

目 录

第一章 普通话与普通话水平测试	1
第一节 普通话简介	1
第二节 普通话水平测试简介	5
第二章 单音节字词知识与训练	15
第一节 声母	15
第二节 韵母	40
第三节 声调	53
第四节 音节	54
第五节 读单音节字词	57
第三章 多音节词语知识与训练	97
第一节 变调	97
第二节 轻声	100
第三节 儿化	101
第四节 读多音节词语	104
第四章 朗读	136
第一节 朗读的基本要求	136
第二节 朗读的基本技巧	137

第三节 朗读示例分析	142
第四节 朗读短文	144
第五章 说话	196
第一节 说话的特点和基本要求	196
第二节 说话能力的训练	197
第三节 命题说话	200
附录一 计算机辅助普通话水平测试指南	208
附录二 普通话水平测试训练试卷	216

第二章

单音节字词知识与训练

语音是普通话学习的重点，也是普通话水平测试测查的重点。普通话语音系统包括声母、韵母、声调、音节，以及变调、轻声、儿化、语调等。本章我们将对普通话的声韵调和音节作具体分析，并对普通话水平测试“读单音节字词”项进行指导和训练。

第一节 声母

传统上在分析汉语音节时，把一个音节切分成两部分：音节开头的辅音称为“声母”，声母后面的部分称为“韵母”。如果音节开头没有辅音，这个音节的声母就是零声母。普通话共有 22 个声母，除零声母外，其余 21 个声母可以根据发音部位和发音方法列成下表：

普通话声母总表

发音部位		双唇音		唇齿音		舌尖前音		舌尖中音		舌尖后音		舌面前音		舌面后音	
发音方法		上唇	下唇	上齿	下唇	舌尖	齿背	舌尖	上齿龈	舌尖	硬腭前	舌面前	硬腭前	舌面后	软腭
塞音	不送气	b [p]						d [t]						g [k]	
	送气	p [p ^h]						t [t ^h]						k [k ^h]	

续表

发音部位		双唇音		唇齿音		舌尖前音		舌尖中音		舌尖后音		舌面前音		舌面后音	
		上唇	下唇	上齿	下唇	舌尖	齿背	舌尖	上齿龈	舌尖	硬腭前	舌面前	硬腭前	舌面后	软腭
塞擦音						z [ts]				zh [tʂ]		j [tɕ]			
						c [tsʰ]				ch [tʂʰ]		q [tɕʰ]			
擦音				f [f]		s [s]				sh [ʂ]		x [ɕ]		h [x]	
近音										r [ɿ]					
鼻音		m [m]						n [n]							
边音								l [l]							

一、声母的分类

按照发音部位，普通话的辅音声母可以分为以下 7 种：

- (1) 双唇音 (b、p、m)：上唇和下唇接触形成阻塞。
- (2) 唇齿音 (f)：上齿和下唇接近形成阻碍。
- (3) 舌尖前音 (z、c、s)：舌尖与下齿、舌叶与齿龈接触或接近形成阻碍，也叫“平舌音”。
- (4) 舌尖中音 (d、t、n、l)：舌尖和上齿龈接触形成阻塞。
- (5) 舌尖后音 (zh、ch、sh、r)：舌尖翘起向硬腭前部接触或接近形成阻碍，也叫“翘舌音”。
- (6) 舌面前音 (j、q、x)：舌面前部和硬腭前部接触或接近形成阻碍。
- (7) 舌面后音 (g、k、h)：舌面后部和软腭前部（软腭和硬腭的交界处）接触或接近形成阻碍。

辅音的特点是气流在声腔中受到阻碍，通过一定方法冲破阻碍发出音来。形成阻碍和解除阻碍的方式就是发音方法。辅音的发音有一个动程，按时间顺序可以分为三个阶段：成阻——形成阻碍；持阻——阻碍持续；除阻——阻碍解除。根据形成阻碍和解除阻碍方式的不同，普通话的辅音声母可以分为以下 6 种：

