

100 个绕口令，练好发声基本功

[睿智聪声语言艺术](#)





绕 口 令

“练好基本功，口才更轻松”

1. 《扁担与板凳》

扁担长，板凳宽，扁担没有板凳宽，板凳没有扁担长。扁担绑在板凳上，板凳偏不让扁担绑在板凳上。

2. 《拔萝卜》

初八十八二十八，八个小孩儿把萝卜拔，你也拔，我也拔，看谁拔得多，

看谁拔得大。你拔得不多个儿不小，我拔得不少个儿不大。一个萝卜一个坑儿，算算多少用车拉，一个加俩，俩加仨，七十二个加十八，拿个算盘打一打，一百差俩九十八。

3. 《九个酒迷喝醉酒》

九月九，九个酒迷喝醉酒。九个酒杯九杯酒，九个酒迷喝九口。喝罢九口酒，又倒九杯酒。九个酒迷端起酒，“咕咚、咕咚”又九口。九杯酒，酒九口，喝罢九个酒迷醉了酒。

4. 《酒换油》

一葫芦酒九两六，一葫芦油六两九。六两九的油，要换九两六的酒，九两六的酒，不换六两九的油。

5. 《分果果》

国国和哥哥，树下分果果。哥哥给国国大果果，国国把大个给哥哥。哥哥让国国，国国让哥哥。都说自己要小个，外婆见了乐呵呵。

6. 《兔和肚》

白兔是白肚，黑兔是黑肚。白兔白肚不是黑肚，黑兔黑肚不是白肚。

7. 《瓜和花》

长长藤，开花花，娃娃爱花不去掐，瓜藤开花花结瓜，要吃瓜，不掐花，娃娃爱花也爱瓜。

8. 《布和裤》

一块粗土布，一条粗布裤。哥哥拿布又拿裤，飞针走线来扎布，扎过布，再缝裤，裤子破了用布补。

9. 《上山下山》

上一山，下一山，跑了三里三米三，登了一座大高山，山高海拔三百三。上了山，大声喊：我比山高三尺三。

10. 《任命和人名》

任命是任命，人名是人名，任命不能说成人名，人名也不能说成任命。

一起来练嘴皮子吧

绕

口

令

“练好基本功，口才更轻松”

11. 《大鱼小鱼》

大渠养大鱼，小渠养小鱼，大渠大鱼吃小鱼，小渠小鱼怕大鱼。有一天，下大雨，小渠流进大渠水，小渠里有大鱼，大渠里没小鱼。

12. 《肉和豆》

肉炒豆，豆炒肉，肉是肉，豆是豆。肉炒豆肉里有豆，豆炒肉豆里有肉。

13. 《虎和鼠》

墙上画了一只虎，墙下蹲了一只鼠。虎蹬墙下鼠，鼠咬墙上虎。虎没动，摔了鼠，崩了鼠的牙，乐坏墙上虎。

14. 《小王和小黄》

小王和小黄，一块画凤凰。小王画黄凤凰，小黄画红凤凰，红凤凰黄凤凰，只只画成活凤凰，望着小王和小黄。

15. 《华华和花花》

花花去商店买花，华华给花花拿来画。花花怪华华把画当花不像话，华华说花花把“花”说成了“画”，把“花”说成“画”的花花决心今后学好普通话。

16. 《小猫掉进棉花包》

小猫掉进棉花包，棉包飞起棉花毛。棉花毛沾小花猫，小花猫变成棉花毛。
棉花毛变成小花猫。

17. 《蝴蝶飞》

蝴蝶飞，蝴蝶追。蝶追追，蝶飞飞。到底谁追谁，两只蝴蝶互追追。

18. 《摘柿子》

四个孩子摘柿子，老大摘了四个十，老二摘了十个四，老三摘了四十个，
老四摘了十四又四十。

19. 《鞋子和茄子》

爷爷买双鞋子，奶奶买斤茄子。爷爷爱吃奶奶烧的茄子，奶奶爱穿爷爷挑
的鞋子，爷爷奶奶吃完茄子试鞋子。

20. 《花青蛙与花西瓜》

一只花皮花背花青蛙，遇见花背花皮大西瓜。青蛙说西瓜的背皮没有青蛙
的皮背花，西瓜说青蛙的皮背没有西瓜的背皮花。

一起来练嘴皮子吧

绕

口

令

“练好基本功，口才更轻松”

