

口语训练教程

阎秀萍 周 晓 主编

中国物资出版社

演讲与口才

演讲与口才

——口语训练教程

主 编	阎秀萍	周 晓
副主编	赵 巍	赵志博
	陈喜娥	李彦琴

中国物资出版社

内容简介

口语作为人们表情达意的重要工具,在现代社会的作用越来越大,因此,人们对提高口语表达能力的要求也越来越强烈。《演讲与口才》一书,旨在培养和提高人们的口语表达能力,尤其是演讲和论辩水平,是开设口语教学较理想的教科书和教学参考书,也可供党政干部、文化、教育、宣传、新闻工作者和广大演讲爱好者自学时参考。

全书共十一章,基本涉及了口语表达的方方面面。包括口语特点、口语基础训练、口语表达方式训练、演讲训练、论辩训练和口语交际训练等章节。书中吸收了大量最新的口语训练方面的理论,集中了许多被证明行之有效的训练方法,汇集了大量新颖生动的训练内容,相信它定会对提高您的口语表达能力助一臂之力。

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 口语能力是学识的标志	(2)
第二节 口语的特点	(10)
第三节 口语能力训练的意义、要求和原则	(15)
第二章 口语基础训练	(20)
第一节 语音训练	(20)
第二节 听说训练	(29)
第三节 态势语训练	(36)
第三章 口语表达方式训练	(49)
第一节 朗读	(49)
第二节 口头复述	(58)
第三节 讲故事	(64)
第四章 演讲概述	(68)
第一节 演讲的特征	(68)
第二节 演讲的意义和作用	(72)
第三节 演讲的类型	(76)
第四节 演讲学习的方法和途径	(81)
第五章 演讲的准备	(86)
第一节 演讲的心理准备	(86)
第二节 演讲内容的准备——演讲稿	(91)
第三节 演讲表达的准备	(115)
第六章 演讲的技巧	(123)

第一节	演讲的语言技巧	(123)
第二节	演讲的艺术手法	(128)
第三节	演讲的控场技巧	(136)
第四节	良好演讲习惯的培养	(146)
第七章	命题演讲	(155)
第一节	什么是命题演讲	(155)
第二节	命题演讲的技巧	(157)
第三节	命题演讲比赛	(165)
第四节	命题演讲训练	(173)
第八章	即兴演讲	(177)
第一节	什么是即兴演讲	(177)
第二节	即兴演讲的格式与方法	(183)
第三节	即兴演讲的策略	(188)
第四节	即兴演讲训练	(190)
第九章	会话能力训练	(201)
第一节	交谈	(201)
第二节	讨论	(212)
第三节	谈判	(220)
第十章	论辩演讲	(228)
第一节	什么是论辩演讲	(228)
第二节	论辩演讲的类型	(231)
第三节	论辩演讲的技法	(233)
第四节	论辩演讲比赛	(239)
第五节	论辩演讲训练	(275)
第十一章	口语交际	(279)
第一节	口语交际概说	(279)

第二节 口语交际的形式	(284)
第三节 口语交际能力训练	(303)
[附录一] 朗诵辞	(313)
[附录二] 演讲辞	(323)
后记	

第一章 绪论

人类的语言分为口语和书面语。口语主要用于日常会话和口头发言,而用文字记录下来的书面语则主要用于书籍、公文、论文等方面。信息论的研究者认为,在通信手段日益发达的现代社会中,仍有 70% 以上的信息依靠人的口语去传递。口语在语言中占有特别重要的地位,它不仅比文字出现得更早,而且应用也更为普及。据统计,人平均每天有一个小时在说话,一天有二十四小时,除睡觉外,还有十六个小时的活动时间。换句话说,你每天至少有十六分之一的时间,不靠文字,不靠动作,只借纯“说话”表达心头的意思,一生全部的话加起来,要说两年半。假如把这些话用文字记录下来,可以成为平均每部厚达四百页的著作一千部,这是一个惊人的数字。

“一人之辩,重于九鼎之宝,三寸之舌,强于百万之师”,这就概括说明了一个人口语表达能力的重要性。在重大的国际争端中,有时一席话可以化干戈为玉帛;在外交谈判中,有时一段话可以使祖国的尊严和荣誉得以维护;在与外商洽谈中,有时一句话就能挣得亿万财富;发表施政演说,有时几句话就能使听众热血沸腾,信心倍增。第二次世界大战中,反法西斯战线各国的军队和法西斯军队的首脑,都很注重战役前的演讲鼓动,以此来提高士兵们的斗志。著名的诺曼底战役加速了德军的覆灭,蒙哥马利元帅为此先后在军中作过 50 多次演讲,鼓足了士气,人称蒙哥马利元帅演讲的威力足以与大炮飞机相媲美。

