

通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

新编普通话教程

主编 刘楚群 付欣晴 曾晓洁



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

专题一

雅言正音，通乎四海——认识普通话 001

第一节 普通话的基础知识 002

第二节 普通话的语音知识 006

第三节 普通话的练习要点 011

素养提升 012

训练一 发声训练 012

训练二 倾听训练 013

实践活动 乡音传声筒 013

专题二

清浊分明，铿锵有致——了解普通话声母 015

第一节 声母的分类与发音 016

第二节 声母的辨正 020

素养提升 022

训练一 同声母发音训练 022

训练二 声母对比发音训练 025

训练三 唇舌用力训练 029

实践活动 声母的用与练 030

专题三

单复有别，韵若松风——学习普通话韵母 032

第一节 韵母的结构与分类 033

第二节 韵母的发音 035

第三节 韵母的辨正 058

素养提升 060

训练一 同韵母发音训练 060

训练二 韵母对比发音训练 071

训练三 介绍与解说训练 074

实践活动 经典诗词朗诵 075

专题四

四声别义，抑扬顿挫——练习普通话声调 077

第一节 普通话的声调 078

第二节 声调的辨正 080

素养提升 081

训练一 声调发音训练 081

训练二 辩论训练 087

实践活动 声调变换“对战” 089

专题五 音随境迁，流转自如——熟悉普通话音变····· 091

第一节 轻声·····092

第二节 儿化·····095

第三节 变调·····099

第四节 语气词“啊”的音变·····103

素养提升·····104

训练一 音变训练·····104

训练二 演讲训练·····113

实践活动 音变考查官·····115

专题六 千锤百炼，九转功成——探索普通话水平测试与应试技巧····· 117

第一节 测试内容及等级标准·····118

第二节 测前准备与测试流程·····123

第三节 测试中的常见问题及对策·····124

素养提升·····126

训练一 普通话水平测试应试指导·····126

训练二 心理素质训练·····132

实践活动 模拟普通话水平测试·····133

附录一 《普通话水平测试用必读轻声词语表》····· 136

附录二 《普通话水平测试用儿化词语表》····· 143

附录三 《普通话水平测试用普通话常见量词名词搭配》····· 148

附录四 《普通话水平测试用朗读作品》····· 151

附录五 《普通话水平测试用话题》····· 195

附录六 《普通话水平测试用普通话词语用字统计表》····· 196

参考文献····· 197

专题一

雅言正音，通乎四海 ——认识普通话

专题导语

我国地域辽阔、民族众多，各地的民族语言或方言各具特色，是民族内部及局部地区的文化载体。随着民族大融合，各地的交流增多，全国范围内需要一种通用的语言来减少全国各地人民互相沟通的障碍。早在 1956 年，我国就开始推广使用普通话，后来通过立法确定普通话为国家通用语言。

党的二十大报告指出：“加大国家通用语言文字推广力度。”当今世界正处于信息化时代，普通话作为人际交流和沟通的工具发挥着重要的作用。说好普通话是一件关系到国家政治统一、经济发展、社会繁荣、文化进步的大事。

学习目标

知识目标

- (1) 了解普通话的内涵及推广普通话的意义。
- (2) 掌握普通话的语音知识和练习要点。

技能目标

- (1) 能够正确地认读拼音。
- (2) 能够在日常生活中有意识地练习普通话。

素养目标

- (1) 深入领会推广国家通用语言的重要性。
- (2) 理解推广普通话与保护方言文化协同发展的意义。

第一节 普通话的基础知识

普通话是现代汉民族的共同语，也是我国各民族之间的交际用语，还是联合国的六种工作语言之一。推广普通话是我国的基本语言政策，对于消除各方言区的沟通障碍，促进社会政治、经济、文化的发展有重要作用。

早在春秋战国时期，汉民族就已经拥有自己的共同语，只不过当时的共同语不叫普通话，叫“雅言”。后续不同时期汉民族共同语有着不一样的称呼，汉代时叫“通语”，元代时叫“天下通语”，明清时期叫“官话”，民国时期叫“国语”。中华人民共和国成立后，改称“普通话”。

一、普通话的内涵

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为语法规范”的现代汉民族共同语。这个定义从语音、词汇和语法三个方面对普通话进行了规范定义。

