

高等职业教育公共课精品教材
新时代课程思政建设配套教材

双色
印刷

实用普通话训练教程

(思政课+精品微课)

主 编：潘伟斌

● 思政课程 ● 互联网+ ● 配套教学资源包



北京体育大学出版社

策划编辑：韩培付

责任编辑：曹晓燕

责任校对：米安

图书在版编目(CIP)数据

实用普通话训练教程 / 潘伟斌主编. — 北京: 北京体育大学出版社, 2023. 11

ISBN 978-7-5644-3926-2

I. ①实… II. ①潘… III. ①普通话—高等学校—教材 IV. ①H102

中国国家版本馆 CIP 数据核字(2023)第 204654 号

实用普通话训练教程

SHIYONG PUTONGHUA XUNLIAN JIAOCHENG

主 编 潘伟斌

出版发行：北京体育大学出版社

地 址：北京市海淀区农大南路 1 号院 2 号楼 2 层办公 B-212

邮 编：100084

网 址：<http://cbs.bsue.edu.cn>

发 行 部：010-62989320

邮 购 部：北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432

印 刷：三河市龙大印装有限公司

开 本：880mm×1230mm 1/16

成品尺寸：210mm×285mm

印 张：11

字 数：314 千字

版 次：2023 年 11 月第 1 版

印 次：2023 年 11 月第 1 次印刷

定 价：48.00 元

(本书如有印刷质量问题，请与出版社联系调换)

版权所有·侵权必究

汉语是我国的通用语言，也是世界上使用人数最多的语言。随着我国社会、经济的快速发展，人员流动的数量日益增多，流动的区域日益扩大，全国各地不同的方言给人们的交流沟通造成了一定的阻碍。因此，推广普通话成为我国一项重要的工作。我国宪法明确了普通话和规范汉字作为通用语言文字的法律地位。教育部要求各级各类学校把普及普通话纳入培养目标和有关课程，把说好普通话、写好规范字、提高语言文字能力作为素质教育的重要内容。

为了配合高等院校普及普通话和普通话教学工作，提高大学生的普通话水平，我们依据《普通话水平测试实施纲要（2021年版）》的要求以及高等院校的教学特点，编写了这本《实用普通话训练教程》。

本书以普通话理论知识为指导，以语言训练为核心，以提高大学生能力为目的进行编写，主要内容包括绪论、语音、声母训练、韵母训练、声调训练、音变训练、综合训练等。每章设置本章导读、学习目标、知识延伸、小贴士、知识巩固、复习与思考等模块，同时采用线上线下相结合的方法来加强大学生的普通话训练。

本书既可作为高等院校普通话训练课程的通识教育教材，也可作为社会从业人员的参考用书。

由于编者水平有限，书中难免存在疏漏之处，恳请业内人士和广大读者朋友不吝批评指正。



CONTENTS

目录

第一章 绪论

- 第一节 普通话概述 2
- 第二节 普通话水平测试等级标准和大纲
..... 4

第二章 语音

- 第一节 语音概述 11
- 第二节 元音 13
- 第三节 辅音 15

第三章 声母训练

- 第一节 声母概述 20
- 第二节 声母发音要领与训练 21
- 第三节 声母难点音对比训练 41

第四章 韵母训练

- 第一节 韵母概述 48
- 第二节 韵母发音要领与训练 49
- 第三节 韵母难点音对比训练 97

第五章 声调训练

- 第一节 声调概述 103
- 第二节 声调发音 104
- 第三节 声调训练的内容 106

第六章 音变训练

- 第一节 变调 112
- 第二节 轻声 119
- 第三节 儿化 125
- 第四节 语气词“啊”的音变 131

第七章 综合训练

- 第一节 朗读训练 135
- 第二节 说话训练 156

附录

- 附录一 汉语拼音方案 162
- 附录二 汉语音节表 164

参考文献

第一章

绪论



本章导读

普通话作为联合国工作语言之一，已成为中外文化交流的重要桥梁和外国人学习汉语的首选语言。普通话是中国法定的全国通用语言。《中华人民共和国宪法》第十九条规定：“国家推广全国通用的普通话。”《中华人民共和国国家通用语言文字法》确立了普通话和规范汉字的“国家通用语言文字”的法定地位。



