

大学生职业素养教育规划教材

丛书主编 刘平

演讲与口才实训教程

学生用书



董乃群 主编

戴晓丹 唐羽 赵丽丽 符建利 副主编



清华大学出版社

大学生职业素养教育规划教材

演讲与口才实训教程

(学生用书)



董乃群 主 编 ●
戴晓丹 唐 羽 赵丽丽 符建利 副主编 ●

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

本教程分为导入篇、操作篇、总结篇3大部分。在导入篇重点安排了实训动员和组建团队两章6个模块的内容,为下一步的操作训练和总结汇报做好准备。在操作篇主要通过演讲与口才基础训练、演讲稿的设计训练、命题演讲训练、即兴演讲训练、朗诵训练、辩论口才训练、求职面试口才训练7章17个模块介绍了相应的知识要点,并根据知识要点为学生设计了训练题目、案例分析,整体结构清晰明确,知识传授循序渐进,有助于学生按计划循序训练获得口才的提升。此外,学生也可以根据自己的实际情况,有重点地选择相应模块进行重点训练。在总结篇设置了实训成果分享、实训总结两章两个模块,综合检验学生对演讲技巧的掌握程度。

本书科学性、实用性兼备,可操作性强,可作为高等职业院校成人高校及本科职业技术学院和民办高校各专业的素质教育课的实训教材。

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

演讲与口才实训教程/董乃群主编. —北京:清华大学出版社,2014

大学生职业素养教育规划教材·学生用书

ISBN 978-7-302-36722-2

I. ①演… II. ①董… III. ①演讲—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(2014)第 115905 号

责任编辑:孟毅新

封面设计:张海青

责任校对:袁 芳

责任印制:沈 露

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:北京密云胶印厂

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm

印 张:8

字 数:179 千字

版 次:2014 年 8 月第 1 版

印 次:2014 年 8 月第 1 次印刷

印 数:1~2500

定 价:20.00 元

产品编号:053590-01

前言

你想在同学中脱颖而出,成为班干部和学生会领袖吗?

你想在演讲辩论中妙语连珠、舌灿莲花征服对方吗?

你想在面试时发挥才华、过关斩将,抓住进入一流公司和争取高薪的机会吗?

你想在恋人面前展现自我真情、人格魅力,获取芳心,赢得美好的爱情吗?

你想在领导面前条理清晰、表达自如、淋漓尽致地表现自己吗?

你想在会议上从容不迫、侃侃而谈,获得晋升的机会吗?

你想成为一个幽默风趣、富有领导能力、人际关系良好的优秀人才吗?

你想迅速获得别人信任,在竞岗竞聘、晋升创业、做人做事中获得快速提升吗?

演讲口才是一门技能,它同开车、游泳一样,仅仅通过学习一些理论知识是远远不够的,甚至可能会进入误区。因为学习只能改变人的思维模式,训练才能改变人的行为模式。要想提升演讲口才,只有通过培训演练,方能“治标”、“治本”。讲话的潜力完全可以被挖掘出来。

近年来,高校毕业生就业形势越来越严峻,一方面来自于客观原因,还有很大的方面来自于高校学生培养的主观原因,学生动手能力差,解决实际问题的能力不足,素质下降。鉴于此,不少高职高专及应用型大学进行教学改革,演讲与口才实训课程已成为此类学校学生的必修课程,为了适应新的教学方式,我们特编写了本书。

本书由沈阳工学院董乃群担任主编,提出本书的编写思路和框架结构,负责全书统稿工作。其中,董乃群编写第1、2、3、4章,戴晓丹(沈阳工学院)编写第5、8章,唐羽(沈阳工学院)编写第7、9章,赵丽丽(辽宁现代服务职业技术学院)编写第6章,符建利(宁波城市职业技术学院)编写第10、11章。

本书在编写过程中参考了大量资料,部分资料来源于互联网和编者日常教学积累,在此一并向有关单位和作者表示感谢。尽管团队在编写过程中精心撰写、认真审校,仍难免有疏漏和不足之处,恳请各位专家、学者不吝赐教,使本书日臻完善,为学生提供更丰富的教学资源。

