

RENWENSUZHIJIAOYUCONGSHU

人文素质教育丛书

演讲与口才

训练教程

总主编：宋志伟 杨 昀

本册主编：赵麦成

YANJIANGYUKOUCAIXUNLIANJIAOCHENG

内蒙古人民出版社

人文素质教育丛书

演讲与口才训练教程

总 主 编 宋志伟 杨 昀

本册主编 赵麦成

副 主 编 赵玉芬 牛莉川

参 编 赵秀莲 朱巧英 杜 允

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

人文素质教育丛书/宋志伟 杨昀 总主编/演讲与口才训练
教程/赵麦成 主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2005.1
ISBN 7-204-07776-8

I. 人... II. 宋... 杨... III. 口才教学—青年读物IV. H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 000690 号

责任编辑 安芳芳

人文素质教育丛书

总主编 宋志伟 杨昀

本册主编 赵麦成

内蒙古人民出版社出版发行
(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

中牟华书印务有限公司印制

开本:850×1168 1/32 印张:41 字数:600千字

ISBN7-204-07776-8/Z·427

总定价(全四册):79.00元

前 言

《中华人民共和国国务院关于深化教育改革 全面推进素质教育的决定》明确提出：“全党、全社会必须从我国社会主义事业兴旺发达和中华民族伟大复兴的大局出发，以邓小平理论为指导，深化教育改革，全面推进素质教育，构建一个充满生机的有中国特色社会主义教育体系，为实施科教兴国战略奠定坚实的人才和知识基础。”由此可见，我们党和国家对人文素质教育的重视，人文素质教育的重要性。

人文素质就是指人所具有人文知识和由这些知识内化成的人文精神，具体表现为人的思想品位、心理素质、气质、修养、人际交往、情感、人生观、价值观。随着我国社会经济的快速发展，教育教学改革的深入，职业教育面临的外部环境发生了很大的变化，迎来了前所未有的发展机遇期，同时也面临着严峻的挑战，给职业教育提出了更高的要求。我们必须树立科学发展观，不仅要培养学生过硬的专业技能，还要使学生具有丰富的人文知识和较高的人文素质，立足社会需要和学生自身发展的需要，不仅要为社会培养数以千万计的高技能人才和数以亿计的合格劳动者，更要为社会发展培养合格的公民，增强学生的就业竞争力，为学生顺利就业、立业、创业打下坚实的基础。

长期以来由于经济发展的需要，社会对科学技术和科学教育极为重视，却忽视了人文素质和人文教育。从而导致了人文

素质教育的滑坡,导致了大学生集体主义,爱国主义观念淡化,缺乏想象力和创造力,重功利、轻价值,重理性、轻人性。这不利于全面人才的培养。给我们的教育事业带来的危害极大,也不能满足社会发展对教育的需要。社会需要的是全面健康发展的人才,这就需要我们加大人文素质教育的力度。只有通过人文素质教育,才能培养出具有较高文化素质和生活品位的全面发展的人才,才能使当代大学生具有社会责任感和历史使命感。

怎样才能使广大学生在学习期间更好、更有效地提高人文素质呢?正是基于这种思考,为满足培养人文素质的需要,从教育教学实际出发,选择了广大学生喜闻乐见,又适应社会要求的多个主题,在广泛调查,征求相关专家、一线教师和学生建议的基础上,组织编写了这套《人文素质教育丛书》校本教材,包括:《大学生文化修养》、《公关社交礼仪》、《大学生安全常识》、《演讲与口才训练教程》。希望通过本套校本教材,推动教育思想和观念的转变与更新,推动教学改革的不深化,培养学生的就业能力,积累编写校本教材的经验。当然,由于篇幅所限,我们不可能穷尽人文素质教育的所有内容,需在以后的教学过程中加以丰富和完善。

本套丛书在使用时,可根据实际情况,对教材进行必要的取舍,以利于教学。

——编者

目 录

(201)
(211)
(211)
(851)
第一讲 概 说	(1)
一、口才的内涵	(1)
二、口才的基础要素	(1)
三、口才训练顺序	(6)
第二讲 交谈训练	(10)
一、交谈的前奏——打招呼	(10)
二、交谈的原则	(17)
三、交谈的技巧	(26)
四、闲谈的误区	(35)
五、电话交谈	(42)
第三讲 求职面试训练	(48)
一、求职面试的含义	(48)
二、求职应聘步骤及准备	(48)
三、履历表和自荐信的编写	(51)
四、面试的类型	(62)
五、面试交谈的原则	(63)
六、应聘面试后的跟踪措施	(64)
七、面试常见问题及实用对策	(65)
八、附录：面试实例	(79)
第四讲 演讲知识及基本功训练	(89)
第一节 演讲基础知识	(89)
一、什么是演讲	(89)
二、演讲者应具备的素质	(98)
第二节 演讲基本功训练	(101)
一、有声语言训练	(101)

