

第三章

声母的辨析与纠正



【本章导读】

声母是组成汉语拼音的重要组成部分，决定了词语的音调、音节和语音的组合方式。本章将讲述声母的分类与发音、声母的辨正，以及声母的综合训练，帮助读者全面掌握声母的相关知识。



【学习目标】

1. 了解声母的概念与分类
2. 熟悉声母的发音
3. 初步掌握声母发声训练的基本方法

第一节 认识声母

一、声母的概念及作用

1. 概念

声母，是使用在韵母前面的辅音，跟韵母一起构成一个完整的音节。其他汉藏语系语言也有类似的结构。辅音的主要特点是，发音时气流在口腔中受到各种阻碍。可以说，声母发音的过程也就是气流受阻和气流克服阻碍的过程。声母通常响度较低、不可任意延长，而且不用于押韵。

2. 作用

（1）语音表达：声母决定了词语的音调、音节和语音的组合方式。不同的声母会产生不同的音韵特征，进而影响词语的发音和意义。通过掌握声母的发音规律，我们可以准确地表达自己的意思。

(2) 区分词语: 汉语中有很多音节相同但声母不同的词语, 声母的不同会给词语带来不同的意义。例如, 分(fēn)和森(sēn)的区别仅在于声母不同。因此, 声母是识别和区分词语的关键之一。

(3) 语言节奏: 声母对于语言的节奏和韵律起着重要作用。它能够调节句子的音节分布, 使语言流畅自然。掌握好声母的使用, 可以提高语言的规律感和饱满度。

二、声母的分类

1. 按发音部位分类

发音部位是指发音时气流受到阻碍的位置, 声母按发音部位可以分为以下几类:

- (1) 双唇音: b、p、m (3个)。
- (2) 唇齿音: f (1个)。
- (3) 舌尖前音: z、c、s (3个)。
- (4) 舌尖中音: d、t、n、l (4个)。
- (5) 舌尖后音: zh、ch、sh、r (4个)。
- (6) 舌面音: j、q、x (3个)。
- (7) 舌根音: g、k、h (3个)。

2. 按发音方法分类

声母的发音方法是指发音时喉头、口腔和鼻腔节制气流的方式和状况。

(1) 按阻碍方式可以分为以下几类。

- ① 塞音: b、p、d、t、g、k (6个);
- ② 塞擦音: z、c、zh、ch、j、q (6个);
- ③ 擦音: f、h、s、sh、r、x (6个);
- ④ 鼻音: m、n (2个);
- ⑤ 边音: l (1个)。

(2) 按声带是否颤动可以分为以下几类。

- ① 清音 (不颤动): b、p、f、d、…、z、c、s (17个);
- ② 浊音 (颤动): m、n、l、r (4个)。

(3) 按气流的强弱可以分为以下几类。

- ① 送气音: p、t、k、c、ch、q (6个);
- ② 不送气音: b、d、g、z、zh、j (6个)。

21个辅音声母总体上可以从发音部位和发音方法四方面去描写。将这四方面综合起来就形成各个声母的“名称”, 其公式为: 名称=部位+气流+声带+阻碍方式。

例如, b是双唇、不送气、清、塞音, p是双唇、送气、清、塞音, m是双唇、浊、鼻音, f是唇齿、清、擦音。

第二节 声母的发音



视频：声母的发音

汉语拼音声母表如表 3-1 所示。

表 3-1 汉语拼音声母表

拼音字母	国际音标	拼音字母	国际音标	拼音字母	国际音标
b	[p]	g	[k]	s	[s]
p	[p ^h]	k	[k ^h]	zh	[tʂ]
m	[m]	h	[x]	ch	[tʂ ^h]
f	[f]	j	[tɕ]	sh	[ʃ]
d	[t]	q	[tɕ ^h]	r	[ʐ]
t	[t ^h]	x	[ç]		
n	[n]	z	[ts]		
l	[l]	c	[ts ^h]		

一、双唇音（b、p、m）

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，迸裂而出，爆发成声。例如，标兵（biāobīng）里的 b，或者冰雹、卑鄙、褒贬。

p[p^h]：双唇、送气、清、塞音。和 b 相比，发音情况只是气流较强，其余都相同。例如，批判（pīpàn）里的 p，或者乒乓、匹配、澎湃。

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，余气冲破双唇的阻碍，发出轻微的塞音。例如，美妙（měimiào）里的 m，或者秘密、埋没、麦苗。

二、唇齿清擦音（f）

f[f]：唇齿、清、擦音。发音时，下唇接近上齿，形成窄缝，软腭上升，堵塞鼻腔通路，气流不振动声带，从唇齿间的窄缝中挤出，摩擦成声。例如，丰富（fēngfù）里的 f，或者芬芳、仿佛、非法。

