



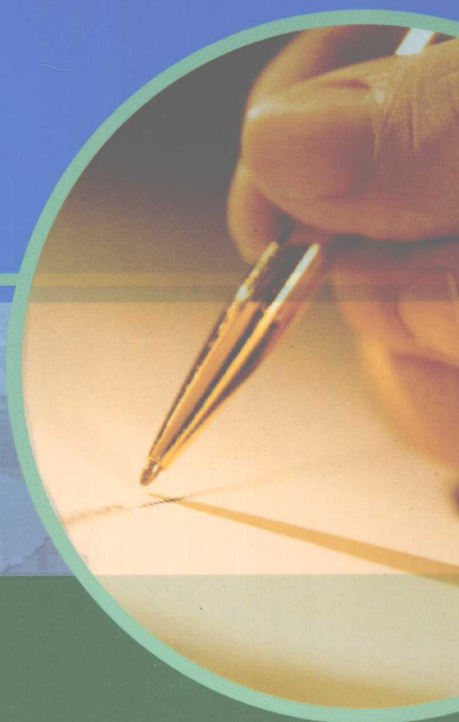
高职高专工作过程导向“六位一体”创新型系列教材

Gaozhi Shiyong Yuwen Nengli Xunlian

高职实用

语文能力训练

◎ 编 著 何小红
◎ 行业指导专家 李干弟



卓越系列·高职高专工作过程导向“六位一体”创新型系列教材

高职实用语文能力训练

编 著 何小红
行业指导专家 李干弟

 天津大学出版社
TIANJIN UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

本教材基于高职教育“以就业为导向”的理念,针对高职生将来就业所需的基本语文能力选择知识点,改变传统语文教材以文选为主体的结构模式,建立以实用语文能力训练为主体框架的结构模式,在内容上分为5个训练模块,即口语能力训练、文面能力训练、阅读能力训练、写作能力训练、综合能力训练。同时按能力层级设置训练项目,循序渐进,由分步训练上升到综合训练,将课内与课外,技巧、知识和能力统一起来,形成一个有机的训练体系,从而有效地培养学生的听、说、读、写能力,提升学生的综合素质。本书从语文能力训练的视角切入,立足实践,以驾驭实例的方式,全面促成技巧、知识向能力转化,阐述力求简明、精当,举例讲究典范、时新,既方便教师教,也利于学生学。但愿本书的内容能给读者带来全新的感觉,更带来语文能力提升的实效。

图书在版编目(CIP)数据

高职实用语文能力训练/何小红编著. —天津:天津大学出版社,2009.2

(卓越系列)

高职高专工作过程导向“六位一体”创新型系列教材

ISBN 978-7-5618-2923-3

I. 高… II. 何… III. 汉语—高等学校:技术学校—习题
IV. H1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 008282 号

出版发行 天津大学出版社

出 版 人 杨欢

地 址 天津市卫津路 92 号天津大学内(邮编:300072)

电 话 发行部:022-27403647 邮购部:022-27402742

网 址 www.tjup.com

印 刷 昌黎太阳红彩色印刷有限责任公司

经 销 全国各地新华书店

开 本 185mm×260mm

印 张 21

字 数 522 千

版 次 2009 年 2 月第 1 版

印 次 2009 年 2 月第 1 次

印 数 1-3 000

定 价 33.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,烦请向我社发行部门联系调换

版权所有 侵权必究

高职高专工作过程导向“六位一体”创新型系列教材

编审委员会

顾 问:何建湘

主 任:支校衡

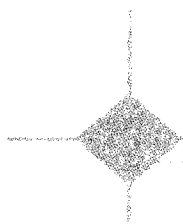
副主任:刘诗安 曾良骥

成 员:曹述武 江峻茂 管声交 李景福

徐永农 肖腊梅 鲁玉桃 李军雄

李灶福 李文锋 黄玲青 彭石普

李波勇 聂国秋



总序

教育部《关于加强高职高专教育人才培养工作的意见》明确指出：高等职业教育要以培养高技术应用型专门人才为根本任务；以适应社会需要为目标、以培养技术应用能力为主线设计学生的知识、能力、素质结构和培养方案；以“应用”为主旨和特征构建课程和教学内容体系。为此，高等职业院校都在大刀阔斧地进行教学改革以适应社会的需要。