二、态势语训练	(105)
三、演讲者形象训练	(112)
四、演讲怯场心理的排除	(115)
第五讲 命题演讲训	(128)
一、命题演讲的概念	(128)
二、演讲稿的写作	(128)
三、试讲——演讲成功的前奏	(163)
四、临场实战	(168)
五、演讲比赛的组织与评判	(171)
六、演讲比赛现场点评	(176)
七、命题演讲例文	(182)
第六讲 即兴演讲训练	(236)
一、即兴演讲的概念	(236)
二、即兴演讲的特征	(236)
三、即兴演讲与命题演讲的关系	(238)
四、提高即兴演讲能力的重要性	(239)
五、即兴演讲的类型及构思技巧	(241)
六、即兴演讲的控场技巧	(253)
七、即兴演讲例文	(256)
第七讲 辩论演讲	(295)
一、辩论及其意义	(295)
二、辩论的特点	(296)
三、辩论的分类	(297)
四、赛场辩论演讲的主要形式——四对四团体赛	(299)
五、如何准备小型辩论赛	(303)
六、如何撰写论辩赛辩词	(311)
七、试辩准备	(317)
八、论辩时如何运用手势	(318)
九、论辩注意事项	(320)



第一讲 概 说

一、口才的内涵

口才，是人的口语表达能力、技巧和其知识、智慧相结合而形成的才华和素质。

也就是说，口才的本质是才华和素质，才华和素质的外在表现就是口才。

这里，口语表达能力、技巧系指发音规范，清晰正确，响亮而富于变化，具有艺术性和感染力；其知识、智慧即是内容的深刻独到，昭示真理，思维敏捷辩证，深入浅出而富有哲理，具有科学性和启发力。口才就是这两者的结合，这也是一种形式和内容的结合。只有这两方面的有机结合，才能形成口才，并体现这个人的才华和较高的素质。

以上两方面缺一不可，少一个方面，就会失之片面，从而与口才分道扬镳。失去后者，就会现出“一味追求形式的华丽……听起来朗朗上口，仔细一想却没有实质内容”（武鹰语）；失去前者，就会出现“许多人茶壶煮饺子——倒不出来”的现象，这不能称其为有口才。有口才的人完全清楚在什么时候该说和怎样去说，掌握着说话的适时、适境、适度和适量，并能说得贴切自然，深刻到位，并且能深入人心，感人肺腑，启开心扉，让人诚服。

“一言可以兴邦，一言也可误国”，“一人之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万之师”。（刘勰语）由此可见，在社会生活中，口才的巨大作用。

二、口才的基础要素

正是因为口才是一个人多方面能力和修养的综合反映，所



以,出众的口才,必须有以下几种基本素质为基础:

(一)标准的发音

在我们的工作和生活中,口才交际变得越来越重要,很难设想,一个说话吞吞吐吐、含含糊糊、或是操着满口乡音、让别人不知所云的人,会与人有透彻的交流、给人以良好的印象,而要想拥有令人羡慕的口才,就必须从基础做起——学好普通话。掌握一口流利、标准的普通话,准确的发音、清晰的吐字,动听的语调是有教养的标志。标准的发音是口才的最基本素质。

(二)得体的表达

人类有民族、地位、性别、年龄、经历、职业、职务、文化程度等各种差异,说者与听者双方还有男女老少、亲疏远近、上下左右等各种关系,又有不同的表达场合和气氛。因此,口语表达得体,就是指说话要看对象、看身份、看场合,要适合语境;到什么山上唱什么歌,对什么人说什么话,该多说时精说,巧说,不该多说时,少说、不说,把握时机,灵活善变;言语和谐,语气适宜;达意得体,富有魅力;把话说得使人愿听、爱听,感到动听。得体的表达是好口才的标志。

(三)丰厚的知识积累

常言道:“打铁先要功夫硬。”朱熹说:“问渠哪得清如许,为有源头活水来。”人们口若悬河,谈笑风生,都是以学识渊博和阅历丰富为基础。口才的魅力深深扎根在知识的土壤中。只有具有丰富的文化底蕴,才能说出内容丰富,生动感人的话来。

