

省级精品课程建设口语专用教材

语言训练与修养

◆ 任 莉 著 ◆

YUYAN XUNLIAN
YU
XIUYANG



湖南师范大学出版社

省级精品课程建设口语专用教材

语言训练与修养

◆任莉 著◆

YUYAN XUNLIAN
YU
XIUYANG



湖南师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

语言训练与修养 / 任莉著. —2 版. —长沙: 湖南师范大学出版社, 2008. 8

ISBN 978 - 7 - 81081 - 725 - 7

I. 语… II. 任… III. ①普通话—训练②语言艺术 IV. H102
H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 131150 号

语言训练与修养

任莉 著

◇责任编辑: 宋 瑛

◇责任校对: 蒋旭东

◇出版发行: 湖南师范大学出版社

地址/长沙市岳麓山 邮编/410081

电话/0731. 8853867 8872751 传真/0731. 8872636

网址/http: //press. hunnu. edu. cn

◇经销: 湖南省新华书店

◇印刷: 湖南新华印刷集团有限责任公司 (邵阳)

◇开本: 880 × 1230 1/32

◇印张: 13. 75

◇字数: 336 千字

◇版次: 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

◇印数: 1—6000 册

◇书号: ISBN 978 - 7 - 81081 - 725 - 7

◇定价: 33. 00 元

写在前面

语言是丰富多彩的，语言是流通无限的，语言也是奇妙无穷、耐人寻味的。

1997年5月8日，当我以“全国十佳年轻妈妈”的身份在北京人民大会堂的大舞台上作完我的题为“伟大的创作”的演讲，我听到的是雷鸣般的掌声，我喜悦的心情真是久久不能平静。大约一个多小时后，当我们一行人走下大会堂门前的台阶，一位当时听了我的黑龙江省妇联的大姐竟然问我：“任老师，我看你讲得那么流畅，那么轻松自如，我就想，你有没有遇到过语言表达方面的难题？”看着她充满信任而又满怀期待的表情，一时间，我真的不知如何回答才好。

应该说自己学语言、教语言表达这么多年，收获不小，也在教学、演讲、主持等方面获得过不少成功，但事实上，语言的表达是一个非常复杂且需要不断修养才能解决的问题。回想起来，我又何尝没有遇到过这方面的难题呢？

记得当我第一次作为毕业生代表向家长致辞时，由于念的是老师写好的稿子，自己几乎不假思索，以致练习时居然堂而皇之地把“共同商讨”念成“共同高讨”，幸好老师发现及时，才没有闹笑话。当我走进大学校园，一直以为自己普通话说得不错的我才知道“宋”不念“sen”而念“song”，才知道还有那么多

我念错了的字和我根本不认识的字。大学毕业后，我先是教阅读和写作课，一年以后，当时的师范学校正式开设口语课，学校领导认为我普通话说得不错，便让我担任口语课的教学工作。三年以后，我争取到了去国家语委办的中央普通话进修班学习的机会。在北京三个月的学习期间，我学会了用国际音标记录方言并将方言与普通话作对照比较，知道了湖南人说普通话除了要注意分辨声、韵、调以外，还要注意词的轻重格以及句末语气词不恰当所导致的方言语调。当著名主持人虹云老师告诉我们读《荷塘月色》中的“微风过处，送来缕缕清香”时，不仅要自己感觉好像真的闻到清香，而且要让听的人也感觉仿佛真的闻到清香，我知道了优美的朗读竟然可以达到如此的境界。

1997年，岳阳市教委把市里第一个国家级普通话水平测试员的培训考试名额下到了我们学校，学校领导顺理成章地把这个任务给了我。去之前我信心百倍，可是一天课下来，我的心里就没底儿了，面对那么严格的测试和评分标准，我真担心自己考试失败回来而无面见江东。于是整整十天，我除了去教室、食堂，就是躲在寝室里抱着那足有两公斤重的《普通话水平测试大纲》读啊读，扫清每一个词条，把50篇作品读得滚瓜烂熟几乎能背，给50个话题中的每一个都写上说话提纲，但到了考试那一天我依然紧张得大气也不敢出。当我终于以96.08分的成绩顺利通过等级考试和测试员资格考试，我长长地松了一口气。可是，96.08分的成绩，国家级普通话水平测试员的资格又能代表什么呢？它只能代表一个阶段性的成功或突破。