（一）普通话的语音标准

“以北京语音为标准音”说明普通话的语音标准是北京语音。汉语方言语音多样，选择将北京语音作为普通话的语音标准主要有两个原因：一是在我国历史发展中，北京自元朝以来一直是全国政治、经济、文化的中心，其语音在全国各地的传播速度快、范围广，容易被大众接受；二是北京语音本身的音素和音节都比较简单，声母、韵母、声调的数量都不算多，且发音清晰明快，具有韵律美。

新知之窗

北京话就是普通话吗？

有些人认为北京话就是普通话，这个观点是错误的。“普通话以北京语音为标准音”中的“北京语音”是就其整体而言的，并不是要把北京话的一切读法全部照搬，北京话中的一些土音、过多的轻声和儿化音都在普通话的形成过程中被舍弃掉了。

例如：声母方面，北京话把“果脯 guǒfǔ”说成“guǒpǔ”；韵母方面，北京话把“气馁 qìněi”说成“qìnuǐ”，把“告诉 gàosu”说成“gàosong”；声调方面，把“侵略 qīnlüè”说成“qīnlüè”，把“教室 jiàoshì”说成“jiàoshǐ”，把“质量 zhìliàng”说成“zhǐliàng”；等等。

因此，北京话虽然是普通话的基础方言，但并不等同于普通话。在学习普通话的过程中，我们一定要注意练习正确的发音。

（二）普通话的词汇标准

“以北方话为基础方言”，即普通话的词汇主要来自于北方话。这是因为北方话广泛分布在华北、东北、西南、西北及江淮等地区，分布区域最广，使用人口最多。此外，北方话较为易懂，更容易普及。

需要注意的是，以北方话为基础方言并非意味着普通话词汇就等同于北方话词汇，普通话词汇中不包括北方话当中的土语词汇，如“堂客”“婆姨”等。另外，普通话也吸收了其他方言中有很强影响的、富有表现力的词汇，如“外婆”“番茄”“单车”“尴尬”“晓得”“名堂”等；一些少数民族词汇，如“西双版纳”“哈达”“沙琪玛”“琵琶”“唢呐”等；以及从外语中转化而来的词汇，如“牛仔”“咖啡”“柠檬”“可口可乐”等。

（三）普通话的语法标准

“以典范的现代白话文著作作为语法规范”，是指普通话以经过提炼和加工的、流传广泛的、在语法方面有较强代表性的书面语为语法标准。“现代白话文”是指五四运动以来的白话文，不包括文言文和五四运动以前的白话文。“典范的著作”是指具有广泛代表性的著作，如国家颁布的法律条文、出版团体发表的报刊社论及现代著名作家的作品等。

在理解普通话的语法标准时，需要注意以下两点：一是要以这些著作中的一般用法为语法规范，而不是特殊用法；二是要有与时俱进的观念。例如，鲁迅、老舍、朱自清等现代名家的作品中符合当时结构规律的一些语法现象，现在看来已不符合语法规范。

小试牛刀

跟读下列词语，体会普通话的语音、词汇和语法标准。

天 地震 激光 人民 贫血 了解 一辆车
地 说服 汉语 全面 笨拙 落枕 电冰箱
人 美好 花朵 光明 海洋 听写 一头牛
河 走吧 推动 挂号 聪慧 说明 看书呢



小试牛刀 1-1

二、推广普通话的意义

推广普通话是国家政治、经济、文化发展的需要，也是信息化时代发展的需要。我国于1986年把推广普通话列为新时期语言文字工作的首要任务，目前已取得显著成效，推广普通话的意义也显而易见。

（1）消除语言隔阂，促进社会交往。我国是多民族、多语言、多方言的国家，推广普通话能有效打破地域和民族间的交流壁垒。例如，在方言差异显著的地区，

普通话作为通用语言可以提升人际沟通效率，减少误解。特别是在经济活动中，统一的语言环境有助于商品流通和市场整合，为我国社会主义市场经济的发展奠定基础。

(2) 维护国家统一与民族团结。普通话作为国家通用语言，是增强中华民族凝聚力的重要纽带。少数民族地区的人民群众通过学习普通话，既能保留本民族的语言文化，又能融入国家主流交流体系，促进各民族平等团结。例如，推广普通话政策要求学校、机关单位等场所以普通话为基本教育教学用语和公务用语，这直接强化了民众的国家认同感。

