

示范性高等教育精品规划教材

职场口才 综合实训教程

ZHICHANG KOUCAI ZONGHE SHIXUN JIAOCHENG

主编/翁 燕 陈 适



天津大学出版社
TIANJIN UNIVERSITY PRESS

示范性高等教育精品规划教材

职场口才综合实训教程

主 编	翁 燕	陈 适
副主编	曹晓斌	刘 艳
	吴丽芳	蔡 勤
	张 丹	
编 委	陈 艳	谭迎春
	王小艳	曹金平

内 容 提 要

本教材以口才的基本知识为基础,以演讲口才、论辩口才、交际口才、谈判口才、面试口才、营销口才、管理口才、主持人口才、教学口才、导游口才等为项目导向,结合案例,设置相应的学习情境,强调学生职业能力的口才培养,具有很强的实用性。

本书可供高职高专院校开设基础选修课或素质拓展课程使用,同时也适合公务员、企业员工、求职应聘者及有志于提高社交能力的社会人员阅读及业务培训。

图书在版编目(CIP)数据

职场口才综合实训教程 / 翁燕, 陈适主编. —天津:
天津大学出版社, 2012. 8
示范性高等教育精品规划教材
ISBN 978-7-5618-4430-4

I. ①职… II. ①翁…②陈… III. ①口才学—高等
职业教育—教材 IV. ①H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 187711 号

出版发行 天津大学出版社
出 版 人 杨 欢
地 址 天津市卫津路 92 号天津大学内 (邮编: 300072)
电 话 发行部: 022-27403647
网 址 publish.tju.edu.cn
印 刷 河北省昌黎县思锐印刷有限责任公司
经 销 全国各地新华书店
开 本 185mm × 260mm
印 张 18.5
字 数 462 千
版 次 2012 年 8 月第 1 版
印 次 2012 年 8 月第 1 次
定 价 35.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请与我社发行部联系调换

版权所有 侵权必究

前言

“一人之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万之师”。在当今这个竞争十分激烈的社会，人与人之间的交际往来日趋频繁与复杂，口才能力已成为现代人必备的重要能力，口才的效用已渗透到当代生活的各个领域，无论是求职、面试，还是升迁、创业，好的口才都能帮助有志者脱颖而出。近几年，各级各类高等院校越来越重视学生口才能力的培养，同类教材也应运而生，而本教材的推出则更有时代性、新颖性和职场针对性。

本教材有以下几个特色。

(1) 以高职高专人才培养模式改革为基础，坚持职业教育课程设计理念，以学生为主体，立足学生职业能力需要，以培养职业岗位语言表达能力为目标，注重技能训练与职场能力的培养。

(2) 着重体现理论与实践相结合的原则，融“教”、“学”、“做”于一体，强调可操作性，通过任务驱动、案例仿真、情景模拟实战等组织教学内容，教材内容丰富。

(3) 本教材将知识教育、素质教育、能力教育三者有机结合，注重学生文化素质的整体提升，在尽可能真实的环境中培养和提高学生职业口才能力。

本教材由国家示范性高职院校武汉职业技术学院、国家骨干高职院校鄂州职业大学和人才培养特色鲜明的三峡旅游职业技术学院的多位教学经验丰富、专业实践能力强的“双师型”教师参与编写。本教材以口才的基本知识为基础，以演讲口才、论辩口才、交际口才、谈判口才、面试口才、营销口才、管理口才、主持人口才、教学口才、导游口才等为项目导向，结合案例，设置相应的学习情境，强调学生职业能力的口才培养，具有很强的实用性。

本教材分为上、下两篇。上篇为口才训练基础模块篇：模块一由鄂州职业大学翁燕编写；模块二由鄂州职业大学吴丽芳、陈适编写；模块三、五由武汉职业技术学院蔡勤编写；模块四由三峡旅游职业技术学院刘艳编写；模块六由武汉职业技术学院谭迎春编写。下篇为职场口才项目训练篇：项目一由鄂州职业大学张丹编写；项目二由三峡旅游职业技术学院王小艳编写；项目三由三峡旅游职业技术学院曹金平编写；项目四由鄂州职业大学陈艳编写；项目五、六由武汉职业技术学院曹晓斌编写。翁燕负责对全书统稿。在本书编写的过程中，得到了领导、同事们的大力支持，同时，也参考和吸纳了来自同行的许多成熟的研究成果，对此编者表示诚挚敬意和由衷感谢。

