

主 编 郭青萍 李晓华

普通话口语训练

中州古籍出版社

普通話口語訓練

郭青萍 李晓华 主编

中州古籍出版社

目 录

导言	1
第一章 声调	7
第二章 轻声、变调	19
声调训练材料（一）	31
声调训练材料（二）	54
第三章 声母	101
第四章 韵母	109
第五章 音节	117
第六章 音变	122
第七章 词汇规范与语法规范	128
附录一 容易读错的字	137
附录二 普通话达标测试题	150
第八章 朗读	166
第九章 教学口语	203
后记	221

导 言

为什么要学习普通话

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。

《宪法》第十九条规定：“国家推广全国通用的普通话。”《民族区域自治法》、《义务教育法》也都把推广普通话列入了有关条款。推广普通话是我们国家的语言政策。语言的统一是国家统一、民族团结、科技文化发展、社会进步的需要，是精神文明建设和物质文明建设的需要。人类的一切生活都离不开语言。一个国家、一个民族，其语言文字是不是有统一的标准，语言文字的应用是否合乎规范、合乎标准，往往反映着这个国家和民族的文明程度和文化教养。

一个封闭社会，只需自己小范围的方言，就能满足人们交际的需要；一个开放的社会，就必须有更广范围的社会交际工具，有普遍、共同的语言才能满足现代生活的需要。语言文字的规范化，这在西方发达国家，二百年前已经做到；日本也在一百年前做到了。正在进行社会主义四个现代化建设的、改革开放的中华人民共和国，自然也应该能够做到。在已进入信息化社会和声控技术不断向前发展并取得成就的新时代，在语言文字的信息传输要求高效率、高准确度的现代化社会，我们不但要‘书同文’，而

且要‘语同音’，要求语言文字的规范化、标准化。这不仅是一种要求和号召而且要有切实的行动。首先是在学校：在小学和中学、在师范院校，在一切高等学校。

学习普通话，对于师范院校的学生来说，更为重要。高师学生学习普通话的目的还不仅仅限于一般意义上的语言规范化、标准化的问题，它还有更深一层的意义。师范院校的任务是培养合格的中学教师，而教师的首要素质是能够使用普通话进行教学。普通话是教师的职业语言。推广普及普通话是培养“四有”人才的需要；未来的合格的中学教师必须为从事培养“四有”人才工作学会讲一口标准、流利的普通话。因此，国家教育委员会曾下达文件，明确要求“各级各类师范学校（包括承担师资培养任务的普通高校、民族院校）……都要开设普通话课程”，规定“普通话不合格的毕业生，应进行补课和补考，得补考合格后，再发给毕业证书。”……因此，学好用好普通话很重要，普通话是师范院校各类专业学生必备的第一项基本功。

要学好普通话，就要学习语音基本知识，进行听说训练，进行口语表达训练。

口语表达，是指以语音为媒介直接表情达意、通过口说耳听进行交际的言语活动，它是同书面语表达相对的言语交际形式，有以下几个主要特点：

1、音声性 口语是有声语言，口语表达凭借语音来表情达意。声音的各种要素（音色、音高、音强、音长）在口语表达中都具有一定作用。人们可以利用声音的停连、轻重音的对比、语调的抑扬、语速的快慢、音色的变化等多种手段，充分表达自己的思想感情，并显示出话语的层次和语意的重点。同书面语相比，口语表达更精细、更生动。

2、直接性 口语表达是交际双方同处于一个时空中面对面进行的（打电话、广播电视播音除外），无论是陈述见解、提出请求、发出询问，还是抒发内心的喜怒哀乐之情，都可以直接为对方所感知和了解，并且能直接迅速地得到对方的反馈。

3、应变性 口语表达过程中，经常会出现一些意外情况，比如对方突然发问，你虽无准备但又不能不回答；或者突然出现了预想不到的事情，要求你立即表示态度；或者自己言语中有失误或不完善之处等等。当这些意外情况出现时，灵活、迅速、恰当地作出反应并进行处理，就是应变。根据言语情境的变化，随时调整说话内容，改变表达方式，像转换话题，补救失误，巧妙应对等，都属于应变的范围。在口语交际中，能否做到随机应变，是决定能否完成交际任务的重要条件。

