

疯狂普通话教程

刘焯 主编

海燕 朗诵配音

刘焯：《疯狂口才》的作者，著有作品 150 余部

海燕：北京广播学院播音系（普通话一级甲等）

中国民族音像出版社

我们的口号是：

让全世界的人都说中文 !!!

让全中国人民都说一口标准
流利的普通话 !!!

国家推广普通话，
推行规范汉字。

——《中华人民共和国
国家通用语言文字法》

本书导读

中国是个多民族多语言并存的国家，方言的影响使得人们咬字不准、吐字不清，直接关系到沟通的通畅。本书以独特的疯狂理论为指导，辅以科学实用的方法，对方言里容易读错的字、音、词一一加以纠正。从读者学习普通话的实际出发，延请北京广播学院播音系专业人士配以标准的同步示范语音磁带。朗诵部分大都是经典的绕口令，易学易记易用、有趣有味有效。实是一本新颖难得的普通话教程。

本书分十一章，从疯狂普通话释义、声母的正确读音、韵母的正确读音、声母辨正、韵母辨正、声调和押韵、声调辨正、音变、吐字归音、语调与朗诵、普通话的语词一一阐述。内文理论联系实际，以“实战演练”为主导，突出语音矫正训练中易混难辨之处，在实用性上下了较多功夫。本书是第一部从发音、声韵母辨正等方面一一剖析纠正的普通话教程，本书直指方言和人们的发音旧习，旨在让每一个中国人都说上一口标准、流利的普通话。

本书适合各大院校、中小学校作为普通话教材，适合出门在外务工、经商、学习的人作为自助教材，也适合外国朋友学习汉语。

目 录

第一章 疯狂普通话	(1)
一、学好普通话的基本要求	(1)
二、合理制定训练计划	(3)
第二章 声母的正确读音	(6)
一、声母的发音部位	(7)
二、声母的发音方法	(8)
三、声母的发音	(9)
第三章 韵母的正确读音	(37)
一、韵母与元音的关系	(37)
二、韵母的分类	(38)
三、韵母的发音	(39)
第四章 声母辨正	(88)
一、z、c、s 和 zh、ch、sh、r 的辨正	(88)
二、鼻音 n 和边音 l 的辨正	(97)
三、f 和 h 的辨正	(102)
四、零声母音节的赘加与变异	(105)
第五章 韵母辨正	(119)
一、前后鼻音的辨正	(119)
二、后鼻音混同的辨正	(128)
三、ü 和 i 的辨正	(135)
四、o、e、uo 的辨正	(139)

第六章 声调和押韵	(151)
一、普通话的声调.....	(151)
二、韵母和押韵	(157)
第七章 声调辨正	(167)
第八章 音变	(180)
一、轻声	(180)
二、变调	(183)
三、儿化	(184)
第九章 吐字归音	(194)
一、出字	(194)
二、立字	(197)
三、归音	(198)
第十章 语调与朗读	(211)
一、停顿	(212)
二、重音	(213)
三、句调	(215)
第十一章 普通话的语词	(223)
一、名词、动词形容词的辨正	(224)
二、数词、量词、代词的辨正	(233)
三、虚词的辨正	(239)
四、语词的规范使用	(243)

第一章 疯狂普通话

语言是人类社会最重要的交际工具,文字是最重要的辅助性交际工具。人们运用语言文字听、说、读、写,了解别人的意思,也表达自己的意思。这里,听、说、读、写是我们运用语言文字的四种基本方式,也是四种重要的技能。任何技能都必须通过反复地训练,才能达到熟练的程度,语言文字也不例外。

在现实生活中,许多人普通话很不标准,存在较多不足之处,这和所处的语言环境有较大的关系。虽然他们认识到自己的差距,但苦于没有好的语音训练教程,不敢大声地说、大声地练,使普通话水平驻步不前。

本书的理念是大胆说、放口说,是针对不知道说、不敢说的人所编著的一本极具实用性的语音训练教程,使读者能说一口流利的普通话。

一、学好普通话的基本要求

语音是口耳之学,要用嘴读、用耳听。可以读给别人听,让别人纠正发音中的错误,也可以读给自己听,根据书中给出的语音标准,衡量一下自己读得怎么样。也就是说,阅读本书,不要用默读法,要用朗读法。默读,读得对不对,发音准不准,自己不知道。往往心里想着应该是读得不错,但一读出声

