

实用口才训练

ELOQUENCE PRACTICAL 主编 周久云 张静

好口才成就个人魅力
好口才帮你心想事成
好口才助你事业成功



实用口才训练

ELOQUENCE PRACTICAL 主编 周久云 张静

好口才成就个人魅力
好口才帮你心想事成
好口才助你事业成功

东华大学出版社

内 容 提 要

本书采用模块化编排体系,注重运用任务驱动、项目教学等方法设计训练目标与内容,突出技能训练方式、方法的指导。书中依次介绍了普通话训练、口语表达基础训练和朗诵综合训练的方法,分别讲解了演讲、论辩、交际、求职、行业等几个专题的口才训练技巧,并根据训练目标设计相应的情境模拟练习予以强化。本书既可作为高职高专相关专业的教材使用,也可让感兴趣的人士根据自身实际需要有针对性地组合训练,掌握相关训练科目的语言技巧,拥有相应的口语表达能力与语言应变能力。

图书在版编目(CIP)数据

实用口才训练/周久云,张静主编. —上海:东华大学出版社,2008.12

ISBN 978-7-81111-461-4

I. 实… II. ①周… ②张… III. 口才学
IV. H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 190611 号

责任编辑 杜燕峰

封面设计 闫少石

实用口才训练

周久云 张 静 主编

东华大学出版社出版

上海市延安西路 1882 号

新华书店上海发行所发行

苏州望电印刷有限公司印刷

开本: 787×960 1/16 印张: 16.25 字数: 292 千字

2008 年 12 月第 1 版

2008 年 12 月第 1 次印刷

印数: 0 001~4 000 册

ISBN 978-7-81111-461-4/G·064 定价: 29.80 元

前言

美国口才教育专家戴尔·卡耐基曾说：“一个人的成功，15%取决于知识和技术，85%取决于沟通——发表自己意见的能力和激发他人热忱的能力。”在当今这个高速发展的信息时代，随着传播手段的日益现代化，社会竞争的日趋激烈，口才作为现代人才必备的素质和能力，日益显现出举足轻重的作用。口才训练也受到越来越多的院校重视，被列为必修或选修课。

《实用口才训练》是一本内容紧密结合教学，训练针对学习实际，重在培养口语能力的教材。编写中本着求实创新、因材施教的原则，坚持“结构模块化，技能系统化，内容弹性化，训练层次化”的指导思想，采用模块化编排体系，注重运用任务驱动、项目教学等方法设计训练目标与内容，并根据训练目标设计相应的情境模拟练习，使学习者通过训练掌握相应的语言技巧，具有专业所需的口语表达能力，具备一定的语言应变能力。

全书由绪论和七个模块组成，由周久云（绪论、模块一之项目3、模块二之项目3至4、模块四之项目1至3、模块六、模块七之项目1）、张静（模块一之项目1至2、模块二之项目1、模块三、模块五、模块七之项目2）、关山（模块一之项目4、模块七之项目5）、刘芳（模块二之项目2）、孙群伟（模块四之项目4、模块七之项目4）、曹国钰（模块七之项目3）编写。全书由张静统稿，周久云审定。

