

普通话

PUTONGHUA
XUNLIAN SHOUCHE

训练手册

主 编 杨冬梅
编写人员 何玉兰 谭明珠
翦凝芳

普通话 PUTONGHUA XUNLIAN SHOUCE 训练手册

主 编 杨冬梅
编写人员 何玉兰 谭明珠
翦凝芳

 广东高等教育出版社
Guangdong Higher Education Press

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

普通话训练手册/杨冬梅主编. —广州: 广东高等教育出版社, 2014. 8
ISBN 978 - 7 - 5361 - 5182 - 6

I. ①普… II. ①杨… III. ①普通话 - 水平考试 - 自学参考资料
IV. ①H102

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 186894 号

出版发行	广东高等教育出版社
	社址: 广州市天河区林和西横路
	邮编: 510500 营销电话: (020) 87554152 87553735
	http://www.gdgjs.com.cn
印 刷	佛山市浩文彩色印刷有限公司
开 本	787 毫米×1 092 毫米 1/16
印 张	11.5
字 数	260 千
版 次	2014 年 8 月第 1 版
印 次	2014 年 8 月第 1 次印刷
定 价	25.00 元

(版权所有, 翻印必究)



前 言

本书是为满足参加普通话水平测试人员应试需要而编写的普通话训练和教学教材，由经验丰富的从事普通话教学的国家级测试员和省级测试员依据教育部、国家语言文字工作委员会印发的《普通话水平测试实施纲要》编写而成。

在多年的普通话教学工作中，我们深感广东籍的考生学习普通话存在较大困难，纠正其发音要有针对性，因此，我们特地编写了本教材。本教材具有以下几个特点：

1. 具有较强的针对性。教材在对粤语、客家话和潮汕话进行分析的基础上，对持此三类方言的广东籍考生在语音基础训练和测试方面提出了有针对性的、更为有效的训练方法。

2. 内容紧扣考试大纲。第一章“普通话语音”从声母、韵母、声调和音变几个方面加大普通话基础训练力度，第二章“普通话水平测试”完全按照考试形式安排，每项内容都提出测试要求、注意事项及专项训练。教材中所有的词语用例都出自《普通话水平测试实施纲要》。

3. 训练形式多样。加大训练力度，特别是针对考生识字基础和辨音能力薄弱，在第一章大部分小节都设置了“听辨训练”和“认读训练”，第二章大部分小节都设置了专项训练。除此之外，还有传统的“辨正训练”“朗读训练”和“绕口令”训练。

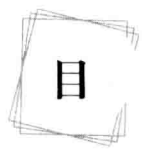
本教材的编写分工：第一章第一节由杨冬梅编写，第二、三节由谭明珠编写，第二、三节中的发音训练部分由杨冬梅编写，第四、五节由翦凝芳编写，第二章第一节由何玉兰编写，第二、三、四、五、六节由杨冬梅编写，附录由杨冬梅依据《普通话水平测试实施纲要》编写。全书由杨冬梅统稿和定稿。

本书在编写过程中参考和引用了专家和同行的研究成果，同时还得到了学院领导和同事的大力支持，在此表示衷心的感谢！

由于编写人员能力与经验的不足，加上校对拼音、词语用例工作量大，本书还存在不足及疏漏之处，敬请读者见谅。同时，希望读者对本书提出宝贵意见，以便在重印时进一步完善。

编者

2014年4月



目 录

第一章 普通话语音

第一节 普通话绪论	(1)
一、什么是普通话	(1)
二、推广普通话的重要性	(1)
三、怎样学好普通话	(3)
第二节 声母	(5)
一、发音要领	(5)
二、发音注意事项	(8)
三、发音训练	(10)
第三节 韵母	(12)
一、发音要领	(12)
二、发音注意事项	(15)
三、发音训练	(16)
第四节 声调	(19)
一、发音要领	(19)
二、发音注意事项	(21)
三、发音训练	(23)
第五节 音变	(24)
一、变调	(25)
二、普通话词语的轻重格式及轻声	(27)
三、儿化	(30)
四、语气词“啊”的音变	(31)
五、音变训练	(32)

第二章 普通话水平测试

第一节 普通话水平测试概述	(36)
一、普通话水平测试简介	(36)

