

青少年 口语表达 教程

(第3册)

小学三年级学生适用

主编 丁龙江

中国传媒大学出版社

· 北京 ·

青少年口语表达教程

丛书编委会

主任 王 壬 徐志刚

主编 丁龙江

编委 (以姓氏笔画为序)

丁龙江 王 壬 邓 迪 刘 婷

陈 鑫 郝允溪 胡又红 赵文博

徐志刚 徐洁琼 贾小玉 贾洁卿

黎 艳



前言

著名魔幻现实主义作家马尔克斯说过：“生命的真谛不是你活过多少，而是你能记住和描述多少。”这句话对于口语传播教育工作者颇有启发。

在中国通行的青少年语言教育里，中小学语文课侧重于文字的听说读写等基本功的训练，课外常见的朗诵教学和普通话教学也大多是在有稿播读的范畴内将文稿内容进行有声语言的再创作，这样培养出来的口语才能偏重于文学、艺术学和语言学，甚至仅仅满足于各类比赛和考试的才艺展示，却无法给青少年口语交际能力打下扎实的基础，无法让他们在自我表达、人际交往、社会互动中提升口才，进而实现有效的口语传播。套用马尔克斯的话来解释就是：你不能记住和描述给别人，你的生命体验只会停留在人际鸿沟的此岸。

长期以来，中国传媒大学为国家各级媒体培养了一大批播音员主持人等高规格的口语传播人才，积累了丰厚的理论知识和丰富的教学经验，是国内高校口语传播教育的标杆。我们在选拔和培养口



语人才的过程中也发现，我国青少年口语传播能力与国际同龄人群相比偏低，有的甚至在语言发展的早期就缺失了一些极为重要的有声语言感知、表达能力，这让我们感到痛心，期待着能有机会、有能力把我国的口语传播教育从高等教育阶段下移到青少年时期，从头补足和提升中国人的口语传播能力。

今年（2016年）年初有一篇在语言教育圈子里流传甚广、反响很大的微信公众号文章，叫《记忆的科学》，该文章是清华大学教授鲁白的研究成果。我们都知道，在人脑的记忆能力里，情节记忆也叫作场景记忆，是用来记住在一定的时间和空间当中的事物和情节的。鲁白教授领导的团队研究发现：对情节记忆影响很大的是一种被称为脑源性神经营养因子的物质BDNF，它分为V型和M型，前者比后者具有较高的情节、场景记忆能力，西方人80%携带V型BDNF，20%携带M型，而中国人则高达50%人口携带M型的脑源性神经营养因子，简单说就是：相较于西方人，中国人整体的情节记忆、场景记忆能力要低30%！

这样的研究成果让我们更加坚定了一个信念：必须尽快把中国传媒大学长期以来在广播电视领域培养高规格口语传播人才的成功经验下沉到青少年口语传播能力培养中去，从小学到高中进行为期十二年的伴随式精心打造，弥补国人从小在情节记忆、场景记忆上的先天不足，提升、完善与口语传播有关的信息捕捉、思维反应、口语表达等全流程的综合素养，从基础做起，全面提升中国人的口语传播能力。

经过精心准备，我们团队以教育部语文教学大纲为线索策划和



编制了这套《青少年口语表达教程》，希望在四个方面做出特色：

一、“三轨并进”知识体系根植于中国传媒大学播音主持艺术学院理论研究成果。

这套教材在每一课都采用“吐字发声”“语言表达”“即兴口语”三轨并进的课程布局，以期全面提升青少年的口语传播水平。

“吐字发声”“语言表达”“即兴口语”是长期以来中国传媒大学在培养高规格的播音主持人才口语传播能力过程中积累下来的理论成果，对中国和世界口语传播教育都有借鉴意义。

二、“三商并提”培养目标来源于中国传媒大学播音主持艺术学院高规格人才培养定位。

我们培养的口语传播人才，不仅要在语言学范畴下能说一口标准而圆润的普通话，而且要在艺术学视野里具备直指人心的朗诵/朗诵能力，给人带来艺术的感染力，更重要的是还得在传播学的场域里表现出高超的说服、沟通能力和口语传播技巧，在语商、智商、情商三个维度上都能够得到同步提高。

