

● 李平 编著

大学生 口才实用教程

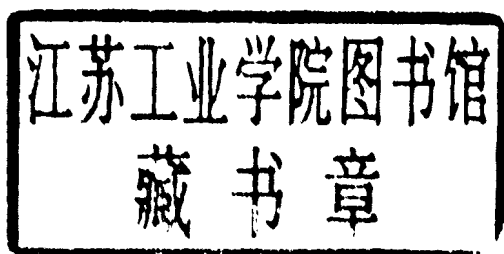
DAXUESHENG
KOUCAI SHIYONGJIAOCHE



第四军医大学出版社

大学生口才实用教程

李 平 编 著



第四军医大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生口才实用教程/李平编著. —西安:第四军医大学出版社,2006.2

ISBN 7-81086-251-0

I. 大… II. 李… III. 口才学—高等学校—教材 IV. H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 008049 号

大学生口才实用教程

编 著 李 平

责任编辑 王永春 赵亚强

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)

电 话 029-84776765

传 真 029-84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 成都市锦慧彩印有限公司

版 次 2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷

开 本 787×1092 1/16

印 张 10

字 数 210 千字

书 号 ISBN 7-81086-251-0/H·6

定 价 18.60 元

(版权所有 盗版必究)

内容简介

本书作为大学生素质教育课读本,力求简明、实用。全书分为六章,由导论和名人演讲鉴赏构成。在导论中,主要介绍了口才的重要意义以及如何提高口语表达能力。第一章是口语表达的基础,介绍口语表达的基础知识,进行口语表达的基础训练。第二章是口语表达的技巧,主要介绍了幽默、赞美、批评、说服、拒绝等几种语言表达技巧。第三章是演讲,主要介绍演讲的基本知识,命题演讲和即兴演讲的基本知识以及提高演讲水平的实用方法。第四章是辩论,主要介绍辩论的本质与作用,辩论的证明、进攻、防御技巧。第五章常用语言技巧,是根据大学生的实际,主要介绍了求职面谈、论文答辩的方法与技巧。第六章医学语言表达艺术,主要介绍了医学生口语表达的重要意义,在今后的医疗过程中应该应用的语言和应该避免使用的语言。在名人演讲鉴赏附录中,精选了十一篇中外演讲佳作,供学习参考。

前 言

人类生活到了现在，口才已成为决定一个人生活及事业优劣成败的重要因素，一个人每天的喜怒哀乐，往往由其言语来表现。我们和别人接触时所说的话，是很容易被别人估定其价值的。有了才干而没有口才，虽也可以达到成功的目的，但有才干兼有口才的人，他成功的希望更大。当今社会，口语表达能力实际上是一个人综合素质的外在表现，是反映一个人基本素质的重要指标，也是当今大学生素质教育的重要内容。

作为在医学院校从事了 20 多年教学工作的教师，我深感目前医学生在口语表达中存在的问题。有的同学因口语表达欠佳而自卑，影响自身的发展；有的在招聘现场不敢高声言语而留下遗憾。为加强在校大学生的素质教育，我们开设了口才选修课，深受广大学生的欢迎。

本书把口语表达的一般方法与医患语言沟通融为一体，较详细地介绍了一般口语表达的基础与技巧；在提高医学生日常口语表达技巧的基础上，专门介绍了医患语言沟通技巧；在讲述口语表达基础理论时，选用了许多艺术性和思想性高度统一的优秀口才案例，使学生在学学习口语表达知识的同时还能接触许多社会人文知识，对于拓展大学生素质，特别是加强医学生的人文素质修养，全面提高医学生的综合素质，使其成为适应现代医学模式的新型医务人才打下良好的基础。

本书理论与实际相结合，融知识性、通俗性、可读性为一体，既可作为教材，也可作为想提高口语表达能力的读者的参考书。

本书在编写过程中参考了相关的著作和文章，并在附录中收录了一些优秀演讲的片段与内容，在此，对那些作者们表示深深的谢意。

因本人才疏学浅，如有不妥之处，欢迎赐教！

编 者
2006 年 1 月

目 录

导论

- 一、口才概说 (1)
- 二、口才的标准 (2)
- 三、口才的价值作用 (3)
- 四、提高口语表达的途径 (5)

第一章 口语表达的基础 (16)

- 一、口语表达的基本知识 (16)
- 二、培养良好的用声习惯 (17)
- 三、说话的要领 (18)
- 四、口语表达的基本要求 (19)

