



21世纪高等学校立体化精品教材

演讲与口才

主 编 魏 蕾

副主编 陈美瑶 朱 玲 冷康苹

参 编 丁文博 杨 苡 何 薇

北京工业大学出版社

内容提要

本书是为适应和满足高等学校教育快速发展的需要,根据高等学校人才培养的目标及要求,遵循高等学校教育教学特点,针对高等学校学生的实际情况,结合教学实践编写而成的。主要包括口语训练、社交语言表达技巧、求职面试语言表达艺术、推销语言表达艺术、谈判语言表达艺术、演讲语言表达艺术、辩论语言表达艺术等内容。

图书在版编目(CIP)数据

演讲与口才/魏蕾主编. —北京:北京工业大学出版社, 2020.7
ISBN 978-7-5639-7283-8

I. ①演… II. ①魏… III. ①演讲-高等职业教育-教材 ②口才学-高等职业教育-教材 IV. ①H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 297266 号

演讲与口才

YANJIANG YU KOUCAI

主 编: 魏 蕾

责任编辑: 曹 媛

封面设计: 易 帅

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编:100124)

010-67391722(传真)bgdcbs@sina.com

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 河北祥浩印刷有限公司

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 9

字 数: 190 千字

版 次: 2020 年 7 月第 1 版

印 次: 2020 年 7 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-7283-8

定 价: 26.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题,请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

目前，我国高等学校教育已进入“以加强内涵建设、全面提高人才培养质量为主”的新阶段。高等学校教育的目标是培养社会需要的一线人才，即技术应用型人才，以此来适应经济迅速腾飞对人才的需求。“以服务为宗旨，以就业为导向，走产学研结合的发展道路”成为高等学校教育发展的理论指导。

口才是一个人素养、能力和智慧的全面而综合的反映。古今中外很多成功人士都拥有一个重要的共同特征，就是拥有优秀的口才。古语有云，“一言可以兴邦，一言可以丧邦”“一言之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万之师”。可见口才在社会中的重要作用。口才也是优秀人士必备的重要素质，能够全面反映一个人的品德、才智、学识和修养。口才是思维的花朵，“思想只能用语言来修饰和加强”。一方面，人们利用口才表现自我，实现自我价值；另一方面，口才作为了解一个人的途径，逐渐成为衡量一个人才能和综合素质的重要尺度。

随着社会的发展，各个领域的竞争日趋激烈，口才与演讲能力成为每个人追求成功、提高生活品质的不可缺少的有力武器。在如今市场经济深入发展、人际交往日益频繁的年代，没有口才，如何去更好地完善自己，实现自己的价值呢？就业难已经成为大学生普遍面临的问题。练好口才，很好地表达、推销自己，构建良好的人际关系，就显得尤为重要。

为了培养学生的口才，使学生理解、掌握不同社交场合需要的不同语言表达技巧，提升综合素质，增加个人在职场的竞争力，本书应运而生。

本书立足于高等学校学生对不同场合、不同类型口才表达技巧的需要，进行知识传授和实际训练，具有很强的针对性和适应性。

本书在编排上注重理论与实践相结合，采用案例教学，全书设置了情境导入、拓展阅读等环节，正文中板块包括“名人名言”“案例精选”“小贴士”“练习”和“课堂讨论”，意在激发学生的学习兴趣和求知欲。本书能够帮助更多的高职高专学生消除当众讲话时的紧张和恐惧感，提高其当众讲话的技能，增强交流和沟通能力，能在需要展现自己的时刻，运用优秀的口才技巧，充分展现自己的魅力和风采。

本书可操作性强，有较高的实用价值，不因循守旧，理论知识紧密联系时代和社会；案例丰富、新鲜、生动，内容涵盖了校园和社会生活的诸多方面，具有很强的趣味性。

本书可作为高等学校公共基础课教材，也可作为广大青年朋友学习的参考用书。

本书由魏蕾担任主编。编者在编写本书的过程中，参考了一些学界同人的著作，并引用了相关的口才训练材料，在此对这些资料的作者一并表示衷心的感谢。

由于编者水平有限，书中难免有疏漏之处，恳请读者直言赐教，批评指正，以使本书进一步完善。

编者

目 录

绪论

第一章 口语训练

学习目标	3
核心知识	3
情境导入	4
第一节 口语概述	4
一、口语的概念	4
二、口语的特征	5
三、口语表达的基本要求	5
四、口语表达技巧	6
第二节 口语表达训练	7
一、语音训练	7
二、发声训练	11
三、普通话训练	13
本章小结	14
教学检测	14
拓展阅读：使朗诵具有魅力的技巧	15

第二章 社交语言表达技巧

学习目标	19
核心知识	19
情境导入	20
第一节 社交概述	20
一、社交及社交语言	20
二、社交用语的基本原则	21
三、社交中的禁忌及处理技巧	24
第二节 社交语言应用	25
一、打招呼用语	25
二、介绍用语	26
三、赞美用语	28
四、批评用语	29
五、拒绝用语	31
六、缓解冷场用语	34
本章小结	35
教学检测	36

