

跟我学口才 实用口才 训练教程

方位津 ◎ 编著

第五版

GENWOXUE KOUCAI
SHIYONG KOUCAI
XUNLIAN JIAOCHENG

 首都经济贸易大学出版社
Capital University of Economics and Business Press

跟我学口才
实用口才
训练教程

方位津◎编著

第五版

GENWOXUE KOUCAI
SHIYONG KOUCAI
XUNLIAN JIAOCHENG



首都经济贸易大学出版社
Capital University of Economics and Business Press

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

跟我学口才:实用口才训练教程/方位津编著. —5版. —北京:首都经济贸易大学出版社,2015.8

ISBN 978 - 7 - 5638 - 2389 - 5

I. ①跟… II. ①方… III. ①口才学—教材 IV. ①H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 151591 号

跟我学口才:实用口才训练教程(第五版)

方位津 编著

出版发行 首都经济贸易大学出版社

地 址 北京市朝阳区红庙(邮编 100026)

电 话 (010)65976483 65065761 65071505(传真)

网 址 <http://www.sjmcb.com>

E-mail publish@cueb.edu.cn

经 销 全国新华书店

照 排 首都经济贸易大学出版社激光照排服务部

印 刷 北京市泰锐印刷有限责任公司

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

字 数 338 千字

印 张 19.25

版 次 2004 年 1 月第 1 版 2005 年 10 月第 2 版 2009 年 1 月第 3 版
2012 年 7 月第 4 版 **2015 年 8 月第 5 版** 2015 年 8 月总第 10 次印刷

印 数 36 001~41 000

书 号 ISBN 978 - 7 - 5638 - 2389 - 5/H · 169

定 价 31.00 元

图书印装若有质量问题,本社负责调换

版权所有 侵权必究

第五版前言

2015年又是一个好年景。己未羊年春节刚过,全国“两会”将要闭幕,大会传出的新思维、新概念以及多项改革政策正在深入民众之心,各行各业正在朝着深化改革的方向更坚定、更明确地大踏步迈进。毫无疑问,全民追求“中国梦”的征程中,传递同心同德共同奋进的正能量,离不开口语表达的功能。单就电视传媒这一领域,近年来已经有太多专门用口才做媒介体现主旨的栏目,从中央电视台到地方电视台,有《开讲啦》《青春中国说》《我是演说家》《超级演说家》《精彩中国说》《奇葩说》等栏目,有的已播出多季,效果甚佳,有的正在热播,有的将要开播。口才如同一双有力的翅膀,正展翅飞翔在中国的天空,承载着所有造梦者、追梦者的热情和能量。

本人近几年从未停止过有关口才项目的参与和考察。仅2014年,就以评委身份参加了若干场不同领域、不同规格的演讲比赛、辩论比赛。如北京高校一年一度的黄金辩论赛、中国石油化工集团的青年辩论赛、中国疾病预防控制中心的演讲比赛、外交部的演讲比赛等。而其中历时最长、本人参与最多、也是印象最深的,当属北京高校外国留学生辩论邀请赛。

北京高校外国留学生辩论邀请赛,是为促进汉语国际推广,展示高校外国留学生的汉语水平和精神风貌,由北京市教委主办、北京市汉语国际推广中心承办的一项大型年度语言类公益竞赛活动。自2009年至今,大赛已举办六届,辩论赛始终紧密围绕当今世界特别是中国社会热点和时尚流行话题,以及留学生在中国学习和生活的相关问题设立辩题,引起了所有参赛高校和留学生选手的兴趣。选手们都把能参加这样的辩论赛看作体现自己汉语口语水平的最好机会。2014年的赛事更首次邀请了天津、河北地区的优秀高校留学生参赛,三地同学同台竞技,共同展现京、津、冀地区外国留学生的整体汉语水平。通过此项活动,检阅了三地高校留学生的汉语口才成果,促进了三地高校在对外汉语口语教学方面的经验交流。各国参赛选手广交朋友,赛场上用汉语针锋相对,妙语连珠,赛场下用流利的汉语表达着各自的汉语学习心得和在中国生活的丰富感受。本人作为此项赛事的策划者和评委,历经了各届大赛的全部过程,有幸欣赏了多场次的外国人说汉语的精彩表演,深感汉语言在传播中国博大精深文化上具有的重大作用。