三、舌尖前音（z、c、s）

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，较弱的气流把舌叶与上齿背的阻碍冲开一道窄缝，并从中挤出，摩擦成声。例如，粽子（zòngzi）里的 z，或者藏族、自尊、栽赃。

c[ts^h]: 舌尖前、送气、清、塞擦音。和 z 相比, 发音情况只是气流较强, 其余都相同。例如, 猜测 (cāicè) 里的 c, 或者曹操、参差、苍翠。

s[s]: 舌尖前、清、擦音。发音时, 舌尖抵住下齿背, 软腭上升, 堵塞鼻腔通路, 声带不振动, 气流从舌叶和上齿背的窄缝中擦出而成声。例如, 琐碎 (suǒsuì) 里的 s, 或者色素、松散、思索。

四、舌尖中音 (d、t、n、l)

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, 迸裂而出, 爆发成声。例如, 电灯 (diàndēng) 里的 d, 或者大地、蹲点、导弹。

t[t^h]: 舌尖中、送气、清、塞音。和 d 相比, 发音情况只是气流较强, 其余都相同。例如, 团体 (tuántǐ) 里的 t, 或者坍塌、淘汰、图腾。

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, 气流冲破舌尖的阻碍, 发出轻微的塞音。例如, 奶牛 (nǎiniú) 里的 n, 或者男女、袅娜、泥泞。

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, 从舌头两边或一边通过。例如, 浏览 (liúlǎn) 里的 l, 或者凛冽、靓丽、磊落。

五、舌尖后音 (zh、ch、sh、r)

zh[tʂ]: 舌尖后、不送气、清、塞擦音。发音时, 舌尖上翘, 抵住硬腭前部, 软腭上升, 堵塞鼻腔通路, 声带不振动, 较弱的气流把舌尖的阻碍冲开一道窄缝, 并从中挤出, 摩擦成声。例如, 正直 (zhèngzhí) 里的 zh, 或者褶皱、忠贞、住宅。

ch[tʂ^h]: 舌尖后、送气、清、塞擦音。和 zh 相比, 发音情况只是气流较强, 其余都相同。例如, 长城 (chángchéng) 里的 ch, 或者蟾蜍、惆怅、叉车。

sh[ʃ]: 舌尖后、清、擦音。发音时, 舌尖上翘, 接近硬腭前部, 形成窄缝, 软腭上升, 堵塞鼻腔通路, 声带不振动, 气流从舌尖和硬腭前部形成的窄缝中挤出, 摩擦成声。例如, 手术 (shǒushù) 里的 sh, 或者赏识、闪烁、杀生。

r[ʐ]: 舌尖后、浊、擦音。和 sh 相近, 发音情况只是摩擦比 sh 弱, 同时声带振动, 气流带音。例如, 柔软 (róuruǎn) 里的 r, 或者荏苒、荣辱、如若。

六、舌根音 (g、k、h)

g[k]: 舌面后、不送气、清、塞音。发音时, 舌面后部抵住软腭, 软腭后部上升, 堵塞鼻腔通路, 声带不振动, 较弱的气流冲破阻碍, 爆发成声。例如, 改革 (gǎigé) 里的 g, 或者尴尬、桂冠、梗概。

k[k^h]: 舌面后、送气、清、塞音。和 g 相比, 发音情况只是气流较强, 其余都相同。例如, 开阔 (kāikuò) 里的 k, 或者慷慨、坎坷、刻苦。

h[x]: 舌面后、清、擦音。发音时，舌面后部接近软腭，留出窄缝，软腭上升，堵塞鼻腔通路，声带不振动，气流从舌面后部和软腭形成的窄缝中挤出，摩擦成声。例如，辉煌（huīhuáng）里的h，或者好汉、红火、黄昏。

七、舌面音（j、q、x）

j[tc]: 舌面前、不送气、清、塞擦音。发音时，舌面前部抵住硬腭前部，软腭上升，堵塞鼻腔通路，声带不振动，较弱的气流把舌面前部的阻碍冲开一道窄缝，并从中挤出，摩擦成声。例如，结局（jiéjú）里的j，或者军舰、焦急、究竟。

q[tcʰ]: 舌面前、送气、清、塞擦音。和j相比，发音情况只是气流较强，其余都相同。例如，确切（quèqiè）里的q，或者秋千、蜷曲、亲戚。

x[ç]: 舌面前、清、擦音。发音时，舌面前部接近硬腭前部，留出窄缝，软腭上升，堵塞鼻腔通路，声带不振动，气流从舌面前部和硬腭前部形成的窄缝中挤出，摩擦成声。例如，雄心（xióngxīn）里的x，或者休息、闲暇、行星。

第三节 声母的辨正

一、方言声母与普通话声母的差异

分辨不同的声母必须从发准语音和记住字音两方面入手。“发准语音”就是懂得辅音声母的发音原理，“记住字音”就是记住哪些汉字读哪个声母。方言区的人学习普通话，需要分辨以下几组声母。

