

| 中等职业教育规划教材 |

演讲与口才



刘娟萍 程 逊◎主 编
何兆述 张学镇 甄嘉爵◎副主编

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

中国高等院校文科教材

演讲与口才

中国高等院校文科教材

中国传媒大学出版社

| 中等职业教育规划教材 |

演讲与口才

刘娟萍 程 逊◎主 编
何兆述 张学镇 甄嘉爵◎副主编

人 民 邮 电 出 版 社

北 京

人民邮电出版社

样 书

专 用 章

图书在版编目(CIP)数据

演讲与口才 / 刘娟萍, 程逊主编. —北京: 人民邮电出版社, 2008.11

中等职业教育规划教材

ISBN 978-7-115-18733-8

I. 演… II. ①刘…②程… III. ①演讲学—专业学校—教材②口才学—专业学校—教材 IV. H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 133163 号

内 容 提 要

本书以提高学生口才能力、掌握各种演讲技巧为目的, 将演讲与口才的基本知识与古往今来的丰富案例相结合, 形象生动地为学生传授提高演讲能力和口才能力的要义。

本书在内容的选择和编排上, 充分考虑了中等职业学校学生的学习特点和实际需求, 遵循由浅入深、循序渐进的原则, 力求从实际出发, 坚持理论与实践和具体事例相结合。

本书可作为中等职业学校公共课教材, 也适用于演讲与口才专项培训班的教学。

中等职业教育规划教材

演讲与口才

◆ 主 编 刘娟萍 程 逊
副 主 编 何兆述 张学镇 甄嘉爵
责任编辑 张孟玮
执行编辑 王亚娜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 10
字数: 230 千字 2008 年 11 月第 1 版
印数: 1—5 000 册 2008 年 11 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-18733-8/H

定价: 19.00 元

读者服务热线: (010)67170985 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

前言

口才,简言之应为口语表达的才能,是一个人素养、能力和智慧的全面而综合的反映。对口才,古今中外的远见卓识者历来都给予了高度的重视。古代的中国人认为:“一言可以兴邦,一言可以丧邦”、“一言之辩,重于九鼎之宝;三寸之舌,强于百万之师”,把国之兴亡与舌辩的力量紧密联系起来,借“九鼎之宝”、“百万之师”的比喻,充分揭示了口才巨大的社会作用。而演讲是人们口语表达才能的集中体现。演讲是一门科学,一种艺术,也是一种能力。我们从演讲艺术的发展进程中可以看出:在历史发展的重要关头,都有演讲活动的出现。演讲是先进的社会力量在进行自己的伟大事业时不可或缺的重要武器。我们还可以看出:凡欲成大事業者,无不努力锻炼、提高自己的演讲能力;凡已成大事業者,无不推崇演讲能力的重要性。

新世纪的学子们是祖国的未来,民族的希望,国家的振兴与强盛有赖于青年学生。他们必须具有良好的综合素质和较高的文化品位,包括演讲与口才方面的素养。人人会演讲,个个有口才,这是最基本的要求;进而应当成为演讲与口才方面的高手与专家。我们坚信“事在人为”,只要学生们认真学习演讲与口才方面的原理,掌握口才艺术,提高演讲水平,反复练习,并持之以恒,就有望成为训练有素的演讲高手与专家。

本书体例及具体栏目设计如下。

- ★ **开篇寄语**:用生动的语言概述本篇的主要内容,提高学生学习兴趣。
- ★ **应知导航**:用简洁的语言概括本课需要掌握的知识。
- ★ **知识探究**:针对“应知导航”,阐述讲解相关内容。
- ★ **知识拓展**:对本篇知识的补充与拓展,使学生获得更多的相关知识。
- ★ **学以致用**:每学完一篇,就让学生行动起来去实践,达到学以致用的目的。

本书旨在帮助更多的中职学生突破当众讲话的紧张与恐惧,提升其当众讲话的技能,增强沟通能力与说服技巧,让其从自卑走向自信,从寡言少语变得妙语连珠;更能在关键时刻口若悬河、慷慨陈词,用智慧引发潜能,用口才点亮人生,充分展示个人魅力与风采。鉴于此,本书“鉴贤纳优”,博采众长,以口才的施展及训练、口才艺术的应用、演讲的技巧及训练、论辩的艺术及辩论赛的组织四部分为主要出发点和落脚点,详尽地介绍演讲与口才的知识经验和经典案例,以飨读者,企望读者能从中有所受益。

本书由刘娟萍和程逊担任主编,由何兆述、张学镇和甄嘉爵担任副主编,同时参加编写的还有李宝有、邵学立、李峰亮、王燎原、王春丽和王海涛。

另外,本书在编写过程中,编者参考吸收了国内外不少专家学者在演讲与口才方面的研究成果,并引用了有关资料,谨此说明,并向有关专家学者致以深深的谢忱!