一个人的口语表达能力,就是通常所说的“口才”。有人列举了现代型人才必须具备的七个条件,其中就有“演讲与说话的能力”和“社交及社会活动的能力”,七分之二条件与口语表达能力有关。第二次世界大战时,西方人认为人们赖以生存和竞争的三大武器是:金钱、原子弹和演说;在进入电脑时代的今天,他们认为这三大武器干脆就是舌头、美元和电脑。这些观点对我们不无参考价值,在美国等一些重视应用科学的国家,演讲学是被摆到较高的位置上的,从六十年代起说学在美国盛行,全国有近三百所大学设有说学系或现代演说学系。仅1976年到1980年的4年间,就有现代演说学硕士38587人,还有3289人获得“说学”博士学位。这些“说学”博士学位的获得者,俗称第三院(院外院)议员,个个凭着一寸不烂之舌,游说于众、参两院之间,把口才运用于国家大政方针的评、议之中,异乎寻常地左右着政局。这些不都在证明好的口才在当今社会中的巨大作用吗?

第一节 口语能力是学识的标志

一、为“能说会道”正名

口语作为人们传情达意、交流思想的手段,有高低优劣之分。古希腊寓言家伊索年轻当奴隶时,主人曾命他备办几桌酒菜招待客人。开宴时,宾客们看到席上的菜肴全是各种动物的舌头,主人大吃一惊,忙问是怎么回事。伊索答道:“舌头是引领各种学问的关键,不是最好的菜吗?”第二天,主人吩咐再办一次宴会,菜要最坏的。上菜时,伊索端上的依然是各种动物的舌头,使主人暴跳如雷。伊索解释道:“难道一切坏事

不是从口出的吗？舌头既是最好的东西，也是最坏的东西。”这个故事，恰好和我国古语“口之宣言也，善败于是乎兴”（嘴巴一打开，兴隆或败坏从这里开端）是异曲同工的。因为，只要开口，就会有一定的效果，不是使用准确的、明了的、有效力的语言，就是使用错误的、含糊的、低效甚至无效的语言，二者必居其一。所以，口语表达能力决不是一种无足轻重的东西。

在我国历史上，曾出现过许多杰出的语言大师。春秋时，孔子教学就开设过口才课。孔子《论语·泰伯篇》中就提到君子修养的三个方面，其中之一是“出辞气，斯远鄙矣”（说话时，多考虑言辞和口气，就可以避免粗野和错误），所以，孔子的弟子中不乏擅长应对和论辩的人。战国纵横家苏秦原来并不善于口语表达，到秦国游说碰了钉子，回家后苦练论辩本领，终于说服六国合纵抗秦。口才的作用如此之大，以致于有人视“舌头”为生命。战国时另一位著名的游说家张仪初到楚国当说客时，一天碰巧相国家失窃，主人咬定他是窃贼，将其严刑拷打后逐出家门。回家后，妻子叹着气道“你若不游说读书的话，怎么会遭到这样的奇耻大辱呢？”谁知张仪并无愠怒之色，却答非所问道“你看看我的舌头还在不在？”当他听说舌头还在，舒了口气说“够了”，因为他懂得，“舌头”在就有飞黄腾达之望。后来，他真的因此扶摇直上，当上了“一人之下，万人之上”的相国。但到秦始皇统一中国后，渐渐出现了“重写轻说”的局面，口语表达的训练日渐疏落，不但士大夫们“钝于言而敏于文”，在一般知识分子阶层中，也把毕生精力用来舞文弄墨，希冀在科举考试中以华章进入仕途。尽管在本世纪“五四”之后，先进的知识分子提倡科学民主，大兴演讲之风，对口语表达的训练有了重视，但那延续二千多年重写轻说的状况

并未得到根本改变,其最根本原因是封建专制的统治思想钳制着人们的言论自由。所以,“祸从口出”、“金人三缄其口”、“慎言”、“言多必失”之类的训喻在人民中广泛流传。总之,人最好不要说话,不要发表意见,以免招致杀身之祸,更毋庸谈口语表达能力的训练了。这样相习相沿,人们便把“不说话”当作美德,当作安身之道,甚至美誉为“老实人”。

