

国家语言文字应用“十五”科研项目（项目编号：ZC105—002）

◆ 主 编 徐 波

◆ 副主编 张霞儿 吴丹红

中学生

ZHONGXUESHENG
KOUCAI
XUNLIAN YU CEPING

口才训练与测评



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大學出版社

国家语言文字应用“十五”科研项目（项目编号：ZC105-002）

中学生

口才训练与测评



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大學出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中学生口才训练与测评 / 徐波主编; 张霞儿, 吴丹红
副主编. — 杭州: 浙江大学出版社, 2005. 12
ISBN 7-308-04596-X

I. 中... II. ①徐... ②张... ③吴... III. 口才学
— 中学 — 教学参考资料 IV. G634. 303

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 000566 号

责任编辑 田 华

封面设计 刘依群

出版发行 浙江大学出版社

(杭州天目山路 148 号 邮政编码 310028)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

(E-mail: zupress@mail.hz.zj.cn)

经 销 浙江省新华书店

排 版 浙江大学出版社电脑排版中心

印 刷 浙江大学世纪数码印务有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 8

字 数 220 千字

版 印 次 2005 年 12 月第 1 版 2005 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-308-04596-X/G · 1011

定 价 15.00 元

目 录

引 言	001
第一章 倾 听	010
一 听话的含义及作用	010
二 听话的技巧	012
三 听话训练与测评	020
第二章 语 音	022
一 语音的含义及作用	022
二 语音的技巧	027
三 语音训练与测评	039
第三章 语 调	056
一 语调的含义及作用	056
二 语调的技巧	057
三 语调训练与测评	077
第四章 发 声	081
一 发声的含义及作用	081
二 发声的技巧	082
三 发声训练与测评	088
第五章 复 述	094
一 复述的含义及作用	094
二 复述的技巧	095
三 复述训练与测评	098

第六章 诵读	117
一 诵读的含义及作用	117
二 诵读的技巧	119
三 诵读训练与测评	127
第七章 交谈	138
一 交谈的含义及作用	138
二 交谈的技巧	140
三 交谈训练与测评	145
第八章 演讲	149
一 演讲的含义及作用	149
二 演讲的技巧	153
三 演讲训练与测评	177
第九章 论辩	180
一 论辩的含义及作用	180
二 论辩的技巧	181
三 论辩训练与测评	219
第十章 主持	221
一 主持的含义及作用	221
二 主持的技巧	226
三 主持训练与测评	232
第十一章 中学生口才水平评价模式	238
主要参考文献	247
后 记	249

引 言

这是一本写给中学生朋友的书。

亲爱的同学们，你们现在正在学校里努力学习文化知识，同时也在锻炼自己各方面的能力吧。那你们是否想到过学习与锻炼自己的口语交际能力——口才呢？可能有的同学会说：“文化课的学习这么紧张，我还真没想到过去要认真学习口语交际知识，积极训练自己的口才呢！”有的同学会说：“咳！学那没什么用，考上一所重点高中，考上一所名牌大学，这才是我今后在社会上立足的根本！”其实，同学们有诸如此类的想法，都是很自然的。因为现如今几乎所有的考试，比如我们的中考或高考，没有是采用口试的。所以呢，大家都认为，只要掌握了较好的书面语的表达水平，升学就不成问题了。其实，大家是否能在在此基础上，再作一些深入的思考呢？我们在学校学习，在家里生活，在社会上交往，尤其是今后在社会上创立事业，其实都离不开一种工具，那就是我们的口语交际能力——口才。列宁在阐述语言的功能时说：“语言是人类最重要的交际工具。”我们的确离不开语言这一信息的载体。

001

在这里，我们把平时用于交际的会话的能力称作“口语交际能力”、“口才”或“言语能力”。那么，你可能又会认为，“‘言语’不就是‘说话’？我会！不就是‘你好！我好！大家好’嘛……太简单了！”。而事实上，问题也并不像大家想象的这么简单。为什么这么