郴州职业技术学院率先在湖南进行课程教学改革，并形成了“六位一体”课程教学模式：课程教学以职业能力需求为导向，确定明确、具体、可检验的课程目标；根据课程目标构建教学模块、设计职业能力训练项目；以真实的职业活动实例做训练素材；以职业能力训练项目为驱动；根据职业能力形成和知识认知规律，“教、学、做”一体化安排，促使和指导学生进行职业能力训练，在训练中提高能力，认知知识；课程考核以平时项目完成情况和学习过程的考核为主。这种模式突出能力本位，完全摆脱了传统学科型课程教学的思维定势。

基于工作过程导向的“六位一体”创新型系列教材作为“六位一体”教学模式改革的一项重要成果，改变了传统教材以学科知识逻辑顺序来编写教材的模式，以一种全新的模块式、项目式结构来构架整个教材体系。

本系列教材较于传统教材有以下创新之处：

1. 教材编写以职业活动过程（工作过程）为导向，以项目、任务为驱动，按照工作过程形成应用性教学体系。改变传统教材篇、章、节式的编写体例，采用创新性的模块、项目为编写体例，以一个工作过程为一个模块，下设若干个任务项目，按真实工作过程来编写教材。

2. 教材的编著有现场专家或者行业、企业专家参与，编著人员“双师”结合，即教师和行业、企业专家相结合，把行业、企业的新工艺、新设备、新技术、新标准引入教材内容，并根据行业、企业需要确定教材中各方面知识的比例结构，从而保证教材的内容质量。

3. 强调能力本位，理论知识以“必需、够用”为原则，符合国家职业教育精神，适合职业教育特点。

随着课程教学改革的不断深入和完善，我们还将推出适合机电、工商管理、旅游、财会等专业的一系列工作过程导向“六位一体”教学改革教材，从而推动和促进职业教育的进一步发展。

我们相信，职业教育的明天定会更加灿烂！

郴州职业技术学院院长 支校衡



前言

语言是思维的形式,是交际的工具。汉语不仅承载着我们民族的历史和民族的文化,是凝聚和传承民族精神的纽带,也是我们日常生活、学习和工作的基础工具。因此,语言能力是各行各业选人、用人时重要的考虑因素之一。许多单位在招聘员工时越来越看重人的语言交际能力,希望选用一些语言及文字能力强的人。因为母语能力是一个人胜任职业工作的核心能力。

在我国的语文教学中,长期以来过于强调对语文知识的记忆而忽视对实际语言应用能力的训练,过于强调语文知识的系统完整而忽视语文能力的培养,因此,重视知识传授而忽视能力培养是我国语文教育的痼疾。事实上,语文知识并不完全等同于语言能力。在实际生活中不难发现,一些持有大学中文系文凭的人,实际的汉语语言运用能力并不理想,口头和书面的表达能力都难以满足职业工作的需要。我们认为,语文教学不仅具有工具性、人文性,更应具有实用性,它应培养学生的语言表达和交流沟通能力、运用语言获得信息和传递信息的能力,以及运用语言完成一定工作和学习任务的能力。

基于以上理解,我们特地为高职大学语文课程教学编写了本教材。根据大学语文课程的公共基础课性质,按照郴州职业技术学院“六位一体”职业教育教学改革的要求,确定本教材编写的方针为“以就业为导向,以语文能力为核心,以学生主体的语文实践为基点”,即在注意大学语文的工具性、人文性的同时,突出实用性,侧重于学生实用语文能力的培养。

本教材的主要特色为5个方面:

1. 教材针对学生将来就业所需的基本语文能力选择知识点,设置能力训练项目,提高学生的综合素质;
2. 改变传统语文教材以文选为主体的结构模式,建立以能力训练为主体框架的结构模式,寻求将听、说、读、写、练有机结合,特别是将说写训练落到实处,以求在较短时间内提高学生的说写能力;
3. 按照能力层级为序编写5大模块内容,既注意整体性,又注意局部的独立性;
4. 知识内容的选择注意适用、够用原则,着重培养学生的语文实践能力,不刻意追求语文知识的系统和完整;
5. 从语文能力训练的视角切入,立足实践,以驾驭实例的方式,循序渐进地全面地促成技巧向能力转化,阐述力求简明、精当,举例讲究典范、时新。

本教材由何小红担任主编,并拟定写作大纲,由曾良骥审阅写作大纲。主要撰稿人有何小红、谢禾华、余新华、匡素华。由何小红对初稿进行审阅和修改,并总纂和定稿。因编者水平有限,书中尚有不尽人意之处,恳请广大读者不吝批评指正。

对于我们来说,编写《高职实用语文能力训练》是一种新的尝试。为了使教材内容切合职业工作实际,我们特聘请了从事语言交际工作二十多年、有较丰富经验的郴州市政府李干弟副秘书长为行业指导专家,确保了职业岗位能力分析的准确性。在此,我们谨向行

业指导专家李干弟、支校衡院长、刘诗安副院长以及学院科研处、基础部等密切关注、全力支持本教材编写工作的领导和有关部门致以最诚挚的谢意!

