

■ 主编 林华东 王勇卫

# 普通话

## 口语教程

PUTONGHUA



PUTONGHUA  
KOUYU JIAOCHENG

厦门大学出版社

# 普通话口语教程

主 编 林华东 王勇卫

编著者 谢 英 李凤吟 郭泽青

戴朝阳 陈燕玲 郑亚芳

王 曦 蔡郁虹 郑小雅

厦门大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

普通话口语教程/林华东、王勇卫主编. —厦门:厦门大学出版社, 2002. 10  
ISBN 7-5615-1960-5

I. 普… II. ①林… ②王… III. 普通话-口语-教材 IV. H193.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 082322 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门大学 邮编:361005)

<http://www.xmupress.com>

[xmup@public.xm.fj.cn](mailto:xmup@public.xm.fj.cn)

厦门市新嘉莹彩色印刷有限公司印刷

(地址:厦门市岭兜新村工业园 邮编:361009)

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

开本:787×1092 1/18 印张:11 插页:1

字数:215 千字 印数:1—5 100 册

定价:15.00 元

本书如有印装质量问题请寄承印厂调换

# 目 录

|                 |      |
|-----------------|------|
| 绪论              | (1)  |
| 第一节 普通话和方言      | (1)  |
| 第二节 口语训练的意义     | (3)  |
| 第三节 口语训练的方法     | (4)  |
| 第一章 发声基础        | (6)  |
| 第一节 发音器官        | (6)  |
| 第二节 呼吸控制        | (7)  |
| 第三节 共鸣控制        | (9)  |
| 第四节 吐字归音        | (10) |
| 第五节 音色、音域、响度的处理 | (13) |
| 第六节 用声与噪音保护     | (15) |
| 本章训练目标和学习重点、难点  | (15) |
| 第二章 普通话语音       | (17) |
| 第一节 语音单位        | (17) |
| 第二节 汉语拼音方案      | (18) |
| 第三节 音节和拼音       | (19) |
| 本章训练目标和学习重点、难点  | (24) |
| 第三章 声调          | (28) |
| 第一节 普通话声调       | (28) |
| 第二节 声调辨正        | (31) |
| 第三节 声调训练        | (33) |
| 第四章 声母          | (41) |
| 第一节 普通话声母       | (41) |
| 第二节 声母辨正(一)     | (45) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 第三节 声母辨正(二) .....    | (51)  |
| 本章训练目标和学习重点、难点 ..... | (58)  |
| 第五章 韵母 .....         | (66)  |
| 第一节 普通话韵母 .....      | (66)  |
| 第二节 韵母的发音 .....      | (67)  |
| 第三节 韵母的辨正 .....      | (73)  |
| 本章训练目标和学习重点、难点 ..... | (78)  |
| 第六章 语流音变 .....       | (86)  |
| 第一节 变调 .....         | (86)  |
| 第二节 轻声 .....         | (91)  |
| 第三节 儿化 .....         | (96)  |
| 第四节 语气词“啊”的音变 .....  | (100) |
| 第五节 词语的轻重格式 .....    | (102) |
| 本章训练目标和学习重点、难点 ..... | (102) |
| 第七章 说话 .....         | (103) |
| 第一节 主体说话 .....       | (103) |
| 第二节 交谈 .....         | (109) |
| 本章训练目标和学习重点、难点 ..... | (112) |
| 第八章 朗读 .....         | (114) |
| 第一节 朗读概说 .....       | (114) |
| 第二节 朗读的基本技巧 .....    | (121) |
| 第三节 不同文体作品的朗读 .....  | (125) |
| 本章训练目标和学习重点、难点 ..... | (130) |
| 第九章 演讲 .....         | (131) |
| 第一节 演讲概说 .....       | (131) |
| 第二节 演讲的态势技巧 .....    | (134) |
| 第三节 演讲的声音技巧 .....    | (138) |
| 第四节 演讲稿的写作 .....     | (142) |
| 第五节 演讲评价标准 .....     | (146) |
| 本章训练目标和学习重点、难点 ..... | (148) |
| 第十章 辩论 .....         | (149) |
| 第一节 辩论的基础知识 .....    | (149) |
| 第二节 优秀辩词实录和点评 .....  | (155) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 本章训练目标和学习重点、难点 ..... | (171) |
| 第十一章 教师职业口语 .....    | (172) |
| 第一节 教学口语特征及其应用 ..... | (173) |
| 第二节 教育口语特征及其应用 ..... | (181) |
| 参考书目 .....           | (190) |
| 后记 .....             | (191) |