由于编者的水平有限,书中难免存在缺点和错误之处,恳求广大读者批评指正。

编者

2008年9月

本书编委会成员

主 编：刘娟萍 程 逊

副主编：何兆述 张学镇 甄嘉爵

编 委：李宝有 邵学立 李峰亮 王燎原

王春丽 王海涛

目录

基础篇——口才的施展及训练

- 第一课 口才施展的基础 2
- 第二课 普通话及其训练 20

口才篇——口才艺术的应用

- 第一课 社交中的口才艺术 40
- 第二课 说服的口才艺术 62
- 第三课 服务行业的口才艺术 81

演讲篇——演讲的技巧及训练

- 第一课 演讲概述 102
- 第二课 演讲稿 117
- 第三课 演讲训练 134

论辩篇——论辩的艺术及辩论赛的组织

- 第一课 论辩中的口才艺术 142
- 第二课 团队式论辩 148

参考文献

基础篇

口才的施展及训练



开篇寄语

一个人敢说话、会说话，还不等于有口才，正如一个人会骑自行车还不是艺术一样，只有杂技演员娴熟的骑车表演才称得上艺术。口才实际上是一种综合艺术，要真正掌握这种艺术，并非易事，它包括说话的素质和多方面的技巧，诸如渊博的知识，声音的字正腔圆、吐字归音，对话的妙法等。这些都需要我们从理论到实践，对表达的技巧进行系统的学习和运用。

第一课 口才施展的基础

口才决定成败

——卡耐基



应知导航

1. 口语与口才有何不同?
2. 交际中口语有何特点?
3. 如何使自己具备口才?



知识探究

随着社会的不断开发与发展,人与人之间的沟通交往愈来愈频繁、密切,口才在社交中的运用也愈显重要。口才在当今已成为一个人生活及事业成功的极其重要的因素。“良言一句三冬暖,恶语伤人六月寒”。人们在日常工作与生活中,要进行各种各样的社会交际活动,更是一刻也离不开口头语言。可以说,只有善于言辞的人,才能使人乐于倾听与接受,并能在现实中使许多问题得以顺利地解决。因此有必要来学习口语的有关知识,口语的表达技巧,这样才能使我们在以后的工作、生活中表达得更好、更理想,更有感染力、号召力、鼓舞力。

而口才说到底就是口语表达的能力,是口语表达的艺术和技巧。所以,在认识口才之前,我们首先要对口语的特点和基本形式等方面的内容进行充分的了解。

一、口语的基本知识

(一) 口语的含义

顾名思义,“口语”就是口头使用的语言。口头语言,是指运用语言表情达意,通过口耳进行交际的语言形式。口语表达是以话语、音调、声频为媒介传递信息,说者与听者可以通过互动进行角色互换,实现双方思想、感情的直接沟通。

由此可见,口语表达不仅涵盖了说的部分,也涵盖了听的部分。说是为了听,并且要在听了之后针对听到的内容进一步地去说,所以口语交际活动是包括说和听两方面内容的言语行为和过程。

语音:包括语调、语气、音量、音长,如语气词“啊”,我们赋予它不同的情感、音量、音长、语调,它所表达的就是不同的意思。

(三)口语表达的要求

(1)清晰。口语表达一定要说得清晰,让人听得懂。

(2)流畅。不要有口头禅,例如有的人作报告开头喜欢用“这个、这个”,有的人喜欢每句后面用“啊、啊”,这都会影响发言的流畅性。

(3)响亮。说话时要让听众听得清楚,要响亮。

(4)口语化。口头语与书面语是有区别的,例如发言稿和演讲稿就要相对口语化。口语化有以下3个途径。①书面语中的单音节词在口语中都要变双音节词。例如,书面语“此时”,口语表述就要用“这个时候”。②文言词变白话词。例如有一篇演讲稿:“教育历来被视为一片未加污染的绿洲,”进行演讲时应变动一下,“教育历来被人认为是一片没有受到污染的绿洲,”显然第二句效果好些,又如书面语“良久”,口语就应说“很久”。③书面语停顿靠标点,口语停顿靠情感的处理、靠语气的变化。在把书面语的停顿变成口语的停顿时,口语的停顿靠词与词(组)之间、句子与句子之间间歇的时间来表现,而且远远多于书面语停顿的时间。

