



●丛书主编 / 唐树芝
●丛书副主编 / 袁新华

语言技巧与实践丛书

演讲语言

技巧与实践

唐树芝 著



◆湖南师范大学出版社



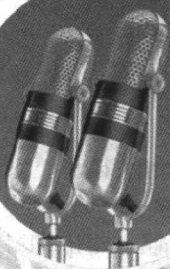
●丛书主编 / 唐树芝
●丛书副主编 / 袁新华

语言技巧与实践丛书

演讲语言

技巧与实践

唐树芝 著



◆湖南师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

演讲语言技巧与实践 / 唐树芝著. —长沙: 湖南师范大学出版社, 2003.1

(语言技巧与实践丛书/唐树芝主编 袁新华副主编)

ISBN7—81081—221—1/H·015

I. 演... II. 唐... III. 演讲—语言艺术

IV. H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 079471 号

演讲语言技巧与实践

唐树芝 著

策划组稿: 孙利军 刘苏华

责任编辑: 李巧玲

责任校对: 刘琼琳

湖南师范大学出版社出版发行

(长沙市岳麓山)

湖南省新华书店经销 望城湘江印刷厂印刷

850×1168 32开 8印张 201千字

2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

印数: 1—6000册

ISBN7—81081—221—1/H·015

定价: 12.50元

前 言

美国著名教育家、演讲理论家戴维·卡耐基在《口才训练妙诀》一书中指出：“一个人的成功，约有百分之十五取决于技术知识，百分之八十五取决于人类工程——发表自己意见的能力，担任领袖的能力，和激发他人热忱的能力。”这三种能力，哪种能力又能离得开口才呢？美国人类行为科学研究者汤姆士说得更直接：“说话的能力是成名的捷径。”他甚至断言：“发生在成功人物身上的奇迹，一半是由口才创造的。”（转引自陈大海《公共口才教程》，中山大学出版社 1997 年版，第 14 页。）当今世界，科学技术飞速发展，信息量极为丰富，而且高度企业化、全球化。“地球在缩小，舌头在延长”，这是现代社会带给人们的两个最鲜明感觉。因此，与之相适用的人才，必须具备良好的口才。

良好口才的表现特征，应该是敢说、有说、会说。敢说，是由良好的心理素质决定的；有说，取决于精深的修养与深厚的积累；会说，则源于娴熟的技巧与技艺。

基于对社会、人才、口才内在关系的理解，2001 年上半年，由湖南师范大学出版社策划，长沙大学唐树芝教授担任主编，湖南省旅游局副局长袁新华担任副主

编，编写了一套语言技巧与实践丛书。

丛书从语言技巧的视角切入，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。

丛书的作者分别是：

《演讲语言技巧与实践》——长沙大学唐树芝；

《主持语言技巧与实践》——湖南师范大学黄瑛，
湖南都市频道曾致；

《导游语言技巧与实践》——湖南师范大学赵湘军；

《朗诵语言技巧与实践》——湖南广播电视学校路英。

但愿这套丛书，能带给读者一定的裨益。

书中的肤浅、疏漏在所难免，诚望专家学者、同仁、读者不吝赐教。

编 者

2002年9月2日

目 录

第一章 语音技巧	(1)
第一节 呼吸与发声	(2)
第二节 节奏起伏	(5)
第三节 变声传神	(12)
技巧实践	(16)
第二章 态势技巧	(20)
第一节 头部语言	(21)
第二节 面部语言	(22)
第三节 眉目语言	(25)
第四节 手势语言	(29)
第五节 体态语言	(33)
第六节 仪表风度	(37)
技巧实践	(40)
第三章 写稿技巧	(47)
第一节 演讲稿的作用与特点	(47)
第二节 标题	(49)
第三节 主题	(51)
第四节 材料	(54)

第五节 情理	(56)
第六节 结构	(58)
第七节 语言	(68)
第八节 背稿与用稿	(73)
技巧实践	(76)
第四章 调控技巧	(80)
第一节 自我调控	(81)
第二节 引发兴趣	(86)
第三节 激发情感	(90)
第四节 说服	(96)
第五节 临场处变	(108)
技巧实践	(112)
第五章 基本表达技巧	(116)
第一节 叙述	(116)
第二节 描述	(119)
第三节 说理	(125)
第四节 抒情	(132)
技巧实践	(134)
第六章 常用表达技巧	(145)
第一节 幽默语	(145)
第二节 模糊语	(152)
第三节 委婉语	(162)
第四节 诡辩语	(168)
技巧实践	(180)
第七章 演讲的类型	(185)
第一节 命题演讲	(185)
第二节 即席演讲	(190)
第三节 论辩演讲	(195)