语言的表达是一个复杂的课题，它需要长期的修炼和积累。在学习语言的过程中，还会有不认识的字，还会有词不达意或言

不能尽意的时候。就在那一次到人民大会堂参加表彰大会并作汇报演讲的前几天，我还在为我的稿子煞费苦心地修改，为一个表情、一个手势的运用是否恰当而对着镜子揣摩。在我的记忆中，类似的例子有很多，我的一篇题为《幸福生活需要智慧经营》的演讲稿，前后经过修改，打印稿竟有十一稿之多。但是，同样在我的记忆当中，多少个难点或重点的讲解，多少次婚礼或晚会的主持，多少回自己或他人的演讲，多少个大大小小的难题，都在我的苦心经营之后得以顺利完成或解决，这使我想，没有过不去的坎儿，没有讲不清的理儿。

或许正因为有这个自信，那一天在北京，在人民大会堂的门前，当那位黑龙江的大姐问我有没有遇到过语言表达方面的难题的时候，我先是肯定地回答她：“有啊，怎么会没有呢？就在昨天，我还在为我的演讲中是用‘妈妈’好还是用‘母亲’好而犯嘀咕呢！”但是，带着成功的喜悦，我也不无自豪地告诉她：“总会有解决的办法啦，有时候，这样说行不通，换一种方式说就行得通了。”

真的，语言是个奇妙无穷的东西，深知其中滋味的人，会感觉它有时候像行云流水，伸展自如，流通无限；有时候则像埋藏在地底下的金子，几经挖掘之后才会在一瞬间发出夺目的光彩。想让我们的语言像行云流水般畅通无阻，需要有一种灵活地驾驭它的本领；想让自己的语言像金子一样闪光，需要有深厚的积累和挖掘推敲的功夫，所有这些，都有赖于对语言的长期修养。

刘少奇同志在《论共产党员的修养》中说：“一个人要想真正进步，就必须郑重其事地进行自我修养。”语言的学习也不例外，20年的语言教学经验告诉我，那些从一开始就想说一口标

准普通话的人，那些对语言艺术颇感兴趣的人，那些能够经常向老师提问的人，无一不是最后的赢家。这是因为日久天长，他们的语言在不断改变，他们的表达方式在不断改变，他们的文化素养、个人品位更是在不断提升。

如果说修养是一种理念，一种自觉意识，那么训练则是一种必要的实践，是行为上的强化和巩固。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”语言的表达对于每一个人来说都是一件需要身体力行的事情，从舌头和牙齿的准确配合到发音器官的有效控制，从语气、语调的高低升降到表情手势的有效配合，都需要我们去细心体会，认真实践。

所以，我把我的书取名为“语言训练与修养”，从对语言的思考到对普通话的认识，从讲故事的技巧到演讲中态势语的运用，从教师职业语言修养到主持人语言修养，努力做到由浅入深、从低到高，进而形成一种科学的行之有效的训练与修养的体系。

亲爱的读者，语言的训练和修养，绝不是一蹴而就的事情，它需要一个良好的愿望，一个扎实训练的过程。如果您已经起步，希望我是您的知音；如果您刚刚开始，我愿意做您的向导。让我们真诚沟通，一路同行！

任 莉

2008 年 7 月

序 言

世界似乎变得越来越小，开放的中国社会发展到了今天，语言在人们生活中的地位显得越来越重要。如何畅快地准确有效地运用语言与人交流，这是每一个人都必须面对的一件大事。语言不仅是一种工具，也是一种能力，更是一门艺术。

湖南民族职业学院的任莉老师是我二十多年前的学生，在湖南师范大学八四届的毕业晚会上，我看过她和王志（现为中央电视台著名主持人）等人演的话剧，印象最深的是当年20岁的她居然把一个卖冰棍的老婆婆演得十分逼真。她说一口纯正的普通话，声音明亮，吐字清晰。现在的她是湖南民族职业学院的副教授、国家级普通话水平测试员，从事现代汉语以及口语训练方面的教学已20年，不仅自己的语言修养有较高的造诣，而且积累了丰富的语言训练与修养方面的经验。年前，她将一大叠的书稿拿来给我看，我经过认真翻阅，觉得是一本好书，主要有以下特点：

