

◆ 晓鹿声音魅力训练营

C
O
M
P
A
N
Y

初 阶 作 业

慢就是稳 稳就是快



目录

《余生，致自己》	1
Day4 字音开头发音精准纠正 练习材料.....	5
Day5 舌尖音、舌根音专项练习资料.....	9
Day8 玩转平翘舌 练习资料.....	12
Day9 打开口腔 开齐合撮 （重点练习资料）	17
Day10 字音破冰练习资料.....	20
Day11 地域性方言精准训练 1（练习资料）	25
Day12 地域性方言精准训练 2（练习资料）	29
Day15 韵母发声要领（练习资料）	35
Day16 韵母发声分类（练习资料）	40
Day17 字音圆润饱满 练习资料.....	44
Day18 宽窄韵母 练习资料.....	51
Day19 前后鼻音训练 练习资料.....	58
Day22 前后鼻音训练 2 练习资料.....	64
Day23 调值训练与四声发音 练习资料.....	76
Day24 双音节组合训练 练习资料.....	79
Day25 四字词、绕口令 练习资料.....	82
Day26 语音综合训练 练习资料.....	90





《余生，致自己》

qiū fēng jiàn lěng, hán shuāng yǐ jiàng, dōng
秋 风 渐 冷，寒 霜 已 降，冬
tiān de jiǎo bù yuè lái yuè jìn. yì nián jiāng
天 的 脚 步 越 来 越 近。一 年 将
jìn bàn shēng yǐ guò yě xǔ nǐ yǒu hěn duō yí hàn,
尽，半 生 已 过，也 许 你 有 很 多 遗 憾，
hěn duō bù gān, yǒu qiān yán wàn yǔ xiǎng duì zì
很 多 不 甘，有 千 言 万 语 想 对 自
jǐ shuō
己 说。

wǎng zhě bù kě jiàn, lái zhě yóu kě zhuī wú
往 者 不 可 谏，来 者 犹 可 追。无
lùn qián bàn shēng guò de rú hé, kǔ yě hǎo, lè yě
论 前 半 生 过 得 如 何，苦 也 好，乐 也
bà, miàn duì hòu bàn shēng, dōu qǐng bǎ zhè xiē
罢，面 对 后 半 生，都 请 把 这 些
huà sòng gěi zì jǐ. bié jiāo lǜ, gāi lái de zǒng
话 送 给 自 己。别 焦 虑，该 来 的 总
huì lái
会 来。

zhè yì nián, yě xǔ nǐ méi yǒu shēng zhí jiā xīn, zēng
这 一 年，也 许 你 没 有 升 职 加 薪，增
zhǎng zuì duō de zhǐ yǒu nián líng; yě xǔ nǐ méi yǒu
长 最 多 的 只 有 年 龄；也 许 你 没 有



zhǎo dào lìng yí bàn , dōu dōu zhuàn zhuàn yī rán
找 到 另 一 半 , 兜 兜 转 转 依 然

gū shēn yì rén yě xǔ nǐ kàn dào le bié rén de huá
孤 身 一 人 ; 也 许 你 看 到 了 别 人 的 华

lì nì xí , zì jǐ què hái tíng zài yuán dì yě xǔ
丽 逆 袭 , 自 己 却 还 停 在 原 地 ; 也 许

nǐ huì jiāo lǜ huì kǔ nǎo , shèn zhì hài pà shí jiān
你 会 焦 虑 , 会 苦 恼 , 甚 至 害 怕 时 间

de liú shì
的 流 逝

dàn qīn ài de , jiāo lǜ shì shì shàng zuì wú yòng
但 亲 爱 的 , 焦 虑 是 世 上 最 无 用

de , tā chú le ràng nǐ de xīn qíng biàn de gèng zāo ,
的 , 它 除 了 让 你 的 心 情 变 得 更 糟 ,

gǎi biàn bù liǎo rèn hé shì qíng 。 qǐng xiāng xìn ,
改 变 不 了 任 何 事 情 。 请 相 信 ,

shì nǐ de , zài wǎn yě huì lái ; bú shì nǐ de , qiǎng qiú
是 你 的 , 再 晚 也 会 来 ; 不 是 你 的 , 强 求

yě méi yòng 。
也 没 用 。

yǒu rén suì jié hūn shēng zǐ , yě yǒu rén
有 人 20 岁 结 婚 生 子 , 也 有 人 40

suì zhǎo dào zhēn ài ; yǒu rén suì gōng chéng míng
岁 找 到 真 爱 ; 有 人 30 岁 功 成 名

jiù , yě yǒu rén suì dà qì wǎn chéng 。 méi yǒu zuì hǎo de
就 , 也 有 人 60 岁 大 器 晚 成 。 没 有 最 好 的



rénshēng , zhǐ yǒu zuì shì hé zì jǐ de rén shēng 。
人 生 ， 只 有 最 适 合 自 己 的 人 生 。

zhǐ yǒufàng xiàjiāo lǜ , cái jìng dài huā kāi 。
只 有 放 下 焦 虑 ， 才 静 待 花 开 。

bié bào yuàn , duōqù zhèng diǎn qián 。
别 抱 怨 ， 多 去 挣 点 钱 。

yǒujùhuà shuōdéhǎo , zhuànqiánnéngzhìyù de
有 句 话 说 得 好 ： “ 赚 钱 能 治 愈 80 的

jiǎoqíng , ” wǒ men yǒu shíróng yìbàoyuàn fán zào ,
矫 情 。” 我 们 有 时 容 易 抱 怨 烦 躁 ，

róng yì gù yǐng zì lián , guī gēn jié dǐ shì duì
容 易 顾 影 自 怜 ， 归 根 结 底 是 对

shēng huó de xiàn zhuàng bù tài mǎn yì 。
生 活 的 现 状 不 太 满 意 。

dàn shì rú guǒ nǐ yǒu le qián , jiù huì fā xiàn
但 是 如 果 你 有 了 钱 ， 就 会 发 现

zhè xiē dōu bú shì wèn tí kàn jiàn xǐ huān de dōng xī ,
这 些 都 不 是 问 题 。 看 见 喜 欢 的 东 西 ，

kě yǐ zhí jiē dài huí jiā , yǒu xiǎng qù de dì fāng ,
可 以 直 接 带 回 家 ； 有 想 去 的 地 方 ，

kě yǐ zhí jiē dìng jī piào ; yù jiàn xǐ huān de rén , kě
可 以 直 接 订 机 票 ； 遇 见 喜 欢 的 人 ， 可

yǐ xiāo xiāo sǎ sǎ qù ài 。
以 潇 潇 洒 洒 去 爱 。

kě yǐ gěi hái zǐ gèng hǎo de jiào yù zī yuán , kě yǐ
可 以 给 孩 子 更 好 的 教 育 资 源 ， 可 以



gěi fù mǔ gèng hǎo de yī liáo tiáo jiàn , yě kě yǐ
给 父 母 更 好 的 医 疗 条 件 , 也 可 以

ràng zì jǐ de yāo gǎn tǐng dé gèng zhí
让 自 己 的 腰 杆 挺 得 更 直 。

yǔ qí shēng qì , bù rú zhēng qì ; yǔ qí bào yuàn ,
与 其 生 气 , 不 如 争 气 ; 与 其 抱 怨 ,

bù rú zhèng qián 。 zhèng qián , bù jǐn wèi le gěi jiā
不 如 挣 钱 。 挣 钱 , 不 仅 为 了 给 家

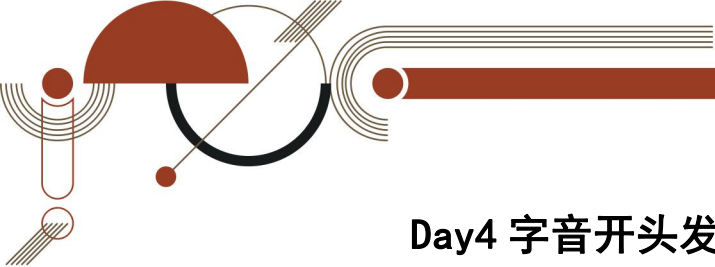
rén chuàng zào gèng hǎo de huán jìng , yě wèi le ràng
人 创 造 更 好 的 环 境 , 也 为 了 让

zì jǐ huó dé gèng yǒu dǐ qì , gèng yǒu zūn yán 。
自 己 活 得 更 有 底 气 , 更 有 尊 严 。

bì jìng , dāng nǐ ruò de shí hòu , shēn biān de
毕 竟 , 当 你 弱 的 时 候 , 身 边 的

huài rén zuì duō 。 dāng nǐ qiáng de shí hòu , shēn
坏 人 最 多 。 当 你 强 的 时 候 , 身

biān quán shì hé yán yuè sè de xiào liǎn 。
边 全 是 和 颜 悦 色 的 笑 脸 。



Day4 字音开头发音精准纠正 练习材料

b——双唇不送气清塞音

bā bǒ bǎi bǎo bān bēn bāng bèng bǐ bié bēi
巴 簸 摆 保 颁 奔 帮 泵 比 别 卑

biǎo biàn bìn bīng bù
表 变 鬓 冰 不

bābǎo bǎnběn bǎobèi bǎibù bāobiǎn bēibāo
八宝 版本 宝贝 摆布 褒 贬 背包

bēnbō bǐbó biāobǎng biǎobái bìbǎng biànbíe
奔波 鄙薄 标 榜 表 白 臂 膀 辨别

bìngbiàn bùbīng
病 变 步 兵

p——双唇送气清塞音

pà pò pái pōu pào pōu pān pēn pàng péng pī
怕 破 排 剖 炮 剖 攀 喷 胖 蓬 批

piē piào piān pìn pù
瞥 漂 偏 聘 瀑

pápō páipào pópo péngpài pīpàn pǐpèi piáopō
爬坡 排 炮 婆婆 澎湃 批判 匹配 瓢 泼

piānpáng pǐn pái pīn pán pǐnpíng pīngpāng
偏 旁 品 牌 拼 盘 品 评 乒 乓

pūpái pípa
铺 排 琵琶



m——双唇浊鼻音

mā mó mǎi méi mǎo móu màn mēn máng méng mì
妈 摩 买 梅 卯 眸 慢 闷 忙 蒙 密

miè miào miù miǎn mín míng mù
灭 妙 谬 免 民 明 幕

má mù mái mò mǎi mai mài mìng mǎn miàn màn mà
麻木 埋 没 买 卖 卖 命 满 面 漫 骂

máng mù měi mào mèng mèi míng mèi mìng míng mì mì
盲 目 美 貌 梦 寐 明 媚 命 名 秘 密

mó miè mù mín
磨 灭 牧 民

f——唇齿清擦音

fā fó fèi fǒu fàn fén fāng fèng fù fěi fǒu
发 佛 费 否 范 汾 方 凤 富 匪 缶

fān fèn fǎng féng fǒu
翻 愤 舫 逢 紬

fā fàng fān fù fàn fǎ fāng fǎ fáng fēng fáng fǔ
发 放 翻 覆 犯 法 方 法 防 风 防 腐

fǎng fú fēi fǎ fèi fǔ fèn fā fēng fù fū fù fù fāng
仿 佛 非 法 肺 腑 奋 发 丰 富 夫 妇 复 方

fú fàn
浮 泛



d——舌尖中不送气清塞音

dā dé dǎi dào dōu dàn dāng dùn děng dí dié
搭 德 逮 到 兜 旦 当 顿 等 敌 蝶

diào diū diàn dīng dū duó duì duǎn dūn dōng
吊 丢 电 钉 督 夺 对 短 蹲 冬

dá dào dà dì dài dòng dān diào dāng dài dǎo dàn
达 到 大 地 带 动 单 调 当 代 导 弹

dào dé dé dào děng dài dēng dǐng dí dàng diān dǎo
道 德 得 到 等 待 登 顶 涤 荡 颠 倒

diào dù dìng dān diū diào dòng dàng dòu dǎn
调 度 定 单 丢 掉 动 荡 斗 胆

dú duàn duì dài
独 断 对 待

t——舌尖中送气清塞音

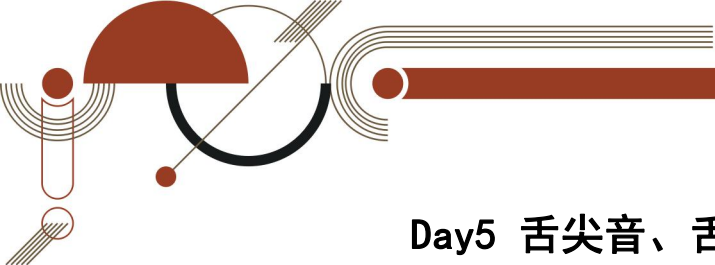
tā tè tái tāo tòu tán tàng téng tì tiē tiào
他 特 台 涛 透 坛 烫 滕 替 帖 跳

tiān tíng tǔ tuó tuī tuān tūn tóng
天 亭 土 驼 推 湍 吞 同

tǎ tái tái tóu tān tú táo tài tāo tiè tàotóu tǐ tài
塔 台 抬 头 贪 图 淘 汰 饕 餮 套 头 体 态

tǐ tiē tiān táng tiào tíng tiě tí tīng tǒng tōng tú
体 贴 天 堂 调 停 铁 蹄 听 筒 通 途

tóu tào tuán tǐ tuī tuō tūn tǔ tuǒ tiē tàn tīng
头 套 团 体 推 托 吞 吐 妥 贴 探 听



Day5 舌尖音、舌根音专项练习资料

舌根音：

g——舌根不送气清塞音

gā gē gāi gěi gào gòu gǎn gēn gāng gēng gù
沓 割 该 给 诰 够 敢 根 纲 耕 顾

guā guō guǎi guīguǎn gùn guāng gòng
瓜 郭 拐 归 管 棍 光 共

gǎi gé gāngà gàngǎn gāo gē gěnggài gōnggòng
改 革 尴 尬 杠 杆 高 歌 梗 概 公 共

gù gōng gǔ guài guā gé guān guāng guàn gài
故 宫 古 怪 瓜 葛 观 光 灌 溉

guǎngào guīgé guógē gǒnggù gǔgàn guàgōu
广 告 规 格 国 歌 巩 固 骨 干 挂 钩

k——舌根送气清塞音

kā kè kǎi kǎo kòu kàn kèn kāng kēng kù kuā
喀 客 凯 考 扣 看 根 康 坑 酷 夸

kuò kuài kuī kuān kūn kuāng kōng
廓 快 亏 宽 坤 筐 空

kāikè kāikěn kāikuò kǎnkě kāngkǎi kēkè kěkào
开 课 开 垦 开 阔 坎 坷 慷 慨 苛 刻 可 靠

kèkǔ kěkòng kōngkuàng kǔkǒu kuākǒu kuānkuò
刻 苦 可 控 空 旷 苦 口 夸 口 宽 阔

kuīkōng kùnkǔ
亏 空 困 苦



h——舌根清擦音

hā hē hǎi hēi hǎo hòu hàn hèn háng héng hǔ
哈 喝 海 黑 好 后 悍 恨 航 横 虎

huá huǒ huái huì huān hùn huāng hōng
华 火 踝 会 欢 混 慌 烘

hǎi hé hān hòu háng hǎi háng huà háo huá hǎo hàn
海 河 憨 厚 航海 行 话 豪华 好汉

hé huǒ hòu huǐ hū huàn huà hé huā huì huān hū
合 伙 后 悔 呼唤 化合 花卉 欢呼

huánghūn huī huò hūn huā huǐ hèn huǒ hóng huì hé
黄 昏 挥霍 昏 花 悔 恨 火 红 会 合

huī huáng huǐ huài huǎn hé huǎng hū hào hàn
辉 煌 毁 坏 缓和 恍 惚 浩瀚

huǎnghuà huòhuàn huìhuà héhuā héhuān
谎 话 祸 患 绘画 荷花 合 欢

舌面音：

j——舌面不送气清塞擦音

jī jiā jié jiǎo jiù jiān jīn jiāng jīng jū
鸡 家 节 脚 旧 间 金 将 京 居

juè juān jùn jiǒng
倔 娟 俊 炯

jī jí jíjié jíjiāng jìjìng jìjū jiājiào jiājù
积极 集结 即将 寂静 寄居 家教 家具

jiájī jiājù jiānjié jiǎnjǔ jiànjiāo jiāngjūn
戛 击 加剧 坚决 检举 建交 将军



jiāng jú jiǎng jiě jiāo jì jiāo jiē jiāo jù
僵 局 讲 解 交 际 交 接 焦 距

jiējiàn jiéjìng jiějué jièjiàn jǐnjí jīngjù
接 见 洁 净 解 决 借 鉴 紧 急 京 剧

jīngjì jǔjiàn jùjí jiǒngjiǒng jíjù jiàjiē
经 济 举 荐 聚 集 炯 炯 急 剧 嫁 接

jiūjìng jiǎnjié jiājié jiǎojiàn jiéjū
究 竟 简 洁 佳 节 矫 健 拮 据

q—舌面送气清塞擦音

qí qià qiě qiào qiū qián qīn qiáng qìng qǔ
旗 恰 且 翘 秋 前 亲 强 庆 取

què quán qún qióng
确 全 群 琼

qī qì qī qiè qí quán qí qiú qì quán qià qiǎo
漆 器 凄 切 齐 全 祈 求 弃 权 恰 巧

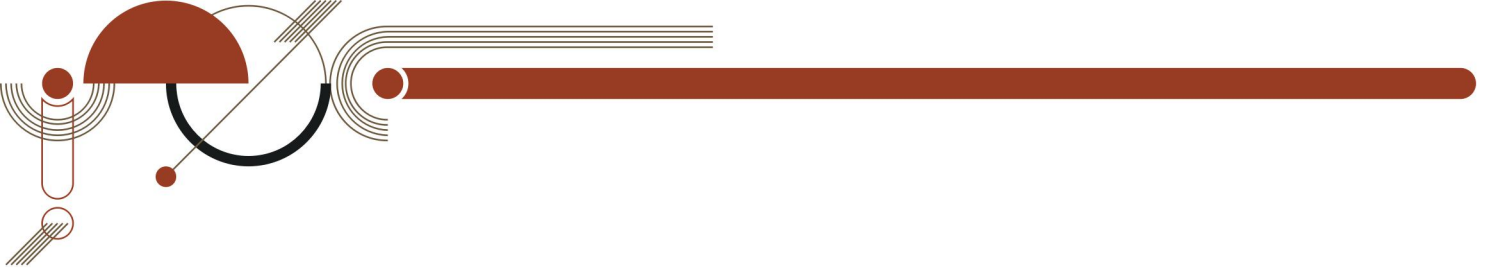
qiānqiǎng qiānqiū qiànquē qièqǔ qīnqī qīnqiè
牵 强 千 秋 欠 缺 窃 取 亲 戚 亲 切