技巧实践.....	(201)
第八章 评判技巧.....	(204)
第一节 听与看.....	(204)
第二节 品与评.....	(209)
第三节 点评.....	(216)
技巧实践.....	(223)
参考书目.....	(247)
后记.....	(248)

第一章 语音技巧

演讲主要依靠口语表达，它要求嗓音宏亮圆润，吐字清晰有力，节奏分明适度，感情充沛真挚，这一切都取决于口语发送能力。口语的发送能力取决于语音造型。

形和神，是语音造型的两个基本点。

形，是指演讲者运用各种发音器官发出的各种声音，作用于听众的听觉器官，通过联想与想象，听众沿着语音的诱导，还原或生成各种生活画面和具体形象。譬如，当演讲发出这样一些音节：“九月十一日九点左右，恐怖分子劫持两架飞机，撞击美国的国贸大厦，随着剧烈的爆炸声，立即燃起熊熊大火，不久，两座大楼轰然坍塌。”听了这段语言，当时在场的目击者和看过电视报道的人们，很自然地把当时惊心动魄的场景还原出来；即使是对这个事件一无所知的人，同样可以通过想象，生成一幅景象的。这就是语音的造型功能。

神，是指演讲者调动各种语音技巧，把演讲者的思想感情，特别感受与体验，通过声音表达出来，使语音具有潜在的慑服力和语境的感召力。《乐记》中写道：“其哀心感者，其声噍以杀；其乐心感者，其声啍以缓；其喜心感者，其声发以散；其怒心感者，其声粗以厉。”这就是说，演讲者的思想感情、情绪感受全都可以通过语音传导出来。正因为如此，听众才能凭借语音领悟

到演讲者的神韵。

第一节 呼吸与发声

气乃声之源。韩愈在《答李翊书》中，用比喻的方式，早就把呼吸与发声的关系说得十分清楚，他说：“气，水也；言，浮物也。水大而物之浮者大小毕浮。气之与言犹是也，气盛则言之长短与声之高下皆宜。”这就是说，语音的质量，在很大程度上取决于呼吸技巧的运用。

一、呼吸的方法

不同方法的呼吸，所获得的语音效果显然不同。

（一）口腔呼吸

双唇微张，软腭抬起，舌根降低，喉咙和声带下移，深呼吸，储于腹内，腹肌支撑。这种方法吸气量大，气息长，以口腔共鸣为主，但气流不强，不适宜发高音，常用于快说。

（二）鼻腔呼吸

张开鼻翼，用上鼻吸气，眼眉上挑，双唇闭拢，舌尖抵住上齿龈，口腔肌肉放松，气息储在胸腔，像闻花香似的。鼻腔吸的气，具有一定的湿度和温度，能够滋润喉咙，保护声带。同时由于呼吸均匀，有利于掩饰语音修饰的痕迹，但气流量小，频率低。

（三）口鼻呼吸

打开口腔和鼻腔，肌肉放松，自然挺胸，两肋张开，收小腹，提气于腰，快速吸气，让气流在腰部后两侧找到支撑点，小腹提气，形成三角支撑的感觉。呼气时，气流有节制地缓缓吐出，形成内外对抗。这样呼吸，吸气深，气息足，气流由于受到了控制，发出的声音才具有表现力。下面的口诀对于掌握这种呼

吸方法的要领有所帮助。

吸气切记要放松，气沉丹田稳如钟；
胸腹张作圆筒状，气柱生根筒底中；
呼气徐徐如抽丝，丹田紧拉要硬功。

（四）补气

补气也叫“偷气”。演讲者情绪激昂，语速特别快，演讲达到高潮常常需要大量气流加强语势，演讲者又不可能有大的停顿来换气，怎么办呢？有经验的演讲者通常的方法就是边讲边吸气，刹那间用口和鼻同时吸入少量气息作为补充，这就是“偷气”。“偷气”的要领是不让听众觉察，在“偷”的一瞬间，速度要快，还要避免发出摩擦音。

二、共鸣

要发出洪亮、圆润、悦耳的声音，发声必须经过共鸣。

气息是发声的原动力，也是共鸣的基础。气流从肺部上升到喉头冲击声带发出的声音是很微弱的，只有经过喉腔、咽腔、口腔、鼻腔的共鸣，才能扩大音量，美化音色。

要获得理想的声音质量，就必须使喉腔、咽腔、口腔、鼻腔共同协调工作。

喉腔，是人体的第一个共鸣器官，如果被挤扁，声音就会“横”出来，如果夹紧，声音就会拔高、单薄。喉腔的形状变化，对声音质量有很大的影响。

咽腔，这是声音的制造场，也是人体最主要的、最灵活多变的共鸣体，对共鸣有重要影响。

鼻腔，它的共鸣是由腔内空气振动和骨骼的传导产生的，对高音的共鸣起很大作用。

胸腔，随着声音的高低变化，胸部会感到有一个较为集中的响点。这一“胸腔响点”沿着胸骨的上下移动产生胸腔的振动，

由这种振动造成的共鸣可以使音量扩大，声音浑厚有力。

演讲中，人们主要运用的是以口腔为主，中、低、高三腔共鸣的方式。中音共鸣区是口腔共鸣，它是硬腭、软腭以下，胸腔以上的各种共鸣体。低音共鸣区主要是胸腔共鸣。高音共鸣区主要是鼻腔共鸣，它是硬腭、软腭以上的共鸣体。