(四)口语表达的基本形式

口语的表达形式有很多,基本上可以分为常用口语和艺术口语两大类。

(1)常用口语,即应用于日常生活的口头语言,主要包括论辩、辩护、诡辩、演说、交谈、报告、讲话、发言、宣传、座谈、复述、朗读、播音、讲解、问答、对话等。

(2)艺术口语,即作为艺术形式来传达内容的口头语言,主要包括朗诵、相声、评书、讲故事等。

(五)口语表达的特点

(1)同步性,即外部语言表达与内部语言思维是同步进行的,口语只是将思维外化了。

(2)简散性,即常使用的是一些短句、散句,有时还可使用体态语来表达,它的结构是松散的。

(3)暂留性。我们讲话是通过声波传播的,而声波瞬间即逝,有心理学家做过一次测试:我们听话的过程中能够精确留在记忆中的大概不超过7~8秒。既然是短暂的,怎么去评价一个人的口才呢?是从整体上把握、从语流上把握。语速给我们两点启示:第一,就是想好了再说;第二,说话速度不可太快。一般的发言应为200字/每分钟,最快不能超过280字/分钟。每次发言(座谈会、讨论会)最好不超过2分10秒;否则,被听众吸收的信息将大大削弱。

(4)临场性。①时空是特定的,说话必须符合时间和空间并受其制约。②表达的对象是特定的,听众是特定的。③现场的氛围是特定的。了解这点给我们两点启示:第一,由于是特定的,说出去的话想收回来是不可能的,这就要求想好了再说;第二,说话要受现场氛围的影



响,要考虑“现场反映”,要适时调整语言,这要求提高本身的素质。

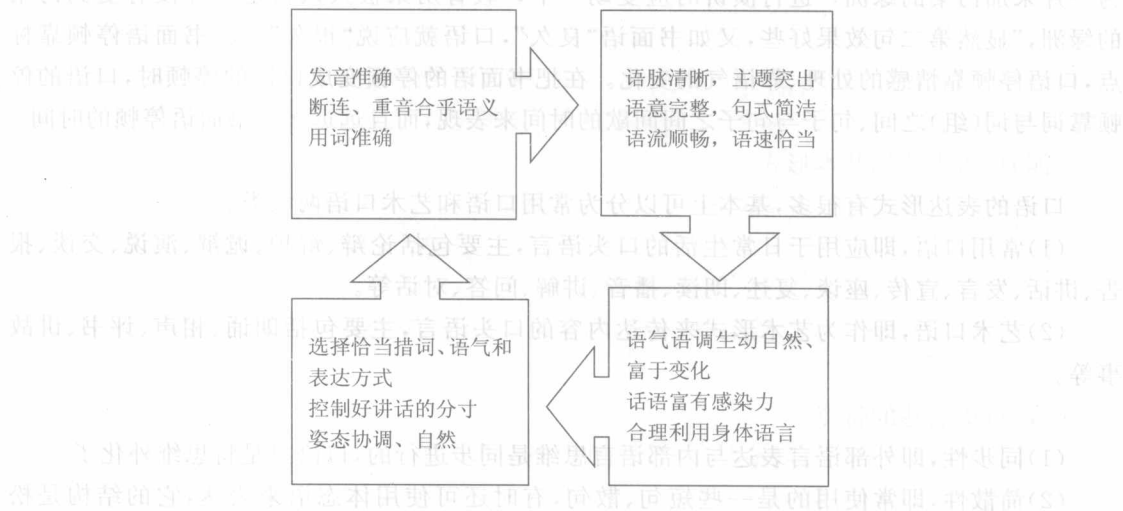
(5)综合性。①系统的综合。说话时,语言、声调、态势语要综合考虑,如果语调没有变化,语言就是枯燥的;如果没有加一点体态语,语言是不生动的,系统的综合要求在说话时要积极完成说话内容,且要有整体感、协调感。②调动的综合。口语表达有一个过程,就是从生活到思维,再由思维外化成口语,在这个过程中,每个人所说的话,包含了这个人的生活体验、文化素质、道德水准,听其言可了解这个人。同样的稿件各人说出来的效果不一样,就是因为各人的生活阅历不同,对生活的理解不同。所以要调动知识素养、能力素养和生活积累。③手段的综合。口语表达是传声的、有感情的,同时手段是多样的。传声包括声音的高、低、快、慢,强弱长短;表情包括面目、眼神、手足。

