



中等职业教育“十一五”规划教材

口语基础 与实训



陈向农 陈一凡 主 编



科学出版社
www.sciencep.com

中等职业教育“十一五”规划教材

口语基础与实训

陈向农 陈一凡 主 编

李 云 朱建智 副主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

口语主要表现为普通话及口语应用(口才)两方面内容。口语学习的方法应该是知识与实训并重,也就是说,了解口语的知识和技巧是学习口语的基础,但口语是一种能力,其技巧的掌握和能力的提高,需要通过实训甚至是强化训练才能实现。

本书从普通话与口语应用两部分的知识 and 技巧进行阐述,较具特色的是每个章节都设计了一系列有序、有趣、有效的训练题和实训方案,讲、练无缝结合,方便学校和培训机构开展有效的口语教学。

本书的第一部分共有五讲,包括普通话概念、汉语拼音、语流音变、方音方言辨正及普通话水平测试,五讲中又都设计系列的实训题目和方案;第二部分共有五练,包括朗读与宣讲、说明与介绍、发言与讨论、演讲与辩论和赛会主持,这五练着眼学生口语应用能力的提升,并强调口语在职业情景中的应用,充分体现职业教育规划教材的特点。

本书适合作为中等职业学校的教材,也适合培训机构和自学者使用。

图书在版编目(CIP)数据

口语基础与实训 / 陈向农, 陈一凡主编. —北京: 科学出版社, 2009

(中等职业教育“十一五”规划教材)

ISBN 978-7-03-025208-1

I. 口… II. ①陈…②陈… III. 普通话—口语—专业学校—教材 IV. H193.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 140923 号

责任编辑: 王淑兰 孙杰 / 责任校对: 柏连海

责任印制: 吕春珉 / 封面设计: 多边数字媒体

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

双青印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2009 年 8 月第 一 版 开本: 787×1092 1/16

2009 年 8 月第 一 次印刷 印张: 19 1/2

印数: 1—3 000 字数: 380 000

定价: 28.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换〈双青〉)

销售部电话 010-62134988 编辑部电话 010-62138978-8003

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-64030229; 010-64034315; 13501151303

中等职业教育“十一五”规划教材
《口语基础与实训》编委会

主 编 陈向农 陈一凡

副主编 李 云 朱建智

编 委 (按姓氏笔画顺序)

朱建智 李 云 华芸芬 陈向农

陈一凡 陈胜武 林丹颖 林 榕

黄新美 潘小玲

前 言

为了提高中职学生的口语（普通话和口才）水平，我们编写了这本《口语基础与实训》教材。

本书作为中等职业教育“十一五”规划教材，其一体现语言教学的发展成果，在重“学”口语基础知识的同时，强调“习”在口语学习上的重要作用，本教材设计了一系列科学、有序的习题和实训材料；其二本教材体现中职生的学习特点，把学习的趣味性、实用性与知识性、科学性相结合，使口语学习避免枯燥乏味；其三是兼顾各方言区学生和各类学生类型的不同来安排知识和实训，力求关注到口语学习的个性化，比如在一个班里有来自不同地区的学生，他们学习普通话的困难情况不同，同时，不同学生其口语表达能力和兴趣、特长也不同，在编写本书时，尽量考虑到各种学生的个性特点来设计教材内容；其四是本教材由多位中职学校的口语教学一线优秀教师执笔编撰，能结合多年丰富的教学经验进行教材的体例编排和内容、习题的设计。

口语教材往往是强调学习内容的知识性和科学性，而在多年的口语教学实践中发现，口语学习的关键其实是“习”，是“练”。比如南方人的卷舌音是普通话学习过程中最困难的，仔细研究发现，其实困难不在于对卷舌技巧的讲解，而在于如何训练学生持之以恒地“卷舌”，以及培养学生“卷舌”的意识和习惯，其他普通话学习情况亦然；而口语应用部分，关键是培养和调动学生对口语表达的兴趣和积极性，所以本教材在完整的口语知识编写的同时，还提供了丰富的“练习案例”和有效的“方法指导”、“实训方案”，能帮助学生和教师提高口语教学的有效性。在编写本书时，特别注意本书与中职语文教学的衔接与配套，兼顾到口语方面的各种比赛、实际应用等问题，使本书在中职教学中发挥提高学生人文素质、综合能力和职业能力的作用。