(3) 推动教育现代化与文化遗产。语言文字能力是文化素质的核心内容。学校将普通话作为教学用语，有助于我们掌握规范的语言技能，同时弘扬中华优秀传统文化和爱国主义精神。例如，推广普通话与推行《汉语拼音方案》的结合提升了中文信息处理技术水平，为数字化时代的教育创新提供了支持。

(4) 提升个人竞争力与社会效率。掌握普通话是促进个人职业发展的基础。在公共服务、金融、旅游等行业，掌握普通话已成为基本职业能力要求，直接影响个人就业机会和发展前景。此外，规范的语言使用有助于减少行政、商务等场景内的沟通成本，提升社会运行效率。

(5) 助力国家信息化与全球化发展。信息技术水平是衡量国家科技实力的关键指标。普通话为规范化的中文信息处理（如语音识别、机器翻译等领域）提供了基础支持，推动人工智能等前沿技术的发展。同时，随着国际交流加深，普通话作为联合国工作语言之一，成为中华文化全球传播的重要载体。

(6) 构建和谐社会与文明形象。推广普通话是落实科学发展观、建设和谐社会的具体行动，规范用语也反映了社会的文明程度。例如，校园推广普通话活动营造了文明交流的氛围。此外，推广普通话事业通过标语宣传（如“说好普通话，走遍天下都不怕”）强化了公众的语言规范意识。

总之，推广普通话不仅是语言政策，更是关乎国家治理、文化自信和民族复兴的战略举措。从个人成长到国家发展，其意义贯穿社会生活的方方面面，需要政府、学校、家庭及社会各界的协同推进。同时，我们要认识到，推广普通话并不意味着要舍弃方言。我们应该有计划地保护与传承方言文化，实现普通话与方言的协同发展。



新知之窗

方言的保护与传承

语言是文化的载体，方言承载着地方文化，有其自身的发展规律和使用价值。方言文化既是中国非物质文化遗产的重要组成部分，也是中华优秀传统文化的精

粹。“文化自信是更基础、更广泛、更深厚的自信，是更基本、更深沉、更持久的力量。”建立和谐社会，要有宽容的心态和宽松的语言环境。具体来说，保护与传承方言的措施有以下几种。

1. 关注方言文化博物馆

方言文化博物馆现已被公认为是保存、保护、展示、共享方言文化的较佳载体之一。方言文化博物馆可以把方言中最具有地方文化特征、最有魅力的语言材料与旅游文化资源结合起来，既能丰富地方旅游文化，又能提升人们的地域文化体验。

2. 创作方言文化艺术作品

创作方言文化艺术作品指创作、学习、传承、传播与方言文化相关的文学、戏曲、歌曲、话剧、影视作品和综艺节目等。这种方式不仅能激发社会大众的方言文化保护意识，也能将方言文化艺术作品转化为具有市场价值和经济效益的重要资源，助推文化产业发展。

3. 参加方言文化校园活动

参加方言文化校园活动有两种方式：一是参加方言文化校本课程，将方言保护与中华优秀传统文化的传承和发展相结合；二是参加学校方言文化校园活动，如方言社会实践、方言戏剧社团活动等。

三、有关从业人员的普通话水平达标要求

为规范普通话水平测试管理，促进国家通用语言文字的推广普及和应用，根据《中华人民共和国国家通用语言文字法》，中华人民共和国教育部制定了《普通话水平测试管理规定》，规定普通话水平等级分为三级，每级分为甲、乙两等。一级甲等须经国家测试机构认定，一级乙等及以下由省级测试机构认定。

国家根据《中华人民共和国国家通用语言文字法》《普通话水平测试管理规定》《普通话水平测试等级标准（试行）》等文件，规定了普通话水平测试的对象和等级要求。为便于查看，表 1-1 列出了不同等级对应的有关从业人员的普通话水平达标要求，表示该等级是该类从业人员应达到的最低普通话水平等级。

