

望子成龙
教育书系



应用能力的培养方案

—FOR PEOPLE
WHO ASPIRE TO
SUCCEED

献给天下渴望成功的人

演讲能力培养

中国青少年成才教育研究中心 / 编写



一亿家长的
福音
亿万中
国的家教宝典

远方出版社



* T242352 *

应用能力培养方案

— FOR PEOPLE
WHO ASPIRE TO
SUCCEED

献给天下渴望成功的人

演讲能力培养

中国青少年成材教育研究中心 / 编写



一亿家长的福音
风靡中国的家教宝典

RAB51/28

远方出版社

责任编辑:张阿荣

封面设计:光 影

本书编委会:

王德志 贺立军 刘正军 陈光诚
张秋强 罗永峰 李国升 周春平

望子成龙教育书系

演讲能力培养

编 著 者	中国青少年成材教育研究中心
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	邯郸新华印刷厂
版 次	2003 年 7 月第 1 版
印 次	2003 年 7 月第 1 次印刷
开 本	787×1092 1/32
印 张	240
字 数	3500 千
印 数	1—5000 册
标准书号	ISBN 7—80595—895—5/G·287
定 价	350.00 元

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。



前言

21 世纪是一个充满机遇与竞争的新世界。

21 世纪是知识经济的时代，是高科技飞速发展的时代，是拥有无穷挑战的时代，也是对人才的知识结构、综合能力、心理素质和道德修养提出更高要求的时代。

21 世纪各国综合国力的竞争，从某种意义上说就是优秀人才的竞争。今日中国的中小学生，就是明日中国的栋梁。

能否立足于新世纪，成为新世纪的主人和强者，关键在于你是否拥有足够的竞争资本和超强的竞争能力，能否在激烈的竞争中脱颖而出。中小学时期正是积累知识与培养素质的关键时期，应该及早认清自己，进行自我设计，有真对性地进行自我训练，全方位塑造自己。

那么怎样才能全面、客观地认识自己，了解自己的优点和缺点，长处和短处呢？

本书系正是我们奉献给新世纪中小学生的一份厚礼！



演讲能力培养

全书由中小学生必备的各种素质培养方案组成，体系科学而周密，为你描绘了成材的的总体蓝图。它会告诉你——你需要什么，你拥有什么，你如何进步，你怎样发展……它是你学习、生活的最好伙伴，是你成人成材的自助手册。

前言

它不仅是学生的良师，更是广大教师们的好帮手。它所提供的素质培养方案，为教师们如何适应教学目标的转变而相应改进课堂教学，提出了许多宝贵的意见。各位教师，可以在教学的过程中，尝试通过这些方案，针对不同的学生，有意识地渗透我们的思想，寓教于乐，如此，则教师能够得到解脱，学生也以学为乐。我们相信这套教育方案一定会赢得教育者的们的认可，并取得良好的社会效应。

同学们，是未来的希望，明天的太阳。记住：你们的未来就是我们的未来，你们的茁壮成长是我们共同的期待。而教师，是灯塔，是航标，为学生们前进指引着方向。这套方案将使您——辛勤的园丁，早日“桃李满天下”，使祖国的花朵早日成为吐蕊的群芳。

编者

2003年7月



导读：使用本书的几点建议

怎样利用好这套方案呢？我们提供如下几点建议：

1. 认真阅读全书的目录，看懂每一个方案训练的主要内容，从培养方案中选择自己当前急切需要培养的素质和能力。

2. 浏览方案的讲解概要，挑选自己觉得有趣的条目，找到正文开始学习。

在这里，特别强调的一点是，所选的条目首先应该是最感兴趣的，这样你才会有学习的积极性。在学习过程中也可以挑选最吸引你的内容来阅读学习。不一定要遵从书本设置的顺序。我们强调学习本书的趣味和轻松，就在于不强制你一章一节地阅读。

3. 边看书，边模仿，理论联系实际，加强训练才能提高，不能囫囵吞枣地看过就扔在一边。

4. 在学习过程中，难免遇到弄不懂的地方。没有关系，不要着急，可以先把不懂的放一放，跳过去暂时不管，只要你继续认真地学下去，并勤于思考、多加分析，你遇到的所有疑难终有一天会获得满意的解答。