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，恳请专家、同行及广大读者在使用中予以批评指正。

编者

2008年12月

目 录

绪论 实用口才训练总述	1
-------------------	---

一、口才概述 /2

二、口才训练 /4

模块一 普通话训练	7
-----------------	---

项目 1 普通话语音训练基础 /8

一、汉语拼音方案 /8

二、普通话发音部位 /11

三、语音训练基本要求 /11

项目 2 普通话声母训练 /12

一、普通话声母发音 /12

二、普通话声母辨正 /15

项目 3 普通话韵母训练 /20

一、普通话韵母发音 /20

二、普通话韵母辨析 /25

项目 4 普通话声调及语流音变训练 /30

一、普通话声调 /30

二、普通话语流音变 /31

模块二 口语表达基础训练	39
--------------------	----

项目 1 声音训练 /40

一、气息控制训练 /40

二、共鸣训练 /41

三、吐字归音训练 /43

项目 2 心理素质训练 /48

一、克服怯场心理 /48

二、心理调节方法 /49

项目 3 态势语言训练	/52
一、体姿的运用及训练	/52
二、头部的运用及训练	/53
三、表情的运用及训练	/53
四、手势的运用及训练	/55
项目 4 朗诵训练	/57
一、朗诵准备	/57
二、朗诵语言技巧训练	/58
三、朗诵综合训练	/62
模块三 演讲口才训练	83
项目 1 演讲训练基础	/84
一、演讲与其他口才表达形式的区别	/84
二、演讲的类型	/84
三、演讲的特征	/85
四、演讲的要素	/85
项目 2 演讲技巧训练	/86
一、控场技巧	/86
二、应变技巧	/87
三、记稿技巧	/89
项目 3 命题演讲训练	/92
一、命题演讲的准备	/92
二、命题演讲的演练	/101
项目 4 即兴演讲训练	/107
一、即兴演讲的类型	/108
二、成功的即兴演讲	/109
三、即兴演讲的注意事项	/113
项目 5 演讲会的组织训练	/115
一、明确活动目的	/116
二、确定时间和场地	/116
三、组织听众	/116
四、布置讲台	/117
五、选定主持人	/117
六、评定成绩	/118

模块四 辩论口才训练..... 121

项目 1 辩论口才训练基础 /122

一、辩论的类型 /122

二、辩论的特点 /123

项目 2 辩论技巧训练 /126

一、进攻技巧 /126

二、防守技巧 /129

三、应变技巧 /132

四、其他常用的辩论技巧 /133

项目 3 辩论演讲训练 /136

一、辩论准备 /136

二、辩论演练 /142

三、辩论时的注意事项 /143

项目 4 辩论赛的组织训练 /144

一、辩论赛赛制模式介绍 /144

二、辩论赛的组织 /147

三、辩论赛的主持与成绩评定 /151

模块五 交际口才训练..... 153

项目 1 介绍与交谈训练 /154

一、语言的名片——介绍 /154

二、心灵的沟通——交谈 /158

项目 2 拜访与接待训练 /165

一、快意的心旅——拜访 /165

二、热情的邂逅——接待 /168

三、特殊的拜访与接待——接打电话 /170

项目 3 赞美与批评训练 /173

一、生命的阳光——赞美 /173

二、人生的镜鉴——批评 /176

项目 4 说服与道歉训练 /181

一、拂面的春风——说服 /181

二、特殊的说服——劝慰 /184

三、滋润的雨露——道歉 /186

项目 5 拒绝与应对训练 /192

一、理解的遗憾——拒绝 /192

二、交际的舞蹈——应对 /195

模块六 求职口才训练..... 199

项目1 求职准备训练 /200

一、知己知彼,全面准备 /200

二、正确应对,充分准备 /201

三、求职材料,精心准备 /202

四、准备答题,有备无患 /204

项目2 求职技巧训练 /207

一、求职中的面试礼仪 /207

二、求职中的语言技巧 /209

三、求职者容易犯的错误 /216

项目3 求职后的训练 /218

一、真诚地表示感谢 /218

二、做好两手准备 /218

模块七 行业口才训练..... 221

项目1 服务口才训练 /222

一、服务基本原则 /222

二、服务语言要求 /223

三、常用的礼貌用语 /224

项目2 导游口才训练 /226

一、导游口才要求 /226

二、导游口才技巧 /227

项目3 营销口才训练 /230

一、营销口才要求 /230

二、营销口才技巧 /232

项目4 谈判口才训练 /237

一、谈判口才要求 /238

二、谈判口才技巧 /238

项目5 教学口才训练 /244

一、教学口才要求 /244

二、教学口才技巧 /245

参考文献..... 252

绪 论

实用口才训练总述

能力目标

1. 理解掌握口才的含义。
2. 了解口才的功能、应具备的能力和衡量的标准。
3. 理解口才训练的意义。
4. 明确口才训练的目标。

学习任务

口才概述

口才训练

从古埃及、古罗马到现在的欧美各国,一直把口才当作一门学问来对待并对它进行深入的研究。早在第二次世界大战期间,美国人就把“口才、金钱和原子弹”看作是赖以在世界上生存和竞争的三大法宝。如今虽然“电脑”代替了“原子弹”,但是“口才”仍居三大法宝之首。