拓展阅读：希拉里的口才锻炼	36
---------------	----

第三章 求职面试语言表达艺术

学习目标	37
------	----

核心知识	37
------	----

情境导入	38
------	----

第一节 求职面试概述	38
------------	----

一、求职面试的目的和类型	38
--------------	----

二、求职面试的语言要求	40
-------------	----

第二节 求职面试准备	41
------------	----

一、了解应聘单位相关情况	41
--------------	----

二、平和心态	42
--------	----

三、准备面试内容	42
----------	----

四、礼仪准备	43
--------	----

第三节 求职面试语言技巧	44
--------------	----

一、自我介绍的语言艺术	44
-------------	----

二、回答技巧	46
--------	----

三、面试谈话技巧	50
----------	----

四、辅助语言使用技巧	53
------------	----

本章小结	54
------	----

教学检测	54
------	----

拓展阅读：王伟的面试	55
------------	----

第四章 推销语言表达艺术

学习目标	56
------	----

核心知识	56
------	----

情境导入	57
------	----

第一节 推销概述	57
----------	----

一、推销的含义	58
---------	----

二、推销的方式	58
---------	----

第二节 推销基本步骤	59
------------	----

一、开场	59
------	----

二、洽谈	60
------	----

三、促成洽谈	61
--------	----

四、结束洽谈	63
--------	----

第三节 推销语言运用的基本原则	64
-----------------	----

一、以顾客为中心	64
----------	----

二、注意倾听	65
--------	----

三、不说禁忌语	66
---------	----

第四节 推销语言表达技巧	67
--------------	----

一、准确清晰	68
--------	----

二、真诚待人	68
--------	----

三、耐心沟通	69
--------	----

四、幽默风趣	70
--------	----

本章小结	70
------	----

教学检测	71
------	----

拓展阅读：二五〇定律	72
------------	----

第五章 谈判语言表达艺术

学习目标	73
------	----

核心知识	73
------	----

情境导入	74
------	----

第一节 谈判概述	74
一、谈判及谈判口才的含义...	74
二、谈判的要素	75
三、谈判的类型	75
四、谈判的注意事项	75
第二节 谈判语言的特征、要求与技巧	76
一、谈判语言的特征	76
二、谈判的语言要求	77
三、谈判语言技巧	78
四、谈判中停顿的处理技巧...	83
五、谈判中的答复技巧	84
本章小结	86
教学检测	86
拓展阅读：三幅画	87

第六章 演讲语言表达艺术

学习目标	89
核心知识	89
情境导入	90
第一节 演讲概述	90
一、演讲的含义	91
二、演讲的特征	91
三、演讲的类型	92
第二节 演讲前的准备	93
一、分析听众	93
二、演讲稿的准备	94

三、心理准备	99
第三节 演讲语言表达技巧	100
一、有声语言表达技巧	100
二、态势语言表达技巧	104
第四节 演讲注意事项	106
一、善用空间	106
二、演讲时的姿势	106
三、演讲时的视线	106
四、演讲时的面部表情	107
五、演讲时的服饰和发型	107
六、演讲时的声音和语速	107
七、有魔力的三个短语	107
本章小结	108
教学检测	108
拓展阅读：我有一个梦想	112

第七章 辩论语言表达艺术

学习目标	115
核心知识	115
情境导入	116
第一节 辩论概述	116
一、辩论的含义	116
二、辩论的三要素	116
三、辩论的特征	117
四、辩论的类型	118
五、辩论的原则	118

第二节 辩论语言技巧	119	四、辩论稿写作	130
一、逻辑技巧.....	119	五、辩论风度.....	131
二、思维技巧.....	121	六、注意事项.....	131
三、其他技巧.....	123	本章小结	132
第三节 辩论赛	126	教学检测	133
一、具体模式.....	126	拓展阅读：出奇制胜	134
二、辩论赛准备.....	127		
三、辩论要求.....	129		
		参考文献	

绪论



名人名言

思想内容与语言是血之于肉，分隔不开的。没有高度的语言艺术，表达不出高深的思想。

——老舍

口才，指说话过程中体现出来的个人才能。中国古代已经有关于口才的论述，表现了古人对口才的重视。口才的好坏，的确对一个人发展的好坏有着重要影响。尤其是在当今社会，地球“半径”缩小，人的“舌头”却因时代的发展而在不断变长。这就凸显出口才的重要性。随着社会各个领域的竞争日趋激烈以及各种信息量的增加，口才、演讲正成为每个人发展、追求上进及提高生活品质的强有力的武器。一个现代人应具备的基本能力中就包括了表达能力。

20世纪90年代初，美国斯坦福大学商学院荣誉教授哈勒尔博士曾针对一批毕业十年的企业管理者进行研究，目的是找出成功人士具备的优势和特质。经过研究，他发现，成就与学习成绩基本无关，而是与表达能力有着密切关联，成功人士的共

同点之一就是他们的表达能力极强。

由此可见，表达沟通能力对于一个人的成功有着举足轻重的作用。在这样一个信息爆炸的时代，信息量迅猛增加、信息流通速度急剧加快成为鲜明的时代特色，也使得人们对信息的渴求变得越来越迫切。口齿伶俐、表达流利、语言得体、能言善辩的人，往往能更充分地展示自己的实力，更好地表达自己，在激烈的社会竞争中从容不迫，且更轻松地达到自己的目标。

在参与社会各项活动和完成工作中，在处理公共关系时，我们都需要阐述自己的主张，通过交流对各项工作及各类人员进行有效的管理，甚至变不利为有利，成功获得对方的认可，达到预期目标。



名人名言

故赠人以言，重于金石珠玉；观人以言，美于黼黻文章。

——《荀子·非相》

作为当代青年，面对日益激烈乃至白热化的就业形势，我们不仅需要掌握扎实的专业知识，还应具备优秀的口才和社交能力。“慧于心而秀于口”，这样才能把握机遇，成就自我。

第一章

口语训练



学习目标

1. 知识目标

了解口语的含义、特征，掌握准确的语音技巧。

2. 技能目标

表达流畅、吐字清晰、音色饱满，具备较好的使用普通话表达意思的能力。



核心知识

口语 口语特征 口语表达训练



情境导入

某世界 500 强企业招聘技术管理人员，经过层层筛选，甲乙二人进入了最后的面试环节。面试中，两人回答了同样的问题，但是最后甲落选了。他很不解，因为自己的学历、专业技能等都不弱于竞争对手，所以他发电子邮件询问人力资源部选择乙的理由。很快他得到了对方的回复：“你和乙都很优秀，你们都给出了很好的面试问题答案，但是我们从乙的回答中感受到了他的自信、乐观、从容，看到了他的交流能力。无论是向上司汇报，还是管理下属，或者与客户沟通，都离不开这种能力。”