表 1-1 普通话“三级六等”的分值标准及对应有关从业人员

等级	分值标准	对应有关从业人员
一级甲等	≥ 97 分	国家级和省级广播电台、电视台的播音员和节目主持人 (其他广播电台、电视台的播音员和节目主持人的普通话达标要求应按国家广播电视总局的规定执行)

续表

等级	分值标准	对应有关从业人员
一级乙等	≥ 92 分且 < 97 分	高等学校普通话语音教师 话剧、电影、电视剧、广播剧等表演、配音演员，播音、主持专业和影视表演专业的教师、学生
二级甲等	≥ 87 分且 < 92 分	中小学、幼儿园及校外教育单位的语文教师 高等学校现代汉语教师 对外汉语教学教师 公共服务行业的特定岗位人员（如广播员、解说员、话务员等）
二级乙等	≥ 80 分且 < 87 分	中小学、幼儿园及校外教育单位的教师 师范类专业以及各级职业学校中与口语表达密切相关的专业的学生
三级甲等	≥ 70 分且 < 80 分	高等学校教师 国家公务员
三级乙等	≥ 60 分且 < 70 分	—

此外，上述文件还规定，普通话水平应达标人员的年龄上限以有关行业的文件为准。

普通话水平测试以口试方式进行，测试的内容包括普通话语音、词汇和语法。试卷包括五个部分，分别是读单音节词、读多音节词、选择判断、朗读短文、命题说话。目前全国大部分省市免测选择判断项目。

第二节 普通话的语音知识

语音是人的发声器官发出的、具有一定意义的声音。语音从不同角度可划分为多种类型。从人听到的语音来看，语音可以分成听觉能够感受到的语音片段和听觉无法分辨但是事实存在的语音要素。从语音的生理性质来看，根据声带是否振动、气流是否受阻等因素，可以将语音分成不同的单位。从社会性质来看，语音单位与意义也是结合在一起的。这里将对语音学习中常用到的一些语音概念进行阐述，可以为后面系统的语音学习打下良好基础。

一、音素、音节和音位

一般来说，语音由音素、音节和音位构成。

（一）音素

音素是最小的语音单位，由元音音素和辅音音素构成。一般元音音素发音时，气流在口腔中不受阻碍，声带振动，声音响亮，如 a、o、e 等；辅音音素发音时，

气流在口腔中受到不同部位、不同方式的阻碍，声音一般不响亮，如 t、g、m、n、ng 等，声带有的需要振动，有的不需要振动。普通话的音节最多由四个音素构成，如“关 g-u-ā-n”“闯 ch-u-ǎ-ng”；最少由一个音素构成，如“阿 ā”“哦 ò”“婀 ē”等。

（二）音节

音节是普通话语流里最自然的语音单位。一般来说，一个汉字的读音就是一个音节。例如，“中华民族伟大复兴”是八个汉字，即八个音节。普通话基本音节有四百多个，学习普通话最直接的方法是读准这四百多个音节。音节具有以下特点。

（1）音节一般由一个或多个音素构成。

（2）音节中，元音占主要地位。音节中可以没有辅音，但不能没有元音。一个音节最多可以有三个元音音素，其构成韵母的韵头、韵腹和韵尾。例如，“小 xiǎo”这个音节的韵母由韵头 i、韵腹 a 和韵尾 o 三个部分组成。

（3）音节中必须有声调。普通话是有声调的语言，这是普通话在语音上的重要特点。一般来说，每个音节都有声调，轻声只是一种特殊的音变现象。

（4）在普通话里，一个汉字通常就代表着一个音节，但儿化音除外。儿化音是一种特殊的音变现象，儿化词中的“儿”字需与其紧挨的前一个字连读，读作一个音节，如“刀把儿”读作“dāobàr”算两个音节，“一会儿”读作“yíhuìr”，也是两个音节。

（三）音位

音位是一个语音系统中能区别意义（此处意义指使词区分开来的语音形式）的最小单位。如“包 bāo”“刀 dāo”“抛 pāo”“涛 tāo”，开头的音素 b、d、p、t 区别意义，因此 b、d、p、t 各是一个音位。反过来说，几个音素虽有细微区别，但不区别意义，就归为同一个音位。如“啊 ā”“滩 tān”“汤 tāng”，其中的“a”从发音和音色看，都有不同：发“啊 ā”时，舌头居中，呈自然状态；发“滩 tān”中的 a 时，舌头前伸；发“汤 tāng”中的 a 时，舌头后缩。由于这些细微的差别不起区别意义的作用，因此，我们把它们归纳成一个音位，用一个字母 a 表示。它们之间的差别只看作 a 在不同情况下的具体表现形式，也就是音位变体。

