

演讲与口才杂志社 研发 全国青少年演讲与口才专家委员会 审定

北京金口才文化传媒有限公司 策划 全国青少年演讲与口才能力提升计划推广中心 推广

我能说

三级

全国青少年演讲与口才能力提升计划教学指定用书

快乐演讲

籍艳秋 总编

沟通改变人生
口才助你成功



化学工业出版社

演讲与口才杂志社 研发 全国青少年演讲与口才专家委员会 审定
北京金口才文化传媒有限公司 策划 全国青少年演讲与口才能力提升计划推广中心 推广

我能说
三级

全国青少年 **演讲与口才** 能力提升计划教学指定用书

快乐演讲

籍艳秋 总编



化学工业出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐演讲. 我能说三级 / 籍艳秋总编. —北京 : 化学工业出版社, 2017. 3

全国青少年演讲与口才能力提升计划教学指定用书

ISBN 978-7-122-28902-5

I. ①快… II. ①籍… III. ①演讲 - 语言艺术 - 青少年读物 IV. ①H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 015178 号

责任编辑: 王向民 郑叶琳 张焕强

封面设计: 尹琳琳

责任校对: 宋 玮

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 三河市双峰印刷装订有限公司

787mm×1092mm 1/16 印张 5½ 字数 35 千字 2017 年 3 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519715) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 36.00 元

版权所有 违者必究

总 策 划：籍艳秋

总 编：籍艳秋

执行主编：杨 婕 厉 弢 骆菊兰

美 编：韩海静

专家委员会

总 顾 问：李燕杰

学术顾问：蔡朝东 郑宏彪 邵天骄

王永常 颜永平 孙朝阳

编委会

主 任：王 壮

编 委：许桂豪 刘 仪 赵学峰 王治国 张亚芬 孙 琪

刘 玲 李仁娟 厉宇婷 杨天睿 周子璇 陈丽萍

袁先捷 王 冲 吴翠莲

前言

是人才未必有口才，有口才一定是人才。

为贯彻落实《国家中长期语言文字事业改革和发展规划纲要（2012—2020年）》有关素质教育的相关要求，提升国民语言文字应用能力，建立和完善国家通用语言文字应用能力测评体系，促进青少年听说读写能力全面提升，作为教育部主管的中国语文报刊协会演讲与口才分会的演讲与口才杂志社秉承“以提高中华民族口语表达能力为己任”的宗旨，发挥特有的专业优势，创立并实施了“全国青少年演讲与口才能力提升计划”。

“演讲”就是演说，“口才”就是说话的才能。全国演讲与口才专家委员会遵循“敢说、能说到会说”演说规律，建立了以教学教程、教学大纲、测试标准为主体的专业体系，该体系分为四个阶段（共九级），即：

启蒙阶段（3—8岁）；

基础阶段（8—14岁）；

提升阶段（14—18岁）；

应用阶段（18岁以上成年人）。

本系列图书由演讲与口才杂志社研发，由北京金口才文化传媒有限公司组织编写，并经过全国演讲与口才专家委员会审定，具有实用性、专业性、权威性，能极大地满足全国青少年演讲与口才教学与测评的需求。

“口才要从娃娃抓起”，全国演讲与口才专家委员会将以专家指导、研发助推、赛营结合、培训提升等形式开展系列教学活动，与全国众多学校、教育培训机构、行业协会共同探索出真正适合青少年演讲技能、口才能力发展的理论框架和实践模式，致力于为国家培养“口能言之，身能行之”的栋梁之才。

全国演讲与口才专家委员会

目 录

第一节 演讲台上也要懂礼仪

小讲堂·····	1
礼仪是演讲成功的重要因素·····	1
样板间·····	2
演讲者礼仪正确与错误对比表·····	2
跟我练·····	5
资料库·····	6

第二节 会发声，才能讲好话

小讲堂·····	20
练就一副好嗓子·····	20
样板间·····	21
数青蛙·····	21
数旗·····	21
跟我练·····	22
资料库·····	26

第三节 抑扬顿挫的演讲大家才爱听

小讲堂·····	31
语速语调合理变化才可称为抑扬顿挫·····	31

样板间·····	32
最后一次演讲·····	32
跟我练·····	35
资料库·····	38

第四节 修辞是演讲的好帮手

小讲堂·····	45
演讲少不了修辞·····	45
样板间·····	47
我有一个梦想·····	47
跟我练·····	50
资料库·····	52

第五节 如何让你的演讲走进观众心窝里

小讲堂·····	66
观众是演讲成功的真正推手·····	66
样板间·····	67
你想成为什么样的人·····	67
跟我练·····	71
资料库·····	74