演讲是以口腔共鸣为主，以胸腔共鸣为基础，略带一点鼻腔共鸣。用这样的共鸣方式发出的声音，既丰满圆润，宏亮浑厚，又朴实自然，清晰真切。演讲者对于共鸣的要求不及艺术语言工作者那么高。

三、吐字归音

吐字归音是我国传统说唱艺术理论中在咬字方法上运用的一个术语。它把一个音节的发音过程分成出字、立字和归音三个阶段。出字是指声母和韵头（介音）的发音过程。立字是指韵腹（主要元音）的发音过程。归音是指声带发音的收尾（韵尾）过程。也就是说要控制发声器官的位置和肌肉的松紧，使每个字的字头、字腹、字尾都发得清晰完整。

每个音节都由字头、字腹、字尾三个部分组成。字头，是指音节的声母或者声母的支介音“i”、“u”、“ü”的结合所组成的开头部分。例如“讲”，它的字头就是“ji”。字腹，就是一个音节的主要元音，“讲”的字腹就是“a”。字尾就是一个音节中的韵尾，“讲”的字尾就是“-ng”。发音要饱满，其要领是：咬紧字头，延长字腹，收准字尾。

咬紧字头，是发音的第一关。就是在发音时调动发音部位的肌肉，形成气流的封闭状态。由于肌肉紧张度增加，也就造成了气流压力的增大，这时再突然放开封闭，使气流喷涌而出，即可形成很有分量的字头。

延长字腹，是指在整个音节的发音过程中字腹的时值最大。

字腹主要是由元音担任的，是最响亮的部分。也就是说，要尽可能缩短字头、字尾这些不太响亮的部分所占的时间比例，使最响亮的部分尽可能多占时间，这样，整个音节的响亮程度自然就提高了。

收准字尾，这是音准的需要，例如“讲”的字尾是“-ng”，如果不收，“讲”就变成了“假”。字尾往往不响亮，收长了，就影响字音的响亮，故收尾时应尽可能缩短些。

第二节 节奏起伏

演讲具有听觉美，这种美均衡和谐。造成这种美主要是高低起伏的节奏，而构成节奏的因素是重音、停顿、速度和抑扬。因此，演讲者恰当地处理好这些因素，就成了一种很重要的技巧。

一、重音

在演讲中，演讲者为了表达某种情感，常常将有的字词、句子作特别清晰充足的发音。

重音分为语法重音（亦称结构重音）、强调重音（亦称情感重音）。语法重音是根据语法结构特点按照语法成分的主次自然形成的，而且有规律可寻，一般是说明主语“怎么样了”的谓语，句中的修饰语，疑问句中的疑问代词、转折连词、象声词、数量词等，都是重说。强调重音则是在特定的语言环境下突出句中的主要思想或强调句中的特殊感情需要而重说的。

语法重音和非语法重音的反差并不大。然而演讲中一旦强调某种意思，某种情感，某种心态，情况就大不一样了，不仅语法重音立即让位给强调重音，而且表达的意思十分突出，表达的情感也十分强烈。例如：

“李先生看见他了。”

按照语法重音，“他”是重音。但是，如果演讲者是针对别人不相信这个事实而说的，那么“李先生”无疑就会用重音说出。

强调重音的表达技巧是多种多样的。

（一）加重音量

唇舌用力，加重音量，把需要突出的字词句子说得重一些，响一些。加重音量是一个完整的过程，即由弱转强，音量渐强，再由强转弱，音量渐减。音量前后有变化，层次分明，以弱显强，以强比弱，在对比中表现重音的效果。要达到这种效果，要特别注意下列技巧的把握：

音高要有节，高而不喊；
音低要有力，低而不散；
音高要轻声，轻而不浮；
音低要字沉，沉而不浊；
音量加大时，气要足而劲不拙；
音量减少时，声要虚而口有力。

（二）拖长音节

就是把重音词语的字音，加上空拍，相对拖长。例如：

“李先生在昆明被暗杀，是李先生留给昆明的光荣，也是昆明人民的光——荣！”

（三）一字一顿

用时间停顿的方式突出重音。运用这种技巧需要特别注意的是音节间停顿的时间要均匀，每个音节的音量要大致相当。例如：

正方：“我们说利必然出现，并没有说弊必然出现。”