编 者

2014年7月

目 录

第一部分 导入篇

第1章 实训动员	3
模块1 演讲与口才实训任务安排	3
模块2 演讲与口才训练计划与日程安排	10
模块3 演讲评价标准与成绩评定方式	13
第2章 组建团队	15
模块1 团队建立	15
模块2 团队内部沟通	15
模块3 团队文化展示	16

第二部分 操作篇

第3章 演讲与口才基础训练	19
模块1 心理素质训练	19
实训任务1 克服自卑心理训练	19
实训任务2 克服怯场心理训练	21
实训任务3 克服自大心理训练	22
实训任务4 克服忌妒心理训练	23
模块2 语音训练	24
实训任务1 发声训练	25
实训任务2 朗读技巧训练	28
模块3 体态语训练	33
实训任务1 眼神训练	34
实训任务2 表情训练	35
实训任务3 手势训练	35
实训任务4 嘴形训练	37
实训任务5 头部动作训练	38

实训任务 6 站姿、坐姿、行姿	39
第 4 章 演讲稿的设计训练	41
模块 1 演讲稿的准备	41
实训任务 1 了解听众	41
实训任务 2 选择话题	43
实训任务 3 收集资料	44
实训任务 4 确定演讲目的	45
实训任务 5 熟悉会场	48
模块 2 演讲稿的搭建架构	49
实训任务 1 确定主题与搭建架构	49
实训任务 2 演讲开头设计	52
实训任务 3 演讲结尾设计	54
第 5 章 命题演讲训练	56
模块 1 命题演讲的程序	56
模块 2 命题演讲的技巧	57
实训任务 1 命题演讲的类型	58
实训任务 2 命题演讲的技巧训练	62
第 6 章 即兴演讲训练	67
模块 1 即兴演讲主题确定	67
实训任务 1 临场触发式主题提炼训练	67
实训任务 2 胚芽孕育式主题提炼训练	68
实训任务 3 问题凝练式主题提炼训练	70
实训任务 4 角度更新式主题提炼训练	70
模块 2 即兴演讲取材	71
实训任务 1 摘取法取材训练	72
实训任务 2 观察法取材训练	73
模块 3 即兴演讲表达技巧	74
实训任务 1 散点连缀训练	74
实训任务 2 扩句成篇训练	75
第 7 章 朗诵训练	76
模块 1 诗歌朗诵训练	76
实训任务 1 基本技巧训练	76
实训任务 2 朗诵要点训练	80
模块 2 散文朗诵训练	82

第 8 章 辩论口才训练	87
模块 1 辩论的准备	87
实训任务 1 辩论的基本要求	87
实训任务 2 辩论的类型	89
模块 2 辩论技巧	93
实训任务 1 辩论的基本方法	93
实训任务 2 论证技巧	95
实训任务 3 进攻技巧	96
实训任务 4 防守技巧	99
第 9 章 求职面试口才训练	103
模块 1 求职面试口才准备训练	103
实训任务 1 心理准备训练	103
实训任务 2 资料准备训练	105
模块 2 求职面试口才表达礼仪训练	106
模块 3 求职面试口才技巧训练	108
实训任务 1 基本要领训练	108
实训任务 2 常见题型训练	110
 第三部分 总结篇	
第 10 章 实训成果分享	115
模块 1 自拟题目演讲训练	115
模块 2 演讲比赛及考核	116
第 11 章 实训总结	117
参考文献	119

第一部分

导入篇

卡耐基曾说过：“演讲是人人都有的一种潜在能力，问题在于每个人是否发现、发展和利用了这种天资。一个人能站起来当众讲话是迈向成功的关键性一步。”英国首相丘吉尔也曾说：“一个人可以面对多少人，就代表这个人的人生成就有多大！”无论是政界领袖毛泽东、列宁、克林顿，还是商界领袖杰克·韦尔奇、比尔·盖茨……古今中外深具影响力的成功人士都是善于公众表达沟通的大师！