21. 《黑黑和灰灰》

黑黑和灰灰，两人去推水。黑黑推水，灰灰帮黑黑，灰灰推水，黑黑帮灰
灰。

22. 《灰和龟》

远望一堆灰，近看一只龟，龟蹬灰，灰就飞，灰飞龟背灰呛龟。龟吹灰，要下水，水洗龟背灰，龟游直摆尾。

23. 《青草丛》

青草丛，草丛青，青青草里草青虫。青虫钻进青草丛，青草丛青草虫青。

24. 《提灯笼》

小凤提着圆灯笼，小龙提着方灯笼。小凤的圆灯笼上画着龙，小龙的方灯笼上画着凤，小凤要拿圆龙灯笼换小龙的方凤灯笼。

25. 《造纸》

造纸张，用纸浆，纸浆造纸出纸张。草纸浆，木纸浆，造出纸张有短长。长纸张，用纸浆，短纸张，用纸浆，张张纸张用纸浆。

26. 《左眼右眼》

左眼上有左上眼皮儿，右眼上有右上眼皮儿，左上眼皮儿打不着右下眼皮儿，右上眼皮儿打不着左下眼皮儿。

27. 《青松岭》

青松岭，青松顶，青松顶停蜻蜓静，蜻蜓静，蜻蜓停，蜻蜓静停青松顶。

28. 《下棋》

两个老棋迷，一起来下棋。棋迷老李要吃棋迷老齐的车，棋迷老齐不让棋迷老李吃车。不知棋迷李胜过棋迷齐，还是棋迷齐胜过棋迷李。

29. 《墙壁和壁纸》

墙壁贴壁纸，下雨墙壁湿。壁湿壁纸湿，纸湿壁更湿。撕纸换湿纸，湿纸撕下换壁纸，壁纸不湿纸不撕。

30. 《糖和缸》

小江拿着一包糖，小方提着一只缸，上楼梯，脚一滑，打翻了小江手中糖。

小方慌忙来帮忙，拾起糖，装进缸，缸里装着一包糖。小江小方端起缸，吃了糖，把楼上。

一起来练嘴皮子吧

绕

口

令

“练好基本功，口才更轻松”

31. 《蜜蜂酿蜜》

蜂蜜养蜜蜂，蜜蜂酿蜂蜜。蜂蜜要靠蜜蜂酿，蜜蜂要靠蜂蜜养。

32. 《妹子盖被子》

妹子盖被子，被子盖妹子。妹子要盖被子，被子盖住妹子。妹子盖被子是被子盖妹子，被子盖妹子是妹子盖被子。

33. 《黑猫与白猫》

黑猫白猫比猫毛，黑猫猫毛黑，白猫猫毛白。黑猫黑毛爪不黑，白猫白毛爪不白。

34. 《男篮女篮》

男篮男穿蓝，女篮女穿绿。男篮穿蓝练投篮，女篮穿绿练投篮。男篮篮下天天练，女篮天天练投篮。男篮女篮一起练，女绿男蓝绿和蓝。

35. 《猫和毛》

花猫一身是花毛，灰猫一身是灰毛。花猫的毛比灰猫的毛花，灰猫的毛比花猫的毛灰。花猫说灰猫毛灰，灰猫说花猫毛花。说来说去，花猫还是一身是花毛，灰猫还是一身是灰毛。

36. 《狼和羊》

西山有只狼，东山有只羊，西山的狼要吃东山的羊，东山的羊去撞西山的狼，吓得西山的狼，不敢吃东山的羊。

37. 《十字路口指示灯》

十字路口指示灯，停行、行停看灯明，不要让停的时候行，也不要让行的时候停。

38. 《虎和鹿》

山前一只山后虎，山后一只山前鹿。山后的山前鹿撵得上山前的山后虎，山前的山后虎撵不上山后的山前鹿。

39. 《喝汤》

胖胖端了一碗汤，喝汤不等汤晾凉。汤烫烫胖胖，汤烫胖胖烫，要喝汤，汤晾凉了别着忙。

40. 《钉钉板》

钉钉板，板钉钉。铁钉钉铁板，铁板钉铁钉。铁钉钉板钉钉板，铁板钉钉板钉钉。

一起来练嘴皮子吧

绕

口

令

“练好基本功，口才更轻松”

