

应天常 著

序	孟吉平
引	言
第一章	自练口才必要性可行性
第二章	基础技能分解训练(上)
第一节	声气训练
第二节	语音训练
第三节	口语修辞训练(A)
第四节	口语修辞训练(B)
第五节	听辨训练
第三章	基础技能分解训练(下)
第一节	语流训练
第二节	回映训练
第三节	思路训练
第四节	语智训练
第四章	陈述性口才训练
第一节	复述训练
第二节	描述训练
第三节	解说训练
第四节	评述训练
第五节	演讲训练
第五章	应变性口才训练
第一节	应对训练
第二节	交际训练
第三节	即兴训练
第四节	论辩训练
第五节	趣说训练
后	记

“口才是现代人才的必备之才”

——作者

实用 口才 自练

语文出版社

SHIYONG KOUCAI ZILIAN

实用口才自练

应天常 著

YUWEN CHUBANSHE

语 文 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

实用口才自练/应天常著. -北京: 语文出版社,
1998. 10
ISBN 7-80126-389-8/H. 92

I. 实… II. 应… III. 口才学 IV. H019

SHIYONG KOUCAI ZILIAN

实 用 口 才 自 练

*

语 文 出 版 社 出 版

E-mail: ywp@public2.east.net.cn

100010 北京朝阳门南小街 51 号

新华书店经销 北京印刷二厂印刷

850 毫米×1168 毫米 1/32 9.75 印张 245 千字

1998 年 10 月第 1 版 2000 年 4 月第 2 次印刷

印数: 6,001—8,000 定价: 14.50 元

本书如有缺页、倒页、脱页, 请寄本社发行部调换。

序

孟吉平

随着社会主义市场经济的运作，我国社会生活的各个领域都呈现一派活跃的景象，改革开放的浪潮，冲破了计划经济时代的封闭、半封闭状态。物资交流，信息传控，人员流动，历史上从来没有像今天这样，为人们提供了一个进行广泛深入交际的空前活跃的大舞台；历史上也从来没有像今天这样，对全社会语言的使用，提出严峻的挑战。

实现交际的前提是语言，语言是载体，是人们进行交际的工具。高度发达的现代社会，固然对书面语言有很高的要求，但对人们口头讲话的能力提出了更高的要求，可以说语言发展有了突破性的进展。语言伴随社会的变革而发展，在市场经济条件下，生活节奏加快，人们的交往范围扩大，接触频繁，加之现代通讯工具的普及，口语的应用价值更加显著。人们要交谈，要开会，要搞公关，要洽谈业务，要在谈判桌上据理陈词战胜对方，这都需要讲话。时代对人讲话的能力，提出新的更高的要求。

人人都能开口讲话，但未必人人都能把话讲好，讲话是很有讲究的一门学问。一个人的讲话做到既要合乎语言的规范，又要符合时代文明的要求，同时还要十分得体，具有很强的角色意识，是很不容易的。有人说，讲话是人的第二张名片，经过一番交谈，便可知其人职业特点、文化教养、思想境界、审美情趣、心理个性特征，是有道理的。所以，讲话要训练。要有良好的口才，也就是说要培养达到顺畅沟通交际目的的讲话能力，只有具备了这种能力，才能有助于建立良好的人际关系，才能提高工作效率，创

造更多的社会财富，促进精神文明建设，口才是现代社会必备之才。

改革开放以来，较早重视口头表达才能的训练和培养的是师范教育界，因为教师直接运用口语进行工作，口头表达能力直接关系教学质量的高低。80年代后期，一些师范类院校自编教材，试验性地开设了这门课程，收到了一定的效果。后来国家教委师范司组建了课题组，历时数年，制定了“‘教师口语’课程标准”，并组织编写了《教师口语》《教师口语训练手册》试用教材。这门课程作为必修课在全国师范类院校开设，适应了贯彻我国语言文字政策、大力推广普通话的需要，适应了深化师范教育改革、加强职业技能训练、培养合格师资的需要，也适应了提高全民族语言素质的需要。

提高口语表达能力可以有两种途径：一是在学校里开设口语课程，或者办培训班，在教师的指导下进行训练；一是完全靠自己挤出时间“自练”。但是开设这门课程并不意味着可以完全依赖教师、依赖课堂，课堂有限的教学时间只能讲授必要的基本理论，进行必要的示范和导练。但提高口语表达能力，说到底，要自己张开口去练，因此，强调课内课外结合，强调教师指导下的课外“自练”是非常必要的。而对于非师范类学校的学生和有志于提高口语表达才能的人来说，在独立的“自练”中求得提高，可能就是主要的甚至是惟一的途径了。

