

高等职业院校公共基础课系列教材



主编 车 瑞 何 静

演讲与口才

YANJIANG YU KOUCAI

SEM
南方传媒

广东人民出版社

随着我国进入中国特色社会主义新时代，人才竞争选拔机制也愈加规范系统。彰显个体综合内在素质、助力个体赢得发展机遇的演讲与口才能力越来越受到人们的青睐。大学生在其成长与发展过程中，在学好专业知识、学会做人做事的同时，还应养成各种自我展示能力，包括口语表达能力。对于大学生来说，无论是参加论文答辩，还是参加演讲、辩论及各种竞选、竞聘活动，或是参加面试活动等，都需要拥有良好的演讲和口才表达能力，以获得预期的成功与发展。口才业已成为衡量个人综合素质和能力的重要指标之一。

注重大学生演讲与口才能力的培养是高校人才培养所需，更是当今时代与社会发展所需。近年来，全国许多高校纷纷加大对大学生演讲与口才能力培养的力度，提升演讲与口才通识课的教学质量，将演讲与口才课作为重点打造的精品课程，对学生进行科学、规范与系统的演讲与口才能力培养。

党的二十大报告指出：“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人是教育的根本问题。”要“全面提高人才自主培养质量，着力造就拔尖创新人才”。为了适应高等职业院校教学改革的新需要，培养服务于第一线的高素质实用型人才，编者研究总结了我国职业院校演讲与口才教育教学的经验，针对高职学生的思维特点及发展需要，按照最新的课程标准，在课程专家的指导下，组织一线优秀教师精心编写了本书，旨在为当代大学生提供一种学习演讲与口才的有效载体。

本教材的编写体现了最新的课程体系、教学内容和教学方法，以提高学生整体语言表达素质为基础，兼顾知识教育、素质教育和能力教育。力图为教师提供一套科学实用的口语教材，为学生提供一种有效的训练依据。全书包含十大专题，涵盖了口语表达的基础知识，以及对应在演讲和口才领域的应用；详细阐述了命题演讲、即兴演讲、辩论演讲、求职口才、管理口才、谈判口才、社交口才的概念、方法、技巧等。我们在设计训练时力求系统、科学，有层次、有力度，注重讲练结合，内容的安排别具匠心。开篇以贴切的案例导入，正文辅以“课前思考”“实用技巧”“学以致用”“语料积累”等小栏目，再配以“专



题练习”，形式多样、内容活泼，有利于帮助读者锻炼口才，增强学习兴趣，培养学习能力。同时也以真实应用场景为切入点，强化情境教学在学生培养工作中的作用，以学生为主体，帮助学生掌握常用口才技巧的用途及要领。

本书由广东生态工程职业学院车瑞，佛山职业技术学院何静主编。本书在编写过程参考了相关的研究资料和网络资源，在此向相关作者表示衷心的感谢。

由于时间紧迫，加之编者水平所限，本书难免存在不足之处，恳请各位读者及时提出宝贵意见和建议，以便我们修订时完善。

编者

目录

专题一 施展口才的基础	1
第一节 口语表达概述	2
第二节 口语表达的技巧	10
第三节 培养会说话的素质	13
专题训练	19
专题二 准确发音的方法	21
第一节 普通话语音的基本知识	22
第二节 科学发音的技巧训练	35
专题训练	47
专题三 态势语言的运用	51
第一节 态势语言的基本知识	52
第二节 态势语言的使用技巧	57
专题训练	64
专题四 游刃有余的命题演讲	67
第一节 演讲前的准备	68
第二节 演讲稿的写作	74
第三节 命题演讲的训练	84
专题训练	91



专题五	有感而发的即兴演讲	95
	第一节 即兴演讲的基本知识	96
	第二节 即兴演讲的技巧训练	101
	专题训练	108
专题六	针锋相对的辩论演讲	111
	第一节 辩论演讲的基本知识	112
	第二节 辩论演讲的技巧训练	118
	专题训练	130
专题七	真诚自信的求职口才	133
	第一节 求职面试的基本要求	134
	第二节 求职口才表达技巧	140
	专题训练	148
专题八	灵活变通的管理口才	151
	第一节 语言沟通与现代表理	152
	第二节 管理口才的运用艺术	157
	专题训练	165
专题九	据理力争的谈判口才	169
	第一节 谈判的基本知识	170
	第二节 谈判口才的技巧策略	175
	专题训练	185
专题十	左右逢源的社交口才	189
	第一节 社交口才的基本知识	190
	第二节 良好社交口才的养成	194
	专题训练	200
	参考文献	202

