



中等职业教育规划教材

中等职业教育规划教材审定委员会审定

演讲与口才

郭飞跃 主编

立信会计出版社



珞珈职教

中等职业教育规划教材

中等职业教育规划教材审定委员会审定

演讲与口才

1. 对本书提

2. 邀请您审阅我们后续推

3. 邀请您编写以下专业教材:文化课、专业基础课

饭店、旅游服务与管理专业、电子技术应用专业、电子与信息技术专业、计算机应用专业、电气运行与维修专业、电气运行与控制、数控、钳工、模具制造专业及汽车运用与维修专业

您的资料请务必填写清楚,以免接收不到赠书。

卡口己街新

书名:《演讲与口才》

主 编: 郭飞跃

副主编: 董连芳 刘国峰

姓名: _____ 毕业院校: _____ 联系电话: _____ E-mail: lxxh@163.com Tel: (021) 64411071	地址: _____ 邮编: _____ 电话: _____ 办公电话: _____ 网 址: _____ 网 址: _____ 网 址: _____	姓 名: _____ 年 龄: _____ 性 别: _____ 职 务: _____ 学 校: _____
对本书的 评价、建议 及注意事项	印 刷: _____ 开 本: 787×1092毫米 1/16 张 数: 15 字 数: 308千字 版 次: 2007年1月第1版 印 次: 2007年1月第1次	印 刷: _____ 开 本: _____ 张 数: _____ 字 数: _____ 版 次: _____ 印 次: _____
本书的 定价	书 号: ISBN 978-7-2429-1781-2/C·0047 定 价: 12.00元	书 号: _____ 定 价: _____

立信会计出版社

图书在版编目(CIP)数据

演讲与口才/郭飞跃主编. —上海:立信会计出版社,2007.1

(中等职业教育规划教材)

ISBN978-7-5429-1781-2

I. 演... II. 郭... III. 演讲-语言艺术-专业学校-教材

IV. H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 148888 号

策 划 张向民

责任编辑 赵新民

执行编辑 祁桂巧

演讲与口才

出版发行 立信会计出版社

地 址 上海市中山西路 2230 号

邮政编码 200235

电 话 (021)64411389

传 真 (021)64411325

网 址 www.lixinaph.com E-mail lxaph@sh163.net

网上书店 www.lixinbook.com Tel: (021)64411071

经 销 各地新华书店

印 刷 北京楠萍印刷有限公司

开 本 787×1092 毫米 1/16

印 张 12

字 数 308 千字

版 次 2007 年 1 月第 1 版

印 次 2007 年 1 月第 1 次

书 号 ISBN978-7-5429-1781-2/G·0047

定 价 15.00 元

如有印订差错,请与本社联系调换

中等职业教育规划教材

出版说明

为了贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》的精神,全面落实《面向 21 世纪教育振兴行动计划》中提出的职业教育课程改革和教材建设规划,满足中等职业学校各专业的教学需要,我们将陆续编写出版中职类德育课、公共素质教育教材;文化基础课教材;专业基础课教材;计算机及应用专业教材;财经专业教材;文秘专业教材及电子电器应用与维修等专业教材,供广大中等职业学校使用。

本套中等职业教育规划教材是根据教育部颁布的各类、各专业课程的教学大纲编写的,并通过了专家的审定。这套新教材全面贯彻素质教育思想,针对中等职业学校学生的特点,从实际出发,注重对学生的创新能力和实践能力的培养。教材编排上理论联系实际、深入浅出、通俗易懂、详略得当,体例上有着“珞珈职教”的独特风格,体现了实用性、合理性、科学性和权威性的特色,以满足不同专业、不同办学条件的需要。

希望各地、各校师生在使用本套教材过程中就教材中存在的问题及时与我们沟通、探讨,提出改善意见和建议,使教材的质量不断地得到完善和提高。

中等职业教育规划教材审定委员会
2006 年 8 月

前言

口才就是资本,口才就是财富。人生的成败往往取决于口才的好坏,演讲能力与口才能力已经成为现代社会人们生存和竞争的必要条件之一,演讲与口才的专项训练更是学生们的必备课程。

