

The background is a solid blue color. It features several abstract geometric elements: a large circle with a smaller circle inside it, a line segment passing through the center of the large circle, and a smaller circle in the upper right quadrant. There are also some faint, thin lines and dots scattered across the page.

# 高职师范生职业技能实训指导教程

GAOZHI SHIFANSHENG ZHIYE  
JINENG SHIXUN ZHIDAO JIAOCHENG

江 涛 主编

合肥工业大学出版社

高职院校师范类职业技能实训教材

# 高职师范生职业技能实训指导教程

主编：江 涛

编委：李荣英 莫照发 谭明珠 赵志玲  
左炳才 赵建伟 叶石坚 苏红梅

合肥工业大学出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

高职师范生职业技能实训指导教程/江涛主编. —合肥:合肥工业大学出版社,2011.2  
ISBN 978-7-5650-0359-2

I. ①高… II. ①江… III. ①高等师范教育—教材 IV. ①G658.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 018398 号

### 高职师范生职业技能实训指导教程

江 涛 主 编

责任编辑 方立松 吴毅明

出 版 合肥工业大学出版社

版 次 2011 年 3 月第 1 版

地 址 合肥市屯溪路 193 号

印 次 2011 年 3 月第 1 次印刷

邮 编 230009

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

电 话 总编室:0551—2903038

印 张 15

发行部:0551—2903198

字 数 334 千字

网 址 www.hfutpress.com.cn

印 刷 合肥现代印务有限公司

E-mail press@hfutpress.com.cn

发 行 全国新华书店

ISBN 978-7-5650-0359-2

定价:30.00 元

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换。

# 前 言

经过近三年的编写和教学实践，凝结大家共同努力的成果——《高职师范生职业技能实训指导教程》终于完成了。

高职师范教育作为高等教育的一个类型，通过二十多年的快速发展，正在向特色发展之路迈进。按照教育部《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》的精神，高职师范教育必须突出实践能力的培养。我们进行了广泛的职业岗位调研，根据职业岗位的能力要求，设计了九个实践教学模块。通过校内实践教学，逐步完善和改进，成型于现在的教材。

实训项目一、八由谭明珠老师撰写，实训五、九由叶石坚老师撰写，实训项目二由赵志玲老师撰写，实训项目三由左炳才老师撰写，实训项目四由赵建伟老师撰写，实训项目六由苏红梅老师撰写，实训项目七由莫照发老师撰写。全书由莫照发老师、李荣英老师审稿，江涛老师负责框架设计和主审。

本书在编写过程中得到了学院领导和相关系部的支持，在此表示谢意。在编写的过程中，我们参阅、借阅、选用了大量同行们的论著、案例，一并致以感谢。

编 者

2011 年 2 月

# 目 录

|       |                  |       |
|-------|------------------|-------|
| 实训项目一 | 说一口流利的普通话 .....  | (1)   |
| 实训项目二 | 背一首古诗 .....      | (37)  |
| 实训项目三 | 写一手漂亮字 .....     | (62)  |
| 实训项目四 | 作一手好文章 .....     | (76)  |
| 实训项目五 | 编一份专业手抄报 .....   | (102) |
| 实训项目六 | 做一个精品课件 .....    | (118) |
| 实训项目七 | 上一堂优质课 .....     | (152) |
| 实训项目八 | 唱一首妙歌 .....      | (177) |
| 实训项目九 | 绘一幅美画(简笔画) ..... | (218) |
| 参考文献  | .....            | (230) |

## 实训项目一 说一口流利的普通话

### 一、实训的目的与意义

普通话是教师的职业语言，师范生克服方言障碍、说一口流利的普通话、掌握朗读和说话的技巧，是未来从教的基础。通过实训，学生能做到表达清晰、流畅、得体，语态自然大方，语言准确、简明、生动，富于启发性和感染力。

### 二、实训的具体目标

掌握普通话的声母、韵母、声调、音变的正确发音、朗读技巧以及口语表达技能等知识，能用比较标准的普通话进行口语交际。在掌握汉语拼音的基础上，能够进行方音辨正，改变错误的发音习惯，并能顺利通过普通话水平测试，取得二级乙等以上等级证书。

### 三、实训的具体内容及要求

教学过程中充分发挥教学光碟的指导示范作用，坚持边讲、边示范、边练习，循序渐进的原则，按照普通话标准音进行严格训练，给学生打下良好的语音基础，为辨正方音、说一口流利的普通话创造前提条件。

#### （一）怎样才能说一口流利的普通话

首先，要具备初步的语音知识，了解普通话的语音体系和各种语音要素（包括声母、韵母、声调、连续音变等）的发音方法和要领。方言的影响是学习普通话的主要障碍，说不同方言的人在学习普通话的过程中遇到的问题也不尽相同，在学习普通话的时候要有意识地注意方言和普通话在语音、词汇和语法等方面的差异。例如广东省内有三大方言系统：粤方言、客家话、潮汕话。