施展口才的基础



专题导入

《三国演义》第二十五回写到张辽追击关羽于绝地。关羽说：“我今天虽然身处绝地，但视死如归。”正准备自裁。追击他的张辽却说：“兄弟今天要是死了，有三桩罪过：当初刘使君与您结义之时，发誓同生共死，现在刘使君刚刚打了败仗，而您就将战死，倘使他复出，想求您相助可是您已经战死，岂不辜负了当年的盟誓吗？这是第一桩罪过；刘使君把家眷托付给您，您今天却战死了，二位夫人失去依靠，这是第二桩罪过；您武艺超群，满腹经纶，不去与刘使君一道匡扶汉室，却白白地赴汤蹈火，逞匹夫之勇，怎么能叫大义？这是第三桩罪过。”张辽这番话让关羽陷入了沉思，最后终于决定听从张辽的建议，暂时归降，再从长计议。

张辽认真分析了关羽如果真的慷慨赴死所造成的“三罪”：从小处说，对不起义兄、义嫂，从大处说，不能匡扶汉室，伸张大义。张辽的这番话处处为关羽着想，讲得高屋建瓴，句句在理，既动之以情，更晓之以理，终于说服了关羽决定暂时归顺曹操，为日后东山再起创造了条件。当我们的朋友身处困境需要帮助时，我们能够像张辽那样，说出情理兼备，善解人意的话来吗？

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，但不能进行复杂的车技表演。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。它包含说话的素质和多方面的技巧，如渊博的知识、清晰的逻辑、巧妙的回话、充沛的情感等。这些都需要我们全面、系统地学习和运用口才的技巧。



目标指引

1. 了解口语表达的集本知识，明确如何进行科学的口语训练。
2. 掌握口语训练的几种实用方法，选择最适合自己的方法运用到日常口语训练中。
3. 学会分析自然语言中的各种要素，掌握语气、停连、重音、节奏的技巧
4. 有意识地培养自己作为说话者的素质，保持良好的表达期望和心理素质。

第一节

口语表达概述



课前思考

1. 口语和语言的概念有什么不同？
2. 口语包含哪些基本要素？
3. 日常说话的语速一般有多快，语速对于意义的理解有哪些影响？

一、口语的含义

随着社会的不断发展，人与人之间的沟通交往越来越频繁，口才的作用也越来越重要。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。”善于言辞的人易使人乐于倾听并接受，从而顺利地解决许多问题。学习口语的有关知识及表达技巧对于提升我们的口才十分必要，因为它们能使我们在以后的工作、生活中把我们的想法要求等表达得更清晰、更到位，也更有感染力、号召力和鼓舞力。

“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、声调、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，实现双方思想、感情的直接沟通。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”，人们赋予它不同的语调、语气、音量、音长时，它就会表达出不





同的意思。

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，并且要针对听到的内容进一步地说，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、口语表达的要求

1. 清晰。这是口语表达中最为基本的要求，即口语表达一定要清晰，让听众听得懂。
2. 流畅。口语表达尽量不要有口头禅。有的人做报告时习惯重复“这个”，有的人习惯在每句话后面加“啊”，这都会影响口语表达的流畅性。
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3个途径。

(1) 书面语中的单音节词在口语中要变成双音节词。例如，书面语中的“我校”在口语中要变成“我们学校”。

(2) 文言词变白话词。例如，一篇演讲稿中的“教育历来被视为一片未被污染的绿洲”在演讲时应变为“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”在口语中要变为“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。



语料积累

春秋时期，孔子带领众弟子东游，遇到了一个非常聪明善辩的七岁小孩项橐，孔子非常喜欢项橐，就对他说：“咱们各自出一道题，让对方回答，赢的人就给输的人当老师，怎么样？”项橐欣然应允。孔子先发问道：“天上有多少星辰，地上有多少五谷？”孔子暗笑，心想：看你如何回答。哪知项橐稍作思考便说：“天高不可丈量，地广不能尺度，一天一夜星辰，一年一茬五谷。”那时候庄稼都是一年种一茬，没有现在的双季稻、三季稻。孔子十分震惊，这个回答让他挑不出一丝毛病来。

轮到项橐发问了，他出语不凡：“人的身体比地小，眼睛上的眉毛比天低，双眉长在眼睛上，天天可以看到，敢问您可否知道人的眉毛究竟有多少根呢？”孔子考虑了好半天，也没有回答出来，非常窘迫。



三、口语表达的基本形式

口语的表达形式有很多，基本上可以分别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、问答等。

2. 艺术口语

艺术口语即通过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，多数为语言艺术表演形式。

四、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。简散性即口语表达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。声音是通过声波振动传播的，而声波是瞬间即逝的。既然口语表达具有暂留性，我们在表达时就要注意以下两点。第一，想好了再说；第二，说话速度不可太快。一般的发言速度为 200 字每分钟，最快不能超过 280 字每分钟。

(4) 特定性。时空是特定的，口语表达会受到时间和空间的制约；表达的对象是特定的，听众是特定的；现场的氛围是特定的。

(5) 综合性。包括系统的综合。说话时，声调、体态语要配合说话内容，且要有整体感、协调感。以及调动的综合。口语表达要调动知识素养、能力素养和生活积累。还有手段的综合。口语表达是传声的、有感情的，技巧也是多样的。