首先是笔调流畅生动。无论是每章的导读还是相关技巧的分析阐述，都是娓娓道来，让人读起来觉得亲切自然，有交流感。这是与一般教科书不同的。

其次是在全书内容的安排上，作者将观念的导入、现代汉语语音的分析、词汇的扫描、声音的锤炼以及会话、朗读、讲故事、命题说话、演讲和主持人语言修养等依次编排，形成了一个

由浅入深的科学而行之有效的语言训练和修养体系，既便于读者根据个人的需要分章阅读，又便于教者步步深入地施教。

作为一名国家级普通话水平测试员，本书作者熟谙普通话水平测试的内容、要求以及评判标准，将语言修养与应试训练紧密结合。事实上，在普通话得到越来越广泛普及的今天，普通话修养是语言修养的一个基础和前提，只有将两者融会贯通，才是语言修养的最高境界。

说到这里，我还要向读者特别推荐本书命题说话、演讲以及主持人语言修养这几章的练习部分，作者采用的全都是她自己的原创作品，说话举例真实自然，具有浓厚的生活气息，那些演讲词则是她精心写作出来的演讲佳作，结构严谨、观点鲜明、语言流畅优美，作者不愧是获得过“全国十佳年轻妈妈”的演讲高手。她的主持词也写得精练典雅，现场感强，很适合读者学习和练习。

以上所言，均为实话，拉杂写来，权当作序。

吴启主

2005年2月28日于湖南师范大学

目 录

第一章 生活中的语言	(1)
第一节 语言的痛苦与欢乐	(1)
第二节 语言的多样性与口才	(6)
第三节 语言的修养与品位	(8)
第二章 方言与普通话	(10)
第一节 方言的价值	(10)
第二节 普通话的定义和特点	(12)
第三节 推广普通话的意义和措施	(17)
第三章 普通话语音训练与修养	(27)
第一节 汉语拼音方案	(27)
第二节 声母	(35)
第三节 韵母	(50)
第四节 声调	(73)
第五节 语流音变	(79)
第六节 绕口令训练材料精选	(89)
第七节 会话训练材料精选	(95)
第四章 普通话词汇扫描与突破	(131)
第一节 易混声母、韵母代表字类推表	(132)
第二节 容易读错的字	(147)

第三节	普通话水平测试用必读轻声词和儿化词 …	(171)
第四节	普通话水平测试模拟试题(字、词部分) ……	(186)
第五章	声音的锤炼 ……………	(191)
第一节	声音是人的另一张面孔 ……………	(191)
第二节	美声三部曲 ……………	(193)
第三节	关于练声的几点提示 ……………	(196)
第四节	美声训练方法与材料精选 ……………	(197)
第六章	朗读训练与修养 ……………	(205)
第一节	朗读的意义 ……………	(205)
第二节	朗读的技巧 ……………	(209)
第三节	朗读作品精选 ……………	(216)
第七章	讲故事训练与修养 ……………	(291)
第一节	讲故事的一般要求 ……………	(291)
第二节	“话”的技巧 ……………	(295)
第三节	“表”的技巧 ……………	(298)
第四节	“话”和“表”的综合练习 ……………	(302)
第五节	讲故事的准备练习 ……………	(305)
第八章	命题说话训练与修养 ……………	(310)
第一节	命题说话的要求 ……………	(310)
第二节	打腹稿的技巧 ……………	(313)
第三节	本书作者命题说话作品精选 ……………	(317)
第九章	演讲训练与修养 ……………	(339)
第一节	演讲的理念 ……………	(339)
第二节	演讲稿的准备 ……………	(345)
第三节	演讲的技巧 ……………	(349)
第四节	演讲的态势语 ……………	(359)

第五节 本书作者演讲词精选	(363)
第十章 教师职业语言修养	(383)
第一节 教师职业语言	(383)
第二节 教学语言	(388)
第三节 教育语言	(394)
第四节 教师语言修养	(397)
第十一章 主持人语言修养	(402)
第一节 主持人语言的特点和要求	(402)
第二节 开场白和结束语	(407)
第三节 主持人的串联技巧	(410)
第四节 本书作者主持词选录	(414)
参考文献	(426)
后记	(427)
再版后记	(428)