其次，学习普通话要有自信心。普通话与方言虽然存在或多或少的差异，但一般都能从两者的语音单位中找到对应规律，可以系统、迅速地掌握普通话语音知识。

学习普通话要有恒心。我们虽然能够掌握许多普通话知识，培养听说能力，但在学习过程中总会碰到一些难题。例如 n 与 l 的区别、h 与 f 的区别、h 与 k 的区别，zh 组和 z 组声母的发音等，这些难点一般不容易克服，有时我们需要记忆许多汉字与声母的对应规律。在日常的普通话听说交流中，要有意识地训练自己的学习难点，找出发音上的问题，不断练习，从而克服困难。广播、电视等媒体也是我们学习普通话的便利条件，可以在工作中和娱乐时，学习正确的普通话发音，以提高普通话水平。

最后,学习普通话要反复练习实践。例如,普通话中有而方言中没有的音,要有针对性地反复揣摩练习,才能熟练掌握。广东省内三大方言体系的方言与普通话的语音体系差异都比较大,普通话中有将近一半的音是这三种方言中没有的,学习时要特别注意。练习时不仅要练耳朵(辨音)和舌头(发音),还要练眼睛,注意口形,如普通话的“报告”,广州人会用“爆教”的发音来对应,而实际上,粤方言“爆教”的发音嘴张得较大,而普通话“报告”的发音嘴张得较小,观察口形会方便学习者准确地掌握发音。

此外,要学好普通话还必须注意以下几个问题:

### 1. 注意普通话和方言在语音、词汇、语法上的差异

在语音方面,特别要注意粗听相同、实质不同的音。例如,粤方言中的舌叶音和普通话中的舌面音 j、q、x 以及翘舌音 zh、ch、sh、r。这样才能保证说得一口标准、纯正、漂亮的普通话。

在词汇方面,要注意方言词语和普通话的区别。例如,粤方言的“矮瓜”、“热天”为普通话的“茄子”、“夏天”。粤方言的词语顺序经常有和普通话颠倒的现象,例如普通话的“要紧”、“整齐”、“拥挤”、“夜宵”,在粤方言中为“紧要”、“齐整”、“挤拥”、“宵夜”。广东各地方言的词汇名目繁多,这些都是应该注意的语言现象。

另外,语法方面有很多问题也值得注意。例如,普通话表示选择问句的“还是”,粤方言中用“抑或”,粤方言“你中意食饭抑或食粥”,用普通话表示为“你喜欢吃饭还是吃粥”;比较句“东北比北京冷”,广州人说“东北重冷过北京”。

### 2. 注意多音字的读音

一字多音是产生误读的重要原因之一,我们必须十分注意多音字现象。对此,可以从两方面着手,一是意义不相同的多音字,要弄清它的不同意义所带来的不同读音,例如,拗(ào)口、拗(ǎo)断、执拗(niù);二是对意义相同或相近的多音字,一定要强记,例如,拆散(chāisǎn)的意思是使成套的物件分散,拆散(chāisàn)的意思是使家庭、集体等分散,这种多音字稍不注意就会读错。还有一些以前异读现在统读的也要注意,例如,“骨头”的“骨”以前在有的词语中读二声、有的读三声,现在统读三声,“驯”以前在“驯服”中读二声、“驯养”中读四声,现在统读为四声。

### 3. 注意由字形相近或由偏旁类推引起的误读

汉字是方块字,由横、竖、撇、捺等笔画构成,有的字笔画很多,挤在一起;有的字笔画近似,辨识不易。例如,“誉”yù和“誉”téng、“纂”cuàn和“纂”zuàn、“粟”sù和“栗”lì、“菜”cài和“莱”lái、“瞥”piē和“督”dū、“戮”lù和“戳”chuō等。

## (二) 方言区的人学习普通话应该注意的要点

### 1. 分辨舌尖后音 zh、ch、sh、r,舌尖前音 z、c、s 和舌面音 j、q、x

普通话的声母中有舌尖后音 zh、ch、sh 和舌尖前音 z、c、s 两套,这是许多方言区的人学习普通话的重点。吴方言、闽方言、粤方言、客家方言一般都没有舌尖后音,这些地方的人学习普通话,常常把 zh、ch、sh 的字读成 z、c、s。所以注意这两套音的区别,是学好普通话的一个关键。比较下列各对词语:

师长 shīzhǎng——司长 sīzhǎng

诗人 shīrén——私人 sīrén

主力 zhǔlì——阻力 zǔlì

木柴 mùchái——木材 mùcái

闽粤方言区的人还常常把这两套舌尖音和舌面音 j、q、x 混同起来。学习普通话，要把这三套音分开。比较下列各对词语：

针线 zhēnxiàn——金线 jīnxiàn

长度 chángdù——强度 qiángdù

诗词 shīcí——稀奇 xīqí

普通话里的舌尖后浊擦音 r 在许多方言里不存在，最常见的情形是把 r 读成零声母 y，也有的地区把 r 读成 l 或 n。比较下列各对词语：

日常 rìcháng——异常 yìcháng

如今 rújīn——于今 yújīn

呢绒 níróng——尼龙 nílóng

软和 ruǎnhuò——暖和 nuǎnhuò

下面介绍一些方法帮助辨别记忆：

(1) 利用形声字偏旁类推。例如“獐”字，左边的“犬”表示与兽类有关，是形旁；右边的“章”表示读音，是声旁。由“章”这个声旁构成的汉字有漳、彰、漳、璋、樟、樟等。我们可以利用形声字的这一特点来辨别记忆一些属于同一声母或同一韵母的字。

(2) 利用普通话声韵配合规律来分辨。例如 ua、uai、uang 这三个韵母只跟舌尖后音 zh、ch、sh 相拼，不跟舌尖前音 z、c、s 相拼。又如 ong 这个韵母，可以跟 s 相拼，而不能跟 sh 相拼（参看《普通话声韵调配合总表》）。所以，“抓、拽、庄”等字的声母肯定是舌尖后音，而不是舌尖前音。“松、耸、送”等字的声母只能是 s，不能是 sh。普通话声母 z、c、s 不能和 i、ü 或以 i、ü 开头的韵母相拼，而 j、q、x 只能跟 i、ü 或以 i、ü 开头的韵母相拼，像“家、恰、瞎、捐、圈、轩”一类字的声母，一定是舌面音。方言区的人，遇到自己方言语音中 z、c、s 同 i、ü 或 i、ü 起头的韵母相拼时，一律改为 j、q、x，这样就和普通话一致了。

(3) 记少不记多。普通话中 zh、ch、sh 声母字大大多于 z、c、s 声母字，我们可只记 z、c、s 声母字，zh、ch、sh 声母字也就记住了。例如，以 a、e、ou、en、eng、ang 为韵母的字里，舌尖前音字很少，舌尖后音字较多。例如 ca，只有“擦、嚓、拆、磬”等几个字（以《现代汉语词典》最新版为准），而 cha 则有“叉、查、插、诧”等 30 多个字；又如 zen，只有“怎、潜”两个字，而 zhen 却有“真、珍、镇”等 30 多个字；又如 sen 只代表一个汉字“森”，而 shen 却有“身、神、审、甚”等 30 多个字。这样做可以起到事半功倍的效果。

## 2. 分辨鼻音 n 和边音 l

水牛 shuǐniú——水流 shuǐliú

浓重 nóngzhòng——隆重 lóngzhòng

脑子 nǎozi——老子 lǎozi

鲇鱼 niányú——鲢鱼 liányú

(1) 利用形声字偏旁类推。

(2) 记少不记多。在汉字中，n 声母字比 l 声母字少得多。有的韵母，如 un，n 声母字一个也没有；有的韵母，如 ü、ei、u、ou、uan、ang、iang、in 等，n 声母的字也很少，而相应的 l 声母字却比较多。只要记住 n 声母这一边的字，l 声母的字也就记住了。

## 3. 分辨唇齿音 f 和舌根音 h

公费 gōngfèi——工会 gōnghuì

仿佛 fǎngfú——恍惚 huǎnghū

废话 fèihuà——会话 huìhuà

(1) 利用形声字偏旁类推。

(2) 利用普通话声韵的配合规律辨别记忆。

例如，f 不跟 ai 相拼，方言中念 fai 的，普通话中都念 huai，如“怀、坏”等字；f 与 o 相拼组成音节，只有相应的“佛”字，因此，方言中念 fo 的，普通话都念 huo，如“活、火、货”等字。

#### 4. 分清鼻音韵尾 -n 和 -ng

普通话里鼻音韵尾 n 和 ng 分得很清楚，如 a 和 ang，en 和 eng，in 和 ing，uan 和 uang，uen 和 ueng。有些方言却不能分辨，例如闽北方言就只有 -ng，没有 -n；吴方言和西南话大都能分别 an 和 ang，但不能分别 in 和 ing、en 和 eng；粤方言和客家方言除 -n、-ng 外，还有 -m 收尾的音节（如“三”读成 sam，这些方言区的人说普通话时，只要把收 -m 的音节改读成收 -n 就正确了）。这种混同现象，多数表现为 en 和 eng、in 和 ing 不分，an 和 ang、ian 和 iang、uan 和 uang 混同的比较少。分清普通话的 -n 和 -ng，也是学好普通话的一个关键。如何分清 -n 和 -ng 这两套鼻韵呢？除了要学会鼻尾音 -n 和 -ng 的发音外，还可以利用一些方法记住普通话哪些字属 -n 韵尾，哪些字属 -ng 韵尾。

(1) 可以利用形声字偏旁类推。

(2) 可以利用声韵配合规律帮助记忆。

例如，普通话声母 d、t、n、l，除“嫩”（nèn）外，不与韵母 en 相拼。因此，方言中念 den、ten、nen、len 的字，一般都应改念 eng 韵。普通话中念 gen 的字只有少数几个，因此，方言中念 gen 的字，一般都应念 geng 韵。z、c、s 和 en 组成音节，除“怎、岑、森”等少数几个字外，其余都应归入 eng 韵。