当今社会，经济迅猛发展，竞争日益激烈，人际交往频繁，信息传播快速，当代大学生的就业压力也迅速增加。如何在日趋激烈的竞争环境下增加自己成功的资本呢？那就要不断增加自己的综合素质。而 20 世纪 90 年代初，美国斯坦福大学商学教授哈雷尔博士曾对一批毕业 10 年的企业管理硕士进行研究，发现学习成绩的好坏与成就无关，说话能力非凡几乎是“成功人士”的共同特质，可以说人生的成败往往取决于口才的好坏。

亲爱的同学们，如果你还在为不敢在公众面前说话而彷徨，或者为虽有勇气却说得离题万里、枯燥乏味而难过。那么，不用担心，只要跟随这个课程，认真地走完一圈，你会发现你已经能轻松开口、自在沟通了。

下面来测测你的语言表达能力。

表达能力是一种将自己的感觉正确地传递给他人的能力，传递的途径有很多种。你可以通过表情或者形体语言向别人暗示你的心思，当然，最重要的表达方式还是你的语言。

因此，在这个测试中所包含的表达能力的大部分都是语言能力。假如你没有语言表达的能力，那么你就很难与别人交际，无法告诉别人你所想的和你所愿的，这里提到的语言能力不仅是指你能够正常地表达自己的意思，而且你还要通过正确的方式，恰当地把自己的意思告诉别人，并获得别人的理解。

下面是语言表达能力测试题。

- (1) 我在表达自己的情感时,很难选择准确、恰当的词汇。
- (2) 别人难以准确地理解我的口语和非口语所要表达的意思。
- (3) 我不善于与和我观念不同的人交流感情。
- (4) 我对连续不断的交谈感到困难。
- (5) 我无法自如地用口语表达我的情感。
- (6) 我时常避免表达自己的感受。
- (7) 在给一位不太熟悉的人打电话时我会感到紧张。
- (8) 向别人打听事情对我而言是件困难的事。
- (9) 我不习惯和别人聊天。
- (10) 我觉得同陌生人说话有些困难。
- (11) 同老师或是上司谈话时,我感到紧张。
- (12) 我在演说时思维变得混乱和不连贯。
- (13) 我无法很好地识别别人的情感。
- (14) 我不喜欢在大庭广众面前讲话。
- (15) 我的文字表达能力远比口头表达能力强。
- (16) 我无法在一位内向的朋友面前轻松自如地谈论自己的情况。
- (17) 我不善于说服人,尽管有时我觉得很有道理。
- (18) 我不能自如地用非口语(眼神、手势、表情等)表达感情。
- (19) 我不善于赞美别人,感到很难把话说得自然亲切。
- (20) 在与一位迷人的异性交谈时我会感到紧张。

语言表达能力测试结果如下。

每题均有两个测试结果:“是”、“否”。答一个“是”得1分。得分在14分以上语言表达能力较弱;9~14(含)分表示一般;5~8(含)分表示较好;5分以下表示语言表达能力非常好。

得分	
----	--

第1章 实训动员

第2章 组建团队

第 1 章 实训动员

【本章实训安排】

模块 1	演讲与口才实训任务安排	0.5 学时	} 2 学时
模块 2	演讲与口才训练计划与日程安排	1 学时	
模块 3	演讲评价标准与成绩评定方式	0.5 学时	
总学时:		2 学时	

模块 1 演讲与口才实训任务安排

有人说 21 世纪的三大武器是核武器、计算机和舌头,可见口才的重要性。但即使我们才高八斗、技能高超,如果连话都说不清楚,和别人沟通起来总是让人别扭,不讨人喜欢,那么,我们对社会的贡献将可能是有限的。因为我们缺乏传播知识的能力,没有口才就不会有说服力;没有说服力就不会有影响力;没有影响力就不会有领导力;没有领导力就只能单枪匹马、独自奋斗。但现在,个人打天下的时代已经过去。放眼望去,身边那么多成功的企业家和社会精英哪一个不是演讲的高手、沟通的奇才。青岛海尔集团总裁张锐敏为扭转企业亏损砸烂有品质瑕疵的一百多台冰箱的时候,如果没有他人木三分的思想和与员工的一番震撼心灵的对话,也可能就不会有今天的“海尔产品——中国造”走向世界,从而为中国赢得巨大的荣誉。张锐敏也不可能会代表中国企业家站在美国哈佛大学的讲坛上发表演说,去推销海尔企业文化和海尔产品;去推销中国的企业;去推销伟大的中国。华人成功学权威陈安之的成功哲学:一个人的成功等于 30% 的知识加上 70% 的人际关系。而优质的人际关系是靠绝佳的口才来做桥梁和纽带的。陈安之本人就是靠口才成功的最大的受益者,其现在每小时已拿到 15 万港元的讲课费。两天的《超级成功学》课程听众最多时达几千人,每人票价 3500 元,除去开支至少也要收入上千万元人民币。如果我们能自在沟通,轻松讲话,何愁不能在社会中立足?