qīngqí qíngqù qǐngqiú qiúquán qǔqiǎo quánqiú
轻 骑 情 趣 请 求 求 全 取 巧 全 球

quēqiàn quēqín quèqiè qíqū qúnqíng qiǎngqiú
缺 欠 缺 勤 确 切 崎 岖 群 情 强 求

qiǎng qīn qián qū qīng qiū qīn quán què qiáo
抢 亲 前 驱 清 秋 侵 权 鹊 桥

qiáoqiān qīngqiǎo qīngqì
乔 迁 轻 巧 氢 气



x—舌面清擦音

xī xiá xiè xiāo xiù xiàn xīn xiǎng xīng xǔ
西 侠 谢 消 秀 现 新 想 星 许

xué xuān xùn xiōng
穴 宣 训 胸

xī xì xí xìng xǐ xùn xì xīn xiá xiǎo xià xiāng
嬉 戏 习 性 喜 讯 细 心 狭 小 下 乡

xià xún xún xù xiān xuè xiān xì xiǎn xiàn
下 旬 循 序 鲜 血 纤 细 显 现

xiàn xiàng xiàn xíng xiāng xìn xiáng xì
现 象 现 行 相 信 详 细

xiǎngxiàng xiāoxī xīnxiōng xīngxiū xíngxīng
想 象 消 息 心 胸 兴 修 行 星

xióngxīn xiōngxiǎn xiūxiǎng xūxīn xuānxiāo
雄 心 凶 险 休 想 虚 心 喧 嚣

xuǎn xiū xué xí xuèxíng xián xiá xiū xián
选 修 学 习 血 型 闲 暇 休 闲

xuéxiào xiǎoxī xiáxiǎng xiāngxiù
学 校 小 溪 遐 想 湘 绣



Day8 玩转平翘舌 练习资料

z——舌尖前不送气清塞擦音

zá zé zǐ zāi zéi zào zōuzàn zěn zāng zēng zū
杂 泽 紫 灾 贼 造 邹 赞 怎 脏 增 租

zuó zuì zuān zūn zōng
昨 最 钻 尊 宗

zā zuǐ zé zé zāizāng zài zào zài zuò zàngzú
咂 嘴 啧啧 栽 赃 再 造 在 座 藏族

zāozuì zuòzuò zìzài zìzūn zìzé zǒngzé zōngzú
遭 罪 做 作 自 在 自 尊 自 责 总 则 宗 族

zǒuzú zǔzōng zuìzé zuòzuò zāozāi zuìzǎo záozi
走 卒 祖 宗 罪 责 做 作 遭 灾 醉 枣 凿 子

zòngzi
粽子

c——舌尖前送气清塞擦音

cā cè cí cāi cǎo còu cán cén cāng céng cù cuò
擦 册 词 猜 草 凑 残 岑 仓 层 促 错

cuì cūn cōng
脆 村 匆

cāicè cáncún cǎocóng cāngcù cāngcuì céngcì
猜测 残 存 草 丛 仓 促 苍 翠 层 次

cóngcǐ cēncī cūcāo cuǐcàn cuīcù cuīcán cuòcí
从 此 参 差 粗 糙 璀 璨 催 促 摧 残 措 辞

cōngcōng
匆 匆



s——舌尖前清擦音

sà sè sī Sài sǎo sǎn sàn sēn sāng sēng sū suō
飒 色 丝 赛 嫂 伞 散 森 桑 僧 苏 梭

suí suān sūn sòng
随 酸 孙 送

sǎ sǎo sāo sī sè sù sān sī sēng sú sōng sǎn
洒 扫 缫 丝 色 素 三 思 僧 俗 松 散

sī suǒ sì sàn sōu suǒ sù sòng sù suàn suǒ suì
思 索 四 散 搜 索 诉 讼 速 算 琐 碎

sà sà sǎn suì sù sè
飒 飒 散 碎 素 色

zh——舌尖后不送气清塞擦音

zhā zhě zhì zhài zhè zhào zhōu zhàn zhèn
扎 者 治 债 这 照 周 战 振

zhàng zhèng zhū zhuā zhuó zhuài zhuì zhuān
仗 正 朱 抓 卓 拽 坠 专

zhūn zhuāng zhòng
淳 装 众

zhāzhài zhàizhǔ zhànzhēng zhǎngzhě zhāozhǎn
扎 寨 债 主 战 争 长 者 招 展

zhāozhāng zhé zhōng zhēn zhòng zhēn zhī
昭 彰 折 衷 珍 重 针 织

zhèngzhì zhèngzhōu zhǐ zhāi zhí zhào zhì zhǐ
政 治 郑 州 指 摘 执 照 制 止

zhōngzhēn zhòngzhí zhōu zhuǎn zhǔzhāng
忠 贞 种 植 周 转 主 张



zhùzhòng zhù zhái zhuān zhí zhuānzhèng
注 重 住 宅 专 职 专 政

zhuǎn zhé zhōngzhǐ zhuózhuàng zhuān zhù
转 折 终 止 茁 壮 专 注

zhēn zhì zhēngzhào zhuǎnzhèng zhēngzhàn
真 挚 征 兆 转 正 征 战

zhūnzhūn zhǔzhì zhǐzhēn zhēngzhá
淳 淳 主 治 指 针 挣 扎

ch—舌尖后送气清塞擦音

chā chè chí chái chāo chōu chān chèn cháng
插 彻 池 柴 抄 抽 掺 趁 常

chéng chǔ chuò chuǎi chuī chuán chūn chuáng
城 楚 绰 揣 炊 船 春 床

chāchē cháchāo chuōchuān chǎnchú chángchéng
叉 车 查 超 戳 穿 铲 除 长 城

chāo chǎn chē chuáng chéng chǔ chí chěng
超 产 车 床 惩 处 驰 骋

chōng chì chòng chuáng chōu chá chóu chú
充 斥 冲 床 抽 查 踌 躇

chūchuàng chūchāi chúchén chuánchāo chuānchā
初 创 出 差 除 尘 传 抄 穿 插

chúnchǐ chúchuāng chǎnchū chèchú chóuchàng
唇 齿 橱 窗 产 出 撤 除 惆 怅

chūn chéng chì chéng chuán chàng chūn cháo
春 城 赤 诚 传 唱 春 潮

chéngchú chēngchén cháchǔ chánchán chī chuān
乘 除 称 臣 查 处 潺 潺 吃 穿

chánchú chéngchuán
蟾 蜍 乘 船



sh—舌尖后清擦音

shā shé shì shāi shuí shāo shòu shǎn shèn shāng
沙 舌 室 筛 谁 稍 瘦 陕 甚 商

shéng shū shuò shuāi shuì shuàn shùn shuāng
绳 书 硕 摔 税 涮 瞬 霜

shā shǒu shā shí shān shuǐ shǎn shuò shǎng shí
杀 手 沙 石 山 水 闪 烁 赏 识

shàngshēng shǎoshù
上 升 少 数

shě shēn shè shī shēn shì shén shèng shēng shū
舍 身 设 施 身 世 神 圣 生 疏

shī shě shí shì shì shí shǒushù shǒushì shūshì
施 舍 时 事 事 实 手 术 首 饰 舒 适

shù shuō shù shāo shuì shōu shuō shū shuò shǔ
述 说 树 梢 税 收 说 书 硕 鼠

shàngshì shuǐ shǒu shūshēng shèngshì shǐ shī
上 市 水 手 书 生 盛 世 史 诗

shuǐ shān shāngshì shǎngshēng shuò shì
水 杉 伤 势 上 声 硕 士

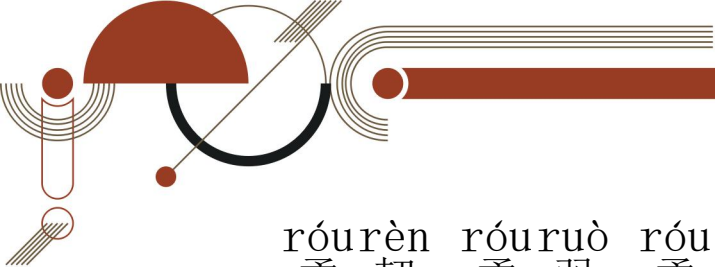
shūshèng shuǎishǒu shāoshāo
书 圣 甩 手 稍 稍

r——舌尖后浊擦音

rě rì ráo róu rán rèn rǎng réng ruò ruì ruǎn
惹 日 饶 柔 燃 韧 攘 仍 弱 瑞 软

rùn róng
润 容

rǎorǎng rǎnrǎn rěnrǎn rěnràng rénren réngrán
扰 攘 冉 冉 荏 苒 忍 让 仁 人 仍 然



róurèn róuruò róuruǎn ròuróng róngǔ rúrǎn
柔 韧 柔 弱 柔 软 肉 茸 荣 辱 濡 染

rúruò ruǎnruò rùnrì
如 若 软 弱 闰 日

Day9 打开口腔 开齐合撮 （重点练习资料）

一、绕口令练习

xuéhǎoshēngyùnbiansìshēng yīnyángshàngqù yào fēnmíng
学 好 声 韵 辨 四 声 ， 阴 阳 上 去 要 分 明 。

bùwèifāngfǎxūzhǎozhǔn kāiqíhécuōshǔkǒuxíng
部 位 方 法 须 找 准 ， 开 齐 合 撮 属 口 型 。

shuāngchúnbānbàobìbǎibō dǐshédāngdìdòudiǎndīng
双 唇 班 抱 必 百 波 ， 抵 舌 当 地 斗 点 钉 。

shégēngāogǒugōnggēngù shémìanjījiéjiàojiānjīng
舌 根 高 狗 工 耕 故 ， 舌 面 机 结 教 坚 精 。

qiàoshézhǔzhēngzhēnzhìzhào píngshézīzézǎozàizēng
翘 舌 主 争 真 志 照 ， 平 舌 资 责 早 在 增 。

cāyīnfāfānfēifēnfù sòngqìchácháichǎnchèchēng
擦 音 发 翻 飞 分 复 ， 送 气 查 柴 产 彻 称 。

hé kǒu hū wǔ kū hú gǔ kāikǒu hé pō gē ān zhēng
合 口 忽 午 枯 胡 鼓 ， 开 口 河 坡 哥 安 争 。

zuǐcuōxūxuéxúnxújù qíchǐyīyōuyáo yèyīng
嘴 撮 虚 学 寻 徐 剧 ， 齐 齿 衣 优 摇 业 英 。

dǐ è ēnyīnyānwānwěn chuānbíángyíngzhōngyōngshēng
抵 颚 恩 音 烟 弯 稳 ， 穿 鼻 昂 迎 中 拥 生 。

yǎojǐnzìtóuguīzìwěi bùnándá dào chúnhéqīng
咬 紧 字 头 归 字 尾 ， 不 难 达 到 纯 和 清 。



二、开、齐、合、撮——发音时口型上的变化

1、开口呼零声母——以 a、o、e 开头

ànàn ángáng ēnài ǒuěr àoàn èrān áoáo ā yí
暗暗 昂 昂 恩爱 偶尔 傲岸 二氨 嗷嗷 阿姨

ānyì áo yè è yì è yào é yǐ áng yáng ān wěn é wài
安逸 熬夜 恶意 扼要 而已 昂 扬 安稳 额外

è wàn ěr wén é wù ān wèi ān wēi āi yuàn àn yǔ ē yú
扼腕 耳闻 讹误 安慰 安危 哀怨 暗语 阿谀

è yùn ēn yuàn ěr yǔ è yú
厄运 恩怨 耳语 鳄鱼

***注意发音不能太靠后，发音时软腭抬起，音往硬腭上打。**

2、齐齿呼零声母——以 y 开头

yì àn yào ài yín ěr yòu ér yīn ér yǒu ài yòu ěr
议案 要隘 银耳 幼儿 因而 友爱 诱饵

yǎn yì yáng yán yáo yè yě yíng yí yàng yī yào yì yì
演义 扬言 摇曳 野营 一样 医药 意义

yàn wù yào wén yè wù yí wàng yì wù yīn wèi yān wù
厌恶 要闻 业务 遗忘 义务 因为 烟雾

yán yǔ yǎn yuán yàn yǔ yǎng yù yè yú yīn yuè
言语 演员 谚语 养育 业余 音乐

3、合口呼零声母——以 w 开头

wēi é wǎn ān wěi àn wàn ān wài ěr wù ěi wèn àn
巍峨 晚安 伟岸 万安 外耳 雾霭 问案

wài yīn wān yán wén yì wǔ yè wú yí wǎn yàn wēi yán
外因 蜿蜒 文艺 午夜 无疑 晚宴 威严



wánwèi wàngwǒ wēiwàng wēiwǔ wúwèi wǎngwén
玩 味 忘 我 威 望 威 武 无 畏 罔 闻

wāyǒng wàiyǔ wàiyuán wěiyuán wèiyǔ wèiyú
蛙 泳 外 语 外 援 委 员 谓 语 位 于

wǎnyuē
婉 约

4、撮口呼零声母——以 y (yu) 开头

yúé yuèěr yúěr yuānàn yuáné yúndǎi yōngyǒu
余 额 悦 耳 鱼 饵 冤 案 员 额 云 霭 拥 有

yòngyì yǔyán yuānyāng yuányì yuǎnyáng
用 意 语 言 鸳 鸯 园 艺 远 洋

yùnyíng yúwǎng yùwàng yuānwang yuánwén
运 营 鱼 网 欲 望 冤 枉 原 文

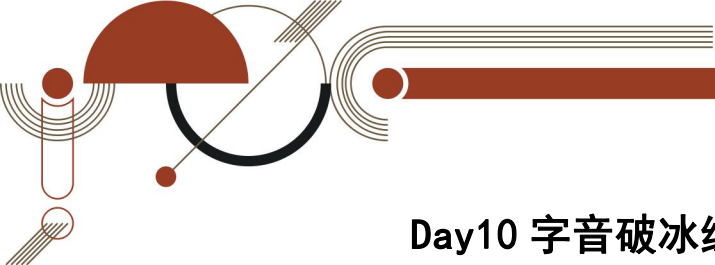
yuánwài yúnwù yùnwèi yǒngyuǎn yǒngyuè yòngyǔ
援 外 云 雾 韵 味 永 远 踊 跃 用 语

yùnyòng yùnyù yùyuē yúnyǒng
运 用 孕 育 预 约 云 涌

三、作业

听两遍，模仿一遍录制音频，发到作业上，听助教老师
点评，找到问题所在。

不要一味的依赖助教老师，在学习的过程中要练出一副
能分辨差距的好耳朵。



Day10 字音破冰练习资料

一、跟读练习中要注意什么？

1. 提打挺松——提颧肌、打牙关、挺软腭、松下巴
2. 声挂前腭——体会在发音时的轻松感
3. 吐字动程——体会枣核形的吐字流程
4. 由气带声——由小腹上升的一口气息带着发声
5. 舌根音 h 在发音的时候要注意后音前发
6. j、q、x 和 z、c、s 在发音时要注意避免齿间音和舌尖音
7. 在模仿中体会老师发音时的口腔状态，在练习过程中也要尽量达到同样的状态
8. 在练习的过程中，体会将上述结合在一起的整体感觉

二、专项练习内容

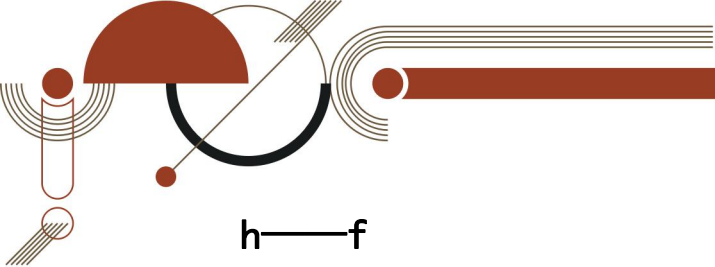
f——h

fāhuī fǎnhuǐ fánhuá fánghóng fánghù fēnhuà
发挥 反悔 繁华 防洪 防护 分化

fěnhóng fēngfù féng hé fèng huán fèng huang
粉红 丰富 缝合 奉还 凤凰

fǔhuà fúhuá fúhào fùháo fùhé fùhuó fùhè fùhè
腐化 浮华 符号 富豪 复合 复活 附和 负荷

fēnghán fánghuǒ fǎnhuán fénhé fénhuǐ
风寒 防火 返还 汾河 焚毁



h—f

hǎifáng hánfēng háofàng háofà hàofèi hàofán
海 防 寒 风 豪 放 毫 发 耗 费 浩 繁

héfáng héfǎ héfēng héngfú hóngfēng hóngfú
何 妨 合 法 和 风 横 幅 洪 峰 洪 福

hòufāng huāfáng huāfèi huāfěn huàfēn huàféi
后 方 花 房 花 费 花 粉 划 分 化 肥

huāféi huāngfèi huīfā huīfù huìfèi hùnfǎng
花 肥 荒 废 挥 发 恢 复 会 费 混 纺

héfú fànghuí hǎifēng
和 服 放 回 海 风

对比练习

fā zhǎn — — huā zhǎn fángfēng — — huángfēng
发 展 — — 花 展 防 风 — — 黄 蜂

fǎn fù — — huǎn fù fèi huà — — huì huà
反 复 — — 缓 付 费 话 — — 绘 画

fángkōng — — hángkōng fēn tóu — — hūn tóu
防 空 — — 航 空 分 头 — — 昏 头

fán shì — — huán shì fēn fā — — hūn huā
凡 事 — — 环 视 分 发 — — 昏 花

fángshān — — huángshān fēn pèi — — hūn pèi
房 山 — — 黄 山 分 配 — — 婚 配

gōngfèi — — gōnghuì fēi fù — — huī fù
公 费 — — 工 会 飞 赴 — — 恢 复

fú dù — — hú dù fù lì — — hù lì
幅 度 — — 弧 度 富 丽 — — 互 利

fēngxiāng — — hōngxiāng
风 箱 — — 烘 箱



j、q、x——zh、ch、sh

j——zh

jiān zhí jǐn zhāng jiā zhēn jiǎo zhà jià zhí
兼 职 紧 张 家 珍 狡 诈 价 值

jì zhě jí zhěn jiā zhòng jūn zhǒng jūn zhǒng
记 者 急 诊 加 重 军 种 菌 种

zh——j

zhì jìng zhuān jiā zhàn jiāng zhè jiāng zhū jì
致 敬 专 家 湛 江 浙 江 诸 暨

zhāng jié zhēn jiǎ zhé jiù zhuǎn jià zhǎng jià
章 节 真 假 折 旧 转 嫁 涨 价

q——ch

qǔ chǒng qǐ chuáng qīng chéng qī chá qǐ chéng
取 宠 起 床 倾 城 沏 茶 启 程

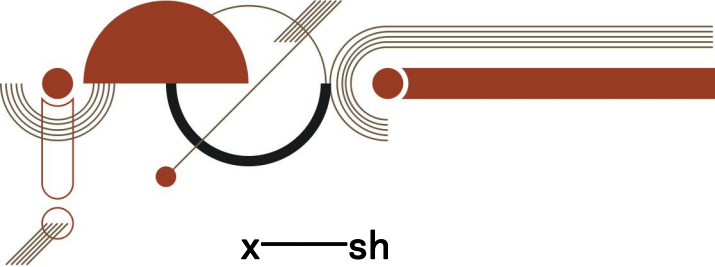
qì chē qiè chǐ qīng chè qián chéng qiáo chǔ
汽 车 切 齿 清 澈 前 程 翘 楚

ch——q

chūn qiū chū qī chā qǔ chàng qiāng cháng qī
春 秋 初 期 插 曲 唱 腔 长 期

chún qíng chóng qìng chōu qiān chuán qíng
纯 情 重 庆 抽 签 传 情

chuí qīng
垂 青



x——sh

xiāo shì xià shuāng xiǎn shì xué shù xīn shǎng
消 逝 下 霜 显 示 学 术 欣 赏

xīngshèng xiéshāng xiānsheng xuéshí xùnshòu
兴 盛 协 商 先 生 学 识 训 兽

sh——x

shù xué shèng xíng shū xiě shòu xuē shì xiāo
数 学 盛 行 输 血 瘦 削 适 销

shāxǐ shūxīn shǔxìng shōuxiào shìxíng
砂 洗 舒 心 属 性 收 效 试 行

j——z

jī zǎn jié zā jié zòu jìn zé jìng zǒu jìng zuò
积 攒 结 扎 节 奏 尽 责 竞 走 静 坐

jiùzāi jùzài jiāzuò jízi
救 灾 拒 载 佳 作 集 资

z——j

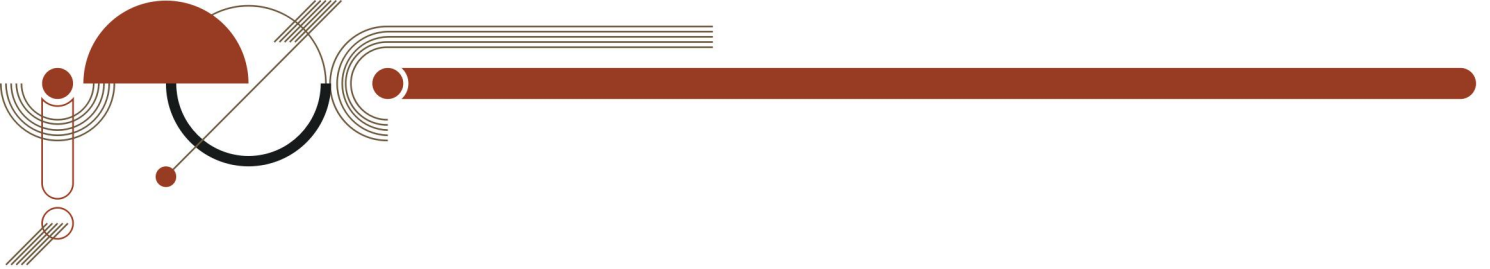
zújīn zuìjiǔ zūnjìng zījīn zájì zǒngjié zìjǐ
足 金 醉 酒 尊 敬 资 金 杂 记 总 结 自 己