来,却发现还有距离。所以,一定要朗读。刚开始读得不准或不对,不要紧,大胆地读出声来,反复多次地读,就会越读越好。

“大声念”是指对本书各章节中的示例、每节后的辨音练习以及朗读材料,不仅要出声读,而且要大声读,因为这些地方是练音的关键,小声读自己也听不清,无法判断是否准确,所以必须大声读,让自己听清楚。如果有人在场,那就更要大声读,让别人也听见,这样,当自己读得不对或不准的时候,别人就有可能帮助纠正发音,从而为自己争取到一个老师。你也要跟着本书的语音磁带进行朗读,进行发音纠正。

“出声读、大声念”是对学习者自始至终的要求,要形成习惯。不要怕读不好,难为情,怕难为情是学不好语言的。注意开始要读得慢一些,一个字一个字地读准读清楚,在读准读对的基础上,再考虑快慢、轻重、语气等其他问题。

学习普通话语音,可以说没有什么窍门,最好的方法就是多说多练。语言是交际的工具,我们每天跟别人打交道,都要使用语言,这就为我们学好、练好普通话创造了一个最好的条件。只要跟人说话,就命令自己必须用普通话,不能用方言。即使一开始说的不好,也没关系,只要坚持说下去,你就会发现,自己说得越来越好了,自己以普通话的方式跟别人交际,已经得到了大家的认可。语言是交际的工具,只有在交际的过程中,才能知道这种语言自己用得对不对、好不好,发现有不对不好的地方,也才能有针对性地加强训练,努力纠正。这就是普通话语音训练的最基本的方法:在使用中学习,在学习中使用。

二、合理制定训练计划

要根据自己的实际情况,制定一个训练计划。训练计划至少应该包括目标、时间、措施、步骤、验收等几项内容。

1. 目标。目标是前进的方向,也是前进的动力。确定目标,第一个原则是要实事求是,高低适中。如果只会说方言,不会说普通话,要从头学起,应该分级制定目标。先给自己定一个不太高的目标,在这个目标实现之后,再定下一个目标。不要一开始就定一个“我要会说标准的普通话”的一级甲等目标。目标定得太高了,很难实现,积极性会受到影响。可以先给自己定一个大致相当于三级甲等的目标,也就是放弃方言声调,改说普通话的声调。先不用考虑声母、韵母,只要把声调改过来,就是迈开了学习普通话语音的第一步。

第二个原则,是目标要具体些,小一些。对于刚刚实现改声调这第一个目标的人来说,第二个目标如果定为扫除声母和韵母方面的障碍,就有些大,也太笼统,不容易实现。可以先考虑声母,找出自己的方言和普通话在声母方面有哪些差异,比如通过分析,发现有平、翘舌音不分、f和h不分、零声母音节前边习惯加上鼻辅音n等。这时候,把下一个目标定为扫除声母方面这三大障碍,这个目标就小了一些,但还不够集中。正确的做法是,把目标定为“区分平、翘舌音”,这个目标又小又具体,比较容易实现,实现了这个目标,再考虑其他问题。

2. 时间。目标已经确定了,就要给自己一个时间上的限制,明确实现这个目标要用多长时间。要根据自己的实际情

况确定这个时间限制。同一个目标,如果是带突击性质的,时间就要短一些,给自己一些压力,让目标尽快实现。如果是在日常生活、工作中学普通话,时间就要长一些。需要注意的是,这里的“时间”实际包括两项内容。一是达成这个目标总共需要多长时间,二是为了实现这个目标,每天要拿出多少时间来进行学习、训练,而且要清楚这个时间怎么利用,是每天晚上集中学习、训练两小时,还是早上半小时加晚上一小时?如果实在没有整块时间,只能随时随地、见缝插针,那就要给自己规定,每天零散的时间加到一起,必须达到一定的时量,比如说一小时,没有达到就在临睡前补起来。时间非常重要,时间不能保证,学习只是一句空话。要充分利用时间,按时完成任务。要把计划贴在墙上,自己严格按计划办事,也把自己置于别人的监督之下。

3. 措施。不必一、二、三、四罗列很多,只要定几条切实可行的措施就可以了。比如每天听广播新闻,看电视新闻,这一条很容易做到,也是一条很重要的措施。应该争取每天都按时收听,听内容也听发音。新闻播音员说的都是标准的普通话,每天坚持听他们播音,对于每一个学习普通话的人来说,都会大有好处。再者也可通过本书的语音磁带来学习。

