

KOUYU BIAODA JINENG XUNLIAN JIAOCHENG

# 口语表达技能 训练教程

张严明 主编



中国物价出版社

H193.2  
32

大学生、中专生  
公共必修课教材

# 口语表达技能训练教程

主 编：张严明

副主编：赵军花 秦方奇 秦园春

中国物价出版社  
·北京·

## 图书在版编目(CIP)数据

口语表达技能训练教程/张严明主编. - 北京:中国物价出版社,2001.7

ISBN 7-80155-270-9

I.口... II.张... III.汉语-口语-专业学校-教材 IV.H193.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 046931 号

## 口语表达技能训练教程

主编 张严明

\*

出版发行/中国物价出版社(电话:68033577 邮编:100837

地址:北京市西城区月坛北小街2号院3号楼)

经销/新华书店

印刷/河南省长葛市印刷厂

---

开本/850×1168毫米 大32开 印张/14.06 字数/352千字

版本/2001年8月第1版 印次/2001年8月第1次印刷

---

印数/1-3000册

书号/ISBN 7-80155-270-9/Z·9

定价/18.00元

## 序 言

口语是一门新兴的边缘学科,又是一门实践性很强的人的素质、能力训练课。但遗憾的是,目前社会上讲口才的书,大多是理论阐述多,技能训练少,干巴无味,学生学起来无兴趣,教师教起来往往事倍功半。我认为,这本《口语表达技能训练教程》,无论是内容的安排、训练的设计,还是框架的构建,都打破了旧框框儿,走出了新天地,突出了实践性,应该说本书是一本适合大中专院校口语教学急需的好教材。它与同类书相比,具有如下特点:

一是内容充实,知识系统,取材丰富,剖析出新,虚实相谐,事理兼备,具有十分突出的实用性。它符合大专院校、普通中专教育教学实际,符合教育对象的认识规律和语言训练规律。

二是形成了以普通话训练、一般口语表达技能训练有机结合、融知识结构和技能基础为一体的新体系。整个教材内容是一个塔形结构,“语音训练”、“基础训练”是递增的基础,“综合训练”是分层递进的提高,是整个教学训练的目标和归缩。全书由浅入深,循序渐进,前后贯通,和谐完整,浑然一体,框架结构具有明显的开拓性。

三是概念的表述、知识点的讲解、技能点和训练点的安排规范科学。同时,语言通俗易懂、文笔活泼流畅,有理论,有事例,有趣味,有形象,具有很强的可读性。

四是突出了理论知识的讲授与大剂量训练的有机结合,尤其是突出了技能训练这一主干。训练设计系统科学,有梯度,有力度;重视讲与练的对应性,注意训练的可操作性、示范性;训练形式、方法灵活多样,不拘一格,训练题具有知识性,思想性,有足够

的吸引力,这有利于调动学生训练的积极性。只有让学生有科学的习题可练,喜欢练,达到训练的标准,口语教学才能达到预期目标,完成教学任务。

另外,本书不仅汲取了以前同类书的优点,而且融进了参编者从事口语教学的宝贵经验,把口语训练教材建设推上了新的水平。我相信,此书出版后,一定会受到广大青年读者的喜爱和欢迎。因此,我很高兴地将这本《口语表达技能训练教程》推荐给各大中专院校,愿它对推广普通话、汉语言文字规范化、提高学生的口语表达技能等方面发挥应有的作用。