在现实生活中,谈判、论辩、演讲等离不开丰富的知识,就是日常谈话,也需要渊博的知识。一些人讲话并没有什么大的、惊人的主题,却让人听得饶有兴味,其原因就在于话中融入了大量的知识,上至天文,下至地理,古今中外,典章制度、乡土人情、风俗



习惯、历史典故、轶闻趣事、琴棋书画、诗词歌赋、经佛神怪，都成为说话思路流程中精彩的浪花。知识丰富的人，可以使用一个引语、一个典故、一个形象化的比喻，把抽象的道理说得具体、透彻；而知识贫乏的人，只能就事论事，表达的内容自然就单调呆板。对知识进行强化训练，固然能收到一定的成效，但渊博的知识，较高的文化，更多来自于日积月累。古语云：“云厚者，雨必猛；弓劲者，箭必远。”所以渴望提高口才水平者，必须养成积累知识的习惯，使自己对古今中外、天文地理、语言文学、物理化学、三教九流，无所不知，无所不晓。这样才能登上能说会道的艺术殿堂。

（四）良好的心理素质

良好的心理素质是提高说话能力的重要保证。交谈者如有恐惧、羞涩心理，一定不敢酣畅淋漓地表达思想；有自卑、悲观心理，必定不能充满信心地参与口语交际；有妒嫉、猜忌心理，肯定不会坦诚地与人交谈。所以克服心理障碍，具备良好的心理素质，是口语交际获得成功的前提条件。自信、自制、热诚是口语表达应具备的基本心理素质。

1. 要自信

自信是人们在长期生活中形成的对自己能力的充分估计与肯定，是人们对自我认识感到满意的心理倾向。它是口语交际必备的心理素质之一。

信心会使口语表达洒脱、大方，产生一种不知不觉中感染人的魅力；而丧失信心，会使人显得委琐、胆怯，不能充分发挥水平。

有的同学平时与知己朋友聊天，主题源源不断，越说越有劲，经常能说出让人大笑或感兴趣的事，但一到陌生人面前，或到公众场合，便会无地自容，不知所措，出现心率加快，血压升



高,汗腺分泌,口干舌燥,喉头发紧,声音打颤,四肢僵硬,肌肉抽搐,头痛晕眩等生理反应,这就是怯场。究其原因,大多是顾虑说话效果不好而被人耻笑。要克服怯场,确立自信,可以采用以下方法:

一是临场心理稳定法:提前进入教室或会场,熟悉环境;熟悉听众,同听众交流,清除陌生感;作几次深呼吸,缓解紧张情绪;慢慢喝水,慢慢咽下,稳定情绪;专心致志,排除干扰,考虑要讲的内容;上台后不要急于开口,扫视会场,待静场后再开始讲。

二是自我暗示法:其一,把听众当作朋友或客人;其二,脑子里要经常清楚浮现成功的情景;其三,直接暗示:在参加讲话前,先对着镜子修饰一下自己的容貌,然后自信地凝视着自己的形象,大声地说几遍:我今天一定会成功!然后精神焕发地走出去参加演讲。

三是不断实践,积累经验,“艺高人胆大”,增强耐挫能力,逐渐树立自信。

2、要自制

自制就是能够不因外界因素的影响,控制自己的情绪和话语的分寸等。有自我控制能力的人,宽容大度,求大同存小异,荣辱不惊,表现出应有的忍耐性。在如今人际关系复杂、语境复杂、瞬息万变的口头交际中,自制是成功者必备的性格特征。面对专横霸道者,需要自制;面对强词夺理者,需要自制;面对挫折、打击要自制;与人话不投机,也要自制;说到自己熟悉而又与题旨无关的地方,要自制;胆小怯场,心乱如麻时,还需要自制;大悲大喜时更需要自制。只有自制,才能表达得体而不失态,才能镇定自若,才显得有涵养,有大家风度。



3、要热诚

热诚,就是说话时表现出来的态度特征。热诚是高尚人格的体现,也是口语表达中必备的个性品质。那种圆滑的处世之道,“见面只说三分话,不可全掏一片心”的待人哲学都是与热诚格格不入的。

一个成功的演说家,都有谦逊、温和、爽朗、宽容、坦诚、热诚、自然等良好的心理素质,他们大都是富有活力且精神抖擞的人。他们在讲话时往往是把自己的心理调整在积极兴奋、充满兴趣的起点上,以真情实感去说服人、鼓动人、教育人,去改变听者的思想灵魂。