学以致用

“巧妇难为无米之炊”，说的是没有材料或者材料不充分的困窘，而手中有了材料之后也不能煮成“大杂烩”了事，真正的主妇，一定会将手中的材料来一番艺术的调理，烹制一席搭配合理、香味俱全的佳肴。我们的语言也一样，语言作为生活的反映和人们心理活动的表达，一经说出口就不是孤立存在的语料，而是相互制衡、彼此照应的统一体。经过精心选择的材料我们如何对其进行提炼和表达呢？





五、训练口语表达的方法

口才并不是一种天赋的才能，它是靠刻苦训练得来的，古今中外历史上一切口若悬河、能言善辩的演讲家、雄辩家，他们无一不是靠刻苦训练而获得成功的。

训练口语是指在口语学理论的指导下，对被训练者进行科学、系统、严格的技能训练和技巧训练。口语训练没有年龄或学历背景的限制。只要训练得当，任何年龄、任何学历背景的人都可以借此提高自己的口语表达水平。

训练口语不仅需要刻苦，还要掌握好一定的方法。科学的方法可以达到事半功倍，加速口才的效果。当然，每个人的学识、思维、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，就一定能在取得可观的进步。

（一）速读法

这里的“读”指的是朗读，是用嘴去读，而不是用眼去看。顾名思义，“速读”也就是快速地朗读。这种训练方法的目的，在于锻炼人口齿伶俐，语音准确，吐字清晰。

具体操作方法是找来一篇演讲词或一篇文辞优美的散文。先拿来字典、词典把文章中不认识或弄不懂的字、词查出来，搞清楚，弄明白，然后开始朗读。一般开始朗读的时候速度较慢，逐次加快，一次比一次读得快，最后达到你所能达到的最快速度。

读的过程中不要有停顿，发音要准确，吐字要清晰，要尽量达到发声完整。因为如果你不把每个字音都完整地发出来，那么，如果速度加快以后，就会让人听不清楚你在说些什么，也就失去了快的意义。快必须建立在吐字清楚、发音干净利落的基础上。我们都听过体育节目解说专家的解说，他们的解说就很有“快”的功夫。解说的“快”，是快而不乱，每个字，每个音都发得十分清楚、准确，没有含混不清的地方。我们希望达到的快也就是那种快，吐字清晰，发音准确，而不是为了快而快。

速读法的优点是不受时间、地点的约束，无论何时、何地。只要手头有一篇文章就可以练习。而且还不受人员的限制，不需要别人的配合，一个人就可以独立完成。当然也可以找一位同学听听你的速读练习，让他帮助挑你速读中出现的毛病。例如，哪个字发音不够准确，哪个地方吐字还不清晰等，这样就更有利于你有目的地进行纠正、学习。还可以使用录音工具把你的速读录下来，然后自己听一听，从中找出不足，进行改进。如果有老师指导就更好了

（二）背诵法

同学们都背通过课文。有诗歌、有散文、有小说。背诵的目的是各有不同的。有的是因为老师要求必须背诵，而不得不背，以完成老师交给的学习任务；也有的是为了记忆下某名诗、名句，以此来丰富自己的文学素养。而我们提倡的背诵，主要的目的是在于锻炼



我们的口才。

我们要求的背诵，并不仅仅要求你把某篇演讲词、散文背下来就算完成了任务，我们要求的背诵，一是要“背”，二还要求“诵”。这种训练的目的有两个：一是培养记忆力，二是培养口头表达能力。

记忆是训练口才必不可少的一种素质。没有好的记忆力，要想培养出好的口才是不可能的。只有大脑中充分地积累了知识，你才可能张口即出，滔滔不绝。如果你大脑中是一片空白，那么你再伶牙俐齿也无济于事。记忆与口才一样，它并不是一种天赋的才能，后天的锻炼对它同样起着至关重要的作用，“背”正是对这种能力的培养。

“诵”是对表达能力的一种训练。这里的“诵”也就是我们常说的“朗诵”。它要求在准确把握文章内容的基础上进行声情并茂的表达。

背诵法不同于前面讲的速读法。速读法的着眼点在“快”上，而背诵法的着眼点在“准”上。也就是背诵的演讲词或文章一定要准确，不能有遗漏或错误的地方，而且在吐字、发音上也一定要准确无误。

第一步，先选择一篇自己喜欢的演讲词、散文、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。这是要花点工夫的，需要我们逐句逐段地进行分析，推敲每一个词句，从中感受作者的思想感情，并激发自己的感情。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开始背诵。在背诵的过程中，也可分步进行。首先，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就行。并在背的过程中，自己进一步领会作品的格调、节奏，为准确把握作品打下更坚实的基础。第二，是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，而且要带有一定的感情。第三，是这个训练的最后一步，用饱满的情感，准确的语言、语调进行背诵。