zájiā zìjué zìjù
杂 家 自 觉 字 句

q——c

qiēcuō qīcǎn qǔcái qǐcǎo qìcái qián cáng
切 磋 凄 惨 取 材 起 草 器 材 潜 藏

qiáncái qīngcí qícì qīngcuì
钱 财 青 瓷 其 次 清 脆



c——q

cǎiqǔ cèqīng cánquē cóngqián cíqì cǎoqiáo
采取 侧 倾 残 缺 从 前 瓷 器 草 桥

cuànquán cuìqǔ còuqiǎo cūqiǎn
篡 权 萃 取 凑 巧 粗 浅

x——s

xiāosuān xūsuì xuǎnsòng xuèsè xùnsù xúnīsī
硝 酸 虚 岁 选 送 血 色 迅 速 徇 私

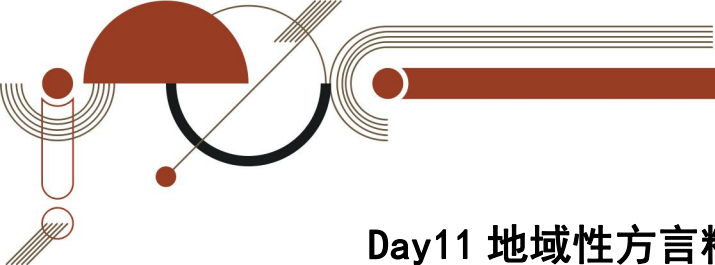
xùnsè xiāngsú xīnsuān
逊 色 乡 俗 心 酸

s——x

suǒxìng suānxǐ sōuxún sùxiào sōngxīn sīxiǎng
索 性 酸 洗 搜 寻 速 效 松 心 思 想

sòngxíng suíxiǎng sīxiāng
送 行 随 想 思 乡

三、作业——跟读三遍，录音一遍



Day11 地域性方言精准训练 1（练习资料）

一、跟读练习时应注意什么？

1. 在模仿的同时注意保持声挂前腭、枣核形的发音动程、提打挺松、气带声
2. 加强气息的练习，气息会影响到整个语言面貌、语态、语势
3. 在练习的时候注意保持每个字的调值准确，不要有特殊的强调
4. 在模仿跟读后，找到自己的弱点，加强针对性的练习
5. 在每天学习新知识的同时复习原有的内容

二、专项练习内容

z——zh

zá — zhá zé — zhé zī — zhī zǎi — zhǎi
杂 — 闸 则 — 辙 资 — 知 宰 — 窄

zào — zhào zǒu — zhǒu zàn — zhàn zěn — zhěn
造 — 照 走 — 肘 赞 — 站 怎 — 诊

zāng — zhāng zēng — zhēng zú — zhú zuó — zhuó
脏 — 张 增 — 争 足 — 逐 昨 — 灼

zuì — zhuì zuān — zhuān zōng — zhōng zūn — zhūn
最 — 坠 钻 — 专 宗 — 中 尊 — 谆

zázhì zāizhòng zànzhù zēngzhǎng zīzhù zìzhì
杂志 栽种 赞助 增长 资助 自治



zì zhǔ zǒngzhī zǔzhī zūnzhào zuòzhě zàizhòng
自 主 总 之 组 织 遵 照 作 者 载 重

zōng zhǐ zǔ zhǐ zòu zhāng zuì zhèng zài zhí
宗 旨 阻 止 奏 章 罪 证 在 职

zēng zhí zī zhǎng zǐ zhú zuò zhèn zhèn zuò
增 值 滋 长 紫 竹 坐 镇 振 作

zhèngzài zhèngzōng zhīzú zhízé zhìzǐ zhǎozé
正 在 正 宗 知 足 职 责 质 子 沼 泽

zhì zuò zhǔ zǎi zhù zào zhù zuò zhuàng zú
制 作 主 宰 铸 造 著 作 壮 族

zhuīzōng zhǔnzé zhǒngzǐ zhǒngzú zhìzuì zhǐzé
追 踪 准 则 种 籽 种 族 治 罪 指 责

zhuāngzài zhūzōng zhìzūn
装 载 猪 鬃 至 尊

zì lì — — zhì lì zāi huā — — zhāi huā
自 立 — — 智 力 栽 花 — — 摘 花

duǎn zàn — — duǎn zhàn zàn shí — — zhàn shí
短 暂 — — 短 站 暂 时 — — 战 时

zǔ lì — — zhǔ lì dà zì — — dà zhì
阻 力 — — 主 力 大 字 — — 大 志

zào jiù — — zhào jiù zī yuán — — zhī yuán
造 就 — — 照 旧 资 源 — — 支 援

zī shì — — zhī shì zuān yíng — — zhuān yíng
姿 式 — — 知 识 钻 营 — — 专 营

zèng pǐn — — zhèng pǐn zú zǐ — — zhú zǐ
赠 品 — — 正 品 卒 子 — — 竹 子

zàn zhù — — zhàn zhù zàn gē — — zhàn gē
赞 助 — — 站 住 赞 歌 — — 战 歌

zēngguāng — — zhēngguāng zōngzhǐ — — zhōngzhǐ
增 光 — — 争 光 宗 旨 — — 终 止



zì yuàn — — zhì yuàn
自 愿 — — 志 愿

zǎo dào — — zhǎo dào
早 稻 — — 找 到

c——ch

cā chā cè chē cí chí cái chái
擦 — 插 测 — 撤 词 — 池 才 — 柴

cǎo chǎo còu chòu cǎn chǎn cāng chāng
草 — 炒 凑 — 臭 惨 — 产 仓 — 昌

cū chū cuò chuò cuī chuī cuàn chuàn
粗 — 出 错 — 辍 催 — 吹 篡 — 串

cūn chūn cōng chōng cóng chóng cén chén
村 — 春 葱 — 冲 从 — 虫 岑 — 陈

cā chē cái chǎn cāo chǎng cāo chí cǎo chuàng
擦 车 财 产 操 场 操 持 草 创

cán chuǎn cí chǎng cù chéng cǎi chē cǎi chóu
残 喘 磁 场 促 成 彩 车 彩 绸

cān chē cí chéng cū chá cāng chǔ cún chá cuò chē
餐 车 辞 呈 粗 茶 仓 储 存 查 错 车

cuó chuāng cǎo chóng cái chē cái chǔ cǎi chá
座 疮 草 虫 裁 撤 裁 处 采 茶

chā cuò chǎo cài cháng cí chē cì chéng cù chéng cái
差 错 炒 菜 长 辞 车 次 陈 醋 成 材

chōng cì chū cāo chú cǎo chǔ cáng chún cuì chǐ cùn
冲 刺 出 操 除 草 储 藏 纯 粹 尺 寸

chuǎi cè chūn cán chū cì chóng cǎo chóu cuò
揣 测 春 蚕 初 次 虫 草 筹 措

chuàn cí chuán cāng chéng cí chǎng cì
串 词 船 舱 陈 词 场 次

cā shǒu — — chā shǒu cū bù — — chū bù
擦 手 — — 插 手 粗 布 — — 初 步



yú cì — yú chì
鱼刺 — 鱼翅

xiǎo cǎo — xiǎo chǎo
小草 — 小炒

tuī cí — tuī chí
推辞 — 推迟

cūn zhuāng — chūn zhuāng
村庄 — 春装

shēn cáng — shēn cháng
深藏 — 身长

cǎn dàn — chǎn dàn
惨淡 — 产蛋

mù cái — mù chái
木材 — 木柴

céng jīng — chéng jīng
曾经 — 成精

cí táng — chí táng
祠堂 — 池塘

cā chē — chā chē
擦车 — 叉车

luàn cǎo — luàn chǎo
乱草 — 乱吵

cū fǎng — chū fǎng
粗纺 — 出访

bù céng — bù chéng
不曾 — 不成

cáo yáng — cháo yáng
曹阳 — 朝阳

s — sh

sǎ shǎ
洒 — 傻

sè shè
色 — 设

sì shì
四 — 是

sǎo shǎo
扫 — 少

sōu shōu
搜 — 收

sān shān
三 — 山

sāng shāng
桑 — 伤

sēng shēng
僧 — 生

sēn shēn
森 — 身

suō shuō
缩 — 说

suì shuì
碎 — 睡

suān shuān
酸 — 拴

sǔn shǔn
损 — 吮

sài shài
赛 — 晒

sū shū
苏 — 叔

sù shù
素 — 树

sā shǒu
撒手

sài shì
赛事

sàng shī
丧失

sǎo shè
扫射

sī shì
私事

sì shēng
四声

sì shí
四时

sù shè
宿舍

sù shuō
诉说

suí shēn
随身

suí shí
随时

suō shuǐ
缩水

sāng shù
桑树

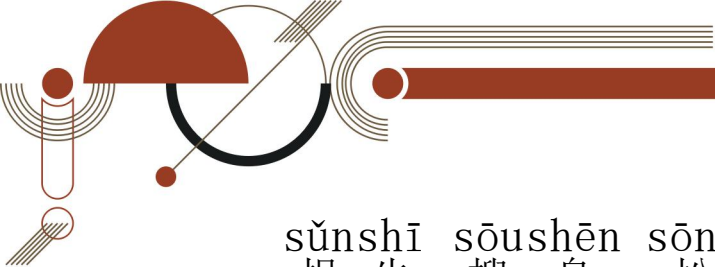
sōng shǔ
松鼠

suàn shù
算术

suǒ shì
琐事

suō shǐ
唆使

suì shí
碎石



sǔnshī sōushēn sōngshí shào suǒ shēnsī shēnsù
损 失 搜 身 松 石 哨 所 深 思 申 诉

shénsè shénsù shēngsī shēngsǐ shèngsì shì sù
神 色 神 速 生 丝 生 死 胜 似 世 俗

shí sù shī sù shī suàn shōu suō shēn suō shū sǎn
食 宿 失 速 失 算 收 缩 伸 缩 疏 散

shū sòng shū sǐ shǒu suì shàng sì shàng sù
输 送 殊 死 守 岁 上 司 上 诉

shàng sù
上 溯

sì shí — — shì shí sǎn guāng — — shǎn guāng
四 十 — — 事 实 散 光 — — 闪 光

sān gē — — shān gē sāi zi — — shāi zi
三 哥 — — 山 歌 塞 子 — — 筛 子

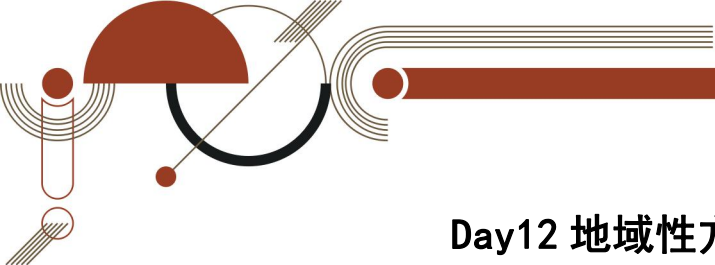
sī rén — — shī rén sī zhǐ — — shī zhǐ
私 人 — — 诗 人 撕 纸 — — 湿 纸

sān jiǎo — — shān jiǎo sōu jí — — shōu jí
三 角 — — 山 脚 搜 集 — — 收 集

sī zhǎng — — shī zhǎng sǐ jì — — shǐ jì
司 长 — — 师 长 死 记 — — 史 记

sū yóu — — shū yóu sū xiù — — shū xiù
酥 油 — — 输 油 苏 绣 — — 舒 袖

三、作业——跟读三遍，录音一遍



Day12 地域性方言精准训练 2（练习资料）

一、如何解决说话漏风、喷口水、大舌头等问题？

加强综合训练——唇舌力度、口腔力量、共鸣整体得到加强，上述问题会得到改善。

二、正常的练习状态是什么样的？

在练习过程中觉得有些吃力但是勉强可以跟得上，有时会忽然觉得自己不会说话了，这些都是正常的状态。

三、感觉自己理论全都理解但是很难做到怎么办？

由于训练的时间没有达到量变到质变的飞跃；大脑和肌肉还处于矛盾中没有达到和谐统一的状态。不要太焦虑，将有限的精力和能量投入到大量的练习中。

四、练习内容——练习中体会枣核形的吐字动程以及声挂前腭的轻松感。

b——p

bàopò bèipàn bēnpǎo bǔpiào biānpái biǎopí
爆 破 背 叛 奔 跑 补 票 编 排 表 皮

bānpèi bèipǐn bǎopiào bùpǐ
般 配 备 品 保 票 布 匹



p——b

pái bǎn pǎo bù péi běn páng biān pí bāo pí bèi
排 版 跑 步 赔 本 旁 边 皮 包 疲 惫

píng bǐ piāo bó piǎo bái pōu bái
评 比 漂 泊 漂 白 剖 白

d——t

dōng tiān dà tǐ dài tóu dé tǐ dòng tài duǎn tú
冬 天 大 体 带 头 得 体 动 态 短 途

dòng tǔ diàn tī děng tóng
冻 土 电 梯 等 同

t——d

tái dēng tài dù tǔ dì tuī dòng tè diǎn tíng dùn
台 灯 态 度 土 地 推 动 特 点 停 顿

tú dì tóng děng tǎn dàng tiào dòng
徒 弟 同 等 坦 荡 跳 动

g——k

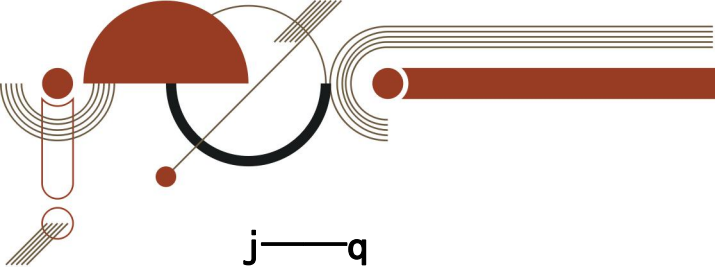
gù kè gài kuò guān kàn gǎn kuài guǎng kuò gāo kǎo
顾 客 概 括 观 看 赶 快 广 阔 高 考

gōng kè gāo kōng gān kǔ gān kū
功 课 高 空 甘 苦 干 枯

k——g

kāi guān kuānguǎng kǎo gǔ kè guān kè gǔ kuài gōng
开 关 宽 广 考 古 客 观 刻 骨 快 攻

kāi gōng kuà guó kān guǎn kǔ guǒ
开 工 跨 国 看 管 苦 果



j——q

jī qì jìn qíng jí qiè jì qiǎo jīng què jiàn quán
机 器 尽 情 急 切 技 巧 精 确 健 全

jí qǔ jià qī jiǎn qīng jiǎng quàn
汲 取 假 期 减 轻 奖 券

q——j

qī jiān qí jì quán jú qiǎng jiù qǐng jià qián jìn
期 间 奇 迹 全 局 抢 救 请 假 前 进

qì jī qíng jǐng qīn jìn qiú jiù
契 机 情 景 亲 近 求 救

zh——ch

zhǎn chū zhǔ chí zhōng chéng zhèng cháng
展 出 主 持 忠 诚 正 常

zhí chēng zhēng chǎo zhàn chǎng zhào cháng
职 称 争 吵 战 场 照 常

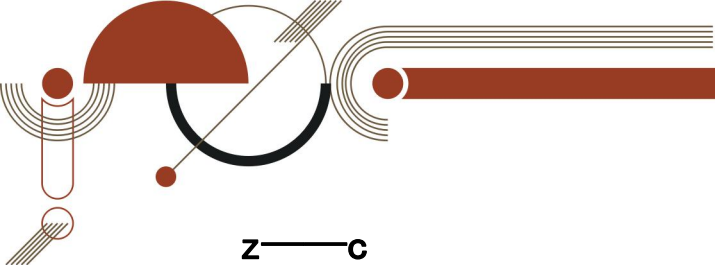
zhāng chéng zhāng chí
章 程 张 弛

ch——zh

chéng zhǎng chǔ zhì chéng zhèn chāo zhòng
成 长 处 置 城 镇 超 重

chē zhàn chún zhēn chū zhēng chún zhǒng chǎn zhí
车 站 纯 真 出 征 纯 种 产 值

chuán zhēn
传 真



z——c

zǎocāo zìcí zìcóng zuòcì zuǒcān zǒngcái zǐcài
早 操 字 词 自 从 座 次 佐 餐 总 裁 紫 菜

zūncóng zīcái
遵 从 资 财

c——z

cún zài cāo zuò cuò zì cí zǔ cí zǎo cāo zòng
存 在 操 作 错 字 词 组 辞 藻 操 纵

cuòzōng cāzǎo cānzàn cèzì
错 综 擦 澡 参 赞 测 字

n——l

nà liáng nǎi lào nài láo nǎo lì nèi lù néng lì
纳 凉 奶 酪 耐 劳 脑 力 内 陆 能 力

néng liàng nì liú nián lì nián líng níng liàn
能 量 逆 流 年 历 年 龄 凝 炼

nóng liè nóng lín nǔ lì nú lì nuǎn liú ní lóng
浓 烈 农 林 努 力 奴 隶 暖 流 尼 龙

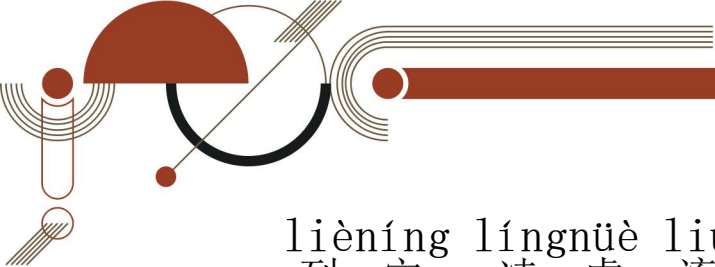
nán lǐng nǚ lán niǎo lèi
南 岭 女 篮 鸟 类

l——n

lái nián lǎo nóng lǎo nà lǎo nián lěng níng
来 年 老 农 老 衲 老 年 冷 凝

lěng nuǎn lì nián lián nián liǎng nán liú niàn
冷 暖 历 年 连 年 两 难 留 念

luò nàn lǐ niàn léi niǎo lì niào liáo níng
落 难 理 念 雷 鸟 利 尿 辽 宁



lièníng língnüè liúnián lǔnán língyáng
列 宁 凌 虐 流 年 鲁 南 羚 羊

nǚ kè — — lǚ kè nán tiān — — lán tiān
女 客 — — 旅 客 南 天 — — 蓝 天

nóng zhòng — — lóng zhòng ní bā — — lí bā
浓 重 — — 隆 重 泥 巴 — — 篱 笆

liú niàn — — liú liàn dà niáng — — dà liáng
留 念 — — 留 恋 大 娘 — — 大 梁

niú nián — — liú nián nán níng — — lán líng
牛 年 — — 流 年 南 宁 — — 兰 陵

nán zhù — — lán zhù nán lù — — lán lù
难 住 — — 拦 住 南 麓 — — 拦 路

nán nǚ — — lán lǚ nián yè — — lián yè
男 女 — — 褴 褛 年 夜 — — 连 夜

r—y

rì yuè rén yān rén yuán rě yǎn rè yǐn rè yuán rú yǎ
日 月 人 烟 人 员 惹 眼 热 饮 热 源 儒 雅

ròu yǎn róng yán róng yī róng yào róng yīng
肉 眼 熔 岩 绒 衣 荣 耀 荣 膺

róng yù rǒng yuán rèn yì rèn yòng rì yì rì yòng
荣 誉 冗 员 任 意 任 用 日 益 日 用

róng yè rú yì rǔ yè rù yǎn rù yào rù yè ruì yì
溶 液 如 意 乳 液 入 眼 入 药 入 夜 锐 意

rùn yuè róng yì
闰 月 容 易

r—l

rán liào rǎn liào ràng lù rǎo luàn rè lì rè liàn
燃 料 染 料 让 路 扰 乱 热 力 热 恋



rèliè rèliú rénlei rénlì rènlǐng rènláo rìlì
热 烈 热 流 人 类 人 力 认 领 任 劳 日 历

rànglì róngliàng róngliú róulìn ròuliú rùliè
让 利 容 量 容 留 蹂 躏 肉 瘤 入 列

ruìlì rénliú rèlèi rèlàng rénlún ruìlì rǔlào
锐 利 人 流 热 泪 热 浪 人 伦 瑞 丽 乳 酪

rónglú
熔 炉

r——sh

rì shí rěnshòu ránshāo rào shé rěshì rèshuǐ
日 蚀 忍 受 燃 烧 绕 舌 惹 事 热 水

rén shēn rén shēn rén shēng rén shì rèn shí
人 身 人 参 人 生 人 士 认 识

rènshū rì shè róngshēn róushùn ròushí rúshí
认 输 日 射 容 身 柔 顺 肉 食 如 实

rúshù rùshén rùshì rùshǒu ruǎnshuǐ rùnshì
如 数 入 神 入 世 入 手 软 水 润 饰

ruòshì rùshí rúshàng rúshēng
若 是 入 时 如 上 儒 生

五、作业——跟读三遍，录音一遍



Day15 韵母发声要领（练习资料）

一、提神口诀

头如顶碗立如松，直背收臀要展胸，眉宇舒展心畅快，凝目远视神志清。

二、韵母练习注意要点

1. 练习每一个字、词时要拉开练习，熟练后在后期才能收放自如。
2. 模仿时不要过度在意舌位，大概知道概念就好，将精力放在字音和模仿上。
3. 在模仿的过程中锻炼肌肉记忆，同时模仿气带声、枣核形的发音动程和声挂前腭的轻松感。