本书可供高职高专院校开设基础选修课或素质拓展课程使用，同时也适合公务员、企业员工、求职应聘者及有志于提高社交能力的社会人员阅读及业务培训。

编者

2012年5月

目 录

上篇 口才训练基础模块篇	1
模块一 口才表达基本技能训练	2
任务一 语音标准训练	2
任务二 科学发声训练	16
任务三 口才表达心理素质训练	21
模块二 口才表达技巧训练	28
任务一 态势语言技巧训练	28
任务二 诵读训练	35
任务三 准确表达专项训练	44
模块三 演讲口才训练	56
任务一 演讲前的准备	56
任务二 演讲稿的撰写技巧	64
任务三 演讲中的心理素质训练	76
模块四 辩论口才训练	83
任务一 辩论的逻辑技巧训练	83
任务二 辩论的语言技巧训练	89
任务三 辩论的赛场技巧训练	93
模块五 交际口才训练	105
任务一 日常沟通与介绍语言训练	105
任务二 拜访与接待语言训练	112
任务三 赞美与批评语言训练	116
任务四 说服与拒绝语言训练	121
模块六 商务谈判口才训练	130
任务一 商务谈判前的准备	131
任务二 商务谈判中控场技巧训练	136
任务三 商务谈判语言技巧训练	142
下篇 职场口才项目训练篇	153
项目一 面试口才训练	154
任务一 面试前的准备	154

任务二 面试的语言技巧训练·····	159
项目二 营销口才训练·····	172
任务一 营销语言的基本要求·····	172
任务二 营销的行为技巧训练·····	175
任务三 营销的语言技巧训练·····	180
项目三 管理口才训练·····	189
任务一 管理口才的语言特色·····	189
任务二 管理口才表达技巧训练·····	194
任务三 上下级沟通技巧·····	201
项目四 主持人口才训练·····	211
任务一 主持人语言表达技巧·····	211
任务二 主持人口语训练·····	222
任务三 主持人风格及个性化培养·····	232
项目五 教师口才训练·····	240
任务一 教师课堂教学口语训练·····	240
任务二 教师教育口语训练·····	255
任务三 教师交际口才训练·····	263
项目六 导游口才训练·····	269
任务一 导游开场白训练·····	269
任务二 导游主体用语训练·····	272
任务三 导游结束语训练·····	280
参考文献·····	289

上 篇

口才训练基础模块篇

模块一 口才表达基本技能训练

训练目标

1. 掌握普通话声、韵、调的正确发音方法，语言表达能够准确、清晰；
2. 掌握科学的发声方法，养成良好的发声习惯；
3. 树立练好口才的信心，具备口才表达的基本心理素质，能够准确地表情达意。

模块导读

古语云：“一言之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万之师。”在现代社会中，口才是一个人应具备的重要能力。练好口才，不仅可以提升你在他人心目中的地位和形象，使你在复杂的人际交往中游刃有余，而且可以为你的工作提供帮助，让你能够更加得心应手地工作，从而实现自己的人生抱负，登上事业的巅峰。

什么是口才？简而言之，口才是人类交际过程中说话（即口语表达）的才能。具体地说，口才是在交谈、演讲、论辩、讲课、朗诵等口语交际活动中，表达者根据特定的语言交际环境和特定的交际任务，运用连贯、标准的有声语言，并辅以适当的体态语，准确、得体、生动地表情达意，以达到交际目的，取得圆满交际效果的口头表达能力。它是一个人的道德修养、文化积累、知识结构、思维方式、心理素质、语言艺术和仪态仪表等综合素质的集中反映。

口才并不是一种天赋，它是靠刻苦训练得来的。古今中外，一切出口成章、能言善辩的演讲家、雄辩家，他们无一不是靠刻苦训练获得成功的。只要我们掌握科学的训练方法，持之以恒地训练下去，就一定能拥有良好的口才，在激烈的社会竞争中左右逢源，获得事业的成功，创造人生的辉煌。

