

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

(第2版)

XINBIAN  
PUTONGHUA  
JIAOCHENG



主编 屈红 张楠 张志勇



上海交通大学出版社  
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

## 内容提要

本书依据党的二十大关于“加大国家通用语言文字推广力度”的精神以及相关政策文件要求，结合实际教学经验编写而成。全书分为普通话认知、普通话语音基础训练、普通话日常应用实战、普通话水平测试准备四大模块，系统涵盖了语音基础知识、训练方法、实用口语技能等方面的知识，并与普通话水平测试全题型精准对接。本书旨在全面提升大学生的普通话规范应用能力与口语交际水平，既可作为高等院校普通话课程的教材，也可供其他普通话学习者参考阅读。

## 图书在版编目（CIP）数据

新编普通话教程 / 屈红, 张楠, 张志勇主编.  
2 版. -- 上海 : 上海交通大学出版社, 2025. 12.  
ISBN 978-7-313-33901-0  
I. H102  
中国国家版本馆 CIP 数据核字第 20256CH727 号

## 新编普通话教程（第 2 版）

XINBIAN PUTONGHUA JIAOCHENG (DI 2 BAN)

主 编：屈 红 张 楠 张志勇	地 址：上海市番禺路 951 号
出版发行：上海交通大学出版社	电 话：021-6407 1208
邮政编码：200030	
印 制：北京荣玉印刷有限公司	经 销：全国新华书店
开 本：787mm×1092mm 1/16	印 张：15
字 数：355 千字	
版 次：2021 年 3 月第 1 版	印 次：2025 年 12 月第 4 次印刷
2025 年 12 月第 2 版	
书 号：ISBN 978-7-313-33901-0	电子书号：ISBN 978-7-89564-574-5
定 价：45.00 元	

版权所有 侵权必究

告读者：如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话：010-6020 6144

# 前 言



党的二十大报告强调，要“加大国家通用语言文字推广力度”。推广普通话是满足人们日常交际的需要、传承弘扬中华文明、增强民族文化认同的重要举措，对于促进经济社会发展、加强民族交往交流交融、铸牢中华民族共同体意识具有基础性作用。学校是语言文字工作的基础阵地，在国家通用语言文字高质量推广普及工作中发挥着不可替代的作用。为了全面提高我国高等院校学生的普通话理论素养和口语技能，也为了满足参加普通话测试人员学习的需要，我们依据《教育部 国家语委关于加强高等学校服务国家通用语言文字高质量推广普及的若干意见》《普通话水平测试实施纲要（2021年版）》等相关政策文件，并结合实际教学经验，进行了《新编普通话教程》的修订再版工作。

按照“理论—正音—应用—测试”四位一体的逻辑，我们将全书分为四个模块，分别介绍普通话基础知识、普通话语音训练、普通话日常应用、普通话水平测试等方面的内容。每个模块均采用目标指引、知识先行、总结思考、实践巩固的思路安排讲授与训练，体系完整，层次清晰，理论与实践相结合，更符合高校学生的学习特点和需要。具体而言，本书具有以下特色。

**一、融入课程思政，落实立德树人。**在内容遴选和活动设计中，我们注重融入国家通用语言文字学习过程中的育人元素，引导学生深刻理解推广普通话对于国家统一、民族团结、社会进步的重要意义，自觉践行社会主义核心价值观，增强文化自信和民族自豪感。

**二、强化技能训练，结合测试需要。**在“普通话语音基础训练”和“普通话水平测试准备”模块中，我们进一步优化了训练材料的设计，提升其针对性和实用性，既注重对方言区学习者常见语音难点的辨析与纠正，也紧密结合普通话水平测试的各项要求，为学生提供有效的备考策略。

**三、丰富内容体系，强化日常应用。**本次修订新增模块三“普通话日常应用实战”，聚焦日常交际、演讲辩论等普通话实际应用场景，培养学生的语言应用能力和交际能力，弥补了以往教材重测试、轻应用的不足，帮助学生实现从“会读”到“会说”再到“能用”的跨越。

**四、更新教学资源，注重与时俱进。**本次修订根据《普通话水平测试实施纲要（2021年版）》更新了普通话水平测试的评分细则、测试要点等方面的内容，确保书中内容的时效性与准确性。同时，本书还采用在线资源的形式附录了普通话水平测试用必读轻声词语表、儿化词语表等必要的拓展学习资源，方便编写团队及时更新，也方便使用书师生随时随地获取相关资讯并进行针对性学习。

在本书的编写过程中，我们参阅了一些相关的文献资料，虽然在参考文献中已注明，但难免会有遗漏之处，敬请谅解。书中“言语新知”“巧练指南”板块的阅读材料为本书



编写团队结合多种资料自行编写,在此,向给予我们帮助的语言界同人深表谢意!本书部分引用文字作品已向中国文字著作权协会提存,敬请相关著作权人联系领取。电话:010-65978917。传真:010-65978926。E-mail:wenzhuxie@126.com。部分引用文字作品经多方努力,仍无法联系到著作权人,敬请相关著作权人致电010-60206144领取相关稿酬。此外,我们还为广大一线教师提供了服务于本书的教学资源库,有需要者可发邮件至2393867076@qq.com。

尽管我们在编写过程中力求完善,但由于水平有限、时间仓促,书中可能仍存在不足之处,恳请各位读者和语言界同人批评指正。

编者

# 目 录



## 模块一 普通话认知 ..... 001

- 任务一 认识普通话 ..... 002
- 任务二 说好普通话 ..... 007

## 模块二 普通话语音基础训练 ..... 013

- 任务一 掌握声母发音知识 ..... 014
- 任务二 掌握韵母发音知识 ..... 026
- 任务三 认识声调与音节 ..... 041
- 任务四 把握语流音变的规律 ..... 050

## 模块三 普通话日常应用实战 ..... 063

- 任务一 进行日常交际 ..... 064
- 任务二 提高演讲水平 ..... 080
- 任务三 参加辩论竞赛 ..... 100

## 模块四 普通话水平测试准备 ..... 115

- 任务一 了解国家普通话水平测试 ..... 116
- 任务二 读单音节字词 ..... 128
- 任务三 读多音节词语 ..... 134
- 任务四 选择判断 ..... 138
- 任务五 朗读短文 ..... 142
- 任务六 命题说话 ..... 148



附录一 普通话水平测试用易误读字词 .....	155
附录二 普通话水平测试用普通话常见量名词搭配 .....	162
附录三 普通话异读词审音表 .....	166
附录四 普通话水平测试样卷 .....	184
参考文献 .....	234



## 模块一 普通话认知

普通话是现代汉民族共同语，也是我国法定的国家通用语言。对个人来说，学好普通话等于具备了走向未来、融入社会的关键能力之一。在学习普通话之前，有必要先了解一些与普通话相关的重要知识，掌握普通话的概念，了解推广普通话的意义。对普通话的学习之路进行初步规划，有助于为后续学习普通话的语音、语调等知识奠定基础。



