



文化素质教育经典教材  
中国演讲与口才协会推荐教材

丛书主编 李元授

一人之辩，重于九鼎之宝；  
三寸之舌，强于百万之师。  
——刘 勰

# 口才训练

(第三版)

李元授 白 丁



华中科技大学出版社  
<http://www.hustp.com>



文化素质教育经典教材  
中国演讲与口才协会推荐教材

丛书主编 李元授

# 口才训练

(第三版)

李元授 白 丁



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

## 图书在版编目(CIP)数据

口才训练/李元授,白丁.—3版.—武汉:华中科技大学出版社,2016.3  
文化素质教育经典教材暨中国演讲与口才协会推荐教材  
ISBN 978-7-5680-1553-0

I. ①口… II. ①李… ②白… III. ①口才学-教材 IV. ①H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 020557 号

## 口才训练(第三版)

Koucai Xunlian

李元授 白 丁

策划编辑:包以健

责任编辑:包以健

封面设计:刘 卉

责任校对:祝 菲

责任监印:周治超

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)81321913

录 排:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:武汉鑫昶文化有限公司

开 本:880mm×1230mm 1/32

印 张:14.25 插页:4

字 数:435千字

版 次:2016年3月第3版第1次印刷

定 价:34.80元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换  
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务  
版权所有 侵权必究

## 丛书编委会

### 学术顾问

著名社会学家、武汉大学资深教授刘绪贻先生  
著名语言学家、博士生导师、暨南大学詹伯慧教授  
著名修辞学家、中国修辞学会副会长、武汉大学郑远汉教授  
著名修辞学家、中国修辞学会副会长、暨南大学黎运汉教授  
著名修辞学家、博士生导师、复旦大学宗廷虎教授  
著名语言学家、中国社会科学院陈建民研究员  
著名演讲家、中国演讲与口才协会名誉会长李燕杰教授  
著名演讲家、中国演讲与口才协会会长刘吉教授

### 主 编

李元授

### 执行主编

李晓玲 杨学明

### 副 主 编

李 鹏 谈晓明

### 特邀编委

颜永平 刘德强 李 梅 孙 启

### 编 委

蔡顺华 李 翀 李朝晖 陈于友 罗瑶琪 康红专 纪克平  
李荣建 刘瑞蕾 李 琰 徐 敏 李 鹏 谈晓明 李晓玲  
杨学明 李元授



▶ 中国演讲与口才协会2008年成立。名誉会长、著名演讲家李燕杰先生与副会长、武汉大学李元授教授交流演讲艺术后留影。



▶ 中国演讲与口才协会会长、著名演讲家刘吉先生与副会长、武汉大学李元授教授交流演讲艺术后留影。

# 07亚星杯全国演讲



▶ 2007“亚星杯”全国演讲大赛，武汉大学李元教授作为评委代表向大会致辞。



▶ 2008“富春杯”全国大学生演讲大赛，贵州大学代表队获得团体特等奖及个人演讲冠军。赛前，李元教授应邀对贵州大学代表队进行了严格的训练。图为李教授与该团队合影。



- ▶ 2014“千秋杯”全国大学生演讲大赛，两位著名演讲理论家均出任大赛评委，一位是武汉大学李元授教授，一位是上海市委党校刘德强教授。老友重逢，合影留念。



- ▶ 李元授教授与中国演讲与口才协会常务副会长颜永平先生，曾一起出任首届中华56个民族青少年演讲大赛评委，合影留念。





▶ 首届中华56个民族青少年演讲大赛特等奖获得者马迪娜（乌兹别克族）进而拜师学艺，李元授教授给予了精心指导。



▶ 2014年春，李元授教授应邀到湖北大学作了怎样提高演讲水平的报告。2014“千秋杯”全国大学生演讲大赛，湖北大学代表队荣获了团体一等奖第一名，李教授应邀与代表队三位选手合影留念。



## 内 容 提 要

《口才训练》(第三版),既是“文化素质教育经典教材”,也是“中国演讲与口才协会推荐教材”。本书以口才学的原理为基础,并吸取心理学、思维学、演讲学、辩论学和谈判学等相关学科的丰富营养,就口语训练概述、语音训练、表达训练、读诵训练、思路训练、听力训练、应变训练、体态语训练、演讲训练、求职训练、辩论训练和谈判训练等12个方面进行了全面而深刻的论述。科学性、实用性兼备,可操作性强;同时,在书中又列举了典型、生动、形象、富有启发性的实例,并有精要、画龙点睛式的评点,像磁石一样强烈地吸引着读者。本书还可作为各个行业和单位的培训教材,亦可作为广大青少年学习与掌握口才艺术的理想读本。

