



中等职业学校通识课精品教材

演讲与口才

主 编 夏洪涛 薛建明

教育科学出版社
· 北 京 ·

出 版 人 郑豪杰
责任编辑 尹甜甜
责任校对 贾静芳
责任印制 叶小峰

图书在版编目 (CIP) 数据

演讲与口才/夏洪涛, 薛建明主编. --北京: 教育科学出版社, 2022. 6
ISBN 978-7-5191-3158-6

I. ①演… II. ①夏…②薛… III. ①演讲学—中等专业学校—教材②口才学—中等专业学校—教材 IV. ①H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 096435 号

演讲与口才

YANJIANG YU KOUCAI

| | | | |
|-------|---------------------|-------|---|
| 出版发行 | 教育科学出版社 | 邮 编 | 100101 |
| 社 址 | 北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号 | 编辑部电话 | 010-64989631 |
| 总编室电话 | 010-64981290 | 市场部电话 | 010-64989009 |
| 出版部电话 | 010-64989487 | 网 址 | http://www.esph.com.cn |
| 传 真 | 010-64891796 | | |
| 经 销 | 各地新华书店 | | |
| 印 刷 | 北京盛通印刷股份有限公司 | | |
| 开 本 | 787 毫米×1092 毫米 1/16 | 版 次 | 2022 年 6 月第 1 版 |
| 印 张 | 13.25 | 印 次 | 2022 年 6 月第 1 次印刷 |
| 字 数 | 282 千 | 定 价 | 39.80 元 |

图书出现印装质量问题, 本社负责调换。



前言

演讲是一门科学、一种艺术，也是一种能力，它是人们口语表达才能的集中体现。我们从演讲艺术的发展进程中可以看出，在历史发展的重要关头，都有演讲活动的出现。凡欲成大事業者，无不努力锻炼、提高自己的演讲能力；凡已成大事業者，无不推崇演讲能力的重要性。

口才，是口语表达的才能，是一个人素养、能力和智慧全面、综合的反映。对于口才，古今中外的远见卓识者历来都给予了高度重视。古代的中国古人认为“一人可以兴邦，一言可以丧邦”，“一人之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万之师”，把国之兴亡与舌辩的力量紧密联系起来，借“九鼎之宝”“百万之师”的比喻，揭示了口才巨大的社会作用。

中职生是祖国的未来、民族的希望，应该具有良好的综合素质和较高的文化品位，包括演讲与口才方面的素养。我们坚信事在人为，只要中职生认真学习演讲与口才方面的知识，掌握口才艺术，提高演讲水平，反复练习，并持之以恒，就有望成为训练有素的演讲高手与专家。

本书体例及具体栏目设计如下。

- ★ 开篇寄语：概述每一篇的主要内容，激发学生的学习兴趣。
- ★ 育人目标：引导学生学习方向，提升学生人文素养。
- ★ 至理名言：提高学生知识积累，增加学生知识储备。
- ★ 应知导航：概括每一课需要掌握的知识。
- ★ 知识探究：具体阐述有关学习要点。
- ★ 思政元素：树立正确价值观，增强家国情怀。



- ★ 精选案例：从真实案例出发，激发学生学习兴趣，增强学生学习信心。
- ★ 小贴士：提供便利、简洁的知识点，方便学生学习。
- ★ 知识拓展：补充和深化相关内容，使学生获得更多的相关知识。
- ★ 学以致用：提供有关思考与练习，引导学生通过实践熟练运用所学知识。
- ★ 思政园地：弘扬优秀品质，提升学生的民族自信和文化自信。

本书旨在帮助中职生克服当众讲话的恐惧，提升中职生当众讲话的技能，增强中职生沟通能力，让中职生能在关键时刻口若悬河、慷慨陈词，用智慧引发潜能，用口才点亮人生，充分展示个人魅力与风采。鉴于此，本书以“基础篇——口语表达及普通话训练”“演讲篇——演讲的技巧及训练”“论辩篇——论辩的艺术及辩论赛的组织”“口才篇——口才艺术的应用”四部分为主要出发点和落脚点，详尽地介绍演讲与口才的知识、经验和经典案例，以飨中职生，企望中职生能从中受益。

在本书编写过程中，编者参考吸收了大量专家学者在演讲与口才方面的研究成果，并引用了相关资料，在此向相关专家学者致以深深的谢忱！

由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，恳请广大读者批评指正。

编者

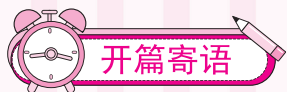


目录

| | |
|--------------------------------|-----|
| 基础篇——口语表达及普通话训练 | 1 |
| 第一课 口才施展的基础 | 2 |
| 第二课 普通话及其训练 | 20 |
| 演讲篇——演讲的技巧及训练 | 49 |
| 第一课 演讲概述 | 50 |
| 第二课 演讲稿 | 76 |
| 第三课 演讲训练 | 97 |
| 论辩篇——论辩的艺术及辩论赛的组织 | 111 |
| 第一课 论辩的口才艺术 | 112 |
| 第二课 团队式论辩 | 122 |
| 口才篇——口才艺术的应用 | 133 |
| 第一课 社交中的口才 | 134 |
| 第二课 求职中的口才 | 157 |
| 第三课 服务中的口才 | 165 |
| 参考文献 | 201 |
| 附录 | 203 |
| 附录 A 普通话水平测试等级标准（试行） | 203 |
| 附录 B 普通话音系介绍 语音的结构单位 | 203 |

基础篇

——口语表达及普通话训练



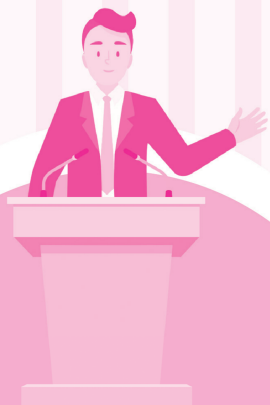
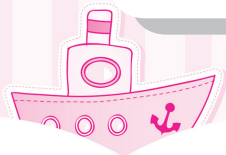
开篇寄语