一、口才概述

(一) 口才的含义

口才指口语表达能力,即善于用口语准确、生动地表达自己的思想感情的一种能力。换言之,口才就是说话的才能,指在某种场合,面对众多听众,在准备不充分或完全没有准备的情况下,表达正确,条理清楚,巧妙有趣,也就是人们常讲的“会说话”。

范例 有一次,周恩来总理在京举行记者招待会,当介绍我国经济建设的成就及对外方针之后,一位西方记者提问道:“请问,中国人民银行有多少资金?”这实际上是讥笑我国贫穷。周恩来风趣地回答:“中国人民银行货币资金嘛,有十八元八角八分。”这一回答,全场愕然,场内鸦雀无声,静听他细作解释:“中国人民银行发行面额为十元、五元、二元、一元、五角、二角、一角、五分、二分、一分的十种主辅币人民币,合计为十八元八角八分。中国人民银行是由全中国人民当家作主的金融机构,有全国人民作后盾,信用卓著,实力雄厚,它所发行的货币,是世界上最具有信誉的一种货币,在国际上享有盛誉。”一番话,语惊四座,激起了场内听众的热烈掌声。

美国前总统尼克松曾说,周恩来在谈话中有四个特点:“精力充沛,准备充分,谈判中显示出高超的技巧,在压力下表现得泰然自若。”周恩来的口才蜚声海内外,他应变机敏,气魄非凡,言辞犀利,柔中有刚,就连敌手在震慑畏惧之后,也情不自禁地露出赞叹之词。

(二) 口才的功能

1. 表白功能。口才主要是传达说话人的信息与感受。如自我介绍、赞美他人等。
2. 认识功能。发话人又是自己的受话人,这是一种内部言语,或称作思维活动;有时要预想指望得到的反馈,预测受话人的反应。如政治演讲、谈心等。
3. 人际功能。在口语活动中,可以确立角色地位,建立和保持人际关系。



如见面时的寒暄、日常聊天等。

4. 信息功能。通常被视为口才最重要的功能,可以沟通理性信息,改变受话人的认识状况。如学术演讲、商务谈判等。

5. 指令功能。口才可以影响受话人行为。如教师授课、导游解说等。

6. 执行功能。口才可以改变受话人的状况。如主持授奖仪式、法庭宣判等。

7. 情感功能。口才可以影响受话人的情绪,打动观众或读者。如即兴演讲、商品营销等。

8. 美感功能。可以利用恰当的修辞手法,巧妙的安排,悦耳的韵律,严密的逻辑及鲜明的过渡,引人入胜,使人得到美的享受。如诗文朗诵、命题演讲等。

(三) 口才应具备的能力

1. 思维能力。口才施展的根本,指说话时思路清晰,概括能力强,逻辑推理严密。思维能力的强弱与口才好坏成正比。

2. 表达能力。是指将内部语言迅速转化为外部语言的能力。具体来说,表达能力就是按照思维所设定的说什么和怎么说,先说什么和后说什么,哪些详说和哪些略说,用什么观点和材料,迅速组合语言,使其符合条理性、得体性要求的一种能力。

3. 修辞能力。是指说话时能正确、恰当地选择词语,善于运用比喻、借代、双关、设问、排比、对偶等修辞方法的能力。善用修辞的说话者,总是娴熟地驾驭自己的语言,把抽象的事物具体化,深奥的道理浅显化,从而绘声绘色地表达自己的思想,达到启发、影响听众的目的。

4. 表演能力。是指说话者对自己的发声技巧、眼神、表情、手势、体姿等的综合运用能力。

5. 交际能力。是指在人际交往中,对语境、对象的分析和适应能力。交际是否成功取决于在语言运用过程中事先对人际关系的把握。

6. 应变能力。是指说话者针对具体交流情景中出现的各种因素,灵活、恰当、迅速地调整谈话内容,快速处理语言交流中出现的各种意外情况的能力。迅速应变可以将言谈中出现的意外情况“化险为夷”,使自己免于尴尬的处境。

