



普通话正音练习讲义

一、韵母训练方法

(一) an、en、in 与 ang、eng、ing

1、发音练习

前鼻韵母an、in、en，先响亮清晰地发出主要元音，紧接着舌尖前移抵住上齿龈，软腭下降，让气流从鼻腔流出；后鼻韵母ang、eng、ing在发好主要元音的基础上，迅速将舌位后移，上抬舌根，抵住软腭，发出鼻音ng。比如发in时，要注意主要元音i舌位不能靠后。先发i，声音可稍拖长一些，然后舌身保持不动，舌尖迅速点触上齿龈，然后发鼻音；而发ing时，是先发i，然后舌头隆起部位迅速地由前向后移动，舌根上抬抵住软腭，再发鼻音。在这一过程中，要注意舌位不能降低，即开口度不能过大，否则i与ng之间出现央元音e[待]的过渡，听起来过于做作。n与ng的成阻部位，一个在前，一个在后，要注意。

2、词语训练

安全、班长、盘子、快慢、吃饭 (an)

放手、胖瘦、行业、豺狼、往返 (ang)

人民、森林、喷气、奔小康、问题 (en)

生存、正常、成长、仍然、冷却 (eng)

迎宾、品味、人民、森林、秦国 (in)

宁愿、领赏、并列、平安、安定 (ing)

3、绕口令训练

【材料一】an《蓝布棉门帘》

出前门，往正南，有个面铺面冲南，门口挂着蓝布棉门帘。摘了它的蓝布棉门帘，棉铺面冲南，给他挂上蓝布棉门帘，面铺还是面冲南。

【材料二】ang

(1)《海水长》

海水长，长长长，长长长消。

(2) 《同乡不同行》

辛厂长，申厂长，同乡不同行。辛厂长声声讲生产，申厂长常常闹思想。辛厂长一心只想革新厂，申厂长满口只讲加薪饷。

(3) 《砸缸》

小光和小刚，抬着水桶上岗。上山岗，歇歇凉，拿起竹竿玩打仗。乒乒乓，乒乒乓，打来打去砸了缸。小光怪小刚，小刚怪小光，小光小刚都怪竹竿和水缸。

(4) 《黄花黄》

黄花花黄黄花黄，花黄黄花朵朵黄，朵朵黄花黄又香，黄花花香向太阳。

【材料三】 ang—an 《张康和詹丹》

张康当董事长，詹丹当厂长，张康帮助詹丹，詹丹帮助张康。

【材料四】 en 《小陈和小沈》

小陈去卖针，小沈去卖盆。俩人挑着担，一起出了门。小陈喊卖针，小沈喊卖盆。也不知是谁卖针，也不知是谁卖盆。

【材料五】 eng 《台灯和屏风》

郑政捧着盏台灯，彭澎扛着架屏风，彭澎让郑政扛屏风，郑政让彭澎捧台灯。

【材料六】 eng—en 《陈庄城和程庄城》

陈庄程庄都有城，陈庄城通程庄城。陈庄城和程庄城，两庄城墙都有门。陈庄城进程庄人，陈庄人进程庄城。请问陈程两庄城，两庄城门都进人，哪个城进陈庄人，程庄人进哪个城？

【材料七】 ang—eng 《长城长》

长城长，城墙长，长长长城长城墙，城墙长长城长长。

【材料八】 in 《土变金》

你也勤来我也勤，生产同心土变金。工人农民亲兄弟，心心相印团结紧。

【材料八九】 ing

(1) 《天上七颗星》

天上七颗星，树上七只鹰，梁上七个钉，台上七盏灯。拿扇扇了灯，用手拔了钉，举枪打了鹰，乌云盖了星。

(2) 《望月空满天星》

望月空，满天星，光闪闪，亮晶晶，好象那，小银灯，仔细看，看分明，大大小小，密

密麻麻，闪闪烁烁，数也数不清。

(3) 《蜻蜓青萍分不清》

蜻蜓青，青浮萍，青萍上面停蜻蜓，蜻蜓青萍分不清。别把蜻蜓当青萍，别把青萍当蜻蜓。

(4) 《指示灯》

十字路口指示灯，红黄绿色分得清。绿灯行，红灯停。红灯停，绿灯行。

(二) o 与 e、uo 与 ou

1、发音练习

(1) o 属于舌面、后、半高、圆唇元音。发音时口半开，舌身后缩，舌面后部隆起，与软腭相对，双唇自然拢圆。

(2) e 属于舌面、后、半高、不圆唇元音。发音时舌位的高低、前后与 o 基本相同，但嘴角要向两边展开。

(3) uo 属于后响复韵母，后响复韵母由两个元音音素构成，无韵尾。后一个元音音素发音响亮、清晰，时间稍长；前一个元音音素发音轻短，只表示舌位滑动的起点。

(4) ou 属于前响复韵母，前响复韵母由两个元音音素构成，无韵尾。前一个元音音素是韵腹，发音响亮、清晰，时间稍长；后一个元音音素轻短、模糊，只表示舌位滑动的方向。