41. 《雕和枣》

南边雕叨北边枣，碰了北边树上枣。枣碰雕，雕碰枣，雕叨枣，枣掉了。枣掉雕叨雕难叨，雕叨枣掉雕飞跑。

42. 《树》

坡上一棵粗树，坡下一棵秃树。坡上粗树看秃树树秃，坡下秃树看粗树树粗。粗树树粗树不秃，秃树树秃树不粗。粗树比秃树粗，秃树比粗树秃。

43. 《牵牛花》

牵牛花，像喇叭，喇叭喇叭嘀哒哒，宝宝听喇叭，宝宝看花花。

44. 《吃仁儿不吃皮儿》

吃仁儿不吃皮儿，吐皮儿不吐仁儿。磕下皮儿，吃了仁儿，吃了仁儿，吐了皮儿，吐皮儿吃仁儿皮儿里没仁儿。

45. 《两张床》

小刚买了两张床，一张短来一张长，长床短床十三尺，短床长一尺，短床变长床，长床短一尺，长床变短床。

46. 《陈庄和郑庄》

陈庄城，郑庄城，两庄城墙都有门。陈庄人走陈庄门，郑庄人走郑庄门。忽然刮来一股风，吹乱陈郑两庄人，陈庄人过郑庄门，郑庄人走陈庄门。

47. 《狗和猴》

狗吃肉长肉，猴吃藕身瘦，狗馋吃肉身长肉，猴瘦吃藕猴身瘦，馋狗吃肉不吃藕，瘦猴吃藕不吃肉，藕还多，肉还够，馋狗长肉猴还瘦。

48. 《薄板和短板》

薄板和短板，互相来比板。薄板薄，短板短，薄板要比短板薄，短板要比薄板短，薄板加一寸，薄板还是板薄，短板加一尺，短板还是板短。

49. 《下蛋》

白鸡下黑蛋，黑鸡下白蛋。白鸡下黑蛋鸡白蛋黑，黑鸡下白蛋鸡黑蛋白。

50. 《半半摆碗，盼盼摆盘》

半半摆碗，盼盼摆盘。半半不能摆盼盼的盘，盼盼不能摆半半的碗，只能

摆完盘子再摆碗，或者摆完碗再摆盘。半半摆完碗帮盼盼摆盘，盼盼摆完盘帮半半摆碗。

一起来练嘴皮子吧

绕

口

令

“练好基本功，口才更轻松”

50. 《拔萝卜》

须白伯伯，白发白婆婆。伯伯扶婆婆，婆婆扶伯伯，上了山坡拔萝卜。白萝卜，红萝卜，白、红萝卜营养多。

51. 《巧巧与乔乔》

有个小孩叫巧巧，巧巧哥哥叫乔乔，乔乔划船带巧巧，巧巧乔乔看姥姥。

52. 《鸭与霞》

水中映着彩霞，水面浮着花鸭，霞是五彩霞，鸭是麻花鸭。麻花鸭游进五彩霞，五彩霞网住麻花鸭，乐坏了鸭，拍碎了霞，分不清是鸭还是霞。

53. 《鞋子和茄子》

一个小孩，拿双布鞋子，出门看见紫茄子。小孩子急忙放下布鞋子，去拾紫茄子，拾了紫茄子，忘了布鞋子。

54. 《小六骑车去打油》

小六骑车去打油，看见小妞拍皮球，皮球飞来吓跑牛，摔了小六洒了油。

55. 《比赛画动物》

谷谷和露露，比赛画动物。谷谷画了一只鼠和一只兔，露露画了一只虎和一只鹿。虎追鹿，鹿躲虎，鹿追兔，兔躲鹿，兔追鼠，鼠躲兔。

56. 《照葫芦画瓢》

照葫芦画瓢，照老虎画猫，老虎不像老虎，猫不像猫，葫芦不像葫芦，瓢不像瓢。还是照虎画虎，照猫画猫，照葫芦画葫芦，照瓢画瓢。

57. 《喂鸡》

白阿姨、黄阿姨、花阿姨，养鸡场里来喂鸡。白阿姨喂七百一十七只大黄鸡，黄阿姨喂七百七十一只大花鸡，花阿姨喂七百七十七只大白鸡。三个阿姨一合计，要用机器来喂鸡，造了一套喂食机。