# 绪 论

## 第一节 普通话和方言

### 一、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。“普通”是“普遍”和“共通”的意思。普通话不仅是汉民族的交际工具,也是我国各民族之间的交际工具。

语音、词汇、语法是构成语言的三大要素,普通话也包含了语音、词汇、语法三个方面的标准。

#### (一)语音标准

普通话以北京语音为标准音,这是汉语历史发展的必然结果。公元 1153 年金迁都北京,尔后元明清三代也都定都北京,数百年来北京一直是我国政治文化经济中心。明、清时期,以北京语音为标准的“官话”已传播到全国各地;“五四”运动掀起的“国语统一运动”,又极大地促进了北京语音的流传。人们喜欢听、喜欢说、听得懂、说得出,使北京语音成为标准音。以北京语音为标准音并不包括北京话中的土语土音。例如过多的儿化现象及“一会儿”(yì huǐr)、“比较”(bǐjiào)等读法。

#### (二)词汇标准

普通话在词汇方面以北方话的词汇为标准,北方话的词汇是普通话的基础和重要来源。北方话在汉语中通行地域最广(包括长江以北地区、西南等地)、使用人口最多(占说汉语人口的 73% 以上)。但普通话词汇不包括北方话中的土语俚语,它比北方话更纯净;同时它又吸收了别的方言及外语的富有生命力的词语,它比北方话更丰富。

### (三)语法标准

普通话在语法方面以典范的现代白话文著作作为语法规范。“典范的现代白话文”有四层含义:一是不同于文言文,二是不同于“五四”以前的早期白话文,三是不同于不典范的现代白话文,四是不同于用方言写的作品。唐宋时期出现的白话是一种接近口语的书面语,宋元时的白话文学逐渐确立了白话的书面语地位,明清时的白话文学作品广泛流传。“五四”运动后的“白话文运动”,进一步巩固了白话文的地位,使白话文的语法规则成为普通话的语法标准。

## 二、方言

普通话是现代汉民族的共同语。《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。”在全国范围内大力推广普通话,并不意味着要消灭方言,而是要求方言区的人除了说本地方言外,还要会说普通话。

我们国家幅员辽阔,人口众多,交通不便,逐渐形成了各地不同的方言。方言,是共同语的地域分支。学术界普遍认为我国主要有七大方言区,即北方方言区、湘方言区、赣方言区、客家方言区、吴方言区、粤方言区、闽方言区。相比较而言,闽方言、粤方言同普通话的差别最大,吴方言次之,其他方言与普通话的差别较小。各大方言区概况见下表。

| 方言区   |      | 代表点 | 人口比例 | 主要分布地区                             |
|-------|------|-----|------|------------------------------------|
| 北方方言区 |      | 北京话 | 73%  | 东北、华北、西北、西南、江淮一带                   |
| 湘方言区  |      | 长沙话 | 3.2% | 湘(西北角除外)、粤北                        |
| 赣方言区  |      | 南昌话 | 3.3% | 赣(除东北沿长江一带及南部以外)的大部分地区             |
| 客家方言区 |      | 梅州话 | 3.6% | 粤东和粤北、闽西、赣南、广西东南部及川、湘、台部分地区        |
| 吴方言区  |      | 上海话 | 7.2% | 上海、江苏、长江以南镇江以东地区、浙江大部              |
| 粤方言区  |      | 广州话 | 4%   | 粤中和西南部、广西东部和南部、港、澳地区               |
| 闽方言区  | 闽东方言 | 福州话 | 5.7% | 闽、海南大部、广东潮汕地区与雷州半岛、浙南温州地区一部分、台湾大部。 |
|       | 闽南方言 | 厦门话 |      |                                    |

方言与普通话的差异主要表现在语音方面,词汇、语法方面的差异较小,通话重点是学习普通话的语音。了解方言的特点,找出其与普通话的对应规律,可以帮助我们更好地学习、推广普通话。