第二章 口语表达的技巧 (31)

- 一、语音的使用技巧 (31)
- 二、幽默的语言技巧 (33)
- 三、赞美的语言技巧 (35)
- 四、批评的语言技巧 (37)
- 五、说服的语言技巧 (38)
- 六、拒绝的语言技巧 (42)

第三章 演讲 (43)

- 一、演讲概说 (43)
- 二、命题演讲 (50)
- 三、即兴演讲 (57)
- 四、演讲训练 (62)

第四章 辩论 (78)

- 一、辩论概说 (78)
- 二、辩论前的准备 (81)

三、辩论的技巧	(82)
四、辩论口才的培养	(95)
五、辩论口才之鉴	(98)
第五章 常用语言技巧	(102)
一、求职面谈的技巧	(102)
二、毕业生论文答辩技巧	(109)
三、语言实用案例	(111)
第六章 医学语言表达艺术	(114)
一、医学语言的重要性	(114)
二、医学语言表达艺术	(117)
三、内科医生的语言技巧	(124)
四、外科医生的语言技巧	(126)
附录 名人演讲鉴赏	(128)
参考文献	(151)

导 论

好口才将使得你雄辩滔滔,占尽上风。

—— 镌刻于 3000 年前埃及古墓上的铭文

良好的口才。可以让人倾心于你,交结更多的朋友,替你开辟人生之路,让你获得幸福美满……

—— 戴尔·卡耐基

大多数成功的人都能言善道,而不成功的人大多数不怎么会说话。如果你真的很会说话,请相信,你便能成功;如果你觉得自己已经是个成功之人,要是你更能说,你会更成功。

—— 拉里·金(美国 CNN 著名节目主持人)

一、口才概说

语言的历史和人类的历史同样久远。自从第一声音义结合的符号在先民的嘴里发出,人就成为万物的灵长。借助语言这个工具,人们创造了自己辉煌的文明史。社会是人的社会,人是社会的人,生活在社会中的人离不开和其他人的交流。人与人的交流有多种方式,但是其中最重要、最基本的莫过于直接进行口头表达了。目前人类的社会生活,人与人之间以及人与社会之间的关系是非常密切的,因此社交往来也是不可缺少的。随着人与人之间互相合作机会的增加,我们的语言表达能力也更显得重要了。每天我们都会遇到一些场合,需要我说几句适当的话。这几句适当的话,能够帮我们很大的忙,解决许多大大小小的问题。因此,善于运用口才,对于我们的生活、工作都有很大的益处。

(一)良好的语言艺术称为口才

人们经常说,某某人有口才,某某人没有口才。什么是口才呢?伶牙俐齿、滔滔不绝、口若悬河、妙语连珠等字眼都是形容一个人口才的高妙,这很容易让人误解,认为说话快、连贯、花哨就是口才好。其实不然,口才绝不是指讲话利落。有的人一说话就脸红脖子粗。说了一句没有话了,说了四五句吭哧了老半天。我们说,这样的人没有口才。但是,也有一种人,这种人很能讲,他讲起来喋喋不休、夸夸其谈、东拉西扯、言之无物。这能说他是会说话吗?能说他有口才吗?我们说,这样的人也不是有口才。所以说,有的人没有口才,有的人虽然能说,也不是有口才。那么,到底什么是口才呢?一言以蔽之,那就是口语表达能力有了相当高的技巧和艺术水平的时候,就有了口才,良好的语言艺术称为口才。

(二)口语表达能力是一个人素质的重要体现

一个善于表达的人,一定是个具有敏锐观察力、能深刻认识事物的人,只有这样,他说出

来的话才既生动又能准确地反映事物的本质。此外,他还必须具有严密的思维能力,懂得分析、判断和推理,使自己说出来的话有条有理,滴水不漏。最后,有口才的人还必须要有流畅的表达能力、丰富的词汇、渊博的知识等。口才实际上是一个人的综合素养与综合实力的外化,是一个人思维水平、观察能力、知识储备、表达技巧甚至心理素质、精神状态等方面的集中表现。正因为如此,口语表达能力是一个人素质的重要体现,是学识的标尺。知识经济时代,人们互相之间的交往日益频繁,口才也越来越显得重要。我们常常看见,许多口才出众的企业家手下,往往云集着一大批能说会道的干将。相好的朋友在一起,为某个问题而展开讨论,口才好的人往往很容易成为“领袖”,受到众人的推崇,因此,他的朋友就自然要比别人多。