### 训练目标

#### ●知识目标

1. 了解普通话的概念及其规范标准。
2. 了解推广普通话的意义、目标和政策。

#### ●能力目标

1. 能辨识普通话与自身方言的主要差异，对普通话形成初步认知。
2. 能结合自身情况，制订个性化普通话学习计划。

#### ●素养目标

1. 形成主动学习、自觉推广普通话的意识，同时能以客观、尊重的态度看待方言。
2. 认识普通话对于个人发展、国家统一和社会进步的重要性。



## 任务一 认识普通话



### 理论概述

普通话的“普通”，不是普普通通之意，而是普遍、通用的意思。普通话是现代汉民族的共同语，是现代汉语的标准语，也是当代我国各民族之间进行交流的工具。普通话是全国通用的语言，也是中华人民共和国的国家官方语言。

### 一、普通话的产生

唯物辩证法发展观告诉我们，事物总是处在发展中，共同语当然也处在发展演变过程中。早在先秦时期，汉民族共同语就已经形成了。那时的共同语不是今天的普通话，而是相当于古代的“普通话”。古代的“普通话”在不同时期有不同的名称。

#### (一) 春秋时期的“雅言”

许慎在《说文解字》中记载，先秦时期“其后诸侯力政，不统于王……言语异声，文字异形”。在那个时候，方言大致已有很多种，各个方言之间的差别很大。人们需要一种可以在一定范围内供大多数人交流的语言。在春秋时期，这种通行的标准语被称为“雅言”，“雅”是“正”的意思；“雅言”就是指规范、标准的共同语。它以东周王都洛邑（今洛阳）的语音为准，主要流行于我国北方黄河流域一带。我国的第一部诗歌总集《诗经》使用的语言就是“雅言”。

#### (二) 汉代的“通语”

到了西汉末年，出现了“通语”的名称。“通语”是扬雄在他所撰写的中国第一部汉语方言比较词汇集《方言》中明确提出的，这是一个与“方言”相对的概念。“通语”不是一方一地之言，而是在几个地区里人们通用的、共同说的词语，至于各地区的人们对该词语的读音（尤其是声调）是否一致无法确定，所以“通语”与今天的普通话本质上是不同的。

#### (三) 元代的“天下通语”

“天下通语”是元代的周德清在《中原音韵》中所提出的。有学者根据此延伸出“天下通语，则天下尽通，后世易晓。若为市语方言，则虽便捷一时，称快一地，要无以明天下后世”。意思是，如果全天下都通行一种语言，那么全国都能交流互通，后世人也容易明白理解（容易流行到后世）；而如果只使用市井语言或方言，虽然使用便捷，在一地畅行，但终究不能使后世之人明白理解（也就无法传世了）。

#### （四）明朝时期的“官话”

“官话”这一名称出现在明代中叶，因经常在官场和上层人士间使用而得名。“官”者，公也；“官话”者，公用之话也。它是官场的办公用语，也是当时的教学、读书、唱诵用语。

#### （五）清朝末年的“国语”

清朝末年，随着“国语运动”的兴起，出现了“国语”这一名称。1902年，京师大学堂总教习吴汝纶去日本考察学政，看到日本已经在全国推行以东京话为标准的“国语”，深受启发。回国后他写信给管学大臣，主张在学校推行以北京话为标准的国语。之后在“国语运动”的作用下，“国语”这一名称逐渐变成了共同语的代称。

#### （六）“普通话”名称的产生

1906年，“切音字运动”倡导者朱文熊在《江苏新字母》中明确把汉语分为三类：“国文”，即文言文；“普通话”，即各省通行的话；“俗语”，就是方言。在他的这本书里出现了“普通话”的说法，但这里的“普通话”与今天的普通话所指含义不完全相同。

到1955年，全国文字改革会议和现代汉语规范问题学术会议明确了“普通话”的概念，确定“普通话”为汉民族共同语，并决定向全国大力推广“普通话”。普通话与现代汉民族共同语这两个概念在此时也才对应起来。

## 二、普通话的概念解读

中华人民共和国成立以后，经过在全国文字改革会议和现代汉语规范问题学术会议上的讨论，国务院发布《关于推广普通话的指示》，该指示正式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作为语法规范，从语音、词汇、语法三方面对普通话的概念做出了全面、周密、明确的解释。

### （一）以北京语音为标准音

普通话以北京语音为标准音是历史发展的结果。自辽、金以后，北京几乎一直是我国的首都，是全国政治、经济、文化的中心；20世纪30年代以后，话剧、电影、广播等大都采用了较为纯正的北京语音，北京语音客观上已经形成了非常广泛而深远的影响。此外，北京语音音系简单，只有32个音素、21个声母（零声母除外）、39个韵母，声韵配合构成约400个音节、4个声调，简明易学。

普通话“以北京语音为标准音”，但这是就北京语音系统整体而言的，并不是说北京语音里的每一个发音都是标准的，都是普通话成分。北京语音内部实际上也存在一些分歧，如由多种原因造成的异读词现象及土音成分等。正因如此，普通话审音委员会以《普通话异读词审音表》来规范普通话的读音。轻声和儿化现象较多是北京语音的重要特点，又是外地人学习的难点，普通话没有必要完全吸收进来。吸收哪些，不吸收哪些，需要在充分调查和研究的基础上来加以取舍。



## (二) 以北方话为基础方言

以北方话为基础方言是因为在我国七大方言(北方方言、吴方言、湘方言、赣方言、客家方言、闽方言、粤方言)区中,北方方言的分布区域最广、使用人口最多、内部一致性最强。两个使用北方方言的人,哪怕一个在云南、一个在黑龙江,交流起来也不是很难。而其他六个方言区,方言内部的分歧很大,有的地方甚至两村之间口音迥异,一溪之隔不能顺畅交流。以北方话为基础方言的普通话,是唯一一种能够跨越方言隔阂、沟通各民族的全国通用语言。

当然,词汇方面,“以北方话为基础方言”是指以北方话的通用词汇为基础,词汇系统中一般不包括各地的某些俚语、俗语。北方话的词汇系统在各地的差异相对较小,适合作为普通话词汇的基础。“以北方话为基础方言”绝不是说北方话里所有的词汇都可以纳入普通话体系,北方话之外的词汇就完全不能纳入普通话体系。北方话里使用范围过于狭窄的、土俗的词汇,是不应该被吸收到普通话里来的。为了丰富词汇,普通话还需要从古语词、方言词、外来词和新生词中吸收所需要的词。



### 言语新知

#### 我国的七大方言

现代汉语方言俗称地方话,只通行于一定的地域,是局部地区使用的语言。目前主流的划分方法是把汉语方言分为七大方言,即北方方言、吴方言、湘方言、赣方言、客家方言、闽方言、粤方言。方言分区具有层次性,各大方言区均可根据其内部差异,层层划分出更小的区域。如山东方言属于北方方言中的华北方言,其内部有较大差异,可据此划分出冀鲁官话区、中原官话区等。汉语方言间的差异在语音方面最大,词汇次之,在语法方面最小。