普通话声母 d、t 不与 in 韵相拼，只与 ing 韵相拼，因此，凡方言中念 din、in 的都应改念 ding、ting。

#### 5. 分清 i 和 ü

普通话的 i 和 ü 分得很清楚，而有些方言（如闽方言、客家方言和属北方话区的西南一些地区）却没有单韵母 ü 和以 ü 起头的韵母。这些地区的人往往把 ü 念成 i 或 i 韵头。这些方言区的人学习普通话时，必须多练 ü 的发音，ü 是和 i 相对的圆唇元音，发好 i，舌位保持原样，只要把嘴唇撮圆就成了 ü。另外，还可以运用下面的一些方法记住有关的字：

(1) 运用形声字偏旁类推。例如：

奇—qí 奇骑琦崎崎错，yī 猗漪，yǐ 倚倚畸畸。

俞—yú 俞渝愉霁逾瑜愉愉愉嵒嵒，yǔ 谿，yù 谕喻愈。

先—xiān 先酖，xiǎn 洗跣筵铤毡，xiàn 宪。

宣—xuān 宣煊瑄萱喧揅揅，xuàn 渲揅揅。

(2) 运用记单边的方法记住一些字。例如普通话中，音节 nüe 只有相应的两个汉字“虐”和“疟”，而音节 nie 却代表着“捏、茶、聂”等 20 多个字。音节 lüe 只有相应的“掠、略”等 4 个字，而音节 lie 却代表着 10 多个字。这样记住少的一边，其他的也就记住了。

## 6. 防止丢失韵头 i 或 u

普通话里的复合元音韵母和鼻音韵母字有许多是有韵头 i、u 的，而有些方言中却没有，例如，粤方言、客家方言、闽南方言、闽北方言、吴方言里没有 i 韵头。无韵头 i 与声母和韵腹的不同有直接关系，例如“街”，普通话读 jiē，方言区的人有读成 gāi 的，这时声母、韵尾、韵腹都改变了。普通话里 d、t、n、l、z、c、s 7 个声母与 u 韵头相拼的字，在北方方言、吴方言的有些地方话却没有 u 韵头。这些方言区的人学习普通话，必须注意增加韵头。

### (三) 说一口流利普通话的训练方法

#### 1. 声母的训练

##### (1) 双唇音 b、p、m

b (双唇不送气清塞音) 例如：

|            |            |            |            |
|------------|------------|------------|------------|
| 碧波 bìbō    | 壁报 bìbào   | 奔波 bēnbō   | 冰雹 bīngbáo |
| 报表 bàobiǎo | 褒贬 bāobiǎn | 辨别 biànbíe | 标本 biāoběn |

p (双唇送气清塞音) 例如：

|           |             |             |            |
|-----------|-------------|-------------|------------|
| 批评 pīpíng | 乒乓 pīngpāng | 偏旁 piānpáng | 琵琶 pí • pá |
| 排炮 páipào | 澎湃 péngpài  | 瓢泼 piáopō   | 评判 píngpàn |

m (双唇浊鼻音) 例如：

|           |           |            |            |
|-----------|-----------|------------|------------|
| 面貌 miànào | 美满 měimǎn | 麦苗 màimiáo | 埋没 máimò   |
| 盲目 mángmù | 描摹 miáomó | 弥漫 mímán   | 明媚 míngmèi |

##### (2) 唇齿音 f

f (唇齿清擦音) 例如：

|           |            |           |            |
|-----------|------------|-----------|------------|
| 反复 fǎnfù  | 仿佛 fǎngfú  | 发愤 fāfèn  | 方法 fāngfǎ  |
| 丰富 fēngfù | 芬芳 fēnfāng | 非凡 fēifán | 防范 fángfàn |

##### (3) 舌尖中音 d、t、n、l

d (舌尖中不送气清塞音) 例如：

|             |            |           |             |
|-------------|------------|-----------|-------------|
| 调动 diàodòng | 达到 dá dào  | 地点 dìdiǎn | 电灯 diàndēng |
| 断定 duàndìng | 抖动 dǒudòng | 道德 dàodé  | 等待 děngdài  |

t (舌尖中送气清塞音) 例如：

|            |             |            |           |
|------------|-------------|------------|-----------|
| 谈天 tántiān | 团体 tuántǐ   | 探讨 tàntǎo  | 吞吐 tūntǔ  |
| 贪图 tāntú   | 厅堂 tīngtáng | 跳台 tiàotái | 梯田 tītián |

n (舌尖中浊鼻音) 例如：

|           |           |          |            |
|-----------|-----------|----------|------------|
| 恼怒 nǎonù  | 农奴 nóngnú | 牛奶 niúǎi | 能耐 néngnai |
| 泥泞 nínìng | 南宁 náníng | 男女 nánǚ  | 袅娜 niǎonuó |

l (舌尖中浊边音) 例如：

|           |              |          |             |
|-----------|--------------|----------|-------------|
| 劳力 láolì  | 罗列 luóliè    | 理论 lǐlùn | 流利 liúlì    |
| 磊落 lěiluò | 嘹亮 liáoliàng | 来历 láilì | 玲珑 línglóng |