口语表达能力是反映一个人基本素质的重要指标。世界上有识之士,已经把口才艺术能力的培养当作给人以勇气和热忱的成功之路,认为开发人们潜能的途径可以从语言突破开始,事业走向成功和胜利大多需要通过口才锻炼奠定基础,培养团队精神和合作精神能够凭借口才训练增强效果。

二、口才的标准

口才是一种能力,它和我们的写作能力、生活能力、组织能力一样都是人的智慧的一种反映。它是一种用口头语言准确、恰当、生动地表达思想感情的能力。良好的口才必须达到以下几条标准。

2
1. 言之有物 话说得要有内容,而不是杂乱无章、空洞无物,这是衡量有没有口才的第一个标准。例如:说韩复榘没有口才,其中有一个原因就是他的话没有内容。他一登台就先问:“今天是什么天气?”然后又问:“开会的人来齐了没有?”接着就是一顿假谦虚,而且说得前言不搭后语,空话、套话、废话连篇。这种演讲告诉给人们些什么呢?既没知识,也没有思想,听了如坠云雾,不知他到底要讲些什么。所以,衡量一个人有没有口才,一定要先听他说的话有没有内容。

2. 言之有理 话说得要有道理,而不是胡说八道、歪理邪说。看一个人有没有口才,还要看他说的话有没有道理。有些人说起话来也是一套儿一套的,可是你仔细听听,他们或是胡说八道,或是强词夺理,或是胡搅蛮缠,从他们的话中你听不出丝毫的道理。那么这种人也算不得有口才!

3. 言之有序 话说得要有顺序,有条有理。我们做许多事情都要讲点顺序。写文章也要有顺序。“顺序”存在于我们生活的方方面面,一旦失去了“顺序”,社会就要大乱,文章也就没了章法。说话,也要讲点顺序。有些人说话不讲顺序,不分先后,一会儿讲天上,一会儿又讲地下,天南海北,忽东忽西,乱七八糟,听者根本就听不懂他说了些什么。也不能说这种人有口才。

4. 言之有文 话说得要有文采,要讲得生动、形象、活泼,让听众愿意听。我国古代的孔子有这样一句话:“言之无文,行而不远。”意思是说:缺乏文采的文章,就不可能流行得久

远。其实，这是一个非常简单的道理，文采之于文章，之于说话，就像我们女同学的漂亮衣服一样。一个女生，如果穿上一件漂亮的衣衫，会令人感到更可爱。我们常常听到一些人说话，感到说得也有道理，也听得明白，就是听起来没有吸引力，让人没有兴趣听，这是什么原因呢？原因就在于话说得没有文采。他的话不生动、不形象、不能吸引人。所以，我们说话除了有内容、有道理、有顺序之外，还要对语言进行必要的润饰、加工，使之生动、活泼，富有艺术魅力。这样的话，听众既爱听，又容易接受。

三、口才的价值作用

在整个人类社会生活当中，口才具有非凡的作用，其效应不可小看。翻看古今中外的历史，结合现代社会的实际，口才的效应无与伦比。慧心秀口使人办起事来如虎添翼，笨嘴拙舌则可能让人举步维艰。对一个普通人来说，口头表达能力会影响他一生的学习工作、事业家庭、人际交往、精神状态和日常情绪；对一个领导者来说，它会影响到一个集体的利益；对一个领袖来说，它甚至会影响到一个民族、一个国家的命运和前途。“一言可以兴邦，一言可以误国”的格言说的就是这个道理。

【案例】

古代的烛之武说退秦师。秦晋大军攻打郑国的时候，郑国的文臣武将一筹莫展，武将不敢出征，文将没有办法，最后郑王不得不让烛之武老将亲自出马，到秦国去一趟。烛之武受命于危难之间，到了秦军，找到了秦军的统帅。他说起来，动之以情，晓之以理，情真意切，痛陈唇亡齿寒的利和弊，最后终于说服了秦国的统帅，秦国立即撤军不再攻打郑国了，而且留下两员大将，协助郑国来保卫。晋国在无可奈何的情况下也只好撤军。一个烛之武就把秦国大军说退了，这是什么威力？这是口才的威力！