第一章

生活中的语言

本章导读：

亲爱的朋友，您了解语言吗？当您打开这本书，我希望您先和我一起来探讨语言这个话题，探讨这个在现代社会生活中被最为普遍地使用的交际和交流的工具。它可以给我们带来怎样的欢乐？又可能给我们带来怎样的痛苦？语言的修养从孩提时代学说话时就开始了，它也贯穿我们人的整个一生。所谓学无止境，艺无止境，在语言的修养方面也不例外，读完本章，您或许会同意我的观点。

第一节 语言的痛苦与欢乐

语言在我们现实生活中实在是太重要了。每天，当我们开始新的一天的生活、学习和工作时，我们都需要使用语言。一声亲切的问候，一句真诚的祝福，一场倾心的交谈，一次全面而又深入的讨论，或者一番入情入理的劝说，一次成功而又精彩的演讲，一堂深入浅出让学生听得既明白又轻松的课，一场内涵丰富而又妙趣横生的报告或讲座，更不用说一次大方潇洒而又有条不紊的主持，所有这些的完成都有赖于语言，都需要对语言恰到好处

处的运用。在这样一个过程中，语言给我们带来的是成功，是愉悦，是快乐与欢笑。

美妙的语言就像珍珠，它散落在浩如烟海的书本典籍和人们的日常口语交际当中。只有当我们用心地将它们拾起来，巧妙地加以运用，它才会发出夺目的光彩。

善于使用语言的人，能够从语言的运用中获得无穷无尽的快乐。想一想当你满怀信心走上讲台，感觉到全场观众对你的欢迎；看一看当你开讲后全场鸦雀无声，所有的人都全神贯注；听一听当你讲到动情处那热烈的掌声，以及你讲完后人们对你由衷的赞美，那份满足和舒畅是来自你的心底的。美国著名的口才训练专家戴尔·卡耐基先生说，他曾数度环球旅行，但是凭借语言的力量操纵全场观众的那种快乐，却是别的事物无法比拟的，因为它会使人有一种力量感，一种强劲感。

可是，当我们不能很好地驾驭语言、巧妙地运用语言，语言给我们带来的则可能是口舌之祸，是纷争，是伤感甚至仇恨，是对牛弹琴的无助和无奈。事实上，语言的不畅是一种深刻的痛苦，不善于使用语言的人那种因言语的不畅所带来的痛苦是非常深刻的。他们一张口就脸红心跳，语无伦次，词不达意，越是这样就越是害怕说话，一说话就头上冒汗，眼睛发直，甚至根本说不出来。

“语言的痛苦”原是翻译家们在翻译过程中遇到不可译的词或句时发出的感叹。可是“语言的痛苦”不仅存在于不同文字的互译过程中，说话人在表述自己的思想发生困难的时候，也会遇到这种“痛苦”的问题。

说话人对于问题的思考纯粹是个人的，但他必须把自己思考的结果，这种最“个人化”的思想，以每个人都能听懂的最

“公共化”的语言来表述。再则，人的思维是“立体的”、“多维的”，而语言的表达却是一句连一句的，是“一维的”，所有这些就构成了“语言的痛苦”。“语言”哀叹说：“我无法最确切地让人们来表达他的意思。”

但是，说话人却必须克服“语言的痛苦”，用最确切最精当的“言”表达出完全新的“意”来，使听众接受他的思想，同时也就使说话获得成功。

卡耐基先生在他的著作中讲过一个这样的故事：

有一个叫寇蒂斯医生，是位热心的棒球迷，经常去看球员们练球，不久就和球员们成为好朋友，并被邀请参加一次为球队举行的宴会。

在侍者送上咖啡和糖果之后，有几位著名的宾客被请上台说几句话。突然之间，在事先没有通知的情况下，他听到宴会主持人宣布说：“今晚有一位医学界的朋友在座，我特别请寇蒂斯大夫上来向我们谈谈棒球队员的健康问题。”

他对这个问题是否有准备呢？当然有，而且可以说他是对这个问题有充分准备的人，因为他是研究卫生保健的，已经行医三十余年，他可以坐在椅子上向旁边的人侃侃而谈整个晚上。但是要他站起来讲这些问题，而且对象是眼前的所有人，那却是另外一个问题了。这个问题令他不知所措。他心跳的速度加快了一倍。而他每一深思，心脏就立即停止跳动。他一生中从未作过演说，而他脑海中的记忆，现在全长着翅膀飞走了。