本模块主要从语音标准、科学发声、心理素质训练等方面进行口才表达基本技能训练，首先为口才表达者树立信心，让大家敢说话、会说话。

任务一 语音标准训练

案例导入

下晚自习后，大家回到寝室。同学甲急忙去厕所，许久才回来。大家正在闲聊关于“消字灵”的问题。

同学甲非常关心地问：“哪里能买到？”

答：“车站前的地摊上就有啊。”

甲：“效果好么？”

答：“效果不错。”

甲：“怎么能知道效果一定不错呢？”

答：“可以当场试验啊。”

甲：“那怎么试啊？”

答：“当场就可以试啊！”

甲：“当场怎么试啊？人那么多。”

答：“人多怕什么啊？”

甲：“不是消痔（字）灵么？”

答：“是啊，是消字灵！”

甲：“现在可是真的开放了啊，当着好多人的面，就可以脱裤子？”

答：“脱裤子干什么啊？”

甲：“不是当场试验么？”

答：“那也用不着脱裤子啊！”

甲：“不脱裤子怎么试啊？”

答：“你脱裤子干什么啊？”

甲：“不是当场试验吗？”

答：“是啊！”

甲：（突然醒悟）“你们说的消痔（字）灵是干什么用的啊？”

答：“是把纸上的字消掉的啊！”

甲：（哈哈大笑）“我这几天痔疮犯了。”

大家哄堂大笑……都是方言惹的祸啊！

我国幅员辽阔，是一个多民族的大国，各地方言错综复杂。因此，普通话的语音学习是十分重要的，普通话不标准会影响人与人之间的交流与沟通。

一、普通话的语音标准

人类语言都是以声音为载体来传送信息、表情达意的，而语音并不是杂乱无章的声音的堆砌。任何一种语言都有一套语音系统，任何一种有丰富文化内涵的语言都有一套语音标准。

这里的语音标准是指普通话的标准。《中华人民共和国宪法》规定：“国家推广全国通用的普通话。”因此，我们也要通过口才交际推广普通话，这样有利于加强社会主义精神文明建设，更有利于增强民族的凝聚力和弘扬优秀的传统文化。

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。口才交际中的普通话表达要求声、韵、调标准，吐字清晰、字正腔圆、调匀气息、发声优美。我们只要下定决心，找准重点、突破难点，多听、多说、多悟、多模仿，就能说出流利、标准的普通话。

（一）声母训练

声母是音节开头的辅音，普通话中共有 21 个辅音声母。发辅音，要注意两个方面：一是找准发音部位；二是用好发音方法。

普通话的声母中有 3 组音是很多方言地区普遍容易混淆的，要注意分辨。

1. z、c、s 和 zh、ch、sh

舌尖前音（即平舌音）z、c、s 发音时舌尖平伸，抵住或接近上齿背。

舌尖后音（即翘舌音）zh、ch、sh 发音时舌尖上翘，接触或接近硬腭前部。

在掌握正确发音的基础上，如何辨别哪些字的声母是平舌音，哪些是翘舌音呢？分辨方法如下。

第一，利用形声字声旁进行类推。汉字的形声字声旁相同，则读音大多相同或相近，这为我们记忆字音提供了一定的途径。如“正”的声母是翘舌音 zh，以它作声旁的“政”、“整”、“证”、“征”、“症”、“怔”等字也都是翘舌音 zh；“子”的声母是平舌音 z，以它作声旁的“字”、“籽”、“仔”等字的声母都是平舌音 z。

但在运用声旁类推的方法时，还要注意个别例外字的读音。如“寺”的声母是 s，但以它作声旁的“侍”、“诗”、“恃”、“峙”、“痔”等字却都是翘舌声母 sh 或者 zh。

第二，采用“记少不记多”的方法。从平舌音 z、c、s 和翘舌音 zh、ch、sh 字数的对比来看，翘舌音的字约占二者总数的 70%，平舌音的字则只占约 30%，方言区的人学习普通话时，可以主要记忆平舌音的字。