汉代学者刘向在著作《说苑·善说》中指出：“子贡曰：‘出言陈辞，身之得失，国之安危也’。”意即在某种情况下，一言往往能关乎身家性命乃至兴国安邦。南朝齐梁时，《文心雕龙》作者刘勰更把口才的价值提高到令人震惊的高度。他说：“一人之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万之师。”美国人在20世纪初就有人提出：一个人在专业上的成功，只有15%是仰仗其业务技术的，另外85%则要靠人际关系和处世技巧。然而，在85%的成功成分中，很大程度上取决于一个人的口才。有位美国政界要人曾说过，个性和口才的能力比起外语知识和哈佛大学的文凭更为重要。再看看我们周围，你一定会发现，那些领导者，那些相对比较成功的人士，大多是擅长当众讲话的人。

口才是成功的阶梯。作为一个成功者来说，必须具有两方面的因素：第一，主观因素；第二，客观因素。所谓主观因素，就是你的思想，你的道德，你的情操，你的学识，你的情感，你的阅历，还有你的创造力，你的创新力，你的组织能力，你的协调能力以及你的口语表达能力，

即口才。这些都是一个人成功的主观因素。客观因素，即社会环境，自然条件，物资设备等等。只有具备了这两方面的因素，这个人就比较容易成功，或者说他能够成功。

【案例】

事业的成功和失败，往往决定于某一次的谈话。这话绝不是过分夸张的，在富兰克林的自传中，有这样一段话：我在约束我自己的时候，曾有一张美德检查表的实行，当初那表上只列着12种美德，后来，有一个朋友告诉我，说我有些骄傲，这种骄傲，常在谈话中表现出来，使人觉得盛气凌人。于是我立刻注意这位友人给我的忠告，我相信这样足以影响我的前途，然后我在表上特别列上虚心一项，我决定竭力避免一切直接触犯别人感情的话，甚至禁止自己使用一切确定的词句，像“当然”、“一定”、“不消说”……而以“也许”、“我想”、“仿佛”……来代替。富兰克林又说：“说话和事业的进行，有很大的关系，你如出言不慎，你如跟别人争辩，那么，你将不可能获得别人的同情、别人的合作、别人的助力。”所以，你想获得事业上的成功，必须具有能够应付一切的口才。

【案例】

有两个小车司机，因为精减，必须下去一个司机，于是两个司机竞争上岗。第一个司机，大概讲了十分钟，说他将来要开车，一定把车收拾得非常干净利索，遵守交通规则，而且要保证领导的安全，一定要做到省油什么的。第二个司机，三分钟都没说到结束了。他说，我过去遵守了三条原则，现在我仍遵守三条原则，如果今后用我，我还遵守三条原则：第一，听得，说不得；第二，吃得，喝不得；第三，开得，使不得。我过去这样做，今后我还这样做。一听，好！这个司机好！好在什么地方？“听得，说不得”意思说，领导坐在车上研究一些工作，往往在没讲之前都是保密的，我只能听，我不能说，说不得，不能泄密。这个司机不可用吗？“吃得，喝不得”经常陪领导到这儿开会，到那儿参加这个那个，最后总得吃饭吧？好，我也得吃，但是千万不能喝酒，这叫保护领导的生命安全。第一保密，第二保护领导的生命安全，第三“开得，使不得”你别看我开车，但是只要领导不用的时候，我也决不为了己利私自开车，公私分明。这个司机，谁不用？是口才使第二个司机获得了成功。而第一个司机因为口才不行，落选了。

通过上述一些事例，我们就可以看到，有了口才能使你成功。在关键时刻有口才会起到决定性的作用。就从这点来说口才对成功具有积极作用。

请听听丹尼尔·韦伯斯特是怎么说的吧：“如果有人要拿走我所有的财富而只剩下一样，那么我会选择口才，因为有了它我不久便可以拥有其他一切财富。”第二次世界大战中，“舌头、原子弹、金钱”，是美国赖以生存、竞争、取胜的三大武器。现在，美国新的三大战略武器是“舌头、美元、电脑”。其中，“舌头”竟蝉联三大战略武器之冠。可见，口才之神奇，不能不令人惊奇而瞩目。由此，我们不难明白，为什么欧美国家的演讲事业那么普及和发达。