他该怎么办呢？宴会上的人全在鼓掌，大家都望着他，他摇摇头表示谢绝。但这样做反而引来了热烈的掌声。大家纷纷要求他上台讲。“寇蒂斯大夫，请讲！请讲”的呼声愈来愈大也更坚决。

他处在极为悲怯的情况下。他知道，如果他站起来讲一定会失败，他将无法讲出完整的句子。因此，他站起身来，一句话也没说，转身背对着他的朋友，默默地走了出去。此时此刻，他只感到难堪，更觉得是莫大的耻辱。

据说后来这位医生回家后的第一件事是参加卡耐基先生的演讲训练班，因为他觉得他不能再度陷入哑口无言的困境了。

这是一个典型的在言语表达方面受到困扰的例子。语言，也唯有语言这一现实生活中最简便的实际工具能够帮寇蒂斯先生摆脱困境。不仅如此，寇蒂斯先生在这种情况下完全可以好好露一手，使他赢得更多的敬佩和信赖。可是那些在有些人看来美妙的珍珠，多得就像我们呼吸的空气一样的词语，那一刻却好像散落到了茫茫大海，让他一个也找不到，以致他终于一句话也说不出来，最后只好尴尬万分地退出会场。

曾经有一位朋友郑重其事地找到我说：“任老师，我要请你抽点时间来教教我的独生子，我这一辈子吃亏就吃亏在说不好话上。我的儿子如今上一年级了，我发现他写日记需要我们一句一句地教，老师也说他发言不积极，我真担心他将来和我一样。”这位朋友曾经在我这里学过一段时间普通话，接触多了，我也就比较了解他。平心而论，他是一个异常朴实、憨厚、待人真诚的人，爱读书，有思想，十分敬业，但是当他与我第一次交谈时，我的第一感觉是两个字：费劲。他使用的是带点平江口音的普通话，或者叫带点普通话语音的平江话，有些语音必须通过进一步的追问才能明白是什么意思，最麻烦的是有时候他显然是有一个什么想法要说出来，可是他不知道该用什么话来表达。我问“是不是这个意思？”他说“也不是”，三番五次地探究之后，有时候我会恍然大悟，更多的时候是始终不明白他那脑子里想的

是啥东西。他是一个非常刻苦用功的人，第一个顺利通过投资顾问的考试并获得资格，但在一次部门经理的竞聘中他落选了，原因是他的竞聘演说虽然有思想但表达不理想。他也曾应邀到电视台“谈股论经”栏目担任嘉宾，但做了几次就没做了，原因是观众反映听不太清楚。通过一段时间的学习，他的进步是显著的，最大的进步是他把一些纯粹的方音改过来了，说话的条理性增强了，也懂得如何先摆事实后讲道理或者先说出观点再用事例加以论证。他自己深感通过学习受益匪浅，但同时也痛感有些机会由于语言的障碍而错过了。或许正因为如此，他对儿子的那份担忧，那种迫切希望有所改善的心情，我是十分理解的。

语言的魔力还表现在它可以从根本上影响到你的心理和生理的健康。当你在人群当中，在大众之前清晰地表达你自己的思想和意念，你会发现你真正的自我正在人们心目中塑造一种前所未有的形象。你的自信心会随之增强，而你整个人的性格也会越来越温和，越来越美好。这意味着你渐入佳境，当情绪渐入佳境，身体也就渐入佳境了。在某一个具体的场合，当你愈说愈好，你会感到神清气爽，那种畅快而美妙的感觉是任何一种药丸子所无法给予你的。事实上，当我们从咿呀学语开始，只用短短一两年工夫，我们就学会说话了，为什么等到我们在有声语言的世界里生活了十几年甚至二三十年，反倒不会说话了呢？这是因为孩提时期的说话，仅仅是一种简单的模仿，所使用的也都是简短的词语和句子。成年后的说话是另一种意义上的说话，它要求完整地表达思想，恰当地交流情感，既合乎情理又让人信服，它已经上升为一种高层次的言语活动，这需要说话人有足够的勇气和信心，并且懂得一定的表达技巧。

谁都希望自己获得高超的言语表达技巧，谁都希望运用身边