

主编◎代晓冬

普通话语音与

口语表达训练教程



西南交通大学出版社

主 编◎代晓冬
副主编◎欧阳俊杰 王 浩 王 益
 闵 毅 陈 家 春

普通话语音与 口语表达训练教程



西南交通大学出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

普通话语音与口语表达训练教程 / 代晓冬主编. —
成都: 西南交通大学出版社, 2012.8
ISBN 978-7-5643-1848-2

I. ①普… II. ①代… III. ①普通话—职业教育—教材 IV. ①H102

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 176385 号

普通话语音与口语表达训练教程

主编 代晓冬

责任编辑	邹蕊
封面设计	何东琳设计工作室
出版发行	西南交通大学出版社 (成都二环路北一段 111 号)
发行部电话	028-87600564 028-87600533
邮政编码	610031
网 址	http://press.swjtu.edu.cn
印 刷	成都蓉军广告印务有限责任公司
成品尺寸	146 mm×208 mm
印 张	5.75
字 数	157 千字
版 次	2012 年 8 月第 1 版
印 次	2012 年 8 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-1848-2
定 价	12.50 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

目 录

上编 普通话语音语法训练

第一章 普通话语音常识	3
一、语音的属性	3
二、语音的概念	5
第二章 普通话的声母	7
一、声母的概念	7
二、声母的分类	7
三、声母的发音	10
四、声母练习	18
第三章 普通话的韵母	22
一、韵母的含义	22
二、韵母的分类	23
三、韵母的发音	24
四、韵母练习	29
第四章 普通话的声调	33
一、调值和调类	33
二、普通话的声调	35
三、声调辨正	36
四、学好普通话腔调	36
五、声调练习	38

第五章 普通话的音变	42
一、变 调	42
二、轻 声	47
三、儿 化	50
四、语气助词“啊”的音变	52
第六章 词汇与语法	54
一、词 汇	54
二、语 法	57

下编 普通话口语表达训练

第七章 辩 论	61
一、辩论概述	61
二、辩论能力的培养	63
第八章 演 讲	74
一、演讲概述	74
二、演讲的传达手段	76
三、演讲者的素质修养	83
第九章 朗 读	85
一、朗读的定义和特点	85
二、朗读的基本要求	85
三、朗读的基本技巧	86
第十章 口 语 表 达	98
一、口语的定义和特点	98
二、口语表达的基本要求	99
三、口语表达的基本技巧	100

第十一章 普通话水平测试	109
一、普通话水平测试的性质、目的、内容和范围	109
二、普通话水平测试等级标准	110
三、普通话水平测试的对象及其要求	111
四、普通话水平测试试卷构成和评分标准	112
五、普通话水平测试程序	116
六、应试者的紧张心理及调节	116
七、普通话水平测试中应注意的一些事项	120

附 录

附录一 普通话水平测试样卷	127
附录二 常用轻声词表	130
附录三 现代汉语常用字表	134
参考文献	177
后 记	178

上编

普通话语音语法训练

第一章 普通话语音常识

一、语音的属性

语音是指由人的发音器官发出来的具有一定意义的声音。它具有三大属性：物理性、生理性、社会性。

（一）物理性

每一种声音都是一种物理现象，都可以从高低、强弱、长短及独具的音色四个方面加以分析，语音也不例外。

1. 音 高

音高就是声音的高低。它决定于发音体在一定时间里颤动的次数，次数越多，声音越高；反之声音越低。语音的高低取决于声带的厚薄、长短、松紧。一般说来，女子和小孩的声带比较薄、比较短，故声音高；男子的声带比较厚、比较长，故声音低。同一个人的发音也有高有低，这是人们对声带松紧进行控制的结果。在普通话语音中，音高跟声调有密切关系，声音的高低构成了声调的差别，声调的不同造成了音节意义的不同，如“shí”（时）与“shǐ”（始）就是这样。

2. 音 强

音强就是声音的强弱。它决定于发音体振动幅度的大小。发音体声带振幅大，声音就强；反之，声音就弱。音强与普通话轻重音

格式有密切关系。音强的不同可以构成词语的轻重音，词语的轻重音格式不同有时可以区别意义，如“地道 dìdào”和“地道 dìdao”就不是同一个意思。

3. 音 长

音长就是声音的长短。这是由发音体振动时间的长短决定的。声带振动持续的时间长，声音就长；声带振动持续时间短，声音就短。音长在普通话里没有明显的区别意义的作用。

4. 音 色

音色就是声音的特色和个性。造成不同音色的原因主要是发音体不同、共鸣器形成不同以及发音方法不同。由于每个人的发音器官构造不可能完全一样，这就造成了不同的人有不同的音色。

（二）生理性

语音是由人的发音器官发出的，是发音器官协调运动的产物，因而语音具有生理性。

人的发音器官由三部分构成：呼吸器官（肺和气管）、振动器官（喉头和声带）、共鸣器官（口腔和鼻腔）。

1. 呼吸器官

呼吸器官包括肺和气管。人在发音时，由肺呼出的气流，经过气管达到喉头，振动了声带、喉头等发音体，才发出了声音，可以说，气息是发音的动力，因此，肺和气管又可称为动力器官。

