

· 大学生素质教育系列教材 · 国民素质教育培训系列教材 ·

演讲与口才训练

王 洋 主 编

卢 彬 张凌彦 副主编



清华大学出版社

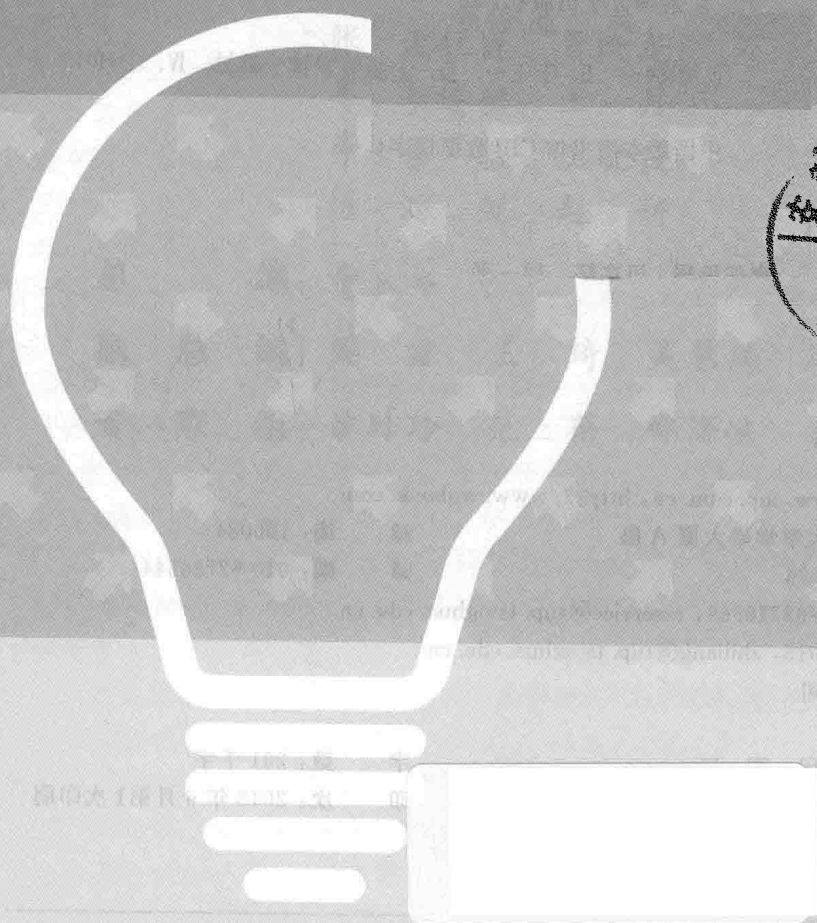
非外借

· 大学生素质教育系列教材 · 国民素质教育培训系列教材 ·

演讲与口才训练

王 洋 主 编

卢 彬 张凌彦 副主编



清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

本书严格按照国家教育部关于“加强国民素质教育”的要求,结合大学生演讲与口才基本素质训练,系统介绍了演讲与口才训练的基本要求、思维训练、写作训练、用气发声技巧、演讲实用技巧、演讲应注意的问题等需要掌握的必备知识。

本书具有知识系统、内容丰富、贴近实际、注重创新、有操作性、强化素质培养等特点,并针对演讲与口才表达能力的提升配有大量拓展训练方案,既可作为普通高等院校学生演讲与口才训练的首选教材,也适用于企业员工培训,并为大学生就业、创业和社区工作者提高语言表达能力及交际水平提供学习指导。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

演讲与口才训练/王洋主编. —北京:清华大学出版社,2018
(大学生素质教育系列教材·国民素质教育培训系列教材)
ISBN 978-7-302-48722-7

I. ①演… II. ①王… III. ①演讲学—高等学校—教材 ②口才学—高等学校—教材 IV. ①H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 272648 号

责任编辑:田在儒 闫一平

封面设计:傅瑞学

责任校对:刘 静

责任印制:丛怀宇

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:北京泽宇印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm 印 张:11