就口语训练而言，“自练”可以是一个宽泛的概念。我们天天都要说许多话，如果在语出于口时注意把话说得准确一些、得体一些，这本身就是一种“自练”。但是，这样随意的训练不一定能取得明显的效果。如果想通过“自练”扎扎实实地提高自己的口语表达才能，就要目标明确，持之以恒，并需要正确的指导。独立“自练”的“指导”，当然最好是有一本相应的教材了。所以我觉得应天常副教授撰写的《实用口才自练》的出版，是一件有意

义的事情。

本书作者10多年前自编讲义给师范生开设口语训练课。他边教学边作理论研究，在这方面有比较丰富的积累，也有些独到的见解；后来参加了国家教委师范司组织的“教师口语”课题组，是统编教材《教师口语》的主要撰稿人之一。他在教学中深感在口语表达能力训练方面必须重视“自练”，于是在这方面着意探究，历时数年，完成了这本有一定实用价值的书。通览一遍，我觉得这本书有这样一些特点：

一、立足“自练”，训练体系比较合理。作为一本为“练”而写的书，作者以训练作为一条主线贯穿全书，其训练层面的组合、目标体系的建构体现了循序渐进的原则，比较切合实际。为了自练者用起来方便，作者安排了由浅入深、由简到繁的训练程序，设计了多种多样的训练方法，选择了有生活气息和实用价值的训练内容，并附有训练提示作为引导、有参考答案作为自我检测的参照，这样，自练的可操作性就增强了。这体现了作者的良苦用心和负责的态度。

二、举例精当，因事明理。作者没有在书中作冗繁深奥的理论阐述，而是选择有代表性的事例，对这些例子，有些是让自练者自悟其道，有些则在简要的剖析中说明一般原理，以推动自练者更自觉、更有效地进行训练。作为一本指导训练的书，作者把重点放在“应当怎样去练”上面，至于“为什么要这样去练”则尽量说得简明扼要，否则侧重点颠倒了，就影响了实用的价值。

三、重视训练设计的趣味性。“兴趣是最好的老师”，有趣的训练形式可以吸引训练者乐此不疲地练习，容易取得好的效果，这样口语训练就会变成充满乐趣的过程。书中有的训练设计带点儿游戏的意味，有的是文艺表演样式的移植或改装，较多的则是与实际生活联系紧密的言语交际形式。在这些生动活泼的训练设计中，作者有意识地渗透了技能因素的训练，虽然这些训练形式并

不都是尽善尽美的，但这样设计的方向是正确的。

总之，这本专为“自练”而写的《实用口才自练》，有特色，有创意，是作者在这方面理论与实践积累的成果。我相信它会受到读者的欢迎，会成为有志于提高口语表达才能的人的一本有实用价值的指导书。是为序。

引 言

当你看到，在紧张激烈的谈判中，有人用严密周详的表述、机敏有力的回驳使对方进退维谷，最后赢得胜利的时候；

当你看到，在庄严的学术答辩中，有人用无懈可击的逻辑论证，鞭辟入里地阐明自己的独到见解，博得了专家、学者点头赞许的时候；

当你看到，在工作中或各种社交场合，有人应付裕如、谈笑风生，并且轻松自如地用简捷明智的应对，摆脱令人困扰的人事纠葛的时候；

当你看到有人走上讲台，面对莘莘学子期待的目光，一开口满屋顿然生辉、学生如沐春风的时候；

当你看到，在轻松的节日晚会上，有人出口成趣，一句妙语就引起满堂欢腾、热烈喝彩的时候……

这时，你一定暗暗赞叹他们的干练，赞叹他们的智慧，赞叹他们的才华、他们的魅力。但是，你最惊羡的，肯定是他们的口才。

朋友，何必只是目瞪口呆地赞叹、惊羡呢？“为之，则难者亦易矣；不为，则易者亦难矣。”练起来吧！不畏艰苦地练起来，持之以恒地练起来，就从现在开始！

高速发展的现代社会，正催迫着人们以分秒必争的势头造就或重塑自己，现代社会高质量的人才必须具备口才。口才，是对一个人的才干、活力、人格力量的检验。你想征服人心获得别人对你的敬慕吗？你想获得事业的成功吗？你想拥有你的海洋、你的太阳、你的世界吗？你要耐得住艰难跋涉，会流下不少汗水，但