学习目标

1. 了解普通话的含义。
2. 了解普通话水平测试的等级标准。
3. 了解《普通话水平测试大纲》中的测试内容。

第一节 普通话概述

一、普通话的含义

“普通话”一词最早见于书面是在1906年朱文熊所著的《江苏新字母》一书中，朱文熊给“普通话”下的定义是“各省通行之话”。此后，鲁迅、瞿秋白、黎锦熙、陈望道等人也先后在他们的著作和文章中提到过“普通话”。不过，那时所说的“普通话”并不是严格的学术用语，而是指与文言和方言土语相对的各省之间的通用语，即所谓的“蓝青官话”，它以北方话为基础，但没有严格的规范和标准。

知识延伸

1955年10月先后召开的“全国文字改革会议”和“现代汉语规范问题学术会议”，明确把汉民族共同语称为“普通话”，并把“普通话”的含义表述为“以北方话为基础方言，以北京语音为标准音”。1956年国务院发布的《关于推广普通话的指示》中把“普通话”的含义调整补充为“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”。从此“普通话”成为有明确含义的术语。普通话的“普通”二字是“普遍通行”“共通”的意思，并不是“平常普通”“普普通通”的意思。

普通话是汉民族共同语，但并非是先有了“普通话”这个词才有汉民族共同语。汉民族共同语的形成经历了相当长的时期，虽然难以指明确切的年代，但不会晚于14世纪。唐宋以来的白话文学使白话取得了书面语言的地位。元代的《中原音韵》通过戏曲推广了北京语音。明清两代所谓的“官话”随着政治力量和白话文传播到各地。20世纪初特别是“五四”运动以后，掀起了反对文言文、提倡白话文的“白话文运动”，促进了汉民族共同语的发展和推广。“官话”这个名称逐步被“国语”代替，同时也被称为“普通话”。1955年以后，考虑到语言的群众性，以及汉语应与少数民族语言平等，我国确定用“普通话”指称汉民族共同语，从而替代“国语”“官话”的名称。

二、汉语和汉语方言

汉语是我国的通用语言，也是世界上使用人数最多的语言，然而我国幅员辽阔，由于历史、地理等原因，虽然绝大多数地区都使用汉语，但是却“各具特色”，形成了七大方言区，分别是“北方方言区”“吴方言区”“湘方言区”“赣方言区”“客家方言区”“闽方言区”和“粤方言区”。在部分省份，几种方言体系并存，区别较大。例如，在广东省粤语、客家话和潮汕话并行。不同方言在词汇、语法和语音上都有区别，词汇和语法在书面语言的学习中可以得到规范，所以，语音方面的差别最为突出。由于语音是语言的物质外壳和形式表现，所以语音规范是口语传播中信息对称的第一步，是保证人们顺畅交流的必备要素。

知识延伸

北方方言，也叫北方话(以北京话为代表)，分布在长江以北的广大地区，以及长江以南的镇江上游、九江下游的沿江地带，还有湖北、四川、重庆、云南和贵州等地。

吴方言，也叫江浙话、吴语，分布在浙江、江苏南部和上海等地。

湘方言，也叫湖南话，分布在湖南大部分地区。

赣方言，也叫江西话，分布在江西大部分地区和湖北的东南角。

客家方言，也叫客家话，集中分布在两广、江西、福建、台湾等地，湖南和四川等省也有分布（当地称“广东话”）。

闽方言，也叫福建话，分布在福建、台湾、海南等地和广东的潮汕、惠州、汕尾一带。

粤方言，也叫广州话或白话（广西东部的叫法），分布在广东的中西部和广西的一部分地区，还有香港和澳门等地。

汉语方言的分歧突出地表现在语音方面，不但各大方言区的语音系统差别大，就是一个地区、一个方言内部也常在语音方面有明显的差异。普通话是在北方话的基础上建立起来的，它跟汉语其他方言在语法和词汇方面的差异是有限的。因此，方言区的人学习普通话不同于学习一种陌生的语言，学习普通话重要的是要掌握普通话语音系统和普通话的口语表达方式。因此，我们首先应该在语言交际活动中大力推广以北京语音为标准的普通话。