字 数:261 千字

版 次:2018 年 6 月第 1 版

印 次:2018 年 6 月第 1 次印刷

印 数:1~2000

定 价:29.00 元

产品编号:070404-01

教材编审委员会

主 任：牟惟仲

副 主 任：宋承敏 冀俊杰 张昌连 李大军 吕一中
范 蓓 梁 露 张建国 王 阳 王 松
车亚军 宁雪娟 鲁彦娟 田小梅 彭爱美

委 员：孟繁昌 丁玉书 陈 捷 李 洁 鲍东梅
黑 岚 孙 军 李耀华 吴晓慧 张 蕾
孙慧君 李俊琦 林 群 陈光义 刘 铮
耿 燕 温 智 吴 琳 李 冰 王涛鹏
张劲珊 李文洁 李 璐 孟红霞 贾晓龙
岑慧仪 王仲建 石宝明 李连璧 王 月
李 卓 宇 恒 王桂霞 曹 敏 王晓霞
陈晓群 韩 瑞 王 洋 刘 剑 赵 妍

总 编：李大军

副 总 编：梁 露 王 琦 吴慧涵 冯丽霞 温丽华

专 家 组：林玲玲 范 蓓 邵海峡 崔晓文 马继兴

序 言

新中国成立以来,党和政府一直高度重视教育,特别强调要全面提高学生的综合素质。2001年6月,中共中央国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》做了最为明确、准确的表述:“实施素质教育就是全面贯彻党的教育方针,以提高国民素质为根本宗旨,以培养学生的创新精神和实践能力为重点,造就有理想、有道德、有文化、有纪律的德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。”

素质教育是以提高民族素质为宗旨的教育,它是依据《中华人民共和国教育法》规定的国家教育方针,着眼于受教育者及社会长远发展的要求,以面向全体学生、全面提高学生的基本素质为根本宗旨,以注重培养受教育者的态度、能力,促进他们在德智体美劳方面生动、活泼、主动地发展为基本特征的教育。

素质教育的内涵丰富,从定位角度来看,“素质教育的宗旨是提高国民素质,目标是培养德智体美劳全面发展的合格公民,灵魂是思想道德教育,重点是提高创新精神和实践能力”;从功能角度来看,“素质教育充分考虑人与社会发展的需要,尊重学生的主体地位、主动精神和个性差异,注重形成健全的人格”;从价值取向角度来看,“素质教育关注人的‘能力、创造性、潜在竞争力、可持续发展’,并以促进学生的长远发展作为核心价值”。

目前,我国已进入全面建设小康社会,加快推进社会主义市场经济,加速现代化经济发展的关键时期。随着全球经济一体化进程的加快和科技进步的日新月异,随着改革开放和中国经济国际化发展的趋势,随着国家经济转型和产业结构调整,需要解决就业、择业、晋升、薪酬、竞争、恋爱、生理、心理、治安等社会问题,而解决这些社会问题的最根本和最好的办法,就是关注早期素质教育,加强综合素质培养。

21世纪,我国从计划经济体制转变为社会主义市场经济体制,经济增长方式从粗放型转变为集约型,而且正在实施“科教兴国”和“可持续发展”战略。我国要在21世纪激烈的国际竞争中处于战略主动地位,最大的问题就是解决好人的素质和人才问题。

国以才立,政以才治,业以才兴,素质是人才的根本,社会主义事业需要合格的建设者和可靠的接班人。人的实践需要人的主观能动性、创造性、自主性,现代化建设需要人的求实精神、开拓精神、无私奉献精神,社会主义市场经济需要人的创造力、应变力、竞争力、承受力。从根本上说,人的这种主体性、精神、能力都来源于人的素质,只有不断提高人的素质,才能推进人的全面发展,造就数以亿计的高素质劳动者、数以千万计的专门人才和一大批拔尖的创新创造型人才。

本系列教材根据《中华人民共和国教育法》规定的国家教育方针,全面贯彻党的素质教

育要求,以高等院校、职业院校为主,兼顾企业、社区工作者和居民,属于通用型的素质教育培训教材。

本系列教材作为素质教育培训的特色教材,坚持以科学发展观为统领,力求严谨,注重与时俱进;在吸收国内外素质教育权威专家、学者的最新科研成果的基础上,融入了素质教育的最新教学理念;依照素质教育所设计的问题和施教规律,根据素质教育发展的新形势和新特点,全面贯彻国家新近颁布实施的有关素质教育的法律、法规及管理规定;按照社会及企业用人的需求模式,结合解决学生就业及加强素质教育的实际要求;注重结合大学生遇到的各种问题,强化德智体美劳全面发展,突出培养创新精神和实践能力,并注重教学内容和教材结构的创新。