在现代社会中,这种陈腐的观念必须彻底革除了。随着经济的日益繁荣和发展,人类社会关系越来越复杂,“离群独处”已是不切实际的幻想。信息的千变万化,迫使一定范围的人们更多、更广泛、更及时地与其他领域的人们交流意见、互通情报,演讲、协商、谈判、论辩、推销等都需要明确地表达自己的意图,使别人乐于接受。

现代社会还要建设高度的精神文明。在民主与法制日益健全的形势下,人人都有发表意见的权力和义务,对社会上的一切利弊,应兴应革都应提出自己的意见和建议,那种“少说为佳”、“金人三缄其口”的陈腐作法,既放弃了公民的权力,也难尽到公民的义务,万一遇到自己应得的权利受到侵害,或是自己的行动被人误解时,如果不开口去声辩,去抗争,去解释,那又何“佳”之有呢?

所以,在现代社会中,不善辞令决不是一种美德,而是知识不全面的表现,它与“老实人”风马牛不相及。既然“说”和“写”不过是表现思想的两种用途不同的形式,那么,我们提倡把“能说会道”建立在尊重客观尊重科学规律的基础上,作一个能说会道的老实人。

因此,要为“能说会道”正名。

二、口语表达是一门学问

说话是稍纵即逝的。所以历史上虽然涌现出不少语言大师,但由于当时没有录音设备,至今那些精彩的篇章已烟消云散。然而自有文字记录以来,人类就开始颂扬口才的美名了。中国有句古语“与君一席话,胜读十年书”。的确,跟那些具有口才的人交谈,比喝了醇酒更令人兴奋,比上戏院或听音乐更能振奋精神。良好的话语可以带给你愉悦和欢畅,帮助你增加知识和修养,激发你的创造力,也可以增进人们感情的融洽。

然而,有些人认为,不论有无口才只要有才干,也同样可以达到成功。你不妨想想,才干被人认识,要有一个过程,特别是双方接触时间不长,相互还不了解的情况下,许多时候,还需要“毛遂自荐”,向对方显示自己的能力,这就必须借助于口才了。当代美国口才术的大师卡耐基叙说过这样一件事:费城有一位青年,为谋求职业,整天在街上徜徉,为的是想有哪一位阔人发现他的“存在”,然而,不管他作出怎么引人注目的举动,都无法引起人家的注意。有一天,他记起欧·亨利说过的一句话“在‘存在’这个无味的面团中加入一些‘谈话’的葡萄干吧。”于是他突然闯进该城著名巨商鲍尔·吉勃斯先生的办公室,请求主人牺牲一分钟接见他,并容许他讲一两句话。吉勃斯看到这位衣衫褴褛的青年精神奕奕,也许出于怜悯,破例和他谈起来。起初,吉勃斯只想谈一两句,想不到两人越谈越投机,一直谈了一个小时。结果,吉勃斯打电话给狄诺公司的费城经理泰勒先生给这位青年推荐了一个优越的职位。这样一个穷途落魄的青年,在以前谋职一无所获的情况下,竟在半天之内获得了如此美满的结果,不能不部分归功于他说话有一种摄人心魄的磁力。

历史上有作为的人，都把口才作为必备的修养之一。如古罗马共和国末期的政治家西塞罗，就是一位雄辩家。公元前六十三年，西塞罗当选为执政官，遇到了以喀提林为首的阴谋集团夺取政权的事件。为揭露他们的阴谋，西塞罗在元老院接二连三发表了著名的《反对喀提林》的四篇演说。在演说中，他以高超的口才，把讽刺、比喻、比较等修辞手法，同简炼明快、优美动人的词汇巧妙地结合起来，使其演讲迭宕紧凑，犹如高山流水，欢畅清澈，雄壮有力。结果，喀提林遭到了失败，口才成功地帮助西塞罗达到了既定的政治目的。伟大导师列宁在苏维埃政权的最初年代里，为了动员群众捍卫十月革命的伟大成果，巩固新生的人民政权，也曾深入工厂、农村、军队发表讲话三百多次，有效地团结了人民起来与形形色色的阶级敌人作斗争。试想，如果一个革命家在动员群众的时候没有好的口才，相反要依靠秘书起草讲稿，然后照本宣科，或是一站到群众面前讲话，就木木讷讷，牛头不对马嘴，群众会跟着他走吗？