58. 《打枣》

出东门，过大桥，大桥底下一树枣。青的多，红的少，一个枣，二个枣，三个枣，四个枣，五个枣，六个枣，七个枣，八个枣，九个枣，十个枣。十个枣，来回倒，十个枣，九个枣，八个枣，七个枣，六个枣，五个枣，四个枣，三个枣，二个枣，一个枣。这是一个绕口令，一气念完才算好。

59. 《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。华华有黄花和红花，红红有红花和黄花，俩人笑得脸上像朵花。

60. 《豆地有豆》

豆地有豆，低头捡豆，豆捡在手，豆装豆篓。

一起来练嘴皮子吧

绕

口

令

“练好基本功，口才更轻松”

61. 《山岗上》

三只牛儿上山岗，山岗上三个牛铃响。牛铃响，响山岗，山岗上三个铃铛响叮当，铃铛响山岗。

62. 《大猫抱小猫》

大猫抱小猫，小猫找大猫。大猫抱小猫藏猫猫，小猫在大猫的怀里叫喵喵。

63. 《小裤和小兔》

娃娃有条小裤，上面有只小兔。小裤跟着娃娃迈步，小兔就跟着小裤。

64. 《大鱼和小鱼》

大鱼不来小鱼来，小鱼不来虾蟹来，虾蟹来了小鱼来，小鱼来了大鱼来。

65. 《花和瓜》

南瓜开花像喇叭，娃娃爱花不去掐，没有花就没有瓜，要想吃瓜先爱花。

66. 《写字》

歪脖子，趴桌子，不是写字好姿势，时间久了变近视。写字身子要坐直，眼睛离纸是一尺。

67. 《白庙、白猫、白帽》

山顶有座白庙，白庙里有只白猫，白庙外有顶白帽，白猫看见了白帽，叼着白帽跑进了白庙。

68. 《瓜》

爸爸种瓜瓜儿大，妈妈摘瓜摘大瓜，奶奶切瓜分大家，大家吃瓜笑哈哈。

69. 《打水漂》

水瓢打水漂，水上漂着瓢。瓢在水上漂，水上有水瓢。

70. 《小鸭下水洼》

小鸭下水洼，水洼有水花，水花陪小鸭抓小虾，小虾躲着小鸭抓。

一起来练嘴皮子吧

绕

口

令

“练好基本功，口才更轻松”

71. 《葫芦秧》

葫芦秧开葫芦花，葫芦花结葫芦瓜。葫芦秧是葫芦家，葫芦家有葫芦娃。

72. 《小船河湾》

弯弯小船儿在河弯弯玩儿，河弯弯有个弯弯小船儿，弯弯船儿拽着浪花一串串，串串浪花也找小船船。

73. 《有豆有扣》

小篓篓，有豆豆还有扣扣，娃娃想拿豆豆却拿起扣扣，又想拿起扣扣却又拿起豆豆，豆豆扣扣，都让娃娃放回篓篓。

74. 《帆船》

蓝海湾，漂帆船，帆船挂着白船帆。风吹船帆帆船走，船帆带着船向前。

75. 《浇花》

浇花浇花快浇花，你不浇花不开花。一盆水，一壶茶，浇好水，开好花。两盆水，两壶茶，花开好，花开大。

76. 《青蛙跳水》

青蛙跳水有水花，水里水花追青蛙。青蛙没法不让水花追，也没法甩掉水花花。

77. 《白猫和黑猫》

白猫黑鼻子，黑猫白鼻子。黑猫的白鼻子，碰破了白猫的黑鼻子，白猫的黑鼻子，没碰破黑猫的白鼻子。

78. 《我和鹅》

我是我，鹅是鹅，我不是鹅，鹅不是我。鹅肚饿，我喂鹅，我爱鹅，鹅亲我。

79. 《小鸭背小鸡》

小鸭背小鸡过小溪，浪花追着小鸭和小鸡，小鸭小鸡过完小溪欢喜喜，小鸭呷呷，小鸡叽叽。

80. 《荷花和蛤蟆》

一朵粉红大荷花，趴着一只活蛤蟆。八朵粉红大荷花，趴着八只活蛤蟆。活蛤蟆，叫呱呱，呱呱叫着爬上了大荷花。

一起来练嘴皮子吧

绕

口

令

“练好基本功，口才更轻松”