##### (4) 舌根音 g、k、h

g (舌根不送气清塞音) 例如：

|          |            |            |          |
|----------|------------|------------|----------|
| 骨干 gǔgàn | 桂冠 guìguān | 故宫 gùgōng  | 国歌 guógē |
| 改革 gǎigé | 巩固 gǒnggù  | 灌溉 guàngài | 瓜葛 guāgē |

k (舌根送气清塞音) 例如:

|          |            |            |              |
|----------|------------|------------|--------------|
| 刻苦 kèkǔ  | 坎坷 kǎnkě   | 宽阔 kuānkuò | 空旷 kōngkuàng |
| 可靠 kěkào | 慷慨 kāngkǎi | 开垦 kāikěn  | 夸口 kuākǒu    |

h (舌根清擦音) 例如:

|            |             |           |            |
|------------|-------------|-----------|------------|
| 航海 hánghǎi | 黄河 Huánghé  | 荷花 héhuā  | 洪湖 Hóng hú |
| 欢呼 huānhū  | 辉煌 huīhuáng | 绘画 huìhuà | 浑厚 hún hòu |

ng (舌根浊鼻音) —— 它不是声母, 只做韵尾用, 其发音部位与 g、k、h 相同。

(5) 舌面音 j、q、x

j (舌面不送气清塞擦音) 例如:

|           |            |            |           |
|-----------|------------|------------|-----------|
| 佳节 jiājié | 简洁 jiǎnjié | 积极 jījí    | 经济 jīngjì |
| 交际 jiāojì | 究竟 jiūjìng | 结晶 jiéjīng | 俊杰 jùnjié |

q (舌面送气清塞擦音) 例如:

|           |            |            |            |
|-----------|------------|------------|------------|
| 亲切 qīnqiè | 亲戚 qīnqi   | 确切 quèqiè  | 氢气 qīngqì  |
| 崎岖 qíqū   | 群情 qúnqíng | 恰巧 qiàqiǎo | 秋千 qiūqiān |

x (舌面清擦音) 例如:

|           |           |              |             |
|-----------|-----------|--------------|-------------|
| 虚心 xūxīn  | 下旬 xiàxún | 现象 xiànxiàng | 相信 xiāngxìn |
| 细小 xìxiǎo | 学习 xuéxí  | 休息 xiūxi     | 新鲜 xīnxiān  |

(6) 舌尖后音 zh、ch、sh、r

zh (舌尖后不送气清塞擦音) 例如:

|              |             |             |                |
|--------------|-------------|-------------|----------------|
| 站长 zhànzhǎng | 主张 zhǔzhāng | 正直 zhèngzhí | 庄重 zhuāngzhòng |
| 壮志 zhuàngzhì | 转折 zhuǎnzhé | 支柱 zhīzhù   | 追逐 zhuīzhú     |

ch (舌尖后送气清塞擦音) 例如:

|               |             |               |             |
|---------------|-------------|---------------|-------------|
| 车床 chēchuáng  | 出产 chūchǎn  | 长城 Chángchéng | 驰骋 chíchéng |
| 船厂 chuánchǎng | 春潮 chūncháo | 穿插 chuānchā   | 踌躇 chóuchú  |

sh (舌尖后清擦音) 例如:

|             |             |              |            |
|-------------|-------------|--------------|------------|
| 赏识 shǎngshí | 闪烁 shǎnshuò | 事实 shìshí    | 手术 shǒushù |
| 生疏 shēngshū | 舒适 shūshì   | 神圣 shénshèng | 少数 shǎoshù |

r (舌尖后浊擦音) 例如:

|            |            |          |            |
|------------|------------|----------|------------|
| 仍然 réngrán | 柔软 róuruǎn | 荣辱 róngǔ | 忍让 rěnràng |
| 如若 rúruò   | 闰日 rùnrì   | 仁人 rénén | 荏苒 rěnrǎn  |

(7) 舌尖前音 z、c、s

z (舌尖前不送气清塞擦音) 例如:

|           |          |           |           |
|-----------|----------|-----------|-----------|
| 自尊 zìzūn  | 走卒 zǒuzú | 藏族 zàngzú | 造作 zàozuò |
| 在座 zàizuò | 罪责 zuìzé | 总则 zǒngzé | 曾祖 zēngzǔ |

c (舌尖前送气清塞擦音) 例如:

|           |          |          |          |
|-----------|----------|----------|----------|
| 层次 céngcì | 参差 cēncī | 催促 cuīcù | 粗糙 cūcāo |
|-----------|----------|----------|----------|