必须明确，口语表达能力决不单是只凭两片嘴皮子，而是一种综合能力的体现。一个善于说话的人，必须具有敏锐的观察力，能深刻地认识事物，只有这样，说出话来才能一针见血，准确地反映事物的本质。此外，还必须要有严密的思维能力，懂得怎样分析、判断和推理，说出话来才能滴水不漏，有条有理。最后，还必须要有流畅的表达能力，词语丰富，知识渊博，话才能说得生动通顺。正因为口才具有综合能力的特征，所以说：口才是学识的标尺。

确切地讲，口才是一门说话的艺术，是用口语表达思想的一种巧妙形式。虽然归根到底，内容是主要的，但是，内容正

确不等于形式的完美。前苏联教育家加里宁说过：“形式是最了不起的东西，可能有人会想，内容才是了不起的东西，而形式没有什么意义，这是胡说、瞎扯。如果谁想在社会上发生影响，就需要努力掌握形式。为了掌握形式，就应当知道语言。”

我们可以从一个人讲话的内容里，大致判断他的知识广度与深度，从他话题的选择与过渡，大致了解他思维的灵活性与逻辑性；从他讲话的速度与表达的技巧，可以了解他口头训练是否有素等等。可见说话能力象一块试金石，它是对说话人智力的检验。

生活中，不把口才当作一种学问去研究的人，一生中失败于口才的事是屡见不鲜的，甚至会因说话不慎而遭到意想不到的恶果。在日本吉原市大野町的东海道线上，有位少年卧轨自杀。经警署调查，原来死因竟是为了一句气话。死者是富士宫北高中二年级一位十六岁学生，当夜因看电视而没有做功课。父亲知道后骂了他一句“真是人头猪脑，还不如去死！”这句话却导致了这场悲剧。这位父亲记取的教训是深刻的，如果他能够心平气和地与孩子讲道理，或者即使是批评也本着动之以情、晓之以理的态度，这种悲剧完全可以避免。

口才也不象某些人认为的那样可以无师自通。所以在你周围的人中，包括许多有学问的人，不见得就有一副好口才。美国伯鲁克林市有一位医学专家，从事医学研究已有三十多年了，他可以不必事先准备，安坐在椅子上，昼夜不停地对左右的人闲聊健康问题。可是在一次出席某个著名的棒球队为他举行的宴会时，却遇到了难题。几位与他同来的嘉宾，都被主人请起来“随便讲几句话”，他突然听到主席说：“我们很荣幸地请来了健康问题专家，现在就请他讲几句关于棒球选手

健康的问题吧！”这位专家由于平时不习惯在正式场合讲话，在掌声中居然无地自容，在窘极的情况下，他只好站起来，不发一言转身离开了餐厅。试想，一位医学专家在一个十分需要宣传他的学术知识的时候竟然败下阵来，除了使人感到遗憾之外，不能不想到他在知识和能力结构上存在重大的缺陷。正因为他认识到这一点，回家之后，他第一件事就是到青年会的讲话训练班报名听讲，因为他不想再遭遇第二次难堪。学习了几次之后，自信心日见提高，胆怯完全消失了。两个月后，他变成班上最能讲话的人，不久又被纽约市某个党派邀请为竞选委员会的委员。所以，有人说：人才不一定都有口才，但有口才一定会是人才，这话还是有一定的道理的。

三、提高口语表达能力势在必行

口才这门学问在社会生活中的重要性愈来愈明晰地呈现在人们面前，从而也加深了对它研究的迫切性。在这方面，从古代的埃及、巴比伦、希腊、罗马，到现在欧美各国，都一直把口才当做一门学问来看待，各级学校都开说话课，连高层的政治家也参加训练，所以现代西方人大多较擅长口头表达。在我国，口才训练相对要薄弱得多，导致这一局面有上面谈到的历史的原因，也有许多的现实的原因。如我们现在的教育体制的问题，人们的重视程度不够等等。因此我们常常可以看到许多不会“说话”的人所遭遇到的困难。

有的人说话不连贯，站着坐着都不自在，自己总感到非常别扭，甚至一说话就出现面红耳赤的现象。他们的口语表达当然也就不能完整、清楚地表达出自己的意图，往往使对方很费神，也不能明确地了解他要表达的是什么，更不用说令人接受了。用“上山打容易，开口告人难”这句老话来形容这种人

