

X



口才新概念 系列丛书

吴春来 谢放明◎主编

uesheng Koucai Yibenquan

一滴墨水引发你的思考
一本好书改变人的一生

学生 口才 一本全



- 教给您最实用、最简单、最经典的口才表达技巧，
使您早日步入侃侃而谈、滔滔不绝、口若悬河的佳境
- 口才培养的自助摇篮，说话技巧的全方位应对。

石油工业出版社



X  口才新概念 系列丛书
uesheng Koucai Yibenquan

吴春来 谢放明◎编著

学生 口才 一本全



石油工业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

学生口才一本全/吴春来、谢放明主编.
北京:石油工业出版社,2004.7

(口才新概念系列丛书)

ISBN 7-5021-4654-7

I. 学…

II. ①吴… ②谢…

III. 口才学-青少年读物

IV. H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 058532 号

学生口才一本全

吴春来 谢放明/主编

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址: www.petropub.cn

营销部: (010)64262233-3628 版权部: (010)64219112

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京密云华都印刷厂印刷

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

850 × 1168 毫米 开本: 1/32 印张: 10.125

字数: 230 千字 印数: 1—8000 册

定 价: 18.00 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

编 委 会

主 编：吴春来 谢放明

副主编：吴飞燕 高庆泉 黄友春

编 委：朱健纯 周 君 贺波彬

付 敏 张泰来 廖建婷

蒋克俭 胡武明 杨向晔

屈 虹 胡文广 向开锋

前 言

“一言可以兴邦，一言可以误国”，“一人之辩重于九鼎之宝，三寸之舌强于百万之师”。苏秦纵横捭阖，游说于六国之间；孔明口若悬河，雄辩于东吴谋士之中。

同学们，当你们看到有人登上讲台，声情并茂，慷慨激昂进行朗诵时；当你们看到有人走上演讲台，意气风发，振振有词进行演讲时；当你们看到节日晚会上，有人出口成章，妙语连珠时……

同学们，这些难道不令你们赞叹，不令你们艳羡吗？口才，是衡量一个人语文水平高低的重要尺度，是对一个人的才干、人格魅力的检验。在学习的征程上，也许你们曾经为自己的口才焦虑过，为自己不敢在公共场合开口而苦恼过，为自己在演讲台上不能赢得阵阵掌声而沮丧过……

同学们，“天生我才必有用，千金散尽还复来”，请唤起人生自信，重新给自己定格。我们编写的这本书将给你解开口才的谜团，为你架起成功的桥梁。

这本书分为基础篇、朗诵篇、演讲篇、辩论篇、幽默篇、社交篇六个部分。基础篇主要给同学们介绍如何提高自己的声音的质量，因为无论是朗诵，还是演讲，我们都需要在声音上占优势，声音洪亮、音质优美者往往占有一定的优势，所以我们重点给同学讲解如何去练声；其他的篇章，我们将一一给同学们介绍它们的特点以及训练方法。

我们坚信，只要同学们愿意去学，口才是一定能够提高的，但必须要坚持不懈、持之以恒，因为“锲而不舍，金石可镂”嘛！

当然，由于编者学识和水平有限，难免有错误和不足之处，恳请广大读者和同仁批评指正。

编者

2004年6月



目 录

CONTENTS

➡ 前言

基础篇

- ➡ 1. 了解发声的生理基础 3
- ➡ 2. 了解呼吸器官 5
- ➡ 3. 了解呼吸的基本方式 10
- ➡ 4. 掌握胸腹联合呼吸法 12
- ➡ 5. 胸腹联合呼吸法的训练 13
- ➡ 6. 掌握共鸣控制技巧 19
- ➡ 7. 掌握吐字归音方法 27
- ➡ 8. 声音的弹性训练 31
- ➡ 9. 口语艺术练声示范 32
- ➡ 10. 有声练习综合材料集锦 33

朗诵篇

- ➡ 1. 朗诵的特点 91

➡ 2. 把握作品的情感基调	91
➡ 3. 调适表达情感	93
➡ 4. 运用停顿技巧	94
➡ 5. 把握重读方法	96
➡ 6. 控制节奏和速度	99
➡ 7. 运用好升降技巧	100
➡ 8. 朗诵时特殊声音技巧的运用	102
➡ 9. 注意朗诵的整体设计	104
➡ 10. 朗诵范例	105

演讲篇

➡ 1. 演讲开头的语言技巧	115
➡ 2. 演讲结尾的语言技巧	117
➡ 3. 演讲口语修辞方式	120
➡ 4. 演讲的其他语言技巧	129
➡ 5. 演讲范例	138