三、“三环紧扣”教学方法借鉴自中国传媒大学播音主持艺术学院小课教学经验。

口语传播教育只有在知识、示范、矫正三个环节上紧密相扣才能取得满意的教学效果，这是中国传媒大学播音教育小课式教学的特点，也是这套《青少年口语表达教程》的教学设计基本模式。教材里的每一课、每一轨内容都再细分为基本概念、示范阐释、训练目标三个教学模块，就是为了让教师在知识点的引领下三环紧扣进行具体示范，在示范、模仿的基础上使青少年达到训练目标，提高



口语能力。

四、“三步齐走”语言能力可以适用于最高难度的广播电视传播。

依据这套教材培养出的青少年口语传播能力将会达到一个较高的水准，这已经被中国传媒大学播音主持艺术学院半个多世纪以来的人才培养成果所证明。值得专门提出的是，我们这套教材是从青少年的语言形成机制入手，不仅分层级培养他们的信息获取能力、提高他们的素材调取速度、提升他们的口语表达精度，而且逐步实现三步并作一步走，让他们边看（听）边想边说一气呵成，依据传播场景需要即席成篇。

我们有理由相信，经过十二年的浸润和精心培养，一定可以打造出在思维反应和口语传播能力方面均属上乘的口语传播人才，让青少年不仅可以用口语塑造自己良好的社会形象、用口语增进社会交流，而且可以用口语传播中华民族文化。