第三，利用声韵拼合规律进行类推。普通话里，声母和韵母的拼合有一定的规律，可以利用这种拼合规律来分辨平舌音和翘舌音。比如，普通话里有些韵母既跟平舌音相拼，也跟翘舌音相拼，但是与平舌音相拼的字很少。再比如，普通话中平舌音 z、c、s 不跟韵母 ua、uai、uang 相拼，由此推知，“抓”、“刷”、“拽”、“惝”、“率”、“帅”、“装”、“窗”、“霜”、“双”等字的声母都是翘舌音。而翘舌音 sh 不跟韵母 ong 相拼，由此推知，“嵩”、“松”、“耸”、“宋”、“送”、“颂”、“诵”、“讼”等字的读音都是平舌音。

◎ 训练材料

对比训练

zh—z	正在	职责	知足	主宰	追踪	准则	制作	种族
z—zh	组织	最终	增长	自主	资助	作者	罪状	总之
ch—c	陈醋	长存	差错	车次	成材	冲刺	船舱	尺寸
c—ch	此处	磁场	操场	彩绸	餐车	仓储	操持	辞呈
sh—s	上诉	胜诉	神色	生死	绳索	输送	世俗	收缩
s—sh	损失	所属	松手	诉说	随身	厮杀	算术	琐事

绕口令训练

山前有四十四棵死涩柿子树，山后有四十四只石狮子，山前的四十四棵死涩柿子树，涩死了山后的四十四只石狮子，山后的四十四只石狮子，咬死了山前的四十四棵死涩柿子树，不知是山前的四十四棵死涩柿子树涩死了山后的四十四只石狮子，还是山后的四十四只石狮子咬死了山前的四十四棵死涩柿子树。

找到不是早稻，乱吵不是乱草，制造不是自造。姓周不是姓邹，狐臭不是胡凑，老手

不是老叟。

2. n 和 l

鼻音 n 和边音 l 都是舌尖中音，发音部位相同，发音时舌尖抵住上齿龈。但两者的发音方法不同，读声母 n 时，舌尖及舌前部两侧先与口腔前上部完全闭合，然后慢慢离开，气流从鼻腔出来，音色比较沉闷；读边音 l 时，舌尖接触上齿龈，舌的两侧和上腭保持适度的距离，软腭上升，闭合鼻腔的通道，气流从舌头两边透出，然后舌尖轻轻弹开，弹发成声，音色比较清脆。如果不清楚自己读得对不对，可以用捏鼻孔的方法来检验：读 n 时捏住鼻孔就不能发音，说明读对了，否则就错了；读 l 时捏住鼻孔并不影响发音，如果捏住鼻孔读不出 l，那么就一定是读错了。

分辨的方法有以下三种。

第一，利用形声字的声旁进行类推。如“内”的声母是鼻音“n”，以它作声旁的“纳”、“钠”、“呐”、“衲”等字也都是鼻音；“伦”的声母是边音“l”，以它作声旁的“论”、“轮”、“抡”、“伦”、“沦”、“纶”、“囡”等字也都是边音。

第二，采用“记少不记多”的方法。鼻音音节与边音音节相比，鼻音音节少，边音音节多。我们可以先记住鼻音字的音节，帮助分辨相对应的边音字。

第三，根据声韵配合规律分辨。普通话中韵母 ou、uen 一般与 l 相拼，不与 n 相拼（“藕 nǒu”例外）。因此可以推知，“楼”、“漏”、“搂”、“陋”、“论”、“轮”、“伦”、“囡”等常用字的声母是边音。

◎ 训练材料

对比训练

n—l 努力 奶酪 内力 脑力 耐劳 能力 那里 年龄

l—n 辽宁 老年 烂泥 理念 留念 冷暖 岭南 冷凝

绕口令训练

牛郎年年恋刘娘，刘娘连连念牛郎，牛郎恋刘娘，刘娘念牛郎，郎恋娘来娘念郎。

牛宁、刘玲离南宁，溜到兰陵览梧桐，兰陵梧桐枝叶浓，南宁、兰陵桐不同。

3. f 和 h

f 和 h 都是清擦音，发音方法相同，发音部位不一样。发 f 时，下唇内缘接近上齿，唇形是闭拢的，嘴角向左右两边略微展开，舌面后部不能抬高；发 h 时，舌面后部接近软腭与硬腭的交界处，要注意唇齿部位不能接触。

分辨方法有以下三种。

第一，利用形声字声旁进行类推。如“凡”的声母是 f，以它作声旁的“帆”、“矾”、“钒”、“梵”等字的声母也都是 f；“化”的声母是 h，以它作声旁的“花”、“华”、“哗”、“骅”、“桦”、“货”等字的声母也都是 h。