一个人敢说话、会说话不等于有口才，正如一个人会骑自行车还不是艺术一样，只有杂技演员娴熟的骑车表演才称得上艺术。口才实际上是一种综合艺术，要真正掌握这种艺术，并非易事。它包括说话的素质和多方面的技巧，诸如渊博的知识，声音的字正腔圆、吐字归音，对话的妙法等。这些都需要我们从理论到实践，系统学习和运用口才的技巧。



育人目标

1. 掌握口语表达的知识与技巧，形成普通话表达能力，塑造职业形象，提升职业素养；
2. 掌握正确的普通话发音方法，认识普通话对个人成长、发展的重要作用 and 重大意义，提高整体语言素养。





第一课

口才施展的基础

至理名言

口才决定成败。

——卡耐基

应知导航

- (1) 口语与口才的不同点。
- (2) 交际中口语的特点。
- (3) 使自己具备口才的方法。

知识探究

随着社会的不断发展，人与人之间的沟通交往越来越频繁，口才的作用也越显重要。口才如今已成为个人生活及事业成功的重要因素。“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”人们在日常工作与生活中，要进行各种各样的社会交际活动，更是一刻也离不开口语。可以说，只有善于言辞的人，才能使人乐于倾听并接受，从而顺利地解决许多问题。因此，学习口语的有关知识及表达技巧十分必要，这样才能使我们在以后的工作、生活中语言表达得更好、更理想，也更有感染力、号召力和鼓舞力。

一、口语的基本知识

(一) 口语的含义

“口语”就是口头使用的语言，是运用语言表情达意，通过口耳进行交际的语言形式。口语表达以话语、音调、声频为媒介传递信息，说者与听者可以通过互动进行角色互换，实现双



口语的基本知识



方思想、感情的直接沟通。

由此可见，口语表达不仅涵盖了说的部分，还涵盖了听的部分。说是为了听，并且要在听了之后针对听到的内容进一步地去说，所以口语交际活动是包括说和听两方面内容的言语行为和过程。

（二）口语的基本要素

口语的基本要素是语音。语音包括语调、语气、音量、音长，如语气词“啊”，我们赋予它不同的语调、音量、音长、语气时，它就会表达出不同的意思。

（三）口语表达的要求

（1）清晰。口语表达一定要清晰，让人听得懂。

（2）流畅。口语表达尽量不要有口头禅。例如，有的人做报告，开头喜欢用“这个、这个”，有的人喜欢每句后面用“啊、啊”，这都会影响表达的流畅性。

（3）响亮。说话时声音要响亮，要让听众听得清楚。

（4）口语化。口语与书面语是有区别的，如发言稿和演讲稿就要相对口语化。将书面语口语化有以下三个途径。①书面语中的单音节词在口语中都要变成双音节词。例如，书面语“我校”，口语中就要用“我们学校”。②文言词变白话词。例如，有一篇演讲稿中有一句话，“教育历来被视为一片未被污染的绿洲”，进行演讲时应变为“教育历来被人认为是一片没有受到污染的绿洲”。又如，书面语“良久”，口语就应说“很久”。③书面语停顿靠标点，口语停顿靠情感的处理、语气的变化。在把书面语的停顿变成口语的停顿时，口语的停顿靠上下词（组）、上下句子间歇的时间来表现，而且远远多于书面语停顿的时间。

（四）口语表达的基本形式

口语的表达形式有很多，基本上可以分为常用口语和艺术口语两大类。

（1）常用口语。常用口语即应用于日常生活的口头语言，主要包括辩论、辩护、演说、交谈、报告、讲话、发言、宣传、座谈、复述、朗读、播音、讲解、问答、对话等。

（2）艺术口语。艺术口语即作为艺术形式来传达内容的口头语言，主要包括朗诵、相声、评书、讲故事等。





(五) 口语表达的特点

(1) 同步性。同步性即外部语言表达与内部语言思维是同步进行的，口语只是将思维外化了。

(2) 简散性。简散性即常使用的是一些短句、散句，有时还可使用体态语来表达，它的结构是松散的。

(3) 暂留性。我们讲话是通过声波传播的，而声波是瞬间即逝的。既然口语表达具有暂留性，那么应该怎么去评价一个人的口才呢？这就要从整体上把握，从语流上把握。第一，想好了再说；第二，说话速度不可太快。一般的发言为 200 字/分钟，最快不能超过 280 字/分钟。

(4) 特定性。①时空是特定的，说话必须符合时间和空间并受其制约。②表达的对象是特定的，听众是特定的。③现场的氛围是特定的。

(5) 综合性。①系统的综合。说话时，语言、声调、体态语要综合考虑，要积极完成说话内容，且要有整体感、协调感。②调动的综合。口语表达要调动知识素养、能力素养和生活积累。③手段的综合。口语表达是传声的、有感情的，同时手段又是多样的。

二、科学的口语训练

口语训练是指在口语学理论的指导下，对被训练者进行科学、系统、严格的口语技能和技巧的训练。当然，口语训练并不像许多体育项目和艺术培养一样需要从小抓起，只要口语训练得当，任何年龄、任何学历背景的人都可以提高自己的口语表达水平。

