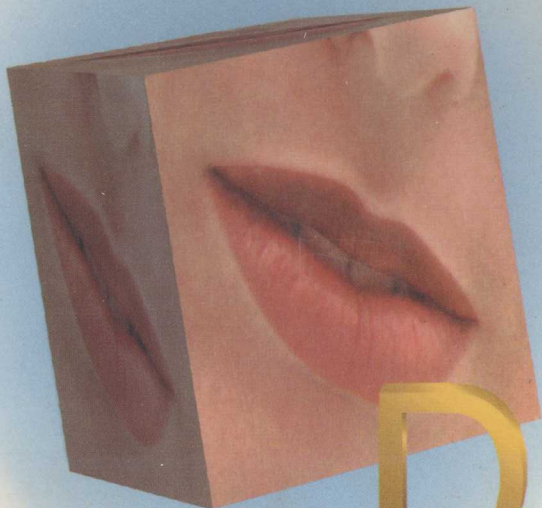


邱庆伟 著

青少年能力自我训练丛书



D

KOUCAI DE ZIWO XUNLIAN

口才的自我训练

● 甘肃科学技术出版社

口才的自我训练

《青年自学成才丛书》编委会

苏步越 著

主 编 王 文 文

主 编 魏 光 国

编 委 (以姓氏笔画为序) 魏 光 国

苏工业学院图书馆
藏书章

口才的自我训练

苏步越

甘肃科学技术出版社

(兰州一第 83 号)

甘肃科学技术出版社

(兰州一第 83 号)

甘肃科学技术出版社

口才的自我训练

苏步越

甘肃科学技术出版社

(兰州一第 83 号)

甘肃科学技术出版社

本书 287 毫米×1032 毫米 1/32 开本 8.52 印张 140 000

1986 年 11 月第 1 版 1986 年 11 月第 1 次印刷

印数 1-2 150

ISBN 7-73-0017-00 甘肃科学技术出版社

《青少年能力自我训练丛书》编委会

主 编:文 江 王郁明

副 主 编:张明国

编 委:(以姓氏笔画为序)

文 江 王郁明 牛 芳 江 波

张永梅 张明国 赵平沙

策划编辑:毕 伟

口才的自我训练

邱庆伟 著

甘肃科学技术出版社出版

(兰州第一新村 81 号)

甘肃省新华书店发行 甘肃省委印刷厂印刷

开本 787 毫米×1092 毫米 1/32 印张 6.75 字数 140 000

1996 年 11 月第 1 版 1996 年 11 月第 1 次印刷

印数:1-5 150

ISBN 7-5424-0615-9/O·12 定价:7.00 元

作者的话

青少年朋友，你想成为一名落地有声、言之有理的演说家吗？你想成为一名口绽莲花、犀利尖锐的谈判能手吗？你想成为一名能倾听心声、帮人排忧解难的好朋友吗？你想成为同学同事间谈吐文雅、风度翩翩的焦点人物吗？

回答如果是肯定的，那么就说明一个问题，你必须具备一副好口才。

青少年朋友，你可体会到胸中似有千言万语，却梗噎于喉头的郁闷心情？你是否曾遇到辞不达意而引起误会的尴尬境地？你是否有过私下已千遍万遍演练，而众目睽睽下却无言以对沉寂时刻？你可曾遇到说者滔滔不绝，而听者昏昏欲睡的不合作状态？

如果回答是肯定的，那么也说明一个问题，你的口才有问题。

一个人的青少年时期是人生的黄金季节，犹如一张白纸任自己随心描绘绚烂的彩画，谱写美妙的乐章。也如一棵飞快成长的小树，需要雨水的滋润和大地的哺育。更如一朵含苞欲放的花蕾，需要更多的养分和力量以渲染自己美丽夺目的花姿。一方面，青少年需要了解社会，从社会中汲取经验教训，获得知识，锻炼能力；另一方面，青少年在成长中更有一种迫切愿望，需要在同学、同事、朋友面前，乃至社会面前发表自己的