当今社会，职场的竞争日趋白热化，一个人除了要拥有融入社会、参与公平竞争、迎接各种挑战所必备的知识和技能之外，拥有良好的口才无疑会使其占据先机，增加成功的筹码。

本章介绍了口语训练的技巧，主要包括语音训练、发声训练和普通话训练，力图通过这些训练，使学生掌握口语训练的基础知识和基本技巧，为具有良好的口才和具备优秀的演讲能力打下坚实的基础。

第一节 口语概述



名人名言

生来具有好口才的人才能当演说家。

——约瑟夫·吉卜林

如果说书面语是人类语言的第二种基本形态，那么，口语就是人类语言的第一种基本形态。口语是书面语的基础，是人与人交流的最基本的工具。

一、口语的概念

口语，顾名思义，指的就是人们在说话时使用的语言。口语与书面语是相对应的，口语是书面语的基础，书面语对口语又有规范的作用，二者相辅相成，共同构成言语交际。

口语交际则是特定的人在特定的语境中，为了达到一定的目的，以口语为手段和工具来交流信息、思想及感情的一种语言活动。

使用口语时，应考虑接受对象的理解能力和接受能力。不论在何种场合，接受对象是谁，都要做到表达清楚流畅，使语言富有节奏感，让听者可以接受并认同。

★ 微课



口语的概念

二、口语的特征

（一）即时性

即时性是口语最主要的特征，又称为易逝性。口语以声波、语音为载体来传达信息，交流思想和情感。语音和声波稍纵即逝，因此口语便具有极强的即时性。这也是口语区别于书面语的一个突出特点。

（二）多变性

多变性又称灵活性。口语表达总在特定的情境中进行，与现场的气氛、背景息息相关。说话者要使自己的语言符合现场的具体情况，这样才能吸引人，使气氛和谐。



案例精选

一位演讲家以“男人和女人”为话题进行演讲。他说道：“女士们，先生们，关于男人和女人，我这里有一个很好的比喻。男人，就像大拇指；女人，则像小拇指。”话音刚落，全场哗然，女性听众更是嘘声四起，表示反对。演讲家抬手压了压，说：“大家不要激动，听我解释。女士们，人们的大拇指粗壮有力；而小拇指却纤细、灵巧而可爱。不知诸位女士之中，哪一位愿意颠倒过来？”

分析：这个例子中，场内的女性本以为演讲家用大拇指表示“优秀”，小拇指表示“较差”，意在贬低女性。但演讲家的解释却出人意料，也使演讲更有吸引力，收到了较好的效果。

（三）情境性

口语总是随着情境的不同而有不同的表达方式，谈论的话题、受众、场合等都受到情境的影响。同一个话题，在不同的情境下，表达方式是不一样的。表达者为了达到特定的目的或出于礼节，当因人、因事、因地而灵活地变换表达方式，以切合情境、切合接受对象的身份。例如，同样是征求对方的意见，在谈判场合，一般会说“我们也欢迎贵方提出高见”；在非正式场合，如和朋友聊天谈心时，则可随意一点，如问“你怎么想的”。



名人名言

言语之美，穆穆皇皇。

——《荀子·大略》

三、口语表达的基本要求

口语表达有以下要求：

- (1) 清晰。就是要让他人明白所说的内容。
- (2) 流畅。口语表达要流畅，不要有口头禅，语意表达应连贯。
- (3) 响亮。响亮即音量适中，使他人能够听得清楚。
- (4) 口语化。口语与书面语是有区别的。

口语化有以下三种途径：

第一，书面语中的单音节词在口语里要变成双音节词。例如，书面语中的“此时”，如用口语表述则为“这个时候”。

第二，文言词变白话词。例如，“学校历来被视为一片未加污染的绿洲”，如果用口语表达则应改为“学校历来被认为是一片没有受到污染的绿洲”。

第三，书面语停顿靠标点体现；口语的停顿靠情感的处理和语气的变化来实现，还可以通过词组之间、句子之间的间歇时间长短来体现，口语的停顿时间要比书面语的停顿时间长。



四、口语表达技巧

口语表达技巧主要包括以下三个方面。

（一）重音运用技巧

在口语表达中经常会运用重音。重音具有区别词意的作用，读重读轻表达的意思不一样。重音可分为三种：①语法重音，即按句子的语法规律重读的音；②逻辑重音，即根据演讲说话的内容和重点重读的音；③感情重音，即为了表达强烈的感情或细微的心理变化重读的音。加大音量、拖长音节、一字一顿，都可以体现重音。

（二）停顿技巧

1. 语法停顿

语法停顿，也叫自然停顿。在一个词组的中间是不能停顿的。

从语法上说，中心语与附加语之间一般会有一个小小的停顿。对应书面语中的标点符号，停顿时长的关系为：句号（包括问号、感叹号）>分号>冒号>逗号>顿号。从结构上说，停顿时长的关系为：段落>层次>句子。

2. 逻辑停顿

逻辑停顿。逻辑停顿是为了表达感情，强调某一观念、突出某一事物或现象等的需要所做的停顿。

（三）连接技巧

连接指的是将在书面语中标有停顿的地方连起来快速表达，做到不换气、不偷气，一气呵成。连接具有渲染气氛、增强气势、推进内容的作用。

小贴士

表现停连技巧有三个方面。

(1) 注意气息的调节。比较大的停顿处要换气，小的停顿处要偷气（不明显的换气），其余部分要一气呵成。

(2) 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，这样两个句子的音位差就小，给人环环相扣的感觉。

(3) 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。

第二节 口语表达训练


 名人名言

简洁的语言是智慧的灵魂，冗长的语言是肤浅的藻饰。

——莎士比亚

口语表达训练包括语音训练、发声训练、普通话训练三个方面。

一、语音训练

语音是说话的声音。语音准确是口语表达的最基本要求，口语的信息传达与接收的有效性，必须以声音准确无误地表达意思为保证。语音的准确是以普通话语音为标准的。所以在进行语音训练时，一定要念准普通话的声母、韵母以及声调，并准确地理解和运用，这样才能正确传递信息，使听者完全理解并接受。