音位和音素的区别在于是否能区别意义。

二、元音和辅音

按发音方式的不同，普通话的语音可分为元音和辅音。

（一）元音

元音又称“母音”，是声带振动、气流通过口腔不受阻碍而发出的声音。元音受不同形状的口腔共鸣器的调节，发音一般响亮。例如，a、o、e、i、u、ü 等都是元音。

（二）辅音

辅音又称“子音”，是气流因在口腔受到阻碍而发出的声音。辅音发音时气流受

阻明显，一般不响亮。例如，b、p、m、f、ng 等都是辅音。

（三）元音和辅音的主要区别

（1）从受阻与否看。发元音时，气流通过咽头，口腔不受阻碍。发辅音时，气流通过咽头、口腔的时候会受到某个部位的阻碍。这是元音和辅音最主要的区别。

（2）从紧张度看。发元音时，发音器官各部位保持均衡的紧张状态。发辅音时，发音器官成阻的部位特别紧张。

（3）从气流强弱看。发元音时，气流一般较弱。发辅音时，气流一般较强。

（4）从响亮度看。发元音时，声带振动，声音一般比辅音响亮。发辅音时，声带不一定振动，声音一般不响亮。

三、声母、韵母和声调

按发音特点的不同，普通话的语音可分为声母、韵母和声调。

（一）声母

声母是音节开头的部分。普通话中有二十一个辅音声母，分别为 b、p、m、f、d、t、n、l、z、c、s、zh、ch、sh、r、j、q、x、g、k、h。有些音节的开头部分没有声母，由韵母独立构成音节，称为零声母，如二 èr、安 ān 等。汉语拼音中 y、w 两个字母只出现在零声母音节的开头，但它们不是真正的声母，而是起隔开音节作用的字母。例如，羊 yáng、温 wēn、圆 yuán，这三个音节实际上是 iang、uen、üan 三个韵母独自充当音节，因此它们也是零声母音节。

（二）韵母

韵母是音节中一般位于声母后面的部分，主要由元音构成。由单个元音构成的韵母是单韵母，如 a、o、e、i、u、ü、er 共七个；由两个或两个以上元音构成的韵母是复韵母，如 ao、ei、ong、ian、uen 等。

（三）声调

声调是音节的高低升降形式。普通话的声调包括阴平、阳平、上声、去声四种。标记声调的符号叫作调号，调号要标在音节的主要元音上。一个音节可以没有辅音声母，但一定要有韵母和声调。



新知之窗

《汉语拼音方案》

《汉语拼音方案》是由国家制定的汉语拼音字母及其拼写规则的方案，是中华人民共和国法定的拼音方案，是世界文献工作中拼写有关中国的专用名称和语词的国际标准。



1. 字母表

《汉语拼音方案》的字母表具体如表 1-2 所示。

表 1-2 字母表

字母	Aa	Bb	Cc	Dd	Ee	Ff	Gg	Hh	li	Jj	Kk	Ll	Mm
名称	ㄚ	ㄅㄝ	ㄘㄝ	ㄉㄝ	ㄜ	ㄝㄟ	ㄍㄝ	ㄏㄚ	ㄌ	ㄐㄌㄝ	ㄎㄝ	ㄌㄝ	ㄞㄟ
字母	Nn	Oo	Pp	Qq	Rr	Ss	Tt	Uu	Vv	Ww	Xx	Yy	Zz
名称	ㄋㄝ	ㄛ	ㄆㄝ	ㄑㄌㄚ	ㄖㄌ	ㄙㄞ	ㄊㄝ	ㄨ	ㄨㄞ	ㄨㄚ	ㄒㄌ	ㄣㄌ	ㄗㄝ