1. 分辨 n 和 l

普通话有 n 和 l 两个声母，有些方言两者全部相混，有些方言部分相混。学习这两个声母要注意两个问题：第一，语音要发准；第二，字音要记住。就语音来说，存在的问题是分不清 n、l，或发不准 n、l。要记住，n 和 l 都是舌尖抵住上齿龈发音的，它们的不同主要在于有无鼻音，即是从鼻腔出气，还是从舌头两边出气。为了分辨 n 和 l，不妨用捏鼻孔的办法来练习。捏鼻孔后发音，如果觉得发音有困难，那就是 n 音。因为发 n 音时，软腭下降，气流振动声带后要从鼻孔通过，捏住鼻孔是发不成鼻音的（见图 3-1 左）。捏鼻孔后觉得发音不困难，气流从舌头两边流出，那就是 l 音。因为发 l 音时，软腭上升，堵塞鼻腔通路，舌身收窄，气流由舌头两边流出，不带鼻音（见图 3-1 右）。所以，练习 n 和 l 的发音时，必须着重练习控制软腭的升降。另外，借助汉字声旁进行类推，能提高效率。例如，声旁是“内”的字，声母往往是 n，例如，纳、呐、衲、讷；声旁是“仑”的字，声母往往是 l，例如，抡、沦、论、轮等。

注意分辨 n—l：男女—褴褛，无奈—无赖，河南—荷兰，泥巴—篱笆，恼怒—老路，浓重—隆重。

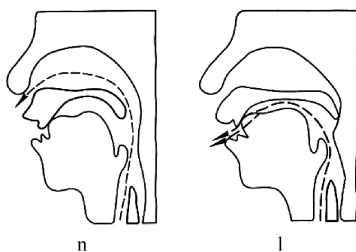


图 3-1 n、l 发音示意图

2. 分辨 zh、ch、sh 和 z、c、s

这两套声母，有些方言混成一套 z、c、s（或接近 z、c、s）的声母，例如，上海话、苏州话、广州话、武汉话、成都话等；还有些方言把普通话里声母是 zh、ch、sh 的字的一部分读成 z、c、s，例如，天津话、银川话、西安话等。

已会发 zh、ch、sh 音的人，想要弄清哪些字的声母该读 zh、ch、sh，哪些字的声母该读 z、c、s，可按本章第四节相关练习材料去练习，同时根据汉字声旁进行类推，还可以借助声韵配合规律来分辨，例如，ua、uai、uang 三个韵母，在普通话中只跟 zh、ch、sh 拼在一起，不跟 z、c、s 拼在一起。

不会发 zh、ch、sh 的人，要找出两套声母发音的差别来练习：发舌尖后音时，舌尖要翘起来，对准（抵住或接近）硬腭前部（见图 3-2 左）；发舌尖前音时，舌尖不翘，抵住下齿背，舌叶对准（抵住或接近）上齿背（见图 3-2 右）。

注意分辨 zh、ch、sh 和 z、c、s：老张—老臧，小周一小邹，主妇—祖父，插瓶—擦瓶，鱼翅—鱼刺，小炒—小草，诗人—私人。

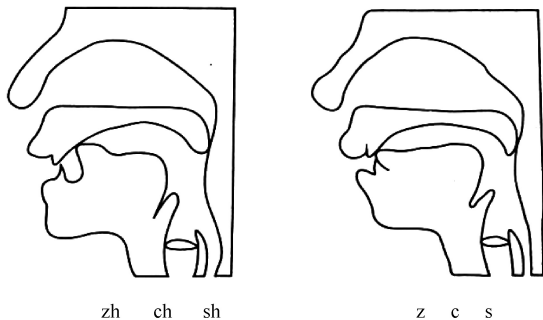


图 3-2 zh、ch、sh 和 z、c、s 的发音示意图

3. 分辨 f 和 h

普通话中声母 f 的字，有的方言读成别的声母，例如，厦门话；有的方言则把其中一部分读成声母 h，例如，上海浦东话。普通话中声母 h 的字，有的方言把其中一部分读成声母 f，例如，重庆话；还有的方言声母 f、h 两读，例如，长沙话。

f 和 h 都是清擦音，区别只在阻碍的部位上。f 是上齿和下唇形成阻碍，h 是舌面后部和软腭形成阻碍。

注意分辨 f—h: 废话—会话, 防空—航空, 幅度—弧度, 舅父—救护, 翻腾—欢腾, 富丽—互利。

二、分清几组方言中易混淆的声母

(1) 把方言中跟齐齿呼、撮口呼韵母相拼的 z、c、s、g、k、h 改成 j、q、x。在普通话中, 声母 z、c、s 和 g、k、h 都不能和 i、ü 或以 i、ü 起头的韵母相拼; i、ü 或以 i、ü 起头的韵母, 在塞擦音、擦音中只跟 j、q、x 相拼。有些地区的人, 遇到本地方言里 z、c、s、g、k、h 等声母跟 i、ü 或以 i、ü 起头的韵母相拼时, 把 z 与 g、c 与 k、s 与 h 分别改为 j、q、x, 就跟普通话一致了。例如, 基建、琴棋、戏曲等。