可能是非常恰当的。

有的师范院校的毕业生，专业课成绩良好，但参加实习的第一节课，而对讲台老是抬不起头来，辛辛苦苦备好的一节课，不到半小时就讲完，没词了，只好和学生“大眼瞪小眼”。

有的人说话不得体。有个笑话说，一个人的大姐要出嫁了，母亲对他说：“今天是喜日，要说吉利话。”他答应说：“出嫁又不是出殡，还能不说吉利话。”然后他一声不吭地坐着，直到婚礼结束时他突然对母亲说“今天我可是什么不吉利的话也没说，以后大姐生活要是不幸福，可不要怪我！”当然，这是极个别的例子。在日常生活中，类似的情形，我们还是能够经常看到的。如有人不管在什么地方相遇，打招呼只会说：“吃了吗？”，不管对方身份如何一律称“老板”，以及使用不文明口语人的广泛存在等等。

由于口语表达能力差，说起话来吞吞吐吐，造成交流上的困难，给个人事业、生活、交际、爱情上带来或造成不少阻碍，严重抑制个人的发展前途的事例也是屡见不鲜的。

以上种种现象都在向我们表明，提高全民族的口语表达能力已是迫在眉睫，势在必行了。在信息爆炸，经济高度繁荣的今天，没有良好的口语表达能力固然不行，仅仅是少数人具有这种能力也不行，必须全面提高人们的口语表达能力，才能跟上时代发展的步伐。被血的历史证明了的那条“落后就要挨打”的真理，在这一点上也是完全适用的。

也许有人会认为这有点危言耸听，社会上的一般人也必须都具有良好的口才不成？我们说：“需要，而且完全必要。人类的社会已说明，一般人，也就是具有正常思维能力、正常说话能力的人，都需要掌握良好的口语表达技能，也就是口

才。

当代社会的进步日新月异,不想成为将军、政治家、外交家、公关小姐(或先生)的我们也有必要提高本职工作的效率,妥贴地搭起与他人交往的桥梁,这是日常工作生活所必备的。例如:在酒席开始时的祝酒辞,团体来往时所致的欢迎辞,为利益、需求而进行的谈判和说服,甚至邻里之间纠纷时的对答争辩、亲友丧葬的致悼词,在如此之广的场合,都需要运用口才。因而,在这种意义上讲,人人需要好的口才。

古代的人们,由于没有电子通讯的器材设备,口语表达能力对他们获得新知识、信息至关重要,而现代人是不是因为有了时效性强的传媒,口语表达就不重要了呢?正好相反,现代通讯技术、传播技术的发展出现了录音机、录像机、电子计算机等,使人的声音贮存和文字一样可以“凝固”储存起来,可以在顷刻之间飞越万水千山。这样,地球上人与人之间的距离缩短了,人类的声音插上了高效传媒的翅膀。一次电视演讲的听众远远超过一篇文章的读者,这就是现代通讯、传播技术的发达所带来的优势——比起古人来,现代人更需要掌握口语表达这个工具。

综上所述,在现代社会里,学习口才这门学问已越来越重要,而口语表达能力,不能无师自通,那就只有通过刻苦努力去把它学好了。

第二节 口语的特点

口语是与书面语相对而言的,它是人们日常生活中运用最广泛的语言形式,它贴近人们生活实际,通俗易懂,形象生

动。其特点主要表现在：

一、通俗平易

口语表达,用词通俗,句式灵活,往往现想现说,与书面表达那种想好了再写,写好了再改,比较单一的情形不同,这是口语表达独具一格的表现功能。口语与书面语相比,有它特定的语言环境和更加明确的交流对象,它对语境有一定的依赖性。因此形成口语具有很强的直观性,较少拘束,也不太讲究句子结构的完整,甚至有时也不受语法规则约束的特点,常用短句和省略句的形式也是口语表达通俗平易的原因之一,轻声与儿化音也使口语表达更加贴近生活。

口语中一些特殊的语法现象。如：

例句 句式	口 语 例 句	书 面 语 例 句	说 明
易 位 句	倒了! 墙	墙倒了。	为了把最紧 要、的信息 传达给对 方。
	找着了么? 那书。	那书找着了么?	
	吃了! 那桃。	把那桃吃了。	
	站住! 你。	你, 站住!	
名 词 谓 语 句	新街口一张。	买一张到新街口的票。	省略次要 的信息,并 把主要信 息前置。
	三张天安门。	买三张到天安门的票。	
	我北京人。	我是北京人。	
	馒头一天三顿。	一天吃三顿馒头。	
特 殊 句 式	饭我买。	我买饭。	把两个主 要信息并 列提出。
	椅子他借走了。	他把椅子借走了。	
	饭票我一个月三十	我一个月用三十元饭票。	
	那事儿我不干。	对那事儿我不干。	