

中等职业院校规划教材

普通话与 口才训练

Putonghua Yu Koucai Xunlian

王劲松◎主 编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
安徽大学出版社

普通话与口才训练

王劲松 主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
安徽大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

普通话与口才训练/王劲松主编. —合肥: 安徽大学出版社, 2014. 7

中等职业院校规划教材

ISBN 978-7-5664-0792-4

I. ①普… II. ①王… III. ①普通话—中等专业学校—教材

②汉语—口才学—中等专业学校—教材 IV. ①H102 ②H119

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 145130 号

普通话与口才训练

王劲松 主编

出版发行: 北京师范大学出版集团
安徽大学出版社
(安徽省合肥市肥西路 3 号 邮编 230039)
www.bnupg.com.cn
www.ahupress.com.cn

印刷: 合肥现代印务有限公司
经销: 全国新华书店
开本: 184mm×260mm
印张: 15.5
字数: 336 千字
版次: 2014 年 7 月第 1 版
印次: 2014 年 7 月第 1 次印刷
定价: 30.00 元

ISBN 978-7-5664-0792-4

策划编辑: 朱丽琴

责任编辑: 李 君

责任校对: 程中业

装帧设计: 张同龙 金伶俐

美术编辑: 李 军

责任印制: 陈 如

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 0551-65106311

外埠邮购电话: 0551-65107716

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 0551-65106311

《普通话与口才训练》

编写组

(排名不分先后,以姓氏笔画为序)

主 编 王劲松

副 主 编 陈文革 胡 霞

编写组成员	王永红	王 颖	王劲松
	刘志梅	沈晓燕	李秀华
	陈文革	陈 珂	胡 霞
	宣恒大	谈 莉	秦名娟
	梁昌明	黄洪沫	黄应秋
	程邦海		

前言

当今社会,信息高速发展,传播手段日益现代化,社会竞争日趋激烈,人们的社会交往日益频繁,语言交流在人们社会活动和日常生活中的地位日益重要。有人把“舌头”、“金融”、“电脑”并称为现代世界威力无比的三大武器。说好普通话不仅是个人文化素质和文明素质的综合反映,也是促进交流、扩大交往,寻求自我发展的重要条件之一,而口语表达能力已成为决定一个人生活及事业优劣成败的重要因素。好口才成就个人魅力;好口才助推心想事成;好口才加速事业成功。

《普通话与口才训练》属于理论与实践一体化的特色教材,以理论为指导,以实践为核心。在理论方面强调实用和够用,讲理论的目的主要是指导学生普通话与口才的实践;在实践方面则强调抓细、抓实,通过大量的实例模仿和扎实的现场训练,切实提高学生普通话与口才运用的能力。

全书采用模块化编排体系,共分七章,突出普通话、口语表达、社交口才和行业口才等技能训练方式、方法的指导,并根据训练目标设计相应的情境模拟练习予以强化。本书将普通话训练与普通话水平测试结合起来,针对性强,实用性强,可以作为中职学生参加普通话水平测试的工具书,教师也可利用此书对学生参加普通话水平测试进行重点辅导,同时通过模拟情境和各种操作训练,让学生掌握各种口语表达形式的运用技巧,具备较高的口语表达水平,提高职业技能,满足职业需求。

本书已被安徽省教育厅列为安徽省高等学校“十一五”省级规划教材(教秘高[2007]65号文)。



本书在编写过程中,参考了大量的文献与资料,在此谨向已注明和未注明的专著、报刊与文章的编著者表示诚挚的感谢。

由于教材涉及面广,编者学识水平有限,书中难免有错误和疏漏之处,恳请专家、同行及广大读者在使用中予以批评指正。

编 者

2014年5月

目 录

第一章 概 述

第一节 口才及口才训练的意义	1	第二节 口才训练的途径、内容及要求	4
一、口才的概念	1	一、口才提高的途径	4
二、口才的特征	1	二、口才训练的内容	6
三、口才训练的意义	3	三、口才训练的要求	8
训练设计	4	训练设计	9