汉语普通话共有声母 23 个、韵母 39 个，以及声调 4 种。除儿化现象外，一般一个汉字一个音节。

（一）声母发音训练

声母是使用在韵母前的辅音。不同的声母的发音由不同的发音部位和发音方法决定。发音部位是指气流受到阻碍的位置。发音方法是指阻碍气流和解除阻碍的方式、气流的强弱及声带是否颤动等。

声母发音时要有成阻、持阻和除阻三个阶段。成阻时的部位、姿势要准确；持阻要持续到音色响亮、清晰为止；除阻要干净利落，发音部

★ 微课



声母

位要准确。

小贴士

声母表

春日起每早 (ch r q m z)

采桑惊啼鸟 (c s j t n)

风过扑鼻香 (f g p b x)

花开落, 知多少 (h k l zh d sh)

练习

1. 发音训练

(1) f, h, w 发音训练

f	饭碗	放风	防备	丰厚
h	黄蜂	化肥	欢腾	混搭
w	忘却	文化	维和	完整

(2) j, q, x 发音训练

j	焦急	就业	边际	歼敌
q	旗帜	谦虚	擎天柱	圈子
x	细心	学习	相信	先生

(3) r, n, l 发音训练

r	日子	仍旧	柔软	人家
n	你好	念想	扭捏	恼怒
l	老鬼	冷冻	旅行	乱来

(4) zh, z 发音训练

zh	主战	昼夜	招收	中止
z	赞颂	杂志	噪音	宗旨

(5) ch, c 发音训练

ch	春天	重新	超出	搀扶
c	催促	参差	刺伤	参照

(6) sh, s 发音训练

sh	伤身	收集	树立	诗人
s	桑叶	搜集	肃立	私人

(7) 其他声母发音训练

b	爸爸	百倍	帮助	蚌埠
m	满意	埋葬	矛盾	门缝
t	他们	唐突	探讨	腾飞
g	岗哨	干部	概述	耿直
p	攀爬	乒乓	派遣	捧场
k	咖啡	看望	慷慨	铿锵
d	打球	淡定	当代	等待
y	衣服	乌鸦	雨伞	叶子

2. 绕口令练习

(1) 丰丰和芳芳,上街买混纺。红混纺,粉混纺,黄混纺,灰混纺。红混纺做裙子,粉混纺做衣裳。红、粉、灰、黄花样多,五颜六色好混纺。

(2) 七巷一个漆匠,西巷一个锡匠。七巷漆匠偷了西巷锡匠的锡,西巷锡匠拿了七巷漆匠的漆。七巷漆匠气西巷锡匠拿了漆,西巷锡匠气七巷漆匠偷了锡。请问漆匠和锡匠,是谁偷了谁的锡,谁拿了谁的漆?

(3) 四是四,十是十,十四是十四,四十是四十。十不能说成四,四也不能说成十,若是说错了四和十,就要误大事。

(4) 老彭拿着一个盆,路过老陈住的棚。盆碰棚,棚碰盆,棚倒盆碎棚压盆。老陈要赔老彭的盆,老彭不要老陈来赔盆。老陈陪着老彭去补盆,老彭帮着老陈来修棚。

(二) 韵母发音训练

韵母是汉语音节中声母后面的部分,主要由元音或元音为主要成分构成。普通话中有 39 个韵母,按结构可分为单元音韵母、复韵母和鼻韵母三类。易读错韵母发音举例如下:

ai	还来	改派	开外	败北
ei	北方	擂台	搭配	分类
ao	嚎叫	熬夜	考试	早到
ou	收手	刀口	逗眼	绸缪
an	反间	寒蝉	安定	谈天
ang	访谈	宽广	狂欢	王冠
en	申请	陈述	人参	花盆
eng	声明	蒸汽	整风	同盟
in	贫民	禁止	亲近	金银
ing	平民	静止	清静	晶莹



练习

(1) 梅大妹卖梅子,卖了梅子买麦子,梅小妹卖麦子,卖了麦子买梅子。大妹和小妹,互相做买卖。大妹卖,小妹买;小妹卖,大妹买。不知是谁卖了梅子买麦子,又是谁卖了麦子买梅子。

(2) 老猫毛短戴毛帽,小猫毛长戴草帽。老猫毛帽戴不牢,毛帽换成老礼帽。小猫草帽戴不好,老猫帮它来戴牢。老猫礼帽,小猫草帽。老猫小猫哈哈笑。

(3) 小金到北京看风景,小京到天津买纱巾。看风景,用眼睛,还带一个望远镜;买纱巾,带现金,到了天津把店进。买纱巾,用现金,看风景,用眼睛,巾、金、景、睛要分清。

(三) 声调训练

声调是音节的高低升降形式,它主要由音高决定。描述声调的高低通常用五度标记法:立一竖标,中分5度,最低为1,最高为5。普通话一般有四个声调,分别为阴平、阳平、上声和去声,举例如下:

阴平	青春光辉	公司通知	新屋出租
阳平	人民银行	连年和平	圆形循环
上声	彼此理解	永远友好	理想美满
去声	下次注意	创造世界	报告胜利

实际使用中会出现音变现象。



1. “一”“不”变调

“一”“不”在单用或用于句末时用来声调“yī”“bù”,但在去声音节前要读阳平,如“一日(yīrì)”“一半(yībàn)”“不必(búbì)”“不要(búyào)”;在非去声前,“一”变成去声,“不”不变,如“一起(yìqǐ)”“一天(yìtiān)”“不好(bùhǎo)”“不来(bùlái)”。

2. 语气词“啊”的变调

“啊”的变调如表 1.1 所示。

表 1.1 “啊”的变调

位置	u 后	n 后	ng 后	-i[ɿ], er 后	-i[ɨ] 后	a、o、ê、 e、i、ü 后
读音	wa	na	nga	ra	[zA]	ya
举例	苦啊	看啊 怎么办啊	答应啊 唱啊	是啊 店小二啊	孩子啊	他啊 真绿啊