本书由厦门集美轻工业学校高级讲师陈向农和福建经济学校高级讲师陈一凡主编，李云、朱建智为副主编。参与编写人员及编写情况如下：第一部分的第一、二、三讲由陈向农老师编写；第四讲由李云老师编写；第五讲由潘小玲老师编写；第二部分的第一练由林丹颖老师编写；第二练由黄新美老师编写；第三练由林榕老师编写；第四练由华芸芬老师编写；第五练由陈胜武老师编写。在此对这些老师的辛勤劳动表示感谢，同时十分感谢科学出版社编辑和林艺添等工作人员，他们为本书顺利出版付出了辛勤劳动。

本书在编辑过程中参考了国内外许多口语教学的著作和文章，在此对这些著作的作者表示衷心的感谢。

因为编辑时间较紧，书中可能会有不少错误，恳请各位读者批评指正。

目 录

第一部分 语音基础知识

第一讲 普通话的概念	1
第一节 普通话概述	1
第二节 普通话的要素和特征	4
第三节 学好普通话的途径和方法	7
第二讲 普通话与汉语拼音	15
第一节 声母训练	15
第二节 韵母训练	33
第三节 声调训练	51
第三讲 普通话语流音变	60
第一节 轻声	60
第二节 儿化	63
第三节 其他变调与音变	66
第四讲 方音方言辨正	73
第一节 汉语方言类型及差异性	73
第二节 普通话的辨音	84
第五讲 普通话水平测试	86
第一节 普通话水平测试及训练技巧	86
第二节 普通话水平测试模拟试题 1	117
第三节 普通话水平测试模拟试题 2	125

第二部分 实际应用训练

第一练 朗读与宣讲	134
第一节 叙述语体	134
第二节 朗读与朗诵	142
第三节 叙述与描摹	158
第二练 说明与介绍	165
第一节 说明语体	165
第二节 介绍与应聘	167
第三节 解说与推销	181

第三练 发言与讨论	196
第一节 议论语体	196
第二节 发言	202
第三节 交谈	210
第四节 讨论	221
第四练 演讲与辩论	230
第一节 演讲	230
第二节 辩论	254
第五练 赛会主持	286
第一节 致词	286
第二节 主持	295
参考文献	302

第一部分

语音基础知识

第一讲 普通话的概念

第一节 普通话概述

一、普通话的定义

汉民族共同语已经经历了相当长的历史时期，从春秋时期的“雅言”开始，先后历经“通语”、“正音”、“官话”、“国语”以及当前使用的名称“普通话”等几个阶段。首次出现“普通话”这个词是什么时候呢？

“普通话”这个词早在清末就出现了。1902年，曾有人向学者吴汝纶建议中国应该推行国语教育来统一语言，在谈话中就曾提到“普通话”这一名称。1906年，学者朱文熊在《江苏新字母》一书中把汉语分为“国文”（文言文）、“普通话”和“俗语”（方言），他不仅提出了“普通话”的名称，而且明确地给“普通话”下了定义：“各省通行之话。”20世纪30年代，瞿秋白在《鬼门关以外的战争》一文中也提到“普通话”一词：“现代普通话的新中国文，应当是习惯上中国各地方共同使用的，现代‘人话’的，多音节的，有结尾的……。”而首次明确把“普通话”作为现代汉民族的共同语，是在1955年中国科学院召开的学术会上正式确定的。

