

能说 会道



重庆市巴川小班实验中学学生流畅表达教程

NENGSHUO HUIDAO

主编 潘云芬



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

能说 会道

重庆市巴川小班实验中学学校学生流畅表达教程

NENGSHUO HUIDAO

主编 潘云芬



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

能说会道:重庆市巴川小班实验中学学校学生流畅表达教程/潘云芬主编. — 重庆:西南师范大学出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5621-7090-7

I. ①能… II. ①潘… III. ①语言表达—初中—教材
IV. ①G634.301

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第232820号

能说会道

——重庆市巴川小班实验中学学校学生流畅表达教程

主 编:潘云芬

责任编辑:曹园妹

装帧设计:仅仅视觉

出版发行:西南师范大学出版社

网址:<http://www.xscbs.com>

地址:重庆市北碚区天生路2号

邮编:400715

经 销:全国新华书店

印 刷:重庆美惠彩色印刷有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:12.5

字 数:257千字

版 次:2014年10月第1版

印 次:2014年10月第1次

书 号:ISBN 978-7-5621-7090-7

定 价:30.00元

编 委 会

主 编 潘云芬

执行主编 蒋金凤

编 委 王 伟 王晓婧 邓永全 付春燕 张叶陈
李远成 李昌果 李春丽 李晓莉 练小菊
苟怀海 郑海霞 黄 潇 童永刚 雷桂英

前 言

语言表达是人的最基本的能力,流畅的口语表达对个人和社会都很重要。重庆市巴川小班实验中学学校着重培养学生“强健体魄、流畅表达、自主学习、合作探究”等四大核心能力。重庆市巴川小班实验中学学校流畅表达训练,聚焦了重庆市巴川小班实验中学学校四大核心能力之“流畅表达”能力的培养,彰显了重庆市巴川小班实验中学学校教育的特色和品质,为学生终身发展奠基;聚焦了展示课低效环节之“表达不畅、表达不清、表达不简”的研究,着力提升课堂效率,为重庆市巴川小班实验中学学校核心课堂模式的建构注入了活力;兼顾了重庆市巴川小班实验中学学校四大核心能力之“合作探究”能力的培养,在专项训练中充分发挥小组、班级的合作意识,帮助他人,提升自己;兼顾了“教学相长”的教师成长机制,在专项训练中对指导老师能起到很好的反向教育的作用,督促老师提升自己的表达能力。

经过两年多的实践探索,我们逐渐形成了具有我校特色的流畅表达教材编写体系,并及时推出了本教材。本教材的特点主要表现为:

第一,根据《义务教育语文课程标准》(2011年版)的要求,聚焦阅读生活、校园生活和社会生活的内容,确定“流畅表达”训练项目,把上台演讲作为最基本的训练方式。

第二,强化流畅表达交际训练,弱化相关理论知识,重点引导学生在具体情境中进行流畅表达交际实践,在实践中学会表达与交流。

第三,加强对学习过程的跟踪指导和学习效果的评价激励,让每个学生在练习中体会,在评价中成长。

通过本教材的推广和使用,我们惊喜地发现重庆市巴川小班实验中学学校学生的口语表达能力与同龄人相比呈现出明显的优势,我们的研究也得到了越来越多的同行与家长的支持。当然,由于这是一项全新的尝试,疏漏之处在所难免,我们将不断地探索、总结、反思、修订,使之更加完善。

编 者

2014年7月



003		专题一	自信表达有诀窍	侃侃而谈秀自我
013		专题二	流畅表达练能力	学会倾听是前提
023		专题三	讲述故事或见闻	语言生动有感情
035		专题四	说好标准普通话	走遍天下都不怕
041		专题五	明明白白我的心	说话不能离中心
051		专题六	重复累赘意不清	语言表达要简明
057		专题七	条理清晰讲顺序	表达连贯要注意
065		专题八	良言一句三冬暖	恶语伤人六月寒
071		专题九	手眼身法体态语	传情达意不能离
081		专题十	抑扬顿挫有学问	声情并茂最动人
093		专题十一	遣词造句巧表达	要点准确练思维