由于编写时间紧迫,本书所引用的部分作品未能及时与原作者一一联系,在此表示歉意。

编者

2008年8月

目 录

模块1 口语表达能力训练

项目 1.1 演说心理素质训练	(3)
项目 1.2 语音控制能力训练	(11)
项目 1.3 介绍能力训练	(26)
项目 1.3.1 人物介绍能力训练	(26)
项目 1.3.2 事物介绍能力训练	(30)
项目 1.4 交谈能力训练	(36)
项目 1.5 即兴演讲能力训练	(45)
项目 1.5.1 快速构思能力训练	(45)
项目 1.5.2 主持能力训练	(56)
项目 1.6 求职面试语言能力训练	(61)

模块2 文面能力训练

项目 2.1 文字书写与行款格式布置能力训练	(71)
项目 2.2 标点符号及修改符号使用能力训练	(86)

模块3 阅读能力训练

项目 3.1 接受性阅读能力训练	(101)
* 孔子语录	(104)
工作与人生	(108)
我的世界观	(111)
* 青年人的阅读	(120)
* 时间断想	(127)
项目 3.2 比较性阅读能力训练	(132)
* 孟子语录	(134)
* 谏逐客书	(141)
正气歌并序	(146)
纪念傅雷	(151)
思想者的第三种造型	(158)
项目 3.3 评价性阅读能力训练	(167)
* 钱	(171)
好睡	(176)
* 眼角眉梢	(180)

* 年的颜色	(185)
项目 3.4 创造性阅读能力训练	(190)
乡土情结	(193)
西山的月	(199)
永恒的母亲	(204)
* 会唱歌的鸢尾花	(210)

模块 4 写作能力训练

项目 4.1 立意和选材能力训练	(217)
项目 4.2 结构和表达能力训练	(229)
项目 4.3 观察与思考能力训练	(257)
项目 4.4 联想与想象能力训练	(268)

模块 5 综合能力训练

项目 5.1 专题活动设计能力训练	(283)
项目 5.2 专题论文撰写能力训练	(286)
项目 5.3 专题活动的组织与实施能力训练	(295)

附录

附录 1 中华人民共和国国家通用语言文字法	(304)
附录 2 教育部、国家语委关于进一步加强学校普及普通话和用字规范化工作的通知	(306)
附录 3 普通话水平测试等级标准(试行)	(309)
附录 4 容易读错的字词	(309)
附录 5 文学名句集萃	(313)
附录 6 常用语文工具书简介	(317)
附录 7 国家职业汉语能力测试(ZHC)简介	(322)
参考文献	(323)

模块
1

口语表达能力训练



当今社会,一个人的成功,仅仅有 15% 取决于技术知识,而其余的 85% 则取决于口才艺术。

——戴尔·卡耐基

实训导航



本模块由演说心理素质训练、语音控制能力训练、介绍能力训练、交谈能力训练、即兴演讲能力训练、求职面试语言能力训练六个训练项目组成。

良好的心理素质是在公众场合镇定表达的基础,演说心理素质训练帮助我们克服恐惧心理,能在公众场合中自信表达。语音控制能力训练侧重有声语言表达的丰富性,提高有声语言的表达效果。介绍是一种常见的口语表达方式,在实际生活和工作中应用广泛,我们应重视培养自荐与介绍事物的能力。交谈能力训练帮助我们在了解交谈的特点、要求和原则的基础上,掌握交谈时听与说、问与答的技巧。即兴演讲能力训练侧重训练快速表达能力,使我们在大庭广众之中口若悬河、滔滔不绝。求职面试语言能力训练能为我们步入社会、走上工作岗位作准备,它着重介绍了应聘的要求与应聘的技巧,旨在提高求职面试语言能力,取得良好的应聘效果。