(2) 把方言中的浊音改为清音。在普通话中, 塞音、塞擦音、擦音声母中只有一个浊擦音 r, 其他都是清声母。但是吴方言和老派湘方言有一套与清声母 [p、t、k、ts、tɕ、s、ɕ、x、ɦ] 等相配的浊声母 (参看《国际音标简表》)。例如, “陪倍备鼻” “抬待代夺” “癸跪柜〇” “材罪暂杂” “旗技忌及” 五组字的声母分别读浊塞音 [b]、[d]、[g] 和浊塞擦音 [dz]、[dz̥]、[dʒ], 而 “随似寺俗” “邪像谢席” “寒旱汗合” 三组字的声母读浊擦音 [z]、[z̥]、[ɦ], 以上各组四个例字分别为平上去入四声 (“〇” 表示无例字)。方言区的人学习普通话要将这些浊声母字改读为同部位的清声母。大体规律是: 塞音和塞擦音平声送气、仄声 (上去入) 不送气, 例如, 第一组中的第一个字 “陪” 的声母为 p[p^h], 第二、三、四个字 “倍备鼻” 的声母为 b[p]; 声调的对应是第一个字平声读阳平, 第二、三个字读去声, 第四个字入声读阳平。其中喉擦音 [ɦ] 的舌位移前为舌面后清擦音 h[x]。

第四节 声母综合训练

一、声母发音训练

1. 唇的练习

(1) 喷: 也称作双唇后打响, 双唇紧闭, 将唇的力量集中于后中纵线三分之一的部位, 唇齿相依, 不裹, 阻住气流, 然后突然连续喷气出声, 发出 p、p、p 的音。

(2) 咧: 将双唇闭紧尽力向前噉起, 然后将嘴角用力向两边伸展 (咧嘴), 反复进行。

(3) 撇: 双唇闭紧向前噉起, 然后向左歪、向右歪、向上抬、向下压。

(4) 绕: 双唇闭紧向前噉起, 然后向左或向右做 60 度的转圈运动。

2. 舌的练习

(1) 刮舌: 舌尖抵下齿背, 舌体贴住齿背, 随着张嘴用上门齿沿刮舌叶、舌面, 使舌面能逐渐上挺隆起; 然后, 将舌面后移向上贴住硬腭前部, 感觉舌面向头顶上部 “百会” 穴的位置立起来。这一练习对于打开后声腔和纠正 “尖音”、增加舌面隆起的力量

很有效。口腔开度不好的人、舌面音 j、q、x 发音有问题的人可以多练习。

(2) 顶舌：闭唇，用舌尖顶住左内颊，用力顶，似嘴里有糖状；然后，用舌尖顶住右内颊做同样练习。左右交替、反复练习。

(3) 伸舌：将舌伸出唇外，舌体集中，舌尖向前、向左右、向上下尽力伸展。这一练习的主要作用是使舌体集中，舌尖能集中用力。

(4) 绕舌：闭唇，把舌尖伸到齿前唇后，向顺时针方向环绕 360 度，然后向逆时针方向环绕 360 度，交替进行。

(5) 立舌：将舌尖向后贴住左侧槽牙齿背，然后将舌沿齿背推至门齿中缝，使舌尖向右侧外翻；然后，做相反方向的练习。这一练习对于改进边音 l 的发音有益。

3. 口腔的静、动态控制

(1) 静态控制：打开口腔、提颧肌、开牙关、挺软腭、松下巴。

具体见第二章第三节相关内容。

(2) 动态控制：字头（吐字）、字腹（立字）、字尾（归音）。

字头：咬住，弹出，部位准确，气息饱满，结实有力，停暂敏捷，干净利落。

字腹：拉开，立起，气息均匀，音长适当，圆润丰满，窄韵宽发，宽韵窄发，前音后发，后音前发，圆音扁发，扁音圆发。

字尾：尾音较短，完整自如，避免生硬，归音到位，送气到家，干净利落，趋向鲜明。

声母区分训练如下。



音频：声母区分训练

b:	包起来 bāo qi lái	补写 bǔ xiě	谱写 pǔ xiě
p:	抛起来 pāo qi lái	备料 bèi liào	配料 pèi liào
d:	蹲下 dūn xià	肚子 dù zi	调出 tiào chū
t:	吞下 tūn xià	兔子 tù zi	跳出 tiào chū
g:	干完 gàn wán	米缸 mǐ gāng	大狗 dà gǒu
k:	看完 kàn wán	米糠 mǐ kāng	大口 dà kǒu
j:	大计 dà jì	精华 jīng huá	一届 yí jiè
q:	大气 dà qì	清华 qīng huá	一切 yí qiè
zh:	中断 zhōng duàn	工长 gōng zhǎng	斩掉 zhǎn diào
ch:	冲断 chōng duàn	工厂 gōng chǎng	铲掉 chǎn diào
z:	清早 qīng zǎo	做了 zuò le	一字 yí zì
c:	青草 qīng cǎo	错了 cuò le	一次 yí cì
zh:	主力 zhǔ lì	短站 duǎn zhàn	招了 zhāo le
z:	阻力 zǔ lì	短暂 duǎn zàn	糟了 zāo le
j:	举例 jǔ lì	短剑 duǎn jiàn	焦了 jiāo le

ch: 一成 yī chéng	姓陈 xìng chén	翅膀 chì bǎng
c: 一层 yī céng	姓岑 xìng cén	鱼刺 yú cì
q: 一擎 yī qíng	姓秦 xìng qín	气球 qì qiú

sh: 商业 shāng yè	不少 bù shǎo	诗人 shī rén
s: 桑叶 sāng yè	不扫 bù sǎo	私人 sī rén
x: 香液 xiāng yè	不小 bù xiǎo	昔人 xī rén