81. 《吃菱角》

吃菱角，剥菱壳，菱壳丢在北壁角。不吃菱角不剥壳，菱壳不丢北壁角。

82. 《磨麦面》

马妈妈磨麦面，磨了麦面蒸麦面馍。马妈妈忙了磨麦面，又去忙蒸麦面馍。

83. 《狮子》

我说四个石狮子，你说四个纸狮子，石狮子是死狮子，纸狮子也是死狮子。

84. 《装梨》

小丽丽，小黎黎，叫来妹妹和弟弟。小竹篮，手中提，同到梨园去装梨。
一二三，三二一，一二三四五六七。篮装梨，摆整齐，丽丽黎黎笑眯眯。

85. 《登山》

三月三，小三去登山。上山有下山，下山有上山。登了三次山，跑了三里三，湿了三件衫。小三山上大声喊：“离天只有三尺三！”

86. 《一个瓜》

金瓜瓜，银瓜瓜，瓜瓜落下来，打着小娃娃。娃娃叫妈妈，妈妈抱娃娃。
娃娃怪瓜瓜，瓜瓜笑娃娃。

87. 《翻跟头》

小牛牛，围兜兜，兜兜里头装豆豆，吃了豆豆翻跟头，左边翻个六，漏了九颗豆。右边翻个九，漏了六颗豆。问你翻了几个大跟头，漏了几颗小豆豆？

88. 《高高山上一条藤》

高高山上一条藤，藤条头上挂铜铃。风吹藤动铜铃动，风定藤停铜铃停。

89. 《虎鹿猪兔鼠》

山上一只虎，林中一只鹿，路边一只猪，草里一只兔，还有一只鼠。数一数，一、二、三、四、五，虎、鹿、猪、兔、鼠。

90. 《鹅追鹅》

鹅呀鹅，鹅追鹅，鹅呀鹅，鹅过河。鹅追鹅，鹅过河，鹅过河，鹅追鹅。
小鹅过河追大鹅，我也过河去赶鹅，赶着大鹅小鹅过小河。

一起来练嘴皮子吧



“练好基本功，口才更轻松”

91. 《公公和冬冬》

楼上住个老公公，楼下住个小冬冬，小冬冬认字问公公，老公公走路扶冬冬，冬冬说楼上有个好公公，公公说楼下有个乖冬冬。

92. 《墙上一面鼓》

墙上一面鼓，鼓上画老虎。老虎扯破了鼓，拿块布来补。到底布补鼓，还是布补虎。

93. 《屋里点个灯》

屋里点个灯，灯底下是个坑，坑边上长棵葱，葱头上钉个钉，钉上挂只鹰，鹰脖里挂张弓。忽然刮了一阵风，刮灭了灯，刮平了坑，刮倒了葱，刮掉了钉，刮飞了鹰，带走了弓。

94. 《山上有棵松》

山上有棵松，树上有张弓，半夜三更起了风，吹倒松树刮去弓。

95. 《刘小柳和牛小姐》

路东住着刘小柳，路南住着牛小姐。刘小柳拿着九个红皮球，牛小姐抱着六个大石榴。刘小柳把九个红皮球送给牛小姐，牛小姐把六个大石榴送给刘小柳。牛小姐脸儿乐得像红皮球，刘小柳笑得像开花的大石榴。

96. 《四和十》

四是四，十是十。十四是十四，四十是四十。要想说好四和十，得靠舌头和牙齿。谁说四十是“细席”，谁的舌头没用力，谁说四十是“事拾”，谁的舌头没伸直。认真听，常练习，十四，四十，四十四。

97. 《虎和兔》

坡上有只大老虎，坡下有只小灰兔，老虎饿肚肚，想吃灰兔兔。虎追兔，兔躲虎，老虎满坡追灰兔。兔钻窝，虎扑兔，刺儿扎痛虎屁股。气坏了虎，乐坏了兔，饿虎肚里咕咕咕，笑坏窝里小灰兔。

98. 《搭白塔》

白石搭白塔，白塔白石搭，搭好白石塔，石塔白又大。

99. 《刷牙》

牙刷能刷牙，刷牙用牙刷，花花用牙刷会刷牙，华华有牙刷不刷牙，花花教华华用牙刷刷牙，花花用牙刷刷出一口白牙。

100. 《一匹布、一瓶醋》

肩背一匹布，手提一瓶醋，走了一里路，看见一只兔，卸下布，放下醋，去捉兔。跑了兔，丢了布，洒了醋。

一起来练嘴皮子吧



★ 好口才 ★ 决定好人生

★ 口才是一种艺术 ★

◎ 睿智聪颖语言艺术