- (1) 塞音 (b、p、d、t、g、k)：又称“爆破音”。成阻阶段发音部位完全闭塞，气流无法通过；维持到除阻阶段时，阻塞突然放开，压力很大的气流冲出而发出声音。
- (2) 擦音 (f、h、x、sh、s)：成阻时发音器官只是靠近，留下狭窄的缝隙；持阻时

第三章

多音节词语知识与训练

读书、说话不是孤立地发出一个个音节，而是连续发出一串串音节形成语流。在语流中，由于受到相邻音节的影响，一些音节中的声母、韵母或声调会发生语音的变化，这种现象叫作“语流音变”，简称“音变”。是否能够掌握音变，不仅直接影响语音的规范与纯正，而且直接影响表情达意。普通话的音变现象很多，本章我们主要针对变调、轻声、儿化这三种音变现象作具体分析，并在此基础上针对“读多音节词语”进行指导和训练。

第一节 变 调

声调语言的两个或两个以上音节连在一起时，音节所属调类的调值有时会发生变化，这种现象称为“连读变调”。连读变调只可能出现在相连音节之间。普通话的连读变调主要包括上声变调和“一”“不”变调。

一、上声变调

上声在阴平、阳平、上声、去声前都会产生变调，只有在单念或处在词语、句子的末尾才有可能读原调。

(1) 上声在阴平、阳平、去声、轻声前，即在非上声前，丢掉后半段“14”上升的尾巴，调值由 214 变为半上声 21，变调调值描写为 214—21。例如：

▶ 上声 + 阴平

百般 bǎibān

摆脱 bǎituō

保温 bǎowēn

火车 huǒchē

警钟 jǐngzhōng

省心 shěngxīn

▶ 上声 + 阳平

导游 dǎoyóu

改革 gǎigé

考察 kǎochá

朗读 lǎngdú

旅行 lǚxíng

祖国 zǔguó

▶ 上声 + 去声

感谢 gǎnxiè

稿件 gǎojiàn

广大 guǎngdà

讨论 tǎolùn

挑战 tiǎozhàn

土地 tǔdì

上声在轻声前调值也变成半上声 21。例如：斧子、奶奶、姐姐、尾巴、老婆、耳朵、马虎、口袋、伙计。

(2) 两个上声相连，前一个上声的调值变为 35，跟阳平的调值一样。变调调值描写为 214—35。例如：

▶ 上声 + 上声

粉笔 fěnbì

古典 gǔdiǎn

广场 guǎngchǎng

海岛 hǎidǎo

减少 jiǎnshǎo

简短 jiǎnduǎn

懒散 lǎnsǎn

旅馆 lǚguǎn

母语 mǔyǔ

手指 shǒuzhǐ

首长 shǒuzhǎng

小组 xiǎozǔ

(3) 三个上声音节相连，如果后面没有其他音节，也不带什么语气，末尾音节一般不变调。开头、中间的上声音节有两种变调：

1) 当词语的结构是双音节 + 单音节（“双单格”）时，开头、中间的上声音节调值变为 35，跟阳平的调值一样。例如：

打靶场 dǎbāichǎng

管理组 guǎnlǐzǔ

手写体 shǒuxiètǐ

水彩笔 shuǐcǎibì

洗脸水 xǐliǎnshuǐ

选举法 xuǎnjǔfǎ

勇敢者 yǒnggǎnzhě

展览馆 zhǎnlǎnguǎn

2) 当词语的结构是单音节 + 双音节（“单双格”），开头音节处在被强调的逻辑重音时，读作“半上”，调值为 21，中间音节则按两字组变调规律变为 35。例如：

党小组 dǎngxiǎozǔ

老保守 lǎobǎoshǒu

冷处理 lěngchǔlǐ

撒火种 sǎhuǒzhǒng

耍笔杆 shuǎbìgǎn