5. 可以与同学共同学习、模仿，一边讨论，互



演讲能力培养

相提高。还可以开展友谊竞争，看谁学得快，学得牢，素质与能力提高得快。

6. 当你学完一部分内容后，会发现原来那些不感兴趣的内容也变得有趣了，这时你就应该将这个方案熟悉一遍，然后循序渐进地系统掌握。

7. 学习本书需要长期坚持，一旦你决定了培养自己哪一方面的能力，就要坚持到底，按照方案提供的方法学习，肯定会有取得成功的一天。

8. 当你认为自己某一种能力的培养已经有了一定的基础，并掌握了其中的规律之后，你可以选择下一个方案开始继续学习，以后的学习将会变得更加轻松。

以上几条，仅仅是我们提供给学生们的参考意见，同学们也可以根据自身的兴趣特点来确定合适的培养方式和学习方式。但是提醒你们一句，对别人的意见最好仔细思考以后再决定采纳与否。

本书是我们对中小学生的真诚奉献，是每个渴望成材的学生打开成功大门的钥匙。照着做下去，你就能成为新世纪出类拔萃的人才。

我们相信，本书系必定会成为在新时代成长的每一位中小学生的良师益友。



目 录

导读：使用本书的几点建议·····	(1)
-------------------	-----

演讲的技巧



第一讲 大声念就是朗读吗	
——朗读：演讲的基础·····	(3)
第二讲 拆除成功路上的高墙	
——成功的演讲从这里开始·····	(20)
第三讲 腹有诗书语自华	
——扣人心弦的讲稿·····	(26)
第四讲 语言就是力量	
——演讲的语言技巧·····	(58)
第五讲 端庄大方才是真	
——演讲的潇洒风度·····	(67)



第六讲 情感交流很重要

——扔掉深讲稿 (73)

演讲才能的培养

第一讲 扁担长，板凳宽

——演讲的基础训练 (79)

第二讲 韵律·节奏·情感

——朗读训练 (85)

第三讲 老调新唱

——传统“相声”也可用 (112)

第四讲 光明啊，我景仰你……

——势态与演讲 (131)

第五讲 潇潇洒洒练主持

——口语训练的新形式 (137)

第六讲 学做情绪的主人

——心理素质训练 (145)



演讲的技巧



第一讲 大声念就是朗读吗

——朗读：演讲的基础

本讲概要

★ 朗诵的特点

★ 朗诵的要求

◆ 朗诵的特点

任何一种艺术都有着自身的特点和规律，它们以独特的创作方式和表现手段产生相应的艺术感染力，朗诵也不例外。它的特点大致有以下几种：

※ 朗诵是一种以语言为主的视听艺术

朗诵在通常情况下都是一个人在舞台上进行表演或在话筒前进行录音，供人视、听、欣赏（当然也有两人或多人组合在一起的，也有配上音乐的，我们称



之为集体朗诵或配乐朗诵)。它一般不要求有布景、服装、化妆、道具、效果等，主要靠朗诵者的语言功力和语言表现的各种艺术手段。如清晰、响亮的吐字，优美动听的韵律，感情充沛、引人入胜的人物刻画，以及情节推进等感染听众。因此，它简便易行，容易普及，所以我们说朗诵不是一门综合艺术，而是一种以语言为主的视听艺术。



重要警示

朗诵切忌简单模仿他人，要知道只有有个性的朗诵才能被他人接受。

※ 朗诵者的身份是自我

朗诵者无论在任何场合下朗诵，都应以自己的身份出现在观众面前。表现自己对作品的理解，否则会给人以虚假、不真实、难以置信的感觉，同时也会冲淡原来作品本身的感染力。只有依靠自己对作品那独到的理解、真切的体验、准确的表达才能富有魅力和感染力的。当然，对别人好的处理可以适当借鉴，但切忌简单模仿或机械重复他人的朗诵腔，因为那是他人的理解和创作，任何单纯模仿的艺术都是没有生命



力、不能保持其创作青春的。只有通过自己的理解和创作的作品才能永远闪现艺术生命的火花。

※ 朗诵的交流对象是观众

由于朗诵者是以自我身份出现在观众面前，是要把所朗诵的内容直接传达给观众，使观众感到你的每一句话都是说给他听的，这样你的交流对象自然就是你所面对的每一位观众了。要在朗诵时对所描述的环境、场面、人物的命运要有身临其境之感，也就是在脑子里要放电影，要有画面，要看得见。然后再通过朗诵时的语言、眼神、表情活灵活现、栩栩如生地把这种感受传达给听众，形成交流，使听众与你产生共鸣。