那么，什么是普通话呢？

有的人理解为“普通人说的话”，有的人理解为“普通人都能听懂的话”。这些理解似乎都有些道理，但都不准确。

如果从字面意思来看，把“普通话”解释为“普遍、通用的话”似乎较恰当，因为普通话既是现代汉民族共同语，也是全国各民族普遍通用的语言。

但更准确的定义是什么呢？

其实，“普通话”有准确的定义。1956年2月6日，国务院发出关于推广普通话的指示，并在1955年的基础上把普通话的定义增补为“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为语法规范的现代汉民族共同语。”这个定义分别从语音、词汇、语法三个方面明确规定了普

通话的标准，使得普通话的定义更为科学、更为周密了。

二、普通话定义的内涵

首先，“以北京语音为标准音”，指的是以北京话的语音系统为标准，并不是把北京话一切读法全部照搬，普通话并不等于北京话，因为北京话也有许多土音，比如：老北京人把连词“和（hé）”说成“hàn”，台湾地区至今也还这么说。

其次，就词汇标准来看，普通话“以北方话为基础方言”，指的是以广大北方话地区普遍通行的说法为准，同时也要从其他方言吸取所需要的词语。北方话词语中也有许多土语，例如北京人把“吝啬”说成“抠门儿”等，这些都不能作为普通话的词汇，也就是说，北方话只是“基础方言”而已。

第三，普通话的语法标准是“以典范的现代白话文著作为语法规范”，这个标准包括四个方面意思：“典范”就是排除不典范的现代白话文著作作为语法规范；“白话文”就是排除文言文；“现代白话文”就是排除五四以前的早期白话文；“著作”就是指普通话的书面形式，它建立在口语基础上，但又不等于一般的口语，而是经过加工、提炼的语言。正确理解了以上三方面的内涵，也就能正确理解普通话的定义了。

三、普通话的地位和作用

既然普通话是现代汉民族共同语，也就是汉民族内部共同用来交际的语言，它是识别一个独立民族的主要标志之一；同时，普通话是全国各民族普遍通用的语言，这就奠定了普通话作为“国语”的重要地位。

一个民族文化赖以生生不息的传承和发展的，除了本民族的文字外，还有本民族的语言，普通话从地位上说，它就是汉民族的共同语，也是汉民族标志性的语言，从而成为汉民族的象征。而且，像中国这样一个地域广阔的国家，各地各区方言众多，如果没有一种语言作为各地各区人民的“共同语”，人们在语言沟通和思想交流等方面就会存在严重的障碍，从而各种商贸、建设、教育、文化等活动就会产生障碍，也从而阻碍了各方面的发展。正是为了加强政治、经济、文化的统一，为了顺利进行社会主义建设，中华人民共和国建立以后，才决定把汉民族的共同语加以规范，大力推广普通话。

所以说，普通话的地位很重要，普通话的作用很巨大。同样的，说标准普通话也是每个中国人的义务，也是每个中国人的光荣。

为了更好地了解普通话的作用，我们先来分享一则笑话：



某单位小唐去广州出差，钱用完了，就到银行取钱，为小唐服务的是一个四十出头的女人。小唐隔着玻璃用训练了两星期的普通话亲切地喊：“大姐，我取钱。”银行女工作人员立马脸色大变，身体像筛糠一般开始抖动。小唐想，喊声大姐就激动成这样，莫不是我太帅了吧？于是更加嚣张地喊：“大姐，我取钱！”忽然感觉脑袋嗡的一声，小唐被银行保安一棍子打倒在地，昏了过去。在医院，警察问刚醒过来的小唐：“你为什么要抢银行？”小唐傻了：“我抢什么银行？”那个银行的女同志指着病床上的小唐说：“还狡辩，隔着玻璃就喊‘打劫，我缺钱’，不是抢劫难道是存款啊？”如今小唐每天都要提醒我们：“兄弟们，说好普通话，这样才安全！”

这则笑话很生动的告诉我们：普通话很重要，说不好普通话后果很严重。

我国是一个方言十分复杂的国家，南北方言差异很大，甚至有的乡村仅一山一水之隔，就有言语不同的现象。当前社会主义商品经济的大潮把广大城乡人民从原来封闭的小圈子里推向了社会大舞台，人们在丰富多彩的社会活动中使用本民族的共同语——普通话已成为全社会的迫切要求。