本书编写委员会嘱我作序,浏览全书后,写下了以上文字,权作序言。

语言学专家 张 静

2001年7月10日

## 前 言

新世纪,是知识经济的时代,更是人才竞争的时代。从现代人才学的观点看,高素质的优秀人才,条件之一就是善于说话、会说话、具有一副好口才。好口才不仅是当代大学生求职应聘的首要条件,而且也是他们在各行各业中灵活自如、如鱼得水地处理好各种关系,成就一番事业的重要方面。但,长期以来,语文教学囿于传统的模式,重写轻说,轻视口语训练,尤其是农村中学,不仅忽视口语训练,普通话教学更近于零。不难看到,我们所招的学生大多来自于农村,口语表达能力很差,约有80%的学生不敢在大庭广众之下讲话,90%的学生不会讲普通话,课堂上提问一般是“石沉大海”,鸦雀无声;要么不敢站起来发言,即使站起来,也是面红耳赤,手足无措;或低头不语,或声如蚊嗡;思维拘谨,思路不清;吞吞吐吐,辞不达意;词汇贫乏,语言缺乏生动性;有70%的学生带有浓重的方言音。开个班会、联欢会,被邀请者常常忸怩作态,或“千呼万唤始出来,犹抱琵琶半遮面”,想说不敢说,说又不会说。这种不良状况,显然与当前这个腾飞的时代是极不相适应的,这也与我们培养实用人才的教育目的相悖。试想,这些学生待毕业后走出校门,仍是这副模样、这个水平,纵有经天纬地之才,又何以言表,即使满腹经纶,学富五车,又何以堪当大任,成为国家的栋梁。再者,大、中专学生将直接面临社会生活的挑战,如果不懂得口语技巧、不善言谈,不能准确地表达并使别人迅速明白了自己的意图、方案和决策,又怎能“适应社会”,开创人生锦绣前程?

因此,我们说,加强口语训练,让学生掌握口头语言技巧,提高学生的口语表达能力,是学生以后生活的需要、工作的需要,是当

前形势发展的需要,是当务之急。遗憾的是,部分大、中专院校对此至今还未引起足够的重视,没有把口才训练摆在与写作训练同等重要的位置,以致造成所培养的人才能力结构不合理。

其实,国家早在1994年就规定了推广普通话的明确目标:普通话是全国党政机关、团体、企事业单位干部在公务活动中必须使用的工作语言,掌握并使用一定水平的普通话是社会各行各业人员必备的职业素质。2001年10月,国家颁布的“语言文字法”规定:受过中等或中等以上教育的公民都必须具备普通话的应用能力。徐世荣先生说:“培养适应新时代的有用人才,开发智力,口头表达能力应该是语文教学中当务之急。把‘口头表达’从语文课中分离出来,从理论上看似似乎不必,但从纠正偏向的角度来说,是有针对性的加强与弥补缺失,至少在近几年中应该提倡,是件大好事,应该支持、鼓励。”张志公先生说:“提高人们的口语表达能力,实在是一件非常重要的事。话是这么说,但做起来很难。在一些人的头脑中,传统观念太深了……现在,是到了引起高度重视的时候了。”

对此,尽管不少大、中专院校已有足够的认识,但,由于语文教学时间紧、任务重,再加上教材的问题,以致对学生口语训练的力度往往不够、效果不佳。于是,不少学校都企望有一本适合实际需要、系统而全面的口语训练教程,从而来弥补语文教学的不足。

鉴于以上原因,根据国家教委有关文件精神和新编语文教学大纲的要求,结合多年来的教学实践,我们编写了这本《口语表达技能训练教程》。这本教程所提起的“口语”就是全国通用的普通话口语。本教材共由五编组成。第一编“总论”,讲述口语及口语表达的特征,普通话及其特点,口语表达技能训练的意义及其途径,口语表达的基本要求等,旨在从理论上提高学生对“口语表达技能训练”的认识,激发学生兴趣,为本学科的科学训练奠定基础。

第二编“普通话语音训练”，讲解了普通话声母、韵母、声调、音变等语音基本知识。并选编了各种类型的发音材料，主要是对学生进行普通话语音的强化训练，促使学生在普通话语音方面尽早达标过关，为各种规范的口语表达创造条件。第三编“基础训练”，讲述各种口语表达必备技能，如，发声技能、思维技能、态势运用技能以及朗读技能，普通话测试说话技能等，旨在强化学生口语“内功”和“外功”的基本训练，为各种口语表达奠定坚实基础。第四编“凭借文字材料的口语表达技能综合训练”和第五编“不凭借文字材料的口语表达技能综合训练”，具体讲述了演讲、求职面试、交谈、论辩等各种口语表达形式的意义和基本要求，使学生通过综合训练，掌握各种口语表达形式的基本技巧，并通过各种形式的训练，使前边学过的基本知识、基本技能得到全面的巩固和提高。

口语教程是口耳之学，实践性很强。因此，搜集、设计了大量的形式多样的练习供学生训练。为了使训练内容对学生有足够的吸引力，编写中我们力求突出以下特点：一是突出趣味性，举例新颖，富有情趣，以满足青年学生的好奇心和爱玩爱乐的心理；二是突出知识性，以满足学生对各方面知识的渴求；三是突出思想性，以满足学生建立科学人生观的需要；四是突出实用性，本书说理、举例、练习力争贴近学生的生活实际，以适应学生“学以致用”乃至“现学现用”的务实心理；五是具有文学艺术性，以满足学生陶冶性情的需要，使学生在学习中得到美的享受，从而解决了学生学习提不起精神的问题。