3. 儿化音

普通话中有许多词汇的字音韵母因卷舌动作而发生音变,这种现象就叫作儿化。韵母是否产生音变,取决于韵母的最末一个音素发音动作是否与卷舌动作发生冲突

(即前一个动作是否妨碍了后一个动作的发生)。若两者发生冲突,妨碍了卷舌动作,韵母发音就必须有所改变。

常见儿化音举例如下。

- | | | | |
|---------|-----|-----|-----|
| (1) 号码儿 | 山坡儿 | 饭盒儿 | 水珠儿 |
| (2) 一下儿 | 鲜花儿 | 手稿儿 | 封口儿 |
| (3) 小米儿 | 有趣儿 | 豆粒儿 | |
| (4) 戏词儿 | 果汁儿 | 树枝儿 | |
| (5) 一块儿 | 草根儿 | | |

练习

进了门儿,倒杯水,喝了两口儿运运气儿。顺手拿起小唱本儿,唱一曲儿,又一曲儿,练完了嗓子我练嘴皮儿。绕口令儿,练字音儿,还有单弦儿牌子曲儿。小快板儿,大鼓词儿,又说又唱我真带劲儿。

二、发声训练

发声时首先要有正确的姿势,即挺胸、收腹、提气,颈部、背部、腰部自然伸直,胸肌放松,用力适中,便于气流畅通运行,以达到良好的共鸣效果,使声音中气十足而又轻松自然。

发声时,首先要练气息。采用胸腹联合呼吸法,这是一种使气息充足的有效方法,具体动作如下:用胸腔、横膈膜、腹肌共同控制气息,要求全身放松,各部位自然协调。吸气时,口鼻并用,平稳而轻柔,扩胸收腹,以增大肺部气息容量,控制住吸入的气息;呼气时,均匀平缓,用胸肌、膈肌、腹肌共同控制气息的输出,使声音获得气息的支持。

(一) 呼吸练习

进行呼吸练习,首选胸腹联合呼吸法,目的是加强控制呼吸的能力。动作要领:身体略前倾,吸气时全身放松,舌尖微翘,抵上齿背,扩展两肋,向上向外提气,感到腰带渐紧,后腰有一种胀开的感觉。呼气时控制两肋,使腹部有一种压力,发出延长的、不间断的“嘶——”音,舌尖抵下齿,将气均匀地往外吐。呼气时要用嘴,做到匀、缓、稳。经过反复练习,呼一口气的时间应该逐渐延长,最后达到可以吸一口气能呼 20~40 秒。

使用此方法时要注意,吸气时尽量吸得足、吸得深,以便获得最大的原动力,可以选用下列频率,循序渐进:慢吸慢呼,慢吸快呼,快吸快呼。

除了胸腹联合呼吸法外,还有另外两种呼吸方法可供选择。

一种是胸式呼吸法,重点放在胸腔,依靠胸肌的内外运动改变胸腔的大小来呼吸。日常生活中人们的呼吸称作浅呼吸,只有胸部的前后扩张,没有上下扩张。浅呼吸发出的声音是轻飘的,而非通常所说的“中气十足”。发声时会因气息不足而把力量集中在喉头,使声带负担过重,憋得脸红脖子粗,造成嗓音沙哑,这是不

适合演讲的。

另一种是腹式呼吸法，只使用横膈膜运动，主要依靠膈肌的上下运动改变胸腔的大小来呼吸。只有腹肌起作用，肋间肌不起作用，胸的上下前后都得不到扩张。

相比较而言，胸腹联合呼吸法是最好的呼吸法，这种方法调动了胸部肋间肌、横膈肌和腹肌，使三者共同参与呼吸，既便于胸腔全面扩大，肺容量随之全面扩大，又便于对呼吸和气势进行控制和调节。通常说的“挺胸收腹”“气沉丹田”，就是利用胸腹联合呼吸法达到的效果。具体有以下训练方法。

(1) 吹蜡烛：模拟吹灭生日蛋糕上的蜡烛。深吸一口气后均匀缓慢地吹，持续时间尽可能地长一些，以 25 ~ 30 秒为合格。

(2) 一口气不间断地念诗句、绕口令或近似绕口令的句子，坚持数遍。

(3) 压腹数数：平躺于床上，压几本书在腹部，吸足一口气，开始从 1 往后数。这样可对气息的呼出加强控制，目的是增强腹肌和横膈膜的控制力度。

(4) 蒸汽壶：吸一口气后将气徐徐呼出，嘴唇发出“嘘——”声，同时心中暗记次数，看这口气能持续多久。注意不要一下子把气呼出，而要缓缓吐气。首次练习应该能坚持做到 30 次，经过反复练习应逐渐达到 70 次，会感到辅助呼吸的肌肉在练习过程中不断地收缩、拉紧。

(二) 共鸣练习

只用声带发出的声音是比较微弱的，通过共鸣声音可以得到扩大和美化。人的声道共鸣器官主要有胸腔、口腔、鼻腔、咽腔。胸腔共鸣能使声音浑厚、洪亮；口腔共鸣可使声音明亮；鼻腔共鸣使舌根音明亮、高亢。

共鸣练习方法如下：

(1) 放松喉头，用“哼哼”音唱歌。

(2) 学鸭叫。挺软腭，口腔张开，呈圆筒状，发“gāgā”音。运用共鸣较好时，“gāgā”音会比较好听，否则听上去会刺耳、聒噪。

(3) 学牛叫，类似打电话中的“嗯（什么？）”和“嗯（明白了！）”的声音。

(4) 大声呼唤练习。大声呼喊：“快——回——来！”“走——开！”“过——来！”等。

(三) 吐字训练

吐字训练在朗诵中非常重要，练好了吐字，无论是人际交往能力还是演讲水平都能有所提升。

“字正腔圆”是吐字发声最基本的标准。“字正”，即吐字要准、真、纯。“腔圆”则指吐字时发出的声音要集中、圆润、灵活。可概括为准确、清晰、集中、圆润、流畅。

将吐字过程中一个音节的发音过程分为出字、立字、归音三个阶段。出字，指声母和韵头的发音过程要准确有力，有弹出之感；立字，指韵腹（主要是元音）的发音过程，要求充实饱满，圆润立体；归音，则是指音节发音的收尾（韵尾）过程，力求干净利落，不拖泥带水。