在人际网格里，只有高效的口语传播，才能将你的生命体验送达人际鸿沟的彼岸。

丁晓江





目 录

第一课 / 001

一、语音发声 / 001

- (一) 声母正音 / 001
- (二) 声母辨正练习 / 001
- (三) 训练节节高 / 002

二、语言表达 / 002

- (一) 备稿六步 / 002
- (二) 学生乐园 / 003
- (三) 训练节节高 / 004

三、即兴口语 / 004

- (一) 词的概念义 / 004
- (二) 学生乐园 / 005
- (三) 训练节节高 / 005

第二课 / 006

一、语音发声 / 006

- (一) 韵母正音 / 006
- (二) 韵母辨正练习 / 006
- (三) 训练节节高 / 007

二、语言表达 / 007

- (一) 划分层次 / 007
- (二) 学生乐园 / 007
- (三) 训练节节高 / 009

三、即兴口语 / 009

- (一) 概念义分析——名词 / 009

(二) 学生乐园 / 009

(三) 训练节节高 / 010

第三课 / 011

一、语音发声 / 011

- (一) 声调正音 / 011
- (二) 声调辨正练习 / 011
- (三) 训练节节高 / 012

二、语言表达 / 012

- (一) 划分层次——归并段 / 012
- (二) 学生乐园 / 012
- (三) 训练节节高 / 014

三、即兴口语 / 014

- (一) 概念义分析——动词 / 014
- (二) 学生乐园 / 014
- (三) 训练节节高 / 015

第四课 / 016

一、语音发声 / 016

- (一) 古诗词正音 / 016
- (二) 诗词朗诵训练 / 016
- (三) 训练节节高 / 017

二、语言表达 / 018

- (一) 划分层次——划分段 / 018
- (二) 学生乐园 / 018



（三）训练节节高 / 019

三、即兴口语 / 019

（一）概念义分析——形容词 / 019

（二）学生乐园 / 019

（三）训练节节高 / 020

第五课 / 021

一、语音发声 / 021

（一）短文正音 / 021

（二）短文朗诵训练 / 021

（三）训练节节高 / 022

二、语言表达 / 022

（一）划分层次——概括“大意”
/ 022

（二）学生乐园 / 022

（三）训练节节高 / 023

三、即兴口语 / 023

（一）词的附属义——形象色彩
/ 023

（二）学生乐园 / 024

（三）训练节节高 / 024

第六课 / 025

一、语音发声 / 025

（一）声音弹性训练 / 025

（二）高与低对比训练——单音
节高低 / 025

（三）训练节节高 / 026

二、语言表达 / 026

（一）概括主题 / 026

（二）学生乐园 / 026

（三）训练节节高 / 027

三、即兴口语 / 028

（一）词的附属义——感情色彩
/ 028

（二）学生乐园 / 028

（三）训练节节高 / 029

第七课 / 030

一、语音发声 / 030

（一）声音弹性训练 / 030

（二）高与低对比训练——双音
节词高低 / 030

（三）训练节节高 / 031

二、语言表达 / 031

（一）概括主题——明确性 / 031

（二）学生乐园 / 031

（三）训练节节高 / 033

三、即兴口语 / 033

（一）词的附属义——语体色彩
/ 033

（二）学生乐园 / 033

（三）训练节节高 / 033

第八课 / 035

一、语音发声 / 035

（一）声音弹性训练 / 035

（二）高与低对比训练——句段



高低 / 035

（三）训练节节高 / 035

二、语言表达 / 036

（一）概括主题——具体性 / 036

（三）学生乐园 / 036

（三）训练节节高 / 038

三、即兴口语 / 038

（一）多义词 / 038

（二）学生乐园 / 038

（三）训练节节高 / 039

第九课 / 040

一、语音发声 / 040

（一）声音弹性训练 / 040

（二）高与低对比训练——短文
中的高低对比 / 040

（三）训练节节高 / 041

二、语言表达 / 041

（一）概括主题——行动性 / 041

（二）学生乐园 / 041

（三）训练节节高 / 043

三、即兴口语 / 043

（一）同义词 / 043

（二）学生乐园 / 043

（三）训练节节高 / 044

第十课 / 045

一、语音发声 / 045

（一）声音弹性训练 / 045

（二）明与暗对比训练——单音

节明暗 / 045

（三）训练节节高 / 046

二、语言表达 / 046

（一）联系背景——历史背景 / 046

（二）学生乐园 / 046

（三）训练节节高 / 047

三、即兴口语 / 047

（一）反义词 / 047

（二）学生乐园 / 047

（三）训练节节高 / 047