103	专题一	手眼身法体态语	传情达意不能离
111	专题二	抑扬顿挫有学问	声情并茂最动人
119	专题三	看准对象明身份	分清场合有分寸
129	专题四	把握语体知谦敬	讲究礼貌更文明
139	专题五	生活处处有劝告	讲究策略才有效
149	专题六	锦心明辩说是非	绣口吞吐论真理
163	专题七	发表意见能针对	善用修辞更可贵
173	专题八	主题演讲有激情	排比造势最感人
183	专题九	即席发言不慌张	关键词语记心上



七年级

部 分





专题导读

开口说话,当众说话,自信是必不可少的。是否有自信,决定你的讲话能否出色与成功。本专题将为同学们介绍一些建立自信的方法,消除说话的恐惧心理,做到侃侃而谈,从容自如。在一个陌生环境中,初次说话,往往是先自我介绍。如何介绍才能做到“秒杀”一片,给人留下良好的第一印象,这将是本专题进行探讨的重点。

战胜自我,大胆开口,敢说是会说的前提。只要你敢说,经过训练,你一定能够成为一个能说会道的人。大胆尝试,你一定会有自己的感悟,书中所介绍的方法你也一定能够运用自如。



经典呈现

我(李开复)刚加入微软公司时,与同事在工作中进行一般的沟通没有问题,但到了比尔·盖茨面前就总是不敢讲话,因为我非常担心自己说错话。

有一天,公司要进行改组,比尔·盖茨召集十多个人开会,要求每个人轮流发言。我当时想,既然一定要讲,那不如把心里话都讲出来。于是,我鼓足勇气说:“在我们这个公司里,员工的智商比谁都高,但是我们的效率比谁都低,因为我们整天改组,而不顾及员工的感受和想法。在别的公司,员工的智商是相加的关系。但当我们整天陷在改组‘斗争’里的时候,我们员工的智商其实是相减的关系……”

我说完后,整个会议室鸦雀无声。会后,很多同事给我发电子邮件说:“你说得真好,真希望我也有你的胆量这么说。”结果,比尔·盖茨不但接受了我的建议,改变了公司这次的改组方案,而且在与公司副总裁开会时引用我的话,劝大家开始改变公司的文化,不要总是陷在改组“斗争”里,造成公司员工的智商相减。

从此,我再也不惧怕在任何人面前发言了。这件事充分印证了“你没有试过,怎么知道你不能”这句话。

读罢这个故事,你对说话有信心了吗?那就参与到下面的说话训练的实践中来吧!

专题一

自信表达有诀窍

侃侃而谈秀自我





学 法 实 践

第一节 说话为什么需要自信

学一学

自信是说话者必备的心理素质。

许多人害怕当众说话,但他们又希望自己能公众面前侃侃而谈。建立自信,就给说话者提供在说话的天地间高高翱翔的动力。建立自信心的过程就是与怯场心理作斗争的过程。

人们把当众说话时产生的恐惧心理称之为“怯场”。美国著名作家、演讲家戴尔·卡耐基在总结他毕生所从事的演讲教学生涯的体会时说:“我一生几乎都在致力于协助人们去除恐惧、培养勇气和信心。”

怯场是一种正常的心理反应,几乎是每一位当众说话者都必须逾越的一道说话障碍。社会学家的调查表明,即使文化层次较高的人,也有80%~90%的人在当众说话时,存在着不同程度的怯场反应。有关的研究还表明,轻度的怯场对说话反而有帮助。因为轻度的怯场使说话者对外来的刺激保持了某种警惕性,因此临场反应能力会更加敏捷,说话会更加流畅。

怯场心理会带来相应的生理变化,这些生理变化表现为:轻度的心跳加快、呼吸急促、颜面赤热,中度的手脚发软、肌肉颤抖、小便频繁,重度的当场晕倒。

对怯场心理的产生原因众说纷纭。美国演讲学家查尔斯·R.格魯内尔提出了“自我形象受威胁”论。

“自我形象受威胁”论认为,每个人都具有理性的、社会的、性别的、职业的自我形象。当人们在公众面前说话时,就把自我形象暴露于公众面前。由于担心自我形象会因为说话而受损,就产生了窘迫不安的怯场心理。