## 第二节 口语训练的意义

口语和书面语一样,都是人们交际中不可缺少的语言形式。两者虽有密切的联系,但又有显著的区别:书面语是手写、眼看的语言;口语是口说、耳听的语言;书面语靠文字传递信息,口语则靠声音传递信息,口语具有应用的广泛性、表达的临场性、语汇的通俗性、手段的多样性等特点。新时期,不能再象古时只求“书同文”,不求“语同音”,而都应当加以严格训练。然而,长期以来,人们只注重书面语的研究和训练,忽视口语的研究和训练,这是不正常的。

口语训练具有其独特的作用。首先,口语训练是信息社会发展的需要。社会的进步和经济的发展,促使人们越来越讲究交际的速度和效率。而信息社会最重要的劳动工具是计算机,人机对话已成为一种新的信息传递和交流方式,要使计算机更好地服务,我们就必须掌握规范化的口语,提高口语表达水平。其次,口语训练是培养现代人才良好语言素质的需要。口语表达能力已被认为是现代社会建设者必备的基本能力之一。口语表达水平与一个人的文化素养、道德修养、心理素质以及思维品质等密不可分。未来社会的人才,不仅要有深刻独到的思想和见解,更重要的是能用准确、恰当、生动的语言表达出来,以引起共鸣,达到最佳交际效果。培养良好的语言素质必须从口语训练开始。

第三,口语训练是全面提高语文能力的需要。叶盛陶先生说:“‘语文’一名……彼此同人之意,以为口头为‘语’,书面为‘文’,文本于语,不可偏指,故合言之。”但长期以来,存在着“重文轻语”的现象,严重地影响了学生语文能力的全面提高。口语训练中以“说”为重点的听、说能力训练,不仅可以培养听、说的能力,而且口头语言的发展必将促进书面语的发展,促进读写能力的提高。

第四,口语训练是大力推广普通话、纯洁祖国语言、维护国家、民族统一的需要。语言对社会的影响不仅体现在语言作为一种文字工具的作用上,语言的融洽、统一可以促进国家、民族的融合统一,国家、民族的统一必须建立在语

言统一的基础上。

### 第三节 口语训练的方法

口语表达能力的培养和提高,离不开科学、系统、严格的训练。练,不能盲目地练,要在基础理论的指导下,科学地练,系统地练。

#### 一、循序渐进,系统训练

任何能力的提高,都要遵循由简到繁,由易到难,循序渐进的原则。由此,本教材设计了由基础训练到专项训练,由单项训练到综合训练,由念读训练到说辩训练,由一般口语训练到教师职业口语训练的训练程序,以便有计划有系统地培养和提高口语表达能力。

#### 二、训练为主,注重实践

本课程的教学原则是“培养技能是目的,训练是手段,理论知识对技能训练起指导作用”。本教材不是专门探讨研究语言理论知识的,而是借助相关的理论指导技能训练。练,是学生的口语实践,是口语训练的基本活动,只有通过反复练习,才能获得驾驭语言的能力。训练要做到以下三个结合:

##### 1. 教师示范与学生练习相结合。

口语教师必须具备必要的口语理论基础知识,以及较强的口语示范能力,并应不断加强自身口语能力的培养,充分发挥示范作用,使学生乐于效仿,少走弯路,调动他们的积极性,主动介入到训练活动中来。

##### 2. 课堂训练与课外巩固相结合。

口语能力的培养和提高,须经过一个长期、渐进的过程,仅靠课堂有限的学时是远远不够的。课堂上只能讲解重点理论,通过典型示范及重点训练使学生掌握要领,不可能大面积地、反复地展开训练。大量的训练要在课外自己进行,每天可安排一定的时间段专门训练,还可利用一切交际场合,通过多种渠道、多种形式,随时随地进行练习。

##### 3. 普通话正音与方言辨记相结合。

学习普通话,既要尽量避免方言的干扰;也应充分利用方言语音系统同普通话语音系统的对应关系,找出两者之间的对应规律,帮助我们更有效地学习

普通话。比如翘舌音是大多数方言区的人学习的难点,一方面要正音,另一方面还要会辨音。而在平翘舌音的分辨上,就可以通过方言来辨记普通话的翘舌音声母字,这样可以记得既快又牢。