二、声母辨正训练

(一) 双唇阻声母: b、p、m



音频: 声母辨正训练

发音要领: 发音时, 发音部位的着力点应集中在双唇中央三分之一处, 使字音清晰有力度。注意一定不要抵唇、裹唇, 以免字音闷暗不清楚。

b——双唇成阻塞音、不送气、清辅音

练习材料:

巴 播 班 奔 帮 泵 比 背 布 崩 笨 标 备 悲 边 丙 埠 碧 扮 暴 百 倍 本 部
板 报 包 办 标 兵 辨 别 遍 布
把柄 颁布 宝贝 报表 卑鄙 背包 标本 病变 播报 奔波
臂膀斑白 别具一格 宾至如归 悲欢离合 百发百中 波澜壮阔 博学多才 包罗万象
不得人心 闭关自守 不谋而合 背井离乡 奔走相告 半信半疑 百折不挠 班门弄斧
杯水车薪

p——双唇成阻塞音、送气、清辅音

练习材料:

盆 坡 砰 拍 蓬 品 铺 爬 破 偏 撇 票 跑 鹏 频 普 抛 漂 皮
偏僻 澎湃 批判 乒乓 拼盘 偏颇 评品 爬坡 匹配 皮袍 琵琶 偏旁 排炮 评判
偏偏 啉啉 跑步 瀑布 排版
抛头露面 旁征博引 蓬头垢面 披星戴月 疲于奔命 迫在眉睫 迫不及待 扑朔迷离
平易近人 鹏程万里 盘根错节 旁门左道 匹夫之勇 旁敲侧击 拍案叫绝 排山倒海

m——双唇成阻鼻音、浊辅音

练习材料:

每 某 买 慢 门 梦 忙 面 母 明 满 灭 冒 庙 马 迈 抹 明 木 蒙
买卖 美满 美妙 盲目 弥漫 面目 面貌 命名 麻木 渺茫 冒昧 漫骂
秘密 牧民 名目 描摹 谋面 妈妈 茂密
漫不经心 貌合神离 美中不足 门庭若市 绵里藏针 妙手回春 明知故犯 名存实亡
漠不关心 目中无人 名不副实 面面俱到

（二）唇齿阻声母：f

发音要领：发音时，上下唇应自然放松地靠在一起，接触面越小越好。发音时，不要使拙劲，只需点到为止，否则杂音大，字音也就不清楚了。

f——唇齿成阻摩擦音、清辅音

练习材料：

飞 饭 非 副 翻 逢 乏 房 幅 发 费 富 匪 访 反 罚 废 浮 肺 愤
发福 仿佛 犯法 伏法 丰富 奋发 夫妇 反复 吩防 芳菲 非凡 分明 疯狂 奉陪
房屋 放松 佛法
翻天覆地 反复无常 防微杜渐 放虎归山 飞扬跋扈 肺腑之言 粉墨登场 风吹雨打
风驰电掣 风平浪静 扶老携幼 富贵荣华 釜底抽薪 纷至沓来 反客为主 泛滥成灾

（三）舌尖中阻声母：d、t、n、l

发音要领：发音时，舌尖与上齿龈灵活有力地接触，注意弹发音节时除阻要干脆利落。

d——舌尖中阻塞音、不送气、清辅音

练习材料：

的 地 都对 当 但 多动 得 带 点 党 丢 单 电 短 邓 顿 第 斗
达到 得到 地点 大胆 等待 弟弟 大地 带动 道德 单独 当地 奠定 答对 当代
打断 导弹 抵达 调度 捣蛋 搭档 地段
大庭广众 呆若木鸡 单枪匹马 当机立断 刀山火海 道貌岸然 得意洋洋 低声下气
颠沛流离 雕虫小技 顶天立地 东山再起 洞天福地 独出心裁 短兵相接 咄咄逼人

t——舌尖中阻塞音、送气、清辅音

练习材料：

它 提 听 透 兔 探
探听 忐忑 团体 探讨 拖沓 逃脱 挑剔 厅堂 体态 贪图
贪得无厌 谈笑风生 叹为观止 堂堂正正 滔滔不绝 提心吊胆 天长地久 甜言蜜语
添砖加瓦 铁石心肠 通情达理 异曲同工 痛定思痛 偷梁换柱 突如其来

n——舌尖中阻鼻音、浊辅音

练习材料：

年 那 能 你 难 牛 怒 鸟 女 暖 捏 念 拟 脑 闹 泥 酿 弄 虐 嫩
奶奶 男女 能耐 恼怒 年年 拿捏 奶牛 妞妞 扭捏 捏弄 南宁 泥泞 凝结 宁静