2、词语训练

婆婆 泼墨 薄膜 伯伯 (o)

隔阂 苛刻 合格 特色 (e)

罗马 挪动 获得 弱势 (uo)

楼房 否定 搜索 逗号 (ou)

3、绕口令训练一

【材料一】o 《四老伯》

郭老伯、骆老伯，毕老伯、柏老伯，郭骆毕柏四老伯，约着城北买菱角，买得菱角阁上

剥，菱角壳戳了四老伯的脚。

【材料二】e《鹅过河》

哥哥弟弟坡前坐，坡上卧着一只鹅，坡下流着一条河，哥哥说：宽宽的河，弟弟说：白白的鹅。鹅要过河，河要渡鹅，还是河渡鹅。

【材料三】o—e《白家伯伯》

北贫坡上白家有个伯伯，家里养着一百八十八只白鹅，门口种着一百八十八棵白果，树上住着一百八十八只八哥。八哥在白果树上吃白果，白鹅气得直叫：我饿！我饿！

【材料四】ou

(1)《忽听门外人咬狗》

忽听门外人咬狗，拿起门来开开手；拾起狗来打砖头，又被砖头咬了手；从来不说颠倒话，口袋驮着骡子走。

《狗与猴》

(2) 树上卧只猴，树下蹲条狗。猴跳下来撞了狗，狗翻起来咬住猴，不知是猴咬狗，还是狗咬猴。

【材料五】uo—o《狼打柴，狗烧火》

狼打柴，狗烧火，猫儿上炕捏窝窝，雀儿飞来蒸饽饽。

绕口令训练二

【材料一】《鹅》

坡上立着一只鹅，坡下就是一条河。宽宽的河，肥肥的鹅，鹅要过河，河要渡鹅。不知是鹅过河，还是河渡鹅。

【材料二】《贝贝和菲菲》

贝贝飞纸飞机，菲菲要贝贝的纸飞机，贝贝不给菲菲自己的纸飞机，贝贝教菲菲自己能飞的纸飞机。

【材料三】《大妹和小妹》

大妹和小妹，一起去收麦。大妹割大麦，小妹割小麦。大妹帮小妹挑小麦，小妹帮大妹挑大麦。大妹小妹收完麦，噼噼啪啪齐打麦。

绕口令练习三

【材料一】《七棵树上结七样儿》

一二三，三二一，一二三四五六七。七个阿姨来摘果，七个花篮儿手中提。七棵树上结七样儿，苹果、桃儿、石榴、柿子，李子、栗子、梨。

【材料二】-i（前）《大嫂子和大小子》

一个大嫂子，一个大小子。大嫂子跟大小子比包饺子，看是大嫂子包的饺子好，还是大小子包的饺子好，再看大嫂子包的饺子少，还是大小子包的饺子少。大嫂子包的饺子又小又好又不少，大小子包的饺子又小又少又不好。