说呢？比如说，你能措辞得体地与同学、老师或者是一位陌生人交流、沟通吗？你能随心所欲而又有条不紊地向别人阐述自己的观点吗？你能当着众人的面清晰响亮从容不迫地讲一段话吗？你能在比较大的空间里作富有说服力和感染力的演讲吗？你能用口头表达的方式来得体而尽情地抒发自己的情感吗……我知道，每逢这时，许多同学就会心跳、紧张，不知说什么或者怎么说。所以，每当此时，你遭遇的可能是尴尬，留下的也许是遗憾……可以设想一下，在将来走上社会时，假如你面对的是一次竞争的话，那么你失去的将是一个个机会或人生的一次次机遇。俗话说得好“机会总是青睐那些有准备的人”。假如我问你，你将来要开拓你自己的事业，你做好准备了吗？是说各方面的准备！是的，这里毫无疑问的是要包括你的口才的准备！

随着现代通讯技术的迅猛发展，口才已日益凸现其重要作用。改革开放二十多年来，我国建设有中国特色的社会主义事业蒸蒸日上，综合国力不断增强，国际地位日益提高。全国人民怀着建设一个文明、民主、富强的伟大国家的热情，意气风发地迈进了新世纪。当今中国，重视人才，需要人才，更需要素质全面的人才，口才当然是不可缺乏的。

那么，究竟什么是口才呢？

《现代汉语词典》的解释比较简明：“说话的才能。”口语是人类的有声语言，又称为自然语言，它包含声音和意义两个部分。我们这里所谈论的口才，是指我们在交际过程中所具有的口语的能力。所以，我们所说的口才就是口头交际中使用的主要诉诸听觉并借助各种辅助手段表情达意的口头语言。心理语言学认为，口语交际是一种人的言语行为，口头言语交际可以包括：编码、发码、接码和解码的过程。编码和发码就是说话；接码和解码就是听话，口语即听话、说话，口语能力就是听说能力。口语交际是一个双向信息交流的运动过程，是一个多层次的动态复合系统。在这个系统中除了语言及其伴随手段之外，还包括交际活动的参与者、交际动机、交际环境等多种

因素。这些因素的存在使口语交际突破了听说的狭隘框架,也即在口语交际学习中,我们不仅要学习正确的发音,掌握一定数量的词汇,说出结构正确的句子,而且要能够较好地把握交际过程中的诸多因素,能正确理解每一具体语境下的话语,说出正确、流利、得体的语言,较好地达到自己的交际目的。

目前,努力提高中学生的口语交际能力显然正日益受到了重视。中学生应该具有怎样的口头表达与交流的能力呢?按照2003年国家教育部制订的《语文课程标准》(高中)之“第二部分课程目标”所提出的要求有三条,分别是:

7. 增强人际交往能力,在口语交际中树立自信,尊重他人,说话文明,仪态大方,善于倾听,敏捷应对。

8. 注意口语的特点,能根据不同的交际场合和交际目的,恰当地进行表达。借助语调和语气、表情和手势,增强口语交际的效果。

9. 学会演讲,做到观点鲜明,材料充分、生动,有说服力和感染力,力求有个性和风度。在讨论或辩论中积极主动地发言,恰当地应对和辩驳。朗诵文学作品,能准确地把握作品内容,传达作品的思想内涵和感情倾向,具有一定的感染力。

我们认为,同学们的口语能力的要求可以用这样简约的几点来检验和要求:

语声方面:轻重适宜,圆润悦耳,清楚明白。

语音方面:普通话标准,发音自然和谐。

语调方面:连贯、正确的语气语调,根据表述的内容能恰当地处理语气语调。

内容方面:条理清楚,表义确切,重点突出。

如果说,你拥有了较强的口语交际能力,那就要:敢说,就是能做到当众讲话不害怕,发现自身“闪光点”,拥有自信心;还要会说,即有话可说,言之有序,重点突出,有感染力;并且要能巧说,也就是能言之成理,言之有智,站起来就能说。

对照以上要求,我们相信许多同学都会觉得自己是远未达到要求与目标的。

那么,现在中学教育中的学生口语交际能力的训练与培养的情况究竟如何呢?为了完成国家语言文字应用“十五”科研项目“中学生口语测试研究”,也为了把这本书写得更好,我们采用无记名问卷调查和开小型座谈会的方式对此进行了一番调查了解。