二、普通话水平测试题型	(36)
三、普通话水平测试等级标准	(37)
四、有关行业人员普通话合格标准	(38)
五、计算机辅助普通话水平测试操作流程	(38)
第二节 单音节字词测试	(39)
一、测试要求及评分标准	(39)
二、常见错误分析	(40)
三、应试策略	(41)
第三节 多音节词语测试	(42)
一、测试要求及评分标准	(42)
二、常见错误分析	(43)
三、应试策略	(43)
第四节 朗读作品测试	(45)
一、测试要求及评分标准	(45)
二、常见错误分析	(46)
三、朗读技巧	(47)
四、应试策略	(49)
五、60篇朗读作品指导	(50)
第五节 命题说话	(75)
一、测试要求及评分标准	(76)
二、常见错误分析	(77)
三、应试策略	(79)
四、命题说话题目分析	(81)
第六节 综合训练	(86)
附 录	
一、普通话水平测试轻声词语表	(101)
二、普通话水平测试用儿化词表	(105)
三、普通话水平测试朗读作品(60篇)	(107)
四、普通话水平测试说话题目	(177)
参考文献	(178)



第一章 普通话语音

第一节 普通话绪论

一、什么是普通话

普通话是中华人民共和国国家通用语言，是现代汉语的规范语言。1956年2月6日，国务院发布的《关于推广普通话的指示》明确规定：普通话以“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”。这个定义，分别从语音、词汇、语法三方面对普通话进行了规范，全面明确地论述了普通话的科学内涵。1982年11月，第二届全国人民代表大会第五次会议通过的《中华人民共和国宪法》规定：“国家推广全国通用的普通话”，正式确立了普通话的法定地位。

二、推广普通话的重要性

1. 推广普通话的意义

普通话是现代汉民族方言区之间进行交流的工具，作为国家通用语言，它也是我国各民族之间进行交流的工具。在新时期里，推广普通话就显得更为重要。首先，推广普通话可以进一步消除方言隔阂，减少不同方言区人们交际时的困难，有利于社会交往，有利于国家的统一和安定团结。其次，在社会主义现代化建设的新时期，文化教育的普及和提高、科学技术的进步和发展、传声技术的现代化、计算机语言输入和语言识别问题的研究，都对推广普通话提出了新的要求。再次，随着对外开放政策的贯彻执行，国际往来和国际交流越来越多，进一步推广普通话，可以减少语言交际的困难，促进国际交往。

2. 普通话的地位

汉语（普通话）是世界上历史最悠久、最成熟、最精密、最发达的语言之一，无论是在国内还是在海外都产生了广泛而深远的影响，具有重要的地位。汉语是世界上使用人数

最多的一种语言。1973年联合国大会把汉语列为联合国的六种法定工作语言之一，在国际上有很大的影响力。

随着国家综合国力的不断增强，汉语的国际影响力也越来越大。现在国际上研究汉语的机构不断建立，学习和研究汉语的人越来越多，掀起了学习汉语的热潮。同时，汉语教学得到了世界各国广泛地支持与合作。在许多国家，汉语不仅仅开设在大学里，甚至中学、小学也开设了汉语课。截至2002年，全世界有100多个国家的2300所大学在教授汉语，学习汉语的人数已达到3000万人。为推广汉语和传播中国文化，促进国学的教育和文化交流，给世界各地的汉语学习者提供规范、权威的现代汉语教材，提供最正规、最主要的汉语教学渠道，中国国家汉语推广领导小组办公室在世界各地设立了孔子学院。全球首家孔子学院于2004年11月21日在韩国首尔成立，目前孔子学院已在106个国家的350多个教育机构落户，中小学孔子课堂达500多个，成为推广汉语教学、传播中国文化及汉学的全球品牌和平台。

为测试母语非汉语者（包括外国人、华侨和中国国内少数民族人员）的汉语水平，中国专门设立了汉语水平考试（HSK），又称为中国汉语水平考试或者汉语托福。凡考试成绩达到规定标准者，可获得相应等级的《汉语水平证书》。HSK推出迄今，除中国内地外，已在全球33个国家设立150多个考场，单是历年在海外参加汉语鉴定考试的人数就高达50000多人。过去考生参加汉语鉴定的目的是求学，近来以求职为目的的考生数不断倍增，估计已占总考生数的一半。《汉语水平证书》的效能和热度已被越来越多国家的教育机构和国际大公司所认可。截至2005年12月，累计共有来自120多个国家的约100万人次（含国内少数民族考生）参加了考试。