# 总 序

历史的车轮已隆隆驶入 21 世纪, 将我们带上了信息高速公路的新旅程, 带进了知识经济的新时代。

1990 年, 联合国相关研究机构提出了“知识经济”(knowledge economy) 的新型经济的概念。所谓“知识经济”, 著名学者吴季松指出, 它是“区别于以前的以传统工业为产业支柱, 以稀缺自然资源为主要经济依托的新型经济, 它以高技术产业为第一产业支柱, 以智力资源为首要依托, 因此是可持续发展的经济”。换一句话说, 这种新型经济, 既不同于依赖土地资源的农业经济, 也不同于依赖矿产资源的工业经济, 而是直接依托于知识与信息、依托于高新技术产业的智力经济。各国政府为发展知识经济展开了激烈的竞争。就世界范围而言, “知识经济已初见端倪”, 发达国家知识经济的发展已大为领先。有关专家预计, 人类将在 21 世纪中叶全面进入知识经济的时代。中国目前尚处于知识经济的起步阶段, 与主要发达国家相比尚有较大的差距。“国运兴衰, 系于教育。”为迎接世界知识经济的挑战, 党中央决定实施科教兴国的战略, 加速培养千千万万新世纪高素质的人才。

怎样落实科教兴国的战略? 其重要举措之一是全面实施素质教育工程。1999 年 6 月 13 日颁布的《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》强调指出: “实施素质教育, 就是全面贯彻党的教育方针, 以提高国民素质为根本宗旨, 以培养学生的创新精神和实践能力为重点, 造就‘有理想、有道德、有文化、有纪律’的、德智体美等全面发展的社会主义事业建设者和接班人。”这是具有战略意义的举措。素质教育强调教育的本体功能, 即人类自身的不断完善, 注重受教育者个性的发展, 德智体美等全面发展。学校教育的根本任务是要培养年轻一代具备做人的基本素质, 即首先要教学生学会做人。素质的

观念应当是教育的第一观念。素质教育,在强调认真传授知识的同时,还重视学生独立思考和分析问题、解决问题能力的培养,注重学生思想道德素质、文化素质、科学素质和身心素质的全面发展,因而是完全符合教育规律的。这样,就必然会造就千千万万适应于知识经济发展需要的德智体美等全面发展的富有创新精神的高素质人才。

有鉴于此,我们武汉大学信息传播与现代交际研究中心组织相关专家学者,于1999年以来编撰出版了“新世纪人才素质训练丛书”、“创造性人才素质训练教材”、“综合素质训练教程”等多套系列丛书,与此前的“交际学丛书”、“人际交往精粹丛书”等构成了可观的文化素质教育丛书体系。在教育部主持的“大学生文化素质教育书系”中,本人还主编出版了《交际与口才》、《现代公共关系艺术》、《交际礼仪学》3部教材。这些书面世后,受到了海内外广大读者们的热情欢迎,许多大专院校、中专学校分别选择其中一些书作为素质教育教材长期使用。有些书一版再版、一印再印,其中《演讲学》一书先后重印了30次,计10余万册,让我们受到了巨大的鼓舞。这里,我们借这套教材出版之机,谨向长期使用这些教材的大中专院校师生表示深切的谢意,并致崇高的敬礼!

经过调查研究,华中科技大学出版社有关领导与我们商量,决定从几套丛书中,挑选若干种畅销的、有生命力的书进行深加工再版重印。我们将这套小丛书命名为“文化素质教育经典教材”,由以下5个分册构成:

《演讲学》(第三版)

《演讲与口才》(第三版)

《口才训练》(第三版)

《礼仪训练》(第三版)

《人际沟通训练》

《人际沟通训练》,是我们在调研过程中,一些师生提出了强烈要求,我们新加进去的。

丛书的编写贯穿科学性与实用性相结合的原则。所谓科学性,就是每种书的阐述应当体现该学科的理论及其规律,应当体现循序渐进的科学训练原则;所谓实用性,就是理论联系实际,从阐述到选例,应当

