首都北京 shǒudū Běijīng”这个词语，听起来是四个语音单位，也就是四个音节。

音节是我们阅读拼音材料时会遇到的最基本的语音单位，因此对其构成、特点、结构分析、音节连写等必须熟练掌握。

二、音素

音素是最小的语音单位。所谓“最小”是指从音色的角度无法再作划分，例如“阿姨 ā yí”这个词中，“a”和“i”各是一个音素，无法再分割了。有的音素是由两个字母来表示的，例如

“知识 zhī shì”的声母 zh、sh，它们并不表示 z+h、s+h 的合音，而是自成一个整体，其简式可以写成 z、s，因此也各是一个音素。

音素用来构成音节。汉语的音节由 1—4 个音素构成。除单个音素构成的音节，其他所有音节都可以再划分成若干个最小的单位，即音素。还是“首都北京”这几个音节，首(shǒu)三个音素，都(dū)两个音素，北(běi)三个音素，京(jīng)三个音素。

第三节 元音和辅音

作为人们认识音节的基础的音素，按其发音情况的不同，又可以分为元音和辅音两大类。

元音是指发音时声带振动，发音器官各部位均衡紧张，气流通过口腔、咽头不受阻碍而形成的音；它是普通话音节中必不可少的要素，所以也叫做母音。普通话元音音素共有 a、o、e、ê、i、u、ü、-i（前）、-i（后）、er 等 10 个。

辅音也叫子音，是指发音时气流在口腔或咽头受到阻碍而形成的音，声带一般不振动，而发声的 m、n、l、r、ng，声音也不响亮。普通话辅音音素共有 b、p、m、f、d、t、n、l、g、k、h、ng、j、q、x、zh、ch、sh、r、z、c、s 等 22 个。

普通话元音音素是构成韵母的主要成分，而辅音除 ng 之外，其余 21 个构成了普通话音节的全部声母。它们之间的联系与区别是必须搞清楚的。

第四节 发音器官

语音是人的发音器官活动的产物，因而发音器官及其活动决定了语音的差异和区别。

人的发音器官有别于其他动物（指兽类），一般兽类的发身体

与共鸣腔之间基本上形成平角，大多只能发出单一的吼叫声；而早期人类由于直立行走、发音体受地球重力的作用而下移，喉头、声带与共鸣腔之间形成直角，便于节制气流，发出各种不同音色的语音来，因此语音才具备了如此独特的生理性质。

人的发音器官如图 2 可分为三大部分：



图 2 发音器官示意图

一、动力器官——肺和气管

肺是产生气流的“活动风箱”，气流通过输送道——气管泄出，成为发出语音的原动力。在一些情况下，吸进的气流也能起到一定的语音作用。

二、发声器官——喉头和声带

喉头由甲状软骨、环状软骨和两块杓状软骨构成；声带是两片富有弹性的肌肉膜，位于喉头的中间，其前端附着于甲状软骨，后端联结两块杓状软骨，中间两片声带间的空隙叫声门。由于杓状软骨可以活动，因而能够控制声带的松紧、开合，当气流通过声门使声带振动时，就可以发出不同的声音来。声带活动如图 3 所示。



图 3 声带活动示意图

三、共鸣器官——口腔和鼻腔

口腔和鼻腔可以起到共鸣和对气流的节制作用，使声音变得足够响亮并且富于变化。口腔与鼻腔靠软腭和小舌隔开，软腭、小舌上升时鼻腔闭塞，口腔畅通，此时发出的音在口腔中共鸣，叫做口音；软腭、小舌下垂，口腔某部位闭塞，气流只从鼻腔通过，此时在鼻腔中共鸣的音叫做鼻音；如果口腔中无阻碍，气流从口腔、鼻腔同时呼出并产生共鸣，就产生鼻化音。

第二章 普通话

第一节 普通话语音标准

普通话就是现代汉民族的共同语。它是中国传统文化尤其汉民族思维方式的规律化表征。1955年，中国科学院召开了现代汉语规范问题学术会议，确定把汉民族共同语称为“普通话”；后又经各方研究，正式确定现代汉民族的共同语就是“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作为语法规范的普通话”。

普通话在北方方言的基础上形成，这主要是由于历史的原因。一旦形成之后，它在语音、词汇、语法诸方面都要求有明确的、一致的标准，并坚持用这种标准来消除各方面存在着的分歧。这也是汉语规范化工作的主要内容。

普通话语音是“以北京语音为标准音”的，因此，凡不符合这个标准的读音，都是不规范的。这只是一个整体上的标准，具体说来还要注意几个方面的问题：

一、并非北京话里任何一个语音成分都是标准的。例如北京方言把“暂时”*zànshí*读作*zhǎn shí*，“不言语”*bù yányǔ*说成*bù yuán yǐ*等等，这是因为有异读和土语的成分。再如北京语音里的儿化音特别多，象“盖了帽儿了”、“老爷儿”（口语指“太阳”）等等，普通话也没有必要全部吸收进来。

二、非北京话里的语音成分就一定不是标准的。有些方言（例如东北方言）同北京话比较接近，就要注意纠正自己语音中不

符合标准的一些音；如果是同北京语音差异较大的其他方言区，学习者更要坚持北京语音的标准，避免出现“方言式普通话”的情况。

三、严格执行由普通话审音委员会审订的正音标准。这不仅 是汉语规范化工作的需要，也是国家经济建设和汉语健康发展的需要。

第二节 为什么要学习和推广普通话

建国以来，党和政府对于学习和推广普通话这项任务一直都 非常重视。1951年6月6日《人民日报》社论《正确地使用祖国 语言，为语言的纯洁和健康而斗争》就指出：“语言的使用是社会 经济文化生活的重要条件，是每人每天所离不了的。学习把语言 用得正确，对于我们的思想的精确程度和工作效率的提高，都有 极重要的意义。”80年代初，宪法第19条又明确规定了“国家推 广全国通用的普通话”，使学习和推广普通话成为国家的一项语言 政策，在制度上得到了保证。

50年代制定的语言文字工作的三大任务，是简化汉字、制订 和推行《汉语拼音方案》、推广普通话。经过30多年的努力实践， 前两项任务可以说基本完成，只有“推广普通话”一项进展较为 缓慢：这项工作基本还未深入到广大农村，在南方一些经济较为 发达的大都市，它也遭到了方言的“顽强抵抗”。因此，国家教育 委员会和国家语言文字工作委员会1986年1月联合召开全国语 言文字工作会议，调整了工作重心，规定了“新时期语言文字工 作的方针和任务”，其中“做好现代汉语规范化工作，大力推广和 积极普及普通话”是当前语言文字工作之第一的和首要的任务。

在进一步加快改革开放、建立和完善社会主义市场经济体制 的新形势下，学习和推广普通话这一对个人发展和社会发展大有