第二，采用“记少不记多”的方法。f 声母音节的字少，h 声母音节的字多，我们可以着重记那些 f 声母的代表字，剩下的就是 h 声母音节的字了。

第三，利用普通话的声韵配合规律分辨。在普通话中，除了 u 以外，其他合口呼韵母都不与 f 相拼，因此可以推知，“化”、“灰”、“活”、“换”、“混”、“黄”等字的声母都

是 h。f 不与 ong 相拼，因此可以推知，“红”、“轰”、“哄”、“宏”、“烘”、“鸿”等字的声母都是 h。

◎ 训练材料

对比训练

f—h 发挥 符合 缝合 返回 繁华 符号 防火 负荷

h—f 恢复 回复 合法 花费 化肥 互访 焕发 耗费

绕口令训练

粉红墙上画凤凰，凤凰画在粉红墙。红凤凰、黄凤凰、红粉凤凰、粉红凤凰、花粉花凤凰。

武汉商场卖混纺，红混纺、黄混纺、粉混纺、粉红混纺、黄粉混纺、黄红混纺、红粉混纺最畅销。

(二) 韵母训练

韵母是指一个音节中声母后面的部分。普通话中共有 39 个韵母，它们由元音或元音加鼻辅音复合而成。

下面介绍各大方言区学习普通话韵母的共同难点。

1. -n 和 -ng

普通话中前、后鼻韵母，如 an—ang, en—eng, in—ing, ian—iang, uan—uang 等，基本上成一对应的关系。闽东方言、吴方言、湘方言、赣方言以及部分北方方言，都在不同程度上有分不清 -n 和 -ng 的地方。

发音时，首先要找准前、后鼻韵母不同的成阻部位：发前鼻韵母 -n 时，发出元音之后舌尖抵住上齿龈成阻，气流从鼻腔里出来，以鼻辅音 -n 作韵尾；发后鼻韵母 -ng 时，发出元音之后舌尖后缩，舌根抬起抵住软腭，在口腔后部成阻，气流从鼻腔出来，以鼻辅音 -ng 作韵尾。不会发前鼻韵母的人，还可以用添加衬音字的方法进行训练，如在发“看”、“很”、“根”、“亲”等前鼻韵母音节后面加“呢”、“哪”等衬音音节，来引导舌尖抵住上齿龈成阻，从而发准前鼻韵母；不会发后鼻韵母的人，可在发“警”、“秧”、“仓”、“攻”、“庆”、“英”等后鼻韵母音节后面加“个”、“歌”等衬音音节，来引导舌尖后缩，舌根抬起抵住软腭，从而发准后鼻韵母。