小两口 xiǎoliǎngkǒu

小拇指 xiǎomǔzhǐ

纸老虎 zhǐlǎohǔ

除此之外，不容易确定格式的词语如“索马里”“卡塔尔”的音变，不宜强求一律。

第四章

朗 读

第一节 朗读的基本要求

朗读是学习普通话语音的重要环节。语言学家徐世荣认为：“朗读是我们现代文化生活中不可少的一项功夫。朗读就是把书面上写的语言变为口头上说的语言，把无声语言（文字、文章、书面作品）变为有声语言——更能表情达意的口头活语言。”朗读不是机械地把文字变成声音，而是通过富有艺术感染力的声音把作品的内容准确、鲜明、形象地传达给听众。

朗读的基本要求有二：

一是目标明确。

使用普通话，语音标准，吐字清晰，这是朗读最基本的语音要求。朗读还要求我们能够准确把握作品的情感基调，情感表达自然适度，没有固定腔调和方言语调；语流通达连贯。朗读的速度要快慢适中，语速过快会造成吞音现象，吐字含混不清；语速过慢会使语音拖沓，语意不连贯。朗读时要忠实于原文，不随意增减字词和改动语句，通过对停连、重音、语气、节奏的处理准确呈现作品的情感与逻辑。

二是熟悉作品。

首先，明确作品主题。透彻地了解作品内容，明确作品主题，在此基础上理解和感受作者的喜怒哀乐，把握住作品的情感基调，这样我们在朗读时才有可能以声音为桥梁准确传递作品的思想内容。

其次，厘清作品结构。结构层次是作品材料的组织安排方式，体现了作者思想情感的发展脉络。我们只有在宏观上对作品有了整体性、结构性的认识，才能抓住作者思想感情运动的线索和轨迹。

最后，扫清字音障碍，做到语音标准规范。字音有问题会对朗读造成干扰，影响作品的准确性与严肃性，影响朗读的流畅程度。

此外，在学习和准备朗读时，可以使用一些特定的符号对文本进行标注，提醒我们在朗读时轻重缓急、抑扬顿挫的处理。常见的符号有：

▲顿挫号，短暂停顿。

Λ停顿号，停顿时间稍长。

ΛΛ间歇号，间歇时间比停顿更长。

⌒连接号，用于标注关系紧密的两个句子，缩短停顿时间。

·重音号，用于标记句中词语、短语等主要重音。

第二节 朗读的基本技巧

我们所发出的语音转瞬即逝，为了能够让听众迅速、准确地捕捉到我们的声音所传递的信息，朗读时需要借助一定的方法来实现朗读目的，比如声音的停顿、重音的安排、语流速度的控制、语气语调的设计，这些就是所谓朗读技巧。总体要求是：停连得当、重音合理、语调自然、语速适中。

一、停连

在朗读中，声音中断、休止处就是停顿，反之，声音延续处是连接，二者合称停连。文章中的词、词组和句子就形成了自然的节律。

1. 语法停连

语法停连是反映文章语句基本的语法关系、显示语法结构的停连。例如：

说也奇怪，ΛΛ和新朋友会谈文学、▲谈哲学、▲谈人生道理等等，Λ和老朋友却只话家常，Λ柴米油盐，▲细细碎碎，▲种种琐事。

说明：我们可以根据各分句之间的层次关系，处理停顿时间的长短。停连得当，层次能够清晰表现，文章就容易被理解。

以下是语法停连不当的示例：

这家装饰公司提供的设计风格▲非常独特。

说明：停顿造成的语法错误在于“提供”和“风格”不能搭配，因此属于停连不当。应该在“风格”之前停顿。

已经取得文凭的和尚▲未取得文凭的干部。

说明：“尚未”因为停顿不当而出现破词现象，产生了歧义。



作品 1 号

照北京的老规矩^①，春节差不多在腊月的初旬就开始了。“腊七腊八，冻死寒鸦”，这是一年里最冷的时候。在腊八这天，家家都熬腊八粥。粥是用各种米，各种豆，与各种干果熬成的。这不是粥，而是小型的农业展览会。