中等职业教育是我国职业教育的重要组成部分。为了贯彻落实国务院 2005 年 11 月发布的《关于大力发展职业教育的决定》的精神,推动中国中等职业教育又快又好地发展,我们特组织一些多年从事一线教育且具有丰富教学经验的优秀教师编写此书。此书以提高学生口才能力、掌握各种演讲技巧为目的,将演讲与口才的基本知识与古往今来的丰富案例相结合,形象生动地为学生传授提高演讲能力和口才能力的要义。

本教材力求简单明了、通俗易懂、形式多样并与实际运用相结合,适用于实际情况有别的各类职业学校演讲与口才课程的教学。

本教材在内容的选择和编排上,充分考虑了中等职业学校学生的学习特点和实际需求,遵循了由浅入深、循序渐进的原则,力求从实际出发,尽量减少枯燥死板的理论概念,坚持理论与实践和具体事例相结合。全书内容丰富、图文并茂、结构严谨、重点突出,既可以作为中等职业学校文秘类专业通用教材,也适用于演讲与口才专项培训班的教学。

全书共分九章。内容分别为:口才施展的基础,普通话及其训练,社交中的口才艺术,说服的口才艺术,服务行业中的口才艺术,演讲的口才艺术,演讲稿的写作,演讲训练和辩论中的口才艺术。编写时,我们充分考虑到中职学生的认知特点与理解能力。每章开始是学习目标,以帮助学生在学习之前了解在本章要学的主要内容;学完一章后,附有每章的思考与练习,使学生在学完本章后对本章的主要知识点进行复习;最后是“经典回放”栏目,是帮助学生回忆上一章的核心知识点,以免学新忘旧。

由于水平所限,时间仓促,缺点和错误在所难免,我们衷心地希望得到广大读者的批评指正,以使本教材在教学实践中不断完善。

编者

2006 年 11 月

目 录

第一章 口才施展的基础	1
第一节 口语概述	1
一、口语的含义	1
二、口语的特点	2
三、口语的基本形式	2
四、科学的口语训练	3
第二节 培养会说话的素质	8
一、口才的内涵	9
二、培养道德素质	9
三、培养知识素养	10
四、培养艺术素质	10
第三节 提高口语的基本途径	11
一、做一名好听众	11
二、具有健康的心理素质	15
三、懂得恰当的说话原则	17
四、优化语言表达的思维方法	18
五、善应变与诙谐幽默	20
六、重视身体语言的训练	21
七、塑造悦耳的声音	23
第二章 普通话及其训练	26
第一节 推广普通话的重要性	26
第二节 普通话的基本训练	27
一、声母	27
二、韵母	31
三、声调	37
第三节 普通话的语流音变	37
一、语流音变的概念	37
二、掌握语流音变的规律	38

第四节 普通话的读诵技巧	41
一、读诵的含义和作用	41
二、做好读诵的准备	42
三、读诵的技巧训练	44
四、不同文体的读诵特点	46
第三章 社交中的口才艺术	50
第一节 社交与社交语言	50
一、社交的含义	50
二、社交语言的基本要求	52
三、社交语言的基本原则	54
第二节 拜访与接待	56
一、拜访	56
二、接待	60
第三节 介绍与交谈	61
一、介绍	61
二、交谈	65
第四节 赞美与批评	67
一、赞美	67
二、批评	68
第五节 劝慰与道歉	70
一、劝慰	70
二、道歉	71
第六节 主持人口才	72
一、主持人	72
二、主持的技巧	73
第四章 服务行业中的口才艺术	77
第一节 服务语言	77
一、服务人员的语言素质要求	77
二、服务语言的原则	78
三、服务语言的基本要求	80
四、服务语言的禁忌	81
第二节 营销服务语言	82
一、营销服务语言的特点	82
二、营销服务语言的实用技巧	83