本系列教材的出版,对普及国民素质教育,创建和谐社会,帮助学生加强素质培养,提高竞争力,毕业后能够顺利就业具有特殊的意义。

编委会

2017年8月

前言

随着中国社会活跃和经济的快速发展,国际交往、商务合作、文化交流日趋频繁,演讲与口才,即敢说、能说、会说、巧说已逐渐成为有效沟通与合作的重要手段,并在国际交流、社会活动、技术合作、立项论证、日常工作、人际沟通、创业就业等方面发挥着越来越大的作用,因而获得各国政府和我国各级教育主管部门的高度重视。

美国国务院规定,报考外交官要通过 45 分钟的考试,以判断其说话与写作能力。日本、新加坡等国家规定,政府工作人员必须经过 3 个月以上演讲训练才能从事工作。我国需要开展演讲与口才训练,尤其在对内、对外公共演讲,领导人与公众、国与国外交谈判、国际企业业务洽谈、军事对话,以及企事业单位之间、同事之间、上下级之间,甚至家庭成员之间、朋友之间交往需要沟通,有问题需要说话时,一定要说清楚。

一个人就业入职的成功,15%取决于知识和技术,85%取决于沟通,即发表自己意见的能力和激发他人热忱的能力。语言是一种工具,它使人们的意愿和思想得到交流。在现代生活中人们越来越重视演讲与口才方面的知识和修养。演讲不仅是获取信息的重要途径,也是扩大联系积累资源的绝佳机会。出色的演讲口才可使熟识的人情更浓、爱更深;可使陌生人产生好感、结交友谊;可使有分歧的人相互理解、化解矛盾。

“演讲与口才训练”既是各类高校素质教育的必修课程,也是当代大学生必须掌握的关键素质能力。当今社会一个人的说话能力,已被当作考查个人综合能力的重要指标,一个人的发展成功与否取决于其说话的能力。能说会道、善言巧辩、口才卓越的人越来越显示一种独特的优势,成为一种人们不可缺少和迫切需要具备的素质与才能。

本书作为大学生素质教育的特色教材,以《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2030 年)》为指导,坚持科学发展观,严格按照国家教育部关于“加强国民素质教育”的要求而编写。本书的出版对加强演讲与口才训练、强化大学生自身素质培养、提高大学生就业创业竞争力、更好地为我国经济建设服务具有积极作用和特殊意义。

全书共 8 章,以学习者就业创业素质与发展能力培养为主线,为配合国家正在实施的大学生就业工程,结合大学生演讲与口才基本素质训练,系统介绍了演讲与口才训练的基本要求、思维训练、写作训练、用气发声技巧、演讲实用技巧、演讲应注意的问题等需要掌握的必备知识,并通过必要的实践体验与训练,提高演讲与口才能力。

本书融入了大学生演讲与口才训练最新的教学理念,力求严谨,注重与时俱进,因此本书具有知识系统、内容丰富、贴近实际、注重创新、有操作性、强化素质培养等特点。同时本书针对演讲与口才表达能力的提升配有大量拓展训练方案,既可作为普通高等及各类院校

学生演讲与口才训练的首选教材,也适用于企业员工培训,并为大学生就业创业和社区工作者提高语言表达能力及交际水平提供学习指导。

本书由李大军进行统筹策划并具体组织,王洋担任主编并统改稿,卢彬、张凌彦担任副主编,由演讲与口才训练专家张美云教授主审。作者编写分工:牟惟仲序言,张凌彦第一章,王洋、张凌彦第二章,石运宝第三章,赵玉玲第四章,卢彬第五章,王洋第六章,吴瑜第七章,胡颖第八章,华燕萍、李晓新文字修改、版式调整、制作教学课件。