(一) 口语训练的基本要求

没有规矩，不成方圆。口语训练也必须遵循一定的要求，如图 1-1 所示。

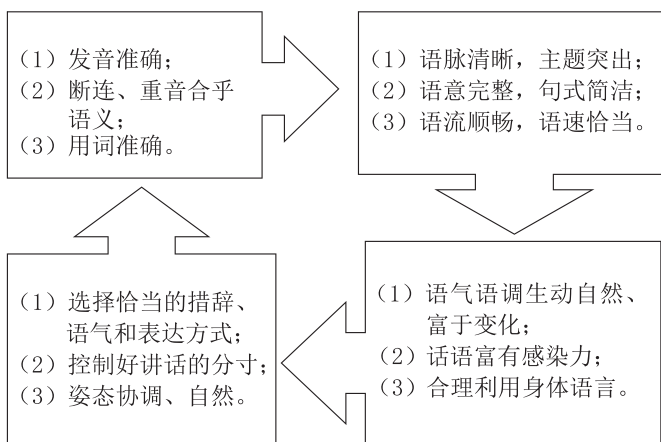


图 1-1 口语训练基本要求流程图



思政元素

白岩松练习普通话

白岩松原曾是《中国广播报》的记者。1993年，央视推出《东方时空》，他去做兼职策划。制片人见他思维敏捷，语言犀利，就让他试试做主持人。白岩松不是学播音出身，经常发音不准，读错字。当时台里规定，念错一个字罚50元。有一个月，白岩松罚光了工资，还欠台里几十元。当时，他属于借调，如果不能胜任就要被退回去。

那段时间白岩松产生了巨大的精神压力，连续失眠。在妻子的帮助下，白岩松从字典里找出生僻字和多音字，反复识记，以致一本新华字典被翻得破旧。为了口齿伶俐，他在嘴里含一颗石头，练习绕口令。经过两年的时间，他渐渐找到了状态。

1997年，他凭借思维的敏锐度和分析切入的精彩角度，加上已经标准的普通话，获得了“中国金话筒奖”。白岩松的成功，凭借的正是他顽强的毅力。白岩松的事例告诉我们，练成标准的普通话需要付出努力。只要掌握正确的方法，多加练习，每一个人都能说一口标准的普通话。标准的普通话不仅是表达能力的体现，还是我们个人综合素质的反映。

(二) 口语训练的基本原则

以练为主，理论与实践相结合；以听为主，听说结合；由易到难，循序渐进；课内课外，相辅相成。

(三) 口语训练的实用方法

口语训练不仅要刻苦，还要掌握一定的方法。科学的方法可以事半功倍，加速口才的养成。当然，每个人的学识、环境、年龄等不同，口语训练的方法也会有差异，但只要选择适合自己的方法，加上持之以恒的刻苦训练，就一定能在通向口才家的大道上迅速成长起来。

1. 速读法

找一篇演讲词或一篇文辞优美的散文。先借助字典、词典把文章中不认识或弄不懂的字、词查出来，然后开始朗读。一般开始朗读的时候速度较慢，逐渐加快，一次比一次读得快，最后达到你所能达到的最快速度。



2. 背诵法

第一步，先选一篇自己喜欢的演讲词、散文或诗歌。

第二步，对选定的材料进行分析、理解，体会作者的思想感情。

第三步，对所选的演讲词、散文、诗歌等进行一些艺术处理，如找出重音、划分停顿等，这些都有利于准确表达内容。

第四步，在以上几步工作的基础上进行背诵。

在背诵的过程中，也可分步进行。

第一步，进行“背”的训练，也就是先将文章背下来。在这个阶段不要求声情并茂，只要能达到熟练记忆即可。在背的过程中，进一步领会作品的格调、节奏，为准确把握作品打下坚实的基础。

第二步，在背熟文章的基础上进行大声朗诵，将背熟的演讲词、散文、诗歌等大声地背诵出来，并随时注意发声的正确与否。

第三步，这项训练的最后一步，用饱满的情感及准确的语言、语调进行背诵。

3. 练声法

第一步，练气。俗话说：“练声先练气。”气息是人体发声的动力，就像汽车上的发动机一样，是发声的基础。气息的大小对发声有着直接的影响。气息不足，声音无力；用力过猛，又有损声带。所以我们练声，首先要学会用气。

吸气：吸气要深，小腹收缩，整个胸部要撑开，尽量把更多的气吸进去。我们可以体会一下闻到一股香味时的吸气法。

呼气：呼气时要让气慢慢地呼出。我们在演讲、朗诵、辩论时，有时需要较长的气息，只有呼气慢而长，才能达到这个目的。呼气时可以把两齿微微合上，只留一条小缝让气息慢慢地通过。

第二步，练声。我们的声音是通过气流振动声带而发出来的。在练发声以前先要做一些准备工作——放松声带，用一些轻缓的气流振动声带，让声带有点准备，也可以发一些轻慢的声音，千万不要张口就大喊大叫，那样只会破坏声带。

第三步，练习吐字。吐字似乎离发声远了些，其实二者是息息相关的。只有发音准确无误，清晰、圆润，吐字才能字正腔圆。

每个字都是由一个音节组成的，而一个音节又可以分成字头、字腹、字尾三部分。这三部分从语音结构来分，大体上可以说，字头就是声母，字腹就是韵母，字尾就是韵尾。吐字发声时一定要咬住字头。有一句话叫“咬字



千斤重，听者自动容”，说的就是这个意思。所以我们在发音时，一定要紧紧咬住字头，这时嘴唇一定要有力，把发音的力量放在字头上，利用字头带响字腹与字尾。字腹的发音一定要饱满、充实，口形要正确。发出的声音应该是立着的，而不是横着的；应该是圆的，而不是扁的。字尾，主要是归音。归音一定要到位，要完整，但是字尾也要能收得住，不能把音拖得过长。

4. 复述法

选一段长短合适、有一定情节的文章，最好是小说或演讲词中叙述性强的一段，在朗读的同时用录音机把它录下来，听一遍之后再复述一遍，反复多次地进行，直到能完全把这个作品复述出来。

开始练习时，最好选择句子较短、内容活泼的材料进行，这样便于把握、记忆和复述。随着练习的深入，可以逐渐选一些句子较长、情节少的材料进行练习。这样由易到难，循序渐进，效果会更好。

5. 模仿法

(1) 模仿特定的人。在生活中找一位口语表达能力强的人，请他讲几段精彩的话，录下来进行模仿。也可以把自己喜欢的、又适合模仿的播音员、演员的声音录下来，然后进行模仿。