第一节

演讲台上也要懂礼仪

小讲堂

礼仪是演讲成功的重要因素

礼仪不但体现了演讲者的良好形象，还体现了演讲者的思想、学识、气质和修养。所以，礼仪既是演讲者整体形象的重要组成部分，也是演讲成功的重要因素。

演讲是高水平的社交活动，同学们一定要全面了解和掌握演讲礼仪要求，时时处处都注意自己的一言一行、一举一动，要给人一种谦虚谨慎、彬彬有礼、风度翩翩的印象，这样才不会因为缺乏风度和礼仪而影响演讲的整体效果。



有关演讲礼仪中服饰、仪表等内容在本系列丛书第一册相关章节中已介绍，这里重点介绍言行举止。

样板间

演讲者礼仪正确与错误对比表

编号	礼仪	正确做法	错误做法
1	步入会场	① 进会场时要面带微笑，态度谦和，步子稳健，潇洒自如 ② 眼神环视全场观众	① 左顾右盼或装腔作势，给人以轻佻和傲慢之嫌 ② 忸怩畏缩，有失身份
2	就座前后	① 演讲者与随同者走到座位前时，不应马上坐下，而是要以尊敬的态度主动请大会主席或陪同人员入座，对方肯定会礼貌地恳请演讲员入座，这时双方稍事相让，即可落座 ② 入座时声音要轻，要坐正、坐稳	① 演讲者与随同者走到座位前时，过多推让，迟迟不肯就坐 ② 入座时身体向后倾或斜躺，或者前探后望、玩弄手指、衣角等 ③ 和台上、台下的熟人打招呼

续表

编号	礼仪	正确做法	错误做法
3	介绍之时	当主持人介绍演讲者时，演讲者应自然起立，向主持人点头致意，并向观众挥手或点头，以表示感激之意	稳坐不动或仅仅欠一下身子
4	登上讲台	① 先向主持人点头致谢，然后从容稳健、充满自信、精神饱满地走上讲台，郑重、恭敬、诚恳地向观众鞠躬或敬礼 ② 除严肃的场合外，演讲者都应面露微笑，并用目光环视全场 ③ 站稳后不要急于开口，而是要停顿几秒（一般不超过3秒），再开始演讲	① 登上讲台就端起架子来，或矫揉造作，或随随便便不重视观众 ② 不向观众致礼、答谢，也不和观众交流
5	站姿	① 要像青松一样挺立 ② 女生可一脚略前，一脚稍后，呈稍息式（小“丁”字步） ③ 男生可两脚打开，与肩同宽 ④ 身体放松，自然	① 掉肩斜背，扭曲身子 ② 两脚靠得太紧，或跨得太宽；一膝弯曲，单腿用力 ③ 身体拘谨、呆板

续表

编号	礼仪	正确做法	错误做法
6	走下讲台	①演讲结束时，应面带微笑地说一声“谢谢！”或鞠躬示意 ②从容回到原座 ③坐下后，如主持人和观众以掌声向演讲者表示感谢时，应立即起立，面向观众点头或敬礼，以示回谢	①下台时过于匆忙、羞怯、失态，或者下台时洋洋得意、满不在乎 ②主持人向演讲者表示感谢时，演讲者敷衍了事或得意忘形
7	离开会场	会议结束后，主持人或单位负责人陪同演讲者走出会场时，观众常常会出于礼节而鼓掌欢送。这时，演讲者更应谦逊谨慎，面带微笑，自然、得体地用鼓掌或招手和频频点头的方式，向观众表示诚挚的谢意，直到走出会场为止	对主持人或者负责人的陪同心不在焉，无动于衷