(四) 音色练习

音色是指人的嗓音质量及特点。好的音色圆润柔和、饱满，充满情感且悦耳动听，给人以美的享受。

要有好的音色，必须避免几种对音色不利的发音。

(1) 鼻音。这是很多人发音时存在的问题。避免鼻音，发声时要有节制地呼气，

注意控制声波进入鼻腔。

(2) 弱音。即声音微弱，气流很小，给人一种胆怯不自信的感觉。为避免发出弱音，要进行高音与低音的练习，先从低音说起，再一句句地升高，然后再一句句降低；或者一句高，一句低，高低交替；或者每个字的音调由高到低，再由低到高。

(3) 刺音。表现为声音摇晃不定，不时颤动，没有弹性，容易使人产生烦躁感。避免刺音，应该有节制地呼气，避免气息对声带造成强烈冲击。

三、普通话训练

2001年1月1日起施行的《中华人民共和国国家通用语言文字法》明确了普通话作为国家通用语的地位。普通话，“以北京语音为标准音，以北方话为基础方言，以典范的现代白话文著作作为语法规范”。

(一) 训练目标

大力推广和普及普通话，是我国的基本语言政策。国家推广普通话是为了推动经济和社会的发展，提高公民的素质和工作效率。学好普通话，自觉使用普通话，是现代人综合素质的体现，同时更是培养和提高表达能力的基础和关键。

推广普通话训练，意在使人掌握正确的发声方法，养成良好的发声习惯，做到吐字清晰，干脆利落；声调准确，善于区别；口齿灵活，自然流畅。通过训练和测试，促进普通话的推广和普及，逐步提高全社会的普通话交际水平，从而提高全社会语言规范化、标准化的程度。

(二) 训练方法

进行语段朗读训练，可以培养和提高基本功的综合运用能力，更好地掌握语言规律，提高用普通话口语形式准确、鲜明、生动地表情达意的水平，为提高口才打好基础。

(三) 训练要点

一般来说，我们可以通过朗读一些经典文章来练习普通话。训练要点如下：准确，清晰，流畅，并在此基础上追求感情丰富、自然地表现作品，读字、词、句要集中、圆润。

字：注意多音字、形似字的读音。掌握在一定语段中的字的读音和单念时的不同发音，注意语流音变现象，处理好变调问题。

词：要读清楚每个词，读出中间的停顿，以及注意多音节词及其在句中的音变现象。

句：不读破句，并按特定的语义表达。

篇：把握好全篇基调，正确处理结构停顿以及语气和内容的转换，保证全文的完整性和层次性。



名人名言

恶言不出于口，忿言不反于身。

——《礼记·祭义》

★ 案例



如何选择朗诵的作品

练习

1. 朗读以下材料，感受并摸索和巩固普通话朗读技巧。

今天我站在这里，和所有的女性一样，由豆蔻年华的少女到含情脉脉的妻子再到含辛茹苦的母亲，并一步步走向人生的夕阳。面对理想与现实的错位，事业和家庭的冲突，特别是扑面而来的改革大潮，女性到底该怎样去谋划自己的完整人生呢？

21 世纪的浪潮为我们这一代女性创造出了更加广袤的空间，使我们可以创造属于自己的一片天，一片地。这时，如果有人问我，21 世纪的女性是什么？我会回答：自信！刚毅！顽强！豪迈！美丽！

2. 朗读以下材料，注意读准声、韵、调，尤其是前后鼻音。

(1) 青松顶，停蜻蜓，蜻蜓停，蜻蜓静，蜻蜓静停青松顶。

(2) 邓三婶半夜三更提着马灯，踏着田埂上了马路，进城去找兽医程申剩，为抢救牲口，她不怕天黑路远、风狂雨猛，也不怕腰酸腿疼，只管迈开大步，走了一程又一程。她刚登上小山峰，迎面扑来一阵冷风，吹灭了马灯，刮跑了塑料斗篷。邓三婶进县城，找到了程申剩，让他来大队治好了牲口，顺利地完成了任务。

本章小结

口语，指的就是人们在说话时使用的语言，是书面语的基础，与书面语相辅相成。口语具有即时性、多变性和情境性三个基本特征。

口语表达训练的前提是语音训练，只有准确掌握了语音，且通过一定的发声训练，才能比较好地使用普通话进行交流。语音训练主要包括声母发音训练、韵母发音训练和声调训练，其中还会出现音变现象。发声训练的主要方法是胸腹联合呼吸法，具体包括呼吸练习、共鸣练习、吐字练习和音色练习。进行普通话训练，主要方法是朗读相关语言材料。

教学检测

1. 吹灰尘。想象桌面上有一层厚厚的灰尘，要将其吹掉，且尽量避免灰尘扬起。深深吸一口气，控制一会儿，再将气缓缓吹出。吸气时要深沉、平稳、自如，站姿要放松，两肩自然下垂，小腹微收。

2. 咬住牙，深吸一口气，从牙缝中发出“啞——”声，力求发声平稳均匀持久。

3. 在不明显换气的情况下，用富有节奏感的语速较快地念完下面的绕口令，注意保持气息和声音的稳定性。

(1) 扁担长，板凳宽，扁担没有板凳宽，板凳没有扁担长。扁担要绑在板凳上，

板凳不让扁担绑在板凳上，扁担偏要绑在板凳上。

- (2)一只青蛙一张嘴，两只眼睛四条腿，扑通一声跳下水；
两只青蛙两张嘴，四只眼睛八条腿，扑通扑通两声跳下水；
三只青蛙三张嘴，六只眼睛十二条腿，扑通扑通扑通三声跳下水；
四只青蛙四张嘴，八只眼睛十六条腿，扑通扑通扑通扑通四声跳下水；
五只青蛙五张嘴，十只眼睛二十条腿，扑通扑通扑通扑通扑通五声跳下水。