2014年的大赛在传播方面也有了新的突破。除了往届北京各大网站不断报道外,北京电视台青少频道和北京电视台新媒体也全程跟进此次大赛,几乎每场都有对

选手和评委的现场采访；北京电视台推介著名相声演员孟凡贵为半决赛选手做培训；最后的决赛和表演赛在北京电视台演播厅录制并在北京电视台青少频道《北京客》栏目中全程播出。显然，此次大赛为这项已经具有相当影响力、已经形成北京留学生活动品牌的项目提供了更多更新的经验。其中有两场比赛值得在本书此次修订时一提。其一是大赛决赛的精彩回顾。决赛由北京语言大学留学生代表队（正方）对阵天津师范大学留学生代表队（反方）。辩题是“孙悟空和猪八戒谁更适合当老公”。这是个看上去很搞笑、很娱乐化的题目，但细想想，却很能考察留学生对中国文学名著《西游记》的了解，使他们根据孙悟空和猪八戒的性格特征用汉语流利又有力地建立己方观点，用书中的故事证明这二位神话人物谁更适合当老公。现场果真如此，两个高校的八位选手经历了预赛、初赛、复赛、半决赛的历练，早已是铁齿铜牙，身经百战，个个不服输。每个环节、每次较量都精彩异常，选手们的辩论水准、技巧之高令所有观众叹服，连评委们也暗自惊叹：中国学生的汉语口才也不过如此啊！

其二是决赛结束后的表演赛或称对抗赛，也多有可圈可点之处。说是表演赛，是因为大赛的赛制已经全部完成，所有奖项各归其主，大赛任务已告结束。但所有参赛高校余兴未尽，选手们也还想再寻机会一展风采，故大赛组委会在北京电视台的邀请下决定举行一场别开生面的比赛，不论输赢，只供大家欣赏口才表演。说是对抗赛，是因为这是四位外国留学生与四位中国美女学生的口才竞技，一队是非母语，一队是母语。在语言能力方面，留学生队当然处于弱势，因此观众对这场比赛充满期待是可想而知的。表演赛的辩题是“社交网络平台应该（不应该）添加父母为好友”。这是一个既时尚又现实的辩题，估计是全世界年轻人都会面临且充满纠结的话题。辩论正方是北京理工大学留学生代表队，反方是北京语言大学中国女生代表队。赛场上各方据理力争，各执一词，很是热闹。北京理工大学的四位留学生在辩论中有观点、有故事，更有真实的情感流露。尤其是他们在辩论中多次灵活运用汉语中的成语、俗语、俚语，且运用得当，恰到好处，令人叫绝。表演赛最终以北京理工大学代表队占上风告结束。本次修订选取了北京理工大学四位留学生的部分辩词，供读者欣赏。此内容在第四篇第14章“辩论训练”最后的附录中，以此内容替代第四版此部分的附录。

本教材从第一版到这次修订，不断得到多部门、多方面人士的协助，如北京市汉语国际推广中心、北京语言大学、北京理工大学；孙宏华、常潇湘、李依霖、孙铎等也提供了很多帮助，在此一并致谢。

方位津

2015年6月

前言

口才能力,是指善于用口头语言表达事理的才能。我们人人在说话,天天在说话,但不能说人人都有口才。所谓口才,是指在正式场合中,在准备不足或无准备的情况下,单独说一段完整的话,并且能说得内容正确,条理清楚,词句妥帖,语言得体,让听者心服口服。

一个有口才的人,会在社会生活中大放异彩。他或是在社交场合口若悬河,滔滔不绝,令人赞叹;或是在与人辩论时一针见血,鞭辟入里;或是在危机之时能应答如流,妙语连珠,令情势急转直下,难题迎刃而解……总之,口才在人类生活中处处显示着价值。

多年来,笔者一直从事口才学方面的教学工作,对此投入了很大的热情,进行了深入的思考。每听到一篇优秀的演讲或一段流利而又充满睿智的讲话,总会仔细回味,想想讲话成功的原因;每听到一次不知所云或语无伦次的发言,就会去思考讲话失败的缘由,提议他去练一练口才;而自己在多年的教学实践中,也体验了因重视口才而获得好的教学效果,因轻视口才而事倍功半的真切感受。编一本实用口才训练的书,把与口才有关的基本规律和技巧整理出来,把教学中带领学生训练的题目和方法介绍出来,帮助没有机会进行口才训练而又渴望提高口才能力的朋友们,这是多年来我的一个心愿。