我们编写本书的宗旨是“为提高学生的口语表达技能努力，为培养现代高素质人才服务。”所以，编写中我们注意到：既有理论知识的讲解，又有技巧方法的传授，有优秀例子的赏析，又有多角度、多类型的典型材料的训练，既方便教师指导，又适合学生自修，既适合大专院校使用，也适合各类中专学校、成人学校使用。

本教材编写分工情况：第一编“总论”——由张严明、秦方奇撰

稿;第二编“普通话语音训练”由赵军花、李瑞华撰稿;第三编“口语表达技能基础训练”第一章、第三章由秦园春撰稿;第三编第二章由陈萍、关中梅撰稿;第三编第四章、第五章由崔玲华撰稿;第四编“口语表达技能综合训练”第二章、第三章由李梦撰稿;第四编第一章、第四章由钱冬霞、张兰花撰稿;第五编第一章由程凯撰稿;第二章、第三章由王培红撰稿;第四章由陈云亭、张严明撰稿。最后,由张严明、赵军花统稿。

另外,在编写过程中参编者参阅了不少同仁的专著和有关书刊,并从中选用了一些材料,不在一一说明,在此谨向原书编著者表示深深的谢意。

此书得到河南省教委职教处、河南省中专语文教学专业委员会、河南省中专教务工作管理委员会以及编著者所在学校领导的热情关怀、鼓励和支持,在此,表示衷心的感谢。

我们衷心感谢语言学专家、原河南省教委副主任张静教授在百忙中审阅了书稿,为本书撰写了序言。

由于我们水平有限,再加上编写急促,书中疏漏乃至谬误在所难免,恳请所有接触关心这本书的专家、同行及广大读者赐予批评指正。谢谢!

编者

2001年8月

# 目 录

|          |        |
|----------|--------|
| 序言 ..... | 张 静(1) |
| 前言 ..... | (1)    |

## 第一编 总 论

|                              |      |
|------------------------------|------|
| 第一章 口语概说 .....               | (2)  |
| 一、口语和口语表达 .....              | (2)  |
| 二、普通话和普通话口语 .....            | (6)  |
| 第二章 口语表达技能训练的意义 .....        | (10) |
| 一、得体的口语表达是口语交际的基本要求 .....    | (11) |
| 二、规范的口语表达是信息时代的基本技能 .....    | (12) |
| 三、漂亮的口语表达是现代化人才的必备素质 .....   | (13) |
| 四、文明的口语表达是净化社会环境的清洁剂 .....   | (18) |
| 五、优秀的口语表达是沟通人际感情的桥梁 .....    | (19) |
| 六、精妙的口语表达是打开经济效益大门的金钥匙 ..... | (19) |
| 第三章 口语表达的基本要求 .....          | (21) |
| 一、口语表达要音美、意美、形美 .....        | (21) |
| (一)音美 .....                  | (21) |
| (二)意美 .....                  | (23) |
| (三)形美 .....                  | (27) |
| 二、口语表达对素质的基本要求 .....         | (29) |
| (一)口语表达要有良好的心理素质 .....       | (29) |
| (二)口语表达要有高尚的道德修养 .....       | (38) |

|                         |      |
|-------------------------|------|
| (三)口语表达要有较高的文化素质 .....  | (40) |
| 第四章 口语表达技能训练的基本途径 ..... | (48) |
| 一、多读,以读促说 .....         | (48) |
| 二、多听,以听促说 .....         | (49) |
| 三、多练,以练促说 .....         | (50) |

## 第二编 普通话语音训练

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 第一章 普通话语音概说 .....   | (55)  |
| 一、学习普通话的意义及要求 ..... | (55)  |
| 二、语音的发音器官 .....     | (56)  |
| 三、语音的构成成分 .....     | (59)  |
| 四、汉语拼音方案简介 .....    | (60)  |
| 第二章 声母训练 .....      | (61)  |
| 一、声母的分类及其作用 .....   | (61)  |
| 二、声母发音训练 .....      | (63)  |
| 第三章 韵母训练 .....      | (83)  |
| 一、韵母的分类及其作用 .....   | (83)  |
| 二、韵母的发音训练 .....     | (85)  |
| 第四章 声调训练 .....      | (101) |
| 一、声调及其作用 .....      | (101) |
| 二、声调的调值和调类 .....    | (101) |
| 三、声调的训练方法 .....     | (103) |
| 第五章 音节训练 .....      | (112) |
| 一、音节的结构 .....       | (112) |
| 二、音节的拼合 .....       | (112) |
| 第六章 音变训练 .....      | (116) |
| 一、变调训练 .....        | (116) |