2. 振动器官

喉头和声带是发音的振动器官。声带是两片富有弹性的薄膜，位于喉头中间，前端附着于甲状软骨上，后端连着两块杓状软骨下。后端可以分合，前端不能。两片声带中间的缝隙叫声门，声门可以

闭合或者张开。从肺部呼出的气流通过关闭着的声门时，就引起声带振动，发出声音。人们控制声带的松紧，可以产生高低不同的声音。

3. 共鸣器官

口腔和鼻腔是人体发音的共鸣器官。人类能发出许多不同的声音，主要靠共鸣器官调节。鼻腔的形状固定不变，但它与口腔之间有一道上下升降的活动门——软腭和小舌。当软腭和小舌下垂，门打开时，可以发出各种类型的鼻音或鼻化音（气流从口腔、鼻腔同时呼发出的音就叫“鼻化音”）。当软腭和小舌上升，门关上时，可以发出不含鼻音的口音（即气流完全从口腔呼发出的音）。口腔中的舌头和下腭通常称为积极的发音器官，因为它们的活动，人类的语音才变得千姿百态、丰富多彩。

（三）社会性

语言是一种社会现象，具有社会性。作为语言三要素（语音、词汇、语法）之一的语音自然也具有社会性。一种事物的指称意义用什么声音表达，必须得到社会成员的共同确认，才会起到交际作用。四川人一般都明白“ngǒ”是指“我 wǒ”，但非四川人不一定就明白。四川人把“翅膀 chìbǎng”念成“zhìbǎng”或“zìbǎng”，这是大家约定俗成的语言习惯，四川人都能明白这样说的含义。

社会性是语音的本质属性。

二、语音的概念

1. 音节

音节是语音结构的基本单位，是从听觉上最容易察觉到的语音的自然单位。在汉语里，一般一个汉字就是一个音节，如“光明磊

落”四个字就是四个音节。但是，儿化音节都是由两个汉字构成的，如“兔儿 tùr”。

2. 音 素

音素是语音的最小单位，它是从音色的角度划分出来的。汉语的音节是由音素构成的，汉语的一个音节可以由1~4个音素构成。例如，“饿è”、“他 tā”、“内 nèi”、“想 xiǎng”分别是由一、二、三、四个音素构成的。普通话共有32个音素，其中，元音音素10个，辅音音素22个。

3. 元 音

发音时，气流在口腔不受阻碍的音叫元音。普通话共有十个元音音素，分别是a, o, e, i, u, ü, ê, -i[ɿ], -i[ʅ], er。元音是普通话韵母的主要成分。这十个元音可以单独成为韵母，也可以由两个或三个复合在一起成为韵母（-i[ɿ], -i[ʅ]和er不能与其他元音组合成韵母，只能独立成为韵母），还可以由一个或两个元音加一个辅音n或ng构成韵母。

4. 辅 音

发音时，气流在口腔内受到阻碍的音叫辅音。普通话有22个辅音音素，它们是：b, p, m, f, d, t, n, l, g, k, h, j, q, x, z, c, s, zh, ch, sh, r, ng。除ng外，其余21个辅音构成普通话的声母，ng只能作普通话的韵尾。