在社会迅猛发展的今天，不管一个人从事何种职业，口才运用的好坏都预示着他能否步入成功之门，具备好口才意义重大。而学会讲一口标准的普通话，则是练好口才的最基本条件。此外，在高度信息化的社会中大量人工智能用于各种机器上，它要求人们使用标准的普通话，否则这些先进的工具将不会给我们提供方便。



课后练习

一、简要回答下列问题

1. 普通话是在什么时候被定为我国现代汉民族共同语的？
2. 普通话的准确定义是什么？请复述一遍。
3. 普通话的概念中从哪几方面对普通话进行了规定？

二、请用普通话讲下面的笑话，然后谈谈笑话给我们的启示，并说说普通话的作用和地位

话说一个方言很重的县长到村里作报告：

“兔子们，虾米们，猪尾巴！不要酱瓜，咸菜太贵啦！”（同志们，乡民们，注意啦！不要讲话，现在开会啦！！）

县长讲完后，主持人说：

“咸菜请香肠酱瓜!”(现在请乡长讲话!)

乡长说:

“兔子们,今天的饭狗吃了,大家都是大王八!”(同志们,今天的饭够吃了,大家都使大碗吧!)

“不要酱瓜啦,我捡个狗屎给你们舔舔。”(不要讲话了,我讲个故事给你们听听。)

“这个狗屎有人可能吃到。”(这个故事有人可能知道。)

“吃不到的也不要着急,我现在就给你们啦。”

第二节 普通话的要素和特征

一、普通话的三要素

普通话,是现代汉语的标准语,其要素有三:以北京语音为标准音;以北京话为基础方言;以典范的现代白话文著作作为语法规范。

语音、语言习惯(词汇)、语法是普通话的三要素,同时又是一个整体,应当全面理解,全面掌握,切不可偏向其中的某一方面。

这三要素,有时也归纳为两要素,即语音和语言,这是因为把词汇和语法归入语言。按这种归类理解,“语音”包括语调、语气、音量、音长,如语气词“啊”我们赋予它不同的情感、不同的音量、不同的音长、不同的语调,它所表达的就是不同的意思。“语言”,就是说话的内容,由词汇按一定的语法组成。语言有具体的内容,有思想和感情的因素在其中,运用不同的语言就表达着不同的思想和感情。

学习普通话,不仅要学习标准的语音,也要学习正确的语言,即词汇和语法。

二、普通话的特征

中国的普通话是一种优美、丰富的语言。与外语相比较,普通话简单易学,因为普通话有21个声母,39个韵母,声韵相拼形成四百多个音节。声调有四个,阴、阳、上、去加上儿化韵的变化也不过一二千个。音节中双音节词占多数,没有特别难发的音节,和某些外语甚至古代汉语及某些方言相比较简单得多,可以说是一种比较容易掌握的语言。

普通话的另一个特征是富有音乐性。普通话音节中元音占主导地位,元音乐音成分多,发音响亮、悦耳。辅音中清音占优势,四个声调中高音成分多,变化明显,使语言有抑扬顿挫的音乐色彩,节奏感强,而且普通话的双

音节、三音节、四音节词有约定俗成的轻重格式，节奏明朗，富有韵律，儿化也给语音带来柔美、细腻的感觉。再加上双声、叠韵、叠音的一些词更显出普通话语音的音乐性。

普通话的第三个特征是词汇方面。双音节占优势，构词法灵活多样，词汇丰富，能够反映纷繁的社会现象和表达细腻的思想感情。

普通话的第四个特征是语法方面。普通话的各级语言单位的组合具有一致性，语序和虚词是最重要的两种组合手段，量词丰富，这些语法特点使普通话的表达容易做到生动丰富、简明准确。