无须多言,你会感受到:口才是何等的重要!出口成章是多大的一笔财富!这种财富不用纳税,却可以不断升值;这种技能一经获得,就能受用终身。

四、提高口语表达的途径

口语表达能力如何是一个人素质高低的重要体现。口语表达需要具备一定的能力,需要灵巧的唇舌、渊博的学识、敏捷的思维和丰富的经验以及随机应变的能力。

(一)口语表达应具备的能力

1. 有崇高的思想 中国有句老话,叫做“近朱者赤,近墨者黑”,品德、修养恶劣的人带给别人的也只能是卑鄙的灵魂、低级的趣味,而且很难受到大多数人的欢迎。这就是一种人格力量。无论是演讲、谈话、辩论都是一种向听众作宣传的双重活动,你的思想、品德、感情、修养都会在有意与无意中影响着听众的思想、品德、感情、修养。而演讲者、说服者只有具备了高尚的思想修养,他的话才具有说服力。演讲所以能打动人、教育人、感染人,是与演讲者本人的崇高品德分不开的,是与他热爱党、热爱人民的炽烈感情分不开的,也是与他坚定的共产主义信念分不开的。如果一个演讲者、一个辩手没有高尚的思想修养做后盾,那么他的演讲、辩论是不可能成功的,其结果只能是台上他讲,台下讲他。

所以,我们要练口才,首先就要培养自己的思想美、心灵美、行为美,培养自己热爱祖国、热爱人民的高尚情操,站在正确的立场,学会使用正确的方法去分析问题、解决问题,只有这样,你才能用美好的语言去感染听众、说服听众,你练就的口才也才能为人民服务,为祖国服务。

2. 有广博的知识 要想给别人一杯水,自己先要有一桶水,这是常识。我们要说给别人听,首先就得自己有。别小看了演讲时的几分钟,辩论时的几句话,就这几分钟、这几句话,需要我们有丰厚的知识积累。

准备一个小本子,把每天从报纸、杂志、课文中看到的观点、方法,好的词、句子都记录下来,有时间就拿出来看看,天长日久,就形成了自己的思想,有了自己的见解,也有了自己的词汇库。说起话来也就头头是道,也不觉得没词儿可说了,甚至常常能妙语惊人,这就是积累的结果。

3. 有远见卓识 远见卓识是演讲者、交谈者、辩论者必须具备的一种素质。我们不论是演讲,还是谈话、辩论,面对的,或是广大的听众,或者是个人。但不论是人多,还是人少,谁都不愿意去浪费时间听那些老掉了牙的、人人皆知的陈词滥调。如果你总是人云亦云,从没有自己的见解、自己的观点,那么你永远也不会成为一名受人尊敬、受人欢迎的演讲者、谈话者、辩论者。你永远不可能征服你的听众。而要想自己的见识超群、见解独到,就要高瞻远瞩,言别人之未言,说别人之难说。但是,我们千万记住:绝不要去追求华而不实的噱头,绝不要去哗众取宠。

4. 有较强的应变力 我们无论是演讲、谈话,还是辩论,都是在与听众进行感情交流,

进行信息传递。这就需要在演讲、谈话、辩论的过程中随时注意对方的变化,观察对方的表情,掌握听众的情绪,并要根据听众的反馈及时调整我们演讲、谈话、辩论的内容及角度,把听众不愿听而你又打算讲的东西删掉,加进一些听众感兴趣的内容,这没有较强的应变能力是做不到的。

【案例】

著名相声演员马季,有一次到湖北省黄石市演出。在他表演之前,有一位演员错把“黄石市”说成了“黄石县”,引起了观众的哄笑。在笑声中,马季登台演出。他张口就说:“今天,我们有幸来到黄石省演出……”这话把哄笑中的观众弄糊涂了。正当大家窃窃私语时,马季解释道,方才,我们的一位演员把黄石市说成黄成县,降了一级。我在这里当然要说成省,给提上一级,这样一降一提,哈,就平啦!几句话,引得全场哄堂大笑,马季机智巧妙圆了场,使演出得以顺利进行。

马季之所以能把场圆下来,关键还在于他有较强的应变能力。一个艺术家如此,一个演讲者、谈话者、辩论者也是如此。

【案例】

著名节目主持人杨澜,曾在广州市天河体育中心演出,戏到中途,她在下台阶时摔了下来。出现这种情况,的确令人难堪。但杨澜非常沉着地爬了起来,凭着她作为主持人特有的口才,对台下的观众说:“真是人有失足,马有失蹄呀。我刚才的狮子滚绣球的节目滚得还不熟练吧?看来这次演出的台阶不那么好下哩!但台上的节目会很精彩的,不信,你们瞧他们。”杨澜这段非常成功的即兴演讲,不仅为她自己摆脱了难堪,且更显示出她非凡的口才。以至她话音刚落,会场就立刻爆发出热烈的掌声。有的观众还大声说:“广州欢迎你!”