2. 声母表

《汉语拼音方案》的声母表具体如表 1-3 所示。

表 1-3 声母表

声母	b	p	m	f	d	t	n	l	g	k	h
名称	ㄅ	ㄆ	ㄇ	ㄈ	ㄊ	ㄊ	ㄋ	ㄌ	ㄍ	ㄎ	ㄏ
读音	玻	坡	摸	佛	得	特	讷	勒	哥	科	喝
声母	j	q	x	zh	ch	sh	r	z	c	s	—
名称	ㄐ	ㄑ	ㄒ	ㄓ	ㄔ	ㄕ	ㄖ	ㄗ	ㄘ	ㄙ	—
读音	基	欺	希	知	蚩	诗	日	资	雌	思	—

3. 韵母表

《汉语拼音方案》的韵母表具体如表 1-4 所示。

表 1-4 韵母表

韵母	名称	读音	韵母	名称	读音	韵母	名称	读音	韵母	名称	读音
—	—	—	i	ㄌ	衣	u	ㄨ	乌	ü	ㄩ	迂
a	ㄚ	啊	ia	ㄌㄚ	呀	ua	ㄨㄚ	蛙	—	—	—
o	ㄛ	喔	—	—	—	uo	ㄨㄛ	窝	—	—	—
e	ㄜ	鹅	ie	ㄌㄝ	耶	—	—	—	üe	ㄩㄝ	约
ai	ㄞ	哀	—	—	—	uai	ㄨㄞ	歪	—	—	—
ei	ㄟ	欸	—	—	—	uei	ㄨㄟ	威	—	—	—
ao	ㄠ	熬	iao	ㄌㄠ	腰	—	—	—	—	—	—
ou	ㄡ	欧	iou	ㄌㄡ	忧	—	—	—	—	—	—
an	ㄢ	安	ian	ㄌㄢ	烟	uan	ㄨㄢ	弯	üan	ㄩㄢ	冤
en	ㄣ	恩	in	ㄌㄣ	因	uen	ㄨㄣ	温	ün	ㄩㄣ	晕
ang	ㄤ	昂	iang	ㄌㄤ	央	uang	ㄨㄤ	汪	—	—	—

续表

韵母	名称	读音	韵母	名称	读音	韵母	名称	读音	韵母	名称	读音
eng	ㄥ	亨的韵母	ing	丨ㄥ	英	ueng	ㄨㄥ	翁	—	—	—
ong	(ㄨㄥ)	轰的韵母	iong	丨ㄥ	雍	—	—	—	—	—	—

- 注：
- (1) “知、蚩、诗、日、资、雌、思”等七个音节的韵母用 i。
- (2) 韵母儿写成 er，用作韵尾的时候写成 r。
- (3) 韵母 ㄝ 单用的时候写成 ê。
- (4) i 列的韵母，前面没有声母的时候，写成 yi (衣)、ya (呀)、ye (耶)、yao (腰)、you (忧)、yan (烟)、yin (因)、yang (央)、ying (英)、yong (雍)。
- u 列的韵母，前面没有声母的时候，写成 wu (乌)、wa (蛙)、wo (窝)、wai (歪)、wei (威)、wan (弯)、wen (温)、wang (汪)、weng (翁)。
- ü 列的韵母，前面没有声母的时候，写成 yu (迂)、yue (约)、yuan (冤)、yun (晕)；ü 上的两点省略。
- ü 列的韵母跟声母 j、q、x 拼的时候，写成 ju (居)、qu (区)、xu (虚)，ü 上的两点也省略；但是跟声母 l、n 拼的时候，仍然写成 lü (吕)、nü (女)。
- (5) iou、uei、uen 前有声母时，写成 iu、ui、un。
- (6) 在给汉字注音的时候，为了使拼式简短，ng 可以省作 η。

4. 声调符号

声调符号简称调号。普通话语音系统中有四个调类，分别如下：

阴平 阳平 上声 去声
— ‘ ˇ ˋ

声调符号标在音节的主要韵母上，同时轻声音节不标调号。参考如表 1-5 所示。

表 1-5 声调符号调号标注参考

例 1	八 bā	拔 bá	把 bǎ	爸 bà	吧 ba
例 2	搭 dā	达 dá	打 dǎ	大 dà	瘩 da
声调	阴平	阳平	上声	去声	轻声

5. 隔音符号

a、o、e 开头的音节连接在其他音节后面的时候，如果音节的界限发生混淆，需用隔音符号 (‘) 隔开，如 ǒu’ěr (偶尔)、pí’ǎo (皮袄)、qǐ’é (企鹅)、Xī’ān (西安) 等。