测一测

下面是一个诊断性自我测试,请用“是”或“否”回答下面几个问题。

1. 你愿意表达一个与别人不同的观点吗? ()
2. 单独出席聚会你会感到很自然吗? ()
3. 你在给别人打电话时会要求什么吗? ()
4. 你会拒绝你的朋友要求你做某事吗? ()
5. 轮到你上台说话训练时,你感到很高兴吗? ()

说明:这些问题你的否定答案越多,说明你的恐惧心理越明显地存在,内心越不自信。在认清自己的紧张、恐惧心理的原因后,正面面对不回避,做到科学地分析它,你就会发现,当众说话根本没什么好怕的。随着你自信程度的增加,你的说话能力也会得到增强。

练一练

拿出一面小镜子,看着镜子里的自己,充满自信地说一段赞美自己的话。

第二节 自信来自充分的准备

学一学

自信源于底气,底气在于提前做好充分的准备。

美国最著名的心理学家威廉·詹姆斯说过:“行动好像是紧随于感觉之后产生的,但事实上它是与感觉并行的。行动受意念的直接控制,通过意念来控制行动,我们也可以间接地控制感觉,但感觉却不受意念的直接控制。因此,假如我们失去了原有的自然的快乐,那么,让你变得快乐的最佳方法,就是快快乐乐地坐下来,让自己表现得本来就很快乐一样。如果这种方法还不能让你觉得快乐,那就没有别的方法了。所以,让自己感觉自己很勇敢,而且表现得好像真的很勇敢一样,并竭力运用你所有的意念去达到这个目标,那么勇气就很可能取代恐惧。”

信心是相信自己的愿望或预料一定能够实现的心理,是一种自我激励的精神力量。若离开了自己所具有的条件,信心也就失去了依托,难以将希望变为现实。为了培养信心和勇气,你面对听众的时候,不妨表现得好像具有信心和勇气一样。当然,前提是你必须要做好充分的准备,否则再怎么表现也不能奏效。

一、切忌机械背诵

“充分的准备”是不是逐字逐句地背诵将要说的话呢?当然不是。为了流畅地表达,以免在听众面前大脑一片空白,许多说话者会将要说的话背下来。但是,如果我们逐字逐句地背诵讲话稿的话,面对听众的时候就很容易因为紧张而遗忘。而且即使没有忘记,讲出来可能也很呆板,为什么呢?因为这些背出来的东西不是发自我们内心的,只是出于记忆。

林肯就曾说过:“我不喜欢听枯燥乏味的讲话。当我听人讲话时,我喜欢他像在跟蜜蜂搏斗一样。”其实,当众说话就像我们平时与人说话一样,也是很自然的事。我们应该做到不必费心思推敲字眼,随时都在思考。当思考清晰时,语言就会像我们呼吸的空气,在不知不觉中自然流出。

二、思考说话的题目

留心生活中那些有意义的、曾经给过你指引的关于人生内涵的经验,然后对这些经验中的思想、理念、感悟等进行汇集整理。真正要做的准备,是对讲话题目的思考。查尔斯·雷诺·伯朗博士多年前在耶鲁大学进行当众演讲时,就自己的体验说:“谨慎思考的题目,酝酿成熟之后,它会散发出思想的芳香……再把这些思想简要地写下来,只要能表达清楚概念即

可……通过这样的整理,那些零散的片段就很容易安排和组织了。”

三、进行必要的试讲

当你把要讲的话准备到了一定程度时,不妨对你的同学或父母试讲一下,当然没有必要全部讲出来。这时,你就要仔细地观察他们的反应,看看他们有什么想法,说不定他们能为你提出一些很有价值的建议。

杰出的历史学家艾兰·尼文斯对作家有过类似的忠告:“找一个对你的题材感兴趣的朋友,把你要说的话尽量详细地讲给他听。通过这种方式,可以帮助你发现可能遗漏的见解、事先无法预料的争论,并找到最适合讲述这个�故事的形式。”

有一位同学要在星期一进行说话训练,周末两天,他不让父母出门,要他们反复聆听他的试讲并提出意见和建议。在父母的帮助和他的努力下,他的说话训练表现得特别精彩,获得了成功,增强了自信。