在本书编写过程中,我们参阅了大量有关演讲与口才训练的最新书刊和网站资料,并得到有关专家教授的具体指导,在此一并致谢。

为配合本书发行使用,我们提供配套电子课件,读者可以从清华大学出版社(www.tup.com.cn)网站免费下载。

作者水平有限,书中难免存在不足,故恳请同行和读者批评指正。

编者

2018年1月

目 录

第一章 绪论	1
第一节 演讲与口才的基本概念	1
一、演讲与口才的内涵	1
二、演讲与口才训练的必要性	3
第二节 演讲与口才训练的基本要求	4
一、演讲与口才的基本原则	4
二、好口才训练中出现的问題	5
第二章 演讲准备与注意事项	6
第一节 做好演讲前的准备工作	6
一、准备一篇演讲稿	6
二、提升自信心	6
三、多做练习	7
第二节 演讲时应注意的问题	8
一、控制语速、语调与气息	8
二、适当回避观众目光	9
三、不断地调节自己的情绪	9
第三章 好口才需要好思维	11
第一节 思维训练的必要性	11
一、思维的概念	11
二、思维训练的重要性	12
第二节 思维训练的方法	13
一、形象思维	13
二、逻辑思维	18
三、逆向思维	29
四、发散性思维	32

第四章 演讲稿的写作	37
第一节 演讲稿的特点	37
一、有针对性地确定主题	38
二、具有故事性	39
三、极具鼓动性	41
四、整体协调性	44
五、口语性	46
六、临场性	47
第二节 明确目的、突出主题	50
一、突出主题	50
二、获取观众信任	52
三、使观众获得知识	53
四、使观众激动的演讲	55
五、使观众愉快的演讲	57
第五章 如何克服演讲时的紧张情绪	59
第一节 正确认识演讲时的紧张情绪	59
第二节 紧张情绪的产生原因	60
第三节 如何克服紧张情绪	62
一、做好演讲前的充分准备	62
二、演讲时缓解紧张情绪的技巧	71
第六章 讲一口流利的普通话	76
第一节 普通话概述	76
一、学习普通话的重要性	76
二、普通话的概念	78
第二节 如何讲一口流利的普通话	80
一、声母练习	80
二、韵母练习	91
三、声调练习	102
四、语流音变	104
第七章 用气发声技巧	109
第一节 如何呼吸	109
一、呼吸的基本原理	109
二、如何控制气息	115
三、气息控制的技巧	116

第二节 共鸣的调节训练	121
一、口腔共鸣训练	123
二、胸腔共鸣训练	125
三、鼻腔共鸣训练	125
第八章 演讲中的技巧	128
第一节 停连与重音	128
一、停连	128
二、重音	132
第二节 语气和节奏	137
一、语气	137
二、节奏	141
第三节 即兴演讲的技巧	144
一、即兴演讲前的准备	144
二、即兴演讲时的技巧	148
第四节 让幽默为演讲增色	151
第五节 态势语言的运用	157
一、态势语言训练	157
二、态势语言的原则	161
参考文献	162

第一章

绪论

学习目标

- (1) 掌握演讲与口才的基本概念和特点;
- (2) 练就一副好口才,创造“生产力”。

技能要求

- (1) 充分认识演讲与口才的重要性,了解演讲与口才的基本概念、内涵和特点;
- (2) 掌握演讲与口才训练的基本原则,解决容易出现的问题。

第一节 演讲与口才的基本概念

一、演讲与口才的内涵

(一) 演讲的内涵与特点

大家都知道演讲与成才是 21 世纪人才需要掌握的 4 种能力之一。自古以来,我国就十分推崇演讲与口才。《说文解字》中对演讲的解释是:“演,长流也。”段玉裁对此注释:“演之言,引也,故为长远之流。”可见“演”的本意为水流,转义为语流,最后引申为说话像水流一样顺畅。

“讲”在《说文解字》中解释为“和解”,“讲”有剖析解释,调和矛盾的作用。演讲又叫讲演或演说,是指在公众场所,以有声语言为主要手段,以体态语言为辅助手段,针对某个具体问题,鲜明、完整地发表自己的见解和主张,阐明事理或抒发情感,进行宣传鼓动的一种语言交际活动。同时演讲也是一种对自身沟通能力的提升。演讲具有以下几个特征。

1. 客观真实性

客观真实性是演讲的首要前提,一篇好的演讲稿一定要符合客观事实,所举的例子要有真实性,所讲的道理要符合客观性,虚假的东西是没有说服力的。另外,在演讲的过程中,演讲者也必须用真挚的情感进行表达,矫情的表达方式是不能够打动受众的。