三、练习内容

a——央低不圆唇元音

ā bā cā dá fá gā hā kā là zhā mǎ ná pā sǎ tā
阿 巴 擦 达 乏 沓 哈 喀 辣 扎 马 拿 趴 洒 他

wā zá fǎ shā chá
挖 杂 法 杀 查

bàba māma fādá fǎmǎ dǎbǎ dǎfā dǎlà dāla dàma
爸爸 妈妈 发达 砣码 打靶 打发 打蜡 耷拉 大妈

dàshà hǎdá lǎba lǎma lāsà mǎdá nǎpà shāfā lǎta
大厦 哈达 喇叭 喇嘛 拉萨 马达 哪怕 沙发 邋遢



o——后半高圆唇元音

bō pō mō fó bó pō mò bó pǒ bó mó pó bō pò bò
拨 泼 摸 佛 伯 坡 墨 搏 叵 勃 摩 婆 播 迫 簸

mò mò
默 沫

bo

bōduó bōxuē bōlí bōyīn bōzhòng bōchū bōsòng
剥 夺 剥削 剥离 播音 播种 播出 播送

bōfā bōduàn bōlàng bōlán bōtāo bōxíng bōkuǎn
播发 波段 波浪 波澜 波涛 波形 拨款

bōlí bōcài bóxiàn bógē bózi bólín bóài bógǔ
玻璃 菠菜 亳县 鸪鸽 脖子 柏林 博爱 博古

bólǎn bówù bóde bóda bó dòu bó jī bòhe bófu
博览 博物 博得 博大 搏斗 搏击 薄荷 伯父

bómǔ bùbó fǎnbó tíngbó pēnbó jīnbó péngbó
伯母 布帛 反驳 停泊 喷薄 金箔 蓬勃

jùbò gēbo kèbó
巨擘 胳膊 刻薄

po

pópo pōdù pōsuō pōlà pōmò pòàn pòfèi pòchǎn
婆婆 坡度 婆娑 泼辣 泼墨 破案 破费 破产

pògé pòtǔ pòzhàn pòchú pòluò pòsǔn pòsuì
破格 破土 破绽 破除 破落 破损 破碎

pòhuài pòshǐ pòjìn pòhài pòqiè pǒcè pǒluó
破坏 迫使 迫近 迫害 迫切 叵测 筐箩



hǔpò hòupǔ zāopò jǐnpò húnpo qìpò
琥珀 厚朴 糟粕 紧迫 魂魄 气魄

mo

mómo mōdǐ mōsuǒ mócā móchuáng móliàn mótuō
馍馍 摸底 摸索 摩擦 磨床 磨练 摩托

mó lì móshù mófàn móhu móxíng mófǎng mómǐ
魔力 魔术 模范 模糊 模型 摹仿 摹拟

móbài mǒshā mǒhòu mòlù mòrì mòshāo mòlì mòfēi
膜拜 抹杀 末后 末路 末日 末梢 茉莉 莫非

mòshì mòruò mòshēng mòlù mòjú mòshuǐ móguǐ
漠视 莫若 陌生 陌路 墨菊 墨水 魔鬼

mòdú mòrán mòxiě mòmò mòluò mòshōu
默读 默然 默写 脉脉 没落 没收

fo

fófǎ fójiào fózǔ fóxiàng fójīng fóshǒu fóshì
佛法 佛教 佛祖 佛像 佛经 佛手 佛事

fóyé bàifó niànfó fohào
佛爷 拜佛 念佛 佛号

e——后半高不圆唇元音

dé tè nè lè gē kè hē chè chē shē rè zé cè sè
德 特 讷 乐 哥 刻 喝 撤 车 奢 热 则 测 瑟

gé gè kē kě zhē zhě shé
隔 各 磕 渴 遮 者 蛇

tèsè kèchē kēkè géhé gēshě gèrè gègè gèsè
特色 客车 苛刻 隔阂 割舍 隔热 各个 各色



hége hézhé shèkē zhéhé zhéshè kělè sèzé sèsè
合格 合辙 社科 折合 折射 可乐 色泽 瑟瑟

tèshè gége gēge
特赦 格格 哥哥

i——前高不圆唇元音

bǐ pí mí dī tí ní lì jí qí xì yī bí mǐ xī lí
比 皮 迷 低 啼 泥 力 集 棋 戏 衣 鼻 米 涕 黎

nǐ jī qì xí yí
你 鸡 气 习 姨

bǐ jì bǐ lì dǐ xì lǐ yí lì jí lì yì mì mì pī lì tí yì
笔记 比例 底细 礼仪 立即 利益 秘密 霹雳 提议

tǐ lì qí mí qì xī xī yī xǐ dí yì yì yì tǐ yí qì yì tí
体力 棋迷 气息 西医 洗涤 意义 一体 仪器 议题

yǐ jí qǐ dí xí jī xī lì lì jí tǐ xì jī jí lí qí dì qì
以及 启迪 袭击 犀利 立即 体系 积极 离奇 地契

jī qì tì qì dǐ qì lì xī jí qí jǐ pí mí dǐ bǐ nǐ qí jì
机器 涕泣 底气 利息 及其 麂皮 迷底 比拟 奇迹

四、作业——模仿三遍、录音一遍寻找差别，训练一副好耳朵

朵

任何艺术的本质都是在矛盾中达成和谐统一。

相信肌肉的力量，相信大脑的力量，相信时间的力量。



Day16 韵母发声分类（练习资料）

一、什么是复韵母？复韵母有哪些？

复合元音韵母简称复韵母，是由两个或三个元音组合而成。

9 个二合复韵母：ai、ei、ao、ou、ia、ie、ua、uo、ue

4 个三合复韵母：iao、iou、uai、uei

二、练习内容

u——后高圆唇元音

bù pū mù fú dǔ tú nǔ lù gǔ kū hú zhú chū shū
不 扑 木 服 堵 图 努 路 古 枯 胡 竹 初 书

rú zū cù sū wǔ wù
如 租 促 苏 舞 误

bǔzhù bùshǔ bǔrǔ pǔsù pùbù mùlù fūfù fúdù
补 助 部 署 哺 乳 朴 素 瀑 布 目 录 夫 妇 幅 度

fúwù fǔzhù fùshù dūcù dúwù lùtú lùzhū gūfù
服 务 辅 助 复 述 督 促 读 物 路 途 露 珠 辜 负

gūdú gǔwǔ gùtǔ kùshǔ hùzhù zhúbù zhùsù zhùfú
孤 独 鼓 舞 故 土 酷 暑 互 助 逐 步 住 宿 祝 福

zhùshù zhúlù chūrù shūhū shùmù shùfù rùwǔ
著 述 逐 鹿 出 入 疏 忽 数 目 束 缚 入 伍

rúshù zǔfù cūlǔ
儒 术 祖 父 粗 鲁



ü——前高圆唇元音

nǚ lǚ jū qū xū yú nǚ jǔ qū xú xù yù lú yǔ jú

去 许 遇 雨 迂

nǚxù lǚjū lǚjù jùjū qūyù qūjū qūlǜ xūyú xǔxǔ

女婿 旅居 吕剧 聚居 区域 屈居 曲率 须臾 栩栩

xùqǔ yújù yǔxù yǔjù yùyǔ yùjù xúxú xùyǔ

序曲 鱼具 语序 雨具 玉宇 豫剧 徐徐 絮语

i——（前）舌尖前不圆唇元音

cí cí cǐ cì zī zī zǐ zǐ zì zì sī sǐ sì cì zī

饲 籽 雌

zìcí zìsì zìsī zìcǐ zīzī zǐsì cǐcì cìzì cìsǐ

sìcì sīzì

四次 私自

i——（后）舌尖后不圆唇元音

zhī zhí zhǐ zhì chī chí chǐ chì shī shí shǐ

是 日 翅 齿 驶 纸 掷 蚀 士 侄 叱

shǐ zhí shì shí

始 直 势 识



zhī chí zhī shǐ zhī shí zhí zhì zhí rì zhǐ shì
支 持 支 使 知 识 直 至 值 日 只 是

zhǐ chǐ zhǐ shì zhǐ shǐ zhì zhǐ zhì chǐ chī shí
咫 尺 指 示 指 使 制 止 智 齿 吃 食

chí zhì shí shī shí zhì shī zhí shí shì shí rì
迟 至 实 施 实 质 失 职 时 事 时 日

shǐ shī shì chǐ shì shí shì zhì shí zhǐ shí rì
史 诗 市 尺 事 实 试 制 食 指 食 日

rì zhì shī shí
日 志 失 实

er——卷舌元音

èr ěr ér ěr
二 耳 而 尔

ér jīn ér qiě ér nǚ ér xì ér huà ér gē ěr duo ěr huán
而 今 而 且 儿 女 儿 戏 儿 化 儿 歌 耳 朵 耳 环

ěrmù ěr hǎi ěr miáo ěr hòu èr hú èr huáng èr xīn
耳 目 珥 海 鹂 鹛 尔 后 二 胡 二 黄 二 心

ai 发音练习

ài dài bái cài bǎi kāi mǎi mài pāi mài kāi cǎi
爱 戴 白 菜 摆 开 买 卖 拍 卖 开 采

hǎi dài cǎi dài cǎi pái zāi hài dài lái cǎi zhāi
海 带 彩 带 彩 排 灾 害 带 来 采 摘

chāi tái shài tái kāi sài kāi lái kǎi lái
拆 台 晒 台 开 赛 开 来 凯 来

ei 发音练习

běi fēi běi bèi bèi lěi bèi lèi běi měi pèi bèi
北 非 北 碇 蓓 蕾 贝 类 北 美 配 备



féiměi mèimei fēiděi fēizéi hēiméi fèifèi
肥 美 妹 妹 非 得 飞 贼 黑 煤 狒 狒

ao 发音练习

bāochāo bàodào bàogào bàokǎo pāomáo pǎodào
包 抄 报 道 报 告 报 考 抛 锚 跑 道

máocǎo mào hào láo dao dǎo gào dào cǎo táo pǎo
茅 草 冒 号 唠 叨 祷 告 稻 草 逃 跑

tǎohǎo láokào láo sāo láo bǎo lǎo shào gāo ào
讨 好 牢 靠 牢 骚 劳 保 老 少 高 傲

gāoshāo gāocháo gāokǎo gāochāo gǎohǎo kàoláo
高 烧 高 潮 高 考 高 超 搞 好 犒 劳

háo táo háo máo hào zhào zhào chāo zhāo kǎo
号 啕 毫 毛 号 召 照 抄 招 考

chǎonào zǎo cāo zǎo dào zāo gāo cāo láo cǎo mào
吵 闹 早 操 早 稻 糟 糕 操 劳 草 帽

sāorǎo
骚 扰

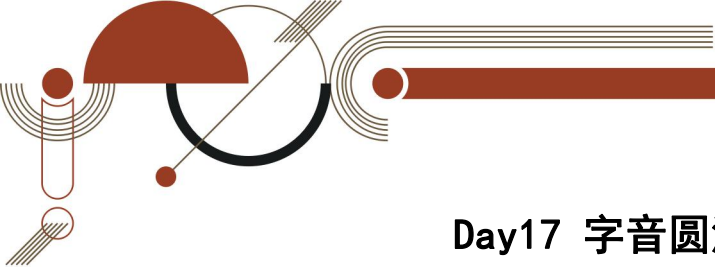
ou 发音练习

dōu shòu dòu sǒu dòu kòu lòu dòu lù tóu gōu lóu
兜 售 抖 擞 豆 蔻 漏 斗 露 头 佝 偻

kǒutóu kǒushòu kòushǒu hóutóu hòutou chóumóu
口 头 口 授 叩 首 喉 头 后 头 绸 缪

chǒulòu shōugòu còushǒu shōushòu
丑 陋 收 购 凑 手 收 受

三、作业——跟读三遍、录音一遍



Day17 字音圆润饱满 练习资料

ia 发音练习:

jiājiā jiǎyá jiājià jiāyā qiàqià xiàjià yājià
家 家 假 牙 加 价 加 压 恰 恰 下 嫁 压 价

xià yá
下 牙

ie 发音练习:

diēdiē tiēqiè tiěxié lièliè lièqiè jiējiè
爹 爹 贴 切 铁 鞋 猎 猎 趄 趄 接 界

jiějiě jiéjié jiélie qièqiè xiéjiē xièxiè
姐 姐 结 节 节 烈 切 切 斜 街 谢 谢

jièdié
戒 牒

ua 发音练习:

wáwa huàhuà guàhuā guàhuà shuǎhuá huāwà guàwǎ
娃 娃 画 画 挂 花 挂 画 耍 滑 花 袜 挂 瓦

uo 发音练习:

cuòguò cuōtuó zuòzuò cuòluò dōsuo duòluò
错 过 蹉 跎 做 作 错 落 哆 嗦 堕 落

guóhuò guòcuò huǒguō kuòchuò luóguō luòzuò
国 货 过 错 火 锅 阔 绰 罗 锅 落 座

luòtuo nuòruò shuòguǒ tuōluò tuóluó zhuóluò
骆 驼 懦 弱 硕 果 脱 落 陀 螺 着 落

zuòluò
坐 落



üe 发音练习:

quèyuè yuēlüè juéxué yuèquē yuèyuè lüèlüè
雀 跃 约 略 绝 学 月 缺 跃 跃 略 略

iao 发音练习:

qiǎomiào jiàotiáo jiàoxiǎo xiāoyáo miáotiáo
巧 妙 教 条 较 小 逍 遥 苗 条

jiǎoliào jiāojiǎo diàoqiáo jiàoxiāo liáoxiào
脚 镣 交 角 吊 桥 叫 嚣 疗 效

diàoxiāo miǎoxiǎo piāoyáo xiàoliào piāomiǎo
吊 销 渺 小 飘 摇 笑 料 缥 缈

tiáojiào tiáoliào xiāotiáo miǎobiǎo xiǎodiào
调 教 调 料 萧 条 秒 表 小 调

xiǎoqiǎo yǎotiǎo
小 巧 窈 窕

iou 发音练习:

jiǔliú jiùjiu qiújiù yōuxiù yōujiǔ yǒujiù
久 留 舅 舅 求 救 优 秀 悠 久 有 救

niúyóu jiùyǒu liúyóu yōuyōu
牛 油 旧 友 流 油 悠 悠

uai 发音练习:

guāiguāi wàikuài huáichuāi wàihuái shuāihuài
乖 乖 外 快 怀 揣 外 踝 摔 坏

uei 发音练习:

chuíwēi cuìwēi guīduì huíguī huíwèi huízǔi
垂 危 翠 微 归 队 回 归 回 味 回 嘴



huǐ zuì huì duì kuí wěi shuǐ wèi tuī wěi tuì huí
悔 罪 汇 兑 魁 伟 水 位 推 诿 退 回

tuì wèi tuì shuì wěi suí wèi suì wèi zuì zhuī huǐ
退 位 退 税 尾 随 未 遂 畏 罪 追 悔

zhuī suí zhuì huǐ zuǐ suì zuì guǐ zuì kuí guǐ suì
追 随 坠 毁 嘴 碎 醉 鬼 罪 魁 鬼 祟

huì cuì wèi duì huì huī huī duī zhuī huí kuì duì
荟 萃 卫 队 会 徽 灰 堆 追 回 愧 对

zhuī wěi
追 尾

ai—ei

bái fěi bái fèi bài běi dài lěi dài péi bài lèi
白 匪 白 费 败 北 带 累 代 培 败 类

hǎi nèi pái léi zāi péi cǎi méi ài mèi zài nèi
海 内 排 雷 栽 培 采 煤 暧 昧 在 内

tài fēi
太 妃

ei—ai

bēi āi bēi dài hēi bái lài tái nèi hǎi nèi tāi
悲 哀 背 带 黑 白 擂 台 内 海 内 胎

nèi zài nèi zhài pēi tāi pèi dài nèi hǎi
内 在 内 债 胚 胎 佩 戴 内 海

lái diàn — — léi diàn fēn pài — — fēn pèi
来 电 — — 雷 电 分 派 — — 分 配

mài lì — — mèi lì mái tóu — — méi tóu
卖 力 — — 魅 力 埋 头 — — 眉 头



xiǎo mài — — xiǎo mèi ān pái — — ān péi
小 麦 — — 小 妹 安 排 — — 安 培

bǎi bù — — běi bù nài hé — — nèi hé
摆 布 — — 北 部 奈 何 — — 内 河

ao——ou

bāotóu bǎoshǒu bàochóu bàotóu cāoshǒu dāokǒu
包 头 保 守 报 仇 报 头 操 守 刀 口

dǎo shǒu dào tóu gāo shǒu gǎo chóu hǎo shòu
倒 手 到 头 高 手 稿 酬 好 受

máo dòu máo tóu tài gòu zāo shòu zhāo shǒu
毛 豆 矛 头 套 购 遭 受 招 手

zhāoshōu zǎoshóu
招 收 早 熟

ou——ao

chóuláodòuhàogòuzàohòudàokǒuhàokǒushàoróudào
酬 劳 逗 号 构 造 厚 道 口 号 口 哨 柔 道

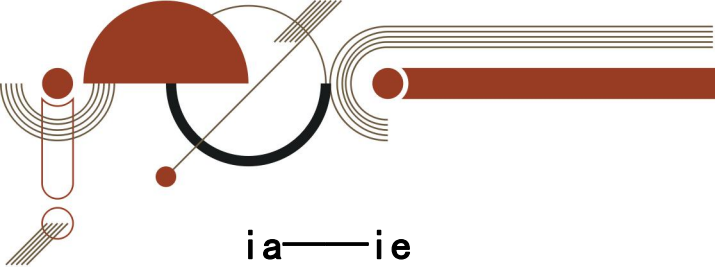
shǒutàoshòutáotōudàotóuhàotóunǎotóukǎotóukào
手 套 寿 桃 偷 盗 头 号 头 脑 投 考 投 靠