辩论篇

➡ 1. 辩论的概念与特点	171
➡ 2. 辩论的基本方法	172
➡ 3. 辩论的综合技巧	184
➡ 4. 辩论辞欣赏	203

幽默篇

- ➡ 1. 幽默技巧 227
- ➡ 2. 幽默故事欣赏 255

社交篇

- ➡ 1. 与同学交流的技巧 299
- ➡ 2. 与老师交流的技巧 309
- ➡ 3. 与陌生人交流的技巧 312

基础篇



了解发声的生理基础

语言发声的基础是人体发音器官的活动，发音器官是人体中参与发音活动的器官。了解发音器官各部分的构造和它们在发音过程中的作用，可以直接帮助我们更好地了解和运用发音器官，发出高质量的声音，同时也可以帮助我们正确练声。

发音器官能够发音，是由于它们排列组合成一个特殊的符合物理学原理的结构——声道。声道是由人体发音器官构成的能够产生语音的特殊结构，它包括从喉到口、鼻出口之间的空气通道和喉之下的气管和肺。

根据发音器官在发音过程中的不同作用，通常把它们分为三部分。

一、动力器官

动力器官构成一个为发音提供空气动力的系统。这一系统以肺为中心，包括与呼吸有关的器官和组织，主要有肺、横膈、胸廓和气管。发音离不开空气动力，肺在这里的作用就如一只产生空气动力的风箱，在周围肌肉组织的带动下，作扩张或收缩运动，形成气流的进出。一般，当呼气时，气流经过气管到达喉部，可促使声带振动，发出声音。

人们通常每五秒钟呼吸一次，说话是在呼气的过程中进行的，所以我们往往需要调节呼吸的节奏和速度，适应说话的需要。从肺部呼出的气流主要是用来激励声带振动。

这些在呼吸动作中发挥作用的器官，共同为发声提供动力源。

二、发音器官

发音器官是指在言语活动中参与发音动作的人体器官。

语言的形成是人体发音器官对大脑相关指令的执行过程，是发音器官活动的结果。我们要想提高发声能力和发声质量，就要加强调节发音动作的能力。了解发音器官、分析发音器官的发声运动规律是必要的。

人的发音过程是这样的：呼吸运动使呼出的气流由肺通过支气管、气管到喉，在喉部运动的气流引起声带的颤动产生出基音，并使呼出的气流产生共鸣。气流在经过咽、口、鼻腔的过程中，基音进一步引起各共鸣腔的共鸣，使声音得到扩大和美化。同时，在口腔中受到唇、齿、舌、腭等器官的节制，在节制与克服节制的过程中形成了负载信息的语言符号——语音。

三、咬字器官

由肺呼出的气流通过声带发出声音，经咽腔到达口腔，在口腔内受到各种节制而形成了不同的字音。这个节制的过程我们就叫它咬字的过程。而口腔内对声音起节制作用的各个部位，就是咬字器官。它主要包括唇、齿、舌、腭。声带发出的“喉原音”通过这些声腔时，由于声腔形状的种种变化，产生出不同的共振，形成了音质、色彩不同的声音。

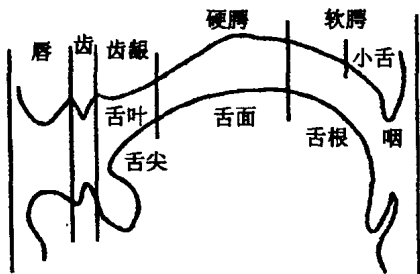
口腔可分为上、下两部分，而下腭可以有控制地开合，以改变口腔的容积。

口腔下部有能灵活运动的舌。舌与口腔上部可以形成各种阻碍，同时舌高点又使口腔分为前后两个腔体。舌的形状的变化可以使口腔的形状发生变化。

口腔上部的软腭能升能降，以阻塞或是打开鼻腔通道，改变口咽部的形状。

口腔最前端是开闭、展撮自如的上下唇。这是声音的出口。

下面附“咬字器官图”供大家参考：



咬字器官图

咬字器官处在语音最后完成阶段的位置，它们是声道上端最活跃的器官，尤其是舌，由于其重要性和灵活性，成为咬字器官的中心。

了解呼吸器官

气息是发出声音的先决条件。呼出的气息是人体发声的动力。声音的强弱、高低、长短、大小及共鸣状况，与呼出气息的速度、流量、压力都有直接关系。气流的变化

关系到声音的响亮度、强度、音色的优美圆润、嗓音的持久性。也就是说，只有气息得到控制，才能控制声音。由于气息控制训练是发声学习中最重要步骤，因此要求口语艺术学习者加强气息控制练习。要学会控制气息就要对呼吸器官有所了解。呼吸器官主要由肺、胸腔及膈肌（横膈膜）三部分组成，这三者是一个统一的联合体。肺分左右两侧，膈在肺的下面，膈以上是胸腔，膈以下是腹腔。