第二章 普通话训练

第一节 普通话语音基础	10	二、朗诵	44
一、声母	10	训练设计	46
二、韵母	13	第四节 普通话水平测试	48
三、声调	16	一、普通话水平测试等级标准	48
四、音变	17	二、安徽省普通话水平测试内容	49
训练设计	20	三、安徽省普通话水平测试的要求和 评分	49
第二节 普通话表达技巧	30	四、国家普通话水平智能测试系统	52
一、停连与轻重	30	五、国家普通话水平智能测试系统考 生培训	52
二、快慢与节奏	33	六、模拟试卷	54
三、语气与语调	35	训练设计	59
训练设计	37		
第三节 朗读与朗诵	43		
一、朗读	43		



第三章 口语表达基础训练

第一节 口语表达方式训练	62	三、体态语言的表现形式	80
一、复述训练	62	四、体态语言运用的原则	81
二、描述训练	66	五、体态语言的训练方法	82
三、解说训练	68	训练设计	86
四、评述训练	71	第三节 心理素质训练	87
五、答问训练	73	一、心理误区	87
训练设计	77	二、心理素质的要求	88
第二节 态势语训练	80	三、心理素质训练	89
一、体态语言的内涵	80	训练设计	90
二、体态语言的功能	80		

第四章 演讲训练

第一节 演讲概述	91	第三节 即兴演讲	110
一、演讲的概念与类别	91	一、概念与种类	110
二、演讲的作用	93	二、即兴演讲的准备	112
三、演讲的基本要求	94	三、即兴演讲的技巧	113
训练设计	95	训练设计	117
第二节 命题演讲	96	第四节 论辩演讲	119
一、概念与种类	96	一、概念与种类	119
二、命题演讲的准备	97	二、论辩演讲的准备	120
三、命题演讲的技巧	104	三、论辩演讲的技巧	123
训练设计	108	训练设计	127

第五章 社交口才

第一节 介绍与交谈	129	训练设计	137
一、概述	129	第二节 赞美与批评	138
二、介绍的技巧与典型范例	129	一、概述	138
三、交谈的技巧	131	二、语言技巧	139



训练设计	146
第三节 接待与送别	148
一、概述	148
二、语言技巧	148
训练设计	152

第四节 询问与答复	153
一、概述	153
二、语言技巧与典型范例	154
训练设计	162

第六章 说服口才

第一节 说服与劝解	164
一、概述	164
二、语言技巧	164
训练设计	171
第二节 宣传与鼓动	174
一、概述	174

二、语言技巧	174
训练设计	177
第三节 求职与应聘	178
一、概述	178
二、语言技巧与典型范例	179
训练设计	185

第七章 行业口才

第一节 公关口才	189
一、概述	189
二、语言技巧与典型范例	190
训练设计	197
第二节 推销口才	199
一、概述	199
二、语言技巧与典型范例	199
训练设计	206

第三节 导游口才	209
一、概述	209
二、语言技巧与典型范例	210
训练设计	217
第四节 主持口才	219
一、概述	219
二、语言技巧与典型范例	220
训练设计	231

附 录

附录一 容易读错的单音节字词 ...	233
附录二 普通话水平测试用朗读作品	234

附录三 普通话水平测试用话题 ...	235
附录四 安徽省普通话水平测试评分	236

主要参考文献	237
--------------	-----

第一章 概述



知识目标

了解普通话与口才的关系,认识口才的重要作用。



能力目标

掌握快速提高普通话和口才水平的途径及基本训练方法;养成运用普通话进行口语表达的习惯。

第一节 口才及口才训练的意义

古人云:“一人之辩重于九鼎之宝,三寸之舌强于百万之师。”孔子的弟子子贡云:“出言陈辞,身之得失,国之安危也。”“二战”时,有些西方人士曾把舌头、原子弹和金钱合称为“世界三大威力”;后来又有人把口才、美元和电脑作为“三大战略武器”,这里,我们看到口才无不独冠其首。时下,口才好的人的确可以受益无穷。他可以让人托付重任、使自己与他人快乐;他可以通达成功的彼岸,使自己魅力四射。而一个人有了才干,假使没有口才,虽也会成功,但比起既有才干又兼有口才的人来不知要多走多少弯路。