分辨方法有如下两种。

第一，利用形声字声旁进行类推。

前鼻韵母

反 板 版 扳 饭 返 贩 叛
亲 新 薪
申 伸 呻 绅 审 婶 砵 渾

后鼻韵母

方 芳 房 访 纺 仿 放 舫
青 清 请 情 蜻 晴 菁 氖
生 胜 笙 牲 甥

第二，记住声韵配合规律。

(1) 普通话 b、p、m、d、t 和 ian 相拼，不和 iang 相拼，如：

b 边 编 鞭 编 编 扁 匾 贬 砭 便 辨 辩 辨 变 遍 卞

p 偏 篇 翩 骈 骗

m 面 免 棉 眠 绵 勉 緬 冕 娩

d 颠 点 电 典 店 殿 滇 垫 甸 碘 奠 掂

t 天 添 田 甜 填 恬 腆 舔

(2) 普通话声母 d、t、n、l、z、c、s、r 和 uan 相拼，不和 uang 相拼，如：

d 段 断 短 端 锻 煅

t 团 湍

n 暖

l 乱 卵 来 峦 鸾 挛

z 钻 撮

c 蹿 窜 篡 余

s 酸 算 蒜

r 软 阮

(3) 普通话声母 d、t、n 和 ing 相拼，不和 in 相拼，如：

d 丁 叮 顶 定 鼎 订 盯 钉 锭

t 听 厅 停 挺 婷 庭 廷 艇 亭 汀 蜓 霆

n 宁 柠 拧 泞 泞 狞 貯 凝

(4) 普通话声母 d、t、l 和 eng 相拼，不和 en 相拼，如：

d 灯 登 蹬 等 邓 瞪 凳 澄

t 疼 腾 藤 滕

l 冷 楞 愣 棱

◎ 训练材料

对比训练

an—ang 开饭—开放 天坛—天堂 反问—访问

en—eng 真理—争理 长针—长征 终身—钟声

in—ing 信服—幸福 辛勤—心情 临时—灵石

ian—iang 新鲜—新乡 小县—小巷 前面—墙面

uan—uang 车船—车床 官民—光明 欢迎—荒淫

绕口令训练

生身亲母亲，谨请您就寝，请您心宁静，身心很要紧，新星伴明月，银光澄清清。尽是清静境，警铃不要惊，您醒我进来，进来敬母亲。

天上一个盆，地下一个棚，盆碰棚，棚碰盆，棚倒了，盆碎了，是棚赔盆，还是盆赔棚？

东洞庭、西洞庭，洞庭山上一根藤，藤上挂个大铜铃。风起藤动铜铃响，风停藤定铜铃静。

2. 齐齿呼和撮口呼韵母

i 和 ü 在普通话中分属齐齿呼和撮口呼韵母，有些方言，如闽方言、客家方言和西南一些地方的方言没有 ü 或以 ü 开头的撮口呼韵母，把普通话撮口呼韵母的字都念成齐齿呼，如把“全体”说成“前体”，“名誉”说成“名义”，这些地区的人学习普通话，必须学会发圆唇元音 ü。

i 和 ü 的主要区别在是否圆唇上，i 是不圆唇元音，ü 是圆唇元音，练习时关键在于控制唇形，可以先发 i，舌位不动，然后慢慢将嘴唇拢圆，就可以发出 ü。发准 ü 后，再学 üe、ün、üan 就不难了。

◎ 训练材料

对比训练

i—ü 容易—荣誉 季节—拒绝 经济—京剧 分期—分区
 ie—üe 切实—确实 蝎子—靴子 节烈—决裂 结束—约束
 in—ün 通信—通讯 印书—运输
 ian—üan 潜力—权力 颜色—原色 燕子—院子 盐分—缘分

绕口令训练

清早起来雨淅淅，王七上街去买席。骑着毛驴跑得急，稍带卖蛋又贩梨。一跑跑到小桥西，毛驴一下失了蹄，打了蛋，撒了梨，跑了驴，急得王七眼泪滴，又哭鸡蛋又骂驴。

3. e 和 o

有些方言区的人学习这两个韵母感到困难。东北一些地方的方言中没有韵母 o，把 o 韵母的字读成 e 韵母；闽方言中的闽南话、福州话、莆仙话以及北方方言区的济南话没有 e 韵母，虽然有 o，但读音和普通话也不完全相同，方言里的 o 舌位偏低。学习时先要学会 o 和 e 的准确发音。

练习 o 的发音需要掌握好开口度。有的人嘴张得过大，有的人发音过程中开口度有变化，读成了复合元音 ou。发这个音时，上下唇的距离约一食指宽，唇形不要太圆，稍稍收拢即可。

方言区人不容易发好 e 韵母，常见问题有：舌位前移（近央元音），唇形不够扁平（不习惯嘴角左右咧开），舌位过低。练习时，可借助 g、k、h 声母帮助发 e，以便克服舌位前移的毛病；也可以用 o 引导发 e，即先发 o，声音拖长，舌位不变，逐渐展开双唇，就能自然变成 e。

利用声韵配合规律可分清 o 和 e，因为普通话中，o 只跟 b、p、m、f 拼合，e 却不能和这四个韵母拼合（“么”除外），所以很好分辨。

◎ 训练材料

对比训练

e—o 何—佛 科—波 特—墨 得—渤 个—迫

绕口令训练

哥哥弟弟坡前坐，坡上卧着一只鹅，坡下流着一条河。哥哥说：“宽宽的河。”弟弟说：“白白的鹅。”鹅要过河，河要渡鹅。不知是鹅过河，还是河渡鹅。

（三）声调训练

声调是指音节高低升降、曲直长短的变化形式。声调包括调值和调类两个方面。声调的实际读音叫调值。根据调值将相同读音的字归在一类，即声调的类别和种类，叫调类。普通话共有四种基本调值，因此也就对应四种调类，即阴平、阳平、上声、去声，简称“四声”。