4、动作性 口语表达可以借助言语动作（态势语）更好地表情达意。言语动作包括眼神、表情、手势、姿态等方面的动作。这种辅助性的表达手段，是书面语表达根本不具备的。在口语表达中，态势语运用得好，能够强化传递的信息，补充话语的不足，渲染感情的色彩，增强表达的效果。

口语表达训练是一种口头言语技能的训练，它以培养和提高学生的口语表达能力为目的，是锻炼人们口才的有效教学形式。

口语表达训练，对于师范生来说，具有特别重要的意义。“口语是教师永恒的教学手段，是打开学生心灵智慧门户的钥匙。”教师的工作，无论是登台讲课，还是对学生进行思想教育，都离不开口语。作为一名教师，如果口语表达能力欠佳，便不可能圆满完成教书育人的任务。培养师范生准确、清晰、生动、得体的口语表达能力，是从事教师职业的需要。

口语表达训练是普通话口语的表达训练，它以普通话为表达

工具，以普通话语音的学习和训练为基础。同时，口语表达训练又能够有效地提高普通话水平，提高使用普通话的实际能力。普通话口语表达训练是学习普通话的一个重要的组成部分。

怎样才能学好普通话

首先要树立信心，提高认识。

有的人很愿意学说普通话，就是缺乏信心。其实，普通话并不难学，要相信自己是能够学会的。有的外国人学说普通话能学得很好，也有的中国人学说外语也学得很好。普通话不是外语，而是现代汉民族的共同语，方言区的人学习普通话，比中国人学外语或外国人学普通话总是要容易得多，因为方言与普通话之间存在一定的对应规律。只要我们了解并把握了这些规律，学好普通话是完全可能的。

也有的人学说普通话，一张口就脸红。他们害怕说得南腔北调，不好意思张口。初学普通话，难免会有点南腔北调。谁都要经历这个过程。人们只能通过努力学习来缩短这一过程。南腔北调并不可怕，可怕的是不张口，不张口就永远学不会普通话。

还有的人对学习普通话认识不足，认为北方话与普通话差别不大，自己是北方人，用不着再学普通话。九十年代的大学生应该会说一口标准的普通话，这是一种文化素养的体现。特别是师范院校的学生，将来要去当教师，对学生的语言发展会产生潜移默化的影响。为了让学生从你那里学到标准的普通话，你就应当学会讲标准、流利的普通话。

其次要突出重点，以练为主。

语言有三要素：语音、词汇、语法。学习任何语言，都需要

从这三方面入手，学习普通话也不例外。方言与普通话的差别主要是语音，所以学习普通话应以语音为重点。语音之中，声调又是北方方言区的人学习的重点，掌握了普通话的声调，就基本上学会了普通话。

普通话是用来表情达意、进行交际的工具，要真正掌握必须同口语表达结合起来。普通话口语表达是口耳之学，需要多听多说，加强实践，因此，必须突出一个“练”字。课内练，课外练，老师组织认真练，自己抽空自觉练，积极参加朗诵会、演讲比赛等口语实践活动，抓住机会加劲练。只有这样，才能练就一口标准流利的普通话，练出一副能说会道的好口才。

以练为主，当然主要是练说，练读，但也不能忽视听力的锻炼。从某种意义上说，听是说的基础。由听到模仿，是学习普通话的一个重要方法，无论是纠正发音，还是掌握技巧，都有赖于听力的帮助。听力的锻炼方法多种多样，如听广播、听演讲、听故事、听人交谈聊天等等，听音辨音，以听促说，便能取得长足的进步。

要练就真功夫，只在课堂上应付两声，是练不好的。日本前首相田中角荣，小时候口吃严重，说话困难。后来，他经常对着镜子练习发音，到深山里去练大声说话和朗诵，不仅校正了口吃，还练出了一副好口才。闻一多先生在清华读书时，长期坚持练演说，从不懈怠。他经常在夜晚外出温练，有时甚至冒着零下一、二十度的严寒苦练。这种勤学苦练的精神是值得我们学习的。