7. 记忆能力。是指一个人记住事物形象或事情经过的能力。说话离不开记忆力,有了较强的记忆能力,说话才能思维敏捷,文思泉涌。

8. 写作能力。演讲、报告、教学等都离不开写作文稿,只有文稿写得“精”,口语表达才能“妙”。



(四) 衡量具备口才的标准

1. 不分场合,情绪饱满,自然得体。
2. 观点清晰,表意明白,有条不紊。
3. 用词妥帖,言简意赅,重点突出。
4. 分析中肯,逻辑严密,说服力强。
5. 善用比喻,生动形象,幽默风趣。
6. 句式多变,节奏优美,感染力强。
7. 善于聆听,机智敏捷,对答如流。
8. 仪表风度,体态表情,协调统一。

二、口才训练

(一) 口才训练的意义

在现实生活中,我们经常见到这样的情形:有的人在熟人面前能说会道,而一旦遇到陌生的客人,就找不到谈论的话题,金口难开;有的人平时“侃大山”,眉飞色舞,情趣盎然,可参加正式谈判,变得木讷愚钝,出言拘谨;有的人台下谈锋尚健,可一旦走上台来却又面红耳赤,舌头发硬,不知所云等。有些人把口才看作是“嘴巴上”的“功夫”,希望能够找到出口成章、力排众议的窍门;有些人甚至艳羨那些嘴巴会“耍把戏”的人,无论遇到什么场合,都能口若悬河,天南地北,滔滔不绝,甚至在是非之争中,明明理亏心虚,却能像“变戏法”一般,凭着“三寸不烂之舌”“起死回生”,让本来有理的一方莫名其妙地变得瞠目结舌,有口难辩……。

我们每个人都希望自己在众人面前可以做到:演讲时滔滔不绝,口若悬河;回答问题时,有条不紊,对答如流;进行辩论时,一针见血,针锋相对;与人交谈时,善谈、善赞、善劝、善评,给人以亲切感,并令人赞赏。因此,有步骤、有目的地加强口才训练,应当成为每个人的必修课。下面几点更说明了口才的重要性:

1. 口才训练符合社会发展的需要。今天,人类已进入信息时代,现代通讯传输手段日益发达,社会信息量日益增加,口才的作用日显重要。上至国家元首,下至平民百姓,一个人无论从事何种工作,都离不开口才。因此,进行口才训练,培养良好的口才,正是为了适应社会发展的需要。

2. 口才训练是开发综合智能的需要。口才是一个人综合能力的体现。那



些腹中空虚的胡扯瞎吹,浅薄庸俗的油嘴滑舌,枯燥空洞的陈词滥调绝非口才。口才,不仅是口语表达能力,而且需要以丰富的知识、敏捷的思维、高度的概括、严密的分析论证和对事物的真知灼见为根基。人的学识愈广,自身素质愈高,口才就愈有了扎实可靠的根基。正所谓“慧于心而秀于言”。同时,我们要具备良好的口才的意识愈强烈,愈会促使我们处处留心,广泛涉猎,像海绵一样,汲取和储备各方面的知识和信息。因此,口才训练并不是一种单纯的口语表达训练,而应当成为一种综合智能的开发训练。

3. 口才训练是培养开拓型人才的需要。口才是开拓型人才必备的一种才能。“是人才未必有口才,有口才者必定是人才”。现代人才学主张把口才作为选拔人才的一个重要条件,“茶壶煮饺子”的人才,做一些具体工作尚可,要想干出一番惊天动地的伟业却实在困难。因此,口才应成为我们培养人才的一个重要手段。

4. 口才训练是培养和建立自信心的有效途径。良好的口才,可以使一个人的才华得到更充分的展示。长期坚持口才训练,可以不断改变一个人的心理状态。要想使一个人具备积极、健康、向上的心态,最有效的途径是去做想做而不敢做的事情,把羞于、怯于自我表现变为敢于、乐于自我表现。

(二) 口才训练的目标

1. 练普通话。普通话是口语交流的前提。学练普通话,要掌握基本的现代汉语语音知识,克服方言,掌握正确的发音、发声技巧,经过练习,能够将普通话讲得较为准确、流利。

2. 练心理。心理素质是口语表达的条件,只有具备良好的心理素质,才能在大庭广众之下,无论面对什么情况,都能大胆从容地表达自己的思想。

3. 练思维。口语传达的是人的思想,口才训练同时也需对思维进行训练,要求思维有一定的敏捷度、清晰度和深度。为适应知识经济时代的需要,特别要培养创新思维能力,使训练者做到既能思又会想。