以下是七大方言的主要分布情况。

#### 一、北方方言

北方方言是现代汉民族共同语的基础方言,以北方话为代表,分布区域最广,使用人口最多。北方方言又可根据其内部的差异分为四个次方言。

(1) 华北—东北方言分布在北京、天津两市,河北、河南、山东、辽宁、吉林、黑龙江等省,以及内蒙古自治区的一部分地区。

(2) 西北方言主要分布在山西、陕西、甘肃等省,青海省、宁夏回族自治区、内蒙古自治区的一部分地区,以及新疆维吾尔自治区的汉民族居住地区。

(3) 西南方言分布在四川、云南、贵州等省,湖北省大部分地区,广西壮族自治区西北部,湖南省西北部等。

(4) 江淮方言分布在安徽省、江苏省长江以北地区、镇江市和镇江市以西九江市以东的长江南岸沿江一带。

## 二、吴方言

吴方言早期以苏州话为代表，今以上海话为代表，分布在上海市、江苏省长江以南镇江市以东地区（不包括镇江市）及浙江省大部分地区。

## 三、湘方言

湘方言以长沙话为代表，分布在湖南省大部分地区（西北角除外）。

## 四、赣方言

赣方言以南昌话为代表，分布在江西省大部分地区（东北部沿长江地区和南部除外）。

## 五、客家方言

客家方言又叫客家话，以广东省梅州话为代表。客家方言是因古时客家人从中原迁徙到南方而形成的，分布较为零散，主要分布在广东、福建、台湾、江西、湖南、四川等省（地区）以及广西壮族自治区，其中以广东省东部和北部、福建省西部、江西省南部和广西壮族自治区东南部为主。海外华人聚集区也有客家话分布。

## 六、闽方言

闽方言主要分布在福建省和海南省的大部分地区、广东省东部潮汕地区、雷州半岛部分地区、浙江省南部温州部分地区、广西壮族自治区的少数地区及台湾地区的大多数汉族居住地，在东南亚一带华人聚集区分布得也较为广泛。

闽方言是各大方言中内部差异最大、语音现象最复杂的一个方言，又可分为闽东、闽南、闽北、闽中、莆仙方言五个次方言。其中闽东方言以福州话为代表，主要分布在福建省东部闽江下游；闽南方言以厦门话为代表，分布在闽南二十四县、台湾地区、广东省潮汕地区、雷州半岛、海南省南部及浙江省南部。

## 七、粤方言

粤方言又叫粤语，以广州话为代表，分布在广东省中部、西南部，广西壮族自治区东部、南部以及香港、澳门特别行政区，美洲、大洋洲华人聚集区也有广泛分布。

方言是历史的产物，是语言的“化石”，它保留了大量的历史与文化信息。民族共同语与方言并不是相互对立的。作为标准语，普通话高于各方言，对各方言起着规范作用，规定着各方言的发展方向，同时又总是有条件、有选择地从汉语方言中吸收一些有生命力的成分来丰富自己、完善自己；方言从属于普通话，向普通话集中、靠拢。在社会统一、交通发达、文化交融的今天，方言之间的差异日趋缩小，各方言也逐渐向普通话靠拢。各方言在通行区域、使用人口、适用场合等方面受到一定的限制，普通话的通行区域、使用人口则可以覆盖各个方言区，其适用场



合也几乎不受限制。但是必须明确，推广普通话不是为了消灭方言。方言仍然会长期存在，并作为一个地区的交流工具发挥作用。

### (三) 以典范的现代白话文著作作为语法规范

在白话文著作里，书面语是经过作者反复推敲加工的比较成熟的语言，具有普遍性、确定性和稳固性，不仅语法有明确的规范性，词汇有广泛的通用性，而且文字简练、修辞恰当、逻辑性强。白话文著作融书面语和口语为一体，以书面形式表现出来，作为语法规范不仅是方便的，而且是明确的。“典范”是指具有代表性和广泛影响的作品。具体地说，现代语言大师的作品和经过集体反复推敲的白话文文章一般属于典范的现代白话文著作。要以这种著作中的一般用例作为规范，至于那些特殊的用例，如语法逻辑上有问题的用例、带有方言语法特征的用例，是需要排除的。



#### 回顾思考

- (1) 什么是普通话?
- (2) 普通话的形成经历了怎样的过程?



#### 实践操练

#### 感受乡音，自我介绍

请同学们分别使用自己的家乡方言和普通话进行自我介绍，内容不限，除了介绍自己的姓名和家乡所在地之外，还可以介绍自己家乡的特色、方言里独特的俗语等。待全班同学发言结束后，大家共同探讨以下问题：

- (1) 同学们分别来自哪一方言区?
  - (2) 你对哪里的方言印象最深刻?
  - (3) 从听者和说者两个角度出发，你在活动中感受到方言和普通话有哪些不同?
  - (4) 你认为方言和普通话在我们的生活中分别扮演怎样的角色?
- .....

请与同学进行讨论，并把你的思考和收获写在下面的方框内。

## 任务二 说好普通话

### 理论概述

作为国家通用语言，普通话是维系社会高效运转、促进民族文化交流与团结的重要纽带。每一位公民都应掌握并自觉使用普通话。对于当代大学生而言，说好普通话不仅关乎个人未来的学业与职业发展，更是提升语言素养、履行推广国家通用语言文字这一社会责任的具体体现。

### 一、推广普通话的意义、目标和政策

#### (一) 推广普通话的意义

推广普通话主要有以下几方面的意义。

##### 1. 有利于增强民族凝聚力

中国自古就是一个幅员辽阔、方言复杂的大国，在数千年的历史进程中，虽然经历过多次战乱和分裂，但最终仍然能够回到“分久必合”的统一中来，语言在这当中功不可没。中国至少从春秋战国时起，在正式交际场合就已经形成了一种大家都遵循的共同语，加之汉字具有强大的超语言功能，有共同的语言和文化成为中国实现统一的重要因素。普通话是现代的汉民族共同语，我国各方言区、各民族的人民之间使用普通话进行交流、沟通，既加强了民族间的团结，又增强了中华民族的凝聚力。

##### 2. 有利于加快经济建设步伐

统一的语言环境能极大降低跨地区经济活动的沟通成本，打破方言差异导致的市场分割和信息壁垒，为构建全国统一大市场奠定坚实基础。从东南沿海的商贸合作到中西部的产业转移，从一线城市的现代服务业到乡村地区的电子商务，顺畅的沟通是生产协作、商贸谈判、技术培训和售后服务的关键。普通话不仅是提升社会沟通效率的工具，而且有助于推动区域协调发展，从而加快整体经济建设步伐。

##### 3. 有利于适应信息产业的发展

当今世界，科学技术尤其是信息处理技术突飞猛进，人工智能的研究日新月异，生产建设、经营管理、科学研究等正朝着信息化的方向发展。计算机处理的信息内容大部分都是语言文字，语言文字是主要的信息载体，语言文字规范、标准是信息产业发展的前提。比如，很多人用电脑打字时会使用拼音输入法，因为拼音输入法简单、易操作，但使用正确的前提则是普通话准确、汉语拼音熟练。在当下，语音输入和语言转换技术已跨入实用阶段，但如果普通话的普及工作不能跟上，语音输入技术的应用和推广就会受到很大限制。社会管理和科学技术的现代化要求语言文字必须有一个共同遵循的标准，有了这个统



一的标准,语言文字所承载的信息才会成为人们所共同认知的交流信息;否则,必将给社会的信息化造成种种障碍。

#### 4. 有利于个人整体素质的提高



《教育部 国家语委关于  
加强高等学校服务  
国家通用语言文字  
高质量推广普及的  
若干意见》

语言能力是一个人工具性的、终身受用的能力。人的思想、学识、修养、文化都要通过语言来酝酿和表达。语言能力的提高,有利于个人整体素质的提高。作为大学生,在掌握专业知识的同时,如果能说一口流畅的、标准的民族共同语,具有自如运用中国语言文字的能力,再熟练掌握一至两门外语,那么在求学、求职、交际时会拥有较大的便利和优势。