具体调值的描写，通常采用“五度标记法”。先用一根竖线作为比较线，均分为四格，分别表示“高”、“半高”、“中”、“半低”、“低”五度，依次用“5”、“4”、“3”、“2”、“1”来代表。

阴平（高平调）：发音时调值由 5 度到 5 度，简称“55”。声带则绷到相对最紧，自始至终没有明显变化。如：高空飞机、春天花开、青春光辉、新屋出租。

阳平（中升调）：发音时调值由3度升到5度，简称“35”。声带则从不松不紧开始，逐渐绷紧，最后到相对最紧。如：人民银行、圆形循环、河流长存、儿童文学。

上声（降升调）：发音时调值由2度降到1度，再升到4度，简称“214”。声带则从略微紧张开始，又立刻松弛下来稍微延长，接着迅速绷紧，但达不到相对最紧。如：理想美满、彼此理解、永远美好、主管领导。

去声（全降调）：发音时调值由5度降到1度，简称“51”。声带则从相对最紧开始，到完全松弛为止。如：计划会议、下次注意、创造利润、聘任制度。

各方言声调的数目不等，多的有10个，少的只有3个，而且调值和普通话也不是对应的。实践证明，方言区人学习普通话声调困难很大，常见问题有：阴平念不高，阳平升不上，上声难拐弯，去声不够长。特别是阳平、上声最为困难，要特别注意练习。学习时，首先要把握调值念准，其次要找出各自方言和普通话的调类对应关系。

◎ 训练材料

山明水秀 深谋远虑 飞禽走兽 中流砥柱 雕虫小技 身强体壮 风调雨顺
背井离乡 妙手回春 地广人稀 调虎离山 墨守成规 破釜沉舟 救死扶伤
神通广大 语重心长 忠言逆耳 百炼成钢 得心应手 喜笑颜开 龙飞凤舞

二、普通话的音变

人们在进行语言交际时，由于相邻的音素或音节的相互影响，有些音节的声调、声母、韵母的读音会发生一定的变化，这就是音节的变化，或称“语流音变”。普通话中常见的音变现象有“变调”、“轻声”、“儿化”、语气词“啊”的变读等。

（一）变调

在语流中，音节和音节相连时，有的音节的调值因受到相连音节的影响而发生变化，这种现象就叫“变调”。最常见的变调现象有以下几种。

1. 上声变调

（1）上声在非上声前念半上，调值由214变成21或211，也就是只降不升。如：

美食 美容 美丽 导师 仿佛 改正

（2）上声在另一个上声前变得类似阳平，调值由214变为近似35。如：

美好 美体 美女 点火 古老 领土

2. “一”、“不”变调

“一”、“不”单念或用在句末、词末，以及“一”作为序数时声调不变读原调：“一”念阴平，“不”念去声。其他场合，它们的声调则根据后面音节的声调而定。其变调规律如下。

（1）非去声前，“一”变去声。如：

一般 一年 一起

（2）去声前，“一”和“不”都变成阳平。如：

一万 一样 不怕 不必

（3）夹在词语中间时，二者都念轻声。如：

看一看 忍一忍 差不多 吃不消

(二) 轻声

在语流音变中,有些字读成一种轻短模糊的调子,甚至声韵都发生变化,这就是轻声。轻声是普通话四声之外的一种特殊变调,它不仅能区分词义、词性,而且能增强普通话语感。如:

地道(轻声)——表示纯粹、真正 地道(非轻声)——地下通道
东西(轻声)——泛指各种事物 东西(非轻声)——东面和西面
普通话语音中下面几类词通常读轻声。

(1) “的”、“地”、“得”、“着”、“了”、“过”、“们”等助词。如:

美丽的 高兴地 跑得快 记得 坐着 走了 去过 朋友们

(2) “吧”、“吗”、“呢”、“啊”、“哪”、“呀”、“哇”等语气词。如:

去吧 你好吗 他呢 快来啊 看哪 说呀 好哇

(3) 叠音词和动词的重叠形式后头的字,以及夹在重叠动词中间的“一”或“不”等。如:

爷爷 爸爸 姐姐 看看 研究研究 跑一跑 去不去

(4) 用在名词、代词后面表示方位的语素或词:“上”、“下”、“里”、“边”、“面”等。如:

桌子上 床底下 家里 左边 前面

(5) 名词和代词等的后缀:“子”、“头”、“么”、“气”、“巴”等。如:

椅子 孩子 斧头 木头 什么 那么 福气 阔气 哑巴 结巴

(6) 用在动词、形容词后面表示趋向的词。如:

进来 出去 跑上来 走下去 看起来 说出来

(7) 动词后面的某些补语常读轻声。如:

打开 站住 关上

(8) 一批常用的双音节词,第二个音节习惯上要读轻声。如:

招惹 窗户 算盘 大夫 编辑 扎实 唠叨 应付

造化 稀罕 便宜 客气 动静 干部 行李 包袱

态度 萝卜 钥匙 风筝 胳膊 规矩 奴才 朋友

(三) 儿化

er在普通话里是个特殊的单韵母,它不同声母相拼,只能自成音节,如:“儿”、“而”、“耳”、“尔”、“二”、“贰”、“饵”等。另外,它还常附在其他音节后面,使那个音节发生变化,成为一个带卷舌动作的韵母,这就是儿化现象。儿化后的韵母称儿化韵。带儿化韵的音节,一般用两个汉字来表示。汉语拼音字母拼写这些儿化音节时在音节末尾加-r。

普通话的儿化不仅是其重要语音特色之一,还有区别词义、词性,表示一定感情色彩,表示小巧、可爱等作用。如:

盖(动词)——盖儿(名词) 尖(形容词)——尖儿(名词)

眼(眼睛)——眼儿(窟窿) 头(脑袋)——头儿(领导)

小孩儿 小鱼儿 宝贝儿 大婶儿

下面介绍一下儿化的音变规律。

(1) 韵腹或韵尾是 a、o、e、u 的韵母儿化时，直接在韵母后面卷舌。如：

板擦儿 豆芽儿 围脖儿 大伙儿

唱歌儿 锅贴儿 死扣儿 抓阄儿

(2) 韵尾是 i 的韵母儿化时，去掉韵尾，在主要元音后加卷舌动作。如：

小孩儿 泥胎儿 冒牌儿 宝贝儿

(3) 以 -n 和 -ng 为韵尾的韵母儿化时，丢掉韵尾，同前面的主要元音合成鼻化元音，后面加上卷舌动作。如：

包千儿 走神儿 聊天儿 好玩儿

鼻梁儿 打鸣儿 板凳儿 胡同儿

(4) 韵母是 i、ü 的，儿化时直接加卷舌音 er。如：

玩意儿 眼皮儿 小曲儿 金鱼儿

(5) 韵尾是舌尖元音 -i (前、后)，儿化时去掉原韵母，在声母后面直接加 er。如：

咬字儿 枪子儿 墨汁儿 没事儿

(四) 语气词“啊”的音变

普通话的“啊”作为语气词常出现在句末，它的读音随着前字韵母的不同而有变化。这种音变，是一种语音的同化现象和增音现象。“啊”的变读主要有以下几种形式。

(1) 前面音节的末尾音素是 a、o、e、ê、i、ü 时，读作“呀”(ya)。如：

是他啊(taya)!

你快说啊(shuoya)!

今天好热啊(reya)!

你得拿定主意啊(yiya)!

快回去啊(quya)!

你写啊(xieya)!

(2) 前面音节的末尾音素是 u、ao、iao 时，读作“哇”(wa)。如：

托您老人家的福啊(fuwa)!

你的普通话说得真好啊(haowa)!

大家一起跳啊(tiaowa)!

(3) 前面音节的末尾音素是 n 时，读作“哪”(na)。如：

军民一家人啊(renna)!

你要小心啊(xinna)!

你的判断真准啊(zhunna)!

(4) 前面音节的末尾音素是 ng 时，读作“啊”[nga]。如：

这孩子长得真漂亮啊(liang nga)!

大家要仔细听啊(ting nga)!

他们都是无名英雄啊(xiong nga)!

(5) 前面音节的末尾音是 -i (前) 时，读作“啊”[za]；前面音节的末尾音是 -i