先说说问卷调查的情况。

(一)教师组的调查

本次问卷调查为不记名抽样调查,按城区、乡镇的中学比例,共发出调查表 500 份,调查的对象均为中学教师,共收回有效表 451 份。调查按城区语文教师(109)、城区非语文教师(142)、乡镇语文教师(98)、乡镇非语文教师(102)四部分进行并作数据统计。调查表格的各项统计总人数有时略少于回收表格总数,是因为有些项目有的被调查教师未作选择回答。

教师组的调查表的设计目的有三:一是调查教师对于其所教学生的口语交际能力的评价;二是语文教师对于学生口语交际能力的培养现状;三是教师对于培养学生口语交际能力重要性的认识。语文教师调查所有项目并作统计,非语文教师则口语训练的具体内容不作统计。调查结果按项统计如下。

1. 教师对学生口语交际水平的总体评价(见表 1)

表 1 教师对学生口语交际水平的总体评价

数据统计 调查对象	高		比较高		中等		中下水平	
	人数	百分比	人数	百分比	人数	百分比	人数	百分比
城区语文教师	6	5.6	28	25.9	44	40.7	30	27.8
城区非语文教师	8	5.6	32	22.5	56	39.4	46	32.4
乡镇语文教师	4	4.1	9	9.2	44	44.9	36	36.7
乡镇非语文教师	0	0	4	3.9	38	37.3	60	58.3

2. 学生口语交际能力构成要素的评价及口语教学开展等情况
(见表 2)

表 2 学生口语交际能力构成要素的评价及口语教学开展等情况(%)

项目	1. 与人沟通能力		2. 普通话水平		3. 表达流畅度		4. 言语构架合理性		5. 口语表现力	
城区语文教师	强	14.8	高	42.6	流畅	24.1	合理	27.8	强	23.1
城区其他教师		4.2		57.7		24.6		26.8		21.1
乡镇语文教师		8.2		22.4		6.1		28.6		12.2
乡镇其他教师		5.8		11.7		15.5		15.5		9.7
城区语文教师	中等	70.4	中等	57.4	中等	70.4	中等	66.7	中等	66.7
城区其他教师		78.9		40.8		64.8		64.8		64.8
乡镇语文教师		65.3		67.3		85.7		59.2		67.3
乡镇其他教师		73.8		86.4		71.8		73.8		68.9
城区语文教师	不强	14.8	较差	0	不流畅	5.6	不合理	3.7	不强	9.3
城区其他教师		16.9		1.4		9.9		8.5		14.1
乡镇语文教师		24.5		7.1		4.1		9.2		16.3
乡镇其他教师		19.4		0		11.7		9.7		20.4
项目	6. 口语表达心理素质		7. 是否开设口语课		8. 口语训练效果		9. 口语训练对于正常教学		10. 口语训练必要性	
城区语文教师	稳定	29.6	有口语课	14.8	明显	20.4	有影响	31.4	必要	75.9
城区其他教师		38.0								74.6
乡镇语文教师		16.3		13.3		24.5		2.0		79.6
乡镇其他教师		14.6								72.5
城区语文教师	中等	59.3	无口语课	83.3	不明显	77.8	无影响	66.7	无必要或不表态	24.1
城区其他教师		53.5								25.4
乡镇语文教师		71.4		77.6		71.4		89.8		20.4
乡镇其他教师		71.8								27.5
城区语文教师	不稳定	11.1								
城区其他教师		8.5								
乡镇语文教师		8.2								
乡镇其他教师		12.6								

注:表中 1~6 设 3 个选择项,7~10 设 2 个选择项。1~6 项为教师对学生平时口语表达水平与交际能力的评估情况。7~9 项是专门为语文教师所设的考察他们对学生口语教学等的情况。第 10 项是对教师口语交际教育观念的情况了解。

3. 语文教师采用口语教学的基本形式

语文教师在口语交际训练中所采用的形式(此项调查采用多项选择的方式),城区语文教师与乡镇语文教师的答案均一致,由高到低的排序为:提问—朗读—复述—讲故事—演讲—朗诵—课本剧表演—论辩—其他语言比赛。