(2) 专题模仿。组织几个人在一起，由一个人先讲一段故事，然后大家轮流模仿。这个方法简单易行，且有娱乐性。需要注意的是，在讲之前，每个参与者一定要进行一些准备，保证自己讲得准确、生动、形象，才能达到最佳的效果。

(3) 随时模仿。我们每天看电视、电影，可以随时模仿主持人、演员，注意他们的声音、语调，他们的神态、动作，边听边模仿，边看边模仿。

6. 描述法

描述法类似于看图说话，不仅是书本上的图，生活中的一些景、事、物、人还可以作为描述法练习的对象。简单地说，描述法就是把自己看到的景、事、物、人用描述性的语言表达出来。描述法的要求是抓住特点进行描述，描述语言要清楚、明白，要有一定的文采。

7. 角色扮演法

(1) 选一篇有情节、有人物的小说、戏剧为材料。

(2) 对选定的材料进行分析，特别要分析人物的语言特点。

(3) 练习扮演不同的人物角色，以此培养自己的语言适应力。

角色扮演的目的在于培养人的语言的适应性、个性，以及适当的表情、动作，“演”的成分很重，有别于朗诵，角色扮演法不仅要求声音洪亮，充满



感情，停顿得当，还要求能绘声绘色、惟妙惟肖地把人物的性格表现出来，而且要配有一定的动作和表情。

三、口语表达技巧

(一) 重音掌握

生活中的口语表达经常运用重音。例如，“这篇文章的大意是什么”，“大意”是指大概的意思，如果“意”读成轻声，就是“粗心”的意思。所以，重音具有区别词意的作用，读重读轻，表达的意思不一样。重音一般可分为以下3种。①语法重音：按句子的语法规律重读的音。②逻辑重音：根据演讲说话的内容和重点自己确定重读的音。③感情重音：根据表达强烈的感情或细微的心理来安排重读的音。



口语表达技巧

(二) 停连运用

1. 停顿

(1) 语法停顿，又叫自然停顿。一个词中间不能停顿，如“新疆代表团长途跋涉来到北京”，若念成“新疆代表团长，途跋涉来到北京”，就把意思搞错了。从语法上说，中心语与附加语之间往往有一个小小的停顿，书面语用标点符号表示的地方要停顿，从标点上，停顿时间由长到短依次是：句号、问号、感叹号>分号>逗号>顿号。从结构上，停顿时间由长到短依次是：段落>层次>句子。

(2) 逻辑停顿，是为突出强调某一语意而做的停顿。

(3) 感情停顿，又叫心理停顿。逻辑停顿为理智服务，感情停顿为感情服务，感情停顿表示一种微妙和复杂的心理感受。

(4) 特殊停顿，即为加强某种特殊效果或满足某种需要所做的停顿。停顿的作用有：第一，可以变含糊为清晰，例如，“最贵的一张（停顿）值一千元”，表示最贵的只有一张，其他的不足一千元；第二，变平淡为突出；第三，变平直为起伏，例如，“大堤上的人/谁/都明白”，停顿使句子有起伏；第四，变松散为整齐，有些排比句通过停顿变得很美，节奏很好，例如，有关交通安全的演讲稿“每天的太阳是您的，晚霞是您的，健康是您的，安全也是您的”，要做到声断，气不断，情不断。

要强调的是，停顿不是中断，只是声音的消失，但气流与感情是连起来的，有停就有连，而且在某种激烈、紧张的情况下更需要连接。

2. 连接

连接就是将书面上标有停顿的地方赶快连起来，不换气、不偷气，一气呵成地读出来。连接的作用：①渲染气氛；②增强气势，能表达激情、推进内容。



表现停连技巧有三个要点：第一，气息要调节，比较大的停顿要换气，小的停顿要偷气（不明显的换气），连接要就气（一气呵成）；第二，接头要扣“环”，即两个内容相连的句子，第一句的结尾压低，第二句的起音也要低，这样两个句子中的音位差就会小，给人环环相扣的感觉；第三，层次要“抱团”，句子的末尾音节不要往下滑，每层的意思要有鲜明的起始感、整体感。

（三）节奏变化

口语中规律性的变化，叫节奏。说话要有节奏，做到有起伏、有快慢，有轻重，这样才能形成口语的乐感；否则话语不感人、不动人。

节奏分为慢节奏和快节奏。叙述一件事情，描写一处景物，表现一次迟缓的行动；表现平稳、沉郁、失望、悲哀情绪时，宜用慢节奏。表现情绪紧张、热烈、欢快、兴奋、慌乱、惊惧、愤怒、反抗、驳斥、申辩时宜用快节奏。

节奏调度的几个原则：①感情原则；②语境原则，即根据语言的环境调整；③内容原则，即根据内容调整。

节奏美的体现方式：①步韵，如写文章时要体现节奏美，可使几个句子像散文诗那样押韵；②对应，包括运用对比句和对偶句；③排比句；④复沓，即反复使用形式和意义相近的词、句、段；⑤层递，即一层递一层；⑥联珠和回环，联珠是把第一个句子末尾的字或词作为第二个句子开头的字或词；回环是一个词反复运用，如“疑人不用，用人不疑”。

（四）语气和语调控制

1. 语气的感情色彩

语气的感情色彩是指语句内在的具体感情的积极显露，它表现在声音气息的变化上。一般来说，表“爱”气徐声柔，表“憎恨”气足声硬，表“急”气短声促，表“喜”气满声高，表“怒”气粗声重，表“悲”气沉声缓，表“惧”气提声滞，表“疑”气细声黏。

2. 语调的基本类型

语调一般分为四类：平直调、上扬调、曲折调、下降调。不同的语调表达的意思完全不同。平直调多用于陈述、说明的语句，表达庄重、严肃、回忆、思索的情形，表现平静、闲适、忍耐、犹豫等感情或心理。上扬调多用于疑问句、反问句或某些感叹句、陈述句，常用于提问、称呼、鼓动、号召、训令等场合，表达激昂、亢奋、惊异、愤怒等情绪。曲折调多用于表达语意双关、