是，你却浇灌出成功之花；也许，你在“口才自练”这座熔炉中冶炼，受尽了煎熬，但是，你却将会成为一块充满自信的合金，成为你所从事的事业的中坚分子，成为令别人刮目相看的出类拔萃的人！

目 录

序	孟吉平 (1)
引言	(1)
第一章 自练口才的必要性和可行性	(1)
第一节 口才是现代社会人人必备的才能	(1)
第二节 口语与口才的特点及其相互关系	(7)
一 口语的特点	(7)
二 口语与口才的关系	(9)
第三节 自练口才的原则和方法	(10)
一 口才自练的原则	(10)
二 口才自练的方法	(12)
第二章 基础技能的分解训练 (上)	(16)
第一节 声气训练	(16)
一 气息训练	(17)
二 发声训练	(24)
第二节 语音训练	(31)
一 始业建档	(33)
二 读准字母	(34)
三 字词认读	(35)
四 夸张声调	(36)
五 语音辨正	(37)
六 吐字归音	(38)
七 系列朗读	(42)
附: 关于朗诵艺术	(45)

八	语音会诊	(48)
九	说绕口令	(49)
第三节	口语修辞训练(A)	(52)
一	把握重音	(53)
二	轻重调节	(55)
三	巧设停顿	(57)
四	声气传情	(58)
第四节	口语修辞训练(B)	(63)
一	一语多调	(63)
二	语体转换	(65)
三	控制节奏	(67)
四	体态表意	(69)
第五节	听辨训练	(74)
一	听辨注意力训练	(76)
二	听辨记忆力训练	(79)
三	听辨理解力训练	(80)
	附：“请读我唇”	
	——谈谈“听”的交际功能	(85)
第三章	基础技能的分解训练(下)	(88)
第一节	语流训练	(88)
一	快读快讲	(95)
二	语汇储存	(97)
三	自言自语	(97)
四	轻言慢语	(98)
五	放胆畅说	(99)
六	句句依存	(101)
七	筛选冗余	(102)
八	模式独白	(103)

九	先写后说·····	(103)
十	复听指瑕·····	(104)
第二节	回映训练·····	(105)
一	文字材料回映：读后就说·····	(106)
二	听觉材料回映：听后就说·····	(108)
三	追忆材料回映：想后就说·····	(108)
四	形象材料回映：看后就说·····	(109)
五	综合性同步回映：快嘴“说球”·····	(109)
第三节	思路训练·····	(113)
一	线形思路·····	(114)
二	“Z”形思路·····	(116)
三	常规层进思路·····	(118)
四	歧变求异思路·····	(120)
五	辐射联想思路·····	(123)
第四节	语智训练·····	(126)
一	快速择语·····	(128)
二	直觉思辨·····	(133)
三	速喻明理·····	(134)
四	突破惯性·····	(135)
五	语境生智·····	(136)
六	反常合道·····	(138)
第四章	陈述性口才训练·····	(143)
第一节	复述训练·····	(143)
一	详细复述·····	(144)
二	概要复述·····	(145)
三	扩展复述·····	(147)
四	变式复述·····	(148)
第二节	描述训练·····	(151)

一	仿说评话.....	(153)
二	口头写生.....	(155)
三	美景导游.....	(156)
四	近义语描摹.....	(157)
五	追述示现.....	(159)
六	展说显像.....	(159)
第三节	解说训练.....	(162)
一	简约性解说.....	(164)
二	形象性解说.....	(166)
三	阐明性解说.....	(167)
四	纲目性解说.....	(169)
五	平实性解说.....	(171)
六	谐趣性解说.....	(173)
第四节	评述训练.....	(175)
一	先述后评.....	(176)
二	先评后述.....	(179)
三	述中有评.....	(180)
四	详述简评.....	(183)
五	详评简述.....	(184)
六	以述代评.....	(186)
第五节	演讲训练.....	(188)
一	练讲语段.....	(190)
二	备稿试讲.....	(193)
三	显示个性.....	(196)
四	情态演练.....	(198)
五	情感传导.....	(201)
第五章	应变性口才训练.....	(205)
第一节	应对训练.....	(206)

一	自问自答	互问互答	(210)
二	逼问快答	对答如流	(212)
三	克己适彼	线性接引	(215)
四	变通顺承	机敏转接	(217)
五	顺应语势	直陈己见	(218)
六	以简驭繁	一语中的	(220)
七	避实就虚	迂回曲对	(221)
八	顺贬反诘	适度冲撞	(223)
九	分离曲解	岔答诘难	(225)
十	风趣诙谐	宽松洒脱	(227)
第二节	交谈训练		(231)
一	访友待客		(233)
二	劝说沟通		(236)
三	求职应聘		(240)
四	洽商采访		(242)
第三节	即兴训练		(244)
一	散点连缀		(246)
二	格化构思		(249)
三	说句成篇		(251)
四	意象组合		(253)
五	意随情遣		(255)
六	借题发挥		(256)
第四节	论辩训练		(261)
一	模拟起步		(263)
二	自我争论		(264)
三	熟悉技巧		(265)
四	对峙“抬杠”		(267)
五	限时反驳		(269)