3. 推广普通话的工作要求

国家推广普通话的工作方针是“大力提倡，重点推行，逐步普及”。推广工作展开之后取得了可喜的成绩。但是，推广普通话是一项长期的、渐进的工作，普及普通话的任务，至今还远未完成。为了更加有效地推动普通话推广工作，加快普及过程，不断提高全社会的普通话水平，中央有关部门做出决定，对一定范围内岗位人员进行普通话水平测试，并从1995年起，逐步实行按水平测试结果颁发普通话等级证书的制度。同时，经国务院批准，每年9月第3周是全国推广普通话宣传周。

为了保证推广和普及普通话目标的实现，为了保证整个语言文字规范化目标的实现，为了加快祖国现代化、自动化的进程，广大语文教师不仅要学习普通话、使用普通话的模范，还要做推广普通话和促进语言文字规范化、标准化的模范。各级各类学校，以及和群众接触面较广的部门仍然是推广普通话的重点。在新的形势下，大中城市，尤其是沿海开放城市，也应列为重点。必须指出，学校固然是推广普通话的重点，但是如果只抓学校而放松社会，学校推广普通话的成果也不易巩固。学校和社会的推广普通话工作都不是孤立的，两者应该互相促进。



三、怎样学好普通话

1. 掌握学习普通话的工具

汉语拼音是学习普通话的主要工具，只有掌握并熟练运用汉语拼音，才能加快学习普通话的速度，提高发音的准确性。《现代汉语词典》是学习普通话不可缺少的工具，遇到不认识的或没把握的字要勤查字典。

2. 掌握本地方言与普通话之间的差别

普通话与地方方的区别主要表现在语音上。对于不同的地域，这种区别也不同，但都具有一定的对应规律。例如，粤方言分不清 zh、ch、sh 与 z、c、s 和 j、q、x，客家方言分不清 i、ü，潮汕方言前后鼻音分辨不清楚等。我们只要善于观察、勤于思考，掌握了这种规律，纠正方言，正确练习，学习普通话就不是很难的事。在语音方面，特别要注意粗听相同、实质不同的音。例如，分清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。比如，粤方言的“矮瓜”“热天”为普通话的“茄子”“夏天”。粤方言的词语顺序有与普通话颠倒的现象，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”。广东各地方的词汇品类繁多，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“东北冷过北京”。

3. 注意多音字、形近字和异读词的读音

一字多音是产生误读的重要原因之一，我们必须重点注意多音字。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，比如“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。还有的字笔画近似，辨识不易，例如：“誉”和“誉”、“篡”和“纂”、“粟”和“栗”、“菜”和“莱”、“瞥”和“督”、“戮”和“戳”等等。另外还有一些异读词一定要引起重视，如“教室”有“jiàoshì”和“jiàoshī”两种读法，“档案”有“dàng’àn”和“dǎng’àn”两种读法。异读词的存在给人们学习普通话带来了不便。因此，对异读词的读音要加以规范，国家语言文字工作委员会于1985年公布了《普通话异读词审音表》，即规范异读词读音的标准。

4. 提高普通话语音的听辨能力

只有增强我们普通话语音的听辨能力，才能对我们普通话语音的学习做指导，做修正，使标准读音成为习惯读音。我们知道，婴儿咿呀学语时，就是通过听大人说话，然后模仿大人的语言而发出简单的字音，如果没有了听力，那么也就丧失了模仿的能力，也就

说不出话来了。所以，我们在学习一门语言的时候，首先要学会听。听力是学好语言的重要前提和基础，这样才能分辨出什么是标准的普通话，什么是不标准的普通话，听得多了，听得准了，说起来自然也就准确多了。

5. 多练绕口令、多听标准音

练习绕口令是学习普通话的好方法。经常练绕口令可以让舌头和嘴唇更灵活，发音更清晰。我们可以有针对性地选择一些绕口令进行训练，比如平翘舌音不分的同学，可以练习《四和十》，n、l不分的可以练习《牛郎和刘娘》，前后鼻音不分的可以练习《盆和棚》等等。此外，中央电视台新闻主播的普通话是最标准的，平时注意多听多积累，久而久之，自己的普通话也会有所进步的。