zhōubàozhōudào
周 报 周 到

dàozi — — dòuzi kǎo shì — — kǒu shì
稻 子 — — 豆 子 考 试 — — 口 试

bìng hào — — bìng hòu gāojié — — gōujié
病 号 — — 病 后 高 洁 — — 勾 结

hào shǒu — — hòu shǒu kǒu shào — — kǒu shòu
号 手 — — 后 手 口 哨 — — 口 授



ia——ie

jiāyè jiājié jiǎjiè jiàjiē xiàyě xiàyè
家业 佳节 假借 嫁接 下野 夏夜

ie——ia

diējià jiēqià jiéxià yèyā yěyā tiějià jiěyā
跌价 接洽 节下 液压 野鸭 铁架 解压

jiējià
接架

duì jiā — — duì jiē chū jià — — chū jiè
对家 —— 对接 出价 —— 出借

hóng xiá — — hóng xié dà jiā — — dà jiē
红霞 —— 红鞋 大家 —— 大街

ua——uo

huāduǒ huàshuō huàbō huàtuó guāguǒ kuàguó
花朵 话说 划拨 华佗 瓜果 跨国

uo——ua

duōguǎ guóhuà guóhuā huǒhuā huóhuà shuōhuà
多寡 国画 国花 火花 活话 说话

guà zhe — — guò zhe huá dòng — — huó dòng
挂着 —— 过着 滑动 —— 活动

zhuā zhù — — zhuō zhù guó huà — — guó huò
抓住 —— 捉住 国画 —— 国货

jìn huà — — jìn huò
进化 —— 进货



iao——iou

jiāo liú jiāo yóu jiāo xiū liào jiǔ piāo liú
交 流 郊 游 娇 羞 料 酒 漂 流

xiào yǒu yāo qiú yào jiǔ biǎo jiù jiāo yóu
校 友 要 求 药 酒 表 舅 焦 油

tiáo jiǔ jiāo yǒu
调 酒 交 友

iou——iao

diū diào jiù yào liǔ tiáo liù niǎo niú jiǎo
丢 掉 就 要 柳 条 溜 鸟 牛 角

qiú jiào xiù biāo yóu tiáo yóu piào yǒu xiào
求 教 袖 标 油 条 邮 票 有 效

yòu miáo yòu xiǎo jiǔ yào yóu biāo
幼 苗 幼 小 酒 药 游 标

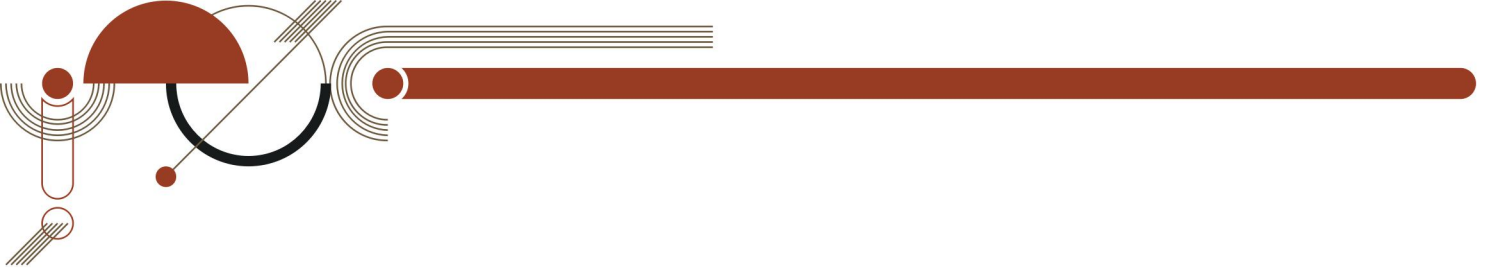
xiāo xī — — xiū xi tiě qiáo — — tiě qiú
消 息 — — 休 息 铁 桥 — — 铁 球

qiú jiào — — qiú jiù yáo dòng — — yóu dòng
求 教 — — 求 救 摇 动 — — 游 动

yào piàn — — yòu piàn chū yáo — — chū yóu
药 片 — — 诱 骗 出 窑 — — 出 游

yào yǎn — — yòu yǎn shēng xiào — — shēng xiù
耀 眼 — — 右 眼 生 效 — — 生 锈

jiǎo lóu — — jiǔ lóu jiào yǒu — — jiù yǒu
角 楼 — — 酒 楼 教 友 — — 旧 友



uai——uei

guài zuì kuài wèi kuài zuǐ shuāi tuì shuāi wēi
怪 罪 快 慰 快 嘴 衰 退 衰 微

wàihuì wàiwéi guàiwèi
外 汇 外 围 怪 味

uei——uai

duìwài guǐguài huǐhuài
对 外 鬼 怪 毁 坏

guàirén — — guìrén wài lái — — wèi lái
怪 人 — — 贵 人 外 来 — — 未 来

guǎizi — — guǐzi huáixiāng — — huíxiāng
拐 子 — — 鬼 子 怀 乡 — — 回 乡

wàiguó — — wèiguó wài xīng — — wèixīng
外 国 — — 魏 国 外 星 — — 卫 星



Day18 宽窄韵母 练习资料

an 发音练习:

ānrán ànbǎn àndàn ànhán bānlán cānzàn cānzhàn
安然 案板 暗淡 暗含 斑斓 参赞 参战

cǎn dàn dān chǎn dān gān dǎn hán dǎn gǎn fān àn
惨 淡 单 产 单 干 胆 寒 胆 敢 翻 案

fān bǎn fán nán fǎn gǎn fǎn pàn fàn làn fàn àn
翻 板 繁 难 反 感 反 叛 泛 滥 犯 案

fàn nán gān fàn gān dǎn gǎn tàn hán zhàn kān tàn
犯 难 干 饭 肝 胆 感 叹 寒 战 勘 探

lǎn hàn làn màn mán gān nán kàn nán kān sǎn màn
懒 汉 烂 漫 蛮 干 难 看 难 堪 散 漫

shàn zhàn tān fàn tán pàn tǎn rán zàn tàn zhān rǎn
善 战 摊 贩 谈 判 坦 然 赞 叹 沾 染

zhǎn lǎn zhàn lán
展 览 湛 蓝

ian 发音练习:

biānyán biànliǎn biànqiān biàntiān biànyàn
边 沿 变 脸 变 迁 变 天 便 宴

diānxián diànjiān diànjiàn diànxiàn jiānxiǎn
癫 痫 垫 肩 电 键 电 线 艰 险

jiǎnbiàn jiǎnliàn jiǎndiǎn jiǎnyàn jiànbìan
简 便 简 炼 检 点 检 验 渐 变

jiànmiàn liánpiān liánmián liánpiān liántiān
见 面 联 翩 连 绵 连 篇 连 天



liǎnmiàn miántián miánxiàn miányán miànqián
脸 面 棉 田 棉 线 绵 延 面 前

niánjiàn niánjiān piānjiàn piānxiān piànmiàn
年 鉴 年 间 偏 见 翩 跹 片 面

piànyán qiānniàn qiānxiàn qiánbiān qiánmian
片 言 牵 念 牵 线 前 边 前 面

qiántiān qiánxiàn qiányán qiǎnjiàn qiǎnxiǎn
前 天 前 线 前 沿 浅 见 浅 显

tiānbiān tiānnián tiānqiàn tiānxiān tiánjiān
天 边 天 年 天 堑 天 仙 田 间

xiānqián xiānyàn xiánqián xiǎnxiàn xiǎnyǎn
先 前 鲜 艳 闲 钱 显 现 显 眼

xiànqián xiànyǎn yánjiǎn yántián yánxiàn
现 钱 现 眼 盐 碱 盐 田 沿 线

yǎnjiàn yǎnlián yǎnxiàn
眼 见 眼 帘 眼 线

uan 发音练习:

chuán huàn chuàn huàn guàn chuān huàn guān
传 唤 串 换 贯 穿 宦 官

ruǎnduàn tuántuán suānruǎn wǎnzhuǎn wànguàn
软 缎 团 团 酸 软 宛 转 万 贯

wàn wàn zhuān duàn zhuān kuǎn zhuǎn huàn
万 万 专 断 专 款 转 换

zhuǎnwān luàncuàn huàn suàn wānguǎn wànduān
转 弯 乱 窜 换 算 弯 管 万 端

kuānhuǎn
宽 缓



üan 发音练习:

juānjuān quánquán yuānyuán yuánquán yuǎnyuǎn
涓 涓 全 权 渊 源 源 泉 远 远

yuányuán yuánquān xuānyuán quányuán
源 源 圆 圈 轩 辕 全 员

en 发音练习:

běnfèn běnrén chénmèn fēnshēn fěenchén fènghèn
本 分 本 人 沉 闷 分 身 粉 尘 愤 恨

gēn běn mén zhěn rén shēn rén shēn rèn zhēn
根 本 门 诊 人 身 人 参 认 真

shēn chén shén rén zhēn rén zhēn běn zhèn fèn
深 沉 神 人 真 人 珍 本 振 奋

shēnzhèn
深 圳

in 发音练习:

bīnlín jīnyìn jīnjīn jǐnjǐn jìnlín jìnqīn
濒 临 金 印 斤 斤 仅 仅 近 临 近 亲

jìnxīn línjìn lǐnlǐn mínxīn pīnyīn qīnjìn
尽 心 临 近 凛 凛 民 心 拼 音 亲 近

qīnxìn xīnjìn xīnjīn xīnjìng xīnyīn xìnxīn
亲 信 新 近 薪 金 心 劲 心 音 信 心

xīnqín yīnpín yīnpǐn yīnqīn yīnqín yǐnjìn
辛 勤 音 频 音 品 姻 亲 殷 勤 引 进



uen 发音练习:

gǔn gǔn hùn dùn kùn dùn kūn lún wēn cún wēn shùn
滚 滚 混 沌 困 顿 昆 仑 温 存 温 顺

zhūn zhūn lùn wén hún tun chūn sǔn lún dūn
谆 谆 论 文 馄 饨 春 笋 伦 敦

ün 发音练习:

jūn xùn jūn yún yún yún xún xún xūn xūn jūn qún
军 训 均 匀 芸 芸 循 循 熏 熏 菌 群

qún yùn
群 运

ang 发音练习:

bāng máng cāng fáng cāng sāng cāng máng
帮 忙 仓 房 沧 桑 苍 茫

chǎng fáng cháng fāng cháng cháng dāng chǎng
厂 房 长 方 常 常 当 场

fàng dàng gāng gāng háng dang làng dàng
放 荡 刚 刚 行 当 浪 荡

máng cháng shāng chǎng shàng chǎng shàng dàng
盲 肠 商 场 上 场 上 当

shàng fáng shāng háng tàng shāng zhàng fáng
上 房 商 行 烫 伤 帐 房



i ang 发音练习:

liáng xiǎng liǎng xiāng liǎng yàng liàng xiàng
粮 饷 两 厢 两 样 亮 相

liáng xiāng liàng qiàng liáng jiàng yáng jiāng
良 乡 跟 踮 良 将 洋 姜

yáng xiàng yáng qiāng yǎng yǎng xiāng jiāng
洋 相 洋 枪 痒 痒 香 江

xiāng xiàng xiāng jiāng xiǎng xiàng xiǎng liàng
相 像 湘 江 想 象 响 亮

xiàng yáng
向 阳

uang 发音练习:

kuāng kuāng kuáng wàng shuāng huáng wǎng zhuàng
框 框 狂 妄 双 簧 网 状

wǎng wǎng zhuāng huáng zhuàng kuàng chuāng kuāng
往 往 装 潢 状 况 窗 框

eng 发音练习:

chéng fēng chéng méng chěng néng dēng chéng
乘 风 承 蒙 逞 能 登 程

fēng dēng fēng shèng fēng shēng fēng zhēng
丰 登 丰 盛 风 声 风 筝

gēng shēng gēng zhèng lěng fēng méng shēng
更 生 更 正 冷 风 萌 生

shēng chēng shēng chéng shēng téng shěng chéng
声 称 生 成 升 腾 省 城

zhēng chéng zhēng téng zhěng fēng
征 程 蒸 腾 整 风



ing 发音练习:

bīnglíng bīngyíng bǐngxìng bǐngxìng bìngxíng
冰 凌 兵 营 禀 性 秉 性 并 行

dīngníng dìngjīng dìngxíng dìngxíng jīngxǐng
叮 咛 定 睛 定 形 定 型 惊 醒

jīnglíng jīngmíng jīngyíng língxíng língxīng
精 灵 精 明 经 营 菱 形 零 星

língxìng lǐngqíng lìngxíng míngjìng míngxīng
灵 性 领 情 另 行 明 净 明 星

míngdīng mìnglìng píngdìng píngjìng píngxíng
酩 酊 命 令 评 定 平 静 平 行

píngdìng qīngxǐng qīngmíng qīngjìng qīngtíng
平 定 清 醒 清 明 清 静 蜻 蜓

qīngtīng qīngyíng qíngjǐng xíngjìng xíngxīng
倾 听 轻 盈 情 景 行 径 行 星

xìngmìng xìngqíng xìngmíng yīngmíng yīnglíng
性 命 性 情 姓 名 英 明 英 灵

yǐngpíng yǐngxīng yìngjǐng yìngxìng
影 评 影 星 应 景 硬 性

ueng 发音练习:

wēng wēng shuǐ wēng zhǔ rén wēng yú wēng bái
嗡 翁 水 翁 主 人 翁 渔 翁 白

tóuwēng wèngcài
头 翁 薤 菜



ong 发音练习:

dòng róng gōng zhǒng gōng gòng gōng zhòng
动 容 工 种 公 共 公 众

gòng tóng hōng dòng hōng lóng hóng tóng
共 同 轰 动 轰 龙 红 铜

hóng zhǒng hóng zhōng kōng dòng kōng zhōng
红 肿 洪 钟 空 洞 空 中

kǒng lóng lóng gōng lóng zhōng lóng dōng
恐 龙 龙 宫 龙 钟 隆 冬

lóng zhòng nóng zhòng nóng zhǒng tōng hóng
隆 重 浓 重 脓 肿 通 红

tōng róng tóng kǒng tóng gōng zhōng dōng
通 融 瞳 孔 童 工 中 东

zhōnggòng
中 共

iong 发音练习:

jiǒng jiǒng xiōng xiōng xióng xióng xiōng yǒng
炯 炯 汹 汹 熊 熊 汹 涌

xiōng zhǎng xiōng xiǎn xiōng táng yōng yī
兄 长 凶 险 胸 膛 庸 医

yǒngjiǔ yǒngyuè zhōngyōng yīngyǒng
永 久 踊 跃 中 庸 英 勇



Day19 前后鼻音训练 练习资料

an——ang

ān āng bān bāng pán páng mán máng
安—肮 般—帮 盘—旁 瞒—忙

fǎn fǎng dān dāng tán táng nán náng
反—访 单—当 谈—堂 难—囊

lán láng gān gāng kàn kàng hán háng
兰—郎 甘—刚 看—炕 含—航

zhàn zhàng chǎn chǎng shān shāng rǎn rǎng
战—丈 产—场 山—商 染—嚷

zàn zàng cān cāng sān sāng
赞—葬 餐—苍 三—桑

làn màn — — làngmàn fǎn wèn — — fǎngwèn
烂 漫 — — 浪 漫 反 问 — — 访 问

zànsòng — — zàngsòng kāi fàn — — kāifàng
赞 颂 — — 葬 送 开 饭 — — 开 放

dān xīn — — dāngxīn táncí — — tángcí
担 心 — — 当 心 弹 词 — — 搪 瓷

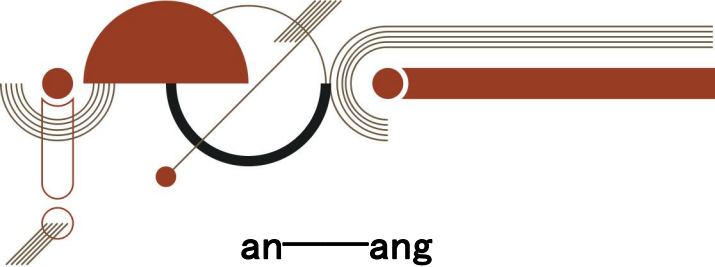
yú gān — — yúgāng shī zhǎn — — shīzhǎng
鱼 竿 — — 鱼 缸 施 展 — — 师 长

yì bān — — yìbāng hán tiān — — hángtiān
一 般 — — 一 帮 寒 天 — — 航 天

xīn fán — — xīnfáng sàn shī — — sàngshī
心 烦 — — 心 房 散 失 — — 丧 失

chǎnfáng — — chǎngfáng xiǎoxiàn — — xiǎoxiàng
产 房 — — 厂 房 小 县 — — 小 巷

shānkǒu — — shāngkǒu
山 口 — — 伤 口



an——ang

dān dāng ān fàng bān zhǎng fán máng shān gǎng
担 当 安 放 班 长 繁 忙 山 岗

nán fāng fǎn kàng ān kāng fǎn háng màn cháng
南 方 反 抗 安 康 返 航 漫 长

gānzàng shàncháng zhànchǎng bānzhǎng
肝 脏 擅 长 战 场 班 长

ang——an

shāng fàn dāng rán bàng wǎn chàng tán shàng bān
商 贩 当 然 傍 晚 畅 谈 上 班

zhàng dān fāng àn shāng zhàn tāng fàn gāng bǎn
账 单 方 案 商 战 汤 饭 钢 板

fáng shān làng màn dàng àn
房 山 浪 漫 档 案

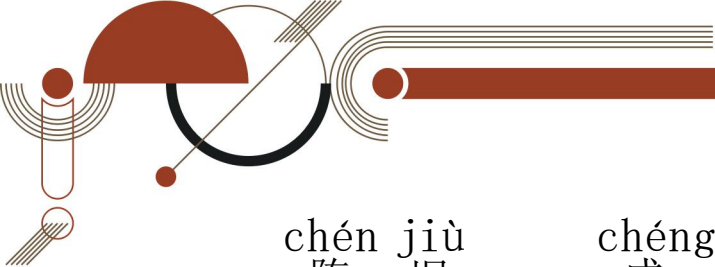
en——eng

bēn — bēng pén — péng mén — méng fēn — fēng
奔 — 崩 盆 — 棚 门 — 盟 分 — 风

nèn — néng gēn — gēng kěn — kēng hén — héng
嫩 — 能 跟 — 耕 肯 — 坑 痕 — 横

zhēn — zhēng chén — chéng shēn — shēng rén — réng
真 — 争 陈 — 成 深 — 声 人 — 仍

zěn — zēng cén — céng sēn — sēng
怎 — 增 岑 — 层 森 — 僧



chén jiù — — chéngjiù zhēn lǐ — — zhēng lǐ
陈 旧 — — 成 就 真 理 — — 争 理

shēnmíng — — shēngmíng mù pén — — mù péng
申 明 — — 声 明 木 盆 — — 木 棚

qīngzhēn — — qīngzhēng guāfēn — — guāfēng
清 真 — — 清 蒸 瓜 分 — — 刮 风

shēn shì — — shēngshì rén shēn — — rénshēng
绅 士 — — 声 势 人 参 — — 人 生

zhěn zhì — — zhěngzhì chén jī — — chéngjī
诊 治 — — 整 治 沉 积 — — 乘 积

cháng zhēn — — chángzhēng fěn cì — — fěngcì
长 针 — — 长 征 粉 刺 — — 讽 刺

en——eng

zhēnchéng běnnéng shēncéng bēnténg zhēnzhèng
真 诚 本 能 深 层 奔 腾 真 正

shénshèng fēnzhēng ménfèng rénchēng rénshēng
神 圣 纷 争 门 缝 人 称 人 生

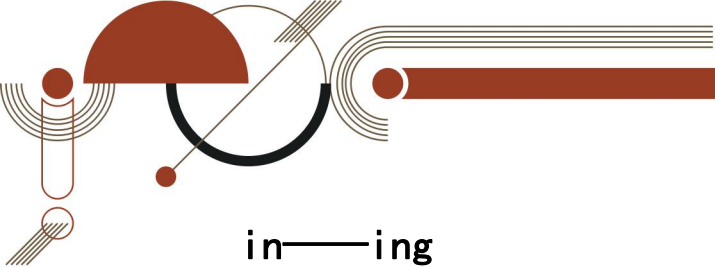
ménfēng fēnfēng chénfēng
门 风 分 封 晨 风

eng——en

chéngběn chéngfèn dēngmén chéngrèn chéng rén
成 本 成 分 登 门 承 认 成 人

chéngkěn chéngzhèn fēngchén fēngrèn néng rén
诚 恳 城 镇 风 尘 锋 刃 能 人

shèngrèn zhèngmén zhèngrén shēnggēn
胜 任 正 门 证 人 生 根



in—ing

yīn — — yīng bīn — — bīng pín — — píng
音 — — 应 宾 — — 兵 贫 — — 平

mín — — míng nín — — níng lín — — líng
民 — — 明 您 — — 宁 林 — — 铃

jìn — — jìng qīn — — qīng xīn — — xīng
进 — — 静 亲 — — 清 新 — — 星

qīnshēng — — qīngshēng jīn zhì — — jīngzhì
亲 生 — — 轻 声 金 质 — — 精 致

rén mín — — rén míng xìn fú — — xìngfú
人 民 — — 人 名 信 服 — — 幸 福

pín fán — — píngfán qīn jìn — — qīngjìng
频 繁 — — 平 凡 亲 近 — — 清 静

pín mín — — píngmín jīn yín — — jīngyíng
贫 民 — — 平 民 金 银 — — 经 营

tán qín — — tánqíng jìngōng — — jìng gōng
弹 琴 — — 谈 情 进 攻 — — 静 功

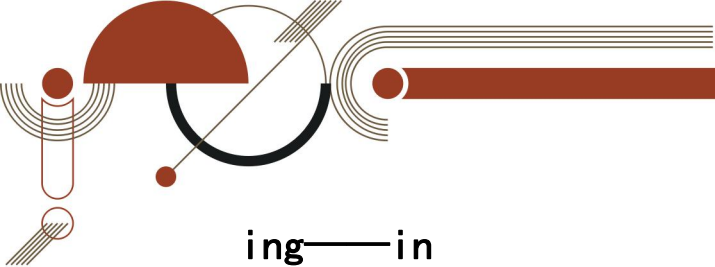
xìn yù — — xìngyù qīngxìn — — qīng xìng
信 誉 — — 性 欲 轻 信 — — 青 杏