### 三、听说兼顾,立体培养

口语训练,虽然以训练“说”为主,但不可忽视“听”的训练。“听”、“说”关系密切,“听”是“说”的基础,听力的好坏关系到发音的准确与否;“说”为“听”提供方便,同时促进听力的提高。语言是口耳之学,“听”、“说”不可偏废。况且,在课堂上进行口语训练,说的人毕竟是少数,若只抓少数人的“说”,而不管多数人的“听”,就会影响说话能力的提高。应使两者同步进行,互相促进,使大多数人的口语表达能力通过不同的途径得到提高。

### 四、形式灵活,手段多样

传统的教学方式在给学生提供感性知识方面具有很大的局限性。科学研究表明,使用一种信息传输通道,接受者极易疲劳。我们应充分利用现代化的教育技术,根据本课程的特点,采取示范、模拟、赏析、讨论等多种形式;利用录音、录像、幻灯等不同手段,增加教学的直观性、示范性和生动性,提高课堂效率。课下也可为学生录音、录像,让他们自我检测或互相评议,增强训练的针对性。

# 第一章 发声基础

朗读和说话都是通过声音来表情达意的。有的人声音清晰,悦耳;有的人含混不清或声音干涩、嘶哑。这虽然与每个人天生的声音素质有关系,但与后天的训练也有很大的关系。只要通过训练,每个人所发出的声音都能比原有的声音清晰、动听。有些从事口头语言工作的人,工作一个阶段喉咙就出了毛病,轻者影响工作,重者只好更换工种,这是他们发声不科学造成的。因此,掌握科学的发声方法既可以提高语言的表达效果,又可以避免出现声带方面的毛病。对于从事口语工作的人员来说,掌握科学的发声方法,在工作上可以收到事半功倍的效果。

## 第一节 发音器官

发音器官,指人体中参与发声活动的器官,它是发声的物质基础。人们的发声过程是这样的:运用呼出的气息为动力,使喉部的声带振动发声,声音经过由喉至口唇的声道共鸣而美化、扩大。根据对发声的作用,人的发音器官可分为动力器官、发声器官、吐字器官三个部分。

1. 动力器官 声音的发出必须由气息推动,呼吸器官就是发音的动力器官。它包括呼吸道、胸腔、肺和腹肌几个部分。这些器官以肺为中心。肺就像一个风箱,在相关器官的配合下,它可以扩张以吸入空气,可以收缩而呼出空气,为发声提供动力。人们是按这样的顺序进行吸气的:口、鼻——咽(鼻咽、口咽)——喉咽——气管——支气管——肺。发声是呼气的过程,呼气的顺序与吸气相反。

2. 发声器官 喉头内的声带是人体发声的振动体,声音在气息的作用下通过这个器官发出。声带振动的状况直接影响着声音的质量。音高、音色就是由这个器官决定的。人们所说的嗓子疾病,如咽喉炎、声带小结就是发生在

这个部位。

3. 吐字器官 指唇、齿、舌、软腭、硬腭。它们可以控制气流,发出各种塞音、擦音,也可以控制鼻腔连通或断开,形成鼻音。还可以通过唇形或舌位的变化,形成具有不同共鸣特点的元音。

## 第二节 呼吸控制

### 一、呼吸方法

人们的呼吸共有三种,一是胸式呼吸法。它只是把气息存贮在胸腔里。这种呼吸方法是最不科学的,它的存气量很小,而且气息浅,将带来发音浅,声音单薄、僵持,缺少底气的现象。但是有的人为了片面追求声音的亮色,采用了这种呼吸方式。采用这种呼吸方法的外在表现是,当吸满气的时候,肩膀往上耸。二是腹式呼吸法。它是把气息存贮在腹部,它比胸式呼吸存气量大,但采用这种方法而发出来的声音比较闷,它的外在表现是吸气时腹部往外突起。三是胸腹联合呼吸法。这是最科学的呼吸方法,朗读时应采用这种方法。

### 二、胸腹联合呼吸法

胸腹联合呼吸法是胸式呼吸法和腹式呼吸法的结合,这种呼吸方法是气息下沉、两肋张开、小腹收紧。这种呼吸方法吸气最大,较容易对气息进行控制,发出来的声音坚实、响亮。

### 三、换气

吸气应口鼻同时进行,大多数情况是快吸慢呼,但有时也需要慢吸慢呼、慢吸快呼、快吸快呼。一般吸气有五六成满就可以了,必要时可以吸七八成满。但要根据作品的内容来确定呼吸的时间和吸气量。如果内容紧张、活泼、激烈,那么吸气较快;如果内容深沉、悲伤、舒缓,那么吸气就较慢;如果将要朗读的内容字数较多,那么吸气量就要大一点儿;如果将要朗读的内容较少,那么吸气量就要少一点儿。