【材料三】-i（后）《知之为知之》

知之为知之，不知为不知，不以不知为知之，不以知之为不知，唯此才能求真知。

【材料四】《报纸》

时事学习看报纸，报纸登的是时事，常看报纸要多思，心里装着天下事。

绕口令练习四

【材料一】ua《画蛤蟆帽》

一个胖娃娃，画了三个大花活蛤蟆；三个胖娃娃，画不出一个大花活蛤蟆。画不出一个大花活蛤蟆的三个胖娃娃，真不如画了三个大花活蛤蟆的一个胖娃娃。

【材料二】uo（o）《狼打柴狗烧火》

狼打柴，狗烧火，猫儿上炕捏窝窝，雀儿飞来蒸饽饽

【材料三】uai《槐树槐》

槐树槐，槐树槐，槐树底下搭戏台，人家的姑娘都来了，我家的姑娘还不来。说着说着就来了，骑着驴，打着伞，歪着脑袋上戏台。

【材料四】uei《接水》

威威、伟伟和卫卫，拿着水杯去接水。威威让伟伟，伟伟让卫卫，卫卫让威威，没人先接水。一二三，排好队，一个一个来接水。

【材料五】uang《王庄和匡庄》

王庄卖筐，匡庄卖网，王庄卖筐不卖网，匡庄卖网不卖筐，你要买筐别去匡庄去王庄，你要买网别去王庄去匡庄。

【材料六】ueng《老翁和老翁》

老翁卖酒老翁买，老翁买酒老翁卖

【材料七】ong《栽葱和栽松》

冲冲栽了十畦葱，松松栽了十棵松。冲冲说栽松不如栽葱，松松说栽葱不如栽松。是栽松不如栽葱，还是栽葱不如栽松？

【材料八】uan—uang 《船和床》

那边划来一艘船，这边漂去一张床，船床河中互相撞，不知船撞床，还是床撞船。

【材料九】uan—on 《帆船》

大帆船，小帆船，竖起桅杆撑起船。风吹帆，帆引船，帆船顺风转海湾。

易错声母

1、n——l

普通话中的 n 和 l 是对立的音位，分得很清楚，但是在很多方言区中 n 和 l 是不分的，其中有江南方言、江淮方言、北方方言区的西南官话、下江官话区以及湘、赣、闽方言的一部分地区方言中 l 常常要与 n 相混。对于这些 n、l 不分的方言区来说，学习起来比较困难一点。

2、f——h

湘、赣、客家、闽、粤等方言都不能清楚声母 f 和 h，北方方言、江淮方言及西南方言也存在 f 和 h 混读的现象。在学习时首先注意 f 和 h 的发音，然后要清楚声母 f 和 h 相对应的字词。

3、r——l

吴方言、江淮方言、闽方言和山东方言的部分地区，没有 r 声母。比如将肉说成漏等。

4、z, c, s——zh, ch, sh, r

全国很多方言区都会出现平翘不分的情况，如中原官话蔡鲁片，四川、贵州等地基本没有翘舌音。

5、j——q——x

粤方言、闽方言、湘方言及吴方言区会出现声母 zh、ch、sh 与 j、q、x 混用的情况，如把“知道”读成“机道”，“少数”读成“小数”等。

二、声母训练方法

绕口令训练

【材料一】《四辆四轮大马车》

门口有四辆四轮大马车，你爱拉哪两辆来拉哪两辆。

【材料二】《教练和主力》

蓝教练是女教练，吕教练是男教练，

蓝教练不是男教练，吕教练不是女教练。

蓝南是男篮主力，吕楠是女篮主力，

吕教练在男篮训练蓝南，蓝教练在女篮训练吕楠。

【材料三】

蓝帘子内男娃娃闹，搂着奶奶连连叫，

奶奶只好去把篮子拿，原来篮子内留了块烂年糕。

(二) f-h

词语训练

舅父 fù— 救护 hù	公费 fèi— 工会 huì	附 fù注— 互 hù助
仿佛 fǎngfú— 恍惚 huǎnghū	防 fáng 虫— 蝗 huáng 虫	斧 fù头— 虎 hǔ头

飞 fēi 机	非凡 fēifán	奋 fèn 战
灰 huī 鸡	辉煌 huīhuáng	混 hùn 战
复 fù 员	方 fāng 地	防 fáng 止
互 hù 援	荒 huāng 地	黄 huáng 纸
发 fā 话	发慌 fāhuāng	反悔 fǎnhuì
丰厚 fēnghòu	复合 fùhé	混纺 hùnfǎng
化肥 huàféi	洪峰 hóngfēng	画符 huàfú

(三) r-l

词语训练

碧蓝 lán	娱乐 lè	阻拦 lán
必然 rán	余热 rè	阻燃 rán
卤 lǔ 质	露 lòu 馅	近路 lù
乳 rǔ 汁	肉 ròu 馅	进入 rù
衰落 luò	脸 liǎn 色	收录 lù
衰弱 ruò	染 rǎn 色	收入 rù
碧蓝 lán	娱乐 lè	阻拦 lán
必然 rán	余热 rè	阻燃 rán
锐利 ruì	日历 rìlì	扰乱 rǎoluàn
容量 róngliàng	人力 rénlì	日落 rìluò