三、营销服务语言中的禁忌	86
第三节 餐饮服务语言	87
一、餐饮服务语言的特点	87
二、餐饮服务语言的“第一句话”原则	88
三、餐饮服务语言的实用技巧	88
第四节 宾馆服务语言	90
一、宾馆服务语言的特点	90
二、宾馆服务语言的实用技巧	92
第五节 导游服务语言	94
一、导游服务语言的特点	94
二、导游服务语言的实用技巧	96
第五章 说服的口才艺术	98
第一节 求职面试的口才艺术	98
一、求职面试前的准备	99
二、求职面试的语言要求	101
三、求职应答的策略技巧	102
第二节 推销的口才艺术	105
一、推销语言的基本原则	105
二、推销语言的技巧	107
第三节 谈判的口才艺术	112
一、谈判语言的基本要求	112
二、谈判语言的策略技巧	113
第四节 思想工作的口才艺术	115
一、思想工作语言的基本要求	115
二、思想工作语言的技巧与策略	116
第六章 演讲的口才艺术	119
第一节 演讲概述	119
一、演讲的含义	119
二、演讲的特征	120
三、演讲的分类	121
四、演讲的作用	122
第二节 演讲的准备	124
一、完善的内容准备	124
二、充分的心理准备	129

第三节 演讲的表达技巧	131
一、语言表达	131
二、身体语言表达	134
三、形象的修饰	137
第七章 演讲稿	140
第一节 演讲稿的特点与作用	140
一、演讲稿的特点	140
二、演讲稿的作用	141
三、演讲稿写作的基本要求	142
第二节 演讲稿的主题与材料	143
一、演讲稿的拟题	143
二、收集材料的途径与方法	145
三、材料的升华	146
第三节 演讲稿的结构	150
一、演讲稿的提纲	150
二、演讲稿的结构形式	150
第八章 演讲训练	164
第一节 命题演讲	164
一、命题演讲的特点	164
二、命题演讲的实用技巧	165
第二节 即兴演讲	167
一、即兴演讲的特点	167
二、即兴演讲的实用技巧	167
第九章 论辩中的口才艺术	169
第一节 论辩之道	169
一、论辩的特点	169
二、论辩的分类	170
第二节 论辩的艺术	170
一、论辩的基本原则	170
二、论辩的实用技巧	172
第三节 团队式论辩	176
一、团队式论辩的含义	176
二、团队式论辩赛的组织	176

第一章

口才施展的基础



通过本章的学习,了解口语与口才的内涵;了解口语交际的目的、过程和特点;从认识上树立接受口语交际训练的思想,掌握提高口语表达能力的基本途径并自觉参加口语训练。

古往今来,胜者多为能言善辩之辈,败者则多不善言辞。口才好的人,都能够顺利地获得别人的认同与帮助。而口才非天生的,需要后天学习训练。

人生的成败往往取决于口才的好坏,口才已经成为生存发展的必要条件之一,口才直接影响到一个人的命运。

“口才就是资本,口才就是财富。”学好各种说话技巧,掌握在不同的场合与不同的人进行交流的技巧,就是拥有了一种财富。只有掌握一流的交际口才和说服艺术,才能在各种场合都能应对自如。

而口才说到底就是口语表达才能,是口语表达的艺术和技巧。所以在认识口才之前,我们首先要对口语的特点和基本形式等方面的内容进行充分的了解。

第一节 口语概述

一、口语的含义

顾名思义,“口语”就是口头使用的语言。口头语言,是指运用语言表情达意,通过口耳进行交际的语言形式。口语表达是以话语、音调、声频为媒介来传递信息的,说者与听者可以通过互动进行角色互换,实现双方的思想、感情的直接沟通。