另外,我们在与人交际、交流时,常常还会遇到一些意想不到的事情。如你正在演讲时却有人起哄,正在交谈时却遭人抢白,你的辩词受到人们的反对,这一切都需要有从容镇定的应变力。所以为了使你在窘境中得到解脱,为了练就一副在任何情况下都对答如流的口才,为了在社交场合免受尴尬之苦,为了你临危不乱,请培养应变能力吧。

5. 有一定的记忆能力 记忆力也是演讲者、谈话者、辩论者的一项重要的素质。我们的演讲词、辩论词包括谈话的一些内容都是需要记忆的,通过记忆把演讲、辩论的内容储存在大脑中,只有这样,我们在登台演讲或进行交谈、辩论时,才能张口即来,滔滔不绝。如果记忆力不强,到了台上,一紧张就会丢三落四,甚至张口结舌。积累知识时也需要有较强的记忆力,否则,打开书什么都知道,合上书又什么都忘了,这是不行的。

培养记忆力是要下点苦工夫的。记忆的方法很多,我们可以从学习中寻找、总结一些记

忆规律供自己使用,也可以学习、借鉴他人的成功方法,如形象记忆法、数字记忆法、联想记忆法等。总之,我们只有过目成诵,才能出口成章。

6. 有持之以恒的毅力 看了以上几点,可能会说:“练口才真难呀!咱也不具备这些素质,口才也练不成了,不用白费劲了!”那么你错了!我们讲的几种练口才的必备素质,是必备的,但不是天生的,不是与生俱来的,而是靠后天的苦学、苦练得来的。有一句名言为:“书山有路勤为径,学海无涯苦作舟”。西方也有一句格言为:“诗人是先天的,演说家是后天的。”确实,要练就一副悬河之口,非下一番苦工夫不可。

(二)口才是刻苦训练得来

口才是人类生活中最难能可贵的艺术或技术,人人羡慕那些妙语连珠、出口成章的说话高手,你看到一百个人中能有几个人是长于口才的呢?少数人的有口才,可以说是出于天才,但多数人的有口才,却是出于平常多锻炼的缘故。所以,要想练成人人羡慕、妙语连珠、出口成章的说话高手,临渊羡鱼不如退而结网。意识到了口语表达能力的重要性之后,不必为自己的种种不足而灰心退缩,只要你有一颗进取的心,就有了获得良好口才的一个重要条件;要想具有人人羡慕的好口才,就要下一般人没有下或者说下不了的苦工夫。“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来”就是所有的成功者奋斗过程中最真实的“诀窍”。

口才并不是一种天赋的才能,它是靠刻苦训练得来的。是一分天才九分努力的结果。古今中外历史上一切口若悬河、能言善辩的演讲家、雄辩家。他们无一不是靠刻苦训练而获得成功的。

【案例】

在古希腊,曾经谁能登台演讲,这个人物简直就是这个城堡的领袖,那是了不得的!大演说家德摩斯梯尼第一次登台演讲的时候,他希望的是掌声、笑声。最后,没有笑声,有掌声,却是喝倒彩!把他哄下台去,讲得实在是不行。讲着讲着就耸肩,肩膀往上耸。对于一个演讲者,耸肩这个姿势多难看!再讲讲,他的气不够用,说着说着就长出一口气。请大家想一想,这一长出气的时候,这个形象又是什么样呢?因此,听众把他轰下去了,但是,德摩斯梯尼并不气馁。他回来以后,自己剃个阴阳头,以示再也不出去,借来很多的书籍,拼命地读书。为了克服自己耸肩,他在棚上吊了两把宝剑,剑尖正好对着自己的肩膀,这样只要他一耸肩就会扎着他。经过这样长期的练习,耸肩的毛病克服掉了。说话不清楚,怎么练?他找一个小鹅卵石含在自己的嘴里。他本来说话就不清楚,再含着鹅卵石更是模糊了。经过艰苦的努力和训练,最后含着鹅卵石说话都非常清楚,试想一下,吐出鹅卵石以后说话怎么会达不到炉火纯青的地步!气不够用,怎么办?他边朗诵诗歌,边往山上跑。最后,终于三个毛病都克服掉了。他的内功有了,有了丰富的学识和思想见地,他的外功也有了,口才练成了,当然再次登台演讲的时候,人们的掌声暴风雨般地响起来。最后,他的七篇演说,永垂于史册。