重视当代青少年的特点与发展走向,让他们看得懂,学得会,用得上。此外,各书每章之后配有若干思考与训练题,可操作性强;书稿选例力求生动有趣,不少是名人名例,可读性强。

丛书的作者多为正副教授,均为有关方面的专家。他们科研能力强,科研成果多,有的还是全国的知名学者。

本丛书适于做大专院校、中专学校的素质教育教材,包括函授、夜大、职大、电大、自修大学、网络教育,包括高等职业技术教育,包括中专类的成人教育和职业技术教育。亦可作为在职公务员和在职职工的培训教材,还可作为广大青少年读者自学进修之用。

在编撰丛书的过程中,我们参阅了诸多相关论著、论文,所引材料尽可能注明,其中或许有遗漏。这里,谨向有关作者致以诚挚的敬意。

承蒙一些著名的专家学者担任丛书的顾问。其中有著名社会学家、武汉大学资深教授刘绪贻先生,著名语言学家、博士生导师、暨南大学詹伯慧教授,著名修辞学家、中国修辞学会副会长、博士生导师、武汉大学郑远汉教授,著名修辞学家、中国修辞学会副会长、暨南大学黎运汉教授,著名修辞学家、博士生导师、复旦大学宗廷虎教授,著名语言学家、中国社会科学院语言文字应用研究所陈建民研究员,著名演讲学家、中国演讲与口才协会名誉会长李燕杰教授,著名演讲学家、中国演讲与口才协会会长刘吉教授,谨此致以崇高的敬礼。

承蒙中国演讲与口才协会刘吉会长、颜永平副会长兼秘书长对本丛书的大力支持,特此表示衷心的感谢。

是为序。

**李元授**

2013年7月1日于武汉大学

# 目 录

导语 21 世纪人才要有第一流的口才 .....	(1)
第一章 助你成功的口才艺术——口语训练概述 .....	(2)
第一节 口语交际的功能和特点 .....	(2)
一、口语交际的功能 .....	(2)
二、口语交际的特点 .....	(6)
第二节 口语交际的意义 .....	(8)
一、精神生活的必需品 .....	(8)
二、社会进步的标志 .....	(10)
三、建设高度文明的需要 .....	(11)
第三节 口语训练的方法 .....	(14)
一、掌握规律,循序渐进 .....	(14)
二、刻苦训练,持之以恒 .....	(15)
三、博采众识,积学成才 .....	(16)
思考与训练 .....	(16)
第二章 流畅自如的普通话——语音训练 .....	(17)
第一节 了解并把握语音标准 .....	(17)
一、普通话语音标准简介 .....	(18)
二、把握声、韵、调的准确性 .....	(18)
三、方音(乡音)也不应放弃 .....	(22)
第二节 掌握音变规律 .....	(23)
一、轻声 .....	(24)
二、儿化 .....	(25)
三、变调 .....	(26)
四、语气词“啊”的音变 .....	(28)

第三节 学点科学发声法 .....	(29)
一、气息控制 .....	(29)
二、换气训练 .....	(31)
三、发音器官的训练 .....	(32)
四、吐字归音训练 .....	(35)
思考与训练 .....	(36)
<b>第三章 准确明晰的表达艺术——表达训练</b> .....	(38)
第一节 为什么要讲究表达 .....	(38)
第二节 复述 .....	(39)
一、复述的含义和作用 .....	(39)
二、复述的基础和要求 .....	(40)
三、复述的类别 .....	(41)
第三节 描述 .....	(43)
一、描述的含义和要求 .....	(44)
二、描述的类别 .....	(46)
第四节 评述 .....	(49)
一、评述的要求 .....	(50)
二、评述的种类 .....	(52)
第五节 解说 .....	(54)
一、解说的要求 .....	(55)
二、解说的种类 .....	(57)
思考与训练 .....	(58)
<b>第四章 声情并茂的读诵艺术——读诵训练</b> .....	(63)
第一节 读诵的魅力和作用 .....	(63)
一、读诵能提高素养情操 .....	(64)
二、读诵能提高理解能力 .....	(64)
三、读诵能提高表达能力 .....	(65)
第二节 读诵艺术的特点和要求 .....	(65)
一、读诵艺术的特点 .....	(66)
二、读诵艺术的要求 .....	(67)
第三节 读诵的必要准备与训练步骤 .....	(70)