一、口才的概念

汉民族共同语已经经历了相当长的发展时期,从春秋时期的“雅言”开始,先后历经“通语”、“正音”、“官话”、“国语”等阶段。1955年在中科院召开的学术会议上正式确定现代汉民族的共同语是普通话,并从语音、词汇方面进行了规定,1956年,国务院又增补了语法的内容。所以,今天我们所说的普通话就是“以北京语音为标准音,以北方话为基础方言,以典范的现代白话文著作为语法规范的现代汉民族共同语”。

口才是运用口头语言表情达意的能力,普通话是口才展示过程的语音形式。既是能力,就可以锻炼。既然当今的社会需要口才、成才需要口才,那就让我们在口才的训练和培养上下一番功夫吧!

二、口才的特征

(一)普通话的特征

每种事物都有自己的独特之处,普通话也不例外。

1. 语音方面

(1)音节的界限分明,结构整齐。普通话,无论是音节开头或结尾,都没有两三个辅



音联结在一起的现象,也就是说,普通话没有复辅音,元音和辅音相间,这样音节的界限就非常分明,组成结构也显得比较整齐。

(2)音乐成分比例大。元音是乐音,而普通话中元音占绝对优势。普通话音节中可以有辅音,但不能没有元音。如“啊”(ā)、“鹅”(ē)、“安”(ān)等,就没有辅音。

(3)音乐性强。因为普通话有声调,它是音节中不可或缺的组成部分,声调既使音节和音节之间界限分明,又使声音具有高低升降的变化形式,因而能给人以音乐的美感。

(4)发音洪亮持久。普通话中辅音出现在音节开头,除了一n和一ng以外,都不能出现在音节末尾。响亮的开口呼音节约占全部音节的半数,用最响亮的元音a作为主要元音的音节有150多个。因而普通话给人的总体感觉是发音洪亮持久。

2. 词汇方面

(1)词形较短。由于汉语的语素以单音节为基本形式,所以由它构成的单音词和双音词也较多,词形较短。

(2)双音节化。从前的单音节有的被双音节代替,如“目——眼睛”。许多多音节也被缩减为双音节,如“家用电器——家电”。新创词语也多为双音节,如“智力商数——智商”。

3. 语法方面

(1)量词非常丰富。在汉语普通话中,数词和名词结合时,通常在数词后加个量词,名词不同,所用量词也不同。如“一辆车、一艘船、一架飞机、一棵树、一张纸、一间房”等。

(2)主要以语序和虚词来表达语法意义。如“不去”和“去不”只因语序不同,所表达的语意和语气均不同。“老师和学生”、“老师的学生”之所以语法关系和意义不同,就在于“和”表示并列关系,而“的”表示偏正关系。

(二)口才的特征

1. 口才不是与生俱来的

许多人认为自己口才不好是天生的,这种认识是不正确的。丘吉尔被誉为“世纪的演说家”,但他原来讲话结巴、口齿不清,个头仅1.65米,难听的喊叫声根本算不上洪亮,在议会下院的最初一次演讲中,竟只讲了一半就跑了,他之所以最终拥有举世称赞的雄辩口才,是刻苦、勤奋、坚持的结果。

2. 口才对语音的依赖性

语音是语言的物质外壳,口才离不开语言,所以也必须依赖于语音。语音是否优美动听,又很大程度上取决于语调,因为有人做过实验,让著名演员用悲切的语调朗诵阿拉伯数字,竟然也使台下听众潸然泪下,这就是语调作用的结果。