猜测 cāicè      苍翠 cāngcuì      措辞 cuòcí      从此 cóngcǐ

s (舌尖前清擦音) 例如:

思索 sīsuǒ      松散 sōngsǎn      琐碎 suǒsuì      瑟缩 sèsuō  
洒扫 sǎsǎo      色素 sèsù      四散 sìsàn      诉讼 sùsòng

#### (8) 方音纠正提示

zh、ch、sh、r 这组声母是广东人学习普通话的难点, 因为广东省内的各个方言中都没有这组音。zh、ch、sh、r 这组音有时也叫做“卷舌音”, 实际上, 发这些音时舌尖顶到硬腭就行了, 不一定要卷舌, 例如发 zh 时, 我们可以先做发 z 的动作, 然后舌尖向后沿上腭移动, 到达硬腭顶部时, 即是 zh 的发音部位。

说粤方言的人容易把 zh、ch、sh 读成接近 j、q、x 的音, 这一点要特别注意, 例如: 吃≠期、周≠纠、招≠焦、张≠江、真≠金、沾≠尖、征≠精、手≠朽。另外, 不要把 z、c、s 读成 j、q、x, 发 z、c、s 时, 舌尖抵住门牙, 舌面放低不要接触上腭, 例如: 资≠基、词≠其、思≠西。还有部分说粤方言的人把 h 读成 k, 例如: 喝≠科、画≠跨、坏≠块、灰≠亏、呼≠哭。

潮汕人和客家人把 zh、ch、sh 读成 z、c、s, 湛江说雷州话的人把 ch 发成 sh, 把 q 发成 x, 这需要通过对比练习来掌握。另外, 客家人要注意, 有些声母为 zh 的字不能读成 ch, 例如: 壮≠创、转≠串、阵≠趁、住≠处。

对于 r 声母, 说粤方言的人容易把它读成零声母, 比如常把“柔(rou)”读成“油(you)”, 因此说粤方言的人要格外注意通过对比练习来掌握普通话中 r 声母的字。

#### (9) 对比训练

zh—z

这一仄    志一字    中一宗    纸一紫    正一赠    债一在

ch—c

成一层    出一粗    吹一催    冲一聪    抄一糙    拆一猜

sh—s

山一三    深一森    上一丧    是一四    商一桑    谁一虽

zh—j

扎一家    照一叫    张一江    纸一挤    展一减    整一景

ch—q

吵一巧    虫一穷    尝一强    愁一求    处一去    持一其

sh—x

伤一香    杀一瞎    收一修    师一西    烧一肖    是一戏

r—y

染一眼    绕一要    肉一又    热一叶    壤一养    忍一隐

#### (10) 绕口令训练

四和十, 十和四, 要想说好四和十,  
得靠舌头和牙齿, 谁说四十是细席,  
那是舌头没用力; 谁说四十是适时,

那是舌头没伸直，认真听，常练习，  
十四、四十、四十四。

哥挎瓜筐过宽沟，过沟筐漏瓜滚沟。  
瓜滚宽沟瓜筐空，筐空瓜滚哥怪沟。

红凤凰，黄凤凰，粉红墙上飞凤凰。  
凤凰飞，飞凤凰，红黄凤凰飞花黄。

报纸是报纸，抱子是抱子，报纸抱子两回事。  
看报纸不是看抱子，只能抱子看报纸。

## 2. 韵母的训练

普通话的韵母有 39 个，按韵母开头的语音不同给韵母分类，可以分成开口呼、齐齿呼、合口呼、撮口呼，这就是传统的“四呼”说法。综合分析，列出韵母表 1-1。

表 1-1 韵母表

| 按韵头分<br>结构分韵母 | 开口呼    | 齐齿呼  | 合口呼  | 撮口呼  |
|---------------|--------|------|------|------|
| 单韵母           | -i (前) | i    | u    | ü    |
|               | -i (后) |      |      |      |
|               | a      |      |      |      |
|               | o      |      |      |      |
|               | e      |      |      |      |
|               | ê      |      |      |      |
| 复韵母           | er     |      |      |      |
|               |        | ia   | ua   |      |
|               |        |      | uo   |      |
|               |        | ie   |      | üe   |
|               | ai     |      | uai  |      |
|               | ei     |      | uei  |      |
|               | ao     | iao  |      |      |
|               | ou     | iou  |      |      |
| 鼻韵母           | an     | ian  | uan  | üan  |
|               | en     | in   | uen  | ün   |
|               | ang    | iang | uang |      |
|               | eng    |      | ueng |      |
|               |        | ing  | ong  | iong |