一、读诵的准备工作	(70)
二、读诵训练的步骤	(75)
第四节 读诵技巧的艺术处理	(76)
一、一般读诵技巧的艺术处理	(77)
二、特殊读诵技巧的艺术处理	(81)
思考与训练	(83)
第五章 开拓创新的构思艺术——思路训练	(86)
第一节 思维与思路	(86)
一、基本思维能力	(87)
二、创造性思维能力	(90)
第二节 思路训练的内容	(92)
一、思路的逻辑性	(92)
二、思路的条理性	(95)
三、思路的形象性	(97)
四、思路的敏捷性	(98)
第三节 思路训练的几种方法	(99)
一、逆反倒转思路训练法	(100)
二、追本溯源思路训练法	(101)
三、依傍框架思路训练法	(101)
四、纵横交错思路训练法	(102)
五、精心优选思路训练法	(103)
六、八面受敌思路训练法	(103)
七、攻其一点思路训练法	(104)
八、反常态思路训练法	(104)
九、要害关锁思路训练法	(105)
十、委婉技巧思路训练法	(106)
十一、反证思路训练法	(106)
思考与训练	(107)
第六章 正确适切的听话能力——听力训练	(109)
第一节 听的重要性	(109)
一、听力训练的意义	(109)

二、听力训练的要求 .....	(110)
第二节 听力训练的内容 .....	(113)
一、听知注意力 .....	(113)
二、听知理解力 .....	(114)
三、听知记忆力 .....	(114)
四、听知辨析力 .....	(115)
五、听知想象力 .....	(115)
六、听知灵敏力 .....	(116)
七、听知选择力 .....	(116)
八、听知组合力 .....	(116)
第三节 听力训练的方法 .....	(117)
一、注意力的训练 .....	(117)
二、理解力的训练 .....	(119)
三、记忆力的训练 .....	(121)
四、辨析力的训练 .....	(121)
五、想象力的训练 .....	(123)
六、灵敏力的训练 .....	(125)
七、选择力的训练 .....	(126)
八、组合力的训练 .....	(127)
思考与训练 .....	(128)
第七章 左右逢源的应变能力——应变训练 .....	(130)
第一节 应变的必要性 .....	(130)
一、口语表达必须有游刃有余的应变能力 .....	(130)
二、应变能力的内涵 .....	(131)
三、运用应变能力的原则 .....	(132)
第二节 应变训练的内容 .....	(134)
一、提高文化修养,增加知识储备 .....	(134)
二、善于审时度势,抓住细微契机 .....	(134)
三、注意专项训练,提高思维速率 .....	(135)
第三节 应变训练的方式 .....	(136)
一、弥补言谈中错误疏漏的训练 .....	(136)

二、应付外来偶发事件的训练 .....	(137)
三、应付反对意见的应变训练 .....	(138)
四、针对难题怪题的应变训练 .....	(139)
思考与训练 .....	(140)
<b>第八章 眼神与肢体的配舞——体态语训练</b> .....	(142)
<b>第一节 什么是体态语</b> .....	(142)
一、体态语的性质 .....	(142)
二、体态语的功能 .....	(145)
三、体态语的特点 .....	(146)
四、体态语的分类 .....	(149)
<b>第二节 体态语的辨认与运用</b> .....	(151)
一、表情语的辨认与运用 .....	(151)
二、手势语的辨认与运用 .....	(157)
三、首语的辨认与运用 .....	(162)
四、体姿语的辨认与运用 .....	(163)
五、体态语运用的总体要求 .....	(168)
六、体态语辨认的总体要求 .....	(170)
<b>第三节 体态语的训练要点</b> .....	(172)
一、明确训练的目的和作用 .....	(172)
二、培养自己的观察能力和表达能力 .....	(173)
三、掌握一定的心理学知识和社会经验 .....	(173)
思考与训练 .....	(174)
<b>第九章 滔滔不绝的演讲艺术——演讲训练</b> .....	(176)
<b>第一节 演讲概念</b> .....	(176)
一、演讲的含义 .....	(177)
二、演讲的特征 .....	(180)
<b>第二节 演讲的类型</b> .....	(184)
一、政治演讲 .....	(185)
二、经济演讲 .....	(186)
三、军事演讲 .....	(188)
四、学术演讲 .....	(189)