当今,普通话作为联合国六种工作语言之一,其国际影响越来越大,世界上使用普通话的人数正在不断增加。可以预见,随着我国综合国力的不断增强和国际地位的不断提高,普通话的实用价值将日益体现。

### (二) 推广普通话的目标

2021年发布的《国务院办公厅关于全面加强新时代语言文字工作的意见》指出,我国推广普通话的主要目标是:“到2025年,普通话在全国普及率达到85%,语言文字规范化、标准化、信息化水平进一步提高,语言文字科技水平和创新能力明显提升,中华优秀语言文化得到更好传承弘扬,与人民群众需求相适应的语言服务体系更加完善。到2035年,国家通用语言文字在全国范围内的普及更全面、更充分,普通话在民族地区、农村地区的普及率显著提高,国家语言文字事业取得长足发展,基本实现新时代语言文字工作治理体系和治理能力现代化。”2025年发布的《教育部 国家语委 中央网信办关于加强数字中文建设 推进语言文字信息化发展的意见》中指出:“加大国家通用语言文字推广普及数字化赋能力度,高水平开展基于数字技术的普通话水平测试,服务铸牢中华民族共同体意识。”

### (三) 推广普通话的政策

国家推广、普及普通话并不是要求一切人员在一切场合都只能使用普通话。我们需要全面地了解国家推广、普及普通话的政策。

首先,要明确我国推广普通话的法定性。《中华人民共和国宪法》第十九条明确规定:“国家推广全国通用的普通话。”其次,要了解我国推广普通话的方针。面对新时代新形势,我国对推广普通话的工作重点和实施步骤都做了相应调整,并提出了推广普通话的新方针:“聚焦重点、全面普及、巩固提高。”普通话是我国教学、宣传、工作场合中的规范语言。在处理普通话与汉语方言的关系时,应坚持社会语言生活主体化和多样化相结合的原则,一方面使公民普遍具有普通话应用能力,并在一定场合自觉使用普通话;另一方面承认方言在一定场合有其自身的使用价值,推广普通话不是消灭方言。最后,我国还采用一系列具体措施推广普通话,如开设普通话水平测试、设立全国推广普通话宣传周等。



## 言语新知

### 全国推广普通话宣传周

经国务院批准，自1998年开始，每年9月份的第三周为全国推广普通话宣传周（以下简称推普周）。每年一度的推普周开展多种多样的宣传教育活动，动员人民群众积极参与推广普通话的工作，在语言文字规范化的建设中发挥着促进作用。

2025年9月15日至21日是第28届推普周，此届推普周的活动主题为“加大国家通用语言文字推广力度，促进铸牢中华民族共同体意识”。全国各地围绕活动主题，分别在各自的系统内开展丰富多彩的宣传活动，例如：教育部、国家语委牵头组织举办全国推普周重点活动，开展“典耀中华”主题读书行动，举办中华经典诵写讲大赛、全国校园节庆日诵读等活动；开展“书信共铸 石榴花开”信件征集、推普融媒体专题宣传活动；人力资源社会保障部指导各地积极开展“普通话+职业技能”宣传活动；共青团中央组织全国青年学生积极参加“推普助力乡村振兴”社会实践志愿服务、“携手普通话，青春实践行”青年志愿者推普进社区等活动；等等。

## 二、学习普通话的方法和技巧

### （一）扎实掌握发音知识

清晰、准确地掌握正确的发音知识，是高效学习普通话的第一步。学习者应该掌握普通话的声母、韵母、声调、音节、语流音变等几方面的理论知识，在有正确理论指导的基础上，不断地重复练习，这样才能掌握普通话的正确读法。需要强调的是，有些学习者认为模仿发音也可以解决语音问题，不需要掌握发音过程的理论知识。但是，在模仿发音时，发音者所认为的“准确”，只是个人感觉，不一定标准；并且单纯的模仿不能明确感知发音的准确路径，学习后很容易遗忘，一段时间后发音状态又恢复到了训练之前，不能长效地提高普通话发音水平。语音练习离不开发音知识的学习，只有掌握了正确的发音知识，发音才是有质量的。

### （二）制订合理学习目标

身体疾病的治疗，要先确定病因才能对症下药。普通话语音不标准，其实就是发音有“疾病”，也需要明确病因对症下药。目前我国绝大多数人都已基本能听懂并使用普通话，但是仍然存在发音不标准的问题。这种不标准往往并不是所有声母、韵母、声调发音都不标准，而是不同地区的人受方言影响表现出某类语音发音不标准。例如我国很多方言区的人都存在平翘舌音（z、c、s—zh、ch、sh、r）、鼻边音（n—l）、前后鼻音（an、en、in—ang、eng、ing）发音困难的问题，部分地区的人还有r—l不分、f—h不分等问题。任何



学习者都不会出现所有发音都不标准的情况,在学习普通话语音时不需要对每个发音都耗费大量的时间和精力来训练。正确的学习方式是首先明确自己的发音问题,并结合发音问题制订合理的学习目标。学习时将主要精力放在解决主要的发音问题上,其他自己不会发错的语音只要结合语音知识规范一下发音即可。如果自己的发音问题较复杂,涉及多类语音发音不标准,建议学习时根据发音的难易程度制订阶段性训练计划。

### (三) 营造良好学习氛围

语言学习的最终目的是应用,要实现从“学会”到“会用”的转变,关键是要通过以下三个步骤为自己营造良好的学习氛围。

#### 1. 多听

学习者平时可以反复听一些语音标准的普通话示范录音或节目,例如中央广播电视总台的《新闻联播》、中央人民广播电台的《新闻和报纸摘要》等,感受其语音、语调、说话节奏。在普通话学习的入门阶段,多听普通话语音及表达都非常规范的新闻类节目,对于提高普通话语感很有帮助。

#### 2. 多练

“多练”的要求是在保证“质”的情况下再来提升“量”。“质”指发音的质量,即读音的准确度;“量”指数量,即朗读训练的量。语音训练不能盲目,错误的发音状态下做再多“量”的训练也不可能取得很大的进步。训练时,“质”的作用是保证发音者能改变原本发音习惯而使用普通话的发音方式来发音,这是普通话使用能力提升的根本;“量”的作用是巩固加强,让发音者通过一定数量的训练逐步将自己的发音习惯变成普通话的发音方式,能够灵活地把控发音。例如,翘舌音的发音练习,首先按“质”的要求,找到正确的发音位置,发出正确的声音。此时很多发音者用这种状态发音时感觉很别扭,一不小心就容易回到原本习惯的平舌音的发音状态。因此,在能发出正确翘舌音的“质”的前提下,通过一定“量”的朗读训练,发音者慢慢熟悉并习惯舌尖翘起的发音状态,之后碰到这样的音节就能自然而然地正确发音。

#### 3. 多运用

学习者在平时可以和普通话比较标准的人多交流,主动尝试用普通话进行表达,不要怕犯错,要敢于开口。这样可以不断提升语言表达能力、听辨能力,进而提高自己的普通话水平。



#### 回顾思考

- (1) 为什么要大力推广普通话?
- (2) 当前推广普通话的目标、政策是什么?
- (3) 我们应如何学习普通话?