从以上数据我们可以清楚地看出,无论是城区教师还是乡镇教师,无论是语文教师还是非语文教师,他们对自己学生的口才总体水平的评价多属于中等偏下,对口才各要素的评价也多属中等或中等偏下水平。但就普通话水平而言,城区中学的学生要明显好于乡镇中学的学生。这也客观地反映了我国多年来积极推广普通话的明显效果。在对学生进行口语交际培养训练的形式上,大都采用提问、朗读、复述等方式,其实这显然是一种用于语文教学的辅助性教学方式,而并非真正意义上的口语交际训练课。相当多的语文教师认为口语交际能力的训练会影响正常的教学秩序。在关于是否有必要训练学生的口才的问题上,认为无必要或未作表态的比率并不低,这是我们应该注意的问题。如果教师对于提高学生的口语交际水平的认识不到位的话,那么我们的语文教学的真正目的就不能全部都很好地达到,也会对学生自觉提高自己的口语交际水平形成一些负面的影响。同时,我们在调查中也了解到,笔者所在地的中学里都不开设口语交际专项训练课程,只有以朗读为主的诗歌欣赏课等零星的语文课可以被认为是与口语相关的。

(二)学生组的调查

本次调查,分城区、乡镇中学,并分不同年级发放调查表格 300 份,收回有效调查表共 262 份。学生组的调查表的设计目的也有三:一是学生对自己在学校具有“当众说话”的参与率的考察;二是中学生对自己的口语水平的评估;三是学生对学校所开设的口语课程的调查和学生自己所喜欢的口语训练形式的调查摸底。调查项目共分六项,其中五项调查情况见表 3。

表3 口语训练形式调查项目

调查项目	口语交际的机会		口语表达是否音色响亮		口语的流畅度		口语表达的紧张感		学校是否开设口语交际课	
	很多	14.5	响亮	35.5	流畅	25.2	不紧张	21.3	开设	0
选项与比率(%)	不多	67.6	一般	39	一般	12.1	有点紧张	57.9	不开设	100
	少	17.9	不响亮	25.4	不	63	紧张	21		

第六项是学生们对九种口语训练形式的喜欢人数,从多到少的排序为:论辩—朗读课文—表演课本剧—讲故事—提问—其他语言比赛—朗诵—复述课文—演讲。

其结论是:被调查的学校均不开设专门的口语交际课程。大多数学生认为自己在课堂上锻炼口语交际能力的机会并不很多;对于自己在口语表达时的表现也并不自信,比如他们中许多人认为自己发言时的心理有点紧张,其实这正是缺乏口语交际训练所致。另外,学生对自己的口语交际能力有实事求是的确认,认为自己表达不力的学生占了多数。从对于口语交际训练形式的选择看,学生十分喜欢像论辩这样富有竞争的、思辨的、激情的口语形式,这也是现代社会激烈的竞争状态对于学生的自然影响。

此外,我们还以“中学生口语交际教学情况交流”为题,召开了小型教师座谈会,参加会议的大都为中学语文教师。从座谈会上传递出来的信息,我们可以概括为以下几点:一是对口语交际教学内涵的认识比较模糊。许多教师简单地认为口语交际教学等于“听、说”教学,把“听、说”教学与口语交际教学混同起来了,而没有如同我们在上面谈到的什么是“口语交际”那样从实质性上把握住其真正的内涵。二是对口语交际教学地位的重要性认识尚不足。许多教师认为口语交际教学理应附属于阅读、写作教学,再加上在应试教育的影响下,时间有限、课时有限,因此,除了以朗读为主的诗歌欣赏课外,基本未设置专门的口语交际课程。

如果说在小学里,学生在课堂上开口的机会还算不少的话,那么中学的语文课堂却几乎只是教师的“讲坛”,学生都很习惯当忠实的听众。许多同学会发现自己的嘴巴越来越“紧”,由于缺乏适当的训练机会,相当多的同学越来越在心理上表现出胆怯情绪,甚至都不敢当众发言说出自己的见解,即使说也是非常简单的“是”或者“不是”,逐渐形成了不良循环:越不会说锻炼机会越少,锻炼机会越少越不会说,慢慢地丢失了说的欲望,口语交际的能力可想而知了。现代社会对于人们的口才水平提出了更高的要求,我们的学校教育应该重视对学生口语交际的训练,教师应该为培养训练学生的口才尽职尽责。

