

普通话知识 与技能训练

主 编：杨书忠 副主编：詹素芳



中国和平出版社



杨书忠，1936年11月11

日生于河南省洛宁县东南村。
河南省特级教师。1958年北京师范大学中文系毕业后留校任教。1976年调河南省工作，曾任中共洛阳地委委员、宣传部长，中共三门峡市委常委、宣传部长，现任三门峡市政协副主席。是河南省语言学会首届理事、中学语文研究会首届理事。1988年获母校北京师大“荣誉证书”。主要著作有《多义词、同义词、反义词》、《朗诵初步》、《词义的演变》、《普通话知识与技能训练》（主编）。发表了《按对应规律学习普通话声调》等20余篇论文。发表诗作100余首，诗集《蜜蜂情》即将出版。

杨书忠传略已载入《中国当代教育名人大辞典》和《名师大典》。



詹素芳，河南省偃师县人，中学高级教师，国家级普通话水平测试员。

1975年开始从事师范现代汉语及普通话口语教学，1988年从事中学语文教学研究及语言文字应用研究。编著有《普通话知识与技能训练》、《易错字辨析》、《中学语文教案》、《听说系统训练》、《闪光的绿宝石》等书。

国家推广全国通用的普通话。

——摘自《中华人民共和国宪法》

《普通话知识与技能训练》

内容简介

《中国当代教育名人大辞典》和《中等教育名师大典》中均有专条介绍的河南省特级教师杨书忠同志，曾在北京师范大学中文系任教多年。他在长期的普通话教学实践中，积累了丰富的经验，总结出的一套以声调速成正音法为核心的普通话语音教学新程序。该书就是以这种新程序为基础，经参编教师共同努力，又融进了他们多年的教学体会和其它许多成功经验，精心设计了大量普通话与口才练习指导材料，而最终汇成的一本普及读物。本书内容系统、丰富、新颖、精要；教学方法着重于结合实际，突出重点，找出规律，举一反三，练习设计画龙点睛，具有较强的指导性和可操作性，是一本在普通话学习和口才训练方面很有实用价值的自学教材，也是一本很有借鉴价值的教学参考资料。

序

《普通话知识与技能训练》终于应广大师生的急需而展现在同志们面前了。为了让大家更好地认识它、利用它，让它在普通话教学过程中广泛、切实地发挥作用，我们觉得有必要向朋友们介绍一下这本书的个性。

大力推广普通话不仅是各级各类学校教师的光荣职责，而且也是我国每个公民都应肩负的一项历史任务。这是一项艰巨的任务。语言习惯的改变是很不容易的，因此推广普通话同样需要开拓、奋斗，同样需要发扬改革的时代精神。只有这样才能加速工作进程，而不致使这项工作被飞跃的时代抛在后面，成为社会发展的拖坠。为此，在这本书中，我们大胆地进行了改革的尝试，对普通话教学的程序进行了必要的调整，把方言的自我认识和掌握正音对应规律摆到了关键的位置上。实践已经证明，这样做能使学习快速、高效。

调整后的教学新程序可以概括为“掌握基本语音理论——认识本地方言特点——找出对应规律——大批对应正音”。所谓“掌握基本理论”，是指根据汉语特点和学习普通话的需要介绍一些基本的语音知识，以帮助学员认识本地方言和普通话，同时也为进一步掌握对应规律奠定理论基础。“认识本地方言特点”，是个方言自我认识的过程，对北方人来说，主要是认识方言声调特点。自己的方言是每个人最熟悉的母语，因而从盲目转化到自觉认识，比起另外掌握一种新的音系来说毕竟要容易得多。自觉地认识了本地方言，就为掌握对应规律奠定了坚实的基础，学习普通话就等于功成大半了。“找出对应规律”，是学习普通话过程中决定性的环节。普

通话音系的特点是明朗的,而方言的特点却隐于朦胧,需要通过自我认识使其明朗化。一旦明朗,就可经对比而突出差异,从而找出规律,把学习普通话带入“柳暗花明又一村”的新境界。“大批对应正音”是学习普通话的正音实践过程,也是大批收获阶段。有了前三步工作的基础,这一步工作就会容易得多。通过对应,仅仅利用方言,不用查字典、字表就可推知大批普通话字音,这样,既能使正音过程趣味横生,又能使学习很快就取得累累硕果。