看法,展示自己的丰姿,树立自我形象,不断在社会与自我的双向交流中表现自我,完善自我。但在这种交流中,有些朋友往往遇到这样一些问题,或辞不达意、言不由衷,或无话可说、没话找话,或言过其实,或废话连篇、不切要害,或不合时宜、妄自尊大,经常使人们误解为是不学无术、无知浅薄,或内向孤僻、性格怪异,人为地在您与社会中间设置了一些不必要的障碍,使您在交友、学习、谈恋爱、求职、工作中遇到不少困难。这就是因为您的口才不足以正确表达自己的思想和感情,没有充分发挥口才天赋而造成的人生损失。如许多青少年朋友在择偶时,早已在心中把热烈滚烫的情话反复千万遍,却在心中的恋人面前无丝毫勇气说出口,而被他(或她)认为无胆量、太腼腆而失之交臂。更有许多青少年朋友在求职和工作中,因不能准确表达自己的想法,造成别人的误解,给个人成长带来不必要的麻烦。这都说明,一个人,尤其是青少年必须培养一副好口才,那么口才是从哪里来的呢?它不会天生就有,也不会从天上掉下来,只有青少年自己通过合乎规律的、坚持不懈的自我训练,才能克服以上的问题,练就一副好口才,疏通人与社会的正常交流渠道,帮助青少年健康成长。

这本小册子介绍一些口才自我训练的方法和技巧,但愿能给青少年朋友一些启示和帮助。或许因为作者能力有限,难免存在错误之处,欢迎青少年朋友批评指正。

作 者

1996年6月于金城

目 录

第一章 口才是什么	(1)
一、人类的需要.....	(1)
二、人际沟通的途径.....	(4)
三、社会化的手段.....	(6)
四、一言九鼎.....	(8)
五、祸从口出.....	(13)
第二章 口才的历史	(19)
一、中国人的口才.....	(19)
(一)“说”而优则仕.....	(20)
(二)“写”而优则仕.....	(23)
(三)演讲之风.....	(24)
二、外国人的口才.....	(26)
(一)自由口才.....	(26)
(二)布道口才.....	(28)
(三)社会口才.....	(29)
第三章 口才的特征	(33)
一、口才的三标准.....	(33)
(一)言之有物.....	(34)
(二)以理服人.....	(36)

(三) 以情动人	(38)
二、口才的三特点	(40)
(一) 口语化	(40)
(二) 音律性	(43)
(三) 形象性	(49)
三、口才的三外因	(53)
(一) 听众	(54)
(二) 时间	(58)
(三) 情境	(63)
第四章 口才训练方法	(68)
一、基础训练	(68)
(一) 思维训练	(68)
(二) 记忆训练	(72)
(三) 声音训练	(77)
二、自我口才训练	(82)
(一) Follow me	(82)
(二) 胸有成竹	(85)
(三) 自吟自唱	(89)
(四) 小试牛刀	(92)
(五) 锦上添花	(95)
第五章 口才训练技巧	(98)
一、修辞技巧	(98)
(一) 言简意赅	(98)
(二) 生动活泼	(103)
二、逻辑技巧	(107)
三、交际技巧	(114)

(一) 第一印象·····	(114)
(二) 当个好听众·····	(116)
(三) 增添魅力·····	(119)
(四) 谈吐风度·····	(121)
四、表演技巧·····	(123)
(一) 眼神·····	(124)
(二) 面部表情·····	(125)
(三) 手势·····	(126)
(四) 身姿·····	(128)
(五) 人体空间·····	(129)
(六) 服饰·····	(130)
五、应变技巧·····	(133)
(一) 巧问妙答·····	(135)
(二) 能辩善击·····	(140)
(三) 幽默技巧·····	(148)
第六章 口才实用范例 ·····	(158)
一、通用口才·····	(158)
(一) 演讲·····	(158)
(二) 论辩·····	(163)
(三) 谈判·····	(169)
(四) 交谈·····	(175)
(五) 主持·····	(180)
二、日用口才·····	(184)
(一) 初识·····	(185)
(二) 赞美·····	(187)
(三) 说服·····	(190)

(四) 批评.....	(192)
(五) 拒绝.....	(195)
(六) 道歉.....	(197)
(七) 安慰.....	(200)
(八) 交友.....	(203)
(九) 恋爱.....	(205)

第一章 口才是什么

青少年朋友要训练口才,首先要明确口才到底是什么,有什么作用。只有认识了口才的本质、重要性及其一般规律,才能提高训练口才的自觉性和积极性,易于掌握口才训练的技巧,提高口头表达能力。本章着重介绍口才的实质和作用。