6. 坚持不懈，反复练习

学习普通话要有信心和恒心，因为语言的学习是一个循序渐进的过程，不能一蹴而就。学习语言，最重要的就是多练习，坚持不懈地练习，以加强和巩固自己对正确语音和正确发声方法的印象。练习普通话语音时，先从单音节字、双音节词开始，找出自己语音不规范地方的原因，纠正读音，不断巩固练习，再加大练习的难度。比如，把易混的字词放在一起做练习，把自己发音中的难点字音放到句子里、文章里去做练习，不断提高自己的发音能力。只有坚持不懈地进行反复的大量练习，才能纠正不规范的发音、不良的发声习惯，使普通话水平不断得到提高。

7. 努力营造学习普通话的氛围

如果能够在特定的语言环境里学习一种语言是一件比较容易的事情。在一定的语言环境里，我们不断地受到这种语言的影响和刺激，不断地巩固和加强这种语言的表达能力，也就能更快地掌握这门语言，普通话的学习也是如此。那么，如何为自己营造一个学习普通话的语言环境呢？首先是多听。比如早上一起床，就把收音机调到中央人民广播电台，收听每天的“新闻和报纸摘要”节目，这个节目的普通话语音非常标准，语言表达也很规范。在普通话学习的入门阶段，多听普通话语音及表达非常规范的主流新闻类节目，对于提高我们的普通话语感很有帮助。其次是多练。可以准备一个小录音机，经常给自己做的练习录音，然后通过听录音来检查自己的发音是否正确，和规范的读音做比较，以便发现问题，及时纠正问题。再次是对话练习。我们可以和讲普通话比较标准的人多交流，多对话，提高自己语言表达能力。只有通过大量的有针对性的练习，使听辨能力不断提高，才能较快地提高普通话的语音水平和播音发声的能力。



第二节 声 母

一、发音要领

声母是音节开头的辅音。没有辅音开头的音节，习惯上把它的声母称为“零声母”，零声母不是声母。普通话的声母有 21 个。但是在小学汉语拼音教学中，为了便于教学，把 y、w 看作准声母，声母就有 23 个。

(一) 声母的发音部位

发音部位是指发音时气流受到阻碍的地方。声母按发音部位的不同可分为七类：

- (1) 双唇音。利用上、下唇阻碍气流形成的音，有 b、p、m，共 3 个。
- (2) 唇齿音。利用上齿和下唇阻碍气流形成的音，唇齿音只有 f。
- (3) 舌尖前音。利用舌尖和齿背阻碍气流形成的音，有 z、c、s，共 3 个。
- (4) 舌尖中音。利用舌尖和上齿龈阻碍气流形成的音，有 d、t、n、l，共 4 个。
- (5) 舌尖后音。利用舌尖和硬腭前部阻碍气流形成的音，有 zh、ch、sh、r，共 4 个。