学习普通话，首先要了解发音和正音。

（一）发音

发音是一种口耳技能的训练。掌握普通话的语音系统，即掌握普通话的声母、韵母、声调以及变调、轻声、儿化等正确发音。要想学好普通话应该充分利用汉语拼音这个有效的工具，同时学习必要的语音知识。

发音准确是语音学习最基本的要求。如果发音错误，又没有及时纠正，反复练习这些错误的发音是徒劳无益的。在学习普通话时，有些人受方言的影响，音发不准，如对鼻音与边音、前鼻韵母与后鼻韵母之间的区分不敏感等。针对这些问题，首先要引导他们提高语音的分辨力，然后指导他们掌握正确的发音。在发音准确的基础上，反复练习，最终达到完全熟练的程度。

（二）正音

正音是指掌握汉字、词语的普通话标准读音，纠正因受方言影响而产生的偏离普通话的语音习惯。方言同普通话语音的差异不是毫无规律的，了解了方言和普通话语音对应的规律，在训练时就不必一个字音一个字音地死记，而是一批一批地去记。正音训练不仅体现在字词的读音上，还体现在朗读、会话等口头语言的运用中。

三、推广普通话

国家历来重视普通话的推广工作，把推广普通话作为我国一项长期的、重要的语言政策。

1955年10月，教育部和中国文字改革委员会联合召开了“全国文字改革会议”，在推广普通话方面明确了“普通话”的含义和推广普通话的方针、政策、步骤。同月，中国科学院哲学社会科学部召开了“现代汉语规范问题学术会议”，会议确定了把汉民族共同语称为“普通话”。1956年2月，国务院发布了《关于推广普通话的指示》，调整补充了“普通话”的含义，要求“在文化教育系统中和生活各方面推广这种普通话”。规定“从1956年秋季起，除少数民族地区外，在全国小学和中等学校的语文课内一律开始教学普通话”。同年，中央推广普通话工作委员会成立。1958年2月，第一届全国人民代表大会第五次会议批准颁布了《汉语拼音方案》，为推广普通话提供了有效的工具。1982年，《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”，为推广普通话确立了法律依据。1986年，国家语言文字工作委员会和国家教育委员会（现教育部）联合召开了全国语言文字工作会议，确定了大力推广和积极普及普通话是新时期语言文字工作的首要任务。2000年10月，第九届全国人民代表大会常务委员会第十八次会议审议通过了《中华人民共和国国家通用语言文字法》（以下简称《国家通用语言文字法》），这是我国第一部语言文字方面的专项法律，它体现了国家的语言文字方针和政策，第一次以法律的形式明确了普通话和规范汉字作为国家通用语言文字的地位。

国家大力推行普通话，同时也规定各民族语言平等，都有使用自己民族语言的自由。在处理普通话与方言的关系上，一方面，规定公民应普遍具备说普通话的能力，并在必要的场合自觉使用普通话；另一方面，承认方言在一定场合具有自身的使用价值，推行普通话并不是消灭方言。



思政元素

合力推进普通话 助力脱贫攻坚

2019年，教育部、国务院扶贫办与国家语言文字工作委员会（国家语委）等合力推进普通话助力脱贫攻坚，并针对重点人群开展普通话培训，如在“三区三州”对建档立卡贫困人口中的青壮年农牧民、基层干部开展普通话培训，增强青壮年农牧民学习普通话的积极性、主动性等。

为大力实施“推普”（推广普通话）助力脱贫攻坚行动，2019年，由25家国家语委成员单位组成的“推普”脱贫攻坚部际协调小组成立。通过上下协同，民族地区“推普”助力脱贫攻坚的情况被纳入2019年省级人民政府履行教育职责评价的指标体系，“推普”脱贫攻坚有关情况被纳入教育部与13个省区签署的《打赢教育脱贫攻坚战合作备忘录》。与此同时，2019年，教育部、国务院扶贫办、国家语委、中国移动通信集团有限公司、科大讯飞股份有限公司联合签署了《“推普脱贫攻坚”战略合作框架》，推广“语言扶贫”App项目；教育部与共青团中央联合开展推普助力脱贫攻坚大学生暑期社会实践活动，组织了两百余支实践团队、两千余名大学生深入中西部345个贫困乡村，开展“推普”宣传和培训。“推普”助力脱贫攻坚行动中特别强调加强贫困地区幼儿普通话教育，教育部与国务院扶贫办联合开展了“学前学会普通话”行动，还组织北京、浙江等东部六省份对口支援“三区三州”开展推普相关活动。据统计，2019年，中西部12个省份培训教师46.3万人次、青壮年农牧民195.8万人次、基层干部21.3万人次。