一、人类的需要

语言是人类特有的现象,是人类脱离动物界的标志。从本质上讲,语言是客观事物在人头脑中形成的表象、概念和思想的外部表现。人类通过口头或者文字、符号等语言形式传达信息、沟通思想,并产生社会发展的巨大动力。斯大林曾说过:“思想交流是经常极端重要的,因为没有思想交流,便不可能使人们在与自然力的斗争,在为生产必须的物质财富的斗争中协调共同活动,便不可能在社会生产行为中获得成功。因此就不可能有社会生产本身的存在。”也就是说,语言已成为人类赖以生存的工具,人类正是借助语言学习社会文化,了解他人的经验,积累生活知识,指导自己的行为,参与社会生活,处理社会关系,创造社会财富,使语言成为个人社会化的强有力的工具和杠杆,成为整个社会生存的基础和交互工具。正是因

为有了语言，才丰富了人的社会化内容，扩大了社会化范围，加速了社会发展的进程。

人类在长期的劳动过程中，发展了语言的器官、听觉的能力和大脑的有关结构。据考古学家在以色列北部发现的一块古代人头骨化石表明，人类在数万年以前就有了说话能力。而这是其它动物，即使是最高等的猿类所没有的。动物对外界和内部刺激和声音反应是一种与生俱来的本能的反应，而不是对声音刺激物本身有什么回答。人类的语言，则是另一回事，客观的刺激物在人们的头脑中形成表象、概念或思想，间接或直接反映刺激物的本质和内在联系，使人们在社会活动中相互联络，沟通信息，交流思想，传达他们的头脑中所反映的东西。由此可见，人类的语言能力是人的社会化的生物基础和根本需要，没有语言，也就谈不上社会交往。正如马克思说的，“人们在生产中不仅仅同自然界发生关系。他们如果不以一定方式结合起来共同活动和互相交换其活动，便不能进行生产。为了进行生产，人们便产生了一定的联系和关系；只有在这些社会联系和社会关系范围内，才会有他们对自然界的联系，才会有生产。”

人类对语言的把握经过了两个阶段，首先是大约数万年以前，出现了口头语言，原始人类从类人猿进化而来的标志就是口头语言的出现，人类直接运用口头语言组织生产、沟通信息、交流感情的。只到约一万年以前人类才发明了原始文字语言，最早出现的如我国的石鼓文、甲骨文和古埃及的楔形文字，人类才开始运用文字语言来记载历史、描述事物、抒发感情，并和口头语言一起成为人类认识世界、改造世界的有力工具。

口头语言和文字语言各有优劣,是相辅相成的。口头语言只是能够听到的或说出的语言,文字语言则是在听到和说出的基础上形成的一种能够看到的语言,从生理机制来说,它是一个极为复杂的人类特有的更高级的现象。但口头语言可以伴有手势、表情,可以带有很大的情景性质。而文字语言则完全不可能,掌握和运用文字,意味着不但会说,而且要会读、会写,有运用文字和其他符号的能力,这是一系列复杂的过程,人往往从小就开始进行长期运用语言方面的锻炼。人们的思维可以在文字语言中表达得更充分、更完全、更精炼,而口头语言则更有说服力、吸引力,更富于感情、更直接、更灵活、更亲切。同时人们的书面语言,反过来又不断丰富和改进口头语言。

人们对口头语言掌握和应用能力就是口头语言表达能力,即口才。而对文字语言掌握和应用的能力则称为书面语言表达能力或文字能力。这两种能力也随着其对象的特点而具有各自的特点。口才讲究直接,富于感情,针对性强,灵活性强,但其缺点是不利于保存。文字能力即文才要求更高、更复杂,只有受过教育、懂得一定语言规律的人才能掌握和交流,具有精炼、逻辑性强、保存持久的特点,其缺点在于局限性大。口才和文才是相辅相成的,共同成为人类进行生产等社会活动必须具备的能力,并为社会生存和发展共同起着交流思想、沟通信息的作用,并相互促进、相互补充。当然,口才和文才也是不可替代的,各有不同的侧重点,分别为掌握和应用语言的不同方式。口才好不一定文才好,如有的并不懂读书写字的人,口才却很好。反过来,文才好也不一定口才好,有的人博学多识,著书甚多,但语言表达能力不强,有话说不清,这种现象