主要的换气方法有:1. 正常换气,即在一句话之后,利用语句之间较大停顿从容补充气息。2. 偷气,这是一种无声补充气息的方法。当发音时句子过

长或发音速度较快时,一般没有较大的停顿时间进行正常的换气,这时,人们常利用句子中词与词之间短暂的顿挫来补充气息,进气速度较快,吸入的气也较少。这种换气方式没有明显的停顿间隔作为标志,也没有明显的吸气声,不易被人们察觉。3. 抢气,这是指发音过程中带有吸气声的换气方式。当话语的节奏急促或感情强烈时气息消耗很快,常常需要在句子与句子之间急速补充气息。这种换气方法可以表达出焦急、紧张、感慨的感情色彩。

吸气应没有声音,才不至于干扰朗读效果。换气应在句首进行,切不可在句尾换气。换气时,朗读者的思想情感应与下一句话和谐,即做到语断意连。吸气不可过满,过满了会导致声音僵持。训练时吸一口气呼出时间约 30 秒为合格。

### 练习

1. 想想闻到花的清香,深深地把气吸进去,然后慢慢地呼出来。

2. 以抬重东西时的状态吸气,然后慢慢呼出。

3. 数葫芦:

一口气数不了二十四个葫芦、四十八块瓢。

一个葫芦两块瓢,

两个葫芦四块瓢,

三个葫芦六块瓢,

四个葫芦八块瓢,

五个葫芦十块瓢,

六个葫芦十二块瓢,

七个葫芦十四块瓢,

八个葫芦十六块瓢,

九个葫芦十八块瓢,

十个葫芦二十块瓢,

十一个葫芦二十二块瓢,

十二个葫芦二十四块瓢,

十三个葫芦二十六块瓢,

十四个葫芦二十八块瓢,

十五个葫芦三十块瓢,

十六个葫芦三十二块瓢,

十七个葫芦三十四块瓢,

十八个葫芦三十六块瓢，  
十九个葫芦三十八块瓢，  
二十个葫芦四十块瓢，  
二十一个葫芦四十二块瓢，  
二十二个葫芦四十四块瓢，  
二十三个葫芦四十六块瓢，  
二十四个葫芦四十八块瓢。

4. 想像小张在远、近不同地方，由近渐远、由远渐近地喊他。

5. 弹发“1、2、3、4、……”

6. 弹发“嘿”

(1)保持同样的音高、音色，均匀地弹发“嘿”音。

(2)保持同样的音高、音色，由慢到快、由快到慢发“嘿”音。

7. 读以下数字，“\”为吸气记号。

\ 一 二 三 四 \ 五 六 七 八 \

二 二 三 四 五 \ 六 七 八 \

三 二 三 四 五 六 七 八 \

四 二 三 四 五 六 七 八

8. 朗读岳飞的《满江红》

怒发冲冠，凭阑处，潇潇雨歇。抬望眼，仰天长啸，壮怀激烈。三十功名尘与土，八千里路云和月。莫等闲，白了少年头，空悲切。靖康耻，犹未雪；臣子恨，何时灭！驾长车，踏破贺兰山缺。壮士饥餐胡虏肉，笑谈渴饮匈奴血。待从头收拾旧山河，朝天阙。

### 第三节 共鸣控制

运用共鸣能使我们在朗读和说话时声音宽厚、圆润、明亮、集中，而且不会感到费力。声道是发声的共鸣器官，喉腔、咽腔、口腔、鼻腔、胸腔在共鸣中也起着重要的作用。

发音的整体感觉应该是：声音从胸部出发，沿着口腔的中轴线运动，最后从嘴唇中间的三分之一处透出口外；开口度应比平时说话大；声带放松；基本采用中音区。

要共鸣首先要有一定的开口度,要开大口腔。但有的人开大口腔是前大后小,呈“前>后”的形状,这是不对的。应前后都打开,呈“]”形状。要达到这个目的必须做到“提颧肌、打牙关、挺软腭、松下巴”。提颧肌的状态与微笑的相似,颧肌往上提起,鼻孔稍稍张大,上唇紧贴牙齿。我们平说话虽然上下牙槽之间也有一定的距离,但是为了更好地共鸣,我们必须把这个距离拉大。