第十一课 / 049

一、语音发声 / 049

（一）声音弹性训练 / 049

（二）明与暗对比训练——双音
节词明暗 / 049

（三）训练节节高 / 049

二、语言表达 / 050

（一）联系背景——写作背景 / 050

（二）学生乐园 / 050

（三）训练节节高 / 051

三、即兴口语 / 051

（一）上下位词 / 051

（二）学生乐园 / 052

（三）训练节节高 / 052

第十二课 / 053

一、语音发声 / 053



（一）声音弹性训练 / 053

（二）明与暗对比训练——句段
中的明暗 / 053

（三）训练节节高 / 054

二、语言表达 / 054

（一）联系背景——表达背景 / 054

（二）学生乐园 / 055

（三）训练节节高 / 056

三、即兴口语 / 057

（一）上下位词 / 057

（二）学生乐园 / 057

（三）训练节节高 / 058

第十三课 / 059

一、语音发声 / 059

（一）声音弹性训练 / 059

（二）明与暗对比训练——短文
中的明暗对比 / 059

（三）训练节节高 / 060

二、语言表达 / 060

（一）联系背景 / 060

（二）学生乐园 / 060

（三）训练节节高 / 062

三、即兴口语 / 062

（一）整体一部分关系词 / 062

（二）学生乐园 / 062

（三）训练节节高 / 064

第十四课 / 065

一、语音发声 / 065

（一）声音弹性训练 / 065

（二）虚与实对比训练——单音
节虚实 / 065

（三）训练节节高 / 065

二、语言表达 / 066

（一）明确目的 / 066

（二）学生乐园 / 066

（三）训练节节高 / 068

三、即兴口语 / 068

（一）整体一部分关系词 / 068

（二）学生乐园 / 068

（三）训练节节高 / 069

第十五课 / 070

一、语音发声 / 070

（一）声音弹性训练 / 070

（二）虚与实对比训练——双音
节词虚实 / 070

（三）训练节节高 / 070

二、语言表达 / 071

（一）明确目的——明确性 / 071

（二）学生乐园 / 071

（三）训练节节高 / 073

三、即兴口语 / 073

（一）词语接龙 / 073

（二）学生乐园 / 073



（三）训练节节高 / 074

第十六课 / 075

一、语音发声 / 075

（一）声音弹性训练 / 075

（二）虚与实对比训练——句段
虚实对比 / 075

（三）训练节节高 / 076

二、语言表达 / 076

（一）明确目的——感染性 / 076

（二）学生乐园 / 076

（三）训练节节高 / 078

三、即兴口语 / 078

（一）成语接龙 / 078

（二）学生乐园 / 078

（三）训练节节高 / 079

第十七课 / 080

一、语音发声 / 080

（一）声音弹性训练 / 080

（二）虚与实对比训练——短文
中的虚实对比 / 080

（三）训练节节高 / 081

二、语言表达 / 081

（一）明确目的——纲领性 / 081

（二）学生乐园 / 081

（三）训练节节高 / 083

三、即兴口语 / 083

（一）近义词词义辨析 / 083

（二）学生乐园 / 083

（三）训练节节高 / 084

第十八课 / 085

一、语音发声 / 085

（一）声音弹性训练 / 085

（二）刚与柔对比训练——单音
节刚柔 / 085

（三）训练节节高 / 086

二、语言表达 / 086

（一）找出重点 / 086

（二）学生乐园 / 086

（三）训练节节高 / 088

三、即兴口语 / 088

（一）近义词词义辨析 / 088

（二）学生乐园 / 089

（三）训练节节高 / 089

第十九课 / 091

一、语音发声 / 091

（一）声音弹性训练 / 091

（二）刚与柔对比训练——双音
节词刚柔 / 091

（三）训练节节高 / 091

二、语言表达 / 092

（一）找出重点——集中 / 092

（二）学生乐园 / 092

（三）训练节节高 / 093

三、即兴口语 / 093



（一）民俗文化词语——节日 / 093

（二）学生乐园 / 094

（三）训练节节高 / 094

第二十课 / 095

一、语音发声 / 095

（一）声音弹性训练 / 095

（二）刚与柔对比训练——句段
中的刚柔 / 095

（三）训练节节高 / 095

二、语言表达 / 096

（一）找出重点——分散 / 096

（二）学生乐园 / 096

（三）训练节节高 / 098

三、即兴口语 / 099

（一）民俗文化词语——龙、凤
/ 099

（二）学生乐园 / 099

（三）训练节节高 / 100

第二十一课 / 101

一、语音发声 / 101

（一）声音弹性训练 / 101

（二）刚与柔对比训练——短文
中的刚柔对比 / 101