这里的要求是准确无误地记忆文章，准确地表达作品的思想感情。例如，若要背诵高尔基的《海燕》，我们首先就应明白，这是篇散文诗。它是在预报革命的风暴即将来临讴歌的是“海燕”——无产阶级战士的形象。整篇散文诗都是热烈激昂的，表达了革命者不可遏止的爱憎分明。那么我们在朗诵《海燕》时就要抓住这个基调。当然仅仅抓住作品的基调还是不够的。还要对作品进行一些技巧上的处理，如划分段落，确定重音、停顿等。平平淡淡，没有波澜，没有起伏，一调到底的朗诵是不会成功的。有些人在背诵《海燕》时把握了它激昂奋进的基调，却没有注意朗诵技巧，开口就定在最高的音上，结果到了表达感情的最高点时，就只能是声嘶力竭。我们说这也是把握欠准确的缘故。如果对作者的思想感情发展的脉络有了准确的把握，那么就不会犯类似的错误了。





（三）复述法

简单地说，复述法就是把别人的话重复地叙述一遍。这种方法在课堂上使用得较多。如老师让同学们看一段幻灯片，然后请同学们复述幻灯片的情节或人物的对话。这种训练方法的目的，在于锻炼人的记忆力、反应力和语言的连贯性。

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，然后请朗诵得较好的同学进行朗读，最好能用录音机把它录下来，然后听一遍复述一遍，反复多次地进行。直到能完全把这个作品复述出来。复述的时候，你可把第一次复述的内容记录下来，然后对比原文，看你能复述下多少，重复进行，看自己多少遍才能把全部的内容复述下来。这种练习绝不单单在于背诵，而在于锻炼语言的连贯性。如果能面对众人复述就更好了，它还可以锻炼你的胆量，克服紧张心理。

这要求我们在开始时，只要能把基本情节复述出来就可以，在记住原话的时候，可以用自己的话把意思复述出来：第二次复述时就要求不仅仅是复述情节，而且要求能复述一定的人物语言或描写语言；第三次复述时，就应基本准确地复述出人物的语言和基本的描写语言，逐次提高要求。在进行这种练习之前，最好能根据自己的实际情况和所选文章的情况，制定一个具体的要求。例如，选了一段共有 10 句话的文章，那么第一次复述时就要把基本情节复述出来，并能把几个关键的句子复述出来；第二次就应该能复述出 5~7 个句子；第三次就应能复述 8~10 个句子。当然，速度进展得越快，也就说明你的语言连贯性和记忆力越强。

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、复述。随着训练的深入，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。



学以致用

列提纲复述是一种常见的记忆和理解知识的方法，它的意义在于可以帮助我们更好地理解、记忆和应用所学内容。这种复述方法较多用于篇幅较长，内容较复杂的课文。在学习新知识时，往往需要面对大量的信息和复杂的概念，但是通过列提纲复述的方式，我们可以将这些信息逐步整理、分类和归纳，形成一个清晰的知识框架。通过这种方式，不仅可以帮助我们更好地理解知识，而且可以提高我们的记忆力和思维能力，帮助我们更好地应用所学内容。

选择一篇你尚未学过的新课文，先通读一遍，然后使用列提纲的方法尝试进行复述。



（四）模仿法

我们每个人从小就会模仿，模仿大人做事，模仿大人说话。其实模仿的过程也是一个学习的过程。我们小时候学说话是向爸爸、妈妈及周围的人学习，向周围的人模仿。那么我们训练口才也可以利用模仿法，向这方面有专长的人模仿。这样天长日久，我们的口语表达能力就能够提高。

1. 模仿专人

在生活中找一位口语表达能力强的人，请他讲几段最精彩的话，录下来，供你进行模仿。你也可以把你喜欢的、又适合你模仿的播音员、演员、主持人的声音录下来，然后进行模仿。

2. 专题模仿

几个好朋友在一起，请一个人先讲一段小故事、小幽默，然后大家轮流模仿，看谁模仿得最像。为了刺激积极性，也可以采用打分的形式，大家一起来评分，赞美模仿最成功的一位。这个方法简单易行，且有娱乐性。课上、课间、课后都可进行，只要有三四个人就能进行。所要注意的是，每个人讲的小故事、小幽默，一定要新鲜有趣，大家爱听爱学。而且在讲以前一定要进行一些准备，一定要讲得准确、生动、形象。

3. 随时模仿

我们每天都听播客，看新闻、电影，那么你就可以随时跟着播音员、演员、主持人等进行模仿，注意他们的声音、语调、神态、动作，边听边模仿，边看边模仿，天长日久，你的口语能力就得到了提高。而且会增加你的词汇储备，增长你的文学知识。这里要求要尽量模仿得像，要从模仿对象的语气、语速、表情、动作等多方面进行模仿，并在模仿中有创造，力争在模仿中超过对方。

（五）描述法

小的时候我们都学过看图说话，描述法就类似于这种看图说话，只是我们要看的不仅仅是书本上的图，还有生活中的一些景、事、物、人，而且要求也比看图说话高一些。简单地说，描述法就是把你看到的景、事、物、人用描述性的语言表达出来。

描述法可以说是比以上的几种训练法更进了一步。这里没有现成的演讲词、散文诗歌等做你的练习材料，而要求你自己去组织语言进行描述。所以描述法训练的主要目的就在于训练同学们的语言组织能力和语言的条理性。