二、科学的口语训练

口语训练要在口语学的理论的指导下,对被训练者进行科学、系统、严格的口语技能和技巧的训练。当然,口语训练并不像许多体育项目和艺术培养一样必须从小抓起,过了一定的年龄后就很难取得显著成果。只要口语训练得当,任何年龄、任何学历背景的人都可以成为口语表达一流的天才。

(一)口语训练的基本要求

没有规矩,不成方圆。口语训练也必须遵循如下一些基本要求。



(二)口语训练的基本原则

口才并不是一种天赋的才能,它是靠刻苦训练得来的。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。这些名人与伟人为我们训练口才树立了光荣的榜样,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。”

语言训练口诀

以练为主,理论实践相结合;
以听为主,听说结合;
由易到难,循序渐进;
课内课外,相辅相成。

• 美国前总统林肯为了练口才,徒步 30 英里,到一个法院去听律师们的辩护词,看他们如何论辩,如何做手势,他一边倾听,一边模仿。他听到那些云游八方的福音传教士挥臂手臂、声震长空的布道,回来后也学他们的样子。他曾对着树、树桩、成行的玉米练习口才。

• 日本前首相田中角荣,少年时曾患有口吃病,但他不被困难所吓倒。为了克服口吃,练就口才,他常常朗诵、慢读课文,为了准确发音,他对着镜子纠正嘴和舌根的部位,严肃认真,一丝不苟。

• 我国早期无产阶级革命家、演讲家肖楚女,更是靠平时的艰苦训练,练就了非凡的口才。肖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,他的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。

• 我国著名的数学家华罗庚,不仅有超群的数学才华,而且也是一位不可多得的“辩才”。他从小就注意培养自己的口才,学习普通话,他还背了唐诗四五百首,以此来锻炼自己的“口舌”。

(三)口语训练的实用方法

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。

实用口语训练方法之一:速读法

方法:

找来一篇演讲词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。

实用口语训练方法之二:背诵法

方法:

第一步,先选一篇自己喜欢的演讲词、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,对所选的演讲词、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。

第一,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。

第二,是在背熟文章的基础上进行大声朗诵,将背熟的演讲词、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。

第三,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,并且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》首先就应明白,这是一篇散文诗。

《海燕》

在苍茫的大海上,狂风卷集着乌云。在乌云和大海之间,海燕像黑色的闪电,在高傲地飞翔。一会儿翅膀碰着海浪,一会儿箭一般地直冲乌云,它叫喊着,——在这鸟儿勇敢的叫喊声里,乌云听到了欢乐。

在这叫喊声里——充满着对暴风雨的渴望!在这叫喊声里,乌云听到了愤怒的力量,热情的火焰和胜利的信心。

海鸥在暴风雨到来之前呻吟着,——呻吟着,它们在大海上飞窜,想把自己对暴风雨的恐惧,掩藏到大海深处。

海鸭也在呻吟着,——这些海鸭呀,享受不了生活的战斗的欢乐,轰隆隆的雷声就把它们吓坏了。

蠢笨的企鹅,胆怯地把肥胖的身体躲藏在悬崖底下……只有那高傲的海燕,勇敢地,自由自在地,在泛起白沫的大海上飞翔!

乌云越来越暗,越来越低,向海面直压下来,而波浪一边歌唱,一边冲向高空,去迎接那雷声。雷声轰响。波浪在愤怒的飞沫中呼叫,跟狂风争鸣。看吧,狂风紧紧抱起一层层巨浪,恶狠狠地把它们甩到悬崖上,把这大块的翡翠摔成尘雾和碎沫。

海燕叫喊着,飞翔着,像黑色的闪电,箭一般的穿过乌云,翅膀掠起波浪的飞沫。

看吧,它飞舞着,像个精灵,——高傲的,黑色的暴风雨的精灵,——它在大笑,它又在号叫……它笑那些乌云,它因为欢乐而号叫!

这个敏感的精灵,——它从雷声的震怒里,早就听出了困乏,它深信,乌云遮不住太阳,——是的,遮不住的!