（三）训练节节高 / 101

二、语言表达 / 102

（一）找出重点 / 102

（二）学生乐园 / 102

（三）训练节节高 / 104

三、即兴口语 / 104

（一）礼俗文化词语——祝福语
/ 104

（二）学生乐园 / 105

（三）训练节节高 / 105

第二十二课 / 106

一、语音发声 / 106

（一）声音弹性训练 / 106

（二）强与弱对比训练——单音
节的强弱 / 106

（三）训练节节高 / 106

二、语言表达 / 107

（一）确定基调——概念 / 107

（二）学生乐园 / 107

（三）训练节节高 / 109

三、即兴口语 / 109

（一）礼俗文化词语——尊称语、
自谦语 / 109

（二）学生乐园 / 110

（三）训练节节高 / 110

第二十三课 / 111

一、语音发声 / 111

（一）声音弹性训练 / 111

（二）强与弱对比训练——双音节词、
三字词、四字词的强弱 / 111

（三）训练节节高 / 111



二、语言表达 / 112

（一）确定基调——基调统一 / 112

（二）学生乐园 / 112

（三）训练节节高 / 114

三、即兴口语 / 114

（一）礼俗文化词语——道谢语、
道歉语 / 114

（二）学生乐园 / 115

（三）训练节节高 / 115

第二十四课 / 116

一、语音发声 / 116

（一）声音弹性训练 / 116

（二）强与弱对比训练——句段
中的强弱 / 116

（三）训练节节高 / 117

二、语言表达 / 117

（一）确定基调——把握基调 / 117

（二）学生乐园 / 117

（三）训练节节高 / 118

三、即兴口语 / 118

（一）数字文化 / 118

（二）学生乐园 / 119

（三）训练节节高 / 119

第二十五课 / 121

一、语音发声 / 121

（一）声音弹性训练 / 121

（二）强与弱对比训练——短文

中的强弱对比 / 121

（三）训练节节高 / 122

二、语言表达 / 122

（一）确定基调——表达基调 / 122

（二）学生乐园 / 122

（三）训练节节高 / 124

三、即兴口语 / 125

（一）数字文化 / 125

（二）学生乐园 / 125

（三）训练节节高 / 126

第二十六课 / 127

一、语音发声 / 127

（一）声音弹性训练 / 127

（二）快与慢的对比训练——单
音节的快慢 / 127

（三）训练节节高 / 128

二、语言表达 / 128

（一）备稿六步——六步关系 / 128

（二）学生乐园 / 128

（三）训练节节高 / 130

三、即兴口语 / 130

（一）一字词训练 / 130

（二）学生乐园 / 131

（三）训练节节高 / 131

第二十七课 / 132

一、语音发声 / 132

（一）声音弹性训练 / 132



（二）快与慢对比训练——双音
节词、三字词的强弱 / 132

（三）训练节节高 / 132

二、语言表达 / 133

（一）停连 / 133

（二）学生乐园 / 133

（三）训练节节高 / 134

三、即兴口语 / 134

（一）两字词训练 / 134

（二）学生乐园 / 135

（三）训练节节高 / 135

第二十八课 / 136

一、语音发声 / 136

（一）声音弹性训练 / 136

（二）快与慢对比训练——句段
中的强弱 / 136

（三）训练节节高 / 136

二、语言表达 / 137

（一）停连 / 137

（二）学生乐园 / 137

（三）训练节节高 / 138

三、即兴口语 / 139

（一）三字词训练 / 139

（二）学生乐园 / 139

（三）训练节节高 / 140

第二十九课 / 141

一、语音发声 / 141

（一）声音弹性训练 / 141

（二）快与慢对比训练——短文
中的强弱对比 / 141

（三）训练节节高 / 142

二、语言表达 / 142

（一）重音 / 142

（二）学生乐园 / 143

（三）训练节节高 / 144

三、即兴口语 / 144

（一）四字词训练 / 144

（二）学生乐园 / 144

（三）训练节节高 / 145

第三十课 / 146

一、语音发声 / 146

（一）声音弹性训练 / 146

（二）篇章中的声音弹性运用 / 146

（三）训练节节高 / 147

二、语言表达 / 147

（一）重音 / 147

（二）学生乐园 / 147

（三）训练节节高 / 148

三、即兴口语 / 149

（一）倾听训练——找关键词，
主旨、观点 / 149

（二）学生乐园 / 149

（三）训练节节高 / 149



第一课

一、语音发声

（一）声母正音

正音指按一定的标准矫正语音。声母正音即矫正声母的错误发音。常见的声母发音错误主要指将普通话的一类声母读成另一类声母，从而造成音节的辨义错误，如n、l不分，f、h不分。