3. 口才的综合性

口才,尽管看不见、摸不着,但有口才者无不具备敏捷的思维、明晰的思路、丰富的想象、渊博的学识和良好的心理素质等。所以口才是一个人综合能力的真实体现,要想拥有口才,就必须使自己具备一些相应的素质、修养和能力。

语言是人与人沟通的桥梁,口才的展示过程也关系到听者和说者双方,所以口才同



样又有桥梁的作用。大千世界、芸芸众生,每天有多少事务要通过口才来洽谈,有多少纠纷要通过口才来解决,有多少笔生意要通过口才来商定……这些都不体现出口才的桥梁作用。

4. 口才的技巧性

一个人天天口若悬河,并非真正口才好,口才好坏的关键是看说话有没有效,而有效的说话是有一定技巧的。比如与人谈话,如果把自己说得比对方好,便会化友为敌;反之,则可化敌为友。俗语“一句话说得人笑,一句话说得人跳”讲的就是这个道理。

三、口才训练的意义

(一)学习普通话的意义

汉语是世界上使用人数最多的语言,也是联合国的六种工作语言之一。所以学好作为现代汉民族共同语的普通话,具有重要的意义:

- (1)有利于克服语言障碍,促进社会政治、经济、文化的交往;
- (2)有利于促进人员流通、商品流通和建立统一的市场;
- (3)有利于增进各民族、各地区的交流,维护祖国的统一,增强中华民族的凝聚力;
- (4)有利于贯彻教育面向现代化、面向世界、面向未来的战略方针,弘扬祖国优秀的传统文化,加强社会主义精神文明建设;
- (5)有利于推动中文信息处理技术的发展和应用;
- (6)有利于促进国际、国内的交往。

(二)口才训练的意义

在社会迅猛发展的今天,不管一个人从事何种职业,口才运用的好坏都将预示他能否步入成功之门,具备好口才意义重大。

1. 口才能影响一个人的生存状态

资料显示,在发达国家中,有近 10% 的人直接或间接从事着和口才有关的工作。生活在开放化环境中的人们要生存,就必须交流,要交流,就必须要充分展示口才的魅力。

2. 口才就是力量

好口才可以给人增添许多助力。它能赢得友谊;它能给人排忧解难、消除人与人之间的隔阂;它能解除人的愁苦、悲观,使人更加美好快乐;它能取信于人,甚至使人托付重任。

3. 口才能化解尴尬

口才并非一般的说话,它有时像润滑油,有时又像消声器,能化解尴尬,甚至维护人格、国格。



据说 2000 年 11 月一位领导考察香港,有记者问:“您在讲话中强调了团结的重要,这是不是指香港不够团结?”刁钻的问题使得会场顿时鸦雀无声。这位领导微微一笑反问道:“如果我祝你身体健康,是不是你的身体就不健康呢?”片



刻的寂静后是满堂的笑声和雷鸣般的掌声。



训练设计

一、普通话是在什么时候被定为我国现代汉民族共同语的？

二、普通话概念从哪几方面对普通话进行了规定？

三、你能简单说说普通话和口才的关系以及口才和普通语言的区别吗？

四、有些人很会说话，他怎么说都能叫人听了舒心。比如清代有个布政使请巡按吃酒。这个巡按为自己只有一个儿子而忧伤。布政使衙门内有一个小官在酒宴上伺候时劝慰巡按说：“子好不在多呀。”布政使听了，对小官说：“我发愁的是儿子太多了。”小官说：“子好不愁多呀。”

现实生活中类似这样的场合很多，以下是从生活中选取的几个片段，请同学们找出一些应对措施，讨论一下哪种最好？

1. 一天，某人骑车回家，无意中骑到路左边，与迎面一位骑车而来的小伙子撞上了，小伙子说：“你怎么骑的？懂不懂交通规则？为什么不能靠右行？”违规的这个人该怎么说才能使小伙子息怒呢？