描述法的基本训练方法是选一幅画或一个景物作为描述的对象。第一步，对要描述的对象进行观察，第二步，要抓住描述对象的特点，有顺序，有逻辑地进行描述。语言要清楚明白，要有一定的文采，运用描述性的语言，允许有联想和想象，尽力使你的描述更加充实、生动。





（六）角色扮演法

角色一词，我们也是从戏剧、电影中借用来的。是指演员扮演的戏剧或电影中的人物。我们这里的角色，与戏剧、电影中讲的角色有着相同的意义。

角色扮演法，就是要我们学演员那样演戏，扮演作品中出现的不同的人物，当然这个扮演主要是在语言上的扮演。

第一步，选一篇有情节、有角色的小说、戏剧作为训练材料。第二步，对训练材料进行分析，特别要分析角色的语言特点。第三步，扮演不同的角色，以便培养自己的语言适应力。角色扮演法的目的在于培养人们的语言适应性、个性。有别于朗诵，在角色扮演法中，“演”的成分很重，不仅要求在“扮演”的过程中声音洪亮、感情丰富、停顿得当，还要求我们绘声绘色、惟妙惟肖地把角色的性格表现出来，同时配有一定的动作和表情。

训练口才的方法有很多，并不仅限于以上几种。如有人总结出了“讲故事训练法”“七日训练法”“绕口令训练法”等，我们说这都是一些好的训练方法。而且同学们在练口才时，一定也会总结出一些适合自己的训练方法。我们说只要此法对练口才有益、有效，就不失为一种好的方法。另外，同学们也不要仅仅拘泥于一种方法，抱住一种方法不放。你不妨找几种适合自己的方法，见缝插针，相信这种综合训练收效更大。



语料积累

白岩松原曾是《中国广播报》的记者。1993年，央视推出《东方时空》栏目，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。当时台里规定，念错一个字罚50元。白岩松不是播音出身，经常读错字，而且发音不标准。有一回，白岩松不仅被罚光了工资，还欠了台里不少钱。当时，他属于借调，如果不能胜任这份工作就要被退回原单位。

那段时间白岩松因巨大的精神压力而连续失眠。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，以至于将一本《新华字典》翻得破旧；还经常含着一颗石头练习绕口令。就这样，他逐渐找到了状态。

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”，逐步成为央视著名主持人。白岩松的成功，凭借的正是他顽强的毅力。



第二节

口语表达的技巧



课前思考

1. 阅读一段平时学习的课文，体会过程中的节奏变化。
2. 语气、语调等口语的基本属性会受到哪些因素影响？

一、把握重音

生活中的口语表达经常运用重音。例如，“大意”中的“意”如果读成去声，那么“大意”是指大概的意思；如果读成轻声，那么“大意”就是“粗心”的意思。所以，重音具有区分词语意思的作用，读重读轻，表达的意思不一样。重音一般可以分为以下3种。

- (1) 语法重音：按句子的语法规律重读的音。
- (2) 逻辑重音：根据说话的内容和重点确定重读的音。
- (3) 感情重音：根据表达强烈的感情或细微的心理安排重读的音。

二、停连运用

(一) 停顿

适当的停顿是自然语言表达过程中不可或缺的环节。能否在连续的口语表达中恰到好处地加入停顿，也是衡量口语表达流利程度和达意程度的重要指标。口语表达中需要停顿的情况分为下列几种。

1. 语法停顿

又叫自然停顿。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，从标点上说，停顿时间由长到短依次是：句号、问号、感叹号，分号，逗号，顿号；从结构上说，停顿时间由长到短依次是：段落，层次，句子。

2. 逻辑停顿

是为强调某一语义项而做的停顿。

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，感情停顿表示的是一种微妙和复杂的心理感受。





4. 特殊停顿

是为加强某种特殊效果或满足某种需要所做的停顿。

停顿有四大作用。第一，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，其他的都不足一千元。第二，变平淡为突出。第三，变平直为起伏。例如，“大堤上的人（停顿）谁（停顿）都明白”能让人感觉到句子中的起伏。第四，变松散为整齐。有些排比句通过停顿变得很美，变得富有节奏，如“每天的太阳是您的，晚霞是您的，健康是您的，安全也是您的”

需要强调的是，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。训练者要做到声断但气不断，情不断，而且在某种激烈、紧张的情况下更需要连接。

（二）连接

适当的停顿是自然语言表达过程中不可或缺的环节。能否在连续的口语表达中恰到好处地加入停顿，也是衡量口语表达流利程度和达意程度的重要指标。口语表达中需要停顿的情况分为下列几种。

连接就是将书面上标有停顿的地方快速连起来，不换气、不偷气，一气呵成地读出来。连接有两个作用：渲染气氛，增强气势；表达激情、推进内容。停连运用有三个要点：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，第二句的起音也要压低，这样两个句子的音位差就很小，能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，要做到有起伏、有快慢、有轻重，这样才能形成口语的乐感；否则就不感人、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。