【训练目标】

- (1) 训练学生掌握演讲的程序与规范。
- (2) 训练学生有效克服恐惧、自卑心理。

- (3) 训练学生具备良好的精神面貌,仪态得体。
- (4) 训练学生准确地表述概念,思路清晰、重点突出、层次分明、语言精练。
- (5) 训练学生能够充分有效地利用时间,信息量集中。
- (6) 训练学生能够合理、有效地利用演讲手段调动听众的积极性。
- (7) 训练学生合理设计演讲内容。
- (8) 训练学生互相帮助、互相学习的团队精神。
- (9) 训练学生针对特定场合随机应变的语言能力。
- (10) 训练学生求职面试的语言能力。
- (11) 训练学生的朗诵能力。
- (12) 训练学生的辩论口才。

【实训任务安排】

实训内容		模块设计	参考学时安排
导入篇	第1章 实训动员	模块1 演讲与口才实训任务安排	2 学时
		模块2 演讲与口才训练计划与日程安排	
		模块3 演讲评价标准与成绩评定方式	
	第2章 组建团队	模块1 团队建立	2 学时
		模块2 团队内部沟通	
		模块3 团队文化展示	
操作篇	第3章 演讲与口才基础训练	模块1 心理素质训练	6 学时
		模块2 语音训练	
		模块3 体态语训练	
	第4章 演讲稿的设计训练	模块1 演讲稿的准备	4 学时
		模块2 演讲稿的搭建架构	
	第5章 命题演讲训练	模块1 命题演讲的程序	2 学时
		模块2 命题演讲的技巧	
	第6章 即兴演讲训练	模块1 即兴演讲主题确定	3 学时
		模块2 即兴演讲取材	
		模块3 即兴演讲表达技巧	
	第7章 朗诵训练	模块1 诗歌朗诵训练	3 学时
		模块2 散文朗诵训练	
	第8章 辩论口才训练	模块1 辩论的准备	4 学时
		模块2 辩论技巧	

续表

实训内容		模块设计	参考学时安排
操作篇	第 9 章 求职面试口才训练	模块 1 求职面试口才准备训练	4 学时
		模块 2 求职面试口才表达礼仪训练	
		模块 3 求职面试口才技巧训练	
总结篇	第 10 章 实训成果分享	模块 1 自拟题目演讲训练	4 学时
		模块 2 演讲比赛及考核	
	第 11 章 实训总结	实训总结	课外
总学时		34 学时	

说明:可根据学校具体情况安排学时,以一周实训课为例建议开设 25 学时(训练内容可安排在课后完成);如果是一学期的理论加实践课,每章可增加 1 学时的课上训练,即可安排 36 学时。

【教材的使用】

本手册分为导入篇、操作篇、总结篇三大部分,共 11 章 26 个模块。每个模块有若干实训任务,每个任务分为训练目标、训练内容、训练设计、案例分析 4 块内容,教师可按学时不同灵活掌握每个模块的学时分配,也可根据不同专业学生实际情况酌情选择重点模块进行训练。

【教学方法】

本课程采用混合式教学方法,灵活运用多种恰当的教学方法,有效调动学生的积极性,使其积极地参与学习,促进学生积极行动,具体表现如下。

(1) 阶梯训练法:把训练项目按照从易到难、从简单到复杂的顺序进行训练。

(2) 情境教学法(包括情景训练、情景分析、情景模拟):既可设置场景让学生先练,再针对存在的问题进行讨论,归纳技巧,也可充分运用现代化教学手段,提供演讲光盘资料,让学生模拟学习。