（资料来源：改革网，2020年6月2日，有改动）

第二节 普通话水平测试等级标准和大纲

我国语言工作者早在20世纪80年代初就开始研制普通话水平测试。1994年10月，国家语言文字工作委员会、国家教育委员会（现教育部）、广播电影电视部（现国家广播电视总局）联合发布了《关于开展普通话水平测试工作的决定》。自此，普通话水平测试成为推广普通话工作逐步走向科学化、规范化、制度化的有效手段。2000年10月，普通话水平测试等级标准正式写入《国家通用语言文字法》，该法律第十九条明确规定：“凡以普通话作为工作语言的岗位，其工作人员应当具备说普通话的能力。以

普通话作为工作语言的播音员、节目主持人和影视话剧演员、教师、国家机关工作人员的普通话水平，应当分别达到国家规定的等级标准；对尚未达到国家规定的普通话等级标准的，分别情况进行培训。”第二十四条还明确规定：“国务院语言文字工作部门颁布普通话水平测试等级标准。”普通话水平测试成为列入国家法律的名副其实的国家级考试。

一、普通话水平测试等级标准

1988年，国家语言文字工作委员会成立“普通话水平测试等级标准”课题组，该课题组历时三年深入调查研究，广泛征求意见，并在若干省市对学校师生和“窗口”行业职工进行试测，在此基础上拟定了《普通话水平测试等级标准》，于1991年通过专家论证。1997年，国家语言文字工作委员会正式颁布了《普通话水平测试等级标准(试行)》。该标准把普通话水平划分为三个级别(一级可称为标准的普通话，二级可称为比较标准的普通话，三级可称为一般水平的普通话)，每个级别内划分甲、乙两个等次。

(一)一级普通话

1. 一级甲等

朗读和自由交谈时，语音标准；词汇、语法正确无误；语调自然，表达流畅；测试总失分率在3%以内。

2. 一级乙等

朗读和自由交谈时，语音标准；词汇、语法正确无误；语调自然，表达流畅；偶然有字音、字调失误；测试总失分率在8%以内。

(二)二级普通话

1. 二级甲等

朗读和自由交谈时，声韵调发音基本标准，少数难点音(平翘舌音、前后鼻尾音、边鼻音等)有时出现失误；词汇、语法极少有失误；语调自然，表达流畅；测试总失分率在13%以内。

2. 二级乙等

朗读和自由交谈时，个别声调调值不准，声韵母发音有不到位现象；难点音(平翘舌音、前后鼻尾音、边鼻音、fu-hu、z-zh-j、送气不送气、i-ü不分，保留浊塞音和浊塞擦音，丢介音，复韵母单音化等)失误较多；有使用方言词、方言语法的情况；方言语调不明显；测试总失分率在20%以内。