## 实践操练

### 一、校园推普“微行动”

以小组为单位，任选一种形式，在校园中开展推普活动。可以是创作一个简短有趣的推普视频，可以是设计一张主题突出、画面精美的推普宣传海报，也可以是围绕推普这一主题，设计并组织一场竞赛或小游戏……要求小组内分工明确、规划清晰，注意记录活动过程、保留活动结果。

活动结束后，请教师和其他组的同学根据本组的活动情况打分，并将评分情况记录在下面的表 1-1 中。

表 1-1 校园推普“微行动”实践评价表

小组成员		活动项目		
评价维度	评价标准	分值 / 分	教师评分	同学评分
主题与内容	推广主题鲜明，内容积极健康，能恰当运用课上所学的普通话知识作为素材，准确体现推普的意义	40		
设计与创意	形式新颖，内容生动有趣，有吸引力，易于被同龄人接受和传播，能体现一定的策划和设计能力，推广效果好	35		
团队执行	小组分工明确，团队成员均参与其中，合作默契；任务完成度高，最终成果完整、清晰	25		
总分	100			

### 二、制订我的普通话语音训练计划表

通过分析自己的普通话语音情况，使用“普通话语音训练计划表”，如表 1-2 所示，为自己制订合理的训练计划。

表格的使用方法如下：如果某一语音要点存在发音问题，可以在“语音问题”一栏右侧的空白单元格内打“√”，明确自己需要解决的问题；第一阶段训练为发音训练，训练完成后打“√”；第二阶段训练为第一周期的使用训练，训练完成后打“○”；第三阶段训练为第二周期的使用训练，训练完成后打“△”；第四阶段训练为第三周期的使用训练，训练完成后打“☆”。对于同一组难点音，发音者一般在经历三个阶段的训练后，就可以基本具备熟练发音和使用的能力，此时就可以同其他声母、韵母结合进行综合训练了。每一阶段的建议训练时间为 1~2 周。

表 1-2 普通话语音训练计划表

语音问题				训练计划				
				第一阶段	第二阶段	第三阶段	第四阶段	其他
声调	高平调	第一声						
	中升调	第二声						
	降声调	第三声						
	全降调	第四声						



续表

语音问题			训练计划				
			第一阶段	第二阶段	第三阶段	第四阶段	其他
声母	双唇	b、p					
		m					
	唇齿	f					
	舌尖齿龈	d、t					
		n					
		l					
	舌根软腭	g、k、h					
	舌尖齿背	z、c、s					
	舌尖硬腭	zh、ch、sh、r					
舌面硬腭	j、q、x						
韵母	单元音韵母	a					
		o					
		e、ê					
		i、-i(前)、-i(后)					
		u					
		ü					
		er					
	复元音韵母	ai					
		ei					
		ao、ou					
		ia、ua、uo					
		ie、üe					
		iao、uai					
		uei(ui)、iou(iu)					
	带鼻音韵母	an、en、in					
		ün、uen(un)					
		ian、uan、üan					
		ang					
		eng					
		ing					
		ong					
		iang、uang、iong、ueng					
	综合训练	朗读作品					



## 模块二 普通话语音基础训练

语音是由人的发音器官所发出的、具有一定意义的、可以传递信息的声音。语音差异也是方言和普通话之间的主要差异，因此，我们要对普通话语音进行重点训练。

人们对于语音的感知是从音节开始的，音节是听人说话时自然感到的最小的语音单位。比如，当我们听人说“您好”时，能够自然听辨出“您”和“好”，这就是两个音节。在普通话里，一般来说，一个汉字读音就是一个音节（儿化音节除外）。音节由音素构成，音素是从音色的角度划分出来的最小的语音单位。例如，汉语音节“妈”（mā）是由音素 m 和 a 构成的，汉语音节“窗”（chuāng）是由音素 ch、u、a、ng 构成的。音素有辅音和元音两类：辅音是气流经过咽头或口腔时受阻而发出的声音；而元音是气流振动声带发出声音，经过口腔、咽头时不受阻。

了解了这些语音概念后，我们将进入本模块对普通话声母、韵母、声调、音节和音变规律的学习。



### 训练目标

#### ●知识目标

1. 了解普通话声母、韵母的发音部位、发音方法。
2. 掌握声调的概念和作用，清楚音节的结构和分类。
3. 明确语流音变的基本规律。

#### ●能力目标

1. 能熟练地发准普通话的声母、韵母、声调。
2. 在日常口语交际中，能运用语流音变规律，提升发音的准确性和自然度。

#### ●素养目标

1. 树立语言学习的信心，保持严谨的态度。
2. 培养耐心、细致、持之以恒的学习品质和积极的学习意愿。



## 任务一 掌握声母发音知识



### 理论概述

声母位于汉语音节前段，主要由辅音构成。例如，在“海”(hǎi)这个音节里，辅音h就是它的辅音声母。在普通话语音系统中共有22个辅音，除了ng之外，其余21个均可充当声母，它们是：b、p、m、f、d、t、n、l、g、k、h、j、q、x、zh、ch、sh、r、z、c、s。此外，有的音节是以元音开头的，开头没有辅音，这样的音节叫作“零声母音节”。例如，“袄”(ǎo)的开头就没有辅音，是零声母音节。



### 言语新知

#### “零声母”与隔音字母 y、w

在小学的拼音教学中，有时老师把 y、w 当成声母来教（y 读作 [i]，w 读作 [u]）。其实，y、w 并不是声母，它们只是在拼写以 i、u、ü 起头的零声母音节时使用的隔音字母，目的是使汉语音节更加清晰，不易混淆。比如：把“阿姨”拼写成“ai”，就会被误认为是“爱”；把“耽误”拼写成“danu”就会被误认为是“大怒”。但在 i 前加上 y，u 前加上 w，音节界限就分明了。小学拼音教学把 y、w 当成声母，是为了降低语音知识难度的一种变通做法。

隔音字母 y、w 的用法是：①以 ü 起头的零声母音节，在 ü 前加 y 并省去 ü 上的两点；②以 i 起头的零声母音节，如果 i 后面还有其他元音，就将 i 换成 y，如“牙”(yá)；如果 i 后面没有其他元音，就在 i 前面加 y，如“因”(yīn)；③以 u 起头的零声母音节，如果 u 后面还有其他元音，就将 u 换成 w，如“旺”(wàng)；如果 u 后面没有其他元音，就在 u 前面加 w，如“午”(wǔ)。

## 一、声母的分类

按发音部位和发音方法的不同，声母可以被分为不同的类型。

### (一) 按发音部位分类

人体的发音器官是一个复杂的系统，包括很多部位（图 2-1），声母的发音主要依靠呼吸器官（肺、气管等）、发声器官（喉头和声带）和调音器官（口腔、鼻腔、咽腔）来完成。