当代学生在掌握各种知识和本领的同时,必须能言善辩,这是时代的需要。我们应该努力学习,积极实践,力争成为一名具有出众口才的新型人才。



项目 1.1 演说心理素质训练



训练目的与要求

通过学习和训练,能明确公众场合中自信表达与不自信表达的不同表现,运用情绪调控技巧克服演说恐惧心理,提高自信心。

在训练过程中,有这样几点要求:

- (1) 正确认识演说怯场心理,在此基础上进行训练;
- (2) 重点纠正演说中的不良动作;
- (3) 心理素质训练贯穿于整个口语表达能力训练,在以后的实践中也要加以重视。



训练方法与步骤

选择难度不大的话题上台演练,体验在公众场合演说中自己的情绪变化,然后作自评与互评。



训练示例与分析



为什么我在演说时紧张得忘词?

示例一:名人的演说恐惧症

古罗马的雄辩家西塞罗在一次演讲后说:“演讲一开始,我就感到自己的面色苍白,四肢和整个心灵都在颤抖。”爱尔兰政治家潘乃尔第一次上台时紧张得握紧了拳头,直到指甲扎进肉里,掌心也出了血;世界闻名的政治家林肯在最初上台演讲时,也总有一种畏惧感;我国著名的演说家李燕杰年轻时在小组会上发言都紧张得脸红心跳。除此之外,运动员在比赛开始前,演员在登台表演前都会感到紧张而怯场。

【简析】在公开场合进行表演或演说时怯场,是一种普通的心理现象,演说大师也曾有过恐惧经历,对于一般人来说更难避免。演说恐惧症常常在第一次演说时表现得尤其明显。



名人也有演说恐惧症?由此看来,紧张并不是我独有的经历,今后不必太在意这种情绪,多实践几次就好了!



有好的办法让我在演说时看起来很自信吗?

示例二:演说体态展示

上台发言训练,纠正不良体态,要求完成以下步骤:

- (1) 练习者从座位上或者教室门口走上讲台;
- (2) 站定,用眼神与观众交流;

- (3) 问候, 开讲;
- (4) 敬礼致谢;
- (5) 走下讲台, 回到原处。

【简析】自信心体现在演讲的整个过程, 包括上下台的走姿, 讲话时的站姿、手势、表情与眼神, 语言表达的清晰响亮、条理性、完整性等。



练习时请按照有声语言与无声语言的要求去做。



支撑知识

一、有声语言与无声语言

口语是人们进行社会交际的一种语言形式。它以声音作为信息载体, 是有声语言, 是人们在表达思想和情感时以声音形式诉诸听众的一种语言运用过程。人们在演讲时, 有声语言的优与劣将产生不同的表达效果。好的声音不仅能准确地表情达意, 且能娓娓动听、声声入耳, 吸引听众, 并使听众产生情感共鸣。

说话者在用语音表达时常常辅之以身姿、手势、面部表情等形体语言, 即态势语言或无声语言, 以达到好的表情达意效果与审美效果。在演讲中, 态势语言的作用是协助有声语言表情达意, 渲染气氛, 加强语言信息的可信度, 塑造演讲者自身形象。

二、无声语言的基本要求

(一) 自然协调

无声语言应是情感的自然表达, 个性自然流露, 不生硬做作, 不刻意表演。有的人说话时, 动作生硬刻板如木偶, 有的人则刻意表演, 动作姿态做作、夸张, 这都使人觉得别扭, 不真实, 缺乏诚意。一般来说, 无声语言不是独立进行的, 它往往与有声语言同步使用, 这就要求无声语言与有声语言协调一致。有些初学演讲者, 往往事先设计了一些手势、动作, 可是在实际演讲时, 其手势、动作不是早了就是晚了, 使无声语言与有声语言严重脱节。

(二) 准确适度

无声语言应与所要表达的思想内容相吻合, 恰当地传情达意, 不能手口不一。无声语言运用得不准确, 会严重影响表达效果, 甚至会给人滑稽可笑之感。所以无声语言要以能辅助有声语言充分表情达意为度, 过多会喧宾夺主, 该用无声语言而没有用会削弱表达的感染力。另外, 还应注意动作幅度不要过分夸张, 形式不宜复杂, 力度、频率要适中, 注意多种无声语言的配合, 才能体现出无声语言的艺术魅力。