(五)高尚的道德修养

道德修养实际上是一个人对待事物的态度和感情,它反映说话者对客观事物认识正确与否,深刻还是肤浅、全面还是片面;决定着说话者谈论问题的方法、角度和水准,也影响说话者的风格、姿态,神情。常言道:“话如其人,言为心声。”这说明一个人的道德观念和思想品质乃至情感、倾向、兴趣、爱好、审美情趣等对口语表达有很大影响。“一言而知贤愚”,从一个人的说话就能看出一个人的内心世界来,即使是随意性的闲聊,也有可能展露说话者的性格、个性、思想、品质。一个政治品德、伦理道德差的人,就不可能说出爱党、爱祖国、爱人民,乃至对丑恶现象嫉恶如仇的话;持极端个人主义观点的人,不可能真诚地说出关心集体、体贴别人的话,即使有时说出冠冕堂皇的话,也是言不由衷;满口污言秽语的人,不会有美好的心灵和高尚的情操。所以,要想说出令人信服、高水平的话,就要加强自身的道德情操修养,要做高尚的人。



三、口才训练顺序

口才是一个人多种才能的综合表现，是多种因素综合作用的结果；所以，要提高口才水平，必须加强多方面的修养。同时，口才的培养是一个系统工程。要按照规律，循序渐进，掌握口语表达的技巧和态势语运用的方法，不断长期实践，长期锻炼，才能有一个飞跃性的提高。

在教学中，口才训练的顺序一般为：

- 1、语音训练——学习普通话及发音技巧
- 2、朗读、朗诵训练
- 3、交谈训练——日常交谈、电话交谈、应聘面试交谈
- 4、演讲训练——演讲基本功训练、命题演讲训练、即兴演讲训练、辩论演讲训练

通过以上项目的系统训练，学生的口语表达能力和运用态势语能力，一定能得到相应提高。

口才训练仅靠课堂训练是远远不够的，应广开阵地，把课内训练与课外活动结合起来，充分发挥口语使用范围广的优势，尽可能创造更多的练习形式，巩固课内训练的内容。训练除在课内采取多种训练形式外，也可在课外开展一些辅助性活动，如读报、讲报，开故事会、朗诵会、专题讨论会、主题班会、演讲会、辩论会、说唱会、文艺晚会、总结会、报告会等。

说到底，口才这个无价之宝，只属于勤学苦练的人。

[练习设计]

- 1、要想有一副好口才，必须具备哪几个方面的素质？
- 2、你的性格是属于内向型，还是外向型的，它对你的口语表达有没有影响？以前，你采用过什么方法来克服性格弱点，提高口语表达能力呢？你准备今后如何去做？



3、请两位演讲水平较高，心理素质比较好的同班或高年级同学到班里演讲，并介绍自己初次登台时的心理状态，以及是如何用积极的自我暗示来稳定情绪的。也可以当场开展“心理咨询”活动，由演讲者答辩。

4、读下面故事，说说售货员为什么对采购员产生误解？

西南某地采购员小张，来到河南某百货商场。小张看到货架上有一种小水壶，高声叫道：“这么漂亮的小媳妇（水壶），同志，我买个小媳妇（水壶）！”售货员是位妙龄女郎，听后极为反感，她强忍怒火，不理不睬。小张越叫越响，售货员同志气极了，哼了一声“流氓”。小张把“流氓”误听为“六毛”，心想，物美价廉，何不买回去赚钱？于是大声说：“六毛就六毛，你们这儿的小媳妇（水壶）我全包啦！”话音未落，引来了售货员的一阵怒骂。一场舌战开始了。

5、读下面这则故事，说说“标准的发音”在口语交际中的重要性。

小姐，吻吻你啦

有个深圳人出差到许昌，因人生地不熟，外出办事后找不到自己的住所，于是向路旁的一年轻姑娘询问：“小姐，吻吻（问问）你啦……”话没讲完，一个耳光“啪”地打在了他脸上，他丈二和尚摸不着头脑，捂着发烫的脸颊，冲姑娘叫道：“你这个小姐，怎么乱打人啊？”“就打你这个流氓！”“你这么金（珍）贵呀，我吻吻（问问）你都不行吗？”“啪”地一声，姑娘又是一巴掌，并大声骂道：“你这个臭流氓，你以为这是美国呀！……”顿时，过往的行人都围过来看热闹。其中有一位在许昌多年的广东人，当他弄清原委后，不由哈哈大笑。接着，他把深圳人拉到一边说：“大老乡，你要好好学习普通话了！你把问路的‘问’说成了‘吻’，这位



姑娘怎么能不生气呢？两巴掌白挨了。”

