



王浩瑜 著

跟我说 平日 通话

中国传媒大学出版社

◎ 王浩瑜 著

跟我说 普通话

中国传媒大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

跟我说普通话/王浩瑜著. —北京:中国传媒大学出版社, 2009. 9
ISBN 978-7-81127-754-8

I. 跟… II. 王… III. 普通话—基本知识 IV. H102

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 153737 号

跟我说普通话

作 者 王浩瑜
责任编辑 赵 欣
责任印制 曹 辉
封面设计 阿 东
出 版 人 蔡 翔

出版发行 中国传媒大学出版社 (原北京广播学院出版社)
社 址 北京市朝阳区定福庄东街 1 号 邮编:100024
电 话 86-10-65450528 65450532 传真:65779405
网 址 <http://www.cucp.com.cn>
经 销 全国新华书店

印 刷 北京艺堂印刷有限公司
开 本 880×1230mm 1/32
印 张 8.5
版 次 2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-81127-754-8/H·754
定 价 29.80 元(附 CD 一张)

版权所有

翻印必究

印装错误

负责调换

请跟浩瑜说说
普通话。



毕福剑
09.4.10

请跟浩瑜说说普通话。

——毕福剑

大学四年，我与
浩瑜一个宿舍，然而他
的好声音却是我的一辈子
的记忆。

白岩松
2009.8.

大学四年，我与浩瑜一个宿舍，然而他的好声音却是我们一辈子的记忆。

——白岩松

写好中文字，说好普通话，才会是一个
真正有魅力的人。就像浩瑜兄。

孙小梅
2009.8.21

写好中文字，说好普通话，才会是一个真正有魅力的人。
就像浩瑜兄。

——孙小梅

说好自己话，
让别人羡慕去吧！

Bob
Aug. 8. 40.

说好自己的话，让别人羡慕去吧！

——阿丘

序

汉语普通话是我国各民族的通用语言，是我们国家政府机构、各社会团体、企事业单位工作人员在工作中必须使用的工作用语，是以汉语授课的大中小学的教学用语。汉语是世界上最发达、使用人数最多的语言之一，也是联合国的工作语言之一。汉语承载着几千年悠久的、优秀的中华文化。随着中国国力的不断提高，汉语正发挥着越来越大的作用和影响。《中华人民共和国宪法》第十九条规定：“国家推广通用的普通话。”

《跟我说普通话》是一本服务于大众的书。作者运用自己在学习、工作、教学中的体会和经验，把自己多年在普通话教学 and 实践中总结出来的一些教学体会、实践经验、训练方法加以归纳、阐释、说明，传授给大众，使每一位想要说准普通话、说好普通话的人从中受益。纵览本书，内容丰富多彩、语言通俗易懂，体现出作者在普通话语音教学上的开拓性和创新性。

本书将非常有助于普通话的普及与推广工作。

中国教育电视协会会长

宋成栋

2009. 10. 25

序 /1

上篇 怎样说一口纯正的普通话

第一章 普通话概说 /3

一、什么是普通话 /3

二、普通话的规范 /4

三、汉民族共同语形成的历史 /7

四、今天的普通话是怎样产生的 /9

五、汉语普通话在世界语言之林中的重要位置 /11

六、我国汉语方言区的分布及形成 /14

七、方言与普通话的主要差异 /18

八、部分外国人学说普通话时存在的一些

主要问题 /25

第二章 说好普通话的关键 /27

一、什么是语音 /28

二、普通话语音的特点 /29

三、普通话语音的基本概念 /30

四、我们是如何发音的 /32

五、心理状态会对发音产生怎样的影响 /35

第三章 说好普通话从发准字音入手 /37

一、字音准确的基础 /38

二、优美动听的字音从这里诞生 /71

第四章 声调能够纯正字音、区别词义 /105

一、声调和声调的作用 /106

二、调类和调值 /107

三、普通话声调发音要领 /108

四、普通话声调训练 /109

五、普通话声调发音容易出现的问题及解决办法 /114

第五章 语流中的语音会发声变化 /116

一、轻声 /117

二、儿化 /119

三、变调 /122

四、语气词“啊”的变化 /126

第六章 语调 /128

一、注意语句总体音高的变化 /128

二、掌握普通话词语的轻重音格式 /129

三、掌握普通话的正常语速 /132

第七章 汉语普通话容易读错的字及正确的读音标准 /133

一、多音字 /133

二、统读字 /148

下篇 怎样说一口好听的普通话

第一章 科学用声原理及嗓音保护 /159

- 一、声音在语言表达中的重要性 /159
- 二、声音是从哪发出的 /160
- 三、声音是怎样发出来的 /160
- 四、喉的不同发育期对声音的影响 /162
- 五、常见的几种嗓音病理现象 /163
- 六、嗓子的保护方法 /164
- 七、常见的几种不正确的发声方法及纠正办法 /165

第二章 富有魅力的声音标准及追求 /170

- 一、说好汉语普通话需要什么样的声音 /170
- 二、声音的科学训练 /172
- 三、美化你的声音 /177
- 四、声音应该具有弹性 /185

第三章 气动则声发 /189

- 一、说话对气息的要求 /190
- 二、我们的呼吸器官 /191
- 三、我们需要掌握什么样的呼吸方法 /192
- 四、气息的训练 /193
- 五、汉语声调和气息运用的关系 /198

第四章 口腔控制 /200

- 一、咬字器官 /201
- 二、咬字器官的训练 /201

第五章 语言是活的 /205

- 一、客观叙述地说话 /206
- 二、轻松愉快地说话 /206
- 三、礼貌微笑地说话 /206
- 四、郑重其事地说话 /207
- 五、稳健大方地说话 /207
- 六、热情激昂地说话 /207
- 七、娓娓道来地说话 /208
- 八、义正词严地说话 /208
- 九、遗憾惋惜地说话 /209
- 十、沉重悲痛地说话 /209