言外之意、幽默含蓄、意外惊奇、有意夸张等，表达惊讶、怀疑、嘲讽、轻蔑等情绪。下降调多用于感叹，常表示祈求、命令、祝愿、感叹等，表现坚决、自信、肯定、夸奖、悲痛、沉重等心理。在实际应用中，这四个语调不是孤立的，语调变化不以句子为单位体现，而是表现在千差万别的语流变化中。

四、培养会说话的素质

我们只有理解口才的内涵，才能全面培养会说话、善于说话的素质。

（一）理解口才的内涵

口才就是口语表达的才能，具体地说，是指在交谈、演讲、辩论等口语交际活动中，表达者根据特定的交际任务，切合特定的语境，运用恰当、得体、有效的言辞策略，准确、得体、确切、生动地运用连贯、标准的有声语言，并辅之以适当的体态语言表情达意，达到特定交际目的，取得圆满交际效果的口头表达能力。

口语在本质上是人类特有的一种富有创造性的精神文化现象，是人类精神生活的必需品，是社会进步的一个标志。法国启蒙思想家狄德罗曾说过：“真理和美德是艺术的两个密友。你要当作家，当批评家吗？请首先做一个有德行的人。”语言是思想的外衣，语言中负载的文化、思想、道德底蕴越丰厚，就越为人们所推崇。这也正是为什么道德高尚的人说出的话更具有号召力和恒久的价值。所以说，口才重“才”，而不只重“口”。

（二）培养道德素质

21世纪世界上最激烈的竞争是高素质人才的竞争，有口才的人无疑是人才，但要想成为高素质人才，则必须具有良好的思想道德素质。

良好的思想道德素质包括道德观和思想品质两方面。其中，道德观包括世界观、价值观、人生观和荣辱观；思想品质包括信仰、觉悟、人生态度和思想方法。

（三）培养知识素养

口才可以体现一个人的文化素养。演讲家们之所以能在演讲中旁征博引，妙语连珠，启迪人们的思想；极具口才的人之所以能把繁杂的事例恰如其分地组织到各种谈话、演说中去，出口成章，引经据典，使听众醍醐灌顶、百听不厌，其根本原因就在于他们博览群书，知识渊博。



小贴士

口德十要十勿

要与人为善，勿造谣诽谤；要管好情绪，勿滥发脾气；
要乐于赞勉，勿吹毛求疵；要就事论事，勿攻击人身；
要合理论断，勿以偏概全；要尊重异议，勿刚愎自用；
要宽容体谅，勿斤斤计较；要慎思谨严，勿胡言乱语；
要幽默自然，勿出言粗暴；要将心比心，勿自私自利。

五、提高口语能力的基本途径

(一) 做一个好听众

一位学者曾经说，人我之间相互对谈的缺失、弊端，不一定来自谈话本身的技巧，而是由于彼此急于表达自己，缺少耐心去倾听对方的诉说。



做一个好听众

在前面我们谈到口语表达不仅涵盖了说的部分，还涵盖了听的部分。培养良好的倾听习惯，是指听者借助听觉感官接收语言信息，然后经过思维活动对信息加以认知、理解的全部过程。

被称为日本“经营之神”的松下公司创始人松下幸之助为人谦和，无论见了谁都彬彬有礼、谦恭谨慎，他用一句话来概括自己的经营哲学：“首先要细心倾听他人的意见。”倾听本身就具有非常大的交际和说服作用，专注地听别人谈话就表达出一种对讲话者的尊重态度，有利于了解和掌握更多的信息。在对方说话的过程中，听者仔细聆听说者的话语，使说者感觉自己的话很受听者重视，进而产生信赖感，就会使说者更充分、完整地表达其想法。

倾听在沟通过程中占有重要的地位。调查研究发现，沟通中的行为比例最大的是倾听，而不是交谈或说话。也就是说，我们花费在倾听上的时间要远远超过其他的沟通行为。

可见，培养良好的倾听习惯是多么重要。实践证明，只有听清楚并理解了说话人的观点和立场，才能准确及时地给予应答。

1. 倾听的好处

(1) 获得信息。在对方说话的过程中，听者不时地点点头，表示其非常注意说话者的讲话内容，使说话者受到鼓舞，觉得自己的话有价值，也就会使说者更充分、完整地表达其想法。



(2) 发现问题。通过倾听对方的讲话，听者可以推断对方的性格、工作生活经验、处事态度、个人习惯、观点偏好等，借此在以后的交往中有针对性地进行接触。

(3) 建立信任。心理研究显示，人们喜欢善听者甚于善说者。实际上，人们都非常喜欢发表自己的意见。所以，如果你愿意给他们一个机会，让他们尽情地说出自己想说的话，他们会觉得你和蔼可亲、值得信赖。

2. 倾听的障碍

很多时候，一些人不能给人留下良好的印象，不是因为他们表达不够，而是因为他们表达和沟通中给倾听设置了太多的障碍。

(1) 刻板成见。假设你对某个人产生了某种不好的看法，觉得这个人没什么能耐，那么他和你说话时，你就不可能注意倾听。又假设你和某个人之间由于某种原因产生了隔阂，如果他有什么异议，你就可能认为他所做的一切，都是因为对你有成见。无论他怎么解释，你都认为是借口。

(2) 急于表达自己的观点。人们都有表达的欲望。表达通常被视为主动的行为，可以帮助你树立强有力的形象，与之相对应的倾听则是被动的。在这种思维习惯下，人们容易在他人还未说完的时候，就迫不及待地打断对方，或者心里早已不耐烦了，往往不可能把对方的意思听懂、听全。

(3) 环境的干扰。口语交际可以随时随地发生，因此很多时候会受到所处环境的干扰。由于有些人对环境中的干扰比较敏感，周围的变化会使他不注意倾听别人讲话；或者在别人讲话的时候，四处张望、心不在焉，这样的人往往不受欢迎。

(4) 主观差错。对别人的看法往往来自我们的主观判断，通过某一件事情，就断定这个人怎么样，或者这个人的说法是什么意思，这实际上带有很强的主观色彩。注意倾听别人说话，可以获得更多信息，使判断更为准确。