（一）语音方面

具体而言，普通话在语音方面的特征体现在以下几个方面。

（1）音节界限分明，结构整齐，节律感强

普通话的音节一般都是由声母、韵母、声调三部分组成，声母在前，韵母紧随其后，再带一个贯穿整个音节的声调，便有了鲜明的音节界限，组成结构也显得比较整齐。从音素分析的角度观察，辅音和元音互相间隔而有规律地出现，给人周而复始的感觉，因而极便于切分音节。

（2）音乐成分比例大，音乐性强

元音是乐音，而普通话中元音占绝对优势。普通话音节中可以没有辅音，但不能没有元音。如“爱”(ài)、“鹅”(é)、“安”(ān)等，就没有辅音。而且普通话声调变化高低分明，高、扬、转、降区分明显，声调抑扬顿挫，听起来就像音乐一样动听。普通话的声调使声音具有高低升降的变化形式，因而能给人以音乐美。

（3）语音发音洪亮持久

普通话中，一个音节最多只有4个音素，其中，发音响亮的元音占优势，是一般音节中不可缺少的成分。一个音节内可以连续出现几个元音（最多三个），如 huàn（焕）响亮的开口呼音节占全部音节的半数以上，用最响亮的元音。普通话中作为主要元音的音节有150多个，因而普通话给人的总体感觉是发音洪亮持久。

（二）词汇方面

学习普通话，除了要重视语音外，我们还要掌握正确的词汇，如果眼睛只盯住语音这一点，就难以学习到真正意义的普通话了。

普通话在词汇方面的特征主要体现在以下几个方面。

(1) 词形较短

由于汉语的语素是以单音节为基本形式的，所以由它构成的单音词和双音词也较多，因而词形显得较短。

(2) 普通话词汇的发展趋势：向双音节变化

从前的单音节有的被双音节代替，如“目——眼睛”；许多多音节在使用中也被缩减为双音节，如“家用电器——家电”；新创词语也多为双音节，如“智力商数——智商”。双音节词特别占优势。双音节词在普通话中是整个词汇里占比重最大的一部分。

(三) 语法方面

学习普通话，除了要重视语音和词汇外，我们还应掌握正确的语法，这三者是普通话的三要素，学习时不能忽视彼此。

我们可以从以下几个方面来了解普通话在语法方面的特征。

(1) 量词非常丰富

与英语等外语相比较，在汉语普通话中，数词和名词结合时，通常在数词后加个量词，名词不同，所用量词也不同。如“一个人、两只鸟、三艘船、四棵树、五把锁”等。这一点，英语则往往只有数词和名词，如“one man”“two birds”“three ships”“four trees”“five locks”。

(2) 主要以语序和虚词来表达语法意义

如“不去”和“去不”只因语序不同，所表达的语意和语气均不同。“老师和学生”、“老师的学生”之所以语法关系和意义不同，就在于“和”表示并列关系，而“的”表示偏正关系。

(3) 普通话的各级语言单位的组合具有一致性

普通话的词汇等语言单位，往往是按照一致的格式、顺序来组合的，尽管组合的量很大，但方法和形式却十分的简捷。

以上这些语法特点使普通话的表达容易做到生动丰富、简明准确。



课后练习

一、简答题

1. 普通话的三要素是什么？
2. 请说说普通话有哪些特征？

二、阅读以下材料，理解其意义并谈谈体现普通话的什么特征

“江西人不怕辣，四川人辣不怕，湖南人怕不辣。”

“老杨医生”“老杨的医生”“老杨和医生”