节奏的调度有三个原则：（1）感情原则，即根据具体的感情变化安排节奏；（2）语境原则，即根据语言的环境调整节奏；（3）内容原则，即根据内容调整节奏。

节奏美有六种主要的体现方式：（1）步韵，可以使几个句子的排列组合呈现出散文和诗那样的押韵；（2）对应，包括运用对比句和对偶句；（3）排比，使用一定数量排比的句



子成分。(4)复沓,即反复使用形式和意义相近的词、句、段;(5)层递,即逻辑上的层层递进;(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;回环是反复运用一个字或词,如“疑人不用,用人不疑”。



实用技巧

语言的节奏感来自三个方面。听起来、看起来、悟起来。

1. 听起来。就是声音的节奏,比如双声、叠韵、平仄律、轻重音带来的声音节奏。优美的节奏通常音律和谐,带来一种流畅的美感,加上汉语独有的区别分明的四个声调,听起来有张有弛,带有音律美。(比如说,诗经里面随便选几句——昔我往矣,杨柳依依。今我来思,雨雪霏霏/桃之夭夭,灼灼其华,之子于归,宜室宜家。)

2. 看起来。如果说音节的美感大多存于诗词歌赋,那么形式的美感在散文(或者部分小说)中也可以体现。通过句式的变化,长句缓慢低沉,短句急促激昂。能够引起文章整体结构的节奏变化。

3. 悟起来。“文中有气”,是一种看不见,听不着的节奏美感。以气贯之的文章,读起来别有一种滋味,或奇绝浪漫,或恢弘辽阔。“气”,是造成这些审美体验的核心,也是能够区别文风的关键。(我们学过的《过秦论》《陈情表》这两篇文章,读起来就能感到“气”很足,能体会到文字是运动中的。)

四、语气和语调控制

(一) 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,表现在声音气息的变化上。一般来说,表达“爱”时气徐声柔,表达“憎”时气足声硬,表达“急”时气短声促,表“喜”时气满声高,表“怒”时气粗声重,表“悲”时气沉声缓,表“惧”时气提声滞,表“疑”时气细声黏。

(二) 语调的基本类型

语调的基本类型包括平直调、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,以表达庄重、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,以表达激昂、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、有意夸张等，以表达惊讶、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，以表现坚决、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，而是表现在千差万别的语流变化中。

第三节

培养会说话的素质



课前思考

1. 什么样的人称得上是“会说话的人”？
2. 成语“巧舌如簧”有什么寓意？从中我们可以学到怎样的道理？
3. 你经历过“演讲恐惧症”吗，有什么样的内心体验？
4. 流畅地表达自己的观点需要具备哪些条件？

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之一，是社会进步的标志之一。法国启蒙思想家狄德罗曾说：“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、思想和道德底蕴越丰厚，就越是受到人们的推崇。这也正是道德高尚的人说出的话更有号召力和价值的原因。所以说，口才的重点更在于“才”——会说话的素质。

一、培养道德素质和知识素养

当下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，但是要成为高素质的综合性人才，就必须具备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个方面。其中，道德观包括世界观、人生观、价值观和荣辱观；思想品质包括信仰、觉悟、人生态度和思想方法。

除了内化的道德素质之外，口语表达可以充分地体现一个人的知识素养。演讲家们之所以能在演讲中旁征博引、实用技巧，启迪人们的思想；极具口才之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，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，并能够把所积累的知识很好地运用在口语表达之中。

二、做一个好听众

培养良好的倾听习惯，是指听者借助听觉感官接收语言信然后经过思维活动对信息加以认知、理解的全部过程。

松下电器的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。他用这样一句话概括了自己的经营哲学：“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作用和说服作用。专注地听他人讲话就能表达出对讲话者的尊重，有利于了解和掌握更多的信息。在讲话者讲话的过程中，听者的聆听，能使讲话者感觉自己的话很受重视，进而对听者产生信赖感，从而更充分、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，人们日常花费在倾听上的时间要远远超过其他的沟通行为，如交谈、讲话。

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讲话者的观点和立场，才能准确、及时地给予回复。



实用技巧

在日常生活中善于倾听的人能获得如下益处：

(1) 获得信息。在对方讲话的过程中，听者不时地点点头，表示其非常重视讲话者的讲话内容，会使讲话者受到鼓舞，觉得自己的话有价值，也会使讲话者更充分、完整地表达其想法。

(2) 了解讲话者。通过倾听对方的讲话，听者可以了解对方的性格、工作生活经验、处事态度、个人习惯、观点偏好等信息，这有利于在以后的交往中有针对性地与对方进行接触。

(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，对于愿意给自己一个机会，让自己尽情地说出自己想说的话的人，人们会觉得他和蔼可亲、值得信赖。