3. 倾听的技巧

倾听别人说话也有一定的技巧。掌握了以下的倾听技巧，可以帮助你成为一个好听众。

(1) 抓住要点。有人说话言简意赅，而有的人喜欢把话语的意思淹没在洋洋洒洒的长篇大论中。与后者进行交流时，应当掌握抓住要点的技巧。

从内容结构上分辨，前面的话往往是引子，或是说话的中心思想；中间的内容，有时是要点，有时是解说、举例；最后一段话一般是结论或需要强调的部分。

从表达手段上分辨，故意放慢语速、提高声调、突然停顿都是讲话者在强调



某些重点内容。此外，还有一些特殊的手势可以帮助我们捕捉讲话者交谈的要点。

(2) 积极回应。如果在倾听过程中没有听清楚，没有理解，或是想得到更多的信息，想澄清一些问题，想要对方重复或者使用其他的表述方法以便理解，或者想告诉对方你已经理解了他所讲的问题，希望他继续其他问题的时候，应当在适当的情况下，告知对方。这样做，一方面会使对方感到你的确在听他讲话，另一方面有利于有效地倾听。

(3) 客观评论。在对方准备讲话之前，尽量不要对所谈论的事情下定论。戴着有色眼镜，就不能设身处地从对方的角度看待问题，往往会出现偏差。

(二) 具有健康的心理素质

心理素质是以生理素质为基础，将外部获得的东西内化，并与人的社会适应行为和创新行为密切联系的心理品质。每个人的心理素质不尽相同，但在生活中具有热情开朗、活泼大方、积极向上等良好心理素质的人，更容易在口才活动中展现出众的才华。

因此，培养健康良好的心理素质是提高口语表达能力的基本途径之一。

1. 在演说活动中常见的心理障碍

怯场是在演说活动中最常见的心理障碍。怯场是在说话时出现的恐惧慌乱的心理。其具体表现有心率加快、血压升高、出汗、口干舌燥、喉头发紧、声音打战、肌肉痉挛、晕眩恶心等。

怯场是人自我保护的心理本能，每个人初次与陌生人讲话或在公众场合讲话都会出现轻微的怯场和慌张。即使是著名的演说家，在演说初期，也往往有一些怯场的惨痛经历。



精选案例

名人的怯场趣闻

1. 不敢进门的萧伯纳

现代杰出的现实主义戏剧作家萧伯纳，被称为“世界著名的擅长幽默与讽刺的语言大师”。萧伯纳的戏剧语言尖锐泼辣，充满机智，妙语警言脱口而出。然而，谁也不会想到，萧伯纳年轻的时候胆子很小，去客人家敲门前，常常要在门口徘徊至少 20 分钟，才有勇气进门拜访。



2. 口齿不清的丘吉尔

英国前首相丘吉尔不但是著名的政治家和作家，更是一位世界“重量级”演说家。但丘吉尔也不是一个生来就会演说的人，他在回顾自己初学公开讲话的感受时形容到：心窝里好像塞了一块9英寸（1英寸=25.4毫米）的冰砖，使他本来就有点发音不清的嘴不能说出半个字。

怯场的发生因人而异，表现不同，程度也不同。轻微的怯场并不会影响演讲者完成一次成功的演讲。但对于初练口才的人来讲，重要的是不能因胆怯而导致社交恐惧，进而感到自卑，变得自我封闭，最终形成难以扭转的心理定式。

2. 克服心理障碍的调节方法

恐惧心理的产生与过去的心理感受、亲身体验、人的性格有关。

克服恐惧心理，首先要提高对事物的认知能力，扩大认知视野，判断恐惧源。认识客观世界的某些规律，认识人自身的需要和客观规律之间的关系，确立正确的目标判断，提高预见力，对可能发生的各种突发情况做好充分的思想准备，增强心理承受能力。

其次，要培养乐观的人生态度和坚强的意志，用勇敢顽强的精神激励自己，在平时的训练和生活中有意识地磨炼自己。这样，即使真正陷入令自己紧张的情境，也不会惊慌失措。

（三）懂得恰当的说话原则

说话总是要在具体环境中进行的，说话者不可避免地要受到所在环境的各种条件的制约和影响。因此，口才的施展必须遵循反映说话规律的基本原则。

1. 看对象说话

说话要因人而异。因为不同的人的性格、习惯、生活工作背景、喜好都有所不同，所以对同一句话所产生的反应也各有不同，甚至有截然相反的理解。看对象说话，一要考虑性别因素，男性一般比较直率，女性一般比较含蓄；二要考虑年龄因素，儿童易于接受形象化的语言，青少年乐于接受时代感强的内容，中年人讲究务实，老年人则更看重含蓄稳重的话语；三要考虑文化因素，与普通文化程度的人交往应该多使用通俗简练的表达方式，与文化程度高的人交际则应讲究文采用词；四要考虑心理和情绪因素，外向的人对活泼、直率的话语感兴趣，内向的人则更愿意接受沉静内敛的沟通方式。

2. 看身份说话

人的社会角色不同，对话语表达便有不同的适应性。所谓的看身份说话，就是要求说话者不但要考虑听者的身份地位，也要弄清自己的身份地位，以便



在交际中使用自然得体的称谓和口吻。

3. 看场合说话

不同的场合对说话也有不同的要求。隆重的场合表达要严肃，一般的场合可以谈吐轻松；正式场合要字斟句酌，非正式场合可以用语通俗；悲伤场合应当有所避讳，喜庆场合可以多些诙谐逗乐；适宜多说话的场合说话可以细致深入，不宜多说话的场合说话一定要简明扼要。场合对于说话者的影响是最为直接具体的，说话者更多地要依靠自己敏锐细致的观察力，体会不同场合的微妙气氛。