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 二、轻声训练 .....      | (117) |
| 三、儿化训练 .....      | (119) |
| 四“啊”的变读训练 .....   | (120) |
| 附录:一级常用字词练习 ..... | (129) |

## 第三编 口语表达技能基础训练

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 第一章 发声技能训练 .....           | (136) |
| 一、呼吸训练 .....               | (136) |
| 二、换气训练 .....               | (138) |
| 三、共鸣训练 .....               | (139) |
| 四、吐字归音训练 .....             | (140) |
| 五、语速训练 .....               | (146) |
| 六、高低训练 .....               | (150) |
| 七、停顿训练 .....               | (152) |
| 八、重音训练 .....               | (157) |
| 九、升降训练 .....               | (161) |
| 第二章 朗读技能训练 .....           | (167) |
| 一、朗读的意义 .....              | (167) |
| 二、朗读的要求 .....              | (168) |
| 三、朗读的技巧及其训练 .....          | (169) |
| 四、各种文体的朗读技巧及其训练 .....      | (174) |
| (一)诗歌朗读训练 .....            | (174) |
| (二)散文朗读训练 .....            | (184) |
| (三)小说朗读训练 .....            | (189) |
| (四)议论文朗读训练 .....           | (192) |
| (五)童话、寓言朗读训练 .....         | (195) |
| 附录:一、国家语委普通话水平测试等级标准 ..... | (199) |

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 二、普通话水平测试的具体内容和方法 .....    | (200) |
| 三、普通话水平测试样卷 .....          | (202) |
| 四、普通话水平测试朗读材料 .....        | (208) |
| 五、普通话水平测试 50 篇朗读范文题目 ..... | (217) |
| 第三章 思维技能训练 .....           | (219) |
| 一、思维与口语 .....              | (219) |
| 二、口语表达思维技巧及其训练 .....       | (220) |
| 第四章 态势技能训练 .....           | (229) |
| 一、态势语的含义及作用 .....          | (229) |
| 二、声态语的运用技巧及其训练 .....       | (232) |
| 三、动态语的运用技巧及其训练 .....       | (233) |
| 第五章 普通话水平测试说话技能训练 .....    | (241) |
| 一、说话的基本要求 .....            | (241) |
| 二、说话前的准备 .....             | (242) |
| 三、说话时应注意的问题 .....          | (244) |
| 附录:普通话水平测试说话示例 .....       | (247) |

## 第四编 凭借文字材料的口语表达技能综合训练

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 第一章 复述技能训练 .....  | (251) |
| 一、复述的基本要求 .....   | (251) |
| 二、复述的种类及其训练 ..... | (252) |
| 第二章 解说技能训练 .....  | (256) |
| 一、解说的基本要求 .....   | (256) |
| 二、解说的种类 .....     | (257) |
| 三、解说技能训练 .....    | (258) |
| 第三章 讲故事技能训练 ..... | (262) |
| 一、讲故事及其特点 .....   | (262) |

|                           |              |
|---------------------------|--------------|
| 二、讲故事的基本要求 .....          | (263)        |
| <b>第四章 命题演讲技能训练 .....</b> | <b>(271)</b> |
| 一、命题演讲及其作用 .....          | (271)        |
| 二、命题演讲的特点 .....           | (272)        |
| 三、命题演讲的基本要求 .....         | (276)        |
| 四、命题演讲的技巧及其训练 .....       | (288)        |
| 五、学习演讲的方法 .....           | (304)        |