由此可见,口语表达不仅涵盖了说的部分,也涵盖了听的部分。说是为了听,并且要在听了之后针对听到的内容进一步去说,所以口语交际活动是包括说和听两方面内容的言语行为和过程。

口语交际能力是现代公民的必备能力。每个人从一岁左右就开始说话,于是有人认为说话的问题、口语的问题没有什么值得学习的,但实际上口语中有很多学问。很多人正是因为忽视

了口语中的讲究才导致了社会交往的不顺利,并为此苦恼不堪。掌握必要的口语表达知识和技巧,会使我们在工作、生活中表达得更好、更理想、更有感染力和号召力。

二、口语的特点

在语言学中,与“口头语言”相对的是“书面语言”,这两种语言虽然在传递信息、沟通感情方面的功能基本相同,但二者却有着截然不同的特征。

(一) 思维的同步外化

当我们开口说话时,外部语言表达与内部语言思维是同步进行的,口语只是将思维进行了外化。怎么想就怎么说,这是口头语言的首要特点。

(二) 语言结构的简散性

口头语言最常使用的是一些短句、散句、自然句,其修饰成分少,常出现语法成分易位、使用省略句或某些词汇的不断重复、倒装句等语法现象。口头语言很多时候还可以使用身体语言来配合表达,因此它的结构是非常松散的。

(三) 表达内容的暂留性

声音是通过声波传播的,而声波瞬间即逝,这就要求口头语言的表达不能过于晦涩难懂,必须通俗明了,让听者在最短的时间内了解说者的意图。

(四) 交际内容的临场性

口语是以语音为载体进行传播的,它稍纵即逝。谈话的内容一般是随机的,而且即使有了准备,也常常由于对象、语境的变化而不得不改变讲话的内容。

(五) 交流方式的综合性

口头语言的表达过程是一个系统的综合过程,语言、声调、身体语言等都要考虑进去。口语表达是传声的、有感情的,同时手段是多样的。

(六) 实际应用的广泛性

口语与书面语言相比,可以说是人类社会使用最广泛、最有效的交际工具。有人说互联网兴起后,大量的文字信息、即时聊天工具等让人们越来越沉默,我们只需要用大脑和手指进行交谈。但日益火爆的“博客”技术却将口语在互联网上的阵地再度抢回,让广袤无垠的 Internet 上回响起了口语声音。