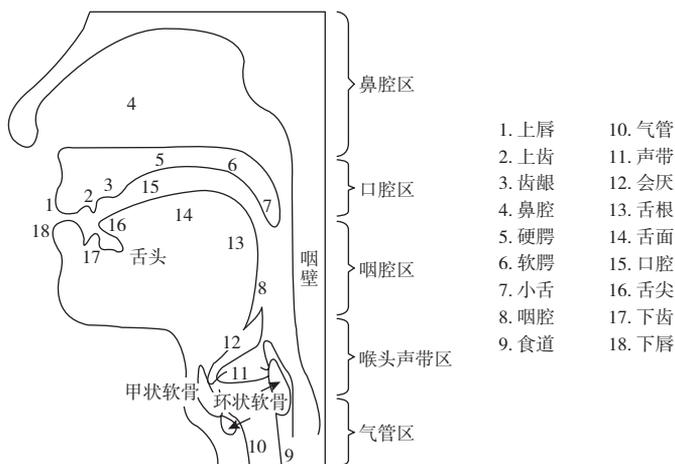


图 2-1 人体的发音器官纵切面

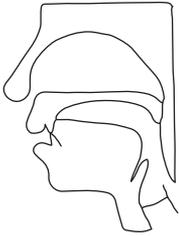
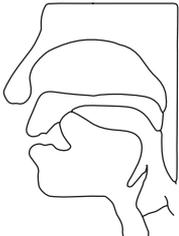
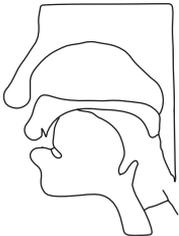
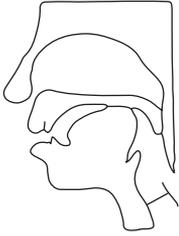
我们所说的发音部位指的是发音时气流受到阻碍的位置。普通话的声母按发音部位的不同可以分为表 2-1 中的七类。

表 2-1 按发音部位对声母进行分类

声母的类型	发音部位	口型示意图	包含的声母
双唇音声母	上唇与下唇		b、p、m
唇齿音声母	下唇内缘与上门齿		f
舌尖前音声母	舌尖与齿背 <sup>①</sup>		z、c、s



续表

声母的类型	发音部位	口型示意图	包含的声母
舌尖中音声母	舌尖与上齿龈		d、t、n、l
舌尖后音声母	舌尖与硬腭前端		zh、ch、sh、r
舌面前音声母	舌面前部与硬腭前部		j、q、x
舌面后音声母 (舌根音声母)	舌面后部与软腭		g、k、h

注：①舌尖前音由舌尖与下齿、舌叶与上齿背阻碍气流而成，此处叙述从简。

## (二) 按发音方法分类

声母的发音方法指的是发音时喉头、口腔、鼻腔节制气流的方式和状况。可以从阻碍方式、声带是否振动、气流的强弱三个方面来观察声母的发音状况。

### 1. 阻碍方式

根据形成阻碍和消除阻碍的不同方式，可以把声母分为塞音声母、擦音声母、塞擦音声母、鼻音声母、边音声母五类。

(1) 塞音声母 (b、p、d、t、g、k)：发音时，发音部位形成闭塞，然后气流冲破阻碍，爆发成声。

(2) 擦音声母 (f、h、s、sh、r、x): 发音时, 发音部位接近, 留下窄缝, 使气流从中通过时摩擦成声。

(3) 塞擦音声母 (z、c、zh、ch、j、q): 发音时, 发音部位先形成闭塞, 堵塞鼻腔的通路, 然后气流把阻碍部位冲开一条窄缝, 让气流从窄缝中挤出来, 摩擦成声。

(4) 鼻音声母 (m、n): 发音时, 口腔中的发音部位完全闭塞, 让气流从鼻腔通过发音。普通话中的辅音韵尾 ng 也属于这一发音方法。

(5) 边音声母 (l): 发音时, 舌尖上抬与上齿龈形成接触, 堵塞鼻腔通路, 然后让气流从舌头两边通过。

## 2. 声带是否振动

按发音时声带是否振动, 可把声母分为浊音声母和清音声母两类。

(1) 浊音声母: 发音时声带振动的声母, 有 m、n、l、r 4 个。

(2) 清音声母: 发音时声带不振动的声母, 除了浊音声母, 剩余的 17 个声母都是清音声母。

## 3. 气流的强弱

按发音时呼出气流的强弱, 可以把声母中的塞音、塞擦音分为送气音声母和不送气音声母两类。

(1) 送气音声母: 在发音时, 肺部(声门以下)呼出的气流比较强, 有 p、t、k、q、ch、c。

(2) 不送气音声母: 在发音时, 肺部呼出的气流比较弱, 有 b、d、g、j、zh、z。

## 二、声母发音综合分析

下面对普通话的 21 个声母从发音部位和发音方法两个方面进行全面综合的分析。

**b[p]** 双唇、不送气、清、塞音(是双唇音、不送气音、清音、塞音的简称, 以下类推)。发音时, 双唇闭合, 软腭上升, 堵塞鼻腔通路, 声带不振动, 较弱的气流冲破双唇的阻碍, 爆发成声。

【发音例词】颁布 bānbù 板报 bǎnbào 褒贬 bāobiǎn

**p[p<sup>h</sup>]** 双唇、送气、清、塞音。发音的情况和 b 相似, 只是有一股较强的气流冲开双唇。

【发音例词】批评 pīpíng 偏旁 piānpáng 乒乓 pīngpāng

**m[m]** 双唇、浊、鼻音。发音时, 双唇闭合, 软腭下降, 鼻腔畅通。气流振动声带, 从鼻腔通过形成鼻音; 阻碍解除时, 剩余气流冲破双唇的阻碍, 发出轻微的塞音。

【发音例词】麦苗 mài miáo 眉目 méimù 命名 mìngmíng

**f[f]** 唇齿、清、擦音。发音时, 下唇内缘接近上门齿, 形成窄缝, 软腭上升, 堵塞鼻腔通路, 声带不振动, 气流从唇齿间的窄缝中挤出, 摩擦成声。

【发音例词】发奋 fāfèn 反复 fǎnfù 方法 fāngfǎ



### 巧练指南

清音声母发音时声带不振动，浊音声母发音时声带要振动。普通话里只有 m、n、l、r 这 4 个浊音声母，而吴方言和湘方言的部分地区除了 m、n、l、r，还有浊塞音、浊擦音和浊塞擦音声母。这些方言区的人学习普通话时，要把这些浊音声母改成发音部位相同的清音声母：声调是平声的，要改成送气的清音声母，如 p、t、k、q、ch、c；声调是仄声的，要改成不送气的清音声母，如 b、d、g、j、zh、z。