【案例】

美国第十六任总统林肯。第一次演讲,嗓子好像被棉花堵住了,脸色铁青,不知道手往哪儿放。为了练口才,他徒步 30 英里,到一个法院去听律师们的辩护词,看他们如何辩论,如何做手势。他一边倾听,一边模仿。走在乡村路上,见到树桩、高粱地,他也对着它们来演讲,手势怎么做,面部表情应该什么样。结果,经过长期苦练,最后林肯终于成为世界的名演说家、雄辩家、交谈家。参加葛底斯堡的演说,总共才三分钟十句话,竟使一千五百人落了眼泪。现在已经铸成经文,放在英国的牛津大学里,作为英文的演说典范。

【案例】

闻一多先生,1919 年在清华学校(也就是现在的清华大学)读书的时候,为了学演讲,他早晨五点多钟就起来练习。有一次,他发现自己演讲落后了一点,就说:“近来发现演讲渐落他人之后,乃奇耻大辱也!必须急起直追。”马上又开始起五更睡半夜地勤练。最后,闻一多先生终于成功了,他最后一次的演讲在我国演讲史上写下光辉的一页。这不都是苦练得来的吗!

【案例】

我国早期无产阶级革命家、演讲家萧楚女,更是靠平时的艰苦训练成就了非凡的口才。萧楚女在重庆国立第二女子师范教书时,除了认真备课外,他每天天刚亮就跑到学校后面的山上,找一处僻静的地方,把一面镜子挂在树枝上,对着镜子开始练演讲,从镜子中观察自己的表情和动作。经过这样的刻苦训练,他掌握了高超的演讲艺术,教学水平也很快提高了。1926 年,他年方 30,就在毛泽东同志主办的广州农民运动讲习所工作,他的演讲至今受到世人的推崇。

还有很多……这些名人与伟人为我们训练口才树立了光辉的榜样,我们要想练就一副过硬的口才,就必须像他们那样,一丝不苟,刻苦训练,正如华罗庚先生在总结练口才的体会时说的:“勤能补拙是良训,一分辛苦一分才。”

练口才不仅要刻苦,还要掌握一定的方法。科学的方法可以使你事半功倍,加速你口才的形成。当然,根据每个人的学识、环境、年龄等等的不同,练口才的方法也会有所差异,但只要选择最适合自己的方法,加上持之以恒的刻苦训练,那么你就会在通向“口才家”的大道上迅速成长起来。

(三)口才练习的几种方法

1. 速读法 这里的“读”指的是朗读,是用嘴去读,而不是用眼去看,顾名思义,“速读”也就是快速的朗读。

这种训练方法的目的,是锻炼人口齿伶俐,语音准确,吐字清晰。

方法是:找来一篇演讲辞或一篇文辞优美的散文。先拿来字典、词典把文章中不认识或

弄不懂的字、词查出来，搞清楚，弄明白，然后再开始朗读。一般开始朗读的时候速度较慢，逐次加快，一次比一次读得快，最后达到你所能达到的最快速度。

要求是：读的过程中不要有停顿，发音要准确，吐字要清晰，要尽量达到发声完整。因为如果你不把每个字音都完整地发出来，那么，如果速度加快以后，就会让人听不清楚你在说些什么，快也就失去了快的意义。我们的快必须建立在吐字清楚、发音干净利落的基础上。我们都听过体育节目的解说专家宋世雄的解说，他的解说就很有“快”的功夫。宋世雄解说的“快”，是快而不乱，每个字，每个音都发得十分清楚、准确，没有含混不清的地方。我们希望达到的快也就是他的那种“快”，吐字清晰，发音准确，而不是为了“快”而快。

速读法的优点是不受时间、地点的约束，无论在何时、何地，只要手头有一篇文章就可以练习。而且还不受人员的限制，不需要别人的配合，一个人就可以独立完成。当然你也可以找一个同学听听你的速读练习，让他帮助你挑你速读中出现的毛病。比如哪个字发音不够准确，哪个地方吐字还不清晰等等，这样就更有利于你有目的地进行纠正、学习。你还可以用录音机把你的速读录下来，然后自己听一听，从中找出不足，进行改进。如果有老师指导就更好了。

2. 背诵法 大家都背读过课文，有诗歌、有散文、有小说。背诵的目的各有不同，有的是因为老师要求必须背诵而不得不背，以完成老师交给的学习任务；也有的是为了记下某个名诗、名句，以此来丰富自己的文学素养。而我们提倡的背诵，主要目的是锻炼我们的口才。