## (1) 单韵母

## ① 舌面单韵母

a 央、低、不圆唇

发达 fādá 大厦 dàshà 哪怕 nǎpà 打靶 dǎbǎ 腌臢 ā • zā 刹那 chànà

o 后、中、圆唇

磨墨 mómmò 磨破 mópò 薄膜 bómó 婆婆 pópo 默默 mòmmò 勃勃 bóbbó

e 后、半高、不圆唇

客车 kèchē 色泽 sèzé 隔阂 géhé 特色 tè sè 合格 hégé 割舍 gēshě

i 前、高、不圆唇

集体 jítǐ 利益 lìyì 笔记 bǐjì 激励 jīlì 习题 xítí 地理 dìlǐ

u 后、高、圆唇

瀑布 pùbù 鼓舞 gǔwǔ 图书 túshū 互助 hùzhù 服务 fúwù 出路 chūlù

ü 前、高、圆唇

区域 qūyù 旅居 lǚjū 雨具 yǔjù 须臾 xūyú 序曲 xùqǔ 女婿 nǚxu

ê 前、中、不圆唇

用于单独注音只有一个叹词“欸”。ê 的主要用途是与 i、ü 组成复韵母。

憋 biē 瞥 piē 缺 quē 靴 xuē

## ② 舌尖韵母

-i 舌尖前、不圆唇

此次 cǐcì 自私 zìsī 孜孜 zīzī 四次 sìcì 恣肆 zìsì

-i 舌尖后、不圆唇

支持 zhīchí 实质 shízhì 指示 zhǐshì 致使 zhìshǐ 制止 zhìzhǐ 史诗 shǐshī

## ③ 卷舌韵母

er 卷舌、央、中、不圆唇

儿 ér 而 ér 耳 ěr 二 èr

## (2) 复韵母

根据韵腹位置的不同，可把复韵母分为前响复韵母、中响复韵母和后响复韵母三类。

## ① 前响复韵母 ai、ei、ao、ou

ai

白菜 báicài 海带 hǎidài 爱戴 àidài 晒台 shàitái 买卖 mǎimai 彩排 cǎipái

ei

蓓蕾 bèilěi 北美 Běiměi 配备 pèibèi 黑煤 hēiméi 肥美 féiměi 娓娓 wěiwěi

ao

草帽 cǎomào 跑道 pǎodào 报告 bàogào 号召 hàozhào 高潮 gāocháo 操劳 cāoláo

ou

欧洲 Ōuzhōu 喉头 hóutóu 抖擞 dǒusǒu 收购 shōugòu 佝偻 gōulǒu 绸缪 chóumóu

② 后响复韵母 ia、ie、ua、uo、üe。

ia

恰恰 qiàqià

戛戛 jiájiá

加价 jiājià

家鸭 jiāyā

假牙 jiǎyá

下家 xiàjiā

ie

结业 jiéyè

贴切 tiēqiè

节烈 jiéliè

趑趄 lǐèqie

切切 qièqiè

歇业 xiēyè

ua

挂画 guàhuà

花袜 huāwà

娃娃 wáwa

耍滑 shuǎhuá

uo

骆驼 luòtuo

火锅 huǒguō

错落 cuòluò

阔绰 kuòchuò

硕果 shuòguǒ

国货 guóhuò

üe

约略 yuēlüè

雀跃 quèyuè

决绝 juéjué

雪月 xuěyuè

③ 中响复韵母 iao、iou、uai、uei。

iao

小鸟 xiǎoniǎo

逍遥 xiāoyáo

巧妙 qiǎomiào

笑料 xiàoliào

叫嚣 jiàoxiāo

苗条 miáo · tiao

iou

优秀 yōuxiù

悠久 yōujiǔ

久留 jiǔliú

舅舅 jiùjiu

牛油 niúyóu

绣球 xiùqiú

uai

摔坏 shuāihuài

怀揣 huáichuāi

外快 wàikuài

乖乖 guāiguai

uei

魁伟 kuíwěi

归队 guīduì

摧毁 cuīhuǐ

水位 shuǐwèi

追随 zhuīsuí

翠微 cuìwēi

同声母相拼时，iou 中间的 o 省写，简写为 iu，uei 中间的 e 省略，简写为 ui。

(3) 鼻韵母

① 前鼻音韵母 an、en、in、ün、ian、uan、üan、uen

an

安然 ānrán

灿烂 cànlàn

橄榄 gǎnlǎn

肝胆 gāndǎn

谈判 tánpàn

汗衫 hànshān

en

根本 gēnběn

认真 rènzhēn

深沉 shēnchén

门诊 ménzhěn

振奋 zhènfèn

审慎 shěnshèn

in

拼音 pīnyīn

濒临 bīnlín

林阴 lín yīn

辛勤 xīnqín

亲近 qīnjìn

民心 mínxīn

均匀 jūnyún 军训 jūnxùn 纭纭 yúnyún 逡巡 qūnxún

简练 jiǎnliàn 眼帘 yǎnlián 惦念 dànniàn

颠连 diānlián 鲜艳 xiānyàn 连绵 liánmián

uan