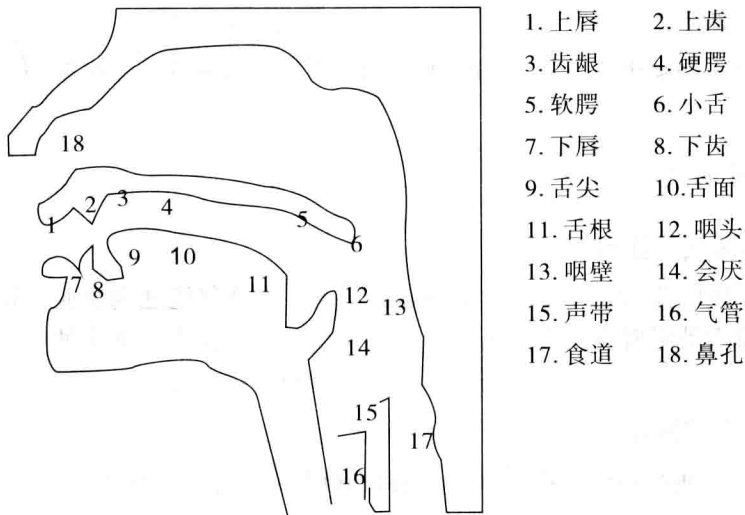


图 1-1 发音部位示意图

(6) 舌面前音。又叫舌面音，利用舌面前部和硬腭前部阻碍气流形成的音，有 j、q、x，共 3 个。

(7) 舌面后音。又叫舌根音，利用舌面喉部和软腭阻碍气流形成的音，有 g、k、h，共 3 个。

(二) 声母的发音方法

发音方法是指调节发音气流的方法。普通话声母的发音方法主要包括气流受到阻碍的方式、气流的强弱、声带振动与否这三个方面。

1. 气流受到阻碍的方式

(1) 塞音。气流通路先完全闭塞，后气流突然爆发而成声，包括 b、p、d、t、g、k，共 6 个。

(2) 擦音。气流通路不完全闭塞，气流挤出，摩擦发声，包括 f、h、x、sh、s、r，共 6 个。

(3) 塞擦音。气流通路先完全闭塞，后成为不完全闭塞状况，气流挤出，摩擦发声，包括 j、q、z、c、zh、ch，共 6 个。

(4) 鼻音。口腔通路紧闭，气流由鼻腔透出成声，包括 m、n，共 2 个。

(5) 边音。舌与硬腭接触，气流自舌前部两边透出成声只有 l 1 个。

2. 气流的强弱

送气音气流较强，发音时用力送出一口气，有 p、t、k、q、c、ch，共 6 个；不送气音气流较弱，自然流出，有 b、d、g、j、z、zh，共 6 个。

3. 声带振动与否

清音发音时不振动声带，如 b、p、f、d 等 17 个；而浊音发音时振动声带，如 m、n、l、r，共 4 个。

(三) 声母的发音

1. 双唇不送气清塞音 b

双唇紧闭，使气流蓄积在口腔，同时软腭上升，堵塞气流通向鼻腔的道路；然后双唇突然打开，气流击动阻碍点，迸发出来与口腔产生共鸣而成声。冲出的气流较弱，声带不颤动。例如：步兵（bùbīng）、辨别（biànbíe）、背包（bèibāo）。

2. 双唇送气清塞音 p

发音动程与 b 基本一致，差别只在双唇打开时有一股较强的气流冲出，形成送气音。例如：品评（pǐnpíng）、拼盘（pīnpán）、偏颇（piānpō）。

3. 双唇浊鼻音 m

双唇紧闭，阻塞气流，软腭下垂，打开鼻腔通路，使气流从鼻腔流出，振动声带，口



腔、鼻腔产生共鸣。例如：秘密 (mìmi)、买卖 (mǎimài)、面目 (miànmù)。

4. 唇齿清擦音 f

下唇和上齿轻轻接触，软腭上升，堵塞气流通向鼻腔的通道，使气流从唇齿间摩擦而出，声带不振动。例如：发放 (fāfàng)、风帆 (fēngfān)、方法 (fāngfǎ)。

5. 舌尖中不送气清塞音 d

舌尖抵住上齿龈，阻塞气流，软腭上升，堵塞气流通向鼻腔的通道，然后舌尖突然离开上齿龈，使气流迸发出来，气流很弱，声带不振动。例如：单调 (dāndiào)、大地 (dàdì)、导弹 (dǎodàn)。

6. 舌尖中送气清塞音 t

发音动程与 d 基本一致，差别只在舌尖离开上齿龈时有一股较强的气流冲出。例如：体态 (tǐtài)、铁塔 (tiětǎ)、天堂 (tiāntáng)。

7. 舌尖中浊鼻音 n

舌尖抵住上齿龈，阻塞气流，软腭下垂，开放鼻腔通道，使气流从鼻腔流出，声带振动。例如：奶牛 (nǎiniú)、女奴 (nǚnú)、袅袅 (niǎoniǎo)。

8. 舌尖中浊边音 l

舌尖抵住上齿龈，但不把气流通道完全堵死，软腭上升，堵塞鼻腔通道，使气流从舌头两边出来，声带振动。例如：利率 (lǐlǜ)、来历 (láilì)、冷落 (lěngluò)。