4. 通过重音的变化，使“我不会修电视”这句话表达出不同的意思。
5. 有感情地朗读毛泽东的《沁园春·雪》、徐志摩的《再别康桥》以及柳宗元的《江雪》。
6. 有感情地朗读下列文字，体会其中的感情起伏。

唻！火柴燃起来了，冒出火焰来了！她把小手拢在火焰上。多么温暖多么明亮的火焰啊，简直像一支小小的蜡烛。这是一道奇异的火光！小女孩觉得自己好像坐在一个大火炉前面，火炉装着闪亮的铜脚和铜把手，烧得旺旺的，暖烘烘的，多么舒服啊！哎，这是怎么回事呢？她刚把脚伸出去，想让脚也暖和一下，火柴灭了，火炉不见了。她坐在那儿，手里只有一根烧过了的火柴梗。

她又擦了一根。火柴燃起来了，发出亮光来了。亮光落在墙上，那儿忽然变得像薄纱那么透明，她可以一直看到屋里。桌上铺着雪白的台布，摆着精致的盘子和碗，肚子里填满了苹果和梅子的烤鹅正冒着香气。更妙的是这只鹅从盘子里跳下来，背上插着刀和叉，摇摇摆摆地在地板上走着，一直向这个穷苦的小女孩走来。这时候，火柴又灭了，她面前只有一堵又厚又冷的墙。

她又擦着了一根火柴。这一回，她坐在美丽的圣诞树下。这棵圣诞树，比她去年圣诞节透过富商家的玻璃门看到的还要大，还要美。翠绿的树枝上点着几千支明晃晃的蜡烛，许多幅美丽的彩色画片，跟挂在商店橱窗里的一个样，在向她眨眼睛。小女孩向画片伸出手去。这时候，火柴又灭了。只见圣诞树上的烛光越升越高，最后成了在天空中闪烁的星星。有一颗星星落下来了，在天空中划出了一道细长的红光。

拓展阅读：使朗诵具有魅力的技巧

1. 发好每一个字的音是使朗诵具有魅力的前提条件

(1) 气出丹田，声音有气势。

气是声之源，声基于气，行家说：“气足则声亮、气充则声远、气满则声厚重。”声音洪亮、浑厚，是底气足的表现。要想底气充足，在吐字之前，就要做好充分的准备——储存气息。把嘴闭紧，用鼻子深深地吸一口气，将气吸到胸腔，然后再将气压入腹腔，把气运到双肋下腰部，把气储存在丹田附近，待朗诵时再吐出来。这样在吐字时，一股强有力的气流会冲破双唇，喷薄而出，就有一种火山爆发般的气势。

平时我们可以利用“闻花香”吸气方法来练习吸气、储气和吐气。这需要技巧：把气吸到胸腔，然后把吸进来的气息压入腹腔，在腹腔储存，待朗诵过程中慢慢运用。一切都在暗里操作，这样的运气方式称为“偷气”。经常用“闻花香”的方法进行训练，久而久之，自然就会掌握一些运气的要领。

(2) 音在高位，声美动听。

声音有三种：白声、美声、噪声。白声就是我们平常讲话的声音，是先天的。朗

★ 微课



塑造悦耳的声音

诵家、主持人、歌唱家的声音都是经过训练、包装的，是一种悦耳的声音，称美声。这种声音我们在日常生活中也常运用。美声有两个特点：一是发出来的音在高位置上，二是发出来的音在口腔、鼻腔中形成共鸣。发出美声的前提是气出丹田，就是在吐字前将气储备充足。这样发出来的声音就一定在高位置上，并形成共鸣。发美声并不难，难的是坚持，要经常练习。例如，晨练时，可以练习大声呼喊、大声朗读等。

(3) 吐字清晰，铿锵有力。

朗诵要取得好的效果，每一个字都必须发声清楚。任何一个字都不能是轻飘飘的，不能随便读出来，一定要有精神。每个字的音包括字头音、字腹音和字尾音等，力求发出来的音美。字音的每一部分发音都要到位，每个字都要咬实、清晰、有力度，即便是轻声也要把读音咬实。

(4) 说普通话，音准调正。

在发音达到清晰、有力度之后，朗诵时还需注意发音时声调的正确无误。四声及涉及语流音变的字调发音要分明。

2. 语调抑扬顿挫，是朗诵的关键

字有字调，即四声（阴平、阳平、上声、去声）；句有句调，即一句话中的抑扬顿挫，也叫语调。

(1) 抑扬顿挫。

抑，即降调，声音前高后低，语气渐降，句尾低沉。扬，即升调，声音前低后高，语气上升，句尾上扬。顿，即停顿。挫，即转折。抑扬顿挫运用在朗诵上，是指全文或全句声音不是一个调子下来，不是平铺直叙、平平淡淡，而是声音有高低起伏、停顿转折，这样听起来就会悠扬动听。句子中语调的降低、升高、停顿、转折取决于朗诵者对作品的理解程度，情感的表达方式、意境的升华能力以及对作品再创造的艺术水准等方面。其中也有一些规律可循，如尾音要低沉，前面就需扬起；当声音要越来越高时，前面就一定抑，声音要低。

(2) 停顿。

停顿是指在朗诵时语句或词语之间声音上的间歇。停顿很重要。利用停顿，可突出重点，提高表达力度。停顿包括如下情形：

①主谓语间的停顿。

我 / 骄傲

我 / 是中国人

②修饰词与中心词之间的停顿。

远远的 / 街灯亮了

③介词后的停顿。

从 / 黄昏到夜阑

在 / 苍茫的海上

④动词后的停顿。

望 / 长城内外

(3) 重音。

重音的运用也十分普遍。重音的位置不同，语句的意思也会有很大的差异。例如，“我不会写诗”，强调“我”不会，可能别人会；“我不会写诗”，强调我不会“写诗”，但我可能会朗诵。常见重音如下。