(3) 范文评析法:选择优秀演讲稿范文,让学生在评析中,掌握演讲稿写作技巧。

(4) 练习法:命题演讲、即兴演讲、朗诵这几个模块都以学生练习为主,教师点评、纠错。鼓励为辅。

【实训要求】

(1) 本书使用完毕要存档归案,请学生务必精心使用、认真填写、妥善保管。学生上课时请同时携带和使用本手册。

(2) 实训前要明确实习目的、实训的基本内容,结合专业制订出实训计划,以确保实训效果。

(3) 虚心接受指导教师的指导和安排,遵守实训纪律及各项规章制度。

(4) 严格按照实训具体内容范围全面收集相关资料,并进行整理分析。

(5) 所有学生必须严格按照规定时间进行活动,否则按情节降低或取消实训成绩;针

对小组活动,指导教师将采取多种方式进行抽查。

【训练方法】

演讲训练以学生自我训练和教师指导两者相结合的方式进行。指导教师先对学生进行演讲基础内容的训练,使学生掌握成功演讲的一些基本素质。然后学生分小组进行各类实用口才的专门训练,教师进行方法指导、过程监督,最终由教师进行结果考评。

1. 训练方式

从人员集中还是分散的角度来看主要有两种训练方式。

(1) 集中训练

全班同学集中,由指导教师制订训练内容,一般为语音训练、仪态训练、命题演讲训练、即兴演讲训练、朗诵、辩论训练等。学生按照指导教师制订的训练内容进行训练,指导教师进行方法指导,训练后进行评价。

(2) 分散训练

全班同学分成若干小组,由小组长负责,自寻场地,进行演讲训练。在训练过程中小组成员互相帮助,共同提高,改进自己不足的地方,学习他人的长处。在此过程中培养学生的团队意识、严谨的态度和精益求精的精神。或者由教师与学生一对一进行特别训练,针对学生的具体情况进行训练。

2. 具体做法

从训练的具体做法来看,主要有以下几种方法。

(1) 速读法

这里的“读”指的是朗读,是用嘴去读,而不是用眼去看,顾名思义,“速读”也就是快速地朗读。

这种训练方法的目的在于锻炼人口齿伶俐、语音准确、吐字清晰。

方法:找一篇演讲词或一篇文辞优美的散文,先拿来字典、词典把文章中不认识或弄不懂的字、词查出来,搞清楚,弄明白,然后开始朗读。一般开始朗读的时候速度较慢,逐次加快,一次比一次读得快,最后达到你所能达到的最快速度。

要求:读的过程中不要有停顿,发音要准确,吐字要清晰,要尽量达到发声完整。因为如果你不把每个字音都完整地发出来,那么,如果速度加快以后,就会让人听不清楚你在说些什么,快也就失去了意义。因此,快必须建立在吐字清楚、发音干净利落的基础上。我们都听过体育节目的解说专家宋世雄的解说,他的解说就很有“快”的功夫。宋世雄解说的“快”,是快而不乱,每个字、每个音都发得十分清楚、准确,没有含混不清的地方。我们希望达到的就是这种快,吐字清晰、发音准确,而不是为了快而快。

速读法的优点是不受时间、地点的约束,无论在何时、何地,只要手头有一篇文章就可以练习。而且还不受人员的限制,不需要别人的配合,一个人就可以独立完成。当然你也可以找一位同学听听你的速读练习,让他帮助挑你速读中出现的毛病。比如,哪个字发音不够准确,哪个地方吐字还不清晰等,这样就更有利于你有目的地进行纠正、学习。你还可以用录音机把你的速读录下来,然后自己听一听,从中找出不足,进行改进。如果有老师指导就更好了。

(2) 背诵法

这里要求的背诵,并不仅仅要求你把某篇演讲词、散文背下来就算完成了任务,一是要求“背”,二还要求“诵”。这种训练的目的有两个:一是培养记忆能力,二是培养口头表达能力。