2. 一位小姐参加新年舞会，和男友一起下舞池时，一只高跟鞋给裙子绊住，一下摔倒并滚下铺着地毯的楼梯。男友怎么做才能把女友从这尴尬中解脱出来？

3. 一个星期天，小吴同未婚妻小刘及刘母一起泛舟湖面。突然，刘母问小吴：“假如此刻翻船，我们母女同时落水，只能一个一个被救时，你先救谁？”小吴只说了一句话，小刘和刘母都很满意。小吴是怎么说的呢？

4. 有位演讲家演讲时说：“男人，像大拇指。”他高高地竖起大拇指，又说：“女人像小拇指。”语音刚落，全场哗然，女士们强烈反对使用如此的比喻。演讲家立刻进行了补充，一句话就平息了女士们的愤怒。演讲家该怎么说？

第二节 口才训练的途径、内容及要求

说普通话完全是一种口语技能的训练，而口才的好坏还需要技巧，不管是技能也好，技巧也好，都有一定的规律可循，找到了规律就等于找到了训练的捷径。

一、口才提高的途径

任何知识和技能的学习都有自己特有的方法和途径，掌握了方法和途径才能少走弯路，事半功倍。

(一) 先会听

一个人说起话来总是滔滔不绝、没完没了，并不能叫口才好。那些只顾自己讲不顾别人听的人，即使他讲得再好、再专业，也不能说他口才好，因为讲的效果要由听的效果



来决定。口才好的人,他首先关心的是听者的心情和态度,如果只言片语别人就懂了的问题,再多说只能令人生厌,俗语说得好“过犹不及”,而如果洋洋洒洒说了许多,别人还是听不懂的话,那就更不能叫口才好了。一个人三言两语就能使人折服,关键就在于他善于思考、善于观察。所以要想成为一个有口才的人,除了掌握基本的口才训练之外,还要培养自己善思考、勤观察的良好习惯。

会听还包括“会看”,一个口才好的人无论是在自己说或是听的时候,眼睛总会关注对方的面部表情、神态及其动作。反之,不管说或听时,眼睛只在对方的面部之外停留或扫射,给人的感觉是不感兴趣。所以,辞不在深,达意则灵;言不在多,有效就行。

(二)要积累

常言道:“巧妇难为无米之炊。”说话也是如此。要注意搜集讲话的内容。这主要有两方面的来源:一是丰富的生活。生活中不能没有语言,同样,语言中也不能没有生活,生活内容丰富,语言内容才会丰富,“两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书”,则只能是书呆子。二是博览群书。古人讲究“读书破万卷,下笔如有神”,其实“说”是“写”的前奏,这里可改为“读书破万卷,开口如有神”。古人讲“言之无文,行而不远”,不过言之无“文”,风行天下的事也还真有,那是在上世纪20年代,山东军阀韩复榘,本来大字不识,但在齐鲁大学“视察”时,却附庸风雅地发表所谓“演讲”,的确可笑;在我们周围,有的人由于知识欠缺也或多或少地闹过此类笑话。因此“会讲”必须多读书看报,做材料积累的有心人。

(三)具德才

要培养自己运用语言的能力,必须德、才兼备。

“德”是口才之魂。一个人要生存不能不讲个人修养,不能不讲伦理道德;否则,人们将贪欲成性、极度自私,社会将会混乱,国家将失去尊严。所以高尚的伦理道德具有强烈的感染力,它可以大大增强口才的魅力。

“才”是口才之核心,口才就是既要有口,还要有才,一个人口才的好坏并非只有广博的知识就行了,还要具备良好的记忆能力、观察能力、思维能力、想象能力,甚至创新能力、应变能力等,它是各种能力综合作用的结果。



示例

“二战”后日本首相田中角荣在中国的一次宴会中说:“过去几十年间,日中关系经历了不幸的过程。其间我国给中国国民添了很大的麻烦,我对此再次表示深切的反省之意。”才思敏捷、多学博才的周恩来当场反问:“你对日本给中国造成的损害怎么理解?难道仅仅是‘麻烦’?”接着列举了一系列具体的历史事实,详细到年月日、杀人的数目、场面的巨大、手段之毒辣等。周总理以超人的记忆、卓越的才华维护了祖国的尊严,赢得了世人的敬佩。