练一练

如何消除考前的紧张情绪?请你就这个问题思考几分钟,理清说话的要点,把想好的话说给同桌听。

第三节 克服恐惧的常见方法

学一学

视频链接:【TEDState Street】Joe Kowan:我是怎样克服怯场的。

其实很多人都有怯场的心理,即使很多看起来在舞台上挥洒自如的人也有这样的心理,这是正常的。但是,怯场也是可以克服的,要如视频中的主人公一样,把自己推到舞台上不停地锻炼。克服怯场就是要克服当众说话时的恐惧心理,克服恐惧的方法有很多,下面就让我们一起来做练习吧!

一、呼吸调节法

适度的深呼吸有助于缓解紧张、焦躁、烦闷等情绪。说话者在临场时发生怯场反应,可以运用深呼吸法进行心理和生理调节:说话者全身呈放松状态,目光转移到远方景物,做缓慢的腹式深呼吸,同时,随呼吸的节奏心中默数“1,2,3……”。

二、目光回避法

初次上台,说话者往往害怕与听众眼神的交流,于是出现了低头、抬头、侧身等影响说话效果的不正确的姿势。所以,说话者应正视听众,这不仅仅是出于礼貌,更是出于讲话者与听众全方位交流的需要。初次上台说话不妨按以下方法处理自己的目光:将视线移至听众后排稍前的地带,以回避前排听众的目光,同时采用虚视的方式,目光在会场内缓缓流动。

此方法既避免了说话者直接与听众目光对视所产生的窘迫和局促,又能使说话者在听众心中留下落落大方的印象。

三、摇来摆去法

双腿分开站立,与肩相齐,同时摆动身躯、脖子和头,先向右,再向左。让双臂自由摆动,随身体转来转去,最后双臂放松地围住双肩。

在摆动时,尽可能地大声说“我不在乎”“我肯定行”等鼓励自己的话语,关键是一定要大声地喊出来。同时,身体摆动时,保证头随身子转。

四、追蝴蝶法

追蝴蝶法在登台前最后一刻做,效果最好。

具体做法是:双脚开立,与肩相齐,膝微屈,背挺直,双臂放松垂于身体两侧。不必刻意呼吸,边叫“呜”边做蹦跳,一共十次,尽量用力,“呜”声要短、急、用力。每次喊完“呜”,双拳向下猛砸。放松闭嘴,缓慢深呼吸。“嘶嘶”吸气,微张嘴,弯腰至膝,蹲于地。

重复做三遍,以缓慢深呼吸收尾。

五、蒸汽机法

双脚与肩齐,屈膝,将头抬起,闭嘴,右臂后拉,左臂前伸,尽量用力,同时深呼吸。左右臂换个方向,重复上述动作。节奏要平稳,开始要慢,随后要越来越快,持续做三到五分钟。记住:闭着嘴!

六、劈柴动作法

两腿分开约三十八至四十五厘米,脚尖向前,两膝轻松放直,双手攥紧。吸气,摆动紧握着的手,高抬过头。把举起的手摆下来,猛向前屈,吐气。手下来时,大叫一声“哈”。屈膝,吸气,再举手。重复上述动作。注意:吸气时要闭着嘴,直到你的手下摆时叫“哈”。这样就可以吸进更多的氧气,练习就更有效了。

七、心怀世界法

吸气,感觉你像是在扩张,张开双臂,拥抱整个世界。伸展四肢,感觉你的心脏是世界的扩充与展开,你不再是一个单纯的生命体。至少坚持一分钟,让世界置于你的怀抱中,手放胸前,双手轻抵。如此做四次,把消极的意念都去掉。

八、减压法

站在门槛上,手掌挤着两边门框,鼓劲用力。面部、头部、脖子会有热血上涌。尽量多坚持一会儿。突然完全放松,深呼吸。重复做三遍。

还有,在说话时使全身处于放松状态,静静地进行深呼吸,在吐气时稍微加进一点力气。这样一来,心就踏实了。不要强忍紧张,要把它释放出去。告诉你的身体和大脑,你能

控制自己。

在你说话前,先从头到脚都动一动,前后晃晃你的头,张开嘴,做几次深呼吸。即使是面对听众,你也可以在桌下晃晃脚,活动活动手指。这样做可以增强血液循环,减少你的焦虑、恐惧等消极心理,你做的每一个动作都会减少你过度的紧张,使你全身充满活力。当然除了跷起二郎腿坐着,因为那样有失风度!