点评吧

有经验的演讲者从步入会场、登台演讲，到演讲结束离开会场，都特别注意自己的体态风度、言谈举止，十分讲究礼仪，给人以良好的印象。

跟我练

组织一次才艺展示活动，学员可以朗诵诗歌、说绕口令等，按以下具体流程练习。

第一步：老师介绍学员

第二步：学员登台问好

第三步：学员自我介绍

第四步：学员表演节目

第五步：学员走下讲台

操练场

(1) 你是一个注重礼仪的人吗？想一想我们日常生活礼仪跟演讲时的礼仪有什么相同之处？

(2) 选择一篇你喜欢的演讲稿，和同学一起走一遍演讲流程，注意从进场到退场过程中演讲礼仪的运用。

资料库

关于礼仪的小口诀

演讲礼仪

步入会场，面带微笑，步子稳健。

就座前后，礼貌相让，即可落座。

登上讲台，从容稳健，充满自信。

走下讲台，敬礼致谢，回到原座。

站姿

站要端正，两肩相平，

两手垂放，不能叉腰，

两脚打开，与肩同宽，

身体放松，切勿拘谨。

演讲礼仪常识

领奖台上，这样做会风度翩翩哦！

李小由

“只要功夫深，领奖台上蹲。”在演讲台上，真正的演讲完美主义者，除了注重自己在演讲台上口若悬河，气势恢宏，更会注重领奖台上的自己，要看上去风度翩翩。所以，上台领奖与上台演讲同样重要，这其中的细节同样体现着一个演讲者的素质。那么当一个演讲者获奖后在上台领奖的时候有哪些需要注意的呢？

首先，上台时，演讲者要保持自信的微笑，同时也不能忽视引导人员与礼仪小姐的存在，特别是颁奖人在场的情况下，

要向他们点头示意或者微笑，以示对他们的尊重。

其次，要气定神闲，走路要步伐坚定，不能懒懒散散。但是，气定神闲不等于趾高气扬，不能给人一副天下舍我其谁的样子。因为，骄傲是讲台上最丑陋的姿态。

再次，掌声响起，要有回应。上台后，观众会响起热烈的掌声以示祝贺，这时，获奖者要向观众鞠躬或挥手以表感谢。

然后，领奖时，要与颁奖人员握手，腰身微弯，并点头致谢，同时要微笑着礼貌地说“谢谢”。如果有合影要求，获奖者应欣然答应，并礼貌地合影。

最后，发表完获奖感言，可以以上台时的姿态走下领奖台。

领奖的细节直接体现着演讲者的文化素养。在众目睽睽之下，即便是闪耀的演讲明星，即便是拔得头筹，如果不低调、不礼貌、不讲礼仪，也会让人大失所望，让自己在人们心目中的形象大打折扣。注重这些礼仪细节，才配得上德艺双馨。

（选自《演讲与口才·学生读本》2016年第3期）

演讲的仪表一定要美

明月

演讲者在开口演讲之前，首先引人注目的是他的仪表风度。良好的仪表能给观众留下最佳的“第一印象”。那么，演讲者的仪表，需要注意哪些细节呢？

（1）要符合自身的具体特点。

比如脸部做自然淡雅的化妆，遮掩明显的缺陷，以突出脸部最美的部分。根据自己的头型、肤色、体态、年龄、职业等因素，选择适当的发型，也能为你增添风采。当今，眼镜的装饰作用越来越明显，它可以调节人的脸型，为你增添魅力，特别是男性。比如一次知识演讲中，一位男同学，佩戴了一副特别的眼镜，镜架梗直而有棱角的造型，让观众感觉到演讲者成熟稳重的气质。

（2）要符合不同的演讲主题。

服装对人体有“扬美”与“遮丑”的功能，它可以反映人的精神气质、文化素养和审美观念。有位女学生三次演讲，根

据演讲主题不同，分别选择了不同服饰。她讲战斗英雄事迹，穿军服，表示稳重肃穆；在参加题为“青春、理想”的演讲比赛时，穿T恤衫，显得活泼爽朗；而参加小说分角色演讲，她却穿上白衬衫，并结上领带，显得潇洒而大方。她的这种方法，值得我们借鉴。

（3）要符合特殊的演讲环境。

在正式庄严的演讲场合，无论是服饰还是言行，都应该庄重严肃，才能与你的演讲内容协调。在小范围展示风采的演讲场合，则可以借助一些灵活的手段，比如唱歌、舞蹈甚至模仿，尽可能地凸显你个人的魅力。在一次课前三分钟演讲中，某同学穿着破烂的旧衣服走上讲台，强烈的反差顿时吸引了全班学生，后来大家才知道他在饰演在农村辛苦种地的父亲，这时他展现的是对父母理解的心灵美。

演讲中既要注重外在的仪表，更要注重心灵美，最好的演讲者总是能通过外在的仪表美恰当地把心灵美展现给观众，向大家传达一股正能量，启迪人的心扉。初学演讲者，更应该注