(四)有思想

口才要有艺术,更要有思想。有了丰富的思想,才会有无穷无尽的话题,有了无穷无



尽的话题,还愁做不到口若悬河吗?要有丰富的思想就要多观察、细观察、全面观察。

所以,口才不仅是一门学问,更是一门艺术,是一门兼取众长的综合艺术。好的口才兼有相声的幽默、演员的形象、论辩的机智、朗诵的感染力和播音的清晰悦耳等。它具有折服人的力量,能把人带入一种综合美的境界,使人受到综合美的感染。

二、口才训练的内容

(一)把握原则

做人要讲原则,办事要有原则,说话也不能忽视原则。

1. 准确性

人们每天做人做事都是语言先行,口才的内在形式就是语言,所以要讲实效,首先就是用语准确。



有位朋友过生日,特邀四位朋友来家小聚。左等右等还是缺一位,主人一急,脱口而出:“急死人啦!该来的总也不来!”

有位客人不高兴地说:“你的意思是说我不该来的,那就告辞了!”说完气冲冲地走了。

一人没来,又走一人,主人又急得冒出一句:“哎呀,不该走的却走了。”剩下的两人中有一个生气地说:“你的意思是说该走的是我啦!好,我走!”说完也走了。

最后的这位朋友大概交情较深,劝主人说:“朋友都被你气走了,你说话也该注意一下。”

主人无奈地说:“其实他们全都误会我了,我压根儿不是说他们的。”

仅剩的这位朋友脸色陡变:“什么!原来你是说我!哼!有什么了不起!”也青着脸走了。

假如人人都像上文这位主人,那我们不仅办不成事,还会使生活中充满怨恨,直接影响到工作和生活的质量。所以使用口才的第一点就是要表意准确。

2. 针对性

考虑到不同的人,年龄、性格、爱好、心理、身份、职务等不同,我们在讲话时就要“见什么人,说什么话”,这和“曲意逢迎”有着根本的区别,我们所说的是看对象、看场合。犹如对一个孩子或没有文化的老人问“贵庚了?”会让对方摸不着头脑。所以说话要看对象,对症下药方可“下药”。

3. 互动性

说话通常是双方的活动(除了自言自语),口才要讲实效,说者和听者要有互动,积极地参与交流,每个人又往往同时具备说者和听者双重身份,不管听、说都要为对方着想。担任说的一方,不能只对一个人说,要顾及到每一个人;要谦逊,这包括先让别人说和在



与对方说话时从神态、语言、举止,主要是心理上要显示出谦逊;不能和别人抢着说;不能一直自己说,要给对方说的机会。担任听的一方,要专著地听,时而点头、时而发问;不能眼扫别处,心不在焉,不能插话或抢过话题自己说;要耐心听别人把话说完。只有双方在平等互惠、和谐友好的气氛中,谈话才能发生效力,谈话也才能称得上展示口才。

(二)掌握技巧

1. 明白晓畅、通俗易懂

写文章是让别人看的,写的要让人能看懂;说话是让人听的,说的要让人能听懂。这都要注意用词习惯。日常生活的交往还是以用语朴实通俗为好,如果用词华丽或高深,不仅会使人敬而远之,还会有“好炫耀”之嫌。要把本来很高深抽象的东西说清楚,就要从生活入手。



示例

爱因斯坦的相对论据说全世界没几个人能看懂,但一次人们包围住他,要他用“最简单的话”解释清楚他的理论时,爱因斯坦是这样说的:“比方这么说——你同你最亲密的人坐在火炉边,一个钟头过去了,你觉得好像只过了五分钟;反过来,你一个人孤孤单单地坐在热气逼人的火炉边,只过了五分钟,但你却像坐了一个小时。——唔,这就是相对论!”