除此之外，这一天还要泡腊八蒜。把蒜瓣^②放进^③醋里，封起来，为过年吃饺子用。到年底，蒜泡得色如翡翠，醋也有了些辣味^④，色味双美，使人忍不住要多吃几个饺子。在北京，过年时，家家吃饺子。

孩子们准备过年，第一件大事就是买杂拌儿^⑤。这是用花生、胶枣、榛子^⑥、栗子等干果与蜜饯^⑦掺和^⑧成的。孩子们喜欢吃这些零七八碎儿^⑨。第二件大事是买爆竹^⑩，特别是男孩子们。恐怕第三件事才是买各种玩意儿^⑪——风筝^⑫、空竹、口琴等。

孩子们欢喜，大人们也忙乱。他们必须预备过年吃的、喝的、穿的、用的，好在新年时显出万象更新的气象。

腊月二十三过小年，差不多就是过春节的“彩排”。天一擦黑儿^⑬，鞭炮响起来，便有了过年的味道。这一天，是要吃糖的，街上早有好多卖麦芽糖与江米糖的，糖形或为长方块^⑭或为瓜形，又甜又黏^⑮，小孩子最喜欢。

过了二十三，大家更忙。必须大扫除一次，还要把肉、鸡、鱼、青菜、年糕什么的都预备充足——店铺多数正月初一到初五关门，到正月初六才开张。

节选自老舍《北京的春节》



读音提示

- | | |
|---------------|--------------------------|
| ① 规矩 guīju | ⑨ 零七八碎儿 língqī-bāsuìr |
| ② 蒜瓣 suànbanr | ⑩ 爆竹 bào zhú |
| ③ 放进 fàngjìn | ⑪ 玩意儿 wányìr |
| ④ 辣味 làwèir | ⑫ 风筝 fēngzheng |
| ⑤ 杂拌儿 zábànr | ⑬ 擦黑儿 cāhēir |
| ⑥ 榛子 zhēnzi | ⑭ 长方块 chángfāngkuài |
| ⑦ 蜜饯 mìjiàn | ⑮ 又甜又黏 yòu tián yòu nián |
| ⑧ 掺和 chānhuo | |

第五章

说 话

语言是人们沟通交流中使用形式最便捷、表达内容最丰富的交际工具之一。语言交流可以采用书面语言和口头语言等不同的形式。其中口头语言在表达使用中更加直接、简单、灵活。

口语包括叙说描述、介绍说明、评价议论等多种形式，人们在表述时往往统称为“说话”。

第一节 说话的特点和基本要求

说话是人的一种语言行为，以语音为载体，以沟通交流为目的，以阐述说明为方法，包括单向表达、双向互动、多向交流等多种形式。受生活阅历、教育背景、知识积累等多种因素影响，人们说话的风格也会因人而异，有的简洁明了，有的层次清晰，有的内容多彩。同样的意思，不同的说话方式会产生不同的效果。

一、说话的特点

1. 通过声音传递信息

说话是用有声语言表达意思，以声音为凭借，通过声音传递信息。说出的话是人们的言语作品，作品生成后不可收回，对于话语中出现的残缺或错误信息，需要通过后续话语进行修正、补充或解释。

2. 具有一定的目的性

说话是有意识的言语活动，人们通过说话表达自己的情感和思想、传递信息或知识，实现与他人交往、与社会联系的交际目的。

3. 说话时思维和表达几乎同步

说话时，人们从思考到表达，是一段连续的、几乎同步的行为。说话的清晰完整、连贯流畅离不开思维的敏捷灵活。思维慢于表达时，就容易出现说话中断、不连贯的现象，人们往往会不自觉地使用冗余的词语填补思维空白，说话中会出现“那么”“后来”“然后吧”“就是说”等赘语或口头禅。