普通话教学新程序的核心是“声调速成学习法”。北方方言和普通话差异最大的是声调,因而我们学习普通话难点在声调,重点也在声调。只要声调问题解决了,就是功成八九,所以本书的实际重心就在声调上。不管教也好,学也好,具体操作起来,我们都要善于在全面学习的基础上切实突出重点,保证重点突破。声调问题解决了,全局迎刃而解,在声调上卡了壳,普通话教学就会全局败北。因此,教学普通话要把心思主要用在声调问题的突破上。

解决声调问题难度虽然较大,但好在凡事都有规律,有规律就有窍门。本书就奉献给朋友们一个声调速成学习法,那就是“靠方言定调,用普通话发音”。用这个方法我们可举一反三,从而使声调学习由难变易。谁掌握了此法的主旨要义,谁就能进入学习普通话声调的自由王国。

我们对这本书的期望值比较高。通过它,我们不仅想让读者获得普通话的有关知识,更重要的是想让大家掌握说普通话的技能。口才和普通话技能关系非常密切,因此我们又想借练习普通话的机会,让朋友们顺便也得到一些口才的训练。于是就把普通话技能训练扩而大之,介绍了些有关朗读、朗诵、讲故事、演讲、课本剧表演等方面的知识及其基本教学规律。希望通过多种形式的综合训练,使同志们不但学会普通话,而且还能掌握一些口语表达的基本技巧,从而在口才训练上也有一些切实的收获。

愿朋友们都能学到流利的普通话,都能练出好口才。用心可谓

至诚,效果尚属未卜。欢迎广大读者批评,期待着行家的指教。

编者

一九九五年六月

目 录

第一章 普通话语音知识

第一节 怎样学习普通话	1
第二节 基本概念	4
附录一 汉语拼音方案	6
附录二 汉语拼音字母的书写	9
第三节 声母	12
附录一 zh 和 z、ch 和 c、sh 和 s 代表字类推表	22
附录二 豫西方言平舌改翘舌声母对应正音表	27
第四节 韵母	28
第五节 声调	51
附录 普通话、河南话常见入声字归类差异对应表	62
第六节 音节	76
第七节 音变	85
附录一 普通话教学十法	103
附录二 普通话异读词审音表(节选)	108

第二章 普通话技能训练

第一节 呼吸换气	138
第二节 吐字归音	141
第三节 共鸣	145
第四节 快慢	147
第五节 停顿	150
第六节 重音	155
第七节 语气	159

第八节	语调·····	163
第九节	态势语·····	166
第三章	专项语言训练	
第一节	朗读与朗诵·····	170
第二节	讲故事·····	188
第三节	演讲·····	201
第四节	课本剧表演·····	229

第一章 普通话语音知识

第一节 怎样学习普通话

《中华人民共和国宪法》第十九条规定：“国家推广全国通用的普通话”。可见，学会普通话，并且积极推广普通话，乃是我国宪法赋予每个公民的光荣义务和责任。可“普通话”究竟是怎么回事呢？

普通话的“普通”，是“普遍、共通”的意思。普通话就是人人都能听懂，走到哪里都能行得通的话。科学的定义是：“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”。

推广规范的、全国通用的语言，是社会发展的迫切需要，是任何一个工业化国家所必须完成的社会历史任务。我们的国家地域辽阔、人口众多，由于历史的原因和自然条件的影响，方言分歧十分严重。从全国范围看，就有八大方言区（北方方言区、吴方言区、湘方言区、赣方言区、客家方言区、闽北方言区、闽南方言区、粤方言区），各大方言区内还存在着次方言甚至“方言岛”。纷繁复杂的方言使方言区之间语言不通，导致了交际上的困难，造成了许多不必要的误会和麻烦，甚至使不同方言区的同胞无法交流思想，沟通感情。这就大大影响了东西南北的经济大协作，也直接妨碍了社会信息的交换以及信息处理等新技术的应用。这种状况与改革开放、经济腾飞的时代是极不适应的，与科技飞速发展对现代化交际手段的要求也是极不协调的。语言的规范化关系到国家的统一、民族的团结、经济的发展、社会的进步乃至国际间的交往，实现语言的