措施不在多,而在切实可行,定下来了,就要坚持天天做。天天做,就能一步一步接近目标。

4. 步骤。步骤就是目标分解,第一步做什么,第二步做什么。根据制定目标的原则,我们的目标可能已经定得很小、很具体了,但仍需要继续分解。比如说,目标是区 z、c、s 和 zh、ch、sh,给自己规定 60 天达标,主要措施是用本书所配的语音磁带领读,每天半小时。这个计划很具体,但仍然不够清晰。

因为要区分平、翘舌音,至少有三项任务,一是发音;二是辨音;三是辨字。根据这个任务,至少应该有两个步骤,第一步,练好发音和辨音。知道“知识”两字的声母是翘舌音,但发音不准,这一步的任务就没有完成。要通过反复训练,把“知识”和“姿势”、“栽桃”和“摘桃”真正区分开来,读得又清楚又准确了,才可以开始第二步。第二步是要辨字,本书提出的几种办法,最重要的是前两种,即利用声韵拼合规律和利用形声字声旁类推,而要真正实现这两个“利用”,就得记住32个常用翘舌音字和64个平舌音声旁代表字。通过以上讨论,可知步骤就是目标分解,需要分开几步就分几步,欲速则不达。

只要大家遵循以上要求,大胆地说,大胆地练,掌握一口标准、流利的普通话应不是一件难事。

第二章 声母的正确读音

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。按照传统的汉语语音学观点，通常把普通话的语音系统分成声母、韵母、声调三个部分。

因此我们学习普通话语音也就是学习和掌握普通话声母、韵母、声调的性质和类别、结构成分以及它们的发音特点，为我们学好普通话打下良好的基础。

普通话有二十一个声母，即 b、p、m、f、d、t、n、l、g、k、h、j、q、x、zh、ch、sh、r、z、c、s，都是辅音。

不同的声母是由不同的发音部位和发音方法决定的。普通话声母的发音情况，可参看《普通话声母总表》。

声母 发音部位	发音方法		塞音		塞擦音		擦音		鼻音	边音
	清音		清音		清音	浊音	清音	浊音	浊音	浊音
	不送气	送气	不送气	送气						
双唇音 (上唇下唇)	b	p							m	
唇齿音 (上齿下唇)										
舌尖前音 (舌尖上齿背)			z	c	s					

声母 发音部位	塞音		塞擦音		擦音		鼻音	边音
	清音		清音		清音	浊音	浊音	浊音
	不送气	送气	不送气	送气				
舌尖中音 (舌尖上齿龈)	d	t				n	l	
舌尖后音 (舌尖硬腭)			zh	ch	sh	r		
舌面音 (舌面硬腭)			j	q	x			
舌根音 (舌根软腭)	g	k			h			

一、声母的发音部位

发音时，气流受到阻碍的位置叫做发音部位。按照声母发音部位（发音时口腔对气流形成阻碍的位置）的不同，可以把声母分为七类：

1. 双唇音：上唇与下唇紧闭，构成阻碍（b、p、m）。
2. 唇齿音：上齿接近下唇，留一条窄缝，构成阻碍（f）。
3. 舌尖前音：舌尖顶住上齿背，构成阻碍（z、c、s）。
4. 舌尖中音：舌尖顶住齿龈，构成阻碍（d、t、n、l）。
5. 舌尖后音：舌尖翘起，顶住或接近前硬腭，构成阻碍（zh、ch、sh、r）。
6. 舌面音：舌面紧贴或接近硬腭前端，构成阻碍（j、q、x）。
7. 舌根音：舌根顶住或接近软腭，构成阻碍（g、k、h）。

二、声母的发音方法

声母的发音方法指的是，发音时喉头、口腔和鼻腔节制气流的方式和状况。从声母表可以看出，根据声母的发音方法分类较为复杂，因为发音方法包括三个方面：发音时构成阻碍和消除阻碍的方式，声带是否颤动，消除阻碍时气流的强弱程度。