老人 lǎorén	烈日 lièrì	例如 lìrú
利润 lìrùn	留任 liúrèn	炼乳 liànrǔ

z, c, s(平舌音)——zh, ch, sh、r(翘舌音)

1、单音练习

z 发音时，舌尖平伸，抵住上齿背，软腭上升，堵塞鼻腔通路，声带不颤动，较弱的气流把阻碍冲开一条窄缝，从窄缝中挤出，摩擦成声。如“总则”、“自在”的声母。

c 和 z 的发音区别不大，不同的地方在于 c 气流较强。如“粗糙”、“参差”的声母。

s 发音时，舌尖接近上齿背。气流从窄缝中挤出，摩擦成声，声带不颤动。如“思索”、“松散”的声母。

zh 发音时，舌尖上翘抵住硬腭前部，软腭上升，堵塞鼻腔通路，声带不颤动。较弱的气流把阻碍冲开一条窄缝，从窄缝中挤出，摩擦成声。如“庄重”、“主张”的声母。

ch 发音的状况与 zh 相近，只是气流较强。如“车床”、“长城”的声母。sh 发音时，舌尖上翘接近硬腭前部，留出窄缝，气流从缝间挤出，摩擦成声，声带不颤动。如“闪烁”、“山水”的声母。

r 发音状况与 sh 相近，只是声带不颤动。如“容忍”、“柔软”的声母。

2、词语训练

自 zì 愿—	鱼刺 cì —	私 sī 人—	仿造 zào—
志 zhì 愿	鱼翅 chì	诗 shī 人	仿照 zhào
粗 cū 布—	姿 zī 势—	新春 chūn—	宗 zōng 旨—
初 chū 步	知 zhī 识	新村 cūn	中 zhōng 止
资 zī 助—	自 zì 动—	物资 zī—	糟 zāo 了—
支 zhī 柱	制 zhì 动	物质 zhì	招 zhāo 了

近似 sì— 近视 shì	搜 sōu 集— 收 shōu 集	增 zēng 订— 征 zhēng 订	从 cóng 来— 重 chóng 来
支 zhī 援— 资 zī 源	主 zhǔ 力— 阻 zǔ 力	木柴 chái— 木材 cái	商 shāng 业— 桑 sāng 叶
申诉 sù— 申述 shù	摘 zhāi 花— 栽 zāi 花	午睡 shuì— 五岁 suì	八成 chéng— 八层 céng
树 shù 立— 肃 sù 立	找 zhǎo 到— 早 zǎo 到	乱吵 chǎo— 乱草 cǎo	山 shān 顶— 三 sān 顶
振作 zhènzuò	正宗 zhèngzōng	赈灾 zhènzāi	职责 zhízé
沼泽 zhǎozé	制作 zhìzuò	杂志 zázhì	栽种 zāizhòng
增长 zēngzhǎng	资助 zīzhù	自制 zìzhì	自重 zìzhòng
差错 chācuò	陈醋 chéncù	成材 chéngcái	出操 chūcāo
除草 chúcǎo	贮藏 chǔcáng	财产 cáichǎn	采茶 cǎichá
残喘 cánchuǎn	操场 cāochǎng	磁场 cíchǎng	促成 cùchéng
上司 shàngsī	哨所 shàosuǒ	深思 shēnsī	生死 shēngsǐ
绳索 shéngsuǒ	石笋 shísǔn	散失 sànsǐ	扫射 sǎoshè
四声 sìshēng	宿舍 sùshè	随时 suíshí	所属 suǒshǔ

j q x 与 zh ch sh

词语训练

墨迹 jì—墨汁 zhī	交际 jì—	密集 jí—
--------------	--------	--------

	交织 zhī	密植 zhì
就 jiù 业—昼 zhòu 夜	浅 qiǎn 明— 阐 chǎn 明	砖墙 qiáng— 专长 cháng
详细 xì—翔实 shí	缺席 xí— 确实 shí	获悉 xī— 获释 shì
修 xiū 饰—收 shōu 拾	电线 xiàn— 电扇 shàn	艰辛 xīn— 艰深 shēn
缉私 jī sī	集资 jí zī	其次 qí cì
戏词 xì cí	资金 zī jīn	字迹 zì jì
瓷器 cí qì	刺激 cì jī	思绪 sī xù



微信服务号：华图教师考试 (huatujsks)

华图教师官网：<http://www.hteacher.net/>

全国咨询电话：400-815-6661