凡是生理健全的人,80%的交际活动和90%的学习活动都是借助于说和听来完成的。在人与人的交往活动中,口头语言的交际可以说是无处不在、无时不有、无人不用。

三、口语的基本形式

口语的表达形式有很多,基本上可以分为常用口语和艺术口语两大类。

常用口语,即应用于日常生活的口头语言,主要包括论辩、辩护、演说、交谈、报告、讲话、发言、宣传、座谈、复述、朗读、播音、讲解、问答、对话等。



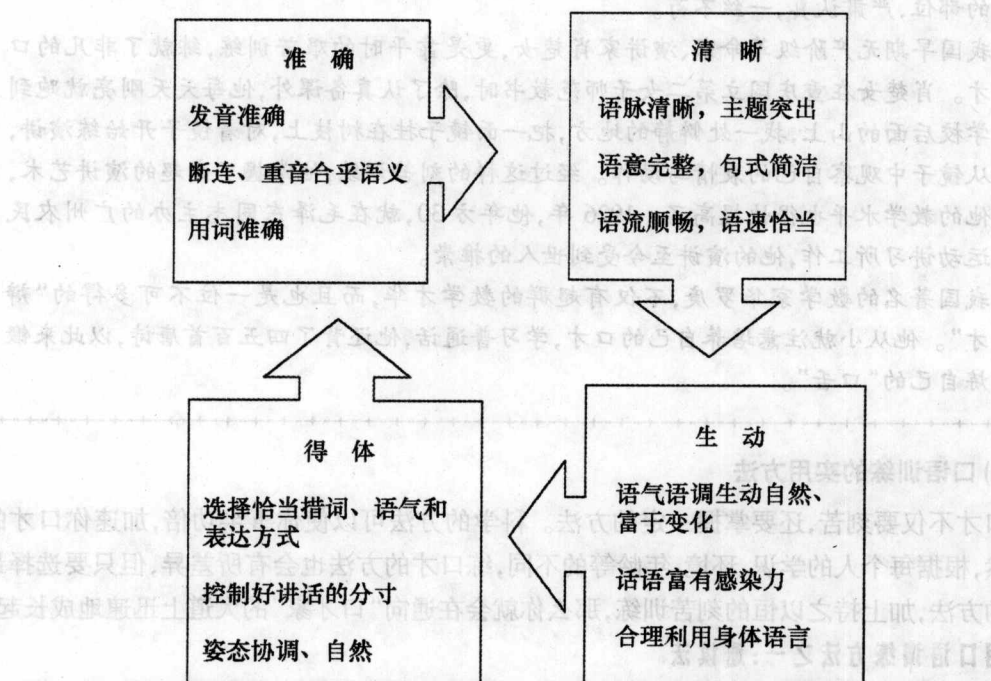
艺术口语,即作为艺术形式来传达内容的口头语言,主要包括朗诵、相声、评书、讲故事等。

四、科学的口语训练

口语训练要在口语学的理论指导下,对被训练者进行科学、系统、严格的口语技能和技巧的训练。当然,口语训练并不像许多体育项目和艺术培养一样必须从小抓起——过了一定的年龄后就很难取得显著成果,只要口语训练得当,任何年龄、任何学历背景的人都可以成为口语表达的一流天才。

(一) 口语训练的基本要求

没有规矩,不成方圆。口语训练也必须遵循下列基本要求:



(二) 口语训练的基本原则

口才并不是一种天赋的才能,它是靠刻苦训练得来的。古今中外历史上,一切口若悬河、能言善辩的演讲家、雄辩家,他们无一不是靠刻苦训练而获得成功的。这些名人与伟人为我们训练口才树立了光辉的榜样,我们要想练就一副过硬的口才,就必须像他们那样,一丝不苟,刻苦训练,正如华罗庚先生在总结练“口才”的体会时说的:“勤能补拙是良训,一分辛苦一分才。”



语言训练口诀

以练为主,理论与实践相结合;
以听为主,听说结合;
由易到难,听说结合;
课内课外,相辅相成。



—— 案 例 ——

- ★ 美国前总统林肯为了练口才,徒步 30 英里到一个法院去听律师们的辩护词,看他们如何论辩,如何做手势。他一边倾听,一边模仿。而且在他听到那些云游八方的福音传教士挥舞手臂、声震长空的布道,回来后就学着他们的样子练习。他曾对着墙壁、树桩、成行的玉米练习口才。
- ★ 日本前首相田中角荣,少年时曾患有口吃病,但他不被困难所吓倒。为了克服口吃,练就口才,他常常朗诵、慢读课文。为了准确发音,他对着镜子纠正嘴的形状和舌根的部位,严肃认真,一丝不苟。
- ★ 我国早期无产阶级革命家、演讲家肖楚女,更是靠平时的艰苦训练,练就了非凡的口才。肖楚女在重庆国立第二女子师范教书时,除了认真备课外,他每天天刚亮就跑到学校后面的山上,找一处僻静的地方,把一面镜子挂在树枝上,对着镜子开始练演讲,从镜子中观察自己的表情与动作。经过这样的刻苦训练,他掌握了高超的演讲艺术,他的教学水平也很快提高了。1926 年,他年方 30,就在毛泽东同志主办的广州农民运动讲习所工作,他的演讲至今受到世人的推崇。
- ★ 我国著名的数学家华罗庚,不仅有超群的数学才华,而且也是一位不可多得的“辩才”。他从小就注意培养自己的口才,学习普通话,他还背了四五百首唐诗,以此来锻炼自己的“口舌”。