第六章 练习材料 /210

- 一、诗歌 /210
- 二、散文 /227
- 三、演讲 /244

主要参考书目 /257

后 记 /258

CD 录音内容目录

示范朗读:王浩瑜

(注:文中铺灰的文字为录音内容)

- 曲目 1 1. 什么是普通话 /3
- 曲目 2 2. 普通话声母发音示范 /46
- 曲目 3 3. 普通话声母的辨音和对比示范 /63
- 曲目 4 4. 单元音韵母发音示范 /79
- 曲目 5 5. 复合元素韵母的发声示范 /82
- 曲目 6 6. 复合鼻尾音韵母的发音示范 /91
- 曲目 7 7. 四呼发音示范 /102
- 曲目 8 8. 普通话同声韵四声音节发音示范 /109
- 曲目 9 9. 双音节声调发音示范(1)~(9) /111
- 曲目 10 10. 双音节声调发音示范(10)~(16) /112
- 四字词声调发音示范 /113
- 曲目 11 11. 轻声音节发音示范 /118
- 曲目 12 12. 儿化音发音示范 /120
- 曲目 13 13. 变调发音示范 /122
- 曲目 14 14. 语气词“啊”的发音示范 /126
- 曲目 15 15. 轻重格式发音示范 /130
- 曲目 16 16. 汉语普通话多音字和统读字发音示范 /133
- 曲目 17 17. 练习材料示范朗读
- (1) 诗歌《致橡树》 /210
- (2) 散文《荷塘月色》 /227

怎样说
一口纯正的
普通话

普通话
A11000014
话

第一章 普通话概说

一、什么是普通话

我们每天都要说普通话,但并不是每一个人都能够确切地说清楚何谓普通话。正如《中庸》里所讲的“人莫不饮食也,鲜能知味也”。普通话说得好的人会觉得,自己的普通话已经讲得挺好的了,有什么必要非要搞清楚什么是普通话呢?而普通话说得不好的人也会认为,自己连普通话都说不好,明白普通话的定义又有何用呢?其实,不管我们自己的普通话说得好坏与否,都应该知道和了解究竟什么是普通话,否则,我们是不可能真正掌握和说好普通话的。

那么,什么是普通话呢?

普通话就是中华人民共和国各民族通用的语言,是以北京语音为标准音,以北方方言为基础方言,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。

这个定义既是普通话的标准,也是普通话的规范。普通话的规范包括语音、词汇和语法三个部分。

对于我们中国人来说,普通话是我国各民族、各地区的通用语;是我们国家政府机构、各种社会团体、企事业单位工作人员在工作中必须使用的公务用语;是使用汉语的各级广播

电台、电视台和汉语电影、电视剧、话剧的规范用语；是以汉语授课的大中小学校的教学用语。对于世界而言，普通话也是代表中国的语言，是联合国 6 种法定工作语言之一（其他 5 种语言分别是英语、法语、俄语、西班牙语和阿拉伯语）。

二、普通话的规范

对一个国家的共同语或通用语进行规范，不是今天才有的。在我国古代，就有关于语言的规范说法，如“雅正”、“正缪”、“文质”、“工拙”等，就属于语言的规范范畴。“雅正”是指关于语言文字的规范标准，首见于《后汉书·舆服志上》。“雅”指言语体制在总体上或客观方面合乎规范，“正”指文字的形音义方面的正确标准。下面我们来介绍一下关于普通话的规范问题。

1. 语音的规范

普通话以北京语音为标准音，是符合人们使用汉语的客观情况的。任何一个国家的共同语都需要把一个地区方言的语音作为标准音，而不能把不同地方的语音拼凑成一种标准音，更不能有多个标准音，世界上大多数国家基本如此。如俄语的标准音就是莫斯科音，法语的标准音是巴黎音，英语的标准音是伦敦音，日语的标准音是东京音等。汉民族共同语也是这样。普通话以北京语音为标准音，是我国历史发展的必然结果。辽、金、元、明、清以来的 800 多年，大多以北京作为都城，北京逐渐成为我国政治、经济和文化的中心。因此，北京话的影响也逐渐显著，地位日益重要，北京话作为官府的通用语言即“官话”传播到了全国各地。“五四”运动以后的“国语”、“国音”也都是以北京语音作为标准音的。但需要注意的



北京

是,“以北京语音为标准音”,是指以北京语音系统作为普通话的语音标准,并不包括北京人口语中的土音以及过多的轻声、儿化现象等,并不是每一个字、每一个词都以北京的语音为标准,一些土音成分,一些轻声、儿化就不是标准音。有许多北京人,特别是一些女士为追求说话时的亲切感,常把舌面音发的近似舌尖音,而许多北京的男士在说话的时候,把翘舌音发的往往靠后,说话的尾音老有卷舌的意味,给人感觉北京人讲话“儿话音”太重。如:北京人买东西时常说的“多儿钱?”就不标准,也不规范,而应该说“多少钱?”还有,当北京人告诉别人消息时常说的一句话“我告儿你吧”,也不是规范的普通话,而只有说“我告诉你吧”,这才是普通话。此外,北京人常说的“这房子忒小”、“这人忒差劲”也都不是标准的普通话,普通话就没有“忒”这个字音。还有北京人经常把 bǐjiào(比较)说成 bǐjiǎo、fēiyuè(飞跃)说成 fēiyào 等都不准确,都需要加以规范。

2. 词汇的规范

普通话以北方方言为基础方言是历史形成的。人们说着