实际上,语文教学是对学生口才培养的最经常、最广泛、最具体的训练机会之一。教师在语文教学的过程中,应抓住一切可训练点,创设情境,让学生展开合理的想象,给学生充分表达和交流的机会,指导学生学会说完整、具体、有序的话,说内容丰富合乎事理的话;培养学生良好的交际习惯和交际态度;让学生在具体的交际情境中体会各种不同的交际方式,使得学生的口才在语文教学过程中逐步得到锻炼、提高和发展,同时也为我们的语文教学注入一股清新的风。试想,语文教学重视了学生口才训练,学生学会了出口成章,学会了能言善辩,那么,这对他们今后的各种工作经历肯定会很有帮助的。新课标告诉我们:语文教学是学生、教师、文本之间对话的过程。这是一种双向的、互动的对话和交流。而这样的交流和对话是离不开口才因素的。因此,口才教学应该贯穿于语文教学过程的始终,是阅读课上交流信息、表达情感、探究问题、揭示规律、发展思维的必要手段和途径。

语文教学所使用的教材,为“口语交际”提供了丰富的素材和极好的范例,丰富了“口语交际”的训练内容。例如,语文出版社出版的初中语文教材,从第一单元开始的每个单元都结合课文内容与形式,合理地安排了如下的“口语交际”训练:自我介绍与提问、采访任课老师、说家乡、说特征、猜同学、讲故事、评故事、交谈学习体会、古诗文朗诵、推选奥运会吉祥物、自荐担当志愿者、童话故事接龙、与家长进

行一次对话、交流科技信息、给编创人员出点子、讨论、模拟旅游咨询、当一回小记者、交流格言、开一次头脑风暴会、“小院士”科普讲座、古诗漫谈、劝说、讨论、我们的权利和义务、介绍自己喜欢的一首歌词、模拟争辩、我有一个梦想演讲、话说我家、交流对联、青春畅谈、中学生看电视利弊谈、漫谈电视剧、从“愚公移山”谈起、谈谈名人效应、漫谈音乐的魅力、开一次小型现代诗歌研讨会、你相信商业广告吗、趣谈中学生活、时事聚焦、要不要注意生活细节，等等。如果我们的中学语文教师能基本按照这样的线索对学生进行口才训练，那中学生的口语交际水平的提高会是极其显著的。

当然，学校是非常重要的训练学生口才的场所，而除此之外，在社会上、在家里等其他场所，同学们也应该抓住各种机会，充分利用自己的业余时间，根据自己的爱好，进行口才训练。

本书供中学生们进行口才训练与测试使用，也可作为中学语文教师或者班主任对学生进行口才训练的教科书或参考书。本书的内容包括了中学生必须掌握的口才知识与技巧，以中学生口语能力的必备素养、口语交际的常用形式为基本顺序，采用循序渐进、由浅入深、由易到难的训练方法；同时，把口才训练与测评自然地结合起来，更方便同学们自我训练与自我检测，这是本书的最大特色。

“成功始于觉醒，心态决定命运”。哈佛大学威廉·詹姆斯教授说：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”同学们，我们应该积极地行动起来，努力培养优良的口语习惯，练就漂亮的口才，收获一种美好的命运！本书将以有声语言的构架为序，遵循言语的规律，激发你自身拥有的潜能，让你感悟语言：原来口才并不玄奥，它就掌握在你自己的手中。

我们要交流，我们需要学习口才知识，训练口才。我们正年轻，现在正是我们学习与训练口才的好时机！

第一章 倾 听

一 听话的含义及作用

010 倾听与听话的区别我们当然明白。但是,训练我们的口才还要先练习“听话”吗?“听话”我们可是从小就会的呀!要知道,我们这里所谓的“听话”可不是“小强是个听话的乖孩子”这样的语句里的“听话”的意思,因为在这里“听话”是表示“懂事、明理、乖巧”的形容词。而我们所说的“听话”是相对于“说话”而言的。“听”是行为动词,“话”是实体名词。其实听话也是一门艺术,听话有许多技巧。所以,我们把这一部分的大标题写作“倾听”,以示其与一般的“听话”的区别。