三、请用普通话朗诵诗歌《七里香》，体会其语音之美和语言之美

七 里 香

席慕容

溪水急着要流向海洋

浪潮却渴望重回土地

在绿树白花的篱前

曾那样轻易地挥手道别

而沧桑的二十年后

我们的魂魄却夜夜归来

微风拂过时

便化作满园的郁香

第三节 学好普通话的途径和方法

一、学好普通话的途径

“学习”是两个不同的内涵。知识主要是靠“学”得的，而技能则主要是“习”得的。“学”多是靠理解和记忆；“习”多是靠实践和体悟。普通话的基础知识和技巧通常是靠“学”得的，但普通话同时又是一种能力，则往往是靠“习”得的。子曰：“学而时习之。”此“习”常被解释为“练习”，其实不完全正确，它既有“练习”之意，也有实践、体悟和回味的含义。比如，很多南方人的方音中没有“卷舌音”，所以当我们说起普通话时，遇上卷舌音就很难发正确；通过“学”我们知道问题所在，但我们更要通过“习”来达到要求，“卷舌音”的学习特别困难的，不是发音知识和技巧的了解和掌握，而是发音意识和习惯的养成，这是需要日积月累的“习”才能实现的。再如有些南方人说：“门给它关起来。”而正确的普通话应该说：“把门关起来。”这种错误其实是受方言的影响，因为象闽南方言就是这么说的：“门共（gang）伊关起来。”一旦受方言的语法习惯影响，说普通话语法的习惯也会发生错误，这也是既要“学”而“知”之，更要“习”而“改”之。

总之，“学”和“习”，是我们掌握普通话知识和技能所必经的两大途径。

二、学好普通话的方法

要学好普通话，首先得了解自己的家乡话属于哪个方言区，然后将方言音与标准音冲突较大的音单独找出来。我国有七大方言区：北方、吴、湘、赣、客家、闽、粤，而每个方言区里又由于地区的不同而有所差异，如闽方言区，就有闽南方言、莆仙方言、福州方言、闽西方言、闽北方言等差异，不同地区的人受到方言影响的特点也就不同，比如吴语区的“王”和“黄”就没什么区别；粤语区的“系”和“是”就没什么区别；闽语区的“莲”和“年”就没什么区别。

要学好普通话，其次得克服无所谓心理。有些人以为自己生活所在的地区大家都是那样讲话，于是产生从众心理，反正大家普通话都不标准，自己也就无所谓了，有的人甚至把这种不标准当“地方特色”，并引以为豪，这是错误的观念。说标准的普通话给人有这人修养较好的感觉，而如果一个人讲话上腔土调的，不仅难以与外地人员顺利沟通，也容易产生误解甚至误事，而且也可能让人对你的素质产生怀疑。

再者，得克服害羞和不安的心理，尽量多与外地人、陌生人交流交谈，通过谈话养成普通话思维习惯。由于平时的习惯发音与普通话发音有差距，往往较难纠正。已成习惯的，往往自己难以发现，只有勇于交谈，多和说普通话较标准的人特别是北方人交流，才能对比出差距，发现错误，通过不耻下问，进而把错误的普通话改正过来。

学习普通话可谓“法无定法”，但在学习过程中，我们还是可以摸索出一些较为有效的方式方法。

（1）多听、辨听电视和广播中主持人的发声和语音

学习普通话，作个“有心人”。每天我们坐在车上、走在路上、在办公场所、回到家里等情景，都有电视和广播，只要我们愿意当一个“有心人”，我们就会“用心”聆听主持人的播音，认真辨听主持人普通话的发声和语音，然后去对比自己发声和语音与主持人有什么区别，进而揣测正确发声的舌位、方法等要点。

（2）找个说普通话较好的人当好朋友，经常与他（她）谈话

有一种有趣的现象：人们在说话时经常会相互影响，特别是关系越好的人，相互影响的越厉害；或者是一个比较有影响力的人，除了说话内容，连说话的方式、语调、语气等也容易对另外的人产生影响，如果是一个说标准普通话的人，他（她）对别人的影响力也会加大，因为毕竟大家都有着从普

如流的潜意识。

（3）借助培训和相关资料

买专业的普通话发音训练之类的音像材料和书，或参加正规的普通话培训班。比如不会发前鼻音后鼻音、平舌音卷舌音，主要还是对发音口型之类的知识不了解，这种专业书籍会告诉你发某个音时的标准口型，口型对了音自然就准了。

（4）创造机会

勇于实践，不在乎别人讥笑，不怕难为情，要利用一切机会进行普通话练习，久而久之，就习惯用普通话进行思维和表达了。机会是靠自己创造的，比如在课堂上积极主动用标准普通话回答老师的提问或参加课堂讨论；比如找机会用标准普通话为大家讲故事、说笑话等；再如积极参加朗诵、演讲和辩论等活动。