因此一次成功的演讲,必须符合客观真实性,用真人、真事、真实的情感来阐述自己对某

一问题的态度和观点,同时要与受众产生思想和情感上的共鸣,从而达到很好的演讲效果。

2. 艺术审美性

艺术审美性是人类审美活动中的一种高级、特殊的形态。所谓审美,简单地说就是感受、领悟客观事物或现象本身所呈现的美。

演讲是优于一切现实的口语表现形式,它要求演讲者在演讲过程中用精练、有逻辑性、紧凑、跌宕起伏的语言来进行表达,也就是说,演讲的语言具有艺术性。另外,受众在欣赏演讲的过程中,在受到启发、鼓舞、教育、感动的同时,也是一种高级的审美体验,得到美的享受。

3. 明确针对性

演讲都是有一定目的性和针对性的,任何一次演讲都是为了达到演讲者的某种目的,无目的、无针对性的演讲没有说服力和震撼力。另外,演讲主题应是众所周知的问题,要注意听众的年龄、身份、文化程度等,这就是演讲的针对性,有针对性地进行演讲才会达到预期的目的。

4. 感染鼓动性

演讲者要有鲜明的观点、独到的见解和看法以及深刻的思想等,要善于用流畅生动、深刻风趣的语言和恰当的修辞打动听众,这就是演讲的感染性。鼓动性是指演讲者要激发听众的思想情感,唤醒听众的热情,促使听众积极主动参与情感的互动,这是演讲成功的重要标志。

5. 演讲是一门综合的语言艺术

一场成功的演讲需要演讲者、听众以及现场的气氛共同配合完成,缺一不可,而演讲者在整个演讲过程中起到主导作用。

在演讲的过程中,演讲者必须做好充分的准备,无论是有稿件的演讲,还是无稿件的即兴演讲,都需要演讲者能够驾驭整个演讲的现场,随之应对演讲中出现的任何情况。这也要求演讲者具有正确的人生观、价值观,积极进步的思想、较强的语言表达能力,良好的心理素质以及交流沟通能力,只有这样演讲者的演讲才会深入人心,打动受众。

案例

你知道演讲与口才在生活中的重要性吗

英国诗人乔治·莫瑞是一位木匠的儿子,他很受当时英国上层社会的尊重。他从不隐瞒自己的身份,这在当时的英国社会是不多见的。一天,一个富家子弟来拜访他,一见面就问:“对不起,请问阁下的父亲是不是一位木匠?”

“是的。”诗人答道。

“你父亲为什么没有把你培养成木匠呢?”富家子弟故作不解地问。

诗人笑了笑,不急不慢地说:“阁下的父亲想必是绅士?”

“是的!”富家子弟傲气十足地回答。

“你父亲怎么没把你培养成一位绅士呢?”诗人问道。

(二) 口才的内涵与特点

口才是指说话的能力与才能,也是一门口语表达艺术。一般认为是人才不一定有好的口才,但是具有好口才的人多数是人才,只说不做,是假把式,只做不说是傻把式,而所有人都希望自己做既能做又能说的真把式。想拥有一副好的口才,要求人们具备以下几个能力:有感染力的声音;表现力强的语言表达;丰富恰当的态势语;很高的沟通能力和亲和力。

二、演讲与口才训练的必要性

演讲与口才都属于社会活动,具有一定的社会性,古今中外许多名人都具有很好的口才以及演讲能力。如《三国演义》中的一段精彩片段——诸葛亮舌战群儒:诸葛亮用自己三寸不烂之舌说服了东吴孙权以及众大臣共同抗曹。

周恩来总理也是一位口才十分了得的外交家,在一次答记者问的现场,一位美国记者讥讽总理在用美国出产的派克钢笔。周总理不慌不忙地回答:“这是抗美援朝期间,一位朝鲜朋友作为战利品送给我的。”好的口才在生活中或是外交场合都是十分必要的。综合来看,演讲与口才的作用具有以下几点。

(一) 交流沟通作用

演讲是现代交际的重要手段,在交际活动中应用范围十分广泛,无论是领导讲话,新春致辞,还是婚礼贺词,生日祝福等,都属于演讲的范围,俗话说:“良言一句三冬暖。”在这些场合下,演讲以及很好的口才起到了很好的交流和沟通的作用,可以使陌生人成为朋友,可以使普通朋友成为挚友,可以化干戈为玉帛。

(二) 教育示范作用

一些演讲可以起到教育示范的作用,如教师讲课、名师讲座等。在这些演讲过程中,可以通过教师、专家的言传身教,为听众传递一些专业知识、信息、道理等,这些都使演讲起到了教育示范的作用,也为精神文明建设做出一份贡献。