(三) 口语训练的实用方法

练口才不仅要刻苦,还要掌握一定的方法。科学的方法可以使你事半功倍,加速你口才的形成。当然,根据每个人的学识、环境、年龄等的不同,练口才的方法也会有所差异,但只要选择最适合自己的方法,加上持之以恒的刻苦训练,那么你就会在通向“口才家”的大道上迅速地成长起来。

实用口语训练方法之一: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”也就是快速的朗读。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。

(1) 方法。找来一篇演讲辞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,即一次比一次读得快,最后达到你所能达到的最快速度。

(2) 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,快也就失去了快的意义。我们的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。我们希望达到的快也就是他的那种快,吐字清晰,发音准确,而不是为了快而快。



实用口语训练方法之二：背诵法

这里的背诵,并不仅仅要求你把某篇演讲辞、散文背下来就算完成任务了,而是要求:一是要“背”,二是要“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。只有在大脑中充分地积累了知识,你才可能张口即出,滔滔不绝。如果你大脑中是一片空白,那么你再伶牙俐齿,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”。它要求在准确地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。也就是你背的演讲辞或文章一定要准确,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。

(1) 背诵前的准备方法:

第一步,先选一篇自己喜欢的演讲辞、散文或诗歌;

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,对所选的演讲辞、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。

(2) 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。并且在背的过程中,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。将背熟的演讲辞、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。

再次,是用饱满的情感,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,并且准确地表达作品的思想感情。比如,我们要背诵高尔基的《海燕》首先就应明白,这是一篇散文诗。



练习范例

海 燕

在苍茫的大海上,狂风卷集着乌云。在乌云和大海之间,海燕像黑色的闪电,在高傲地飞翔。

一会儿翅膀碰着海浪,一会儿箭一般地直冲乌云,它叫喊着,——就在这鸟儿勇敢的叫喊声里,乌云听到了欢乐。

在这叫喊声里,充满着对暴风雨的渴望!在这叫喊声里,乌云听到了愤怒的力量、热情的火

焰和胜利的信心。

海鸥在暴风雨到来之前呻吟着，——呻吟着，它们在大海上飞窜，想把自己对暴风雨的恐惧，掩藏到大海深处。

海鸭也在呻吟着，——这些海鸭呀，享受不了生活的战斗的欢乐，轰隆隆的雷声就把它们吓坏了。

蠢笨的企鹅，胆怯地把肥胖的身体躲藏在悬崖底下……只有那高傲的海燕，勇敢地，自由自在地，在泛起白沫的大海上飞翔！

乌云越来越暗，越来越低，向海面直压下来，而波浪一边歌唱，一边冲向高空，去迎接那雷声。

雷声轰响。波浪在愤怒的飞沫中呼叫，跟狂风争鸣。看吧，狂风紧紧地抱起一层层巨浪，恶狠狠地把它们甩到悬崖边上，把这大块的翡翠摔成尘雾和碎沫。

海燕叫喊着，飞翔着，像黑色的闪电，箭一般地穿过乌云，翅膀掠起波浪的飞沫。

看吧，它飞舞着，像个精灵，——高傲的、黑色的暴风雨的精灵，——它在大笑，它又在号叫……它笑那些乌云，它因为欢乐而号叫！

这个敏感的精灵，——它从雷声的震怒里，早就听出了困乏，它深信，乌云遮不住太阳，——是的，遮不住的！

风在狂吼……雷在轰响……

一堆堆乌云，像青色的火焰，在无底的大海上燃烧。大海抓住闪电的箭光，把它熄灭在自己的深渊里。这些闪电的影子，像一条条火蛇，在大海里蜿蜒游动，一晃就消失了。

——暴风雨！暴风雨就要来啦！

这是勇敢的海燕，在怒吼的大海上，在闪电中间，高傲地飞翔；这是胜利的预言家在叫喊：

——让暴风雨来得更猛烈些吧！

《海燕》是在预报革命的风暴即将来临，讴歌的是海燕——无产阶级战士的形象。整篇散文诗都是热烈激昂的，表达了革命者不可遏止的憎爱分明。那么我们在朗诵《海燕》时就要抓住这个基调。当然仅仅抓住作品的基调还是不够的。我们还要对作品进行一些技巧上的处理，比如划分段落、确定重音、停顿，等等。平平淡淡，没有波澜，没有起伏，一调到底的朗诵是不会成功的。