暖和 努力 牛皮 年度

耐人寻味 南腔北调 南征北战 内忧外患 年富力强 逆来顺受 鸟语花香 弄假成真
怒形于色 奴颜婢膝 难舍难分 能屈能伸 难兄难弟 拈轻怕重 宁缺毋滥 弄巧成拙

l——舌尖中阻边音、浊辅音

练习材料：

里 采 老 另 离 类 冷 路 落 乐 列 乱 蓝 料 临 留 狼 率 挠

力量 理论 来临 玲珑 流露 历来 缭乱 老练 利落 劳碌 利率 嘹亮 零落

理疗 伦理

来龙去脉 狼吞虎咽 老马识途 劳燕分飞 乐不思蜀 雷厉风行 冷眼旁观 理直气壮
力不从心 良师益友 恋恋不舍 龙腾虎跃 量力而行 了如指掌 琳琅满目 流连忘返

(四) 舌根阻声母：g、k、h

发音要领：这是舌根与软腭成阻的一组音，发音时，要注意发音位置不要太靠后，呼出气流也不要太强，以免发出喉音等杂音。

g——舌根阻塞音、不送气、清辅音

练习材料：

歌 高 古 贵 光 国 滚 归 工 刮 逛 沟 广 狗 鼓 瓜 感 搞 棍 干

哥哥 规格 骨骼 高贵 巩固 古怪 观光 广告 感官 雇工

孤芳自赏 古往今来 高屋建瓴 冠冕堂皇 光明正大 诡计多端 广开言路 滚瓜烂熟
国计民生 过眼云烟 裹足不前 沽名钓誉 攻守同盟

k——舌根阻塞音、送气、清辅音

练习材料：

可 空 亏 卡 阔 开 孔 扣 刻 坑 颗 靠 款 跨 考 揩 恳 愧 扼

可靠 苛刻 空阔 口号 困苦 坎坷 亏空 宽阔 克扣 框框 可怜

克己奉公 口若悬河 苦口婆心 康庄大道 见风使舵 开天辟地 刻舟求剑 空前绝后
开诚布公 可歌可泣

h——舌根阻塞音、清辅音

练习材料：

好 和 会 混 很 喝 花 哈 淮 灰 后 轰 户 慌 化 呼 汗 黑 还 唤

缓和 荷花 后悔 黄河 绘画 航海 含糊 豪华 合伙 祸害 呼喊 会话

呼风唤雨 胡言乱语 花言巧语 厚此薄彼 和风细雨 好为人师 汗马功劳 豪情壮语
海誓山盟 含沙射影 画龙点睛 赫赫有名

(五) 舌面阻声母: j、q、x

发音要领: 舌面和硬腭前端成阻的音, 发音时, 舌尖抵住下齿龈, 不要让舌尖碰触到上下齿的中间, 只需舌面前部向上抬起与硬腭前端相阻即可, 以免尖音。

j——舌面阻塞擦音、不送气、清辅音

练习材料:

急进见节脚街句件价就叫卷假井倦炯江及巨
经济解决积极阶级季节坚决将军即将拒绝究竟焦急洁净
家喻户晓匠心独运饥不择食坚不可摧焦头烂额截然不同今非昔比金科玉律
九霄云外局促不安鞠躬尽瘁卷土重来绝处逢生

q——舌面阻塞擦音、送气、清辅音

练习材料:

千切去强取区且权抢卡敲气巧
亲切确切恰巧气球亲戚崎岖齐全
恰如其分齐心协力千篇一律前仆后继巧立名目亲密无间倾盆大雨穷山恶水
取长补短全力以赴群龙无首沁人心脾棋逢对手浅尝辄止轻重缓急求全责备

x——舌面阻擦音、清辅音

练习材料:

想向新写小选学寻修行鞋雪消凶峡信绣旋歇
学习相信虚心小学现象学习新鲜休息信心新兴鲜血乡下血型习性
写信雄心欣喜纤细嬉笑
熙熙攘攘喜笑颜开先见之明相反相成弦外之音想入非非销声匿迹笑逐颜开
心花怒放欣欣向荣行云流水胸有成竹袖手旁观栩栩如生悬崖峭壁循序渐进

(六) 舌尖后阻声母: zh、ch、sh

发音要领: 这是舌尖与硬腭前端相交的一组音, 发音时, 舌尖抬起来向硬腭前端靠近, 不要向后卷起, 而且发音部位的接触面越小越好, 以免发音含混不清。

zh——舌尖后阻塞擦音、不送气、清辅音

练习材料:

这只真扎张抓重周追正中装拽摘炸着长捉政治战争住宅
挣扎指正真正着重专著蜘蛛注重
招兵买马掌上明珠招摇过市真知灼见正本清源知己知彼郑重其事直言不讳
咫尺天涯炙手可热忠心耿耿周而复始众目睽睽珠圆玉润

ch——舌尖后阻塞擦音、送气、清辅音

练习材料：

出 成长 穿插 车 查 冲 趁 船 拆 缠 唱 称 乘 抄 春 揣
常常 长处 超出 出差 长城 橱窗 车床 惆怅 超产 踌躇 长春 查抄 叉车
缠绵悱恻 长年累月 车水马龙 超群绝伦 陈词滥调 沉默寡言 乘风破浪 痴心妄想
赤胆忠心 重见天日 踌躇满志 出言不逊 处心积虑 穿针引线 触类旁通 垂头丧气

sh——舌尖后阻擦音、清辅音

练习材料：

上 谁说 使手 水 声 沙 栓 闪 山 晒 双 书 社 刷
事实 实施 瞬时 叔叔 手术 上升 闪烁 收拾 舒适 山水 水手
稍纵即逝 赏心悦目 舍命救人 身体力行 设身处地 深入浅出 神魂颠倒 生龙活虎
盛气凌人 神采奕奕 石沉大海 实事求是 势不两立 手舞足蹈

r——舌尖后阻擦音、浊辅音

练习材料：

如 让 热 容 入 任 若 惹
日光 日常 绕道 冉冉 柔软 忍让 燃烧 认真 溶解
人杰地灵 仁至义尽 忍俊不禁 任劳任怨 日理万机 日月如梭 容光焕发 如出一辙
融会贯通 如法炮制 入木三分 弱不禁风 锐不可当 如释重负 人心所向 任人唯贤

(七) 舌尖前阻声母：z、c、s

发音要领：这是一组舌尖和上门齿或下门齿成阻的音，发音时，舌尖一定是集中的、有力度的，且与上门齿或下门齿的接触面要尽量小，成点不成片，否则发音部位的力量不集中，发音显得混浊不干净。

z——舌尖前阻塞擦音、不送气、清辅音

练习材料：

在 走 做 最 字 早 杂 脏 怎 总 尊 紫 暂
增长 组长 自主 宗旨 赞助 阻止 最终 罪状 在职 滋长 字纸
杂乱无章 赞不绝口 载歌载舞 责无旁贷 再接再厉 在劫难逃 择善而从 糟糠之妻
自不量力 子虚乌有 纵横驰骋 罪魁祸首 尊师重道 坐享其成

c——舌尖前阻塞擦音、送气、清辅音

练习材料：

才 次 擦 册 此 曾 村 藏 侧 层 凑 蚕 菜 场 曹
餐车 残存 参差 苍翠 操持
草木皆兵 层出不穷 从容不迫 粗枝大叶 聪明才智 促膝谈心 措手不及 寸草春晖

藏龙卧虎 沧海桑田 才疏学浅 操之过急 参差不齐 此起彼伏 从长计议 风餐露宿
s——舌尖前阻擦音、清辅音

练习材料：

三 所 送 艘 扫 桑 色 涩 岁 素 索 塞 术
私塾 诉讼 松鼠 琐事 四十 苏轼 思念 四周 赛马 孙权 所以 洒脱 三国
塞翁失马 三顾茅庐 丧权辱国 丝丝入扣 四面八方 入乡随俗 肃然起敬 所向披靡
损兵折将 四面楚歌 三教九流 素昧平生 肆无忌惮 似曾相识

三、诗词训练

咏柳（贺知章）

碧玉妆成一树高，万条垂下绿丝绦。
不知细叶谁裁出，二月春风似剪刀。

早春呈水部张十八员外（韩愈）

天街小雨润如酥，草色遥看近却无。
最是一年春好处，绝胜烟柳满皇都。

约客（赵师秀）

黄梅时节家家雨，青草池塘处处蛙。
有约不来过夜半，闲敲棋子落灯花。

初夏绝句（陆游）

纷纷红紫已成尘，布谷声中夏令新。
夹路桑麻行不尽，始知身是太平人。

西江月（辛弃疾）

明月别枝惊鹊，清风半夜鸣蝉。
稻花香里说丰年，听取蛙声一片。
七八个星天外，两三点雨山前。
旧时茅店社林边，路转溪桥忽见。



音频：诗词训练

四、语段训练

b 的训练

八百标兵

八百标兵奔北坡，炮兵并排北边跑。炮兵怕把标兵碰，标兵怕碰炮兵炮。

爸爸抱宝宝

爸爸抱宝宝，跑到布铺买布做长袍，宝宝穿了长袍不会跑。布长袍破了还要用布补，



音频：语段训练

再跑到布铺买布补长袍。

巴老爷和芭蕉树

巴老爷有八十八棵芭蕉树，来了八十八个把式要在巴老爷八十八棵芭蕉树下住。巴老爷拔了八十八棵芭蕉树，不让八十八个把式在八十八棵芭蕉树下住。八十八个把式烧了八十八棵芭蕉树，巴老爷在八十八棵树边哭。