4. 语句结构松散简短

说话时，说话者边想边说。一般说话使用的语句比较简短，结构比较简单，语句衔接比较松散自由，有重复、有补充，语法成分有缺失。

5. 借助副语言辅助表达

人们在使用有声语言进行表达交流的同时，往往会借助副语言辅助表达，比如面部表情、手势动作、身体姿势等都会参与到表达中。

二、说话的基本要求

1. 使用普通话

普通话是我国的国家通用语言。运用标准的普通话说话表达，是正确理解、顺畅沟通、和谐交流的基础。

2. 目标明确，思路清晰

说话者要明确说话的目的，了解听话的对象、场地环境特点。围绕目标，梳理思路，厘清说话的层次脉络。说话时重点突出、条理清楚、言之有序。

3. 表达准确，流畅自然

说话要抓住重点，准确选用词句，表达中注意词汇语法规规范，避免重复拖沓、语义混乱。话语尽量连贯不琐碎、自然不生硬。

第二节 说话能力的训练

说话是综合能力的体现，良好的口语表达能力体现了一个人的综合素质。说话表达中语言是外壳，思维是内核，知识是仓储。良好的说话表达包括规范的语音基础、正确的语法系统、丰富的知识储备、清晰的逻辑能力、恰当的语言技巧等要素。我们可以通过持续的学习积累、训练实践掌握表达技巧，提高说话的能力水平。

一、提高普通话水平

语音、词汇、语法是构成语言的“三要素”。学好普通话，必须兼顾好语音、词汇、语法三个方面。汉语普通话与各方言之间的差别，总的来说在语音方面表现最突出。因

此，学习普通话的关键是掌握以北京语音为标准的标准音。要在正音基础上，通过耳听、口说的反复训练，逐步达到标准规范、熟练自如的程度。

二、丰富知识储备

一个人的知识储备越多，他说话的话题、表达的内容就越丰富，对话题的分析理解和阐述就越全面、越深刻、越有见地。“生平多阅历，胸中有丘壑”，博闻强识才能厚积薄发。

1. 培养良好的阅读习惯

读书是增加知识储备、提升文化素质最便捷的途径。正如谢冕先生在《读书人是幸福人》中所说：“具有阅读能力的人，无形间获得了超越有限生命的无限可能性。”“读书加惠于人的不仅是知识的增广，而且还在于精神的感化与陶冶。”

习惯养成是一个长期行为，选择好的文章书刊，篇幅由短→中→长，体裁由散文→小说→评论，表达方式由叙事→说明→议论，由浅入深、阶梯渐进式地培养阅读习惯，日积月累，阅读量会显著提高，知识储备会日渐丰厚。

2. 做好读书笔记和摘录

分门别类地摘记存储名言警句、诗词佳句、典故成语等，做好读书笔记，多读多看形成记忆。说话时调取、引用，丰富表达内容，增强表达效果，说出的话就不会显得空洞干瘪、索然无味了。

3. 尝试观察记录和描述评价

关注生活学习中的点滴小事，记录自己的理解感受，尝试进行议论评价。比如：观察校园里的植物，记录其萌芽、生长、茁壮的过程，四季中形态、颜色的变化；观察校园里的建筑，从风格、形制、功用、特色等方面对其加以描述；等等。这样说话时就不会觉得缺少思想、无话可说了。

三、训练思维能力

语言表达是把思维的结果表述出来的过程。思维的品质和水平，在很大程度上决定着表达的效果。从思维到言语转化过程的迅速与迟缓、清晰与混乱，是一个人说话能力强与弱的重要标志。训练说话能力，首先要训练思维能力。

1. 增加思维的条理性

说话时要注重表达的层次和顺序，学会在说话过程中建立“思维路标”，用关键词语提示说话的层次，处理好语句的逻辑关系，避免出现“东一榔头、西一棒子”的现象。可以用“首先”“其次”“再次”“然后”“总之”等词语提示层次步骤；可以用“因为、所以”“虽然、但是”“既然、那么”等关联词语说明关系；也可以用词语顶真提示思维连