也是常见的。

总而言之，口才和文才是同样重要的，人类的生存和发展根本离不开这两种能力，已成为人类根本的需要。尤其是现代社会是个信息爆炸的时代，无处不要求人们应具备一定的口才和文才。电视、广播、报刊、杂志、书籍这些传播信息的媒介已使社会离不开口才和文才。甚至全世界正兴起的第三次浪潮，或称作第四次工业革命的“高速信息公路”，发明了计算机识读系统、读音系统和听写系统，更直接把口才和文才紧密联系在一起，在未来的社会里发挥更加巨大的作用。

二、人际沟通的途径

人类社会要生产和发展，必须使社会里的人之间发生联系和沟通，称之为人际沟通。人际沟通必须籍助于符号系统进行，由此根据符号系统的不同可分为言语沟通和非言语沟通。言语沟通的工具是语言，而语言是人际沟通的最主要的工具。在这里需要分清语言和言语两个概念，语言是社会上约定俗成的符号系统，而言语则是运用语言进行沟通和交际的过程。列宁曾指出：“语言是人类最重要的交际工具。虽然语言不是人与人之间的沟通和交际的唯一工具，但我们每日每时大量使用的沟通工具却是语言。在人类社会的交际活动中，语言这种沟通和交际的工具，是无法被别的东西所替代。”大家可以设想，人们即使可以改变报刊、杂志、书籍等语言传播方式，也可以使广播、电视、电话等传播媒介，甚至把它们都集中于一体——通过“信息公路”，但这一切努力只是简化了语言的传播方式，却无法用电脑来替代语言，更无法消灭语言。

正因为语言分为口头语言和书面语言，那么人际言语沟

通又可分为口头沟通和书面沟通,口才和文才当然分别是掌握和应用口头语言、书面语言进行沟通的能力。同样,口头沟通的优点是简便易行、灵活迅速。特别是因为口头语言往往伴有手势、体态和表情,更增添了传递信息的效果,但其缺点是信息保留时间短,使用也有一定局限性。借助书面语言进行的沟通称之为书面沟通,书面沟通的信息可以长期保存,对一时辨别不清的信息可以反复研究,这是它的优点。其缺点之一是信息对文字语言的依赖性强,沟通效果受文字修养的影响很大;缺点之二是它对情况变化的适应性较差。美国心理学家T. L. 戴尔对口头沟通和书面沟通的效果进行了比较研究,发现口头与书面混合沟通效果最好,口头沟通效果较好,书面沟通效果最差。

在现代社会,口头沟通是最常用、最方便的传递方式,口才也变成了每个人必不可少的能力,没有口才的人是不可能适应现代化建设需要的。西方资本主义国家把口才作为衡量人才的重要标准,无论是政治家、企业家、公务员,甚至一般的企业职员也必须过口才考试这一关。

口才作为人际沟通的能力,有着十分重要的社会功能。一是传递信息。人们通过相互之间的彼此对话,使信息、知识、经验得以交流,不仅可以协调社会成员的活动和行为,而且有助于提高他们的知识水平,使人类的新发明、新创造迅速地传播开去。二是沟通感情、心理保健。古今中外的许多医学家都认为,说话对人类的心理保健有着重要的作用。因为人是有感情的动物,通过说话彼此交流各自的喜怒哀乐,以沟通感情,达到心理相容。尤其是当人在工作、生活中受到某种挫折和打击的时候,需要寻找机会把心里的话吐出来,以减轻心理压力,

维持身心健康。一个人如果成天沉默寡言、缺乏感情的交流，就会感到孤独、抑郁，易造成脑细胞萎缩或患精神病。三是形成社会关系。口才是信息传递的能力，它的大小不但对个人的心理和行为产生影响，而且直接影响人与人之间的沟通及联系。社会心理学的研究表明，人的各种个性、社会态度，都不是先天的，而是在人们交往中逐渐形成的，而这一过程的机制是，以周围的人对自己的要求来控制自己的行动。人个体也是借助于人际沟通来形成社会关系，并受社会关系的制约和促进的。总之，口才是人际沟通的重要途径，它的作用是十分重要的。