听话是一种怎样的活动呢?它是人们借助于听觉器官接收语言信息并加以认知、理解的综合性精神活动,它是口语交际的一个重要方面。有资料表明,在人们日常的言语交际活动中,“听”占45%,“说”占30%,读占16%,写占9%。嗨,“听”占了将近一半的时间!可见它在口语交际中占有相当重要的地位。如今,随着科学技术的迅猛发展,现代化通信手段日益发达,“听”已经成为人们在社会生活中交流信息的主要途径。那么在训练口才前,怎么还要先训练听话呢?因为,现代社会向人们提出了更高的要求,一个人仅仅“善谈”还

不够,他还需要“善听”。其实,说话与听话是密切相关的,没有说话就没有听话;那要是没有听话呢,人们说了也没用。从某种意义上说,“听”是为了更好地说。只有“听得准”才有可能“说得好”,“听”服务于“说”。所以,要学会说话,首先得学会听话。一个人的听话能力,是其文化修养、自身素质的无形体现。它“以听话人的知识积累和理解能力为基础,借助于判断和推理能力,作用于语言交际的全过程”。听话既是讲话人言语的目的,又是进一步展开交际的手段。

也许同学们认为,听话是很被动的,不就是单纯的听吗?至多不过是静静地洗耳恭听而已!但是若要问,你真的听清楚了对方的言语脉络了吗?真的听懂了对方的话了吗?还能够听出有些话的言外之意吗?恐怕就不能那么自信地回答了。这是因为听话的特征所决定的。

听话的特征有哪些呢?其一就是被动性。口语交际中,我们听话人无法根据自己的言语接受习惯与思维能力,即按照自己的意志去控制说话人发音器官的开启闭合及发音的强弱快慢。是的,在对话中,我们既不能控制说话人要讲的内容,也不能控制其具体的表达方式,对交际方向的控制也不如说话人主动。其二是对方言语的即随性。声音一发即逝,只在瞬间刺激听话人的听觉,听话人无法在交际现场对所听到的话语作反复推敲,只能被动地紧随说话人的话语思路。说话人说到哪,我们就听到哪;说话人说什么,我们就听什么。

由于说话人常常是随想随说,还有如重复、啰嗦、颠倒、脱节等也随处可见。因此,听话人需要对所接收的信息进行重新整理、加工,重新选择和组织所听到的话语信息,使之条理化、清晰化。我们要把听话的听理解为倾听、聆听。进行听话训练的根本目的,是提高听话效率。这就要求听话者要认真地听,主动地听,听得专心、耐心、会心。

二 听话的技巧

按“听话”效果，我们可以将“听”分为下面几个层次：第一个层次——“充耳不闻”型。这是“听话”活动中的比较低的层次。处在这个层次的人，听话时虽然保持了“听”的姿态，却常常心不在焉，所以听完以后，如果问他，对方说了些什么，肯定只能是“一头雾水”，茫然不知所以。这个层次的“听话”除了形式外毫无任何意义。第二个层次——“闻而不解”型。处在这个层次的人，在听话活动中，虽然能够认真倾听，听完之后，也基本能领会对方的意思，但却不能迅速进行归纳综合，更不用说作出及时的反应了。第三个层次——“心领神会”型。处在这个层次的人，在听话活动中具有一种积极主动的状态，听话效果好，归纳及时，反应敏捷。要达到这第三层次的听话效果，必须从以下几方面进行努力。

012

(一)学会全神贯注听讲

其实，表面看起来如此简单的人们的口语交流是一个较为复杂的过程：说话者把思维中的语言材料组合成言语（心理过程），通过自己的发音器官发出语声（生理过程），语声通过声波进行传递（物理过程），然后以振动听话者鼓膜的形式传达到听话者的耳朵里（生理过程），然后听话者又把这言语信息传入自己的大脑进行理解与处理（心理过程）。所以，我们可以用以下的简单形式演示人们口语交流的过程：

言语内容（心理活动）→言语发出（生理活动）→言语传递（物理活动）→听到言语（生理过程）→理解言语（心理过程）。

我们可以把这—个听说过程称为“言语链”，这链条是环环相扣不可缺少的，无论哪一环节出了问题，正常的口语交流则将无法完成。同时，我们还想以此证明的是说话者的语声既是线性的，就是言语是一个音节接一个音节像线条那样的，而同时它们又是转瞬即逝