4. 练态势。在口语表达的同时,人们往往还会使用一定的形体语言,即态势语言。通过态势语训练,可以帮助人们更好地表情达意。

5. 练朗诵。朗诵是口语表达的基础,它是建立在朗读基础之上的一种口语表达形式。一般要求脱稿、感情表达得体、态势大方、能运用一定的声音技巧,做到声情并茂、富有美感。

6. 练演讲。演讲要以讲为主,辅之以演。演讲内容要观点鲜明、材料典型、结构清楚,注意做到与听众在思想与情感方面相互认同,注意演讲者的声音、语



言、形象、表演、时空构成上的综合展现。

7. 练论辩。论辩是口语表达的高级形式。论辩双方就同一话题,运用准确的语言、严密的逻辑,针锋相对地立论与驳论,辨明是非、曲直与利弊。

8. 练交谈。交谈是口语表达中最富个性色彩的形式,交谈双方互为信息传播的主客体。交谈时要把握对方心理,做到主题鲜明、条理清楚、内容简明、气氛融洽、从容不迫、不卑不亢。

此外,口才训练的内容涉及语言学、语音学、逻辑学、心理学、美学、行为学等多种学科,因此,在掌握一定语言表达技巧的基础上,平时还要注重学习和掌握相关学科的知识,全方位提高自身的整体素质和各种能力。只有这样,才能达到使自己既是“人才”又有“口才”的总目标。

强化训练

【训练要求】

严格按照各项练习的具体要求进行,明确训练目标与意义。

【训练指导】

教师要引导学生充分认识口才训练的意义,端正训练的态度,组织以学习小组或同桌为单位进行训练,并适时进行点评。

学生要结合自身实际,认真进行准备与练习。

训练一 结合具体实例,谈谈对下列说法的认识与理解。

1. “口才”训练,就是练“耍嘴皮的功夫”。
2. “一言可以兴邦,一言可以误国”。
3. “一人之辩,重于九鼎之宝;三寸不烂之舌,强于百万之师”。
4. “是人才未必有口才,有口才者必定是人才”。

训练二 分析评价自己目前的口才状况,结合本门课程,制定具体的学习目标。

训练三 登台进行“一分钟狂想”。

模块一

普通话训练

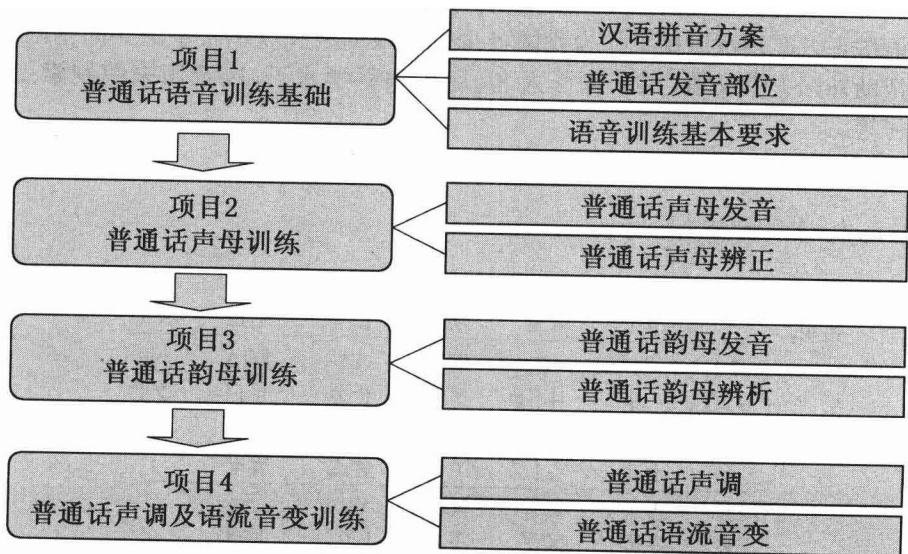
能力目标

1. 了解《汉语拼音方案》，掌握普通话发音部位和基本要求。
2. 了解普通话声母的发音方法，通过训练能够准确地发音与辨音。
3. 了解普通话韵母的发音方法，通过训练能够准确地发音与辨音。
4. 了解普通话的四声，通过训练能够读准四声。
5. 了解变调、轻声、儿化等语流音变的基本规律，通过训练能够准确认读。