## **第五编 不凭借文字材料的口语表达技能综合训练**

|                           |              |
|---------------------------|--------------|
| <b>第一章 求职面试技能训练 .....</b> | <b>(314)</b> |
| 一、求职面试的准备 .....           | (315)        |
| 二、求职面试的口语要求 .....         | (323)        |
| 三、求职面试的口语技巧及其训练 .....     | (324)        |
| (一)自我介绍的口语技巧 .....        | (324)        |
| (二)当面对答的口语技巧 .....        | (327)        |
| <b>第二章 交谈技能训练 .....</b>   | <b>(333)</b> |
| 一、交谈的意义 .....             | (333)        |
| 二、交谈的要求 .....             | (334)        |
| 三、交谈的技巧及其训练 .....         | (340)        |
| (一)交谈中的赞美技巧 .....         | (340)        |
| (二)交谈中的安慰技巧 .....         | (344)        |
| (三)交谈中的问话技巧 .....         | (346)        |
| (四)交谈中的批评技巧 .....         | (348)        |
| (五)交谈中的招呼技巧 .....         | (350)        |
| (六)与不同对象的交谈技巧 .....       | (351)        |
| (七)打电话技巧 .....            | (355)        |
| 四、闲谈的误区 .....             | (358)        |

---

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 第三章 即兴演讲技能训练 .....   | (362) |
| 一、即兴演讲的要求 .....      | (362) |
| 二、即兴演讲的技巧及其训练 .....  | (364) |
| 第四章 论辩技能训练 .....     | (371) |
| 一、论辩的概念 .....        | (371) |
| 二、论辩的基本要求 .....      | (373) |
| 三、论辩的技巧及其训练 .....    | (374) |
| (一)论辩的战术技巧 .....     | (374) |
| (二)论辩的战略技巧 .....     | (378) |
| (三)论辩的语言技巧 .....     | (383) |
| 四、模拟论辩的方法及训练 .....   | (385) |
| 附录:一、通用礼貌、礼仪口语 ..... | (414) |
| 二、常用多音字表 .....       | (418) |

## 第一编 总 论

人人都有巨大的潜能,任何人都可以通过科学的训练,掌握口语表达技能,追求和表现自己的人格魅力与人生价值,从而主宰自己的命运,走向人生的理想彼岸。

古希腊寓言大师伊索,相传他年轻时有在某贵族家当过奴仆。有一次,主人设宴,来者多是哲学家,主人令伊索备办几桌最好的酒菜招待客人。开宴时,席上的菜肴全是各种动物的舌头,主人大吃一惊,忙问道:“这是怎么回事?”伊索答道:“你吩咐我为这些尊贵的客人办最好的菜,舌头是引导各种学问的关键,难道不是最好的菜吗?”客人听了,个个发出赞赏的笑声。第二天,主人吩咐再办一次宴会,菜要最坏的。开宴上菜时,依然是各种动物的舌头。主人见状,暴跳如雷,斥问伊索缘由。伊索不慌不忙地解释道:“难道一切坏事不是从口而出吗?舌头不仅是最好的东西,同时也是最坏的东西啊!”主人听后,虽恼羞成怒,但也无话可驳。

伊索这个大寓言家用舌头指代口语表达,揭示出一个深刻的哲理:很多事情的成败,往往就是一两句话决定的。可见口语表达的重要性。

## 第一章 口语概说

### 一、口语和口语表达

#### (一)口语和口语的特点

依据传递媒介的不同,言语活动一般分为口头的和书面的两种形式。口语是说话时使用的语言,是以语音为媒介,通过口耳进行交际,直接表情达意、传递信息的语言形式;书面语则是以文字为传递媒介,用书写符号把有声语言记录下来,间接地表达思想感情、传递信息的语言形式。口语是说给人听的,信息接受靠听觉,口说为主要交际方式;书面语则是写给人看的,信息的接受靠视觉。口语虽然与书面语一样都是言语活动的形式,但它与书面语比较又具有以下几个特点:

##### 1. 产生时间久

口语随着人类的产生而产生,距今至少有几十万年的历史。书面语是以口语为基础,是在口语的基础上发展起来的,是人类创造了文字之后的产物,到现在才有几千年的历史。目前,世界上还有一些民族至今只有口语,尚未创造出文字。

##### 2. 传递信息快

口语交际,对象就在眼前,针对性强,双方可以直接表达思想感情,并能迅速得到对方反应。用书面语交际,对象不在眼前,文字符号不能传达说话人的语调语气,交际双方不能迅速得到对方反应。在日常生活中,大家见面都用口语而不用书面语,亲人有急事,愿意通电话,而不愿意写信或发电报,就是因为口语比书面语交流思想直接迅速。

##### 3. 使用范围广

自人类之始,口语交际就是最方便、最灵活的交际手段。它不