9. 舌根不送气清塞音 g

舌根上抬抵住软腭，阻塞气流，软腭上升，堵塞气流通向鼻腔的通道，然后舌根突然离开软腭，使气流从口腔迸发出来，但气流较弱，声带不振动。例如：公共 (gōnggòng)、高贵 (gāoguì)、古怪 (gǔguài)。

10. 舌根送气清塞音 k

发音动程与 g 基本一致，差别只在舌根离开软腭时有一股较强的气流冲出。例如：亏空 (kuīkōng)、困苦 (kùnkǔ)、开阔 (kāikuò)。

11. 舌根清擦音 h

舌根和软腭轻轻接触，软腭上升，堵塞鼻腔通道，使气流从舌根和软腭之间摩擦而出，声带不振动。例如：火红 (huǒhóng)、花卉 (huāhuì)、回合 (huíhé)。

12. 舌面不送气清塞擦音 j

舌面前部上抬抵住前硬腭，阻塞气流，软腭上升，堵塞鼻腔通道，然后舌面前部慢慢离开前硬腭，让气流挤出来，声带不振动。例如：坚决 (jiānjué)、季节 (jìjié)、将军 (jiāngjūn)。

13. 舌面送气清塞擦音 q

发音动程与 j 基本一致，差别只在舌面前部离开前硬腭时有一股较强的气流冲出。例

如：情趣（qíngqù）、侵权（qīnquán）、窃取（qièqǔ）、齐全（qíquán）。

14. 舌面前清擦音 x

舌面前部和硬腭轻轻接触，软腭上升，堵塞鼻腔通路，使气流从舌面前部和前硬腭之间摩擦而出，声带不振动。例如：喜讯（xǐxùn）、小学（xiǎoxué）、纤细（xiānxi）。

15. 舌尖后不送气清塞擦音 zh

舌尖翘起接触前硬腭，阻塞气流，软腭上升，堵塞气流通向鼻腔的通道，然后舌尖慢慢离开前硬腭，让气流挤出来，声带不振动。例如：住址（zhùzhǐ）、纸张（zhǐzhāng）、装饰（zhuāngshì）。

16. 舌尖后送气清塞擦音 ch

发音动程跟 zh 基本一致，差别只在舌尖离开前硬腭时有一股较强气流冲出。例如：充斥（chōngchì）、超出（chāochū）、除尘（chúchén）。

17. 舌尖后清擦音 sh

舌尖翘起与前硬腭轻轻接触，软腭上升堵塞鼻腔通道，使气流从舌尖和前硬腭之间摩擦而出，声带不振动。例如：山水（shānshuǐ）、硕士（shuòshì）、膳食（shànshí）。

18. 舌尖后浊擦音 r

发音动程与 sh 大致相同，差别在于发 r 音时声带振动。例如：嚷嚷（rāngrang）、容忍（róngrěn）、柔弱（róuruò）、冉冉（rǎnrǎn）。

19. 舌尖前不送气清塞擦音 z

舌尖抵住上齿背，阻塞气流，软腭上升，堵塞气流通向鼻腔的通道，然后舌尖慢慢离开上齿背，使气流出来，声带不振动。例如：栽赃（zāizāng）、自在（zìzài）、再造（zàizào）。

20. 舌尖前送气清塞擦音 c

发音动程与 z 基本相同，差别只在舌尖离开上齿背时有一股较强气流冲出。例如：残存（cáncún）、璀璨（cuǐcàn）、仓促（cāngcù）。

21. 舌尖前清擦音 s

舌尖和上齿背轻轻接触，软腭上升，堵塞鼻腔通道，使气流从舌尖和上齿背之间摩擦而出，声带不振动。例如：速算（sùsuàn）、搜索（sōusuǒ）、琐碎（suǒsuì）。

二、发音注意事项

1. 分辨 zh、ch、sh，z、c、s 和 j、q、x

我国南方方言中基本上是没有翘舌音的，例如广东三大方言都无翘舌音。粤语只有一套塞擦音 z、c、s 或舌叶音 [tʃ]、[tʃʰ]、[ʃ]，无 zh、ch、sh 和 z、c、s 之分。客家话有 z、c、s、j、q、x 和舌叶音 [tʃ]、[tʃʰ]、[ʃ]，而闽语只有 z、c、s。所以广东人