in—ing

xīn qíng jìn lìng xīn xīng mín jǐng pǐn xíng
心 情 禁 令 新 兴 民 警 品 行

pìn qǐng jìn xíng xīn xíng jìn qíng xīn líng
聘 请 进 行 新 型 尽 情 心 灵

pīnmìng mínbīng jīnxīng xīnyǐng
拼 命 民 兵 金 星 新 颖



ing——in

tīng xìn líng mǐn qīng xīn tǐng jìn píng mín
听 信 灵 敏 清 新 挺 进 平 民

yíng xīn yǐng yìn jǐng mín lǐng jīn jīng xīn
迎 新 影 印 警 民 领 巾 精 心

qīngxìn bìng yīn dìng qīn jīng jīn
轻 信 病 因 定 亲 京 津

ian——iang

yán — — yáng nián — — niáng lián — — liáng
妍 — — 阳 年 — — 娘 连 — — 良

jiān — — jiāng qián — — qiáng xiàn — — xiàng
间 — — 将 前 — — 强 线 — — 向

xiǎnxiàng — — xiǎngxiàng jiǎn lì — — jiǎng lì
险 象 — — 想 象 简 历 — — 奖 励

jiānyìng — — jiāngyìng qiǎnxiǎn — — qiǎngxiǎn
坚 硬 — — 僵 硬 浅 显 — — 抢 险

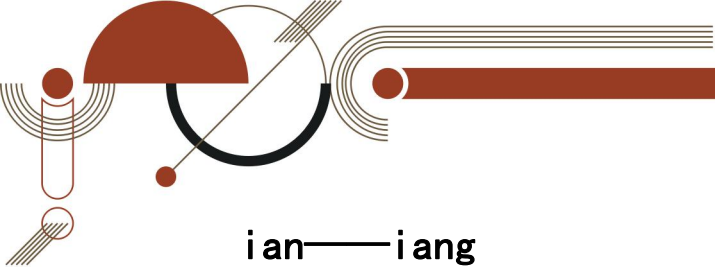
lǎo nián — — lǎoniáng dà lián — — dà liáng
老 年 — — 老 娘 大 连 — — 大 梁

shì yàn — — shì yàng xiān huā — — xiānghuā
试 验 — — 式 样 鲜 花 — — 香 花

jiān zhí — — jiāngzhí qián zhì — — qiángzhì
兼 职 — — 僵 直 钳 制 — — 强 制

jiǎnzhāng — — jiǎngzhāng liánjià — — liángjià
简 章 — — 奖 章 廉 价 — — 粮 价

yǎnguāng — — yǎngguāng xiāngū — — xiānggū
眼 光 — — 仰 光 仙 姑 — — 香 菇



ian——iang

yǎn jiǎng diǎn jiàng xiàn xiàng jiàn jiàng
演 讲 点 将 现 象 健 将

biān jiāng jiān qiáng biàn xiàng piān xiàng
边 疆 坚 强 变 相 偏 向

miǎn qiǎng lián xiǎng mián yáng tiān xiàng
勉 强 联 想 绵 羊 天 象

xiànliàng yánjiāng
限 量 岩 浆

iang——ian

xiāng jiàn xiāng qiàn xiāng tián xiāng piàn
相 见 镶 嵌 香 甜 香 片

xiǎng niàn xiāng yān liǎng biān liàng biàn
想 念 香 烟 两 边 量 变

qiáng biàn qiǎng xiǎn jiǎng yǎn yàng piàn
强 辩 抢 险 讲 演 样 片

xiānglián xiāngliàn
湘 莲 乡 恋

uan——uang

wán — — wáng guān — — guāng kuān — — kuāng
完 — — 王 关 — — 光 宽 — — 筐

huán — — huáng zhuān — — zhuāng chuán — — chuáng
环 — — 黄 专 — — 装 船 — — 床

shuān — — shuāng
拴 — — 双

jī guān — — jī guāng zhuān chē — — zhuāng chē
机 关 — — 激 光 专 车 — — 装 车



xīn huān — — xīnhuāng guānjié — — guāngjié
心 欢 — — 心 慌 关 节 — — 光 洁

chuàn yǎn — — chuàngyǎn fènghuán — — fènghuáng
串 演 — — 创 演 奉 还 — — 凤 凰

wǎn nián — — wǎng nián chē chuán — — chē chuáng
晚 年 — — 往 年 车 船 — — 车 床

shuān jì — — shuāng jì guǎn fàn — — guǎng fàn
栓 剂 — — 霜 剂 管 饭 — — 广 泛

wànnián — — wàngnián
万 年 — — 忘 年

uan——uang

guān guāng guǎn zhuàng kuān guǎng guān wàng
观 光 管 状 宽 广 观 望

wàn zhuàng duān zhuāng guān chuāng chuán wáng
万 状 端 庄 关 窗 船 王

suàn huáng guànzhuāng guānzhuàng
蒜 黄 罐 装 冠 状

uang——uan

guāng huán huāng luàn kuáng huān shuāng guān
光 环 慌 乱 狂 欢 双 关

wáng guān huáng guān zhuàng guān zhuāng chuán
王 冠 皇 冠 壮 观 装 船

shuānghuán kuāngsuàn
双 环 匡 算



Day22 前后鼻音训练 2 练习资料

uen——ueng (ong)

wēn — wēng dùn — dòng tūn — tōng
温 — 翁 盾 — 动 吞 — 通

lún — lóng gǔn — gǒng kūn — kōng
轮 — 龙 滚 — 拱 昆 — 空

hún — hōng zhǔn — zhǒng chūn — chōng
混 — 烘 准 — 肿 春 — 冲

cún qián — — cóngqián yī cún — — yī cóng
存 钱 — — 从 前 依 存 — — 依 从

chūn fēn — — chōngfēng tūnbìng — — tōngbìng
春 分 — — 冲 锋 吞 并 — — 通 病

lúnzi — — lóngzi yú wēn — — yúwēng
轮 子 — — 笼 子 余 温 — — 渔 翁

dùn ròu — — dòng ròu xiāng cūn — — xiāng cōng
炖 肉 — — 冻 肉 乡 村 — — 香 葱

hún shuǐ — — hóng shuǐ kūn péng — — kōng péng
浑 水 — — 洪 水 鲲鹏 — — 空 棚

gǔnkāi — — gǒngkāi
滚 开 — — 拱 开

uen——ueng (ong)

wěnzhòng gǔndòng shùncóng kūnchóng gǔntǒng
稳 重 滚 动 顺 从 昆 虫 滚 筒

hùntóng zūnzhòng lúnkōng hùnychōng
混 同 尊 重 轮 空 混 充



ueng (ong) —— uen

nóng cūn zhōng wén lóng sūn gōng wén tōng shùn
农 村 中 文 龙 孙 公 文 通 顺

hóng rùn gōng lùn chóng sūn hóng chún
红 润 公 论 重 孙 红 唇

ün —— i ong

yùn yòng jūn jiǒng qún qióng xún xióng
运 用 军 炯 群 穷 寻 雄

yùn fèi yòng fèi yūn chē yòng chē
运 费 用 费 晕 车 用 车

yīn xún yīngxióng qúnxiàng qióng xiāng
因 循 英 雄 群 像 穷 相

rén qún rén qióng gōng yùn gōng yòng
人 群 人 穷 工 运 公 用

xūn zhāng xiōng zhāng yùn jiǎo yòng jiǎo
勋 章 胸 章 韵 脚 用 脚

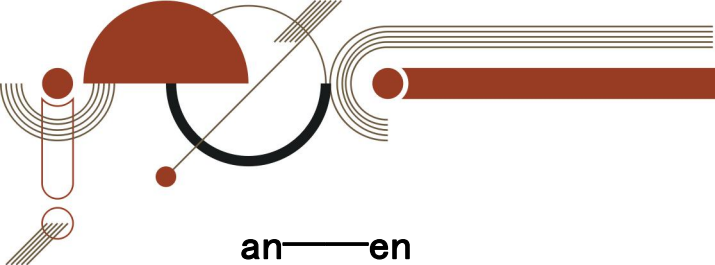
xún xìng xióng xìng xún jī xióng jī
巡 幸 雄 性 寻 机 雄 鸡

ün —— i ong

yùnyòng jūnyòng qúnxióng yúnyǒng xùnxióng
运 用 军 用 群 雄 云 涌 驯 熊

i ong —— ün

yōngjūn yòngyùn
拥 军 用 韵



an——en

ānfèn fānshēn fánmèn shǎnshēn fànrén bǎnběn
安分 翻身 烦闷 闪身 犯人 版本

cánrěn shānshén bānmén gānfěn nánfēn mǎnmén
残忍 山神 班门 干粉 难分 满门

shānzhēn zánmen
山珍 咱们

en——an

fēn sàn shēn zhǎn zhēn tàn fēn dān shěn pàn
分散 伸展 侦探 分担 审判

chèn shān shēn shān kěn gàn zhèn chàn rén fàn
衬衫 深山 肯干 震颤 人犯

ménkǎn bèndàn
门槛 笨蛋

zhànshì zhènshì fānshēn fēnshēn
战士——阵势 翻身——分身

yíhàn yíhèn pánzi pénzi bǎnzi běnzi
遗憾——遗恨 盘子——盆子 板子——本子

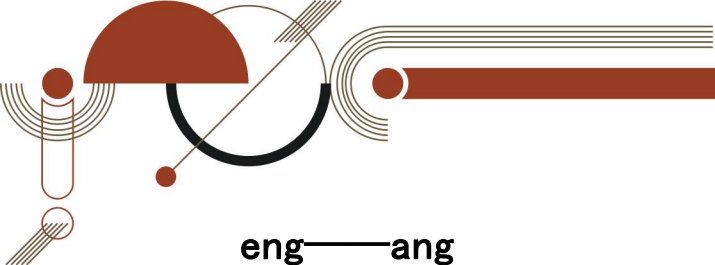
ang——eng

cháng zhēng cháng shēng zhāng chéng háng chéng
长征 长生 章程 航程

dǎng zhèng chāng shèng cháng chéng gāng fēng
党政 昌盛 长城 罡风

gāng zhèng kàng héng páng zhèng fàng fēng
刚正 抗衡 旁证 放风

fǎngshēng fāngzhèng
仿生 方正



eng——ang

shēng zhǎng lěng tàng péng zhàng zhèng cháng
生 长 冷 烫 膨 胀 正 常

fēng làng zēng zhǎng dēng chǎng zhēng fāng
风 浪 增 长 登 场 争 芳

sēng fáng chéng gāng fēng fáng dēng táng
僧 房 成 钢 蜂 房 登 堂

fēngmáng fēngshàng
锋 芒 风 尚

chángdù chéngdù shāngrén shēngrén
长 度 —— 程 度 商 人 —— 生 人

dōngfāng dōngfēng chánggōng chénggōng
东 方 —— 东 风 长 工 —— 成 功

tǎngyǐ téngyǐ shāngshēn shēngshēn
躺 椅 —— 藤 椅 伤 身 —— 生 身

ian——in

qián jìn xián xīn tiān jīn miàn jīn biàn xīn
前 进 闲 心 天 津 面 筋 变 心

biān mín piān xīn lián mǐn xiàn jīn biàn mín
边 民 偏 心 怜 悯 现 金 便 民

diǎnxīn liányīn qiānjīn qiánxīn
点 心 联 姻 千 金 潜 心

in——ian

yīntiān xīnjiān jīnqián jīnbiān jìnjiàn jīnnián
阴 天 心 间 金 钱 金 边 覷 见 今 年

xīnnián yǐnxiàn yīnxiǎn mínjiān jīndiàn
新 年 隐 现 阴 险 民 间 金 殿



jiànxíng — — jìnxíng yán sè — — yín sè
践 行 — — 进 行 颜 色 — — 银 色

xiānxíng — — xīnxíng lián yīn — — lín yīn
先 行 — — 新 型 联 姻 — — 林 荫

xīn jiān — — xīn jīn yǎn xiàn — — yǐn xiàn
心 间 — — 薪 金 眼 线 — — 隐 现

i ang — ing

xiāng yìng liáng xìng xiáng qíng jiàng lǐng
相 应 良 性 详 情 将 领

jiǎng qíng xiàng xíng qiáng xíng xiāng qíng
讲 情 象 形 强 行 乡 情

xiāng xíng liǎng xìng xiāng qīng xiāng yíng
香 型 两 性 相 轻 相 迎

yáng píng liáng tíng
阳 平 凉 亭

ing — i ang

xíng xiàng yíng yǎng bān jiǎng lǐng yǎng
形 象 营 养 颁 奖 领 养

míng liàng qīng liáng yǐng xiǎng jīng liàng
明 亮 清 凉 影 响 晶 亮

jìng xiàng xīng xiàng qīng xiāng qīng yàng
镜 像 星 相 清 香 清 样

píng liáng
平 凉

jiǎng jià jǐng jià míng liàng míng lìng
讲 价 — — 井 架 明 亮 — — 明 令

liáng shí líng shí qiāng dàn qīng dàn
粮 食 — — 零 食 枪 弹 — — 氢 弹



xiāngxíng xīngxíng xiāngxiàng xīngxiàng
香 型 —— 星 型 相 向 —— 星 相

uan——uen

chuán wén huàn wén wǎn hūn wán hūn wàn dūn
传 闻 换 文 晚 婚 完 婚 万 吨

huánhún zhuǎncún luànlún huǎncún duàn hún
还 魂 转 存 乱 伦 缓 存 断 魂

uen——uan

cún kuǎn lún chuán lùn duàn wěn luàn wén guān
存 款 轮 船 论 断 紊 乱 文 官

dǔn chuán lún huàn cùn duàn
趺 船 轮 换 寸 断

wànduān wàndūn luànduàn lùnduàn
万 端 —— 万 吨 乱 断 —— 论 断

chuánqíng chúnqíng
传 情 —— 纯 情

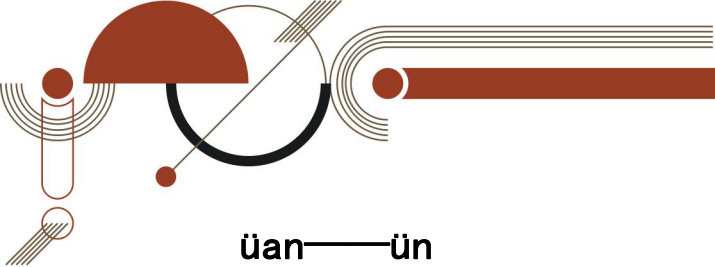
uang——ueng (ong)

huánggōng guǎngdōng kuànggōng
皇 宫 广 东 旷 工

ueng (ong) —— uang

gōngzhuāng dōngzhuāng tóngzhuāng
工 装 冬 装 童 装

huángguāng huánggōng
黄 光 —— 皇 宫



üan——ün

yuánjūn quánhūn
援 军 全 军

ün——üan

jūnquán jūnquǎn xúnyuán
军 权 军 犬 寻 源

quántǐ qúntǐ yuánxiāo yúnxīao
全 体——群 体 元 宵——云 霄

yuányóu yúnyóu
原 油——云 游

i——ü

lǐ lǚ nǐ nǚ lí lú lì lǜ yī yū
里 — 旅 你 — 女 离 — 驴 利 — 率 衣 — 淤

yí yú yǐ yǔ yì yù jī jū jí jú
移 — 鱼 椅 — 语 意 — 遇 鸡 — 居 急 — 局

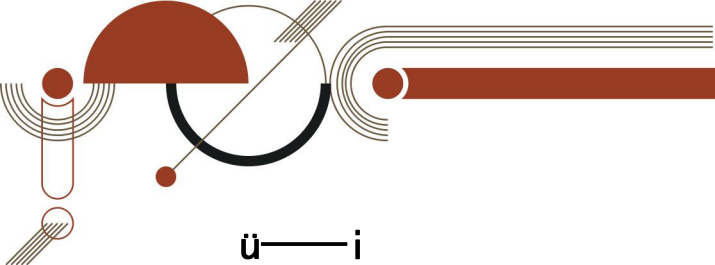
jǐ jǔ jì jù qī qū qí qú qǐ qǔ
挤 — 举 寄 — 锯 妻 — 区 骑 — 渠 起 — 取

qì qù xī xū xí xú xǐ xǔ xì xù
气 — 去 吸 — 需 席 — 徐 洗 — 许 戏 — 续

i——ü

jì xù jì lǜ tǐ yù lì jù dì yù yī jù yí lǜ yí jū yì yù
继 续 纪 律 体 育 例 句 地 域 依 据 疑 虑 移 居 抑 郁

lǐ yú qí lú qì jù xì jù
鲤 鱼 骑 驴 器 具 戏 剧



ü——i

lǚlì yǔqì jùlí qǔyì yùxí yùmǐ yūjī yújì yǔjì
履历 语气 距离 曲艺 预习 玉米 淤积 余悸 雨季

yùqì xùyì jùtǐ jǔlì
玉器 蓄意 具体 举例

bǐ yì — — bǐ yù qián miàn — — quán miàn
比翼 — — 比喻 前 面 — — 全 面

jīngjì — — jīngjù fēn qī — — fēn qū
经济 — — 京剧 分 期 — — 分 区

míngyì — — míngyù róngyì — — róngyù
名义 — — 名誉 容 易 — — 荣 誉

jì jié — — jù jué yǔ jì — — yǔ jù bàn lǐ — — bàn lǚ
季节 — — 拒绝 雨 季 — — 雨 具 办 理 — — 伴 侣