1. 按构成阻碍和消除阻碍的方式，声母分为5类：

(1) 塞音：两个发音部位完全闭合，同时呼出气流，然后突然打开阻塞部位，气流冲破阻碍，爆破发音（b、p、d、t、g、k）。

(2) 擦音：两个发音部位互相接近，形成窄缝，让气流从窄缝中挤出，摩擦成音（f、h、x、s、sh、r）。

(3) 塞擦音：是“塞音”和“擦音”两种发音方法的结合。两个发音部位先紧闭，然后逐渐放松，形成窄缝，气流从窄缝中挤出，摩擦成音（z、c、zh、ch、j、q）。

(4) 鼻音：两个发音部位紧闭，声带振动，同时软腭下垂，打开鼻腔的通道，让气流从鼻腔通过，发出鼻音。普通话鼻音声母有两个（m、n）。

(5) 边音：舌尖顶住上齿龈，声带振动，气流从舌头两边出来，造成边音。普通话边音声母只有1个（l）。

2. 根据声带是否颤动，普通话声母可分为两类：

(1) 清音：发音时，声带不颤动。普通话语音中清音声母有17个：

b、p、f、d、t、g、k、h、j

q、x、zh、ch、sh、z、c、s

(2) 浊音：发音时，声带颤动。普通话语音中浊音声母有4个：

m、n、l、r

3. 根据气流的强弱，普通话的塞音、塞擦音声母可分为两类：

(1) 送气音：发音时，呼出的气流较强，这种发音方法是“送气”。普通话送气音有6个：

p、t、k、q、c、ch

(2) 不送气音：发音时，呼出的气流较弱，这种发音方法是“不送气”。普通话不送气音有6个：

b、d、g、j、z、zh

三、声母的发音

为了帮助读者记住每一个声母的发音部位和发音方法，并练好每一个声母的发音，我们将结合发音部位和发音方法，对普通话的21个声母的发音逐个加以描叙。

1. b：双唇紧闭，然后突然打开，气流迸发而出，冲出的气流较微弱，声带不颤动。

【实战演练】

(1) 词语练习 (b—b)：

北边 (běi biān)

辨别 (biàn bié)

颁布 (bān bù)

摆布 (bǎi bù)

标兵 (biāo bīng)

宝贝 (bǎo bèi)

背包 (bēi bāo)

壁报 (bì bào)

(2) 绕口令

巴老爷和芭蕉树

巴老爷有八十八棵芭蕉树，
 来了八十八个把式
 要在巴老爷八十八棵芭蕉树下住。
 巴老爷拔了八十八棵芭蕉树，
 不让八十八个把式
 在八十八棵芭蕉树下住。
 八十八个把式烧了八十八棵芭蕉树，
 巴老爷在八十八棵芭蕉树下哭。

(b)

白绵羊和绵白羊

前村有只白脖白鼻白绵羊，
 后村有只脖白鼻白绵白羊。
 前村说前村的白脖白鼻白绵
 羊比后村的脖白鼻白绵白羊白，
 后村说后村的脖白鼻白绵白
 羊比前村的白脖白鼻白绵羊白。
 不知到底是白脖白鼻白绵羊白，
 还是脖白鼻白绵白羊白？

(b)

薄伯伯吃白饽饽

薄伯伯吃白饽饽，
 白伯伯吃薄饽饽。

薄伯伯说，薄伯伯吃的是白薄饽饽，
白伯伯说，白伯伯吃的是薄白饽饽。
不知是薄伯伯吃的白薄饽饽白，
还是白伯伯吃的薄白饽饽薄。

(b)

板凳宽来扁担长
板凳宽来扁担长，
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。

(b、d)

2. p：双唇活动与 b 大体相同，只是双唇打开时，冲出一股较强的气流。

【实战演练】

(1) 词语练习 (p—p)：

拼盘 (pīn pán)	排炮 (pái pào)
澎湃 (péng pài)	批评 (pī píng)
偏旁 (piān páng)	琵琶 (pí pá)
乒乓 (pīng pāng)	匹配 (pǐ pèi)

(2) 绕口令

婆泼和泼婆
东坡有个葛婆泼，
婆泼撒泼无人惹；

西坡有个霍泼婆，
 泼婆作恶人人躲。
 一天二人巧遇着，
 东坡葛婆泼要惹西坡霍泼婆，
 西坡霍泼婆要碰东坡葛婆泼。
 葛婆泼和霍泼婆，
 谁胜谁负尚难说。

(p)

碰碰车

碰碰车，车碰碰，
 坐着朋朋和平平，
 平平开车碰朋朋，
 朋朋开车碰平平，
 不知是朋朋碰平平，
 还是平平碰朋朋？

(p)

破瓢波上漂

破瓢波上漂，
 波上漂破瓢。
 波漂破瓢破瓢漂，
 瓢破波上漂破瓢。

(p)

炮兵和标兵

八百标兵奔北坡，