三、具备良好的心理素质

心理素质是人的个性所具有的基本特征和品质，它是人类在长期社会生活中形成的心



理活动在个体身上的积淀，是一个人在思想和行为上表现出来的比较稳定的心理倾向特征和能动性。在口语表达过程中，讲说者往往面临着生疏的环境和频繁变化的对象，为了能够消除不良环境的影响，战胜自己可能产生的怯场等心理障碍，充分发挥自己的口语才能，就必须重视心理素质的训练。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，更容易展现出众的口才。

（一）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。怯场是指人们在众人面前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、声音颤抖、肌肉痉挛、晕眩恶心等。

怯场是人类自我保护的本能。每个人在初次与陌生人讲话或在公众场合讲话时都会出现轻微的怯场。即使是著名的演说家，在演说初期，也往往有些怯场的惨痛经历。

怯场的表现、程度因人而异。轻微的怯场并不会影响演讲者完成一次成功的演讲。但对于初学者而言，重要的是不能因胆怯而导致社交恐惧，进而产生自卑，变得自我封闭，怯懦，最终形成难以扭转的心理定式。

（二）克服心理障碍的方法

心理障碍的产生与人们过去的心理感受、亲身体验、性格有关。要想克服心理障碍，人们应先提高对事物的认知能力，扩大认知视野，找出恐惧源。具体来说，人们要认识客观世界的某些规律，认识人自身的需要与客观规律之间的关系，确立正确的目标，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。

此外，人们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，人们也不会惊慌失措。

加强平时练习。要充分利用一切在众人面前讲话的机会，大胆地锻炼，不断地积累经验，锻炼越多，越大胆。反之，越胆小。同时，要排除各种杂念：不要去想是否失败；不要去想听众是否厌烦；不要去想是否冷场；不要去想听众地位的高低；不要考虑太多影响自己情绪的事情，使思绪受到阻碍。要做到：“目中无人，心中有人。”这样，才能求得最佳的心理状态。



学以致用

组织班级同学分为若干小组进行“开口练胆”活动。

1. 按要求“无语练胆”

学生轮流昂首阔步走上讲台，然后微笑着目视台下最后一排同学而不讲话，让视线笼罩全场，使每位同学都感到你在关注着他，听众微笑着盯住台上同学的面部，时间为两分钟或直到台上学生不感到十分紧张为止。

2. 按要求“随意练口”

上台学生需注意心中有情，目中无人，随便讲自己最快乐（气愤、难忘）的事，或者大声念“绕口令”，习惯于低声说话者要有意识提高音量，而习惯于声音洪亮者则相反。

四、懂得恰当的说话原则

说话总是在具体的环境当中进行的，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以下三个基本原则。

1. 看对象说话

说话要因人而异。因为性格、习惯、生活工作背景、喜好等有所不同，所以不同的人对同一句话所产生的反应也会有所不同，甚至会截然相反。看对象说话时，一要考虑性别因素，男性一般比较直率，女性一般相对含蓄；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流时应该多使用通俗、简练的表达方式，与文化程度较高的人交流时则应该讲究文采、措辞；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，对话语表达的适应性也不同。看身份说话时，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。隆重的场合一般要求表达严肃，非隆重场合可以谈吐轻松；正式场合一般要求字斟句酌，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；适宜多说话的场合可以细致深入地说话，不宜多说话的场合





一定要简明扼要地说话。场合对于说话者的影响是最为直接、具体的，说话者要依靠自己敏锐、细致的观察力，察觉不同场合的微妙气氛。



语料积累

让我们一起学习并掌握“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。

要乐于赞扬，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。

要尊重异见，勿刚愎自用。

要宽容体谅，勿斤斤计较。

要慎思谨言，勿胡言乱语。

要幽默自然，勿出言粗暴。

要将心比心，勿自大自私。

五、优化语言表达的思维方式

（一）科学的思维方法

1. 逆向思维方法

通常，人们习惯沿着事物发展的正向去思考问题并寻求解决办法，逆向思维方法又叫反向思维方法，这种方法就是人们通常所说的“反过来想一想”，往往会收到意想不到的效果。

2. 追本溯源思维方法

追本溯源思维方法即人们遇到问题后，一步一步地探求事物的本源，从而找出其产生和发展的规律，引出一番见解精辟的发言。

3. 框架式的思维方法

写好文章首先要有好的框架，好的口语表达也是同理。运用框架式的思维方法，即根据一定的内容框架进行布局和思考，可以使说话者快速构思成篇，表达流利，滔滔不绝。

（二）科学思维的训练方法

1. 训练思维的转换性

训练思维的转换性，即训练将思维转换成言语的能力。人的具体思维内容，在没有被



转换成言语之前，是交织在一起的、模糊的，没有次序，毫无条理。要把思维转换成言语，人们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对其进行调整、排序。训练方法是用几句说明性的言语描述自己最熟悉的人，并说给身边人听

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。训练方法是听一段内容较为混乱的录音材料，然后按照合理的思路将材料重新整理并复述

3. 训练思维的广阔性

对思维广阔性的训练是以丰富的知识为基础的这不仅包括以往知识经验的积累运用，还包括知识的不断更新与拓展。训练方法是选择一则简短而完整的材料，在不更改材料中心思想的前提下运用尽可能多的表达方法、修辞手法对材料进行扩写。