shì yí — — shì yú shū jí — — shū jú dà yí — — dà yú
适 宜 — — 适 于 书 籍 — — 书 局 大 姨 — — 大 鱼

dé yì — — dé yù lǐ chéng — — lǚ chéng
得 意 — — 德 育 里 程 — — 旅 程

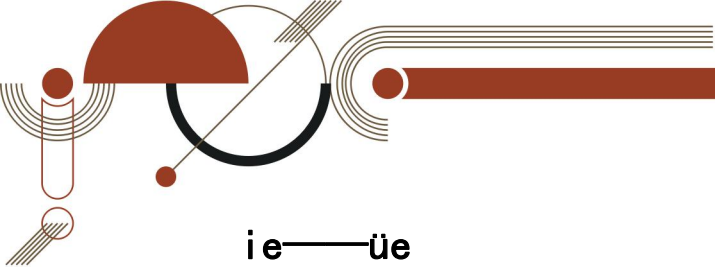
shí jì — — shí jù xì qǔ — — xù qǔ yì cè — — yù cè
实 际 — — 实 据 戏 曲 — — 序 曲 臆 测 — — 预 测

yí chuán — — yú chuán yí mín — — yú mín
遗 传 — — 渔 船 移 民 — — 渔 民

yì jiàn — — yù jiàn fáng yì — — fáng yù
意 见 — — 遇 见 防 疫 — — 防 御

yèmù — — yuèmù nǐ rén — — nǚ rén qǐ lái — — qǔ lái
夜 幕 — — 悦 目 拟 人 — — 女 人 起 来 — — 取 来

jīn shì — — jūn shì qǐ yì — — qǔ yì jì xù — — jù xì
今 世 — — 军 事 起 义 — — 曲 艺 继 续 — — 巨 细



i e——ü e

yē yuē yè yuè liè lüè niè nüè jiē jué
耶—约 夜—月 列—掠 聂—虐 街—绝

jié jué jiě juē jiè juè qiē quē qié qué
节—决 姐—掇 界—倔 切—缺 茄—瘸

qì què xiē xuē xié xué xiě xuě xiè xué
契—确 些—靴 携—学 写—雪 卸—穴

i e——ü e

jiě jué liè quē jié yuē jiè yuè xiè jué miè jué
解 决 列 缺 节 约 借 阅 谢 绝 灭 绝

jié jué xié xuē xié yuē xiè què tiě xuè
子 子 鞋 靴 协 约 谢 却 铁 血

ü e——i e

xuě yè xué jiè jué liè yuè yè xuè yè xué yè xuě yě
雪 夜 学 界 决 裂 月 夜 血 液 学 业 雪 野

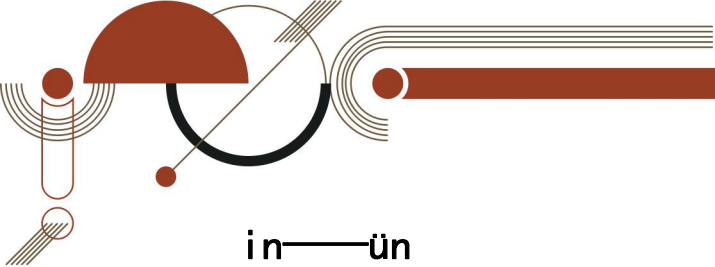
yuè yě què qiè
越 野 确 切

yè sè — — yuè sè yè yè — — yuè yuè
夜 色 — — 月 色 夜 夜 — — 月 月

xié huì — — xué huì shàng xié — — shàng xué
协 会 — — 学 会 绉 鞋 — — 上 学

qiè shí — — què shí qié zi — — qué zi
切 实 — — 确 实 茄 子 — — 瘸 子

dà xiě — — dà xuě
大 写 — — 大 雪



in——ün

jīn jūn jìn jùn qín qún xīn xūn xìn xùn
今 — 军 进 — 俊 秦 — 群 新 — 熏 信 — 讯

yīn yūn yín yún yǐn yǔn yìn yùn
因 — 晕 银 — 云 隐 — 允 印 — 运

in——ün

yīnyūn yīnxùn yīnyún jìn jūn yīnyùn xīn jūn
氩 氩 音 讯 阴 云 进 军 音 韵 新 军

jìnyùn yīnxún línxún
禁 运 因 循 嶙 峋

ün——in

xún xìn xúnqīn jūnxīn xūnxīn yúnbìn jūnmín
寻 衅 寻 亲 军 心 熏 心 云 鬓 军 民

yúnjǐn
云 锦

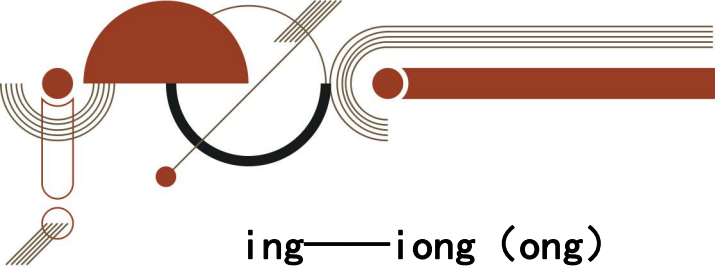
jīnrén jūnrén xīnjī xūnjī xìnyù xùnyù
今 人 — 军 人 心 机 — 熏 鸡 信 誉 — 训 喻

ing——iong (ong)

yīng yōng yǐng yǒng yìng yòng līn lóng
英 — 拥 影 — 蛹 硬 — 用 拎 — 隆

líng lóng lǐng lǒng jǐng jiǒng qíng qióng
玲 — 珑 领 — 拢 井 — 窘 情 — 琼

xīng xiōng xíng xióng
星 — 胸 刑 — 熊



ing——iong (ong)

yīng xióng yīng yǒng líng lóng píng yōng
英 雄 英 勇 玲 珑 平 庸

dīng dōng qíng zhǒng dǐng yòng tīng sōng
叮 咚 情 种 顶 用 听 松

tíng yòng tǐng xiōng líng yòng xīng lóng
停 用 挺 胸 零 用 兴 隆

qīngzhòng
轻 重

iong (ong) ——ing

yòng xíng gōng bīng xióng yīng xióng bīng
用 刑 工 兵 雄 鹰 雄 兵

zhōng qíng dōng jīng zhōng xīng zhōng xíng
钟 情 东 京 中 兴 中 型

lóngjǐng gòngmíng dòngjìng sòngjīng
龙 井 共 鸣 动 静 诵 经

yīngcái yōngcái qíngrén qióngrén
英 才 —— 庸 才 情 人 —— 穷 人

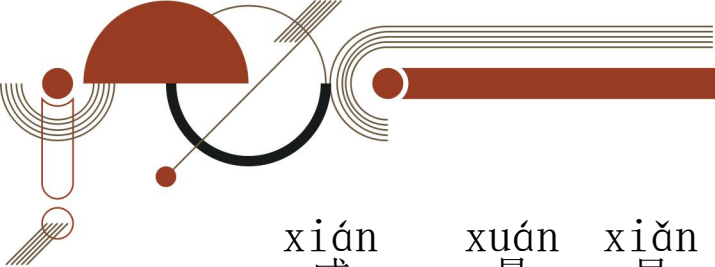
dàxíng dàxióng
大 型 —— 大 熊

ian——üan

yān yuān yán yuán yǎn yuǎn yàn yuàn
烟 —— 渊 盐 —— 原 眼 —— 远 厌 —— 怨

jiān juān jiǎn juǎn jiàn juàn qiān quān
尖 —— 捐 剪 —— 卷 见 —— 倦 铅 —— 圈

qián quán qiǎn quǎn qiàn quàn xiān xuān
钱 —— 权 浅 —— 犬 欠 —— 劝 鲜 —— 宣



xián — xuán xiǎn — xuǎn xiàn — xuàn
咸 — 悬 显 — 选 现 — 绚

ian——üan

yǎnyuán jiānquán qiányuán xiányuān tiányuán
演 员 奸 权 前 缘 衔 冤 田 园

liánxuǎn jiànquán qiánquán tiānyuān yànjuàn
联 选 健 全 钱 权 天 渊 厌 倦

yānjuǎn yǎnquān tiānyuán
烟 卷 眼 圈 天 源

üan——ian

xuánniàn juānxiàn juǎnyān yuányán juànliàn
悬 念 捐 献 卷 烟 原 盐 眷 恋

xuǎnbiān yuánxiān quánxiàn yuánjiàn yuánnián
选 编 原 先 权 限 原 件 元 年

quányǎn
泉 眼

qiǎncháng — quǎn cháng qián bù — quán bù
浅 尝 — 犬 尝 前 部 — 全 部

xián xīn — xuán xīn dà yàn — dà yuàn
闲 心 — 悬 心 大 雁 — 大 院

yǒu qián — yǒu quán xián yán — xuān yuán
有 钱 — 有 权 咸 盐 — 轩 辕



Day23 调值训练与四声发音 练习资料

双唇音：b、p、m

bā bá bǎ bà
巴 拔 把 罢

pō pó pǒ pò
坡 婆 叵 破

māo máo mǎo mào
猫 毛 卯 帽

舌尖中音：d、t、n、l

dī dí dǐ dì
低 敌 底 弟

tōng tóng tǒng tòng
通 同 统 痛

niū niú niǔ niù
妞 牛 扭 拗

liāo liáo liǎo liào
撩 聊 了 料

舌面音：j、q、x

jū jú jǔ jù
居 局 举 锯

qīng qíng qǐng qìng
青 情 请 庆

xiāng xiáng xiǎng xiàng
香 降 想 象

唇齿音：f

fāng fáng fǎng fàng
方 房 仿 放

舌根音：g、k、h

gū gǔ gù
姑 古 顾

kē ké kě kè
科 咳 可 刻

hān hán hǎn hàn
酣 含 喊 汉

翘舌音：zh、ch、sh、r

zhī zhí zhǐ zhì
知 职 止 至

chēng chéng chěng chènɡ
称 成 逞 秤

shēn shén shěn shèn
申 神 沈 甚

○ rú rǔ rù
如 乳 入



平舌音：z、c、s

zuō zuó zuǒ zuò
作 昨 左 做

cāi cái cǎi cài
猜 才 采 菜

suī suí suǐ suì
虽 随 髓 岁

开口音：ao、ou、ai、ei

bāi bái bǎi bài
掰 白 摆 败

pāo páo pǎo pào
抛 刨 跑 泡

fēi féi fěi fèi
飞 肥 匪 费

lōu lóu lǒu lòu
搂 楼 篓 漏

齐齿音：ia、ie、ian、in

jiā jiá jiǎ jià
家 夹 甲 架

qīn qín qǐn qìn
亲 勤 寝 沁

xiē xié xiě xiè
些 斜 写 榭

xiān xián xiǎn xiàn
鲜 咸 险 现

合口音：uang、ua、uan、uai

chuāng chuáng chuǎng chuàng
窗 床 闯 创

wā wá wǎ wà
蛙 娃 瓦 袜

huān huán huǎn huàn
欢 还 缓 幻

guāi ○ guǎi guài
乖 拐 怪

撮口音：üe、ün、üan

xuē xué xuě xuè
薛 学 雪 谗

yūn yún yǔn yùn
晕 云 允 运

quān quán quǎn quàn
圈 全 犬 劝



Day24 双音节组合训练 练习资料

(1) 阴阴

bō yīn fēng shōu dōng shēng gōng ān shēn shān
播 音 丰 收 东 升 公 安 深 山

yōng jūn dēng guāng xī ān gōng shāng xīn biān
拥 军 灯 光 西 安 工 商 新 编

duānzhuāng
端 庄

(2) 阴阳

xīnwén biānjí zīyuán xiānmíng jiānjué sēnlín
新 闻 编 辑 资 源 鲜 明 坚 决 森 林

sānqín piāoyáng jūntuán jīngyíng kūnmíng
三 秦 飘 扬 军 团 经 营 昆 明

(3) 阴上

gēqǔ zhūhǎi fāzhǎn pīzhǔn shēngchǎn dēngtǎ
歌 曲 珠 海 发 展 批 准 生 产 灯 塔

cāixiǎng yīnyǔ biānshěn zīchǎn zhēngqǔ
猜 想 阴 雨 编 审 资 产 争 取

(4) 阴去

bō sòng guī fàn tōng xùn yīn yuè zhuāng zhòng
播 送 规 范 通 讯 音 乐 庄 重

qiānguà guānzhòng tiānlài xiānliè xiāngchèn
牵 挂 观 众 天 籁 先 烈 相 称

yōuyuè
优 越



(5) 阳阴

gé xīn nóng cūn guó gē nián qīng lián bō jié yuē
革 新 农 村 国 歌 年 轻 联 播 节 约

cái jīng róng yīng píng ān nán kān mén fēng
财 经 荣 膺 平 安 难 堪 门 风

(6) 阳阳

rén mín liáo níng quán quán lián yíng shí yóu
人 民 辽 宁 全 权 联 营 石 油

háng qíng dá chéng tí cái xué xí qiú mí jié yú
行 情 达 成 题 材 学 习 球 迷 结 余

(7) 阳上

qín jiǎn cún kuǎn dú zhě fáng chǎn huáng hǎi mén kǎn
勤 俭 存 款 读 者 房 产 黄 海 门 槛

jié guǒ jué xiǎng quán tǐ qíng gǎn lín lǐ
结 果 绝 响 全 体 情 感 邻 里

(8) 阳去

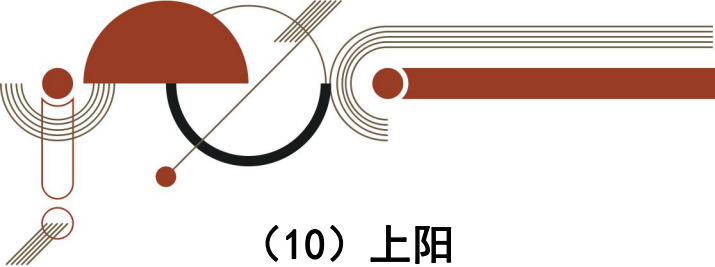
qián jìn píng lùn xuán niàn chí xù wén jiàn lún xùn
前 进 评 论 悬 念 持 续 文 件 轮 训

níng xià qín fèn chú wài dá yì fáng fàn
宁 夏 勤 奋 除 外 达 意 防 范

(9) 上阴

cǎi biān pǔ dōng jiǎn qīng lǐng bān měi gōng yǎn bō
采 编 浦 东 减 轻 领 班 美 工 演 播

qǐng ān běi jīng zhǎn kāi zǔ zhuāng zhǐ biāo
请 安 北 京 展 开 组 装 指 标



(10) 上阳

pǔ jí bǔ xī lǎng dú jiě jué zhǔ chí mǐn jié zhǐ nán
普及 补习 朗读 解决 主持 敏捷 指南

qiǎn zé jiǎng qiú běi guó yǔ yán
谴 责 讲 求 北 国 语 言

(11) 上上

dǎo yǎn guǎng chǎng lǐng dǎo gǎn xiǎng zhǎn lǎn
导 演 广 场 领 导 感 想 展 览

xiǎng yǒu xuǎn jǔ yǒng yuǎn yǐn rěn běi hǎi suǒ qǔ
享 有 选 举 永 远 隐 忍 北 海 索 取

(12) 上去

lǐ lùn zǔ jiàn wǔ jù xiǎng xiàng guǎng fàn gǎi zào
理 论 组 建 舞 剧 想 象 广 泛 改 造

jiǎn xùn qǐ pàn jǔ lì fǎng wèn xuǎn duàn
简 讯 企 盼 举 例 访 问 选 段

(13) 去阴

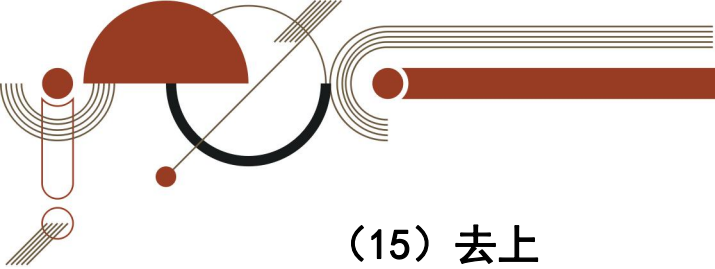
xià xiāng bàn gōng guì bīn xiàng zhēng rèn zhēn
下 乡 办 公 贵 宾 象 征 认 真

duì bō wàng jīng lù yīn kè guān xìn xī tè yuē
对 播 望 京 录 音 客 观 信 息 特 约

(14) 去阳

nèi róng cuò cí diàn tái diào chá tè bié zì rán
内 容 措 辞 电 台 调 查 特 别 自 然

fù mín pèi hé màn tán biàn gé dù jué
富 民 配 合 漫 谈 变 革 杜 绝



(15) 去上

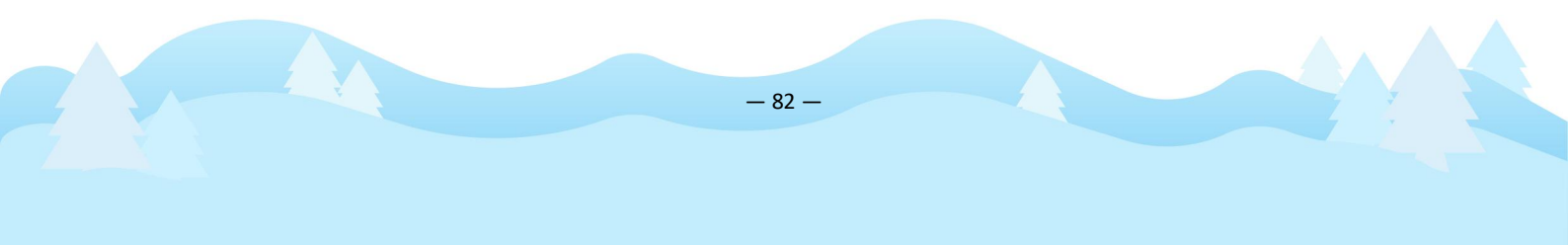
jùběn wèn hǎo jì zhě zhuàn gǎo xì qǔ wài yǔ
剧 本 问 好 记 者 撰 稿 戏 曲 外 语