本书遵循由易到难、循序渐进和易使用、可操作的两大原则,对口才能力的内外部规律和一般要求进行了分类和有序排列。全书以目前社会实践中具有普遍意义的口才标准为依据,体例编排为五篇,从口才基础训练入手,到口才技巧训练、口才思维训练、口才综合训练、职业口才训练,完成一个由浅至深、由低标准到高标准科学化的渐进过程,力求帮助训练者根据自身的实际情况进行有的放矢的自查和有针对性的练习。各章内容均由理论阐述、技巧介绍和训练题目三部分构成。理论部分尽量通俗易懂;技巧部分尽量突出最基本的、必须掌握的内容;训练题目有明确的要求和提示,有些章还进行了训练题目的答案分析,以帮助训练者对自己的口才能力进行及时的考查,并能保持饱满的自学兴趣。

本书除了力争实效性强、便于操作外,还希望具有知识性和趣味性,能使训练者在接受口才培训的同时活跃思维、开阔眼界,获得更多的信息。因而,本书尽力增加内容的知识含量和文化含量,在每章的开篇均引用了国内外名人的有关格言警句,作为对

本章内容的提示。格言警句之后还编排了一个带有寓言性的中外文学小故事。希望这种编排能唤起训练者的求知欲和感性体验。

全书编写过程中参考了当今有关口才交际的诸多书籍与资料，未一一注明，特此向各位同仁致以谢意。

有人预测，21 世纪之初又将掀起一个关注口才、重视交际的热潮。愿这本书能为这一热潮添把柴烧把火。

作者 周少雄

2003 年 11 月

Contents

目 录

绪论

/ 1

第一篇 口才基础 训练

- 第 1 章 当众说话勇气训练 / 7
- 第 2 章 口才基本功训练 / 17
- 第 3 章 体态语言训练 / 29

第二篇 口才技巧 训练

- 第 4 章 口才话题选择训练 / 37
- 第 5 章 口才集中性训练 / 45
- 第 6 章 口才连贯性训练 / 54
- 第 7 章 口才得体性训练 / 65
- 第 8 章 口才应变性训练 / 80

第三篇 口才思维 训练

- 第 9 章 口才与思维 / 93
- 第 10 章 形象思维与口才 / 105
- 第 11 章 比较思维与口才 / 115
- 第 12 章 创意思维与口才 / 120

第四篇 口才综合 训练

- 第 13 章 演讲训练 / 133
- 第 14 章 辩论训练 / 163
- 第 15 章 求职、就职、述职训练 / 195

第五篇 职业口才 训练

- 第 16 章 推销口才训练 / 213
- 第 17 章 公关口才训练 / 227
- 第 18 章 教师口才训练 / 239
- 第 19 章 记者、主持人口才训练 / 251
- 第 20 章 导游口才训练 / 266
- 第 21 章 律师口才训练 / 282

绪 论

口才在人类生活中的价值和作用

当今世界,各行各业,人才辈出。掌握各种专门知识和技能的人越来越多。可是,人人并非都具有一副可以滔滔不绝讲话的伶牙俐齿。不可否认,在恰当的场合能把话说得恰如其分,达到自己所预期的效果,并非易事。

人类社会发展到今天,人们越来越重视社会交往,而社交能力的高低,很大程度上取决于口才的优劣。世界上没有任何一个正常人不需要说话,不需要和别人交流,也没有任何一种职业不需要和人打交道。在经济发达、竞争激烈的时代,信息来源与交际能力是密不可分的,而口才则是促进交流、获得信息的最好途径之一。

当前,口才的作用已渗透到日常生活的各个领域。大到解决国际争端,一场智斗免却刀兵之祸,给世人带来和平;同外商洽谈、索赔,一段利词赢得亿万资财,令生意兴隆;施政演说,一段妙语,可使群情激奋,民心大振;做思想工作,一席恳谈,可使庸人立志,浪子回头。小到日常生活、谈情说爱、待人接物、购物砍价,以及工作中教书讲课、座谈评论、签订合同、传播信息、学术讨论……无一不需要良好的口才。