三、社会化的手段

社会化就是指个人学习知识、技能和规范，取得社会生活的资格，发展自己的社会性的过程。因为每一个人从婴儿到参与社会生活，都有一个发育、成长、死亡的过程。一个幼体从不知不识的生物个体，成为一个社会成员，必须学习社会长久积累的知识，以及人赖以生存的生活、生产技能和社会约定俗成的规范。也就是说，每个人都必须经过社会化的过程。

每个人的青少年时期是社会化最关键的时期。人在青少年时期一般有两种需要：一种是人类在种族发展过程中，因维持生命和延续种族，形成对某种事物的基本需要，如对营养、自卫、繁殖后代的需要；一种是在社会生活中，为了提高物质和精神生活水平，形成高一级的需要，如对社会交往、劳动、文化、科学、技术、政治生活等等需要。人的需要是在社会实践中取得满足和发展的，它表现为愿望、志向、兴趣、理想、信念等，是推动和指导行为的直接因素。个人的需要以一定客观现实

条件,在一定社会和教育需求下不断发展,既是个人积极活动的内因,又是个人生理和心理的内部要求,也是个人行为不断向前发展的动力。而环境和教育是个人发展的外因。青少年社会化过程就是他们通过学习,形成和发展对于社会的认识过程,这个过程的完成就是依赖于人际沟通的工具——语言来完成的,社会化的效果好坏又依赖于青少年的语言表达能力——口才和文才。因为人们在一定的历史环境中生活,进行实践活动,接触到社会环境中的各种事物,以及人与人之间的关系,这些事物和关系也就必然以这样或那样的方式反映到他们的头脑中,使他们逐渐在不同程度上学习做人处事。青少年首先是运用口才以口头语言形式来反映个人的需要和社会化过程中的体会,如在学龄前儿童总喜欢问为什么,并在语言上摹仿成人。在学习文字语言后,才运用文才来表达他们的愿望。反过来,成人也经常直接运用口才对青少年进行言传,教授生活知识,训导青少年应该如何做,不该怎么做,帮助青少年完成社会化。因此口才成为帮助青少年成长的重要途径。

同时,青少年在成长过程中,不断反映自身及其与外部世界关系的脑的机能活动,这就是青少年的自我意识,即自我。社会化的过程也就是青少年自我成长、自我成熟、自我完善的过程,它所依赖的主要工具还是语言,完成程度的好坏同样依赖于口才和文才的好坏,尤其是口才的好坏与否。自我可以相对区分为三个相互关联的部分。即物质的自我、社会的自我和精神的自我。物质的自我是自我最原始的形态,中心部分是个体的躯体,又称为生理的自我。因为一个人在成长过程中,首先关注的是自己的身体,逐步认识到自己的生理特征,如相貌、生理需要等基本特征。社会的自我是个体对自己被他人或

群众所关注的反映,是个体自我的中心部分。青少年在社会生活中需要其他人尤其是他所重视的人或团体的关注与尊重,如家长、老师、同学或小组、班级、学校等,为满足这个需要,通过的途径就是“言”与“行”为别人留下影响。口才在其中发挥了很重要的作用。假如一个青少年在人群中间,说话没人回答,做事无人理会,周围的人不把他放在眼里,他会感到无地自容,比别人打他骂他还难受。而青少年每做成一件事都想通过自己的口才让他人知道,并得到肯定,要求别人尊重他的意志和人格。精神的自我是个体对其心理活动的觉知,即个体能够感知与调节自己的心理活动的过程、状态和特征,它是个体自我的核心之所在,使个体根据主客观的需要,来调节、控制自己的心理与行为,修正自己的经验与观念。

青少年对这三种自我评价的主要途径就是别人对他的评价,这种评价以及个体自身的评价的能力直接体现在口才上,又运用口才培养评析别人和社会的能力,并逐步形成成人感、上进心、理想、信念、道德意识、人生观等心理特征。由此可见,口才对青少年的成长与发展起着多么大的作用。

四、一言九鼎

前面讲的都是理论上口才的普遍性和重要性,比较抽象一些,青少年朋友也许还会说,口才未必真的那么重要,只要一个人能把话说清楚就行了,何必有好的口才。那么我们就从一些具体事例来说明口才的重要性。

我国南北朝时期的文学家刘勰在《文心雕龙》中曾高度评价口才的作用,“一言之辩,重于九鼎之宝;三寸之舌,强于百万之师。”如大家都在中学课文中学过的《战国策》中的郑弦片