记忆是练口才必不可少的一种素质。没有好的记忆力,要想培养出口才是不可能的。只有大脑中充分地积累了知识,你才可能张口即出,滔滔不绝。如果你大脑中一片空白,即使你再伶牙俐齿,也无济于事。记忆与口才一样,它并不是一种天赋的才能,后天的锻炼对它同样起着至关重要的作用,“背”正是对这种能力的培养。

“诵”是对表达能力的一种训练。这里的“诵”也就是我们常说的“朗诵”。它要求在准确把握文章内容的基础上进行声情并茂的表达。

背诵法,不同于我们前面讲的速读法。速读法的着眼点在“快”上,而背诵法的着眼点在“准”上。也就是你背的演讲词或文章一定要准确,不能有遗漏或错误的地方,而且在吐字、发音上也一定要准确无误。

方法:第一步,先选一篇自己喜欢的演讲词、散文、诗歌;第二步,对选定的材料进行分析、理解,体会作者的思想感情。这是要花点工夫的,需要我们逐句逐段地进行分析,推敲每一个词句,从中感受作者的思想感情,并激发自己的感情;第三步,对所选的演讲词、散文、诗歌等进行一些艺术处理,比如找出重音、划分停顿等,这些都有利于准确地表达内容;第四步,在以上几步工作的基础上进行背诵。在背诵的过程中,也可分步进行。首先,进行“背”的训练。也就是先将文章背下来。在这个阶段不要求声情并茂。只要能达到熟练记忆就行。并在背的过程中,自己进一步领会作品的格调、节奏,为准确把握作品打下更坚实的基础;其次,是在背熟文章的基础上进行大声朗诵。将你背熟的演讲词、散文、诗歌等大声地背诵出来,并随时注意发声的正确与否,而且要带有一定的感情;再者是这个训练的最后一步,用饱满的情感,准确的语言、语调进行背诵。

这里的要求是准确无误地记忆文章,准确地表达作品的思想感情。

(3) 练声法

练声也就是练声音、练嗓子。在生活中,我们都喜欢听那些饱满圆润、悦耳动听的声音,而不愿听干瘪无力、沙哑干涩的声音。所以锻炼出一副好嗓子,练就一腔悦耳动听的声音,也是我们必做的工作。

方法:第一步,练气。俗话说练声先练气,气息是人体发声的动力,就像汽车上的发动机一样,它是发声的基础。气息的大小对发声有着直接的关系。气不足,声音无力,用力过猛,又有损声带。所以我们练声,首先要学会用气。

① 吸气。吸气要深,小腹收缩,整个胸部要撑开,尽量把更多的气吸进去。我们可以体会一下,你闻到一股香味时的吸气法。注意吸气时不要耸肩。

② 呼气。呼气时要慢慢地进行。要让气慢慢地呼出。因为我们在演讲、朗诵、论辩时,有时需要较长的气息,那么只有呼气慢而长,才能达到这个目的。呼气时可以把两齿基本合上。留一条小缝让气息慢慢地通过。

学习吸气与呼气的的基本方法,你可以每天到室外、到公园去做这种练习,做深呼吸,天长日久定会见效。

第二步,练声。我们知道人类语言的声源是在声带上,也就是我们的声音是通过气流振动声带而发出来的。

在练发声以前先要做一些准备工作。先放松声带,用一些轻缓的气流振动它,让声带有点准备,发一些轻慢的声音,千万不要张口就大喊大叫,那只能对声带起破坏作用。这就像我们在做激烈运动之前,要做些准备动作一样,否则就容易使肌肉拉伤。