(三)三级普通话

1. 三级甲等

朗读和自由交谈时，声韵母发音失误较多，难点音超出常见范围，声调调值多不准；词汇、语法有失误；方言语调较明显；测试总失分率在30%以内。

2. 三级乙等

朗读和自由交谈时，声韵母发音失误多，方音特征突出；词汇、语法失误较多；方言语调明显；外地人听其谈话有听不懂的情况；测试总失分率在40%以内。

二、普通话水平测试大纲

国家实施普通话水平测试的依据是教育部和国家语言文字工作委员会于2003年颁布的《普通话水

平测试大纲》。测试内容共分为读单音节字词、读多音节词语、选择判断、朗读短文和命题说话 5 个部分。试卷构成和评分如下。

(一)读单音节字词(100 个音节, 不含轻声、儿化音节), 限时 3.5 分钟, 共 10 分

1. 目的

测查应试人声母、韵母、声调读音的标准程度。

2. 要求

(1)100 个音节中, 70%选自《普通话水平测试用普通话词语表》“表一”, 30%选自“表二”。

(2)100 个音节中, 每个声母出现次数一般不少于 3 次, 每个韵母出现次数一般不少于 2 次, 4 个声调出现次数大致均衡。

(3)音节的排列要避免同一测试要素连续出现。

3. 评分

(1)语音错误, 每个音节扣 0.1 分。

(2)语音缺陷, 每个音节扣 0.05 分。

(3)超时 1 分钟以内, 扣 0.5 分; 超时 1 分钟以上(含 1 分钟), 扣 1 分。

(二)读多音节词语(100 个音节), 限时 2.5 分钟, 共 20 分

1. 目的

测查应试人声母、韵母、声调和变调、轻声、儿化读音的标准程度。

2. 要求

(1)词语的 70%选自《普通话水平测试用普通话词语表》“表一”, 30%选自“表二”。

(2)声母、韵母、声调出现的次数与读单音节字词的要求相同。

(3)上声与上声相连的词语不少于 3 个, 上声与非上声相连的词语不少于 4 个, 轻声不少于 3 个, 儿化不少于 4 个(应为不同的儿化韵母)。

(4)词语的排列要避免同一测试要素连续出现。

3. 评分

(1)语音错误, 每个音节扣 0.2 分。

(2)语音缺陷, 每个音节扣 0.1 分。

(3)超时 1 分钟以内, 扣 0.5 分; 超时 1 分钟以上(含 1 分钟), 扣 1 分。

(三)选择判断, 限时 3 分钟, 共 10 分

1. 词语判断(10 组)

(1)目的: 测查应试人掌握普通话词语的规范程度。

(2)要求: 根据《普通话水平测试用普通话与方言词语对照表》, 列举 10 组普通话与方言意义相对应但说法不同的词语, 由应试人判断并读出普通话的词语。

(3)评分: 判断错误, 每组扣 0.25 分。

2. 量词、名词搭配(10 组)

(1)目的: 测查应试人掌握普通话量词和名词搭配的规范程度。

(2)要求: 根据《普通话水平测试用普通话与方言常见语法差异对照表》, 列举 10 个名词和若干量

词,由应试人搭配并读出符合普通话规范的10组名量短语。

(3)评分:搭配错误,每组扣0.5分。

3. 语序或表达形式判断(5组)

(1)目的:测查应试人掌握普通话语法的规范程度。

(2)要求:根据《普通话水平测试用普通话与方言常见语法差异对照表》,列举5组普通话和方言意义相对应但语序或表达习惯不同的短语或短句,由应试人判断并读出符合普通话语法的表达形式。