声母、韵母、声调详见后面各章解释。

第二章 普通话的声母

一、声母的概念

声母是指汉语音节开头的辅音。普通话共有 21 个由辅音充当的声母，它们具有辨义的作用。

普通话有的音节开头没有辅音声母，我们习惯上把它们叫做“零声母”，把这样的音节叫做“零声母音节”。

发音部位和发音方法不同，构成的声母也不同。

二、声母的分类

（一）按发音部位分类

发音部位是指发辅音时，参与节制气流的发音器官的部位。

普通话的 21 个辅音声母，根据发音部位的不同分成七大类（见图 2.1）。

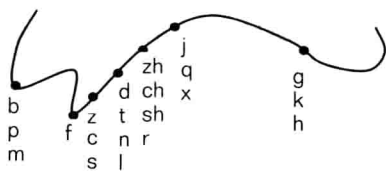


图 2.1

1. 双唇音

双唇音发音时，上唇和下唇闭合，形成阻碍。它们是 b, p, m。

2. 唇齿音

唇齿音发音时，由上齿和下唇内缘轻轻接触形成阻碍，仅有 f 一个音。

3. 舌尖前音

舌尖前音发音时，由舌尖和上门齿背接触或接近形成阻碍，它们是 z, c, s。

4. 舌尖中音

舌尖中音由舌尖和上齿龈接触形成阻碍，它们是 d, t, n, l。

5. 舌尖后音

舌尖后音由舌尖与硬腭前端接触或接近形成阻碍，又名翘舌音，它们是 zh, ch, sh, r。

6. 舌面音

舌面音是舌尖下垂在下门齿背后，由舌面和硬腭前部接触或接近形成阻碍，它们是 j, q, x。

7. 舌根音

舌根音由舌根（即舌面后部）与软腭接触或接近，形成阻碍，它们是 g, k, h。

（二）按发音方法分类

所谓发音方法就是说这个辅音是怎样发出来的，也就是气流透出过程中构成阻碍和克服阻碍的方式、气流的强弱以及声带是否颤

动等。普通话声母的发音方法可以从以下三个方面来分析。

1. 根据构成阻碍和克服阻碍的方式不同分类

根据构成阻碍和克服阻碍的方式不同，普通话声母可以分为：塞音、擦音、塞擦音、鼻音和边音五类。

(1) 塞音：发音时，构成阻碍的两个部位完全闭塞，阻住气流，然后突然打开，让气流爆破成声，它们是 b, p, d, t, g, k。

(2) 擦音：发音时，构成阻碍的两个部位接近后形成窄缝，气流从窄缝中间摩擦出来成声，它们是 f, h, x, sh, s, r。

(3) 塞擦音：发音时，构成阻碍的两个部位完全闭塞，阻住气流，然后略微打开，形成一条窄缝，气流从窄缝中摩擦出来成声，它们是 z, c, zh, ch, j, q。

(4) 鼻音：发音时，构成阻碍的两个部位完全闭塞，软腭下垂，关闭口腔通路，打开鼻腔通路，声带颤动，气流从鼻腔中出来成声，它们是 m, n。

(5) 边音：发音时，舌尖和上齿龈稍后的部位接触构成阻碍，阻住气流，软腭上升，关闭鼻腔通路，打开口腔通路，使气流沿舌的两边上从口腔中出来成声，只有一个边音 l。

2. 根据发音时声带是否颤动分类

根据发音时声带是否颤动，普通话声母可分为清音和浊音两大类。

(1) 清音：指发音时，声带不颤动的辅音。它们是 b, p, f, z, c, s, d, t, zh, ch, sh, h, j, q, x, g, k, h。

(2) 浊音：指发音时，声带颤动的辅音。它们是 m, n, l, r。

3. 根据发音时透出气流的强弱分类

根据发音时透出气流的强弱，普通话辅音声母可分为送气音和不送气音两类。

(1) 送气音：指发音时，从口腔中透出较强气流的辅音，它们是 p, t, k, q, ch, c。

(2) 不送气音：指发音时，从口腔中透出较弱气流的辅音，它们是 b, d, g, j, zh, z。

普通话只有塞音和塞擦音能够区分送气与不送气音。

具体区分见表 2.1。

表 2.1 普通话声母表

发音 部位	塞音		塞擦音		擦音		鼻音	边音
	清	清	清		清	浊	浊	浊
	不送气	送气	不送气	送气				
双唇音	b [p]	p [pʰ]					m [m]	
唇齿音					f [f]			
舌尖前音			z [ts]	c [tsʰ]	s [s]			
舌尖中音	d [t]	t [tʰ]					n [n]	l [l]
舌尖后音			zh [ʈʂ]	ch [ʈʂʰ]	sh [ʃ]	r [ʐ]		
舌面音			j [tɕ]	q [tɕʰ]	x [ç]			
舌根音	g [k]	k [kʰ]			h [x]			

三、声母的发音

(一) 双唇音的发音

1. b[p] 不送气、清、塞音

发音时，双唇完全闭塞，双唇中间用力，然后突然打开，冲出

较弱气流，爆破成声。发音例字：

兵 bīng 雹 báo 表 biǎo 绊 bàn

2. p[p'] 送气、清、塞音

发音时，双唇完全闭塞，双唇中部用力，然后突然打开，冲出较强气流，然后爆破成声。发音例字：

坡 pō 仆 pú 跑 pǎo 怕 pà

3. m[m] 浊、鼻音

发音时，双唇完全闭塞，软腭下垂，打开鼻腔通路，关闭口腔通路，气流从鼻腔透出成声，声带颤动。发音例字：

妈 mā 民 mín 美 měi 慢 màn

4. 易出现的问题及纠正的方法

(1) 发双唇音时裹唇。纠正方法：发音时双唇内缘接触，人中下方双唇用力发音。

(2) 发 m 音时，口腔没有完全闭合，部分气流从口腔出来，鼻音色彩不浓；或声带颤动较弱，听感上声音比较偏后、偏高，浊音色彩不够。纠正方法：发 m 时，一定要双唇紧闭，关闭口腔通路，软腭下垂，声带要颤动，让气流完全从鼻腔里出来。

(二) 唇齿音的发音

1. f[f] 清、擦音

发音时，上齿与下唇内缘接触，气流从唇齿缝之间摩擦出来成声。发音例字：

飞 fēi 福 fú 粉 fěn 废 fèi

2. 易出现的问题及纠正方法

(1) 上齿咬住下唇发音。纠正方法：发 f 时上门齿和下唇内缘