现实生活中,大凡有些成就的人,多数都具备较好的口才。口才越好,其发展余地就越大。古人刘勰曾把口才的价值提高到这样的高度:“一人之辩,重于九鼎之宝;三寸之舌,强于百万之师。”马克思、恩格斯在《德意志意识形态》中曾说:“任何人的职责、使命、任务就是全面地发展自己的一切能力。”而在全面地发展自己的一切能力中,十分重要的一个方面就是发展自己的语言能力,尤其是口才。美国学者艾略特博士在担任哈佛大学校长几十年之后宣称:“我认为在一个淑女与绅士的教育中,只有一项必修的心理技能,那就是正确而优雅地使用他(她)的本国语言。”

在现代社会中,口才已被公认为是决定一个人生活及事业成败的重要因素。一生失败于口才的人很多,成功于口才的人也很多。有才干但没有口才的人,比起有才干又有口才的人,成功的可能性要小许多。因为一个人的才干往往是通过言语谈吐得到

证实和发挥的。古往今来,人与人之间更多更主要的交流形式是讲而不是写,如果一个人将某种见解用明晰的语言、缜密的逻辑当时当地说出来,再辅之以传情达意的动作,就使思想有了综合感染力,更具直观性和速效性,而这种效果是书写所难以达到的。正因如此,人们常常根据一个人的讲话水平和风度来判断其学识、修养和实力。口才已成为现代人必须具有的重要能力,更是创造型、开拓型人才的必备素质。有人说,是人才未必有口才,而有口才者必定是人才,这话有一定道理。

培养口才,能促使一个人重视提高文化素质和心理素质,能促进一个人心态积极、自信乐观、才思敏捷、发挥潜能。言语是思想的衣裳,谈吐是行动的翅膀,口才可以表现出一个人的睿智和高雅,也可以暴露出一个人的愚蠢和低俗。所以,口才主要不是口上之才,而是一个人德、才、学、识整体素质的综合展示。

口才说到底是一种综合能力。在西方国家,大家公认演讲能力是人生奋斗的必备基本能力,所以,训练口才的课程非常普及。同时,他们把口才自觉视为衡量人才的客观标准,当要提升、任命一个人时,首先要考察的就是其口才如何。在美国,受过高等教育但缺乏口才被认为是一种缺陷。19世纪初,国外学者就指出,一个人在专业上的成功,只有15%是仰仗其专业技术,而另外的85%则要靠人际关系和处世技巧,而在这85%的成功部分中,起决定作用的是口才。这一论断准确与否我们姑且不论,但足见口才在一个人成功中具有重要作用。

口头语言与书面语言的比较

口头语言作为人与人交际的重要工具,具有自身独特的特点和规律,与书面语言存在着很大的不同。

首先,口头语言比书面语言有很多便利之处。

第一,口头语言表情达意更直接。

书面语言印在纸上,是无声的、静止不动的。语句语音上的丰富变化要依靠读者自己去领会,不识字或文化程度低的人很可能完全领会不了,表情达意的功能自然就削弱了。而口头语言可以超越这些不足,用灵活多变的聲音去传达内容,使字里行间的含义溢于言表,使静止在纸上的人和事活跃起来,由平面变为立体,不仅完成了表情达意的任务,还能掩盖文字内容的不足。只要说得准确通俗,无论听众的文化高低,都能听懂。俗话说“十分诗要有七分读”,讲的就是这个道理。多少年来,人们都喜欢小说连续广播特别是评书连播节目,听小说、听评书往往比直接看作品更能吸引人,就是因为演播者的口语生动精彩、引人入胜。

第二,口头语言表达时可以借助体态姿势加强效果。

除有丰富多变的聲音外,说话时还可以借助手势、姿态、动作特别是面部表情作为传情达意的辅助手段,而这正是书面语言无法实现的。人们在说话时脸上总是有表情的。嘴唇的微笑、眼睛的传神以及手势的多种变化,都直接吸引着听众的注意力,使他自始至终精力集中,由被你的体态语感染到被你所说的话打动,其语言的感染力大大超过了书面语言。