声带活动开了,我们还要在口腔上做一些准备活动。我们知道口腔是人的一个重要的共鸣器,声音的洪亮、圆润与否与口腔有着直接的联系,所以不要小看了口腔的作用。

口腔活动可以按以下方法进行。

① 进行张闭口的练习,活动嚼肌,也就是面皮。这样等到练声时嚼肌运动起来就轻松自如了。

② 挺软腭。这个方法可以用学鸭子叫“gāgā”声来体会。人体还有一个重要的共鸣器,就是鼻腔。有人在发音时,只会在喉咙上使劲,根本就没有用上胸腔、鼻腔这两个共鸣器,所以声音单薄,音色较差。练习用鼻腔的共鸣方法是学习牛叫。但我们一定要注意,在平日说话时,如果只用鼻腔共鸣,那么也可能造成鼻音太重的结果。我们还要注意,练声时,千万不要在早晨刚睡醒时就到室外去练习,那样会使声带受到损害。特别是室外与室内温差较大时,更不要张口就喊,那样,冷空气进入口腔后,会刺激声带。

③ 练习吐字。吐字似乎离发声远了些,其实二者是息息相关的。只有发音准确无误,清晰、圆润,吐字才能“字正腔圆”。

吐字发声时一定要咬住字头。有一句话叫“咬字千斤重,听者自动容”说的就是这个意思。所以我们在发音时,一定要紧紧咬住字头,这时嘴唇一定要有力,把发音的力量放在字头上,利用字头带响字腹与字尾。字腹的发音一定要饱满、充实,口形要正确。发出的声音应该是立着的,而不是横着的;应该是圆的,而不是扁的。但是,如果处理得不好,就容易使发出的声音扁、塌、不圆润。字尾,主要是归音。归音一定要到家、要完整。也就是不要念“半截子”字,要把音发完整。当然字尾也要能收住,不能把音拖得过长。

(4) 复述法

复述法简单地说,就是把别人的话重复地叙述一遍。这种训练方法的目的在于锻炼人的记忆力、反应力和语言的连贯性。

方法:选一段长短合适、有一定情节的文章。最好是小说或演讲词中叙述性强的一段,然后请朗诵较好的同学进行朗读,最好能用录音机把它录下来,然后听一遍复述一遍,反复多次地进行。直到能完全把这个作品复述出来。复述的时候,你可把第一次复述的内容录下来,然后对比原文,看你能复述下多少,重复进行,看多少遍自己才能把全部的内容复述下来。这种练习绝不单单在于背诵,而在于锻炼语言的连贯性。如果能面对众人复述就更好了,它还可以锻炼你的胆量,克服紧张心理。

(5) 模仿法

① 模仿专人。在生活中找一位口语表达能力强的人,请他讲几段最精彩的话,录下来,供你模仿。你也可以把你喜欢的、又适合你模仿的播音员、演员的声音录下来,然后进

行模仿。

② 专题模仿。几个好朋友在一起,请一个人先讲一段小故事、小幽默,然后大家轮流模仿,看谁模仿得最像。为了刺激积极性,也可以采用打分的形式,大家一起来评分,表扬模仿最成功的一位。这个方法简单易行,且有娱乐性。课上、课间、课后都可进行。只要有三四个人就能进行。需要注意的是,每个人讲的小故事、小幽默,一定要新鲜有趣,大家爱听爱学。而且在讲以前一定要进行一些准备,一定要讲准确、生动、形象,千万不要把一些错误的东西带去,否则模仿的人也会跟着错,害人害己。

③ 随时模仿。我们每天都听广播,看电视、电影,那么你就可以随时跟着播音员、演播员、演员进行模仿,注意他的声音、语调,他的神态、动作,边听边模仿,边看边模仿,天长日久,你的口语能力就得到了提高。而且会增加你的词汇,增长你的文学知识。

这里要求要尽量模仿得像,要从模仿对象的语气、语速、表情、动作等多方面进行模仿,并在模仿中有创造,力争在模仿中超过对方。

在进行这种练习时,一要注意选择适合自己的对象进行模仿。要选择那些对自己身心有好处的语言动作进行模仿,我们有些同学模仿力很强,可是在模仿时都不够严肃认真,专拣一些脏话进行模仿,久而久之,就形成了一种低级趣味,我们反对这种模仿方法。

模仿法是一种简单易学、娱乐性强、见效快的方法,尤其适合我们这个年龄的同学们练习,希望大家能勤学苦练,早日见效。

(6) 描述法

简单地说,描述法也就是把你看到的景、事、物、人用描述性的语言表达出来。描述法可以说是比以上的几种训练法更进了一步。这里没有现成的演讲词、散文、诗歌等做你的练习材料,而要求你自己去组织语言进行描述。所以描述法训练的主要目的就在于训练学生的语言组织能力和语言的条理性。