p 的训练

补皮裤

皮裤破，补皮裤，皮裤不破不补裤。

买饽饽

白伯伯，彭伯伯，饽饽铺里买饽饽。白伯伯买的饽饽大，彭伯伯买的大饽饽。拿到家里喂婆婆，婆婆又去比饽饽。不知白伯伯买的饽饽大，还是彭伯伯买的饽饽大？

一座棚

一座棚傍峭壁旁，峰边喷泻瀑布长，不怕暴雨瓢泼冰雹落，不怕寒风扑面雪飘扬，并排分班翻山攀坡把宝找，聚宝盆里松柏飘香百宝藏。

m 的训练

一盆面

一盆面，烙一盆饼。饼碰盆，盆碰饼。

白庙和白猫

白庙外蹲一只白猫，白庙里有一顶白帽。白庙外的白猫看见了白帽，叼着白庙里的白帽跑出了白庙。

f 的训练

画凤凰

粉红墙上画凤凰，凤凰画在粉红墙。红凤凰、粉凤凰，红粉凤凰、花凤凰。

理化和理发

我们要学理化，他们要学理发。理化不是理发，理化理发要分清，学会理化却不会理发，学会理发也不懂理化。

缝裤

缝一条裤子七道缝，斜缝竖缝和横缝，缝了斜缝缝竖缝，缝了竖缝缝横缝。

d/t 的训练

汤烫塔

老唐端蛋汤，踏凳登宝塔只因凳太滑，汤洒汤烫塔。

白石塔

白石塔，白石搭，白石搭白塔，白塔白石搭。搭好白石塔，白塔白又大。

颠倒歌

太阳从西往东落，听我唱个颠倒歌。天上打雷没有响，地下石头滚上坡；江里骆驼会下蛋，山里鲤鱼搭成窝；腊月苦热直流汗，六月爆冷打哆嗦；姐在房中手梳头，门外口袋把驴驮。

n 的训练

碾牛

料牛拉碾子碾牛料，碾完了牛料留牛料。

小姐姐放牛

小姐姐，来放牛，大牛小牛整六头，六头牛。牛六头，大牛犄角顶小牛，大牛顶坏了小牛的角，急坏了放牛的小姐姐，姐姐热爱社里的牛，不让大牛顶小牛。

l 的训练

牛郎恋刘娘

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。

g 的训练

哥哥捉鸽

哥哥过河捉个鸽，回家割鸽来请客，客人吃鸽鸽肉，哥哥请客乐呵呵。

读古通古

苦读古书懂古通古熟古，不读古书不懂古不通古糊涂古。

k 的训练

过宽沟

哥跨瓜筐过宽沟，赶快过沟看怪狗。光看怪狗瓜筐扣，瓜滚筐空哥看狗。

h 的训练

华华和红红

华华有两朵黄花，红红有两朵红花，华华要红花，红红要黄花。华华送给红红一朵黄花，红红送给华华一朵红花。

画花也是花

画上盛开一朵花，花朵开花花非花。花非花朵花。花是画上花，画上花开花，画花也是花。

j 的训练

京剧与警句

京剧叫京剧，警句叫警句。京剧不能叫警句，警句不能叫京剧。

比尖

尖塔尖，尖杆尖。杆尖尖似塔尖尖，塔尖尖似杆尖尖。有人说杆尖比塔尖尖，有人说塔尖比杆尖尖。不知到底是杆尖比塔尖尖，还是塔尖比杆尖尖。

q 的训练**七加一**

七加一，七减一，加完减完等于几？七加一，七减一，加完减完还是七。

稀奇

稀奇真稀奇，麻雀踩死老母鸡，蚂蚁身高三尺六，八十岁的老头躺在摇篮里。

x 的训练**漆匠和锡匠**

七巷一个漆匠，西巷一个锡匠，七巷漆匠偷了西巷锡匠的锡，西巷锡匠拿了七巷漆匠的漆，七巷漆匠气西巷锡匠偷了漆，西巷锡匠讥七巷漆匠拿了锡。请问锡匠和漆匠，谁拿谁的锡？谁偷谁的漆？

zh 的训练**知道不知道**

认识从实践始，实践出真知。知道就是知道，不知道就是不知道，不要知道说不知道，也不要不知道装知道，老老实实，实事求是，一定要做到不折不扣地真知道。

ch 的训练**朱叔锄竹笋**

朱家一株竹，竹笋初长出。朱叔处处锄，锄出笋来煮，锄完不再出，朱叔没笋煮竹株又干枯。

sh 的训练**热情学时事**

史老师，讲时事，常学时事长知识。时事学习看报纸，报纸登的是时事，心里装着天下事。

羊上山

山羊上山，山碰山羊角，水牛下水，水没水牛腰。

r 的训练**热**

日头热，晒人肉，晒得心里好难受。晒人肉，好难受，晒得头上直冒油。

z 的训练

做早操

早晨早早起，早起做早操，人人做早操，做操身体好。

c 的训练

子词丝

四十四个字和词，组成了一首子词丝的绕口词。桃子李子梨子栗子橘子柿子棒子，栽满院子村子和寨子。刀子斧子锯子凿子锤子刨子尺子做出桌子和椅子。名词动词数词量词代词副词助词连词造成语词诗词和唱词。蚕丝牛丝热丝染丝晒丝纺丝织丝自制粗丝细丝人造丝。

s 的训练

糊字纸

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，你就不要胡乱地撕一地纸。

三山撑四水

三山撑四水，四水绕三山，三山四水春常在，四水三山四时春。