shàng hǎi tè xiě dà dǎn nài jiǔ zhòng diǎn
上 海 特 写 大 胆 耐 久 重 点

(16) 去去

bào gào diàn shì jì niàn qīng hè zhù yuàn
报 告 电 视 纪 念 庆 贺 祝 愿

jiè jiàn fù zhì xù shì yì lùn lù xiàn zhèng cè
借 鉴 复 制 叙 事 议 论 路 线 政 策





Day25 四字词、绕口令 练习资料

按声母顺序排列四声混合四音节词语发音训练

b

bǎiliànrénchénggāng bōlánzhuànguò bàofēngzhòuyǔ
百 炼 成 钢 波 澜 壮 阔 暴 风 骤 雨

bìlěisēnyán
壁 垒 森 严

p

páishāndǎohǎi pēnbóyùchū péngchéngwànlǐ
排 山 倒 海 喷 薄 欲 出 鹏 程 万 里

pǔtiāntóngqìng
普 天 同 庆

m

mǎnyuánchūnsè míngbùxūchuán mǎnqiāngrèqíng
满 园 春 色 名 不 虚 传 满 腔 热 情

mùbùzhuǎnjīng
目 不 转 睛

f

fāfèntúqiáng fānjiāngdǎohǎi fēnggōngwěijì
发 愤 图 强 翻 江 倒 海 丰 功 伟 绩

fùtāngdǎohuǒ
赴 汤 倒 火



d

dàkuàirénxīn
大 快 人 心

dāngjīlìduàn
当 机 立 断

diānpūbúpò
颠 扑 不 破

dòuzhìángyáng
斗 志 昂 扬

t

tánxiàofēngshēng
谈 笑 风 生

tāotāobùjué
滔 滔 不 绝

tiānyīwúfèng
天 衣 无 缝

tuīchénchūxīn
推 陈 出 新

n

niǎoyǔhuāxiāng
鸟 语 花 香

nìshuǐxíngzhōu
逆 水 行 舟

néngzhěduōláo
能 者 多 劳

nìngsǐbùqū
宁 死 不 屈

l

lǎodāngyìzhuàng
老 当 益 壮

léilìfēngxíng
雷 厉 风 行

lìwǎnkuánglán
力 挽 狂 澜

lóngfēifèngwǔ
龙 飞 凤 舞

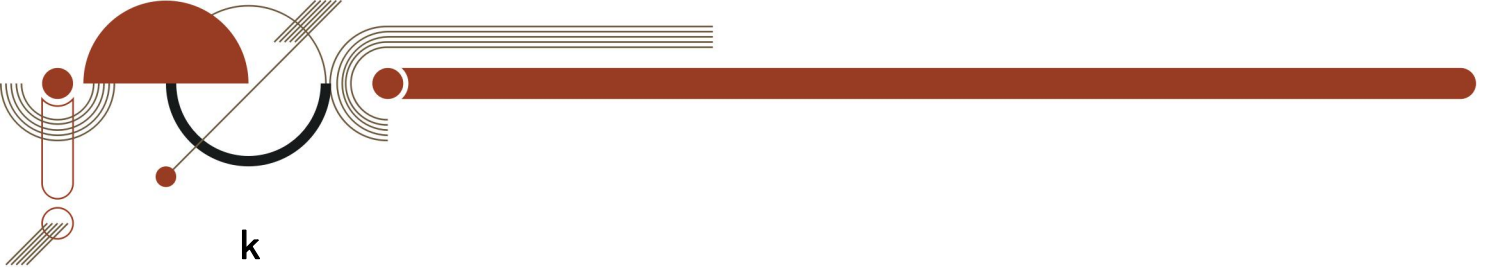
g

gàishìwúshuāng
盖 世 无 双

gāozhānyuǎnzhǔ
高 瞻 远 瞩

gōngwúbúkè
攻 无 不 克

guāngcǎiduómù
光 彩 夺 目



k

kāi juànyǒuyì
开 卷 有 益

kāngkǎi jīáng
慷 慨 激 昂

kèdízhì shèng
克 敌 制 胜

kuàimǎjiābiān
快 马 加 鞭

h

háoyánzhuàngyǔ
豪 言 壮 语

héfēngxì yǔ
和 风 细 雨

héngsǎoqiānjūn
横 扫 千 军

hūfēnghuànyǔ
呼 风 唤 雨

j

jiānkǔfèndòu
艰 苦 奋 斗

jǐnxiùshānhé
锦 绣 山 河

jìwǎngkāilái
继 往 开 来

jǔshìwúshuāng
举 世 无 双

q

qiānjūnwànmǎqì
千 军 万 马 气

zhuàngshānhé
壮 山 河

qíngtiānpīlì
晴 天 霹 雳

qúnwēiqúndǎn
群 威 群 胆

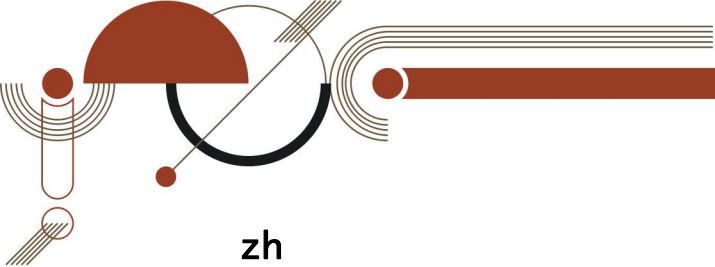
x

xǐxiàoyánkāi
喜 笑 颜 开

xiǎngchèyúnxiāo
响 彻 云 霄

xīncháopéngpài
心 潮 澎 湃

xǔxǔrúshēng
栩 栩 如 生



zh

zhǎnzhuǎnfǎncè
辗 转 反 侧

zhāoqìpéngbó
朝 气 蓬 勃

zhǐchǐtiānyá
咫 尺 天 涯

zhuānxīnzhìzhì
专 心 致 志

ch

chāoqúnjuélún
超 群 绝 伦

chènxīnrúyì
称 心 如 意

chìzǐzhīxīn
赤 子 之 心

chūqízhìshèng
出 奇 制 胜

sh

shānshuǐxiānglián shěshēngwàngsǐ shēnqíng hòuyì
山 水 相 连 舍 生 忘 死 深 情 厚 意

shēnglóng huóhǔ
生 龙 活 虎

r

ráoyǒufēngqù
饶 有 风 趣

réncáibèichū
人 才 辈 出

rìxīnyuèyì
日 新 月 异

rúhuǒrútú
如 火 如 荼

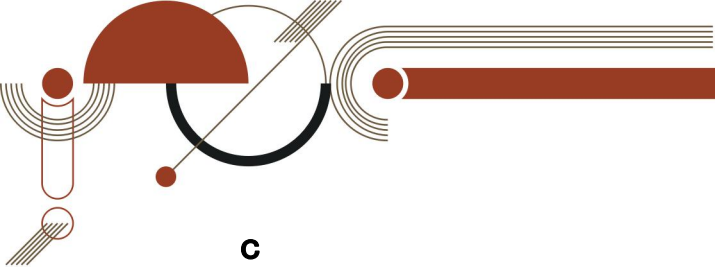
z

zànbùjuékǒu
赞 不 绝 口

zérúpángdài
责 无 旁 贷

zàijiēzàilì
再 接 再 厉

zìzhīzhīmíng
自 知 之 明



c

cānghǎiyísù céngchūbùqióng cànànguāngmíng
沧 海 一 粟 层 出 不 穷 灿 烂 光 明

cóngróngjiùyì
从 容 就 义

s

sānsīérxíng sìhǎiwéijiā sùránqǐjìng
三 思 而 行 四 海 为 家 肃 然 起 敬

绕口令练习

八百标兵 (b、p)

bā bǎi biāo bīng bèn běi pō
八 百 标 兵 奔 北 坡，

pào bīng bìng pái běi biān pǎo
炮 兵 并 排 北 边 跑，

pào bīng pà bǎ biāo bīng pèng
炮 兵 怕 把 标 兵 碰，

biāo bīng pà pèng pào bīng pào
标 兵 怕 碰 炮 兵 炮。

巴老爷芭蕉树 (b)

bālǎoyeyǒubāshíbākēbājiāoshù
巴 老 爷 有 八 十 八 棵 芭 蕉 树，

láilebāshíbāgèbǎshiyào zài bāshíbākēbājiāoshùxià
来 了 八 十 八 个 把 式 要 在 八 十 八 棵 芭 蕉 树 下

zhù
住。



bā lǎo yē bá le bā shí bā kē bā jiāo shù
巴 老 爷 拔 了 八 十 八 棵 芭 蕉 树，

bù ràng bā shí bā gè bǎ shì zài bā shí bā kē bā jiāo shù xià
不 让 八 十 八 个 把 式 在 八 十 八 棵 芭 蕉 树 下
zhù
住。

bā shí bā gè bǎ shì shāo le bā shí bā kē bā jiāo shù
八 十 八 个 把 式 烧 了 八 十 八 棵 芭 蕉 树，

bā lǎo yē zài bā shí bā kē bā jiāo shù xià kū
巴 老 爷 在 八 十 八 棵 芭 蕉 树 下 哭。

葡萄皮儿 (b、p)

chī pú taobù tǔ pú taopí er bù chī pú taodào tǔ pú taopí er
吃 葡 萄 不 吐 葡 萄 皮 儿， 不 吃 葡 萄 倒 吐 葡 萄 皮 儿。

炮兵和步兵 (b、p、m)

pào bīng bù bīng gōng dǎ bā miàn pō
炮 兵 步 兵 攻 打 八 面 坡，

pào bīng pái pái pào dàn qí fā shè
炮 兵 排 排 炮 弹 齐 发 射。

bù bīng bī jìn bā miàn pō jiān dí bā qiān bā bǎi bā shí duō
步 兵 逼 近 八 面 坡， 歼 敌 八 千 八 百 八 十 多。

买饽饽 (b、p、m)

bái bó bo , péng bó bo , bō bo pū lǐ mǎi bō bo
白 伯 伯 ， 彭 伯 伯 ， 饽 饽 铺 里 买 饽 饽。

bái bó bo mǎi de bō bo dà , péng bó bo mǎi de dà bō bo
白 伯 伯 买 的 饽 饽 大 ， 彭 伯 伯 买 的 大 饽 饽。

ná dào jiā lǐ wèi pó po , pó po yòu qù bǐ bō bo
拿 到 家 里 喂 婆 婆 ， 婆 婆 又 去 比 饽 饽。



bùzhībáibóbomǎidebōbodà
不 知 白 伯 伯 买 的 饽 饽 大，

háishìpéngbóbomǎidebōbodà
还 是 彭 伯 伯 买 的 饽 饽 大？

白猫黑猫 (b、p、m)

bái māo hēi bízi , hēi māo bái bízi 。
白 猫 黑 鼻 子 ， 黑 猫 白 鼻 子 。

hēi māo de bái bízi pèng pò le bái māo de hēi bízi
黑 猫 的 白 鼻 子 碰 破 了 白 猫 的 黑 鼻 子 。

báimāodehēibízipèngpòle bāogèbǐgǔkéérbǔbízì
白 猫 的 黑 鼻 子 碰 破 了， 剥 个 秕 谷 壳 儿 补 鼻 子，

hēimāodebáibízìméipò jiù^{bùbāobǐgǔkéérbǔbízì}
黑 猫 的 白 鼻 子 没 破， 就 不 剥 秕 谷 壳 儿 补 鼻 子。

白庙和白猫 (b、m)

bái miào wài dūn zhe yī zhī bái māo ,
白 庙 外 蹲 着 一 只 白 猫 ，

bái miào lǐ yǒu yī dǐng bái mào ,
白 庙 里 有 一 顶 白 帽 ，

bái miào wài de bái māo kàn jiàn le bái mào ,
白 庙 外 的 白 猫 看 见 了 白 帽 ，

diāozhebáimiàolǐdebáimàopǎochūlebáimiào
叼 着 白 庙 里 的 白 帽 跑 出 了 白 庙 。

长扁担和短扁担 (b、d)

cháng biǎndan , duǎn biǎndan ,
长 扁 担 ， 短 扁 担 ，

cháng biǎndan bǐ duǎn biǎndan cháng bàn biǎndan
长 扁 担 比 短 扁 担 长 半 扁 担 ；



duǎn biǎndan bǐ cháng biǎndan duǎn bàn biǎndan
短 扁 担 比 长 扁 担 短 半 扁 担 。

cháng biǎndan bǎng zài duǎn bǎndèng shàng ,
长 扁 担 绑 在 短 板 凳 上 ,

duǎn biǎn dan bǎng zài cháng bǎn dòng shàng ;
短 扁 担 绑 在 长 板 凳 上 ;

cháng bǎndèng bùnéng bǎng bǐ duǎn biǎndan cháng bàn
长 板 凳 不 能 绑 比 短 扁 担 长 半

biǎndan de cháng biǎndan ,
扁 担 的 长 扁 担 ,

duǎnbǎndèng yě bùnéng bǎng bǐ cháng biǎndan duǎn bàn
短 板 凳 也 不 能 绑 比 长 扁 担 短 半

biǎndandeduǎnbiǎndan
扁 担 的 短 扁 担 。

短 刀 (b、t)

duàntóutáidàodiàoduǎndāndāo
断 头 台 倒 吊 短 单 刀 ,

dǎitúdēngtáidàoduǎndāo
歹 徒 登 台 盗 短 刀 。

duàntóutáitādiēdǎo
断 头 台 塌 盗 跌 倒 ,

duìduìduǎndāodīngdāngdiào
对 对 短 刀 叮 当 掉 。



Day26 语音综合训练 练习资料

单字词

fèi jiǒng lái quán guā yuè zōng chuāng dǎo
沸 窘 来 杈 瓜 悦 宗 疮 导

chuí liàn tián èr mín bīn chī ruǐ liú xū kuài
捶 炼 甜 二 民 宾 嗤 蕊 留 吁 筷

ér yìng diū pò pū bàn mián shuì wán huàn xún
儿 映 丢 破 扑 办 棉 税 完 换 寻

sòng piāo shān nǚ chuáng rǎng niáng shī mò
宋 飘 删 女 床 攘 娘 湿 沫

dié gū guǎi xiāo ruò gē zhūn liáng jīn yuán
谍 菇 拐 肖 若 戈 谆 梁 金 元

dài kào nüè mò zhí cuàn wèn tǐ ōu jià fā pén
贷 铐 虐 寞 侄 窜 问 体 鸥 架 发 盆

sè biàn liǎng liè zǎi qióng xíng běi suān fèn
啬 变 俩 列 仔 穷 形 北 酸 奋

zhōu cì kūn ěr huǎng bēng cāo yòng zé qǐng sī
州 次 昆 尔 恍 崩 操 用 责 请 司

tì wāi tiě hēi zhuā kuài nuò huà juān chàng
剃 歪 铁 黑 抓 块 懦 化 捐 唱

xùn jiá zú quē zhèng wá miáo
逊 颊 足 缺 症 娃 瞄

二字词

miǎnqiǎng ér qiě pǐnxíng tūnbìng péngyou
勉强 而且 品行 吞并 朋友

yíkuàier biǎoyáng diānbǒ méicuò wūhuì ě xīn
一块儿 表扬 颠簸 没错 污秽 恶心



yuèfā quàn shuō mòshuǐer xióngwěi ér sūn
越 发 劝 说 墨 水 儿 雄 伟 儿 孙

shàngsī késou zhǎyǎn bēicǎn chàdiǎner yūnchē
上 司 咳 嗽 眨 眼 悲 惨 差 点 儿 晕 车

huáxuě kuòdà páiqiú sānjiǎo cǎiyòng guànjūn
滑 雪 扩 大 排 球 三 角 采 用 冠 军

nuǎnqì tuī guǎng jí dù zhī nǚ rì yè fēi cháng
暖 气 推 广 嫉 妒 织 女 日 夜 非 常

lǎotóuer fènghuáng níngméng tóngzhì guàshuài
老 头 儿 凤 凰 柠 檬 同 志 挂 帅

láo fáng yuǎnlǜ qiàhǎo gào jiè cì hou zhǒuzi
牢 房 远 虑 恰 好 告 诫 伺 候 肘 子

réncai zhōngchén zōnglú jiāgōng zàihè
人 才 忠 臣 棕 榈 加 工 载 荷

四字词

bīng qiáng mǎ zhuàng guāng míng lěi luò
兵 强 马 壮 光 明 磊 落

shānmíngshuǐxiù shānménghǎishì qiānchuíbǎiliàn
山 明 水 秀 山 盟 海 誓 千 锤 百 炼

fēi yán zǒu bì fēi qín zǒu shòu fēng tiáo yǔ shùn
飞 檐 走 壁 飞 禽 走 兽 风 调 雨 顺

fā fán qǐ lì xīn huái pǒ cè xīn zhí kǒu kuài
发 凡 起 例 心 怀 叵 测 心 直 口 快

fèn qǐ zhí zhuī jiào kǔ lián tiān jiù sǐ fú shāng
奋 起 直 追 叫 苦 连 天 救 死 扶 伤

kè gǔ míng xīn mò shǒu chéng guī mù yǐ chéng zhōu
刻 骨 铭 心 墨 守 成 规 木 已 成 舟

mù gǔ chén zhōng pò fǔ chén zhōu mèng xiǎng chéng zhēn
暮 鼓 晨 钟 破 釜 沉 舟 梦 想 成 真



shòu shuǐ hán shān
瘦 水 寒 山

shì sǐ rú guī
视 死 如 归

sì hǎi wéi jiā
四 海 为 家

家政四字歌

zhuó yù chéng qì jiào zǐ chéng rén tiān xià fù mǔ
琢 玉 成 器 教 子 成 人 天 下 父 母

jiē tóng cǐ xīn jiā tíng jiào yù
皆 同 此 心 家 庭 教 育

守法

wén míng jiā tíng shǒu fǎ wéi róng quán lì yì wù
文 明 家 庭 守 法 为 荣 权 利 义 务

zì jué lǚ xíng yì wù jiào yù
自 觉 履 行 义 务 教 育

养牛

liú yǒu liú yǎng le liù tóu xiǎo huáng niú
刘 有 流 养 了 六 头 小 黄 牛，

niú jiǔ lóu yǎng le liù tóu xiǎo nǎi niú
牛 久 楼 养 了 六 头 小 奶 牛。

liú yǒu liú gào sù niú jiǔ lóu
刘 有 流 告 诉 牛 久 楼，

cūn xī yǒu yě cǎo féi liū liū
村 西 有 野 草 肥 溜 溜，

niú chī le lián máo dōu huì liú yóu
牛 吃 了 连 毛 都 会 流 油；

niú jiǔ lóu gào sù liú yǒu liú
牛 久 楼 告 诉 刘 有 流，

cūn dōng yǒu yě cǎo xiāng yōu yōu
村 东 有 野 草 香 悠 悠，



niúchīleliányóudōuhuìshùnmáoliú
牛吃了连油都会顺毛流。

liúyǒuliúyǔniújiǔlóu
刘有流与牛久楼，

juéxīnwèisìhuàduōyǎngniú
决心为四化多养牛。

四和十

sìshìsì shíshìshí
四是四，十是十，

shísìshìshísìsìshíshìsìshí
十四是十四四十是四十，

sìshíjiāshàngsì jiùshìsìshísì
四十加上四，就是四十四，

sìshíshísìsìshísì
四、十、十四、四十四，

yàoshishuōcuòle jiùyàowùdàshì
要是说错了，就要误大事。

大花活河蛤蟆

yìzhīdàhónghuāhǎiwǎn huàlegèdàpànghuówáwa
一只大红花海碗，画了个大胖活娃娃；

dàhónghuāhǎiwǎnxià kòulezhīdàhuāhuóhéháma
大红花海碗下，扣了只大花活河蛤蟆。

huàdàpàng huó wá wá de dà hóng huā hǎi wǎn
画大胖活娃娃的大红花海碗，

kòuzhùle dà huā huó hé há ma dà huā huó hé há ma
扣住了大花活河蛤蟆。大花活河蛤蟆，

fúledàhónghuāhǎiwǎnshàngdehuówáwa
服了大红花海碗上的活娃娃。



儿化韵

yǒugèxiǎoháierjiàoxiǎolán
有个小孩儿叫小兰，

kǒudailǐzhuāngzhejǐgèqiánér
口袋里装着几个钱儿。

yòudǎcù yòumǎiyáner hái mǎileyīgèxiǎofànwǎner
又打醋，又买盐儿，还买了一个小饭碗儿。

xiǎofànwǎner zhēnhǎowáner
小饭碗儿，真好玩儿，

hóng huā lǜ yè er xiāng jīn biān er
红花绿叶儿镶金边儿，

zhōng jiān hái yǒu gè xiǎo hóng diǎn er
中间还有个小红点儿。

nǐ bié kàn jiù nà me liǎng jiān xiǎo mén liǎn er
你别看就那么两间小门脸儿，

nǐ bié kàn wū zǐ bù dà diǎn er
你别看屋子不大点儿。

nǐ bié kàn shè bèi bù qǐ yǎn er
你别看设备不起眼儿，

kě fú wù yuán de fú wù tiē xīn kǎn er
可服务员的服务贴心坎儿。

凉州词

唐 王翰

pú táo měi jiǔ yè guāng bēi yù yǐn pí pá mǎ shàng cuī
葡萄美酒夜光杯，欲饮琵琶马上催。

zuì wò shā chǎng jūn mò xiào gǔ lái zhēng zhàn jǐ rén huí
醉卧沙场君莫笑，古来征战几人回。