再次，学习普通话要循序渐进，持之以恒。

学习普通话，训练口语表达能力，都要有一个科学的程序，循序渐进。一般来说，首先是调—声—韵的发音训练，然后才能

进入口语表达的训练。在训练步骤上，应当遵照由易到难、由简到繁的规律，从单项练习过渡到综合练习，从朗读过渡到讲说，从片断的表达过渡到整篇的表达，从照稿子讲说到按提纲说，最后到即兴讲说。按照这样的程序来学习、训练，就能学得比较扎实，真正练出成效。

学习普通话口语表达，贵在坚持。有的人学习普通话，一曝十寒，兴趣来了学一阵子，兴趣下去了，就放弃了学习。这样的人永远也学不好普通话。口语表达，作为一种语言技能，决不是一朝一夕就能学好的，需要持之以恒，常练不懈。经验告诉我们：一个一句普通话不会说的人，经过两年的认真学习，常练常用，完全可以学会一口标准、流利的普通话，与此同时，他的口头表达能力也会有明显提高。人的一生中，有很多“两年”。我们只要能抓住一个“两年”，用在普通话的学习上，就够用了。让我们记住古人的话，把普通话学习坚持下去：

飞瀑之下，必有深潭。

练 习

- 一、什么是普通话？怎样理解其规范标准？
- 二、结合实际谈谈学习和推广普通话的重要意义。
- 三、什么是口语表达？对师范生进行口语表达训练有什么必要性和重要性？
- 四、学习普通话的重点是什么？北方人学习普通话应从何入手？

五、“有人说：‘人才不一定有口才，有口才的人一定是人才。’你对这话有什么看法，请在班里谈一谈。

第一章 声调

一、声调与声调的形成

学习普通话，必须读准每个汉字的音。字音是由声母、韵母、声调三部分组成的。如“改革”的“改”字，拼作 gǎi，g 是声母，ai 是韵母，字音高低升降的变化是声调，“改”字的声调是用 ∨ 表示。

普通话里有“阴平”、“阳平”、“上声”（“上”字读“赏”）、“去声”四个声调。通俗地说，上边的四声也叫“第一声”、“第二声”、“第三声”、“第四声”。例如：

— / ∨ \

(1) 妈 (2) 麻 (3) 马 (4) 骂

所有的汉字，在普通话里，按声调可以归纳为以上四类。与“妈”同声调的为阴平；与“麻”同声调的为阳平；与“马”同声调的为上声；与“骂”同声调的为去声。

声调有区别意义的作用。两个字如果声韵相同而声调不同，表示的意思就不同。例如“买烟”与“卖盐”、“火车”与“货车”、“同志”与“通知”、“被子”与“杯子”等。又如“啊”字可以读成四个不同的声调，表示各不相同的含义：

— / ∨ \

啊 啊 啊 啊

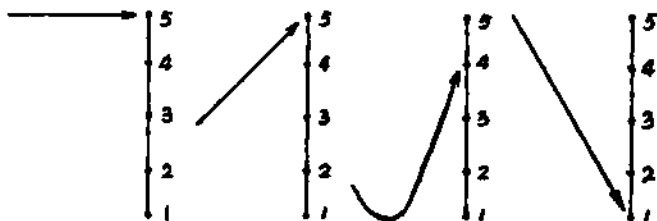
阴平的“啊”表示打招呼，阳平的“啊”表示疑问，上声的“啊”表示醒悟，去声的“啊”表示同意。

把声调读错，就会造成误解。电台的播音员决不允许把声调随便读错的。比如把“今天的新闻节目播送 wán（完）了”播成“今天的新闻节目播送 wǎn（晚）了”，那会使人大惑不解的。