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。尤其当条件发生变化时，这种灵活性能使人摒弃固定思维方式，使用新的思维方式。思维的灵活性在口语表达中常体现为机巧的应变能力和诙谐幽默的表达，这不仅需要训练，还需要日常经验的积累。



学以致用

在口语表达中，说话者要时常面对一些猝不及防的场面。能否应对突发状况，也就是是否善于应变，往往能决定口语表达的成败。说话者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，做出适的调整或改变，以摆脱窘境，转被动为主动。

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能在口语表达中闪现出绚烂的火花。你知道日常交流有哪些巧妙运用诙谐化解尴尬的方法吗？请与同学们交流。



专题训练

习读成诵

请通读下文，复述大意，并尝试有感情地朗诵。

今年是我提出共建“一带一路”倡议10周年。提出这一倡议的初心，是借鉴古丝绸之路，以互联互通为主线，同各国加强政策沟通、设施联通、贸易畅通、资金融通、民心相通，为世界经济注入新动能，为全球发展开辟新空间，为国际经济合作打造新平台。

10年来，我们坚守初心、携手同行，推动“一带一路”国际合作从无到有，蓬勃发展，取得丰硕成果。

“一带一路”合作从亚欧大陆延伸到非洲和拉美，150多个国家、30多个国际组织签署共建“一带一路”合作文件，举办3届“一带一路”国际合作高峰论坛，成立了20多个专业领域多边合作平台。

“一带一路”合作从“大写意”进入“工笔画”阶段，把规划图转化为实景图，一大批标志性项目和惠民生的“小而美”项目落地生根。

“一带一路”合作从硬联通扩展到软联通。共商共建共享、开放绿色廉洁、高标准惠民生可持续，成为高质量共建“一带一路”的重要指导原则。

10年来，我们致力于构建以经济走廊为引领，以大通道和信息高速公路为骨架，以铁路、公路、机场、港口、管网为依托，涵盖陆、海、天、网的全球互联互通网络，有效促进了各国商品、资金、技术、人员的大流通，推动绵亘千年的古丝绸之路在新时代焕发新活力。

奔行在铁路上的列车，驰骋在公路上的汽车，联通各国的空中航班，劈波斩浪的货轮，快捷方便的数字电商，成为新时代国际贸易的驼铃、帆影。

一座座水电站、风电站、光伏电站，一条条输油、输气管道，越来越智能通达的输电网络，让能源短缺不再是发展的瓶颈，让发展中国家绿色低碳发展的梦想得以点亮，成为新时代可持续发展的绿洲、灯塔。

现代化的机场和码头，通畅的道路，拔地而起的经贸产业合作园区，催生新的经济走廊，激发新的增长动力，成为新时代的商贸大道、驿站。

精彩纷呈的文化年、艺术节、博览会、展览会，独具特色的鲁班工坊、“丝路一家亲”、“光明行”等人文交流项目，不断深化的民间组织、智库、媒体、青年交流，奏响新时代的丝路乐章。

（选自习近平《建设开放包容、互联互通、共同发展的世界——在第三届“一带一路”国际合作高峰论坛开幕式上的主旨演讲》）



拓展练习

(一) 积极心态练习

①自我暗示：每天清晨默念 10 遍“我一定要最大胆地发言，我一定要最大声地说话，我一定要最流畅地演讲。我一定行！今天一定是幸福快乐的一天”。（平常也自我暗示，默念或写出来，至少 10 遍）

②想象训练：每天至少用 5 分钟想象自己在公众场合成功地演讲，想象自己能成功。

(二) 日常口才练习

①每天至少与 5 个人有意识地交流想法。

②尝试每天找一位新朋友进行交流，注意用语措辞

③每天大声朗读或朗诵至少 10 分钟。

④每天训练自己“3 分钟演讲”一次或“3 分钟默讲”一次。

⑤每天给亲人、朋友、同学至少讲一个故事或完整叙述一件事情。

(三) 讲话技巧练习

①讲话前，深吸一口气，平静心情，面带微笑，与听者眼神交流一遍后再开始讲话。

②勇敢地讲出第一句话，声音大一点，速度慢一点，说短句，语句中间不打岔。

③紧张卡壳时，先停下来，有意识地深吸一口气，然后随着吐气把话讲出来。

④如果表现不好，及时自我安慰：“刚才怎么又紧张了？没关系，继续平稳地讲。”同时，用感觉和行动上的自信战胜恐惧。

⑤紧张时，可以进行放松练习，深呼吸，或尽力握紧拳头，又迅速放松，连续 10 次。

(四) 其他辅助练习

①每天至少用半个小时的课余时间阅读励志书籍或口才书籍，培养自己的积极心态，学习一些实用技巧。

②每天放声大笑 10 次，乐观面对生活，放松情绪，走路抬头挺胸，充满朝气。

③训练自如地接受他人注视和目光的能力，在说话的同时培养眼神交流和观察能力。