核心能力

1. 通过训练掌握普通话声母发音与辨音。
2. 通过训练掌握普通话韵母发音与辨音。
3. 通过训练能够读准普通话的四声。

学习任务



项目 1

普通话语音训练基础

普通话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。1955年,在第一次全国文字改革会议上正式规定汉民族的共同语为“普通话”。2000年10月31日,第九届全国人民代表大会常务委员会第十八次会议通过的《中华人民共和国国家通用语言文字法》第十九条规定:“凡以普通话作为工作语言的岗位,其工作人员应当具备说普通话的能力。”因此,说好普通话,既是口语交际的需要,也是现代经济和社会发展的需要,更是一个现代中国公民应具备的基本素质之一。

一、汉语拼音方案

汉语拼音方案是采用国际通用的拉丁字母,采用音素化的音节结构拼写以北京语音为标准音的普通话的一种方案。它是中华人民共和国法定的拼音方案,是世界文献工作中拼写有关中国的专用名词和词语的国际标准。1958年2月11日,第一届全国人民代表大会第五次会议正式通过并批准公布推行。

汉语拼音方案的主要用处是给汉字注音,作为推广普通话的工具。此外,汉语拼音方案还可以用来作为我国各少数民族创制和改革文字的共同基础,用来帮助外国人学汉语,用来音译人名、地名和科学术语,以及用来编制索引和代号等。

汉语拼音方案由五部分组成:

(一) 字母表

字母 名称	Aa	Bb	Cc	Dd	Ee	Ff	Gg
	ㄚ	ㄅㄝ	ㄘㄝ	ㄉㄝ	ㄜ	ㄝㄣ	ㄍㄝ
	Hh	lǐ	Jj	Kk	Ll	Mm	Nn
	ㄏㄚ	ㄌ	ㄐㄌㄝ	ㄎㄝ	ㄝㄌ	ㄝㄇ	ㄋㄝ
	Oo	Pp	Qq	Rr	Ss	Tt	
	ㄛ	ㄆㄝ	ㄑㄌㄨ	ㄚㄌ	ㄝㄣ	ㄊㄝ	
	Uu	Vv	Ww	Xx	Yy	Zz	
	ㄨ	ㄞㄝ	ㄨㄚ	ㄒㄌ	ㄩㄚ	ㄗㄝ	



V 只用来拼写外来语、少数民族语言和方言。

字母的手写体依照拉丁字母的一般书写习惯。

(二) 声母表

b ㄅ 坡	p ㄆ 坡	m ㄇ 摸	f ㄈ 佛	d ㄉ 得	t ㄊ 特	n ㄋ 讷	l ㄌ 勒
g ㄍ 哥	k ㄎ 科	h ㄏ 喝		j ㄐ 基	q ㄑ 欺	x ㄒ 希	
zh ㄓ 知	ch ㄔ 蚩	sh ㄕ 诗	r ㄖ 日	z ㄗ 资	c ㄘ 雌	s ㄙ 思	

在给汉字注音的时候,为了使拼式简短,zh、ch、sh可以省作 $\dot{z}$ 、 $\dot{c}$ 、 $\dot{s}$ 。

(三) 韵母表

	i ㄣ 衣	u ㄨ 乌	ü ㄩ 迂
a ㄚ 啊	ia ㄣㄚ 呀	ua ㄨㄚ 蛙	
o ㄛ 喔		uo ㄨㄛ 窝	
e ㄜ 鹅	ie ㄣㄝ 耶		üe ㄩㄝ 约
ai ㄞ 哀		uai ㄨㄞ 歪	
ei ㄟ 欸		uei ㄨㄟ 威	
ao ㄠ 熬	iao ㄣㄠ 腰		
ou ㄡ 欧	iou ㄣㄡ 忧		
an ㄢ 安	ian ㄣㄢ 烟	uan ㄨㄢ 弯	üan ㄩㄢ 冤
en ㄣ 恩	in ㄣ 因	uen ㄨㄣ 温	ün ㄩㄣ 晕