贯穿 guànchuān 婉转 wǎnzhuǎn 专断 zhuānduàn

万端 wànduān 转换 zhuǎnhuàn 传唤 chuánhuàn

注：自成音节时，ian 写成 yan（烟），uan 写成 wan（弯）。

源泉 yuánquán 全权 quánquán 轩辕 xuānyuán 渊源 yuānyuán

注：自成音节时，üan 写成 yuan（渊）；跟声母 j、q、x 拼的时候，ü 上两点省写。

uen

昆仑 kūnlún 春笋 chūnsǔn 滚轮 gǔnlún

温顺 wēnshùn 混沌 hùndùn 馄饨 húntun

注：自成音节时，uen 写成 wen（温），与前面的声母相拼时写成 un。

② 后鼻韵母 ang、eng、ong、ing、iang、iong、uang、ueng

ang

苍茫 cāngmáng 长廊 chángláng 当场 dāngchǎng

厂房 chǎngfáng 盲肠 mángcháng 螳螂 tángláng

丰盛 fēngshèng 横生 héngshēng 整风 zhěngfēng

风筝 fēngzheng 更正 gēngzhèng 登程 dēngchéng

葱茏 cōnglóng 从容 cóngróng 轰动 hōngdòng

空洞 kōngdòng 工农 gōngnóng 肿痛 zhǒngtòng

ing

宁静 níngjìng 评定 píngdìng 明星 míngxīng

姓名 xìngmíng 命令 mìnglìng 倾听 qīngtīng

湘江 xiāngjiāng 想象 xiǎngxiàng 响亮 xiǎngliàng

两样 liǎngyàng 亮相 liàngxiàng 洋姜 yángjiāng

iong

汹涌 xiōngyǒng 熊熊 xióngxióng 炯炯 jiǒngjiǒng 茕茕 qióngqióng

uang

状况 zhuàngkuàng 狂妄 kuángwàng 双簧 shuānghuáng

矿床 kuàngchuáng 装潢 zhuānghuáng

ueng

渔翁 yúwēng 蕹菜 wèngcài 蓊郁 wěngyù 瓮城 wèngchéng

用或(4) 方音纠正提示：说客家话或潮汕话的人，因为方言中没有 ü 韵母，因此学习起来有困难，说客家话的人容易把 ü 韵母读成 i，说潮汕话的人容易把 ü 读成 u，要注意区别。

客家人要注意不要将下列字读错,例如:女≠你、吕≠里、绿≠立、虚≠西、去≠气、雨≠以;潮汕人要注意不要将下列字读错,例如:女≠努、吕≠鲁、绿≠录、虚≠书、去≠处;广东人说普通话一定要注意不要丢失韵头 i、u,以免把“夏天”读成“厦天”。

① 练读下列易丢失韵头 i、u 的字词

大家(jiā) 上下(xiā) 形象(xiàng)

英雄(xióng) 门窗(chuāng) 疯狂(kuáng)

② 前后鼻音对比练习

开饭——开放

担心——当心

一半——一磅

烂漫——浪漫

赞歌——葬歌

三叶——桑叶

反问——访问

天坛——天堂

身世——声势

陈旧——成就

三根——三更

诊治——整治

木盆——木棚

申明——声明

瓜分——刮风

清真——清蒸

人民——人名

不信——不幸

辛勤——心情

亲近——清静

引子——影子

金银——经营

红心——红星

姓林——姓凌

险象——想象

简历——奖励

坚硬——僵硬

鲜花——香花

小县——小巷

新鲜——新乡

大连——大梁

浅显——抢险

机关——激光

专车——装车

大碗——大网

大船——大床

管饭——广泛

黄球——环球

欢迎——荒淫

③ 绕口令训练

老彭拿着一个盆,经过老陈住的棚。盆碰棚,棚碰盆,棚倒盆碎棚压盆。

扁担长,板凳宽,扁担没有板凳宽,板凳没有扁担长,扁担绑在板凳上,板凳不让扁担绑在板凳上,扁担偏要绑在板凳上。

3. 声调训练

汉语的最大特点是有声调,即使声母韵母完全一样,而由于高低升降不同,表达的意思也就完全不同。如“买”(mǎi)和“卖”(mài)、“练习”(liànxí)和“联系”(liánxi),这些词语就靠声调来区别意义。

声调是语音中不可缺少的成分,它同声母、韵母共同构成普通话的音节。在不同方言区人们的对话中,声调是最显著的区别特征,也是不同方言区人们之间理解词义的最大障碍。因此,声调也是学习普通话语音的重点和难点,它比任何声母、韵母都难掌握。

(1) 阴平:阴平调值是 55,发音时声带始终是拉紧,声音又高又平,阴平有为其其他三个声调定高低的作用,如果阴平调值掌握不好,会影响其他声调的发音。有些人阴平读得过低或过高,造成去声降不下来,阳平高不上去的毛病。练习阴平,可先用单韵母读出高、中、低三种不同的平调,体会发高音时声带拉紧,发低音时声带放松的不同感觉。这种练习不但可以比较出阴平的高平调值,而且可以训练控制声带松紧