第一讲

☞ 小建议

要想读的好，必须多学习，扩大自己的知识底蕴。

※ 朗诵语言具有跳进跳出的特点

因为朗诵通常是由一个人将一篇文学作品（或片段）完整地传达给听众，这中间就会出现朗诵者以本人或他人身份对情景的描绘或对事件的叙述、评价等



语言；也会出现作品中所写各种人物的对话，等等。这样就要求朗诵者必须对作品非常熟悉且驾驭自如，能很快地通过声音的变换、语言的功力和表现技巧跳进跳出，忽而是平静的叙述或描绘；忽而是客观的评价或议论；忽而是两个人深沉的对话；忽而是几个人激烈的争吵。这好比小朋友们喜欢听的相声一样。相声演员经常利用“跳进跳出”的语言形式，一会儿学年轻小伙儿说话，一会儿学没牙老人说话，一会儿又学细声细气的大姑娘。但演员绝不会完全沉浸在所学的人物里，很快就会跳出来又变成本人在叙述了。

※ 朗诵的文学性极强

我们已经知道了朗诵离不开文学作品，而文学作品的语言，无论是散文、小说，还是诗歌，都是作家从生活中精选、提炼，经过反复推敲，字斟句酌，才落到书而上的，文学性极强。因此，我们在朗诵一篇作品时就要仔细、认真地阅读，深入理解作品的创作意图和要表达的思想感情。对其中的每一句话，每一组词，每一个字，甚至于每一个小小的标点符号的使用，都要理解吃透其用意，从中找到韵律、节奏。朗诵时既不能象平时说话那样随便，也不要脱离生活



太远的腔调，而是要注重浓厚的思想感情，富有强烈的韵律、节奏感，使用贴近生活的艺术语言，充分地体现作品的文学性。

◆ 朗诵的要求

朗诵，说起来简单又不简单，为什么这样讲呢？你看，我们对朗诵的要求，可以用四句话概括，那就是，要让观众听得见，听得清，听得明白，听着好听。还可以精炼成五个字，即字、声、气、意、情。你瞧，简单不简单。那它不简单又在哪里呢？说它不简单就是上面的四句话或五个字，每句话、每个字都有它具体的内容。比如听得见，怎么才能让观众听得见听？有的小朋友会说：“我大点声不就行了吗。”我们说不行。大点声究竟多大？这没有明确的尺度。一百位听众你可以大点声，三百名听众也还可以大点声，要是一千、两千名观众呢？你不就要扯着脖子喊了吗？那样就不叫朗诵，而成了“喊诵”。“喊诵”是没人愿听的。所以我们说，听得见的含意不仅仅是放大音量，这里面有个怎么放大音量，即掌握正确的、科学的呼吸发声的方法问题、解决气息与声音的运用问题。怎么样，这又不简单了吧。再比如听得明白，



它牵扯许多技术性的东西，你要让观众听得明白，就必须对作品先进行分析、理解，再加上语言技巧上的处理才成，这就又不简单了。如何才能达到这些要求呢，下面我们就进行一些简单的介绍：

方法1 气息自如法

气息是人在发声、讲话时声音的动力。人们在生活中讲话时，一般情况下由于身心松弛，呼吸均匀，气息自如，所以语言大都是自然、平稳、流畅的。（当然在特殊情况下，如：过度紧张，身体垂危，酒醉失态等也不尽然。）然而，在朗诵时，由于是一个人站在台上，面对成百上千的观众，讲的又是别人的话，既要使语言悦耳动听，又要让每个人都能听得见、听得清、听得明白，仅靠生活中的自然呼吸，是绝对办不到的。这就要求你首先克服紧张情绪，使全身心都松弛下来，同时，要学会掌握运用舞台上正确的呼吸方法，气要吸的多一些、深一些，所谓气沉丹田（脐下三指），使自己有足够使用的气息（但也不宜过满）。还要学会蓄气、用气、换气、偷气等技巧，使气息运用自如。这样才能保证声音圆润、结实、达远、有穿透力，做到音高声强但不喊不破，音低声弱