三、无声语言的运用与训练

(一) 表情语

所谓表情, 主要是指人们通过自己的脸、嘴、眉、眼等的变化所表达出来的感情。比如: 横眉冷对表示轻蔑, 眉头紧锁表示忧愁, 抿嘴表示害羞, 撇嘴表示不屑, 咧嘴表示高兴等。在口语交际活动中, 表情语占有重要的地位。国外一些心理学家曾列出这样的公式:

感情表达 = 7% 的言词 + 38% 的声音 + 55% 的面部表情。

在表情语当中,最重要的有两种。

1. 目光语

眼睛是演讲者与听众交流思想感情的重要手段,同时,还可帮助演讲者控场和调节会场气氛。一个优秀的演讲者应该发挥好自己眼神的作用,把眼神运用得自如、准确而传神,这就需要掌握一定的技法。演讲中常用的目光语技法有以下几种。

1) 前视法

运用前视法时,演讲者的视线要平直向前流转,统摄全场听众,目光自然、亲切、专注。一般来说,视线落点应放在最后一排听众的头顶部位。这样的视线,可以使听众感到“他是在向我演讲”,引起注意,也有利于演讲者随时保持良好的身姿,注意观众的情绪和变化。

2) 环视法

环视法又称扫视法,即有节奏或周期性地把视线从会场的左方扫到右方,再从右方扫到左方,从前排扫到后排,再从后排扫到前排,与所有听众保持眼神接触,增强感情联系。有经验的演讲者,刚走上讲台面对观众时,并不急于讲话,而是采用环视法扫视听众,暗示演讲即将开始,并借此向听众打招呼。在演讲过程中,还可运用环视法观察听众情绪及现场气氛,检查演讲效果,以便随时调整自己的演讲。但运用环视法不宜太频繁、太有规律,造成“眼睛滴溜溜地转”,像电风扇一样扫个不停,让人感到滑稽可笑。

3) 虚视法

虚视法是指演讲者表面上在看听众,其实是“视而不见”,是一种似看非看的方法。演讲者是把听众作为一个整体来看的,目光并没有聚集在某一点上。这种方法可以用来克服怯场心理,特别适合初上讲台的演讲者。其缺点是不利于演讲者与听众眼神的双向交流。

4) 点视法

点视法是把视线集中到某一点或某一方面的方法。根据内容表达和现场变化需要,演讲者运用点视法重点视察、注视不安静处或不注意听讲的听众。一般听众感受到目光,就会停止窃窃私语,安静下来。

另外,在演讲中运用目光要注意几点:一是眼神的变化要有一定的目的,眼神要同演讲者的思想感情同步产生和停止;二是不要过多地凝视,这样会对听众形成压力,可根据情况交替运用目光语技法,如虚视法与点视法配合使用,可消除点视法造成的目光呆滞的缺点,还可表示思考,引导听众进入想象的理想境地;三是眼神要与有声语言以及手势、身姿等其他无声语言密切配合。

2. 微笑语

微笑,是略带笑容、不出声地笑、含蓄地笑。微笑在面部表情中最具有感染力,它可以传达愉快、欢迎、友好、欣赏等信息,甚至还可以表示歉意、拒绝、否定等消极意义。微笑是口语交际活动中很好的润滑剂,它可以迅速缩短交际双方的心理距离,体现人与人之间融洽的关系。微笑是情感的自然流露,不能皮笑肉不笑,给人以虚伪的感觉。

(二) 手势语

手势语是演讲者运用手指、手掌、拳头和手臂的动作变化表达思想感情的一种无声语言。在整个无声语言系统中,手势语的使用频率最高。

演讲中的手势,不仅能强化演讲的信息内容,而且能生动地表达演讲语言所无法表达的内容,使演讲生动形象,为听众看得见、悟得着。例如:当你的演讲上升到锐不可当、一往无前时,可用右手做推进势;当你表示赞同时,可用双手作拥护势;当你表示否定、斥责的态度时,可将右手与手腕垂直,从胸前向外坚决果断地推出等。手势为演讲增添感情色彩,弥补有声语言的不足。

1. 手势的类型

根据表达功能的不同,手势可分为以下几种。

1) 情感手势

这种手势主要用来表达喜、怒、哀、乐等情感,使之形象化、具体化。如拍手表示高兴,捶胸顿足表示悲痛,挥舞拳头表示愤怒,敲打前额表示悔恨,手摸后脑表示尴尬,双手叉腰表示挑战或自豪,双手推开表示坦诚或无奈等等。