（四）优化语言表达的思维方法

1. 科学的思维方法

（1）逆向思维法。通常，人们习惯于沿着事物发展的正向去思考问题并寻求解决办法。逆向思维又叫反向思维，这种方法就是通常人们所说的“反过来想一想”。



精选案例

一位母亲有两个儿子，大儿子开染布作坊，小儿子做雨伞生意。每天，这位老母亲都愁眉苦脸，天下雨了，怕大儿子染的布没法晒干；天晴了，又怕小儿子做的伞没有人买。一位邻居开导她，叫她反过来想：雨天，小儿子的伞生意做得红火；晴天，大儿子染的布很快就能晒干。

注：这是一个典型的逆向思维的例子。在日常生活中，如果我们换一种思维方式，也许就改变了自己的心情及态度，甚至是生活状态，产生“柳暗花明又一村”的效果。

（2）追本溯源思维法。追本溯源思维法即遇到问题后，一步一步地探求事物的本源，从而找出其产生、发展的规律，引出一番见解精辟的发言。



精选案例

植 树 节

植树节又快到了。我能想起这个日子，是因为我前天回家乡，看见乡政府的干部们又在分头传达决定、通知，广播里又响起了植树节的口号和文章，墙头又贴上了植树节的标语。

1. 现象分析

在农村年年都能看见乡政府的干部们一到植树节就开始奔忙。现在至少十几年过去了，按理说，乡村早就应该“绿树成荫”了。可事实是，与十几



年前变化不大。其原因在于，每年都是只管过节时种，过节后却无人管，任小树自生自灭。

其实，有时候连“自生自灭”的水平也达不到。有些成活已两三年的小树，被人折，被牛咬，被羊啃，伤痕累累，可怜巴巴地立在公路旁。

2. 纵深分析

出现这种“年年只见种，年年不见活”的情况，很重要的一个原因是组织种树行动有余，组织护树措施不够。

另一原因则是受形式主义、官僚主义的影响和干扰。通过植树来优化环境，美化家园，应是一个很大的系统工程，现在却只当“过节”，这就很难有大的收效了。我们家乡有一位专管植树的干部说：“要是栽一棵活一棵，过不了几年我不就得失业？”这虽是一句随口而出的笑话，却可见形式主义、官僚主义作风对植树的干扰和危害。

“绿化祖国”的根本方法在哪里？根本的解决方法，我看还是适应市场经济的特点，责任到人，承包负责，收入与效益挂钩，这样就能排除形式主义、官僚主义的影响和干扰，也就不会“年年只管种，年年不见活”了。

注：这种训练不仅有助于思维能力的提高，有助于养成“深入分析问题”“透过现象看本质”的良好思维习惯，而且对不求甚解、敷衍了事以及似是而非的懒惰学风也起到一定的纠正作用。在这一环节的训练中，要把握演讲时的思维运动轨迹，从而完成从表面现象到深层本质的纵深分析的思考过程。

(3) 框架式思维法。写好文章要有好的框架。说话时依靠一定的内容框架进行布局和思考，便能获得快速构思成篇的效果。运用框架式思维法，使思路有门径可入，有层次可分辨，有范例可思考，不至于茫然而无头绪，有利于演讲更全面完整、有始有终。

2. 科学思维的训练方法

(1) 思维转换成言语。人的具体思维内容，在没有找到恰当话语表达时，是交织在一起的、模糊的，没有次序，毫无条理。要把思维变成话语，首先应在大脑中寻找恰当的词语来组织语言，然后运用已经积累的知识不断进行调整、排序。

训练方法：用几句说明性的话语描述自己最熟悉的人，介绍给同学听。

(2) 训练思维的条理性。思维的条理性是指思维有条有理，层次分明，线索清晰，重点突出，框架完整。

训练方法：听一段内容较为混乱的录音材料，然后按照你认为合理的思路将材料重新整理并进行复述。



(3) 训练思维的广阔性。思维广阔性的训练是以大量丰富的知识为基础的，这不仅是一以往知识经验的积累运用，还包括不断的知识更新与拓展。

训练方法：对一则简短而完整的材料进行扩写，在不更改原文中心思想的前提下，运用尽可能多的表达方法、修辞手段对材料添枝加叶。

(4) 训练思维的灵活性。思维的灵活性是指思维活动将知识运用自如或变通流畅的程度，尤其当条件变化时，这种灵活性使人摒弃旧的习惯思维方式，开创不同方向的思维，从而将一种思维途径转向另一种思维途径。思维的灵活性在口语活动中常体现为机巧的应变能力和诙谐幽默的素质，这不仅需要训练，而且还需要日常的经验与涵养。

(五) 善于应变与诙谐幽默

在口才活动中，说话者要时常面对一些猝不及防的场面和情境。是否能够应对突发状况，也就是是否善于应变，往往决定了当前交往活动的成败。在这种情况下应当善于迅速做出反应，快速而严密地选择和组织相应的语言，做出适当的调整或改变，以摆脱窘境，转被动为主动。

精选案例

在一次主持人招聘会上，考官突然向一名女大学生发问：“你敢不敢穿‘三点式’？”

她坦然地回答：“这与社会环境很有关系，如果在裸体浴场，‘三点式’不见得就显得开放。而在新闻主持等正式场合，过分暴露的服饰不符合人们共同的审美标准。”

注：这个问题对女大学生而言是非常具有挑战性的。无论女大学生回答“敢”或“不敢”都不是最佳的答案。女大学生以她机敏的应变能力和诙谐轻松的表达，迅速给出了合理的解答，委婉而庄重，令人叫绝。

诙谐幽默是思想、才学和灵感的结晶。它针对人性中的弱点或不尽如人意的现实，以嬉笑怒骂的态度，夸张、双关等灵活的方式，俏皮含蓄的语言，进行讥讽和解嘲，使人们在会心的微笑中领悟道理。诙谐幽默的语言往往会在口才活动的瞬间闪现出最绚烂的火花。