(3)评分:判断错误,每组扣0.5分。

选择判断合计超时1分钟以内,扣0.5分;超时1分钟以上(含1分钟),扣1分。答题时语音错误,每个错误音节扣0.1分;如判断错误已经扣分,不重复扣分。

(四)朗读短文(1篇,400个音节),限时4分钟,共30分

1. 目的

测查应试人使用普通话朗读书面作品的水平。在测查声母、韵母、声调读音标准程度的同时,重点测查连读音变、停连、语调以及流畅程度。

2. 要求

(1)短文从《普通话水平测试用朗读作品》中选取。

(2)评分以朗读作品的前400个音节(不含标点符号和括注的音节)为限。

3. 评分

(1)每错1个音节,扣0.1分;漏读或增读1个音节,扣0.1分。

(2)声母或韵母的系统性语音缺陷,视程度扣0.5分、1分。

(3)语调偏误,视程度扣0.5分、1分、2分。

(4)停连不当,视程度扣0.5分、1分、2分。

(5)朗读不流畅(包括回读),视程度扣0.5分、1分、2分。

(6)超时扣1分。

(五)命题说话,限时3分钟,共30分

1. 目的

测查应试人在无文字凭借的情况下说普通话的水平,重点测查语音标准程度、词汇语法规则程度和自然流畅程度。

2. 要求

(1)说话话题从《普通话水平测试用话题》中选取,由应试人从给定的两个话题中选定1个话题,连续说一段话。

(2)应试人单向说话。如发现应试人有明显背稿、离题、说话难以继续等表现时,主试人应及时提示或引导。

3. 评分

(1)语音标准程度,共20分,分六档。

一档:语音标准,或极少有失误。扣0分、0.5分、1分。

二档:语音错误在10次以下,有方音但不明显。扣1.5分、2分。

三档:语音错误在10次以下,但方音比较明显;或语音错误为10~15次,有方音但不明显。扣3

分、4分。

四档：语音错误为10~15次，方音比较明显。扣5分、6分。

五档：语音错误超过15次，方音明显。扣7分、8分、9分。

六档：语音错误多，方音重。扣10分、11分、12分。

(2)词汇语法规范程度，共5分，分三档。

一档：词汇、语法规范。扣0分。

二档：词汇、语法偶有不规范的情况。扣0.5分、1分。

三档：词汇、语法屡有不规范的情况。扣2分、3分。

(3)自然流畅程度，共5分，分三档。

一档：语言自然流畅。扣0分。

二档：语言基本流畅，口语化较差，有背稿子的表现。扣0.5分、1分。

三档：语言不连贯，语调生硬。扣2分、3分。

说话不足3分钟，酌情扣分：缺时1分钟以内(含1分钟)，扣1分、2分、3分；缺时1分钟以上，扣4分、5分、6分；说话不满30秒(含30秒)，本测试项成绩计为0分。

🔊 小贴士

部分地区不考“选择判断”测试项。如果免测此项，“命题说话”测试项的分值由30分调整为40分。

📖 知识巩固

普通话是规范的现代汉语，其“规范”指的是现代汉语在语音、词汇、语法等方面的标准。

《普通话水平测试等级标准(试行)》把普通话水平划分为三个级别(一级可称为标准的普通话，二级可称为比较标准的普通话，三级可称为一般水平的普通话)，每个级别内划分甲、乙两个等次。

📖 复习与思考

1. 什么是普通话？推广和普及普通话有什么重要意义？
2. 为什么普通话教学中要特别重视语音教学？
3. 找出你在学习普通话的过程中存在的主要问题，并从发音和正音两个方面分析，制订一个学习计划，选择适合自己的练习材料进行训练。

思政园地 ★

乡约·相通

——大学生推广普通话志愿服务活动

“乡约·相通——大学生推广普通话志愿服务活动”(以下简称“活动”)由江苏师范大学于2018年开始组织实施。活动聚焦大面积连片民族地区，以大学生志愿者为主体，面向青壮年农牧民、学前儿童

等群体推广普通话。

活动将学术研究与实践服务相结合，为提升青壮年农牧民等群体的语言能力持续发力。截至 2022 年，主办方共组织大学生志愿者近 1000 人次深入原“三区三州”19 个国家级贫困县 143 个贫困村开展“推普”(推广普通话)服务，入户调研 6000 余名群众。

志愿者们借助自编教材《最简实用普通话 100 句》，累计开展了 7000 多个课时的普通话教学，帮助了 1000 余人掌握外出务工所需要的基本普通话，助力青壮年群众通过外出务工摆脱贫困。

志愿者团队设计了新型快速双语教学方法(协同教学、同伴学习等)，极大地提高了少数民族同胞学习普通话的兴趣与效率。志愿者团队还制定了验收方案，对学习者的普通话成果进行验收。

活动获得广泛的社会关注，被《人民日报》《光明日报》及中央广播电视总台的《新闻联播》《朝闻天下》等节目报道；获共青团中央、民政部等部委举办的第五届中国青年志愿服务项目大赛金奖，共青团中央、教育部等部门举办的第十七届全国大学生“挑战杯”红色专项赛全国特等奖，第十六届全国大学生“挑战杯”全国二等奖。

志愿者们有感于“推普脱贫”实践中的感人事迹，用镜头、用艺术作品记录下一个个珍贵的故事和感人的瞬间，创作出“推普脱贫攻坚”宣传纪录片、微电影、朗诵作品多部。“推普脱贫攻坚”系列活动极大地激发了大学生利用自己所学知识讲好“推普脱贫”的中国故事。

(资料来源：中国教育网络电视台，2022 年 12 月 22 日，有改动)

讨论：

“情暖乡村，青力青为”，志愿者们在履行大力推广普通话责任的同时，让更多城镇乡村的同胞打破了交流障碍与隔阂，促进了偏远山区的发展，也谱写了自己的青春之歌，讲好了中国故事。对于他们的事迹，你有什么感悟？