深圳人不好意思地摸了摸脸，连连向姑娘道歉：“小姐，对不起啦……”

6、读读韩复榘这段演说词，想想他讲得好吗？为什么？

三十年代，大军阀韩复榘任国民党山东省主席。此公不学无术，却喜欢附庸风雅。他到处演讲，卖弄“才气”，留下了不少“惊人妙语”。

一次，韩复榘挺胸凸肚出现在齐鲁大学校庆演讲台上。未开口倒也威风凛凛，大有学界泰斗之状。口一张，原形毕露，信口雌黄，粗俗不堪，搞得满座师生愕然、哗然，昏昏然。请听：

“诸位，各位，在座位：今天是什么天气？今天是演讲的天气。开会的人来齐了没有？看样子有五分之八了。来了的不说，没有来的举手！很好，很好，都到齐了。你们来得很茂盛，敝人也实在是感冒！今天兄弟召集大家来训一训，兄弟有说得不对的，大家相互原谅。因为兄弟和大家比不了。你们是文化人儿，都是大学生、中学生和留洋生，你们这些乌合之众是科学科的，化学化的，都懂七八国的英文；兄弟我是大老粗，粗得不能再粗了，连中国的英文都不懂啊。你们大家都是从笔筒子里爬出来的，我是从炮筒子里钻出来的。今天到这里讲话，真使我蓬荜生辉，感恩戴德。其实我没有资格给你们讲话，讲起来嘛，就像……就像……对了，就像对牛弹琴，也可以说是鹤立鸡群了。”

今天不准备多讲，先讲三个纲目。蒋委员长的新生活运动，兄弟我举双手赞成，就是有一条，‘行人靠右走’着实不妥，实在太糊涂了。大家想想：行人都靠右走，那要左边留给谁呢？还有件事，兄弟我想不通。外国人在北京东郊民巷都建了大使馆，就缺我们中国的。我们中国为什么不在那儿建几个大使馆？说来



说去,中国人真是太软弱了!

还有你们学校,总务长!要不是你贪污了,那学校为什么这样穷酸!刚才我一进校门就看见篮球场上有十来个小伙子穿着裤衩在抢一个球,这像什么样子,多不雅观!明天到我公馆领笔钱,多买几个球,省得再你争我抢了!我的演说胜利结束了,请大家谢谢!

在一片笑声、叫声、掌声中,韩某人满意地走下讲台,又驱车向一所中学驶去……

7. 根据下面的事例,谈谈你打算怎样提高自己的口才?

美国总统林肯出身于农民家庭,当过雇工、石匠、舵手、伐木者等,社会地位卑微但从不放松口才训练。17岁时他常徒步30多英里到镇上,听传教士高亢悠扬的布道,听政界人士振振有词的演说,回来后就寻一无人处精心模仿演练,终于口才日日进步。1830年夏,他为准备在伊利诺斯一次集会上的演说,面对光秃秃的树桩和成行成片的玉米,一遍又一遍地试讲。后来,他连任两届总统,也成了世界著名的演说家。



第二讲 交谈训练

交谈是社会交际中最基本的言语形式，是指两人或两人以上双向交流谈话。任何人在日常生活与社交场合总要与他人交谈，但不是任何人都懂得如何文明、得体地交谈。所以，进行交谈训练，对于增进人们之间的了解与友谊、获得知识与信息、提高工作效率都是十分必要的。

交谈包括非实用性交谈与实用性交谈两种类型。非实用性交谈是指无确定内容与目的的交谈，如寒暄、聊天等，它的主要不在于传递信息，而在于融洽气氛与交流感情。实用性交谈则是内容具体、目的明确的对话，它广泛运用于社会生活的各个方面，如交换意见、交流经验、洽谈工作、切磋学问、调查采访、咨询答问及电话交谈等等。

一、交谈的前奏——打招呼

中华民族自古是个礼仪之邦，见面打招呼，早已是人人皆知的起码常识。所以，招呼语成了礼貌语言的一个重要组成部分，它主要用来表达对交谈对方关系的认定，也可以作为交谈的起始语。常用的招呼语一般有称呼式、寒暄式两种。

1、称呼式

称呼式用语有尊称和泛称两种。

尊称是指对人尊敬的称呼。现代汉语常用的有：

“您”——“您好，请您……”。

“老”——“您老近来辛苦了！”“张老”、“郭老”。

泛称是指对人的一般称呼。如，张总、马处长、赵厂长、李老师、王书记、宋伯伯、同志、先生、师傅、小姐、小李、老人家、老先