**z[ts]** 舌尖前、不送气、清、塞擦音。发音时，舌尖轻轻抵住下齿背，软腭上升，堵塞鼻腔通路，声带不振动，较弱的气流先把舌尖与下齿背的阻碍冲开一道窄缝，接着从窄缝中挤出，摩擦成声。

【发音例词】在座 zàizuò 总则 zǒngzé 自尊 zìzūn

**c[ts<sup>h</sup>]** 舌尖前、送气、清、塞擦音。发音的情况和 z 相似，只是气流较强。

【发音例词】猜测 cāicè 残存 cáncún 仓促 cāngcù

**s[s]** 舌尖前、清、擦音。发音时，舌尖接近下齿背，留出窄缝，软腭上升，堵塞鼻腔通路，声带不振动，气流从舌尖与上齿背之间的窄缝中挤出，摩擦成声。

【发音例词】诉讼 sùsòng 琐碎 suǒsuì 思索 sīsuǒ

**d[t]** 舌尖中、不送气、清、塞音。发音时，舌尖抵住上齿龈，软腭上升，堵塞鼻腔通路，声带不振动，较弱的气流冲破舌尖的阻碍，爆发成声。

【发音例词】带动 dàidòng 单调 dāndiào 道德 dàodé

**t[t<sup>h</sup>]** 舌尖中、送气、清、塞音。发音的情况和 d 相似，只是气流较强。

【发音例词】谈吐 tántǔ 探讨 tàntǎo 淘汰 táotài

**n[n]** 舌尖中、浊、鼻音。发音时，舌尖抵住上齿龈，软腭下降，打开鼻腔通路，气流振动声带，从鼻腔通过发音。阻碍解除时，气流冲破阻碍，发出轻微的塞音。

【发音例词】奶牛 nǎiniú 恼怒 nǎonù 泥泞 níning

**l[l]** 舌尖中、浊、边音。发音时，舌尖抵住上齿龈，软腭上升，堵塞鼻腔通路，气流振动声带，从舌头两边通过。

【发音例词】罗列 luóliè 轮流 lúnlíu 流利 liúli



### 巧练指南

在很多方言中，n 和 l 存在不同程度的混淆，如湘方言、赣方言、闽方言及北方方言中的西南方言等。要区分两者，首先要熟记它们各自的发音要领。n 发音时，鼻腔通路打开，气流从鼻腔通过；l 发音时，鼻腔通路堵塞，气流从舌头两边通过。可以用捏鼻孔的方法来区分，捏住鼻孔发音困难的就是 n 音，发音并不感觉

困难的就是l音。在实际应用时，可以根据普通话的声韵配合规律类推某个字的声母是n还是l，例如“俩”，由于声母n不能与韵母ia相拼，所以这个字的正确读音应为“liǎ”。

**zh[tʂ]** 舌尖后、不送气、清、塞擦音。发音时，舌尖上翘，抵住硬腭前端，软腭上升，阻塞鼻腔通路，声带不振动，较弱的气流先把舌尖的阻碍冲开一道窄缝，接着从窄缝中挤出，摩擦成声。

【发音例词】战争 zhànzhēng 政治 zhèngzhì 周转 zhōuzhuǎn

**ch[tʂʰ]** 舌尖后、送气、清、塞擦音。发音的情况和zh相似，只是气流较强。

【发音例词】超产 chāochǎn 驰骋 chíchéng 戳穿 chuōchuān

**sh[ʃ]** 舌尖后、清、擦音。发音时，舌尖上翘接近硬腭前端，留出窄缝，软腭上升，堵塞鼻腔通路，声带不振动，气流从窄缝中挤出，摩擦成声。

【发音例词】赏识 shǎngshí 神圣 shénshèng 舒适 shūshì

**r[ʒ]** 舌尖后、浊、擦音。发音的情况和sh相近，只是摩擦比sh弱，同时声带振动，气流带音。

【发音例词】忍让 rěnràng 仍然 réngrán 软弱 ruǎnrào



### 巧练指南

在通常情况下，因为zh、ch、sh发音时舌尖向上翘起，所以称为“翘舌音”；而z、c、s发音时舌尖平伸，所以称为“平舌音”。发zh、ch、sh音时，舌尖要翘起来，对准（抵住或接近）硬腭前部；发z、c、s音时，舌尖平伸，对准（抵住或接近）上齿背。除了注意两组词语发音的区别，我们还可以利用一些规律来识别和记忆。首先，可以利用汉字结构关系来帮助记忆，如在“宗”构成的“棕”“踪”“粽”“崇”等字中，除“崇”是翘舌音外，其余都是平舌音。其次，可以借助声韵配合规律来帮助记忆，如zh和ua、uai、uang相拼的“抓”“拽”“庄”等字都是翘舌音，没有平舌音。

**j[tɕ]** 舌面前、不送气、清、塞擦音。发音时，舌面前部抵住上齿龈和硬腭前部，软腭上升，堵塞鼻腔通路，声带不振动，较弱的气流把舌面的阻碍冲开，形成一道窄缝，气流从窄缝中挤出，摩擦成声。

【发音例词】积极 jījí 坚决 jiānjué 讲解 jiǎngjiě

**q[tɕʰ]** 舌面前、送气、清、塞擦音。发音的情况和j相似，只是气流较强。

【发音例词】齐全 qíquán 恰巧 qiàqiǎo 亲切 qīnqiè

**x[ç]** 舌面前、清、擦音。发音时，舌面前部接近上齿龈和硬腭前部，留出窄缝，软



腭上升, 堵塞鼻腔通路, 声带不振动, 气流从窄缝中挤出, 摩擦成声。

【发音例词】喜讯 xǐxùn 行星 xíngxīng 学习 xuéxí

**g[k]** 舌面后、不送气、清、塞音。发音时, 舌根抵住软腭, 软腭后部上升, 堵塞鼻腔通路, 声带不振动, 较弱的气流冲破舌根的阻碍, 爆发成声。

【发音例词】高贵 gāoguì 改革 gǎigé 骨干 gǔgàn

**k[kʰ]** 舌面后、送气、清、塞音。发音的情况和 g 相似, 只是气流较强。

【发音例词】开垦 kāikěn 空旷 kōngkuàng 宽阔 kuāнкуò

**h[x]** 舌面后、清、擦音。发音时, 舌根接近软腭, 留出窄缝, 软腭上升, 堵塞鼻腔通路, 声带不振动, 气流从窄缝中挤出, 摩擦成声。

【发音例词】航海 hánghǎi 呼唤 hūhuàn 悔恨 huǐhèn



### 巧练指南

f 和 h 在很多方言中都有混淆, 情况相当复杂。f 和 h 相混的原因在于读 f 时抬高了舌根, 读 h 时唇齿参与了发音。不少 f 和 h 不分的人单念 f 或 h 时很正确, 只是在读词语、句子时, 因为发音动作来不及转换而发生相混现象。为了读准 f 和 h, 要有意识地把两者放在一起练习, 锻炼发音器官的灵活性。f 和 h 都是清、擦音, f 是上齿和下唇形成阻碍, h 是舌面后部和软腭形成阻碍。发 f 音时, 轻咬下唇, 下唇向上门齿靠拢, 形成间隙; 软腭上升, 关闭鼻腔通路, 声带不振动, 气流从唇齿形成的间隙里通过, 摩擦成声。发 h 音时, 舌根抬高, 接近软腭, 形成窄缝, 气流从缝中挤出, 摩擦成声。

普通话声母发音情况如表 2-2 所示。

表 2-2 普通话声母发音分类情况一览表

按发音部位		按发音方法							
		塞音声母		塞擦音声母		擦音声母		鼻音声母	边音声母
		清音声母		清音声母		清音声母	浊音声母	浊音声母	浊音声母
		不送气音声母	送气音声母	不送气音声母	送气音声母				
双唇音声母	上唇、下唇	b	p					m	
唇齿音声母	下唇内缘、上门齿					f			

续表

按发音部位		按发音方法							
		塞音声母		塞擦音声母		擦音声母		鼻音声母	边音声母
		清音声母		清音声母		清音声母	浊音声母	浊音声母	浊音声母
		不送气音声母	送气音声母	不送气音声母	送气音声母				
舌尖前音声母	舌尖、齿背			z	c	s			
舌尖中音声母	舌尖、上齿龈	d	t					n	l
舌尖后音声母	舌尖、硬腭前端			zh	ch	sh	r		
舌面前音声母	舌面前部、硬腭前部			j	q	x			
舌面后音声母	舌面后部、软腭	g	k			h			