(三) 美感享受作用

演讲的美感可以分为两种:一种是内容美,即演讲的内容大多数都是在传播真、善、美,打击假、恶、丑,听众在收听演讲的过程也是提升自身素质的过程;另一种是形式美,演讲者一般都具有悦耳动听的声音,流畅、自然、节奏感强的语言表达,丰富的态势语,很强的亲和力,大方得体的仪表,给人以美的享受。

第二节 演讲与口才训练的基本要求

一、演讲与口才的基本原则

想具有好口才轻松驾驭各类演讲,需要具备以下几种能力。

(一) 标准的普通话发音

普通话是所有语言表达的基础,如果没有很好的语音“面貌”,公说公,婆说婆,谁都听不懂演讲者在说什么,再充分的准备,再有价值的演讲内容,也无法恰当地传播,因此,必须掌握标准的普通话。

(二) 正确的发声技巧

演讲与口才都是通过有声语言传播,因此,演讲者的声音能否抓住人心,十分重要。另外,对于长期从事演讲工作的人,如果不能掌握正确的发声技巧,经常性的用嗓过度会使声带出现问题,影响以后的工作。

(三) 主体要素要充分

演讲的主体要素主要指演讲者本身以及演讲稿的准备。首先,演讲者要具备高尚的思想道德情操,丰富先进的知识,能旁征博引,运用自如,还要具有良好的口语表达能力。另外,演讲的内容要积极健康,观点正确,内容真实,符合时代精神。

(四) 客体要素的配合

客体要素主要指听众,听众是否能够高效率地接收主体的演讲信息,能否积极主动地做出反馈,是演讲是否成功的重要因素。

(五) 熟练掌握口语表达技巧

口语表达技巧包括有声语言的表达以及态势语的表达两种。

有声语言的表达要求声音圆润动听,吐字如珠如流,情感真挚,停顿、连接、语气、节奏都要富于变化,抑扬顿挫、轻重缓急搭配适当,有正确的表达状态,或娓娓道来地为听众讲述,或铿锵有力地呼吁,要抓住听众,还不能矫情做作。

态势语是有声语言的补充,态势语包括表情、手势、身体姿势等,这些要与有声语言表达的内容相贴合,不能过,也不能局促。总之,有声语言与态势语要很好地配合,才能达到很好的传播效果。

二、好口才训练中出现的问題

初学演讲与口才的同学对这门艺术的态度比较纠结,既希望自己有很好的语言表达能力,又害怕自己驾驭不好,不敢放开练习。另外,激发演讲者的真情实感也是训练的难题之一,针对这些问题,本书会在接下来的几章中涉及。



思考与练习

1. 试分析演讲与口才在我们日常生活中的重要性,并说明演讲与口才训练有哪些基本原则和要求。
2. 在演讲或者与人交流沟通中存在哪些问题?如何克服它们?

主要参考文献

第二章

演讲准备与注意事项

学习目标

- (1) 学会如何处理初学演讲时在演讲中遇到的尴尬场面；
- (2) 学会在演讲前做好各项准备。

技能要求

- (1) 了解演讲中应该注意的问题及如何克服不良情绪,恰当处理突发状况；
- (2) 掌握克服紧张情绪的方法,通过练习熟练掌握演讲技巧处理突发状况。

第一节 做好演讲前的准备工作

一、准备一篇演讲稿

演讲一般分为有稿演讲和即兴演讲两种,对于初学者,建议首先练习有稿的演讲,这就需要我们准备一篇写作有一定的技巧和规律的演讲稿,而且演讲稿多是由演讲者自己完成。一般来说,演讲稿的组成中70%是实例,30%是道理,而在演讲过程中,需要演讲者投入百分之百的真情。

二、提升自信心

自信心是每一个演讲者必备的一项基本能力,如果演讲者自己都没办法相信自己,无论说什么,大家都觉得是虚假的。因此,一定要提升自信心,想象自己很完美,自己所说的话是至理名言。每天早上对着镜子微笑,开启美好崭新的一天,反复给自己做心理暗示——我是最棒的!

演讲者所需要具备的心态。

(1) 要坚信人人都可以成为一个优秀的演讲者。有许多例子证明一个普通的演讲者经过练习,完全能够成为优秀的演讲者。

(2) 要理解你的听众都希望你成功,他们来听你的演讲就是希望能听到有趣的、有意义