（5）创造语境

普通话是一种技术，是技术就需要训练，而训练是需要情境的，更重要的是，人们在讲话过程，往往会相互影响，良好的影响会产生效应的良性循环，我们知道学英语的人喜欢参加“英语角”活动，同样的，学习普通话其实也需要创设“普通话角”，我们建议大家可以以小组形式组建“普通话角”，几个普通话爱好者定时不定时聚在一起聊天，交流学习普通话的经验，关键的是交谈过程一定要用标准的普通话说，如果哪位说错，其他人就有义务指出并纠正。也可以按宿舍、班级等为单位组建“普通话角”。

（6）模仿

模仿是最好的老师。现代电子科技的迅猛发展为我们的模仿提供了便利的物质条件，录音机、复读机、CD机、mp3机等随处可见。我们可以利用现成的普通话磁带、光盘，或自己录制的普通话资料来进行模仿练习，把自己的模仿也录制下来，与原声带比较。通过比较，找出差距，从而学习标准的说法，纠正错误的说法。

（7）每天做“舌头广播操”

说标准、流利的普通话，需要口舌灵活。很多南方人说不好“卷舌音”，不是他不知道怎么发卷舌音，而是他的舌头长期发舌面音导致舌头僵硬，即使单个卷舌音发音标准，但由于舌头不灵活，无法快速变换舌型和舌位，也就无法在说话中发出流利的“卷舌音”了，这就需要对舌头进行练习，使之灵活，所以我们建议每位学习普通话的人每天都要做“舌头广播操”（下面会具体介绍）。

（8）每天做“嘴唇运动操”

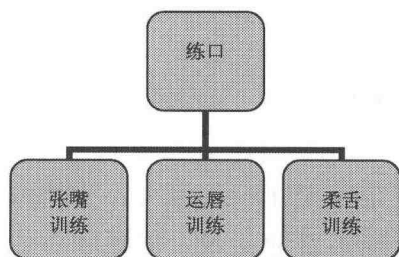
除了每天做“舌头广播操”外，我们也建议大家每天一有空就用手按摩一下嘴部肌肉，并交替练习发“fu”和“hu”的嘴型，速度越快越好。我们把这叫“嘴唇运动操”（具体练法下面介绍）。

（9）勤查字典

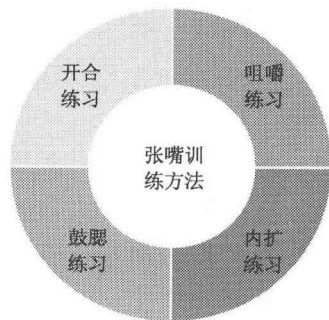
我们经常会听到一些人说普通话时，把一些字词读错了。这不仅给人觉得你的文化修养不够，有时也会让人笑话。比如有人把“铿锵有力”念成“坚将有力”；把“酗酒闹事”说成“凶酒闹事”；还有人把意指屁股的“臀部”说成是“殿部”。我们要养成勤查字典的习惯，掌握普通话词语的正确读音，在交谈时，才不会闹笑话。

（10）“练口”

“练口”包括“张嘴训练”、“运唇训练”和“柔舌训练”三种，“舌头广播操”只是“柔舌训练”中的一种，“嘴唇运动操”只是“运唇训练”中的一种。



1) 张嘴训练。张嘴训练在普通话学习中很重要。有些方言区的人说话时不习惯把口腔充分打开，导致普通话发音不正确。在发 a、o、e 音时口腔打开度不够，导致 ao、ou 发成 iu 音，iong 发成 in 或 ün 音，“红旗飘飘”说成“红旗 piūpiū”，“勇敢”说成“允敢”。



“开合练习”的动作要领是：开口如打哈欠，嘴唇尽量外伸并向中腔内收；合口如啃苹果。开口的动作要用力打开牙关、并撑开两唇，舌头自然放