学说 zh、ch、sh 这一组音，容易与 z、c、s 和 j、q、x 相混。

这三组音主要就是发音部位不同，所以找准发音位置非常关键。为了扫除这个障碍，我们必须训练舌头，让它能够灵活地翘起来，触碰到最准确的位置。

发 zh、ch、sh 时，舌尖要向上翘起，抵住或接近硬腭前部；发 z、c、s 时，舌头前伸到下齿背，舌尖略后的部分抵住或接近上齿背；发 j、q、x 时，舌面前部抬高，抵住或接近硬腭前部，舌尖自然下垂；舌叶音的发音方法是：舌叶两边隆起接近硬腭，双唇略有突出。

在发翘舌音时容易出现三个问题：第一，舌头翘不起来，或者开始能翘，但是一发音又变成了平舌，发成平舌音；第二，舌尖不到位，要么舌尖放在上齿龈，发成舌尖中的塞擦音或擦音，要么舌尖上翘至硬腭中部，甚至后部，发成卷舌的塞擦音或擦音等；第三，舌头有摆动或者舌面有裹卷动作，但加入了其他音。要解决这些问题，关键要找准发音部位，可以先将舌尖抵住硬腭前部，反复发舌尖后的塞音，培养硬腭前部的位置感，在有良好的位置感后，发翘舌音就比较准确了。

除了掌握正确的发音方法，还要记住哪些字读平舌音哪些字读翘舌音，经常翻阅《zh、ch、sh 和 z、c、s 对照辨音字表》。可以采用声旁类推的方法，遵循记少不记多的原则进行记忆。

2. 分辨 n 和 l

n、l 不分的情形主要分布于湘方言、赣方言、闽方言的一部分地区以及西南官话、江淮官话等地区，其表现情况也不同，有的两者可以互换，如兰州话；有的 l 变为 n，如重庆话；有的 n 变为 l，如南京话。其情形非常复杂，各方言区的人最好先对自己方言中 n、l 的表现进行一个了解，再进行发音纠正。

n 的发音方式是舌尖翘起，顶住上齿龈，同时小舌下垂，气流通过鼻腔流出。而 l 的发音方式是舌尖翘起，顶住上齿龈，同时舌尖抬起，堵住通往鼻腔的通道，气流经过舌头的两边流出。

3. 分辨 f 与 h

f 与 h 混淆的情况主要出现于西南方言、赣方言等地区，在方言中表现不一，例如广东的三大方言：粤语没有 h，会把“昏”读成“分”，“开花”读成“开发”；而闽语没有 f，会把“分”读成“昏”，客家话也只有 f，没有 h，会把“花”读成“发”。

f 与 h 的差别在于：f 是唇齿清擦音，而 h 是舌根清擦音，二者的不同在于发音部位。合口字中声母读为 f 是比较突出的现象，应掌握其对应规律，逐渐改正过来。同时，也可以用谐声字来记忆其规律，便于纠正。

4. 分辨送气音和不送气音

在我国，有不少地方的方言不分送气音和不送气音。各地方言表现不一，有些是无送气音，有些是无不送气音，有些是有部分音分送气和不送气。送气音和不送气音的主要区别就是呼出的气流的强弱。

送气音：呼出的气流比较强，如 p、t、k、q、ch、c。

不送气音：呼出的气流比较弱，如 b、d、g、j、zh、z。

我们可以通过一个实验来辨别，嘴巴对着一张薄纸，呼出的气流能让纸张振动的就是送气音，呼出的气流不能让纸张振动的就是不送气音。

5. 零声母

普通话中有一部分没有声母的字，如“安、牙、岳”等在有些方言中读成了有声母的字，常在前面加舌根鼻音 ng [ŋ]，如粤方言地区都有 ng 声母，将“我”读成“[^oŋɔ]”，“外”读成“[ŋɔi]”。纠正时，只要去掉舌根鼻音 ng，直接发元音就行了。而在某些方言中，声母字却念成了零声母字，如东莞的莞城话，几乎所有的古来字都念成 [ŋ]，如“丽”念成 [ŋɔi]。像这一类情况，就要注意方言与普通话的对应关系了，找出规律进行有针对性的训练。