声调的形成是发音时声带的松紧决定的。声带绷紧，发出的音就高；声带放松，发出的音就低。假如声带由松而紧，声调就由低而高；假如声带由紧而松，声调就由高而低。声调就是这样形成的。学习普通话的声调，就是学会控制声带的松紧，使字音形成特定的高低升降的变化。

二、普通话的调值

调值指声调的实际高低升降的变化，普通话的调值常用五度标记法描写。



(1) 阴平:妈 (2) 阳平:麻 (3) 上声:马 (4) 去声:骂

右边的竖线为音高线，由下到上，等分为五度，即低音度、半低音度、中音度、半高音度、高音度。分别用阿拉伯数字表示为 1 2 3 4 5。左边的线为调型线，或写成“调形线”，描写了声调的律动情况。阴平声从头到尾都是高的，从高音度到高音度，高低始终没有变化，如“妈”。阳平声由低而高，从中音度到高音

度，如“麻”。上声先降低后升高，从半低音度到低音度，再上升到半高音度，如“马”。去声由高而低，从高音度降到低音度，如“骂”。

记录调值使用的符号叫“调号”。四种不同的调值使用四种符号表示。如：

妈 ˩ 55 麻 ˨˨˨ 35 马 ˨˨˨ 214 骂 ˨˨˨ 51

调号经过整理简化，就成下边的样子：

—	/	∨	＼
妈	麻	马	骂

用下边的韵母作同声调练习：

阴平：ā ī ō āi iōu uēn uǝng

阳平：á í ó ái ióu uén uáng

上声：ǎ ĭ ǒ ǎi iǒu uǝn uǝng

去声：à ì ò ài iòu uèn uǝng

下边是四声相配的声调练习：

bō	bó	bǒ	bò
qū	qú	qǔ	qù
wēi	wéi	wěi	wèi
liū	liú	liǔ	liù
pīn	pín	pǐn	pìn
chēng	chéng	chěng	chèng

读下边同声调的字：

春	天	花	开	耘	田	锄	苗
选	种	洒	水	下	地	送	粪
江	山	多	娇	文	学	才	华
美	好	理	想	创	造	世	界

读下边按四声排列的字:

花	红	柳	绿	风	调	雨	顺
山	明	水	秀	兵	强	马	壮
钻	研	马	列	坚	持	努	力
英	雄	好	汉	光	明	磊	落

各种类型的声调组词练习。

(一) 第一个字是阴平的

阴平+阴平

安插	香蕉	帮腔	忠贞	边疆	参观
当初	高歌	工兵	单帮	花期	家书
归心	拼音	基金	轻飘	英姿	枪杀

阴平+阳平

安祥	香油	帮忙	忠诚	边防	参谋
当即	高级	工程	单纯	花农	家禽
归田	拼搏	基层	轻柔	英明	枪决

阴平+上声

安稳	香水	帮手	忠勇	边卡	参考
当场	高矮	工种	单打	花粉	家产
归属	拼写	基础	轻巧	英武	枪法

阴平+去声

安定	香料	帮助	忠厚	边界	参见
当代	高度	工序	单杠	花蜜	家业
归罪	拼刺	基调	轻快	英俊	枪毙

(二) 第一个字是阳平的

阳平+阴平

白丁	重新	传说	调羹	豪绅	滑坡
----	----	----	----	----	----

黄花	节拍	来归	离开	轮番	毛坯
泥巴	南瓜	盘剥	潜心	奇观	石雕

阳平+阳平

白描	重合	传人	调节	豪强	滑翔
黄鹂	节余	来临	离别	轮回	毛皮
泥塘	南国	盘查	潜伏	奇闻	石油

阳平+上声

白匪	重九	传染	调解	豪爽	滑雪
黄土	节省	来往	离子	轮椅	毛孔
泥土	南北	盘古	潜水	奇巧	石笋

阳平+去声

白菜	重复	传动	调剂	豪放	滑润
黄鳝	节制	来日	离异	轮换	毛刺
泥泞	南宋	盘货	潜入	奇妙	石墨

(三) 第一个字是上声的

上声+阴平

保温	贬低	草灰	处方	打包	底边
顶风	改观	鼓吹	鬼胎	果真	好多
假说	脚根	举哀	冷风	美观	起身

上声+阳平

保全	贬责	草驴	处罚	打滑	底肥
顶棚	改革	鼓舌	鬼魂	果决	好人
假名	脚炉	举凡	冷门	美名	起源

上声+上声

保守	贬损	草体	处理	打靶	底稿
顶点	改悔	鼓板	鬼脸	果敢	好手

假死 脚本 举止 冷眼 美好 起码

上声+去声

保护 贬斥 草创 处事 打岔 底坐

顶替 改变 鼓动 鬼怪 果断 好汉

假定 脚力 举动 冷汗 美化 起落

(四) 第一个字是去声的

去声+阴平

按期 并肩 布衣 大家 地基 告终

号兵 话音 记功 见机 近郊 类推

卖乖 命根 内科 契机 上风 特殊

去声+阳平

按时 并行 布局 大名 地雷 告白

号房 话别 记名 见闻 近来 类别

卖国 命题 内情 契合 上级 特长

去声+上声

按语 并且 布匹 大楷 地板 告老

号角 话柄 记者 见解 近海 类比

卖好 命笔 内景 契友 上品 特产

去声+去声

按照 并列 布置 大势 地段 告假

号召 话旧 記念 见外 近日 类似

卖命 命令 内幕 契据 上课 特色

用普通话朗读下边的诗:

梅岭三章

陈 毅

\/ — \\/ /

\\ — / V \\ —

断头今日意如何？

创业艰难百战多。

V \\ / / — \\ \

— / / \\ V / /

此去泉台招旧部，

旌旗十万斩阎罗。

/ / — / \\ / /

V / — \\ / / /

南国烽烟正十年，

此头须向国门悬。

\\ V ——— V \\

/ \\ — / \\ V /

后死诸君多努力，

捷报飞来当纸钱。

/ — / \\ / / —

\\ V ——— V /

投身革命即为家，

血雨腥风应有涯。

V \\ / / — \\ \

/ — \\ \\ / —

取义成仁今日事，

人间遍种自由花。

下边是一组回文诗，用普通话朗读：

— / \ V \ — / \ \ /

(1) 莺啼岸柳弄春晴夜月明

莺啼岸柳弄春晴，柳弄春晴夜月明。

明月夜晴春弄柳，晴春弄柳岸啼莺。

— / \ V \ — / \ \ /

(2) 香莲碧水动风凉夏日长

香莲碧水动风凉，水动风凉夏日长。

长日夏凉风动水，凉风动水碧莲香。

—— V \ \ — — V V /

(3) 秋江楚雁宿沙洲浅水流

秋江楚雁宿沙洲，雁宿沙洲浅水流。

流水浅洲沙宿雁，洲沙宿雁楚江秋。

/ / \ \ \ / — \ / —

(4) 红 炉 透 炭 炙 寒 风 御 隆 冬

红炉透炭炙寒风，炭炙寒风御隆冬。

冬隆御风寒炙炭，风寒炙炭透炉红。

下边是另外一首回文诗，请用普通话朗读：

——\V\ / — \ \ — — \ \ /

悠悠绿水傍林隈，日落观山四望回。

— / V \ — / \ V \ / / \ \ /

幽林古寺孤明月，冷井寒泉映碧台。

——V \ / — \ \ \ / / — \ /

鸥飞满浦渔舟泛，鹤伴闲亭仙客来。

/ \ \ — — \ V / — V \ \ / —

游径踏花烟上走，流溪远掉一篷开。

这首诗还可以倒读：

开篷一棹远溪流，走上烟花踏径游。

来客仙亭闲伴鹤，泛舟渔浦满飞鸥。

台碧映泉寒井冷，月明孤寺古林幽。

回望四山观落日，隈林傍水绿悠悠。

下边是另外两首诗，都是劝勉人们珍惜时光，有所作为的。

请用普通话朗读：

— \ —

今 日 诗

— \ \ — \ — \ / / V

今日复今日， 今日何其少！