2) 指示手势

指示手势是用来指明演讲中谈论的人或事物及其方位的手势动作,便于听众通过视觉形象感受到具体事物。如:手指自己胸口,表示谈论的是自己或与自己有关的事情;伸出一只手指向某一座位,是示意对方在该处就座。指示手势还可以用来指点对方、他人、某一事物或方向、表示数目等。指示手势动作简单,一般不带感情色彩,只适合于表示视觉可及范围内的事物。

3) 象形手势

象形手势主要用于摹形状物,比如伸出手臂比划某人的高矮,双手环形相向比划某物的大小,左右伸出双臂而手柔软地上下摇动是模拟小鸟的飞翔等等。这类手势给人一种直观的感觉,在一定程度上能使听众如见其人、如临其境,具有较强的感染力。

4) 象征手势

象征手势是用听众可以理解的手势表达抽象的概念,这种手势往往具有特定的内涵。例如:在欧美,握拳伸出右手的食指和中指构成“V”字形,象征胜利;大拇指与食指构成一个圆圈,其余三指伸直张开的“OK”手势,表示良好、顺利、赞赏。在我国,举起握成拳头的右手宣誓表示庄严、忠诚和坚定,少先队员将右手举过头顶象征人民的利益高于一切。

2. 手势的区域及内涵

手势活动范围,有上、中、下三个区域,区域不同,内涵也有所不同。

(1) 上区:肩部以上,一般表示理想、希望、积极、赞许、兴奋等意义,常用于表达强烈的感情。

(2) 中区:肩部至腰部,一般表示坦诚、平静、和气等中性意义,多用于叙述、说明、说理等。

(3) 下区:腰部以下,一般表示憎恨、鄙视、压抑、否定等思想感情。

3. 演讲中常见的手势错误

(1) 手势过于频繁、单调、重复、多余;

(2) 手势的含义不明确;

(3) 手势活动的区域与所表达的褒贬义不符;

(4) 习惯性的下意识动作,如揉眼睛、扶眼镜、抓头发、摸下巴、捂嘴巴、拉耳朵、挖鼻孔、捻衣角、抠指甲等。

(三)身姿语

身姿指人的身势动作,包括头、颈、肩、胸、腹、腰、四肢及它们之间互相联系的协调的动作形态,如坐、站、行、蹲、卧等。与演讲有关的主要是行姿、站姿和坐姿。“站如松,坐如钟,行如风”,这是对人的身姿的基本要求。演讲作为一种在公众场合的实践活动,在这方面更应做到正确、规范、得体、优美。

1. 行姿

行姿也叫步姿或走姿,就是行走的姿势。对于演讲者而言,包括上台和下台两个方面。

1) 上台

就是“亮相”,要给听众一个好的第一印象。上台常见的毛病有:低头弯腰、东摇西晃、左顾右盼、搔首挠耳、扭扭捏捏、拖拖拉拉、矫揉造作、步履迟缓。

正确的上台应该是:昂首挺胸、目光平视、步伐稳健、面带微笑、神态自若。手臂自然摆动,给人以精神饱满、准备充分、信心十足的印象。上台之后要自然转向观众。演讲时如果使用扩音设备,选择站位时应考虑与话筒保持在15~20厘米的距离处比较合适。

2) 下台

下台常见的毛病有:随随便便、摇头晃脑、慌慌张张、仓皇逃跑、洋洋得意、手舞足蹈、神情沮丧、步履沉重。

正确的下台应该是:说声“谢谢”或“谢谢大家”,向听众敬礼,然后与上台时的神态、举止一样,落落大方地走下台。

3) 走动

在演讲中,有时演讲者根据现场的情况、听众的反应及自己在讲台上的位置等情况,可进行适当的走动。如:演讲者对左边的听众产生兴趣或表示特别的关注时,就可向左走几步。当然,演讲者在台上的走动应有明确的目的,且走动的步子要轻稳,走动速度以中速为宜。

2. 站姿

演讲中,站姿常见的毛病有:身体左右摇晃,脑袋摇摆不定,斜着身子,耸着肩膀,两腿交叉站立,轮流抖动,脚尖在地上划来划去,双手不知放哪儿好,等等。

正确的站姿是:挺胸收腹,肩平腰直,身正立稳。具体的站法有两种:一是自然式,即两脚自然分开,基本平行,相距与肩同宽,双手自然下垂;二是前进式,两脚一前一后大致呈45°角,重心在前,相距适中。两种站法,男女不限。对于时间较长的演讲,后一种更为合适。