### 回顾思考

- (1) 什么是声母？普通话有哪些声母？
- (2) 按照发音部位和发音方法为声母分类，应该如何分？
- (3) 对普通话声母的发音情况进行综合描述。



### 实践操练

#### 一、同声母词语练习

##### (一) 双唇音

b— 辨别 卑鄙 步兵 壁报 奔波 病变  
 半边 板报 臂膀 表白 包办 摆布

p— 评判 偏旁 批评 乒乓 拼盘 爬坡  
 澎湃 铺平 批判 偏僻 琵琶 匹配

m— 牧民 明媚 麦苗 面貌 命名 冒昧  
 埋没 磨灭 命脉 麻木 美妙 门面



(二) 唇齿音

f— 丰富 吩咐 防范 肺腑 纷繁 蜂房  
 反复 非法 发放 非凡 芬芳 仿佛

(三) 舌尖前音

z— 总则 藏族 在座 宗族 自作 走卒  
 罪责 祖宗 造作 自尊 栽赃 自在  
 c— 参差 层次 猜测 苍翠 从此 措辞  
 粗糙 仓促 残存 草丛 摧残 匆促  
 s— 琐碎 松散 思索 色素 诉讼 洒扫  
 撕碎 搜索 缣丝 三思 四散 酸涩

(四) 舌尖中音

d— 大地 单独 断定 担当 道德 导弹  
 带动 地点 电镀 等待 顶端 颠倒  
 t— 探讨 天堂 推托 团体 淘汰 坦途  
 贪图 天体 跳台 吞吐 探听 体贴  
 n— 男女 牛奶 农奴 泥泞 扭捏 奶牛  
 拿捏 南宁 忸怩 恼怒 能耐 袅娜  
 l— 理论 老练 嘹亮 磊落 拉拢 料理  
 拉力 来历 罗列 冷落 联络 轮流

(五) 舌尖后音

zh— 战争 中转 主张 种植 壮志 庄重  
 政治 茁壮 专制 郑重 专职 制止  
 ch— 车床 铲除 戳穿 超产 长处 出产  
 查抄 出差 长城 拆除 穿插 驰骋  
 sh— 事实 少数 神圣 史诗 设施 声势  
 适时 手术 受伤 山水 顺手 伤势  
 r— 柔软 忍让 仍然 惹人 容忍 软弱  
 荣辱 如若 扰攘 冉冉 荏苒 柔韧

(六) 舌面前音

j— 经济 交界 基金 坚决 家具 集结  
 紧急 激进 急件 借鉴 积极 结晶  
 q— 轻巧 牵强 崎岖 亲切 铅球 齐全  
 请求 秋千 恰巧 弃权 亲戚 乞求  
 x— 行星 习性 新鲜 喜讯 先行 休息  
 相信 湘绣 学习 细心 想象 详细

## (七) 舌面后音

g— 高贵 国歌 骨干 巩固 规格 梗概  
灌溉 改革 鬼怪 观光 公共 尴尬  
k— 慷慨 开课 口渴 刻苦 苛刻 困苦  
宽阔 可靠 坎坷 开垦 空旷 夸口  
h— 航海 悔恨 荷花 欢呼 黄昏 和好  
黄河 浩瀚 横祸 缓和 含混 呼唤

## 二、对比练习

## (一) 平翘音对比

{	zh	札记	轧钢	摘花	窄巷	找到	支援	地址	终止
{	z	杂技	砸缸	栽花	宰相	早稻	资源	弟子	自责
{	ch	叉车	柴门	鱼翅	初步	吹笙	串位	戳破	春装
{	c	猜测	财门	鱼刺	粗布	催生	篡位	搓破	村庄
{	sh	生人	师长	事实	山脚	筛子	山歌	熟人	纱网
{	s	僧人	司长	四十	三角	塞子	三哥	俗人	撒网

## (二) 鼻边音对比

{	n	无奈	黄泥	水牛	大怒	难住	脑子	女客	浓重
{	l	无赖	黄梨	水流	大陆	拦住	老子	旅客	隆重

## 三、尖团音辨正练习

齐齿呼(i起头)韵母或撮口呼(ü起头)韵母与声母j、q、x相拼后的字音叫“团音”，如“郊区”(jiāoqū)；与声母z、c、s相拼后的字音叫“尖音”。普通话中有团音但没有尖音，也就是说，在普通话里i、ü起头的韵母可以和j、q、x相拼而不能和z、c、s相拼。但有些方言区是有尖音的，如将“喝酒”(hējiǔ)说成“hēziǔ”，这些方言区的人们要注意把尖音改成团音。下列汉字容易被错读为尖音，可参照练习。

ji	积	即	疾	集	辑	籍	脊	挤	际	剂	济	迹	绩
jie	接	节	捷	截	姐	借							
jiao	焦	礁	蕉	椒	嚼								
jiu	揪	酒	就										
jian	煎	尖	歼	剪	箭	贱	渐	荐					
jiang	将	浆	奖	浆	蒋	酱	匠						
jin	津	尽	进	晋	浸								
jing	睛	精	晶	井	净	静							
ju	聚												
jue	爵	绝											



## (四) d、t 发音

调到敌岛打特盗，特盗太刁投短刀，挡推顶打短刀掉，踏盗得刀盗打倒。

## (五) n、l 发音

老龙恼怒闹老农，老农怒恼闹老龙，农怒龙恼农更怒，龙恼农怒龙怕农。  
牛郎年年恋刘娘，刘娘连连念牛郎。牛郎恋刘娘，刘娘念牛郎，郎恋娘来娘念郎。

## (六) g、k 发音

哥挎瓜筐过宽沟，赶快过沟看怪狗，光看怪狗瓜筐扣，瓜滚筐空哥怪狗。

## (七) j、q、x 发音

西巷一个漆匠，七巷一个锡匠。  
西巷的漆匠偷了七巷锡匠的锡，  
七巷的锡匠偷了西巷漆匠的漆。  
西巷的漆匠为七巷的锡匠偷漆而生气，  
七巷的锡匠因西巷的漆匠偷锡受刺激。

## (八) z、zh、c、ch、s、sh 发音

刚往窗上糊字纸，你就隔着窗户撕字纸，  
一次撕下横字纸，一次撕下竖字纸，  
横竖两次撕了四十四张湿字纸。  
是字纸你就撕字纸，不是字纸，你就不要胡乱撕字纸。

试将四十四支极细极细的紫丝线，  
试织四十四只极细极细的紫狮子，  
细紫丝线试织细紫狮子，织细紫狮子用细紫丝线。

## (九) z、c、s 发音

四十四个字和词，组成一首“字词丝”的绕口词。  
桃子李子梨子栗子橘子柿子槟子榛子，栽满院子村子和寨子。  
名词动词数词量词代词副词助词连词，组成语词诗词和唱词。  
蚕丝生丝熟丝纛丝染丝晒丝纺丝织丝，自制粗丝细丝人造丝。

山前有个崔粗腿，山后有个崔腿粗，二人山前来比腿，  
不知是崔粗腿比崔腿粗的腿粗，还是崔腿粗比崔粗腿的腿粗。

## (十) r 发音

日头热，晒人热，晒得心里好难受。  
晒人热，好难受，晒得头皮直冒油。