第三,口头语言可以大量省略。

由于说话时的语言环境已经为交际双方提供了许多信息,如时间、地点、人物关系、特定场景及讲话条件等,所以说话时可以直接进入内容,不必每个句子都要在语法和修辞上准确到位,语句的大量省略不会影响听者的理解。说话中语句的隐含甚至脱落都是十分普遍的。而书面语言过于省略就会给读者带来困惑或误解,不能像说话那样简略。

第四,口头语言停顿自由。

说话时可以说说停停、断断续续,并不要求一口气把话说完。可以根据说话者的具体情况自由停顿,说到哪儿都可以,只要听者能明白就行。由于呼吸段落比视觉段落短,所以说话的句子可以短,一般10多个音节就需要一个停顿,短句子的结构也就使说话较之书写自由松弛许多。而书面语言以看为主,一个句子的停顿间歇可能会有二三十个字,这就需要句子长短有致,彼此间要有层次,结构要严谨,难度当然也就大了。

第五,口头语言的对象针对性强。

人际交流时,说话的对象是相当具体的,因而讲话可以做到有的放矢,可以对不同的人说不同的话,可以将话说得极有特色,哪怕是极微小的差别,你也能准确地控制把握。而书面语言的阅读对象相对广泛,一本书可以由任意的人看,写书的人是无法控制读者的,因此针对性就会相对降低,效果上往往就不如口头语言。

其次,口头语言比起书面语言来也有许多不足之处。

第一,口头语言在组织上比书面语言难度更高。

说话是现想现说,边想边说,想完了也就说完了,想与说是同步进行的。说出来的词句总是随着内容表达的需要自然而然吐露出来并同时加以调节的,几乎没有等待的时间。若“说”跟不上“想”,或“想”跟不上“说”,那现场就会出现“卡壳”现象,就会出洋相了。如果事先没有准备或准备不充分,“想”与“说”的速度不同步或不协调,就会在讲话时出现漏洞。而书面语言在时间上是从容不迫的,它可以在反复思考、琢磨之后,待构思成熟时才动笔,这样也就使语言的表达更准确。

第二，口头语言不能修改。

说话是口耳相传的过程，一旦发出声音，对方就听到了，如同泼出去的水，想收也收不回来了。如果你发觉说错了，当场立即纠正，重新又说了一句正确的话，可对方还是听到了你前面那句不妥的话并留下了印象。而书面语言则可以做到周密、准确，无论错多少次，从语法结构到字句段落，甚至全篇作品，都可以有充足的时间将所有的错处改正，直到自己认为全无问题为止，读者永远不会发现写作过程中出现的差错。

第三，口头语言易受外界影响。

说话不是单方面的活动，而是说者与听者之间双向的交流互动。说话时要察言观色，要根据听话人的反应随时调整说话的内容和方式，甚至结束讲话还是继续讲话都要由听众和客观条件决定，说话人的情绪和说话的质量也直接受到所处环境的影响。而书面语言的阅读对象不固定，读者也不介入到写作过程，不管看作品的将是什么人，看的时候态度如何，评价如何，都不会影响写作人，作者自己写自己的，可以完全不受干扰，可依照自己的心愿意图写下去，直到完成。

第四，口头语言易暴露语病。

说话的即时性与现场性往往使说话者来不及修饰，顾不上掩饰，因而会在讲话中夹杂着许多的语病和语言杂质，如口头语、粗话、脏话、反复词、啰唆语，等等。如果平时不注意克服这方面的缺陷，正式场合这类不合时宜的语言就会脱口而出，往往使说话人后悔莫及。而书面语言就不会出现下意识的语言垃圾，因为在写作时会随时发现随时删除而不让它暴露在读者面前，除非是写作内容的需要。从这一角度上说，书面语言可以藏拙，说话却是一览无余。

了解了口头语言的优势和劣势，使我们更加清楚了良好的口才在交际活动中的重要性。我们需要做的就是发扬口语的长处，避免口语的短处，在此过程中使自己的口才获得长足的进步。