实用口语训练方法之三：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，是我们必做的工作。

(1) 练气方法。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。

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。

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。

(2) 练声方法。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:

第一,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。

第二,挺软腭。这个方法可以用学鸭子叫“嘎嘎”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) 练字方法。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,吐字也才能“字正腔圆”。

每个字都是由一个音节组成的,而一个音节又可以分成字头、字腹、字尾三部分,而这三部分从语音结构来讲,大体上可以说是,字头就是声母,字腹就是韵母,字尾就是韵尾。

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,一定要紧紧地咬住字头,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。归音一定要到位,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。

如果我们能按照以上的练习要求去做,那么你的吐字一定会圆润、响亮,你的声音也就会变得悦耳动听了。

实用口语训练方法之四: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。

具体的方法是:选一段长短合适、有一定情节的文章。最好是小说或演讲辞中叙述性较强的一段,在朗读的同时用录音机把它记录下来,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记录下来,然后对比原文,看你能

复述下多少,重复进行,直到把全部的内容复述下来为止。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。

这就要求我们在开始时,只要能把基本情节复述出来就可以,在记住原话的时候,可以用自己的话把意思复述出来;第二次复述时就要求不仅仅是复述情节,而且要求能复述一定的人物语言或描写语言;第三次复述时,就应基本准确地复述出人物的语言和基本的描写语言,这样逐次提高要求。

在进行这种练习之前,最好能根据自己的实际情况和所选文章的情况,制定一个具体的要求。比如选了一段共有10句话的文章,那么第一次复述时就要把基本情节复述出来,并能把几个关键的句子复述出来;第二次就应该能复述5~7个句子;第三次就应该能复述8~10个句子。当然,速度进展得越快,也就说明你的语言连贯性和记忆力越强。

这种练习一定要有耐心与毅力。如果从一开始就选用那些长句子、情节少的文章作为训练材料,那么结果常常是欲速则不达,这就像小孩子学走路一样,没学会走就要学跑是一定会摔跤的。而且这个训练有时显得很繁琐、麻烦,甚至是枯燥乏味,这就更需要我们要有耐心与毅力,要知难而进,勇于吃苦,不怕麻烦。

实用口语训练方法之五:模仿法

人从出生起就会向周围的人模仿。练口才也可以利用模仿法,模仿在这方面有专长的人的说话,这样天长日久,我们的口语表达能力就能得到提高。

具体的方法是:

(1) 模仿特定的人。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,供你进行模仿。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。几个人在一起,由一个人先讲一段故事,然后大家轮流模仿。这个方法简单易行,且有娱乐性。所要注意的是,在讲之前每个参与者一定要进行一些准备,保证自己讲得准确、生动、形象,这样才能达到最佳的效果。

(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、播音员、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,而且在模仿的过程中,能增长知识。

模仿法要求练习者从模仿对象的语气、语速、表情、动作等多方面进行模仿,并在模仿中有所创造,力争在模仿中超过对方。

当然,还有其他训练方法,比如描述法、角色扮演法等,同学们在练习时,应根据自己的情况选择适当的方法。

第二节 培养会说话的素质

“口才就是资本,口才就是财富。”那么什么是口才呢?

有人认为哗众取宠、口若悬河、夸夸其谈、强词夺理就是口才,这是对口才的片面认识。古语有云,君子之道有三,“太上立德,其次立言,其次立功”。我国古代学者将“德”与“言”同等视之,认为“言”是衡量一个人是否为君子的重要标准之一。