反方：“弊是客——观——现——实。”

一字一顿，从容不迫，生动突出，收到了极好的效果。

(四) 反转

即由快速转为慢速，由实声转为虚声，用这种方式表达重音。例如：

“说什么‘桃色事件’，说什么共产党杀共产党，无耻啊！无耻啊！”

前两句用轻飘的音调快说，后两句语速转慢，一句比一句慢，一句比一句重，充分表达了闻一多先生极度的鄙夷与愤怒。

二、停顿

停顿，既是生理需要，又是表达的必然要求。演讲者要换气，非有停顿不可。演讲者要断句，停顿是口头上的标点，停顿更是传导演讲者情感神韵的一种技巧。

停顿，有语法停顿、逻辑停顿、情感停顿、回味停顿四种。

语法停顿，是根据标点符号所做的长短适度的停顿。句号、问号、感叹号停顿的时间稍长。分号、破折号、冒号停顿的时间稍短。逗号、顿号停顿的时间更短。句与句之间的停顿长些，段与段之间的停顿更长。成分复杂的长句，通常在主语之后略作停顿，继续往下讲，同时还要注意句子成分之间的语意停顿。例如：

“难道他们/不想将母亲/从敌人手里救出来，/把母亲也装扮起来，/成为世界上/一个最出色，/最美丽，/最令人尊敬的母亲吗？”

只有一个修饰成分的句子，一般可以不停顿，修饰成分多的，离中心词远的可作停顿，连着中心词的成分可以不停顿。

逻辑停顿，为显示语意，突出停顿前后的词语，而不受标点约束的停顿。例如：

“我们不怕死，我们有牺牲精神！我们随时像李先生一样，前脚跨出大门，后脚就不准备再跨进大门！”（闻一多《最后一次

演讲》)

前两句是原因，后两句是结果，在表达这种因果之间的联系时，就需要一个较大的停顿。

情感停顿。这是依据演讲者的心理、情感、情绪所作的一种特别的停顿。这种停顿是为了渲染某种思想感情，或者使情绪转化自然，有意识地突然做出停顿处理。例如：

“平时我总是教育他们要了解社会，熟悉社会，面对眼前的事实，真正不了解社会，不熟悉社会的不是他们，而是我自己。”

最后一句，如果连着讲，就显得平淡，为了突出演讲者此时的羞愧感，就要在“而是”后面作一个停顿处理，而且还要把“我自己”作重音处理。

回味停顿，在句尾或段末所作的特意停顿。这种停顿是为了留给听众一个思考、体味、揣摩的余地。例如：

“朋友，如果让你选择一个您最喜欢的词，您选择哪一个呢？您可能会选择幸福，也可能会选择生活或者爱……但是，如果让我来选择，那我一定选择责任。”

最后一句，在“选择”之后作一个较大的停顿，然后再说出“责任”。因为作了停顿，才引起了听众的揣摩，增加了演讲中的交流感。这种技巧运用得恰当，还可以产生出幽默感，调动听众的情绪，起到控场的作用。在一次群众集会上，会议快结束时，最后一个发言者上台讲话，他开口便说：“今天我要讲很长的话——”话一出口，听众一愣，不少人发出叹息声。然而，在停顿一下后，紧接着说：“大家是不欢迎的。”场内顿时活跃了，爆发出掌声。“所以我只讲三句话。”又是一阵鼓掌。据说林肯演讲，常常在说出重要的话之前，收住话音，看听众一会，再把话说出来。这是演讲中的一种特别的技巧。

三、速度

速度是指演讲中的语速。演讲的快慢对于表情达意十分重要。一般兴奋、激动，语速加快；沉思、平静，语速变慢。演讲的语速是介于播音与报告之间，每分钟发出 200 个左右的音节。在这个基础上，再根据不同的演讲风格酌情增减。此外，每篇演讲的开头、高潮、结尾等各部分的语速也应有所不同，否则就会显得呆板，形成不了节奏。

四、抑扬

抑扬是指句子高低升降的变化，这种升降变化能表达不同的语气和不同的情感。

（一）上扬调

音由低而高，一般用来表达惊讶、反问、号召、鼓动，或意犹未尽等，以此来引起人们的注意。例如：

“我们现在提出知识化、专业化的更高要求，难道不是完全正确和必要的、完全符合历史发展的吗？”↗

这是反问句，用上扬调，增强语势，产生一种无可置辩的效果。

“马克思主义是永存的。让马克思伟大真理的光芒，永远照耀我们前进！”↗

用上扬调，表示号召和鼓动。

（二）下抑调

声音由高而低渐次下降，一般用来表示自信、肯定、祈使和话语结束等。例如：

“我们有这个信心，↗人民的力量是要胜利的，↘真理是永远存在的。”↘