①谓语句部分常重读。

太阳出来了

②修饰词常重读。

这是一幅美丽的图画

③动词后面的补语常重读。

跑得像飞一样快

④有些代词常重读。

什么是理想

一句话中如果成分较多，就需要有主次重音之分。一般定语、状语、补语等连带部分优先重读。

(4) 语速。

语速是指朗诵时，每个音节发出的速度，即每个音节的长短及音节之间连接的松紧程度。朗诵的速度是与作品的思想内容相联系的。一般来说，朗读热烈、欢快、兴奋、紧张的内容，语速要快一些；朗诵平静、庄重、悲伤、沉重、追忆的内容，语速要慢一些；而朗诵一般的叙述、说明、议论文字，可用中速。朗诵的语速应有快有慢，而不应通篇以一种速度朗读下来。

3. 把握好节奏是朗诵整篇作品的关键

节奏是针对一段话、一篇文章而言的。朗诵与音乐一样也要有节奏。朗诵的节奏是指在一定思想感情支配下，语音形式上呈现出的语调的抑扬顿挫、语流的轻重缓急、语速的长短快慢等现象。朗诵作品时恰当地组合、运用语调、语速、重音和停连等技巧，会显得非常有节奏感，朗诵和谐悦耳，悠扬动听，给人以美的享受。一篇文章的节奏大致有四种类型：

(1) 轻快型。

这种节奏语速较快、声调不着力，其特点是多连少停、多轻少重、多扬少抑。例如，朗诵朱自清的《春》，就应该用轻快的节奏。

(2) 沉稳型。

这种节奏语速较缓，声音强而有力。其特点是多停少连、多重少轻、多抑少扬、语流平稳持重。例如，鲁迅先生在柔石等志士无辜被害时连夜写下《惯于长夜过春时》：

惯于长夜过春时，挈妇将雏鬓有丝。

梦里依稀慈母泪，城头变幻大王旗。

忍看朋辈成新鬼，怒向刀丛觅小诗。

吟罢低眉无写处，月光如水照缁衣。

朋友无辜被害，作者悲愤欲绝，彻夜难眠而写成此诗，表达对反动派的强烈控诉，以及对烈士的无限哀思。因此，在朗诵这首诗时，必须把作者的这种思想感情充分表现出来，宜采用缓慢的语速、深沉而有力的声音，让人感受到作者内心蕴含着的似“火在燃烧”的激情。

(3) 舒缓型。

舒缓型节奏语速较缓，多连少停，气长、音清，声音较高但不着力。用来表现舒展的情感，描写抒情或非常幽静的场面。例如，朗诵毛泽东的《沁园春·雪》时宜采用舒缓型节奏。

(4) 强疾型。

这种节奏语速较快、音强而有力。其特点是多连少停、多重少轻、多扬少抑，用来表达激动并难以忘怀或紧张急迫的心情。朗诵高尔基的《海燕》适宜使用强疾型

节奏。

以上四种节奏，绝不是孤立的运用，一篇作品不可能只有一种节奏。因此，朗诵时要随着内容及感情的变化，恰如其分地运用不同的节奏，这样才能把作品的主題和作者的情感、形象鲜明地表现出来，从而感染听众。

4. 各种文体诗词朗诵的技巧

(1) 古诗词的朗诵。

①感情充沛。古诗词大都是作者有感而发，语言凝练。因此，在朗诵前要了解作者的心境，如此才能找到鲜明的情感与节奏。

②分好音部。音部是指词或词组间，因表达语意而拖长语音形成的间隔。分析诗词的音部是古诗词朗诵的基本环节。音部确定后，即产生节奏。例如，王之涣的《登鹳雀楼》的音部划分如下：白日—依山—尽，黄河—入—海流。欲穷—千里—目，更上—一层楼。

③平仄相映。平声字一般声调高昂而稍长，仄声字一般声调降抑而急促。在古诗词里，平仄搭配都遵循一定规律。朗诵时平声字悠扬绵长，仄声字顿挫收敛。由此形成高低升降，互为映衬，使音调铿锵，语气优美，和谐悦耳。

④节奏鲜明。古诗词要讲究合辙押韵。朗诵时要把韵脚读得稍重一些，根据作品内容和所要体现的思想感情，合理安排语调、语速，这样节奏就会鲜明地体现出来。

(2) 现代诗的朗诵。

现代诗是较古体律诗在结构、韵律等方面较为自由的一种诗体。但一般也要求有节奏、押韵或部分押韵。它包括叙事诗和抒情诗，用于朗诵的一般多为抒情诗。朗诵方法如下：

①把握作品的感情基调。抒情诗一般为作者有感而发。一首诗在感情上总有一定的倾向性，或豪迈雄壮，或哀婉凄凉，或喜悦欢唱，或愤慨悲伤。这就形成诗歌的感情基调。在朗诵作品时首先要把握作品的感情基调。之后要选用适宜的节奏。例如，诗人余光中的《乡愁》表现了诗人盼归的心情。朗诵时应采用舒缓型节奏，语速较缓，气长、音清。

②读出诗的节奏与音律。朗诵前要细细地品味，把握好节奏。朗诵时，要巧妙利用或轻或重、或抑或扬、或顿或挫的语调，做到声声传情、步步入境，努力做到“情景再现”，把诗中的意境展示给听众，使听众动情、动容。

朗诵现代诗还需注意以下几点：

第一，选择适合自己朗诵的诗词稿。

第二，朗诵前反复朗读，找感觉，进入诗词的意境。

第三，尽量脱稿，有稿不看或少看。这样可多与听众进行眼神交流，力争做到神情并茂，通过声音和表情，将作品意境传递给听众。

第四，站姿要落落大方，不卑不亢。

★ 测试题



选择题

★ 测试题



判断题