常见的声母缺陷主要指声母的发音部位不准确、不到位，但还不至于将普通话的一类声母读成另一类声母，以致产生辨义错误，如翘舌音发音不到位、没有鼻音或没有边音等。

（二）声母辨正练习

1. 平翘舌声母练习

（1）平舌音：脏 擦 送 菜 宗 索 枣

（2）翘舌音：张 茶 绳 拆 中 少 春

（3）平舌—翘舌：子—纸 词—池 丝—师

（4）翘舌—平舌：挽—餐 占—赞 山—三

（5）综合练习

湿 紫 舒 灿 朱 草 商 伞

日 赞 手 丝 神 搜 床 册



2. 舌尖、舌面声母练习

(1) 舌尖音：姿 慈 思 粗 灶 卒 散 尊 从 苍

(2) 舌面音：鸡 齐 西 区 叫 局 秦 线 穷 枪

(3) 舌尖—舌面：搜—修 擦—掐 走—酒 层—情

(4) 舌面—舌尖：小—嫂 旧—奏

（三）训练节节高

通过平翘舌声母和舌尖、舌面声母练习，解决常见的声母发音缺陷，避免将舌面前声母j、q、x发得太接近舌尖前声母z、c、s，将舌面前声母j、q、x发成舌叶音^①，将舌尖后音声母zh、ch、sh、r发得偏前，等等，体会正确的声母发音方法。

练习：心脏 集资 再见 江苏 搜集 紧凑

二、语言表达

（一）备稿六步

当我们拿到一篇稿件时先要确保对稿件有一个正确的理解。这个过程通常可以分为六步：划分层次、概括主题、联系背景、明确目的、找出重点、确定基调。当我们熟练掌握这“六步”之后，就能让自己的语言表达有条不紊，无论是细节还是整体都能得到很好的把控。

① 舌面前的前面，即接近舌头的地方是舌叶，它和前腭配合节制气流，可以发出舌叶音。



（二）学生乐园

孔雀舞

——人教版小学语文同步阅读三年级上册



傣族小姑娘喊凤，养了两只小孔雀。小孔雀脖子又细又长，蓝绿蓝绿的绒毛，真可爱。

小孔雀慢慢地长大，越来越美丽了。喊凤带它们到小河边饮水、洗澡，到竹林里捉虫，到草滩上吃嫩草、做游戏。

孔雀喜欢跳舞，动作优美。喊凤跟着学，还唱着好听的歌：“孔雀啊，孔雀，你的羽毛像金子一样闪亮，你住在太阳的家乡……”

喊凤7岁了，要到民族小学读书了。两只小孔雀咬住她的筒裙，不让她走。喊凤说：“听话，我去读书了。我学会识字，学会算术，就来教你们。”两只小孔雀还是紧紧地跟在喊凤身后。喊凤的妈妈只好把它们轰开。

民族小学在一棵大榕树旁边，周围都是凤尾竹。

喊凤来到学校，老师问她：会不会数数？会不会写自己的名字？喊凤只会数数，不会写名字。她怕老师不发给她新书，忙说：“我会跳孔雀舞！”

“真的？”老师摸摸喊凤的辫子，微笑着说，“跳一个看看！”

喊凤提起裙边，扬起手臂，唱着歌，轻快地跳了起来，就像一只小孔雀在溪边觅食、饮水、洗澡、开屏呢！不知怎的，两只小

孔雀听到了喊凤的歌声，“科科科”地叫着，也跑来了。它们亮开美丽的屏扇，在喊凤身边旋转、鸣叫。老师和小朋友们都拍起手来。

喊凤领到新课本，带着两只小孔雀高高兴兴地回家了。



孔雀舞