挺软腭既是为了增加口腔后部的空间,也为了使鼻腔入口减少,口腔入口加大,避免声音过多地进入鼻腔而造成鼻音。说话或朗读时如果下巴使劲,会使舌根和咽部紧张,造成把字咬“横”和咬“死”的现象。

### 练习

#### 1. 提颧肌练习。

颧肌不断地快速提起、放下。

#### 2. 打牙关练习。

想想有个橄榄在上下槽牙之间,可以提起颧肌反复咀嚼,也可以每咀嚼一次发出一个字音。

#### 3. 挺软颧练习。

半打呵欠。

## 第四节 吐字归音

朗读中对吐字归音的总要求是:准确、清晰、动听、自然。准确,即字、词、句的发音要符合普通话的要求,不能带有方言的痕迹;吐字清晰,即每个字的发音都不含糊,能让听众毫不费力地听清楚;动听即发音圆润;吐字自然即发音不做作。

要掌权吐字归音的技巧,就要了解一下汉语的音节结构。汉语的音节可分为声母、韵母、声调三个部分。但是如果只是根据这三者的拼合规则来读,那只能满足于一般的发音要求,不能满足吐字清晰、圆润的发音要求。发每一个音节时在口腔通道中都有一个从闭合或相对闭合到打开,再到闭合或相对闭合的过程。从强度上,可以感觉到声音从小到大,再渐弱的变化过程。这是一个枣核形的发音过程。

为了达到吐字归音清晰、动听的要求,需要从另一个角度对字音进行划

分。可以把一个音节划分为字头、字颈、字腹、字尾四个部分。字头指的是声母。字颈指的是韵头中的“i、u、ü”三个音素。字腹指的是韵腹。字尾指的是韵尾。如“连”(lián)，“l”是字头，“i”是字颈，“á”是字腹，“n”是字尾。吐字归音的过程一般可分为出字、立字、归音三个阶段。出字，指字头和字颈的发音过程。我们以“连”字的发音为例来看出字的发音过程。先在准确的位置上成阻，让舌尖抵住上齿龈，积蓄足够的气力(持阻)，然后迅速除去舌尖与上齿的闭合力。有人把这叫做“叼字”。我国说唱艺人说：“喻字如喻虎”，意思是出字的发音应该像大老虎叼着小老虎那样不紧不松，富有弹性。字颈虽然属于韵母，但在发音中与声母关系密切，它影响着声母发音的口形。可以把字头和字颈看作一个发音的整体，如“连”字可以这样发音“l-i——á——n”。出字有力，才能带动整个音节，使它响亮、清晰。

立字，是指字腹，也就是韵腹的发音过程。它要求拉开立起。如“连”字，出字后就要打开口腔至ɑ的状态。字腹的发音时间比字头、字尾长。一些开口度比较小的元音“i、u、ü”充当字腹时，开口度应该比平时说话大些，才能使声音更加圆润、饱满。

归音，是指音节的收尾过程。归音要干净利索。

为了使发音清晰、动听，吐字归音要求：出字要有力，立字要拉开，归音要到位。

### 练习

1. 双唇紧闭阻住气流，突然打开，从唇中的三分之一处爆发出b或p音。
2. 嘴唇反复往两边咧开。
3. 嘴唇左右交替撇。
4. 双唇掀起做圆圈运动，顺时针和逆时针交替进行。
5. 提进起颧肌，鼻微张，口张大开，舌尖伸出和缩回交替进行，舌尖状态越尖越好。
6. 舌尖抵住下齿背，舌用力，用上门牙刮舌尖舌面，反复进行。
7. 力量集中在舌尖，与上齿龈接触，然后突然打开，爆发出d、t音。
8. 读绕口令  
(1)八百标兵奔北坡，炮兵并排北边跑。炮兵怕把标兵碰，标兵怕碰炮兵炮。  
(2)吃葡萄不吐葡萄皮儿，不吃葡萄倒吐葡萄皮儿。  
(3)我们要学理化，他们要学理发，理化理发要分清，学会理化却不会理