爱因斯坦拿一个人人都会遇到的生活事实为例来解释科学问题,把深奥的道理说得通俗易懂。

2. 知己知彼,百说百胜

战场上需要知己知彼,和平时人与人交往、谈话也同样需要知己知彼,犹如医生看病要查病因、人们吃饭要合胃口一样,解决思想问题,要搞清问题的所在;教师讲课要了解学生的兴趣和需要;经商谈判要掌握信息,摸清情况;说服一个人也要对其家庭、思想、心理、经历、素质等各方面进行分析、综合后,精心准备,把握时机,才能动之以情、晓之以理,达到目的。

3. 言不在多,精当为益

写作要中心突出,说话更是如此,常言道:言多必失,多言多败。无论我们学习、生活、工作或交际,说话都要有重点,只有说得少且精,留给人的印象才会深。

4. 处处留心,回避禁忌

口才艺术是教人说哪些话,而口语中的禁忌则是告诫人们不该说哪些话。常见的禁忌列举如下:

(1)个人隐私。西方有“男士不问钱数,女士不问岁数”的说法,也就是说年龄、收入、婚姻、家庭、职位等不能直问其人,这是一种基本的礼节。

(2)在公众场合,不说脏话、粗话和非礼之话。如:“屁股、拉屎”等等。

(3)不说与场合环境不适的话。如进出厕所时,不能招呼对方“吃了没有”;到沿海城市



吃鱼不能说“翻过来”，要说“划过来”；西方人忌讳数字 13 等。各地风俗不同，禁忌也有别。

(4) 谈话礼节方面：首忌喋喋不休、自吹自擂，给人的感觉是极度的自私、自负，不尊重人；二忌心不在焉，有瞧不起人之嫌；三忌假大空的说教，这是在浪费别人的时间；四忌武断暴躁，雄辩成性，这样会把气氛搞得很紧张，别人也会认为你是神经质。

总之，方方面面都有禁忌，一定要多观察、多积累，方可不犯禁。

三、口才训练的要求

普通话、口才训练都要求字正腔圆、音色纯正，也就是做到发音准确、吐字清晰、语流畅通。

(一) 普通话训练的要求

1. 练好基本功，把握好声韵调的标准读音

2. 理论联系实际，反复训练

音变、轻声、儿化等理论学习过程中能读准的，还必须再放到语流中反复练习。

3. 听、读、说三者结合，缺一不可

听是读的前奏，读是说的基础，光听不读，什么时候都是纸上谈兵，光读不说，永远达不到灵活运用目的。

4. 找出差异，摆脱方音影响

找准自己所在的方言区在语音、词汇和语法上同普通话的区别，再按照正确的发音方法反复训练，直至完全摆脱方音影响。

5. 反复训练，长期坚持

对于普通话基础较差的同学，最好使用复读机和相关磁带逐字逐句地听，逐字逐句地练，坚持下来效果显著。

(二) 口才训练的要求

口才是一个人综合素质和综合能力的体现，除了对普通话的要求外，在训练中还要做到：

1. 感情真挚、节奏明快

各种有声语言都离不开感情，感情是内在思想的外化，它要通过各种有声语言的表达技巧(包括节奏)传达给听众。口语表达中感情真挚容易感染人，同时给人以信任感。朗读、朗诵时节奏会随着情感的变化而有变化，但在口才使用中，节奏以明快为宜。明快的节奏活泼、流畅，很适于交流。

2. 眉目传神，幽默睿智

面部表情丰富是感情的自然流露，有人认为丰富的面部表情可以弥补一个人性格、相貌的不足。幽默睿智也常配以相应的表情，幽默的语言不仅体现出言语者的聪明智慧，还充溢着一种美感，一种令人愉悦的美感，它能缓解紧张的气氛，使人摆脱窘境。

3. 忘掉自我，学会沉默

一个口才好的人首先要做一个耐心的听众，忘掉自我，心存对方，这是实现有效沟通的重要方面；其次要懂得沉默的作用，学会沉默，有时沉默恰是最好的表达。