第三节 普通话的练习要点

学习普通话语音，首先要掌握正确的发音方法，多跟读跟练，及时发现声音之间的联系，将发音知识串联起来，提高学习效率。这里强调一下普通话练习的几个要点。

一、找对标准，反复跟读

学好普通话需要我们找到标准发音的范本，对照着进行练习。练习普通话的途径有很多，除了利用专门的普通话练习资料进行大声朗读训练外，日常生活、学习中处处都可以练习普通话。例如，我们可以听新闻联播主持人播报，听电视节目里的主持人讲话，听教学录音，听身边普通话说得好的教师、同学、朋友说话，听自己喜欢的影视作品中的旁白、对白等。一旦找到了适合自己的标准发音就反复听，听完他人的发音后，模仿他人的正确发音，反复跟读。如果不开口说，所学的普通话的正确发音技巧会逐渐被遗忘。

二、仔细对比，勤加练习

很多人并不是普通话中的所有词都说不准，而是一部分易读错、易混淆的字音说不准。这就需要我们仔细聆听、对比这些词的不同点。例如，平翘舌音 z、c 与 zh、ch，如果作为声音个体来看，我们面对的是四个不同的声音，要学习四个声音的发音过程知识，内容零散，不好掌握。如果通过对比发音，就能发现 z、c 发音时舌尖放在上齿背，zh、ch 发音时舌尖放在硬腭的前部。这样对比后再练习，能明显减轻学习的负担，并且加深我们对发音过程的认识。有方言口音的人在学习普通话的过程中要想排除方言带来的干扰，也可以找出所说方言与普通话之间的差异，并将它们记录下来，以便有针对性地进行练习。

三、多多实践，加深记忆

普通话本身是一种语言，因此我们不仅要在学习中多练，还要在生活中多用，才能逐渐记住正确的发音。例如：我们在与同学进行日常谈话时，应尽可能地使用已经掌握的普通话发音；在网络平台上发布文章或使用信息沟通时，可以打开语音输入功能，并设置为“识别普通话”。这样不仅拓展了普通话的使用场景，也能通过语音与文字的转换发现自己哪些音还没有读准，从而有针对性地加以练习。此外，在纠正语音的过程中，我们还应牢记普通话的正确读音，从而有效地纠正自己的错误。