狂风怒吼……雷声轰响……

一堆堆乌云,像青色的火焰,在无底的大海上燃烧。大海抓住闪电的箭光,把它熄灭在自己的深渊里。这些闪电的影子,像一条条火蛇,在大海里蜿蜒游动,一晃就消失了。

——暴风雨!暴风雨就要来啦!

这是勇敢的海燕,在怒吼的大海上,在闪电中间,高傲地飞翔;这是胜利的预言家在叫喊:

——让暴风雨来得更猛烈些吧!

注:《海燕》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,表达了革命者不可遏止的爱憎分明。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。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。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。

实用口语训练方法之三：练声法

方法：

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。

呼气：呼气时要慢慢地进行。要让气慢慢地呼出。因为我们在演讲、朗诵、论辩时，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。

学习吸气与呼气的基本方法，你可以每天到室外、到公园去做这种练习，做深呼吸，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动声带而发出来的。

在练发声以前先要做一些准备工作。先放松声带，用一些轻缓的气流振动它，让声带有点准备，发一些轻慢的声音，千万不要张口就大喊大叫，那只能对声带起破坏作用。这就像我们在做激烈运动之前，要做些准备动作一样，否则就容易使肌肉拉伤。

第三步，练习吐字。吐字似乎离发声远了些，其实二者是息息相关的。只有发音准确无误，清晰、圆润，吐字也才能“字正腔圆”。

每个字都是由一个音节组成的，而一个音节我们又可以把它分成字头、字腹、字尾三部分，这三部分从语音结构来分，大体上可以说是，字头就是声母，字腹就是韵母，字尾就是韵尾。

吐字发声时一定要咬住字头。有一句话叫“咬字千斤重，听者自动容”，说的就是这个意思。所以我们在发音时，一定要紧紧咬住字头，这时嘴唇一定要有力，把发音的力量放在字头上，利用字头带响字腹与字尾。

字腹的发音一定要饱满、充实，口形要正确。发出的声音应该是立着的；而不是横着的，应该是圆的，而不是扁的。但是，如果处理得不好，就容易使发出的声音扁、塌、不圆润。

字尾，主要是归音。归音一定要到家，要完整，也就是不要念“半截子”字，要把音发完整。当然字尾也要能收住，不能把音拖得过长。

实用口语训练方法之四：复述法

方法：

选一段长短合适、有一定情节的文章，最好是小说或演讲词中叙述性强的一段，在朗读的同时用录音机把它录下来，然后听一遍复述一遍，反复多次地进行，直到能完全把这个作品复述出来。复述的时候，你可把第一次复述的内容录下来，然后对比原文，看你能复述多少，重复进行，看多少遍后自己才能把全部的内容复述下来。这种练习绝不单单在于背诵，而在于锻炼语言的连贯性。如果能面对众人复述就更好了，它还可以锻炼你的胆量，克服紧张心理。

开始练习时，最好选择句子较短、内容活泼的材料进行，这样便于你把握、记忆、复述。随着训练的深入，你可以逐渐选一些句子较长，情节少的材料，进行练习。这样由易到难，循序渐进，效果会更好。

实用口语训练方法之五：模仿法

方法：

(1)模仿特定的人。在生活中找一位口语表达能力强的人，请他讲几段最精彩的话，录下来，供你进行模仿。你也可以把你喜欢的、又适合你模仿的播音员、演员的声音录下来，然后进行模仿。

(2)专题模仿。几个人在一起，由一个人先讲一段故事，然后大家轮流模仿。这个方法简单易行，且有娱乐性。需要注意的是，在讲以前每个参与者一定要进行一些准备，保证自己讲得准确、生动、形象，才能达到最佳的效果。

(3)随时模仿。我们每天都听广播，看电视、电影，那么你就可以随时跟着播音员、播音员、演员进行模仿，注意他的声音、语调，他的神态、动作，边听边模仿，边看边模仿，天长日久，你的口语能力就能得到提高，而且会增加你的词汇和综合知识。

实用口语训练方法之六：描述法

描述法就类似于这种看图说话，不仅是书本上的图，生活中的一些景、事、物、人也可以作为描述法练习的对象。简单地说，描述法也就是把你看到的景、事、物、人用描述性的语言表达出来。其要求是，抓住特点进行描述。语言要清楚、明白，要有一定的文采。描述千万不要成流水账，平平淡淡，一定要用描述性的语言，尽量生动活泼，而且要讲求顺序。