六	力排众议	(270)
第五节	趣说训练	(272)
一	妙语引趣	(275)
二	趣闻对“侃”	(281)
三	趣说自己	(283)
四	学讲笑话	(284)
五	学说相声	(288)
后记		(294)

第一章 自练口才的必要性和可行性

第一节 口才是现代社会人人必备才能

马克思说过：“人是社会关系的总和。”这就是说，人虽产生于自然，却更依赖于社会。作为社会的人离不开交往，而口语就是人们最直接、最便利、最重要也是使用最频繁的交际工具。但是“能”说话的人并不一定“会”说话，“会”说话，是一种才能，即“口才”。

说起重视口才、运用口才，我们的起步不比世界其他国家晚。早在公元前，古代盘庚用三次鼓动性演说使臣民拥护迁都于殷的主张，从而延长了商朝的统治；既黑又矮的晏婴出使楚国，以高妙的外交辞令和机敏的辩才维护了齐国的尊严；赵国平原君的门客毛遂自告奋勇出使秦国，巧妙地劝服楚王联赵抗秦；郑国老臣烛之武在兵临城下之际“夜缒而出”，以三寸不烂之舌说退秦兵；还有左师触龙迂回规劝赵太后以长安君质齐，而苏秦则以善辩的口才挂六国相印……当时“能说会道”形成为广泛的社会风气。孔子曾将“言语”列为他所定的四个必修学科之一，可算是我国最早的“口才训练”学科了。他的学生能言善辩者甚多，孔子评价宰我“利口辩辞”，子贡“利口巧辞”，他们称得上是“言语科”高材生。另外，在孙卿的《荀子·非相》中也有谈说之术的原则、方法的论述；汉代刘向在《说苑》中有《善说》篇，他以惠子的口才实例论证了“辞不可不巧，说不可不善”的道理。

但是，客观地说，现在我国人民的言语素质与其他先进国家

相比还是比较落后的。不少人私下说话尚能表述自如，但一到较正规的交际场合就显得木讷、拘谨，发言或交谈还不能娓娓道来，将语意表述得很清楚，有的人像是说“三句半”或“对口词”。

究其原因，从历史方面讲，自秦汉以来，说话成了“谏臣”的一种职责。但是至高无上的皇帝动辄对说得不合他的心意的臣子施以重刑，于是知识分子就转而看重字斟句酌的书面表达了。同时，漫长的封建时代实行科举考试制度，由于“一篇文章定终身”，更使人不看重口语表达的才能了。

从现实方面讲，虽然近百年来历史的进程大大加快，但轻视口才的封闭意识一直像一根无形的绳索紧紧地束缚着人们。“话到嘴边留半句，未可全抛一片心”“言多必失，话多伤人”等民谚仍有意无意地成为人们奉行的“处世哲学”。这既有经济方面的原因，也有政治方面的原因，而主要原因是后者。经济落后，小农经济的长期存在，半封建半殖民地社会的白色恐怖、以言治罪，使人们禁若寒蝉，只得苟且于“日求三餐，夜求一宿”的起码生活水准。由于交往受到局限，人们不需要什么口才，有口才的人反而被贬斥为“摇唇鼓舌”“耍嘴皮子”。解放以来，一次又一次的政治运动也使不少人尝够了“祸从口出”之苦。毛泽东同志虽然倡导过“知无不言，言无不尽”，“言者无罪，闻者足戒”的民主风气，但是，由于他的诸多失误，反而出现了他一再批评过、也不愿看到的“明哲保身，但求无过”，“明知不对，少说为佳”的局面。可以这样说，不正常的政治生活不仅强化了蔑视口才的传统意识，而且抑制了口才的运用、研究和发展。人们不愿说、不敢说，把不善言辞看作是“老实厚道”，而把能说会道看作是“不成熟”“不稳重”的标志。

但是，正是中国政治发生巨大变革的这半个多世纪，西方发达国家开始注意到口才的作用并加快了这方面的应用研究。第二次世界大战以后，美国在总结这次战争时惊叹“口才”的特殊功