规范化、标准化，是普及教育、提高民族文化素质、发展科学技术、促进全国大协作的一项基础工程，对我国改革开放和社会主义现代化建设具有极为重要的意义。所以，“大力推广、积极普及普通话”实在是当务之急，是关系民族未来和国家前途的大事。

普通话决不是古人所谓难于上青天的“蜀道”。不少外国人尚且能够学会，何况我们是中国人！但是怎样才能顺利而快速地学会普通话呢？这里面也有一些要领。

普通话是“口耳之学”，实践性很强，因而我们在学习时一定要紧紧围绕“学说普通话”这个中心，突出解决听和说的实际问题。学习内容轻重详略的安排，各种教学方法的运用，都要切实为解决这个实际问题服务。那么北方方言区的人究竟应该怎样学习普通话？学习过程中应该注意哪些问题呢？

首先，要明确学习意义，树立学习的信心。学习的意义大家已经清楚了，不再赘述。信心来源于决心和对学习普通话内部规律的认识。只要我们按照科学的过程去学习，信心就能逐渐树立并不断坚定起来。

第二，掌握科学的学习方法。

1、要掌握一些有关的基本理论。一开始就要学习一些语音方面的基本知识，了解一些基本概念，以便把我们的学习导入科学的轨道。

2、要知己知彼。“说话”，看起来是日常的简单行为，岂不知这里边同样有大堆的学问。每个地区的方言语音都有一个严密的科学系统，只不过一般人都是从小自学学习，因而对自己的方言母语缺乏深刻了解罢了。现在我们要学习普通话，就必须首先自觉地认识自己的方言，打下“知己”的基础。有了这个基础，再去“知彼”，学起普通话来不但可以避免导致“两军混阵”，弄得不伦不类、南腔北调，而且“知己知彼”之后，利用对应的办法，学起来还会更自觉、更迅速。

3、要突出重点。在“知己知彼”的情况下，学习的重点自然会突出出来。以豫西方言而论，按大的语音区划，我们属于北方方言区，声韵系统和普通话大体相近，即使有些不同，也只涉及少数字音，纠正起来难度不大。北方方言和普通话最大的差别在声调，而声调又涉及到每个字音，因而北方人学习普通话关键在声调，难点在声调，重点也在声调。声调问题解决了，我们学习普通话就算是功成八九。可见，我们应当把主要精力放在学习和熟练掌握普通话声调上。围绕这一重点问题的有关理论知识，当然也就成了我们要重点研讨的对象。

说声调是重点，决不是说它可以代替一切。打好了这个基础，解决了这个关键问题之后，还要进一步解决声母和韵母问题、音变问题、语音表达技巧问题，这样才能最终学到一口流利地道的普通话。

4、要充分利用对应规律。学习普通话不能零打碎敲，死记硬背，那是事倍功半的笨办法。巧学才可事半功倍。所谓巧学主要是指充分利用方言和普通话之间的对应规律，对比着学。有了知己知彼的前提，我们就可由此及彼，由彼及此，跨入科学学习的轨道，迈进学习普通话的自由王国。这样，不仅能使学习成为高度自觉的行为，还会使我们兴趣更浓，从而大大提高学习效率。

第三，要勤于实践，勇于坚持。既是“口耳之学”，就必须多听多说，勤于实践，这样才能真正学到实际技能。学到了基本功，不能止步，更不能满足，要下决心坚持学习和运用，终生都要矢志不移。只要肯下苦功，持之以恒，我们的普通话就一定能达到流利、纯熟的完美境界！

第二节 基本概念

一、音节和音素

音节是语音的自然单位。汉语的音节很容易辨认,一般来说,一个汉字就是一个音节。例如,“请讲普通话”写出来是五个汉字,从语音的自然单位上说就是五个音节。

对音节再进行语音分析,便又得出一个个最小的无法再分的语音单位,这最小的语音单位就是音素。例如“guójiā(国家)”是两个音节。“guo”由 g、u、o 三个音素组成;“jia”由 j、i、a 三个音素组成。音素是组成音节的要素,音节是由音素组合而成的。普通话中共有 32 个音素。

普通话音素表

书写方式	音素符号
一个字母代表一个音素	a、o、e、u、b、p、m、f、d、t、n、l、g、k、h、j、q、x、r、z、c、s
一个字母代表几个音素	i (bi 中的 i、zi 中的 i、zhi 中的 i)
两个字母代表一个音素	er、ng、zh、ch、sh
一个字母加一个符号代表一个音素	ê、ü