(六) 重视身体语言的训练

1. 身体语言的作用

身体语言的学名为“态势语”或“体态语”，是指人们在社会交际中使用的口语以外的所有交际方式，包括姿态、手势、表情、眼神等。



身体语言是人与人之间一种奇妙的非口语类沟通载体。它“无声胜有声”，使人心领神会，比如相爱的人总要用语言来表达，不免感觉陌生；常在一起的朋友如果只是用语言交流，也会觉得贫乏。身体语言不仅是对语言沟通的一种有益的补充，可增加谈话的感染力和效果，还是沟通双方心灵的桥梁。

2. 运用身体语言的基本要求

如何运用身体语言没有一定之规，应当在尊重个人气质、形象和个性的前提下围绕图 1-2 所示的四个原则加以运用。

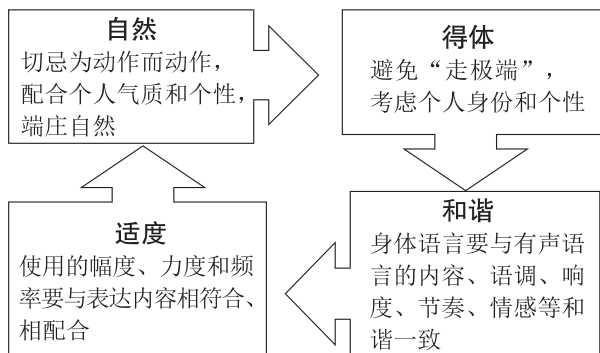


图 1-2 运用身体语言的原则

(七) 塑造悦耳的声音

讲话是一种声音的艺术，美好的声音有无穷的魅力，使人妙不可言。

1. 科学的运气发声方法

运气发声是学习朗诵的基础练习。在实践中，主要包括以下几个方面。

(1) 进行气息基本功训练，使气息深（吸得深）、匀（呼得匀）、通（气通畅）、活（用灵活），稳定、持久、自如。

(2) 进行口腔控制的基本功训练，包括打（打开牙关）、提（提起颧肌）、挺（挺起软腭）、放（放松下巴）和吐字归音字头（要叼住、弹出）、字腹（要拉开、立起）、字尾（要归音、到位）“枣核型”训练等。

(3) 进行声音的基本功训练，使声音纯正朴实、明朗大方、圆润集中、刚柔并济、纵收自如、色彩丰富、感染力强、优美动听。

(4) 进行用气发声状态积极、松弛、集中的基本功训练。通过学习和训练，要使自己的用气发声状态达到“气息下沉，喉部放松，不挤不僵，声音贯通；字音轻弹，如珠如流；气随情动，声随情走”的要求。

2. 科学的气息控制训练

进行气息训练的目的在于体会和掌握胸腹联合呼吸的基本动作要领，形成新的、符合朗诵发声要求的呼吸方式。



(1) 吸气训练。在做吸气练习时，保持良好的精神状态，肩胸放松是很重要的，要做到“兴奋从容两肋开，不觉吸气气自来”。可以通过以下方法体会。

①以衣襟中间的纽扣为标记，把气缓缓吸到最下面一颗纽扣的位置。

②坐在椅子的前沿，上身略向前倾，“沿着后背”将气缓缓吸入体内。这种方法排除了单纯的胸部用力吸气的可能外，还容易获得两肋打开的感觉。

③闻花，假装远处飘来一股花香，闻一闻是什么花的气味。此时，气会吸得深入、自然。用这种方法体会降膈和开肋。

④调整意念，觉得气是从全身的毛孔吸入体内的。这会使你的两肋较充分展开。

⑤“半打”哈欠。不张大嘴地打哈欠，进行最后一刻的感觉和胸腹联合呼吸时吸气最后一刻的感觉相近。

(2) 呼气训练。做呼气练习时应自然松弛，不能为了延长使用时间而憋气、紧喉。具体的训练步骤如下。

①以叹气方法呼出，并不带出任何声音，体会喉部如何放松。

②缓缓持续地发出“ai”的声音。

③均匀、缓慢地吹去桌面上的尘土；吹歪蜡烛火苗，使其既不直也不灭。

④发出纯净的、音高自然一致的“a”的延长音。

⑤数数。以每秒两个的速度数“1, 2, 3, 4, ……”。

⑥数葫芦。清晰地发出“一口气数不了二十个葫芦，一个葫芦，两个葫芦，三个葫芦，四个葫芦，……”。



演讲与口才的要点

1. 要具备持之以恒的毅力

这一点的重要性超出你的想象。假如你的愿望苍白无力，又没有奋斗的热情，那么你必然不会有什么进步；假如你持之以恒地为自己的目标奋斗，脚踏实地，那么，世界上就没有什么能够阻碍你了。

2. 清楚自己要说什么

当一个人面对听众时，如果他没有想清楚并计划好自己所要讲的话，那么，他自己就会感到不舒服。在这种情况下，就会懊悔自己没有做好充分的准备，为自己的粗心大意感到羞愧。

3. 带着信心出发

我们要敢想、敢做，充分发挥意志的作用，因为勇气可以战胜恐惧，



无论何时何地，人们都会赞赏勇敢。所以，不管你的内心世界曾遭受怎样的重创，你都应该勇敢地大步向前，坚强、自信地站在别人面前，勇敢地进行演讲。

4. 将练习进行到底

最后一点则是我们要重点强调的部分，哪怕你将前面几方面都忘记了，也千万要记住这一点：在演讲中，培养自信的最首要、最有效的方法就是开口讲。其实，培养自信的最重要的方法就是练习，练习，再练习！这是一切方法的先决条件，如果没有它，什么都是空谈。



学以致用

- (1) 口语训练有哪些方法？
- (2) 什么是口才？施展口才应具备哪些素质？
- (3) 提高口才的基本途径有哪些？

第二课

普通话及其训练



至理名言

世间没有一种具有真正价值的东西，是可以不经过艰苦辛勤的劳动而能够得到的。

——爱迪生



应知导航

- (1) 推广普通话的重要性。
- (2) 普通话训练方法。
- (3) 如何在不同的文体中应用普通话。