一、肺

肺是人呼吸器官的重要组成部分，它是由弹性纤维的上皮组织组成的。其中状如海绵具有明显的伸展性和弹性的物体是空的肺泡。肺上端是气管，和口鼻腔通连。气管入肺的地方分成两大支，再分成若干小气管支，小气管支又分成许多微气管支，最后通向肺泡，布满肺的全部。当吸气时，肺的容积增加，肺里的气压低于大气压力，空气就通过口鼻、气管、支气管而吸入肺内。当呼气时，肺的容积缩小，肺里的气压高于大气压力，气息就从肺里排出体外。这种被呼出的气息就是言语发声的动力。

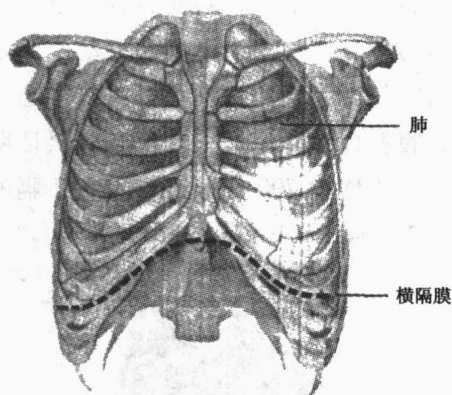
肺的容积是可以发生改变的。肺虽然具有伸展性和弹性，但它本身没有力量改变容积与压力。肺容积是随着胸腔容积的改变而改变的。因为肺在胸腔中，肺表面附着在胸廓内部。当胸廓扩张时，肺也随之扩张，气被吸入；当胸廓回缩时，肺也随之回缩，气被呼出。胸腔的肌肉伸缩能力直接决定了胸腔容积的变动程度。

二、胸腔

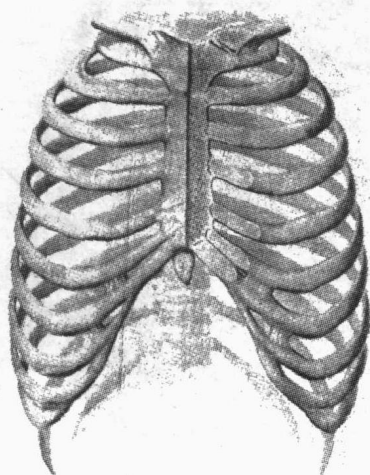
胸腔是呼吸器官构成中的重要部分，胸廓像个笼子。

后面中间立着脊柱，前面中间立着较短的胸骨。从脊柱两侧伸出十二对弓状的肋骨，弯至胸前，上面的十对通过软骨与胸骨相连，下面的两对不与胸骨连接，叫浮肋。肋骨之间有两层肌肉，外层的叫肋间外肌，里层的叫肋间内肌。

下面分别附有胸腔和胸腔骨支架图给大家加强认识。



胸 腔

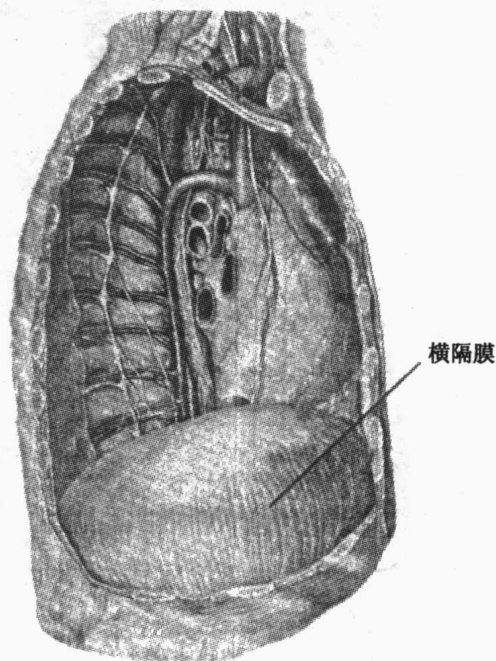


胸腔骨支架



三、膈肌

膈肌是一层富有弹性的肌肉，其位置处于肺的下面（如下图）。它的边缘和肋骨缘相连，把胸腔和腹腔隔开。膈有两个穹窿部，这两个穹窿部的顶峰都朝着肺底部。当吸气时，膈肌收缩而下降，胸腔容积上下扩大。这时膈肌压迫腹腔内的器官，使之向下向前移动，于是腹壁明显地鼓起来。当呼气时，膈肌逐渐上升恢复常态，胸腔的容积上下缩小，腹壁也随之瘪回去。医学资料证明，膈下降一厘米，胸腔容积增大 200~300 毫升左右，膈的高低位置最大相差可达 3~5 厘米。



胸腔与膈肌