二、元音和辅音

按发音的不同特点,音素分为元音和辅音两大类。普通话音素

— 4 —

中共有 10 个元音：a、o、e、ê、i、u、ü、-i(前)、-i(后)、er；22 个辅音：b、p、m、f、d、t、n、l、g、k、h、j、q、x、zh、ch、sh、r、z、c、s、ng。

元音又叫母音，发音时气流较弱，在口腔中畅通无阻，声带颤动，声音响亮且可任意延长。辅音又叫子音，发音时气流较强，在口腔中受到一定阻碍，发音时声带一般不颤动，声音一般不响亮、不能延长。例如，“lǐfà(理发)”一词，其中 l、f 为辅音，i、a 为元音。

三、《汉语拼音方案》

《汉语拼音方案》是根据普通话语音系统制订的一个给汉字注音和拼写普通话语音的方案。它于 1958 年由第一届全国人民代表大会第五次会议通过，同年 2 月 11 日公布施行。它的主要用途是给汉字注音、帮助人们学习普通话，《汉语拼音方案》包括字母表、声母表、韵母表、声调符号、隔音符号五个部分。（详见附录一）

思考与练习

- 1、什么是普通话？为什么要学习普通话？
- 2、学习普通话应该注意些什么？
- 3、什么是音节、音素？
- 4、元音和辅音的区别是什么？
- 5、指出下列音节各有几个音素：

gōngzuò(工作) érqiě(而且) zhuāngzhòng(庄重)

zhīdào(知道) jìhuà(计划) chángjiāng(长江)

附录一

汉语拼音方案

(一)字母表

字母 名称:	Aa	Bb	Cc	Dd	Ee	Ff	Gg
	Y	ㄅㄆ	ㄘㄉ	ㄊㄋ	ㄌ	ㄍㄎ	ㄍㄎ
	Hh	ㄌㄇ	Jj	Kk	Ll	Mm	Nn
	ㄏㄩ	ㄌ	ㄐㄌㄍ	ㄎㄎ	ㄌㄌ	ㄍㄎ	ㄋㄎ
	Oo	Pp	Qq	Rr	Ss	Tt	
	ㄛ	ㄆㄆ	ㄑㄒ	ㄚㄌ	ㄍㄌ	ㄊㄎ	
	Uu	Vv	Ww	Xx	Yy	Zz	
	X	ㄎㄎ	ㄒㄚ	ㄊㄌ	ㄌㄌ	ㄆㄎ	

v 只用来拼写外来语、少数民族语言和方言。

字母的手写体依照拉丁字母的一般书写习惯。

(二)声母表

b	p	m	f	d	t	n	l
ㄅ玻	ㄆ坡	ㄇ摸	ㄈ佛	ㄉ得	ㄊ特	ㄋ纳	ㄌ勒
g	k	h		j	q	x	
ㄍ哥	ㄎ科	ㄏ喝		ㄐ基	ㄑ欺	ㄒ希	
zh	ch	sh	r	z	c	s	
ㄓ知	ㄔ蚩	ㄕ诗	ㄖ日	ㄗ资	ㄘ雌	ㄙ思	

在给汉字注音的时候,为了使拼式简短,zh ch sh 可以省作 ㄓ ㄔ ㄕ。

(三)韵母表

	i 衣	u X 乌	ü ü 迂
a Y 啊	ia Y 呀	ua XY 蛙	
o ㄛ 喔		uo Xㄛ 窝	
e ㄜ 鹅	ie ㄜ 耶		üe üㄜ 约
ai ㄞ 哀		uai Xㄞ 歪	
ei ㄟ 欸		uei Xㄟ 威	
ao ㄠ 熬	iao ㄠ 腰		
ou ㄡ 欧	iou ㄡ 忧		
an ㄢ 安	ian ㄢ 烟	uan Xㄢ 弯	üan üㄢ 冤
en ㄣ 恩	in ㄣ 因	uen Xㄣ 温	ün üㄣ 晕
ang ㄤ 昂	iang ㄤ 央	uang Xㄤ 汪	
eng ㄥ 亨韵母	ing ㄥ 英	ueng Xㄥ 翁	
ong ㄨㄥ 雍韵母	iong üㄨㄥ 雍		