无论是演讲、说话、论辩都需要有较强的组织语言的能力,没有这种能力也就不可能有一张悬河之口,组织语言的能力是口语表达能力的一项基本功。因此,可以通过描述法来提高组织语言的能力。

描述法是以一幅画或一个景物作为描述的对象。

第一步,对要描述的对象进行观察。比如,我们所要描述的对象是“秋天的小湖边”,那么我们就要观察一下这个湖的周围都有些什么,有树?有假山?有凉亭?还有游人?并且树是什么样子,山是什么样子?凉亭在这湖光山色、树影的衬托下又是个什么样子,这秋天里的游人此时又该是一种什么心情呢?这一切都需要你用自己的眼睛去观察,用你的心去体验。只有有了这种观察,你的描述才有基础。

第二步,描述。描述时一定要抓住景物的特点,要有顺序地进行描述。其要求是抓住特点进行描述。语言要清楚、明白,要有一定的文采。千万不要描述成流水账,平平淡淡,要尽量使用生动、活泼的语言。还要讲顺序,不要东一句、西一句的,要让听众知道你描述的是什么景物。描述的时候允许有联想与想象。比如,你观察到秋天的湖边有一位白发苍苍的老爷爷,孤独地坐在斑驳陆离的树荫下,你可能会想到自己的爷爷,也可能想到这

个老人的生活晚景,还可能想到“夕阳无限好,只是近黄昏”这个诗句……那么在描述的时候,你就可以把这一切都加进去,使你的描述更充实、更生动。

(7) 角色扮演法

角色一词,我们也是从戏剧、电影中借用来的。其是指演员扮演的戏剧或电影中的人物。我们这里的角色与戏剧、电影中讲的角色有着相同的意义。

角色扮演法,就是要我们学演员那样去演戏,去扮演作品中出现的不同的人物,当然这个扮演主要是在语言上的扮演。

方法:①选一篇有情节、有人物的小说、戏剧为材料;②对选定的材料进行分析,特别要分析人物的语言特点;③根据作品中人物的多少,找同学分别扮演不同的人物角色;比比看,谁最能准确地扮演自己的角色;④也可一个人扮演多种角色,以此培养自己的语言适应力。

这种训练的目的,在于培养人的语言的适应性、个性,以及适当的表情、动作。这种训练法要求“演”的成分很重,它有别于对朗诵的要求。它不仅要求声音洪亮、充满感情、停顿得当,还要求能绘声绘色、惟妙惟肖地把人物的性格表现出来,而且要配有一定的动作和表情。从这个角度看,这个训练是有一定难度的。但只要我们朝着这个方向努力,就一定会成功。

(8) 讲故事法

常言说:“看花容易,绣花难!”听别人讲故事绘声绘色,很吸引人,可自己一讲起来,仿佛就不是那么回事了,干巴巴的,毫无吸引力。因此,讲故事也是一种才能,并不是人人都可以把故事讲好的。学习讲故事是练口才的一种好方法。

讲故事,可以训练人的多种能力。因为故事里面既有独白,又有对话,还有描述性的语言、叙述性的语言,所以讲故事可以训练人的多种口语能力。

另外,边练边讲,还要边注意设计自己的表情、动作。看看你讲故事时的表情、动作是不是与你讲的内容相一致。

模块2 演讲与口才训练计划与日程安排

演讲是一门技能,它同开车、游泳一样,仅仅通过学习一些理论知识是远远不够的,甚至可能会进入误区。因为学习只能改变人的思维模式,训练才能改变人的行为模式。要想提升演讲口才,只有通过培训演练,方能“治标”、“治本”。讲话的潜力完全可以被挖掘出来。

要想提升自己的演讲能力,一定要有计划地训练,持之以恒。“台上一分钟,台下十年功”,演讲也是一样。

【训练目标】

掌握训练计划制订的方式,为自己量身制订一个训练计划并实施。