实用口语训练方法之七：角色扮演法

方法：

(1)选一篇有情节、有人物的小说、戏剧为材料。

(2)对选定的材料进行分析，特别要分析人物的语言特点。

(3)练习扮演不同的人物角色，以此培养自己的语言适应力。

这种训练的目的，在于培养人的语言的适应性、个性，以及适当的表情、动作，“演”的成分很重，有别于朗诵，不仅要求声音洪亮，充满感情，停顿得当；还要求能绘声绘色、惟妙惟肖地把人物的性格表现出来，而且要配有一定的动作和表情。

三、口语表达技巧

(一)重音运用

生活中的口语表达经常运用重音。例如，“这篇文章的大意是什么”，“大意”是大概的意思，如果把“意”轻念，就是“粗心”的意思。所以，重音具有区别词意的作用，读重读轻，表达的意思不一样，重音可分为以下3种。①语法重音：是按句子的语法规律重读的音。②逻辑重音：是根据演讲说话的内容和重点自己确定。③感情重音：是表达强烈的感情或细微的心理来安排。重音不一定重，有时放轻也可起到强调的作用。重音有两种，一种是重重音，一种是轻重音。重音怎样体现？一是加大音量，二是拖长音节，三是一字一顿，四是夸大调值（调值有一个五度表：一声55，二声35，三声214，四声51）。

(二)停连掌握技巧

(1)语法停顿，又叫自然停顿。一个词中间不能停顿，如“新疆代表团长途跋涉来到北京”，念成“新疆代表团长，途跋涉来到北京”，就把意思搞错了。从语法上说中心语与附加语之间往往有一个小小的停顿，书面语用标点符号表示的地方要停顿，而且停顿的时间长短不

一样,哪些地方该停呢?从标点上,停顿时间是:句号(包括问号、感叹号)＞分号＞冒号＞逗号＞顿号。从结构上,停顿时间是段落＞层次＞句子。

(2)逻辑停顿,是根据要强调的停顿。研究表演的斯坦尼斯拉夫斯基说过:如果没有逻辑的停顿的语言是文体不通的话,那么没有心理停顿的语言是没有生命的。逻辑停顿是表达感情的需要。

(3)感情停顿,又叫心理停顿。逻辑停顿为理智服务,感情停顿为感情服务,表示一种微妙和复杂的心理感受。

(4)特殊停顿,为加强某种特殊效果或应付某种需要所做的停顿。停顿的表现力:第一,可以变含糊为清晰,例如,“最贵的一张(停)值一千元”,表示最贵的只有一张,其他的不足一千元;第二,变平淡为突出;第三,变平直为起伏,例如,“大堤上的人/谁/都明白”就有起伏;第四,变松散为整齐,有些排比句通过停顿变得很美,节奏很好,例如写一篇交通安全的演讲稿,“每天的太阳是您的,晚霞是您的,健康是您的,安全也是您的”,要声断,气不断,情不断。要强调的是,停顿不是中断,只是声音的消失,但气流与感情是连起来的,有停就有连,而且在某种激烈、紧张的情况下就更需要连接。

连接就是在书面上标有停顿的地方赶快连起来,不换气、不偷气,一气呵成。连接的作用:①渲染气氛;②增强气势,能表达激情、推进内容。表现停连技巧有三个要点:第一,气息要调解,比较大的停顿要换气,小的停顿要偷气(不明显的换气),另外要就气(一气呵成);第二,接头要扣“环”,即两个内容相连的句子,第一句的节尾压低,第二句的起音也要低,这样两个句子中的音位差就小,给人感觉是环环相扣;第三,层次要“抱团”。句子的末尾音节不要往下滑,每层的意思要有鲜明的起始感、整体感。

(三)节奏变化技巧

说话要有节奏,做到有起伏、有快慢,有轻、重,才能形成口语的乐感;否则话语不感人、不动人。口语中有带规律性的变化,叫节奏,有了这个变化语言才生动,否则是呆板的。曾有位意大利的音乐家,他上台没有唱歌,而是把数字有节奏的、有变化的从1数到100,结果倾倒了所有的观众,甚至有的感动得流下了眼泪,可见节奏在语言中的重要性。节奏与语速有关系,但并不等同,语速只表示说话的快慢,节奏包括起伏、强弱。