三、发音训练

1. 听辨训练

请听一组单音节语音材料，记下你听到的音节的声母。

傻 ()	洒 ()	吃 ()	词 ()	交 ()	糟 ()
跷 ()	操 ()	小 ()	少 ()	自 ()	寄 ()
次 ()	气 ()	西 ()	思 ()	饶 ()	姚 ()
牛 ()	刘 ()	报 ()	泡 ()	调 ()	跳 ()
干 ()	刊 ()	走 ()	久 ()	日 ()	奕 ()

2. 认读训练

请给下列字词标上拼音并规范读出。

谪熟 ()	熬菜 ()	鏖战 ()	炮羊肉 ()	针砭 ()
鞭笞 ()	踌躇 ()	提防 ()	果脯 ()	闷热 ()
聒噪 ()	干涸 ()	豢养 ()	准噶尔 ()	粳米 ()
拮据 ()	桔梗 ()	感喟 ()	沏茶 ()	折本 ()
徜徉 ()	供销 ()	狼藉 ()	痉挛 ()	角逐 ()
羸弱 ()	羞赧 ()	曝晒 ()	龋齿 ()	鞭挞 ()
囹圄 ()	踉跄 ()	箭簇 ()	札记 ()	梦魇 ()
肖像 ()	烹饪 ()	掮客 ()	愠气 ()	羁旅 ()

3. 辨正训练

①zh、ch、sh 与 z、c、s

这——仄	志——字	中——宗	纸——紫	正——赠	债——在
成——层	出——粗	吹——催	冲——聪	抄——糙	拆——猜
山——三	深——森	上——丧	是——四	商——桑	谁——虽
师长——司长	诗人——私人	主力——阻力	木柴——木材		



②zh、ch、sh 与 j、q、x

扎——家 照——叫 张——江 纸——挤 展——减 整——景
 吵——巧 虫——穷 尝——强 愁——求 处——去 持——其
 伤——香 杀——瞎 收——修 师——西 烧——肖 是——戏
 针线——金线 长度——强度 诗词——稀奇 支持——激起

③z、c、s 与 j、q、x

字——寄 资——基 咋——假 词——其 次——气 粗——蚯
 四——系 思——吸 苏——修 暂——见 扫——小 遭——胶
 私自——希冀 赐死——气死 四次——喜气 缣丝——消息

④r 与 y

染——眼 绕——要 肉——又 热——叶 壤——养 忍——隐
 日常——异常 呢绒——尼龙 软和——暖和 容易——龙翼

⑤n 与 l

奴——卢 那——辣 挪——罗 能——棱 啮——列 女——旅
 水牛——水流 浓重——隆重 脑子——老子 鲇鱼——鲢鱼

⑥f 与 h

发——花 费——会 副——户 灰——飞 房——黄 虎——斧
 公费——工会 仿佛——恍惚 废话——会话 防滑——黄筏

4. 朗读训练

请标出下列短文中加点字词的声母并规范朗读。

①两个同龄的年轻人同时受雇于一家店铺，并且拿同样的薪水。可是一段时间后，叫阿诺德的那小伙子青云直上，而那个叫布鲁诺的小伙子却仍在原地踏步。布鲁诺很不满意老板的不公正待遇。终于有一天他到老板那儿发牢骚了。老板一边耐心地听着他的抱怨，一边在心里盘算着怎样向他解释清楚他和阿诺德之间的差别。（作品2号）

②它不像汉白玉那样的细腻，可以刻字雕花，也不像大青石那样的光滑，可以供来浣纱捶布。它静静地卧在那里，院边的槐阴没有庇覆它，花儿也不再在它身边生长。荒草便繁衍出来，枝蔓上下，慢慢地，它竟锈上了绿苔、黑斑。我们这些做孩子的，也讨厌起它来，曾合伙要搬走它，但力气又不足；虽时时咒骂它，嫌弃它，也无可奈何，只好任它留在那里了。（作品3号）

③在达瑞八岁的时候，有一天他想去看电影。因为没有钱，他想是向爸妈要钱，还是自己挣钱。最后他选择了后者。他自己调制了一种汽水，向过路的行人出售。可那时正是寒冷的冬天，没有人买，只有两个人例外——他的爸爸和妈妈。（作品4号）

5. 绕口令训练①

①两个排

① 唐红梅，王克瑞。播音员主持人训练手册之绕口令 [M]。北京：中国传媒大学出版社，2001。