实用口才训练教程

跟我学口才——



SHIYONG KOUCAI
XUNLIAN JIAOCHENG

第一篇 口才基础训练

- ▶ 第1章 当众说话勇气训练
- ▶ 第2章 口才基本功训练
- ▶ 第3章 体态语言训练



第 1 章

当众说话勇气训练

征服了畏惧和忧虑，一个人就能表达他所要表达的意思，在这种办法之下，整个的人就能致力于自我实现的心愿。这种表达自我的新自由所带来的快乐和力量，常常可以改变一个人的生活、思想和行动方式。

—— ● 戴尔·卡耐基 ● ——

让出丑习以为常

英国戏剧大师、批评家和社会活动家萧伯纳的口才是有口皆碑的。但是，他在年轻时却胆小、木讷，连拜访朋友都不敢敲门，常常在门口徘徊 20 多分钟。后来他鼓起勇气参加了一个“辩论学会”，不放过任何一个机会同对手争辩，练胆量、练机智、练语言，经过千锤百炼，终于成为演讲大师。他的精彩演说和论辩，至今仍脍炙人口。有人问他是怎样练口才的，他说：“我是以自己学溜冰的办法来做的——我固执地、一味地让自己出丑，直到我习以为常。”

萧伯纳的故事告诉我们，通过训练，一个胆怯的人也可以勇敢地说话，也可以成为口才大师。

无论什么场合，什么时间，面对什么对象，要想说话，首要的是要有勇气张嘴。只有让对方听到了你的话，才能判断你讲得好与坏。从这个意义上说，如果没有勇气说话，讲究说话也就是一句空话。如此说来，口才训练必须在有勇气当众说话的前提下才有意义。

卡耐基说过,最使人感到屈辱的莫过于因缺乏勇气去摇动李树而失去了李子。

有人不禁会问,在日常生活中,我们并不缺乏说话的勇气,可以自如地谈话,如在家中与亲人说长道短;在学校里与同窗、师长说学论道;与好友聚会交流,谈天说地。可为什么一到正式的场合,特别是在陌生人面前,就常常会话塞、语顿,甚至张口结舌,语无伦次呢?这是恐惧在作怪。鼓足勇气,战胜恐惧,无疑是提高口才的首要任务。

一、缺乏勇气的原因

(一)自卑心理

自卑是一种常见的心理状态。出于自卑的心理,许多人在正式场合说话时会产生种种顾虑和心理负担,从而直接影响思维和表达的正常发挥。自卑心理可能来自诸多方面,大致有如下几种:

1. 在学问、知识方面对自己没有信心。不少人担心自己读书有限,知识贫乏,说出话来错误多,会惹来别人的嘲笑或蔑视,从而不敢轻易张嘴说话。

2. 在口语表达能力方面对自己没有信心。不少人担心自己的口才不如别人而不敢开口讲话。这种人性格内向,不善言谈,虽然满腹经纶,但不能流畅地用语言表达出来,因而往往告诫自己尽量少发言,以免损害个人形象。

3. 在社会阅历方面对自己没有信心。有些人由于受“言多必失”“祸从口出”等观念的影响,坚持“多一事不如少一事”的处世哲学,在任何场合都会经常提醒自己,能不说话就不说话,能少说话就少说话,这样久而久之就放弃了说话的机会,越来越没有勇气当众说话了。

4. 存在生理缺陷,对自己没有信心。少数有生理缺陷或生理障碍者,最怕在众人面前说话,如天生声音嘶哑者、口吃者、从小养成了一说话就眨眼的人,都格外顾虑在众人面前说话,唯恐一说话就暴露了自身的毛病,会招人笑话。

有以上疑虑的人,都是出于自卑心理,妄自菲薄,过于在乎自己的缺点和不足,使其成为自己心头的一块巨石,时时压抑着自己。每当要讲话时,就会被胆怯吓倒,从而丧失了勇气。存在这种种的顾虑,自然也就放弃了当众说话的机会。

(二)缺乏实践锻炼

口才的好坏与实践锻炼的多少有着直接关系,“实践出真知,实践长才干”,这句话用在口才方面同样是至理名言。现今,许多年轻人往往因种种原因而在这方面尤显欠缺。

1. 因生活简单而缺乏实践。今天的年轻人生活在太平盛世,大多数人的经历是一帆风顺的。家庭温暖和睦,个人阅历简单,年龄虽已不小,接触到的社会却十分有限,见的世面也很窄,有的甚至没有出过远门,没有离开过家乡。在平稳又单一的生活中,