我们要求的背诵，并不仅仅要求你把某篇演讲辞、散文背下来就算完成了任务，我们要求的背诵，一是要“背”，二还要求“诵”。这种训练的目的有两个：一是培养记忆能力，二是培养口头表达能力。

记忆是练口才必不可少的一种素质。没有好的记忆力，要想培养出口才是不可能的。只有大脑中充分地积累了知识，你才可能张口即出，滔滔不绝。如果你大脑中是一片空白，那么你再伶牙俐齿，也无济于事。记忆与口才一样，它并不是一种天赋的才能，后天的锻炼对它同样起着至关重要的作用，“背”正是对这种能力的培养。

“诵”是对表达能力的一种训练。这里的“诵”也就是我们常说的“朗诵”。它要求在准确把握文章内容的基础上进行声情并茂的表达。

背诵法，着眼点在“准”上。也就是你背的演讲辞或文章一定要准确，不能有遗漏或错误的地方，而且在吐字、发音上也一定要准确无误。

方法是：

第一步，先选一篇自己喜欢的演讲辞、散文、诗歌；

第二步，对选定的材料进行分析、理解，体会作者的思想感情。这是要花点工夫的，需要我们逐句逐段地进行分析，推敲每一个词句，从中感受作者的思想感情，并激发自己的感情；

第三步，对所选的演讲辞、散文、诗歌等进行一些艺术处理，比如找出重音、划分停顿等，这些都有利于准确地表达内容；

第四步,在以上几步工作的基础上进行背诵。在背诵的过程中,也可分步进行。

首先,进行“背”的训练,也就是先将文章背下来。在这个阶段不要求声情并茂,只要能达到熟练记忆就行。并在背的过程中,自己进一步领会作品的格调、节奏,为准确把握作品打下更坚实的基础。

其次,是在背熟文章的基础上进行大声朗诵。将你背熟的演讲辞、散文、诗歌等大声地背诵出来,并随时注意发声的正确与否,而且要带有一定的感情。

再次,是这个训练的最后一步,用饱满的情感,准确的语言、语调进行背诵。

这里的要求是准确无误地记忆文章,准确地表达作品的思想感情。比如,我们要背诵高尔基的《海燕》,我们首先就应明白,这是篇散文诗,它是在预报革命的风暴即将来临,讴歌的是海燕——无产阶级战士的形象。整篇散文诗都是热烈激昂的,表达了革命者强烈的爱憎分明。那么我们在朗诵《海燕》时就要抓住这个基调。当然仅仅抓住作品的基调还是不够的,我们还要对作品进行一些技巧上的处理,比如划分段落、确定重音、停顿等等。平平淡淡,没有波澜,没有起伏,一调到底的朗诵是不会成功的。有些人在背诵《海燕》时把握了它激昂奋进的基调,却没有注意朗诵技巧,开口就定在最高的音上,结果到了表达感情的最高点时,就只能是声嘶力竭。我们说这也是把握欠准确的缘故。如果对作者的思想感情发展的脉络有了准确的把握,那么就不会犯类似的错误了。

这个训练最好能有老师的指导,特别是在朗诵技巧上给些指导。如果没有这个条件,也可以找同学帮助,请同学听自己背诵,然后指出不足,使我们在改进时有所依据,这对练口才很有好处。

3. 练声法 练声也就是练声音,练嗓子。在生活中,我们都喜欢听那些饱满圆润、悦耳动听的声音,而不愿听干瘪无力、沙哑干涩的声音。所以锻炼出一副好嗓子,练就一腔悦耳动听的声音,是我们必做的工作。

方法是:

第一步,练气。俗话说练声先练气,气息是人体发声的动力,就像汽车上的发动机一样,它是发声的基础。气息的大小对发声有着直接的关系。气不足,声音无力,用力过猛,又有损声带。所以我们练声,首先要学会用气。

吸气:吸气要深,小腹收缩,整个胸部要撑开,尽量把更多的气吸进去。我们可以体会一下,你闻到一股香味时的吸气法。注意吸气时不要提肩。

呼气:呼气时要慢慢地进行,让气慢慢地呼出。因为我们在演讲、朗诵、辩论时,有时需要较长的气息,那么只有呼气慢而长,才能达到这个目的。呼气时可以把两齿基本合上,留一条小缝让气息慢慢地通过。

学习吸气与呼气的的基本方法,可以每天到室外、公园去做这种练习即深呼吸,天长日久定会见效。

第二步,练声。我们知道人类语言的声源是在声带上,也就是我们的声音是通过气流振