节奏分为慢节奏和快节奏。

慢节奏:叙述一件事情,描写一处景物,表现一次行动的迟缓;表现平稳,沉郁、失望、悲哀情绪宜慢节奏。

快节奏:表现情绪紧张、热烈、欢快、兴奋、慌乱、惊惧、愤怒、反抗、驳斥、申辩时宜快节奏。

节奏调度的几个原则:①感情原则;②语境原则,即根据语言的环境调整;③内容原则,即根据内容调整。

节奏美体现方式:①步韵,例如写文章时要体现节奏美,可用几个句子像散文诗那样压一下韵;②对应,包括运用对比句和对偶句;③排比句;④复沓,即反复使用形式和意义相近的词、句、段;⑤层递,即一层递一层;⑥联珠和回环,联珠是把第一个句子末尾的词作为第二个句子开头的词,回环是一个词反复运用,如“疑人不用,用人不疑”。

(四)语气的控制技巧

语气包含5个含义:一是“式”,指语法形式;二是“调”,指语音的调;三是“理”,指逻辑的

推理；四是“采”，指修辞的文采；五是“色”，指发声的气色。这5个方面综合概括起来就是一个“情”字，要恰到好处地表达感情必须要在这5个方面下工夫。

1. 语气的感情色彩

这是指语句内在的具体感情的积极显露，它表现在声音气息的变化上。一般来说，表“爱”气徐声柔，表“憎恨”气足生硬，表“急”气短声促，表“喜”气满声高，表“怒”气粗声重，表“悲”气沉声缓，表“惧”气提声滞，表“疑”气细声黏。

2. 语调的基本类型

语调一般分4类：平直调、上扬、曲折、下降。用不同的语调表达的意思完全不同。平直调：多用于陈述、说明的语句，表述庄重、严肃、回忆、思索的情形，表现平静、闲适、忍耐、犹豫等感情或心理。下降调：多用于感叹，常表示祈求、命令、祝愿、感叹等方面的内容，表现坚决、自信、肯定、夸奖、悲痛、沉重等。上扬调：多用于疑问句、反问句，或某些感叹句、陈述句，多用于表述提问、称呼、鼓动、号召、训令等场合，表达激昂、亢奋、惊异、愤怒等情绪。曲折调：多用于表达语意双关、言外之意、幽默含蓄、意外惊奇、有意夸张等地方，表示惊讶、怀疑、嘲讽、轻蔑等心绪。在实际应用中这4个语调不是孤立的，语调变化不以句子为单位体现，而是表现在语流中千差万别的变化。

四、培养会说话的素质

“口才就是资本，口才就是财富”。什么是口才？

有人认为会说话就是口才，这是对口才的肤浅认识。一个人从一岁左右的牙牙学语到两岁左右基本掌握自己的母语，我们不能说他们不会说话，但却不能说他们有口才；一个人谈吐粗鄙，出口成“脏”，不讲究方式方法、不看场合乱讲话，我们不能说他们不会说话，但却不能说他们有口才。可见，要做到有口才不是轻而易举的。会说话的人未必称得上有口才，而有口才的人则必定会说话。

因此，我们必须理解口才的内涵，并且全面地培养起那些让我们变得更会说话、善于说话的素质。

(一) 口才的内涵

口才就是口语表达的才能，具体地说，是指在交谈、演讲、论辩等口语交际活动中，表达者根据特定的交际任务，切合特定的语境，运用恰当、得体、有效的言辞策略，准确、得体、确切、生动地运用连贯、标准的有声语言，并辅之以适当的体态语言表情达意，达到特定交际目的，取得圆满交际效果的口头表达能力。

口语在本质上是人类特有的一种富有创造性的精神文化现象，是人类精神生活的必需品，是社会进步的一个标志。法国启蒙思想家狄德罗曾说过：“真理和美德是艺术的两个密友。你要当作家，当批评家吗？请首先做一个有德行的人。”语言是思想的外衣，语言中负载的文化、思想、道德底蕴越丰厚，就越为人们所推崇。这也正是为什么道德高尚的人说出的话更具有号召力、更具有恒久的价值。所以说，口才重“才”，而不止重“口”。

(二) 培养道德素质

21世纪世界上最激烈的竞争是高素质人才的竞争，而高素质人才应当首先具备良好的思想道德。有口才的人无疑是人才，要想成为这样的人才，必须具有良好的思想道德。

良好的道德素质包括道德观念和思想品质两方面。