素养提升

训练一 发声训练

在日常生活中，我们可以正确运用发音器官和胸腹式联合呼吸法来训练普通话语音。

一、正确运用发音器官

人的发音器官主要包括三部分：呼吸器官、振动器官和共鸣器官。

(1) 呼吸器官，也叫动力器官，包括肺和气管。

(2) 振动器官，包括喉头和声带。人们通过控制声带的松紧，可以产生高低不同的声音。

(3) 共鸣器官，包括口腔、鼻腔和咽腔。这些器官可以将声带发出的声音进行扩大和美化，形成我们听到的声音。

发音器官纵切面具体如图 1-1 所示。

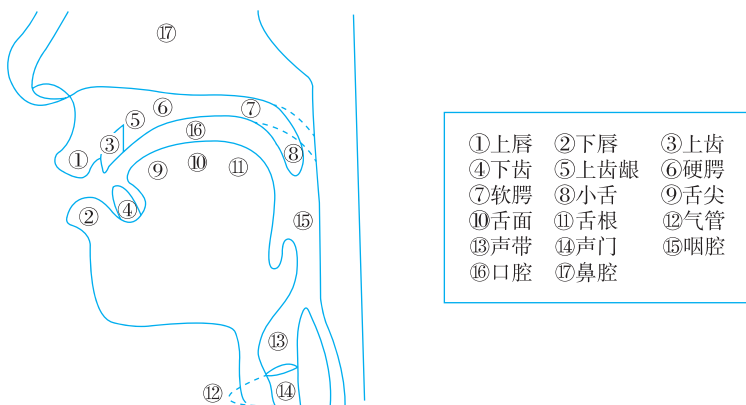


图 1-1 发音器官纵切面



素养提升 1-1

运用自己的发音器官，读下列语段。注意：z、c、s 发音时舌尖放在上齿背，zh、ch、sh 发音时舌尖放在硬腭的前部。

我自从(zìcóng)会认字(zì)后不到几年，就开始(kāishǐ)读书(shū)。倒不是(shì)四(sì)岁(suì)时(shí)读母亲给我的商务印书馆(Shāngwùyìnshūguǎn)出版(chūbǎn)的语文教科书(shū)第一册的“天、地、日(rì)、月、山(shān)、水(shuǐ)、土、木”以后的那几册(cè)，而是(shì)七岁(suì)时(shí)开始(kāishǐ)自己读的“话说(shuō)天下大势(shì)，分久必合，合久必分……”的《三(sān)国演义》。

二、练习胸腹式联合呼吸法

胸腹式联合呼吸法是我们在学习发音时应该掌握的方法。这种方法依靠胸腔、横膈肌、腹肌联合控制气息，可以锻炼控制和支撑声音的能力，为气息均衡、平稳地呼出提供了条件。

练习时呈坐姿，臀部上提（坐时需满臀坐，重心在正中），腰部挺直，胸部微含，双肩放松，自然得像叹气一样，将体内的气体全部吐出来，然后自然地吸气。吸气时，注意体会小腹自然地外凸，两肋后部及腰两肋自然张开，力量集中于丹田的感觉。吸气到正常的程度，再自然地呼气，注意体会两肋下沉、腹壁渐松至复原的感觉。

在将体内余气全部吐出之后，应有意识地强调以“两肋打开、腹壁打开”的感觉进行慢吸、慢呼。在吸气的过程中，着重体会两肋后部渐张、腹肌渐渐向丹田集中，腹壁从松弛状态渐渐绷紧“站定”的感觉。当吸气至比日常自然吸满气稍多五六成时，调整吸气肌、呼气肌的控制感觉，屏气一瞬间后立即慢慢地呼气。呼气时要注意尽量保持两肋张开。这一步练习主要体会胸腹式联合呼吸法中腹肌参与吸气、呼气控制，特别是感受收腹呼气的感觉。随着呼吸控制能力及膈肌与腹肌配合能力的增强，吸气量可加大到八九成满，但需注意呼气时不要有明显的“扼喉”感。

训练二 倾听训练

倾听是练习普通话的第一步。倾听时注意力要集中，还要注意观察对方的神态和体态表现，感受对方的语气、语调等，要用心倾听。

（1）听力练习。由一人念一段故事，问一个相关问题，请倾听者回答。这一练习类似英语的听力测试。

（2）“‘三’的故事”游戏。由一人读一段内容，当提到特定词时，请倾听者迅速做出正确反应。例如：当读到数字时，举起左手；或者当念到动词时，做出相应动作；等等。

（3）“听力挑战”。四人一组，前三个人各说一句十字左右的话（最好是同一句），第四个人仔细听每个人发音的不同并进行描述。活动轮流进行。



实践活动

乡音传声筒

活动目标

（1）深入理解推广国家通用语言的重要意义。

- (2) 了解不同方言的发音特点和它所蕴含的文化风貌。
- (3) 锻炼听辨能力和复述能力。

活动流程

- (1) 全班同学先投票选出或推荐五至七位乡音有明显特色的同学，分别作为传声筒的第一个人。
- (2) 其他同学分好组（五人一组最佳），准备进行游戏。
- (3) 传声筒的第一个人想一句十至二十字的家乡话，不带动作或表情，小声传递给第二个人。
- (4) 第二个人仔细聆听，尽量准确复述第一个人的发音，小声传递给第三个人。
- (5) 依次传递，由最后一个人说出传递的结果。
- (6) 第一个人将传递结果与自己最初的话进行对比，给出评分。差异越大，得分越低。

活动评价

请在表 1-6 中完成活动评价，并写下自己在活动中的收获及未来一周的计划。

表 1-6 “乡音传声筒” 活动评价

评价标准	分值	自评	他评	师评
倾听认真，能分辨上一个人的发音细节	20			
能准确复述上一个人的发音	20			
无漏读、增读	10			
声音大小适中	10			
停连得当，重音处理合适	20			
有团队精神、纪律良好	10			
无违规操作	10			
我的收获				
我未来一周的计划				