3. 坐姿

演讲以站姿为主,但也会出现坐着演讲的情况。演讲中,常见的不规范坐姿有:猛起猛坐,弄得桌椅乱响,把头仰靠在椅背上,伏在讲台上,双手支着脑袋,左右晃动,扭来扭去,两腿分得太开或不停地抖动等。

正确的坐姿:走到座位前,背向椅子,向主持人和观众颌首致意,轻缓落座。女性演讲者若着裙装,落座时应用手理一下裙边,把裙子后片向前拢一下。演讲过程中,应保持头正、肩平、腰直、挺胸、收腹,两手自然地放在膝盖上、椅子扶手或桌面上,臀部坐在占椅子二分之一的位臵即可,不要坐得太满,两脚张开大致与肩同宽,平放在地上。起坐要端庄稳重,向听众敬礼后,方可离开。

(四)服饰语

服饰语是说话者在交际场合通过服饰、发型、饰物及化妆所传递的信息。服饰可以反映一个人的文化素质、精神气质和审美观念,演讲者在选择和运用服饰方面,可遵循以下原则。

1. 合乎自己的身份

演讲者与演员不同,他可以有一定的修饰,但要适度,只宜淡妆,不可浓抹,更不可标新立异、花里胡哨、奇装异服、珠光宝气。演讲者的服饰应符合自身的年龄、体形、肤色、职业等条件。体形肥胖的人,穿深色会显得匀称些,而过于紧身的款式则应该摒弃;体形消瘦的人,穿浅色服装会显得丰满些,而过于肥大的款式则最好别穿。年纪较轻者,可穿颜色较鲜艳的服装;年纪较大者,则最好以淡雅的颜色为主。学生的服装可活泼朝气一点,教师的服装则朴素大方为好。

2. 合乎演讲的内容

演讲者的服饰应与演讲的内容相协调。服饰的不同颜色给人的感觉是不同的。深颜色深沉庄重,浅颜色清爽舒适。白色纯洁,蓝色恬静,红色喜庆热情。所以,演讲的内容如果是严肃、庄重的,宜穿深色服装;演讲的内容如果是欢快、喜庆的,宜穿浅色服装或色彩艳丽的服装。

3. 合乎听众的口味

演讲成功与否主要看能否引起听众的共鸣。而引起听众共鸣的主要因素除了演讲本身所蕴含的思想感情,服饰也是不可忽视的一个因素。演讲者的服饰应该让听众感觉到“他和我是同一类型的人”,无形中拉近了相互之间的距离,有利于听众产生共鸣。

因此,演讲者在前期准备过程中,应该了解听众的年龄层次、文化层次以及民族特征和地域特征,然后再考虑听众的心理要求,决定如何装饰自己。面对年轻的听众,不要穿得太古板;面对年老的观众,不要穿得太新潮;面对一般民众,不妨穿得朴素大方些;面对知识分子,则应穿得典雅美观些。

总的来说,不论是在一般的人际交往还是在演讲中,服饰语必须符合国际上公认的TPO原则:T(time)代表时间,通常也可指日期、季节与时代;P(place)代表地方、场所、位置和职位;O(object)代表目的、目标和对象。T、P、O不同,着装也自然不同。遵循这一原则,服装做到因人、因时、因地制宜,就能争取口语交际的成功。

四、心理素质训练

口语活动中的心理素质,包括良好的品质、优秀的情感和完整的个性心理素质,它直接影响讲话的效果。

口语活动是一种社会交际活动,若缺乏心理素质的训练,常会出现面红耳赤、心跳过快、口干舌燥、双手出汗、发抖、呼吸困难、讲话吞吞吐吐等情况,这是心理不平衡、情绪不稳定的表现。稳定的情绪、坚强的自信心,善于进行心理调整和自我控制,能帮助我们成功地进行口语活动,因此,我们必须进行心理素质的训练。

怎样培养良好的心理素质呢?

(一)正确认识怯场,树立坚定的自信心

自信心是口语活动应具备的基本心理素质。心理学认为,自信心是个体对自己认识活动和实践活动的成果抱有成功把握的一种预测反应。坚定的自信心是口语活动成功的