练一练

反复练习以上几种放松方法,直到掌握为止。

第四节 自我介绍巧设计(一)

学一学

充分的准备和大量的说话实践是消除怯场心理的唯一途径。说话是一项实践活动,如果没有实践,害怕失败,不敢开口,任何人都是不可能练出一副好口才的。不怯场、敢说话是练就流畅表达能力的先决条件。在陌生环境中,说话训练往往是从自我介绍开始的,怎样来介绍自己,才能给人留下深刻的印象呢?

下面我们来看看著名相声表演艺术大师马三立的自我介绍。

我叫马三立。三立,立起来,被人打倒;再立起来,又被人打倒;最后,又立起来,但愿别再被打倒。

我很瘦,但没有病。从小到大,从大到老,体重没超过100斤。现在,我还能做几个下蹲。向前弯腰,还能够着自己的脚。头发黑、白各一半。牙好,还能吃黄瓜、生胡萝卜,别的老头、老太太很羡慕我。

我们终于赶上了好年头,托共产党的福。我不说了,事情在那儿明摆着,会说的不如会看的。没有共产党,我现在肯定还在北闸口农村劳动。

其实,种田并非坏事,只是我肩不能扛,手不能提。生产队长说:“马三立,拉车不行,割麦不行,挖沟更不行。要不,你到场上去,帮妇女们干点活,轰轰鸡什么的……”惨啦,连个妇女都不如。

也别说了,有时候也有点儿用,生产队开个大会,人总到不齐。可队长要是在喇叭上宣布:“今晚开大会,会前,马三立说段单口相声。”立马,人就齐了。

练一练

自我介绍是人际交往中的第一张有声名片,有特点的自我介绍,能够让对方记住自己,对自己留下良好的、深刻的印象。请为自己设计有创意的自我介绍,并向大家介绍自己。

第五节 自我介绍巧设计(二)

学一学

每个人的姓名,或寄寓着双亲对子女的殷切期望,或反映时代的乐章,一般都具有丰富的文化内涵。姓名是每个人的代号,在新到一个班集体时,或新老朋友聚会上,或面试时,我们常常会需要自我介绍。而自我介绍时在自己的名字上做文章能令人对你印象深刻,有时也会令人动情。

创意示例:

下面为你介绍几种容易让大家记住你名字的方式。

第一种:姓名的来源式

比如陈子健在自我介绍时说:“我还未出生时,我父亲就早早地想好了我的名字。因为他很喜欢‘天行健,君子以自强不息’这句古语,于是毫不犹豫地给我取了这个名字,希望我像君子一样自强不息。”这个富有文化内涵的介绍,总比干巴巴地说出名字要让人好记得多。

第二种:自我肯定式

在快速发展的现代社会中,这是比较常用的方式。不但华丽地说出自己的名字,还让人看到你自信、张扬的个性,使人迅速记住你,关注你,这种方式值得推荐。例如李小华的自我介绍:“我叫李小华,木子李,大小的小,中华的华。都是几个简单的字,就如我本人,简简单单、快快乐乐。但简单不等于没有追求,相反,我是一个有理想并很执着的人,在追求理想的路上我很快乐。”这样的自我介绍,让说话者显得很潇洒。

第三种:巧用名人式

在朋友聚会中,代玉自我介绍说:“大家都很熟悉《红楼梦》里多愁善感的林黛玉吧,那么请记住我,我叫代玉。”这样的介绍简单明了,让人难忘。

再如刘于华的自我介绍:“我叫刘于华,和我的偶像——四大天王之一的刘德华只差一个字。所以,好多次老师点名时,都把我直接叫作刘德华。”

巧用名人的名字和自己的名字相近的方式来介绍自己时,一定要注意,要选大家都知道的名人,否则难以收到较好的效果。

第四种:自嘲式

比如陈美丽在进行自我介绍时说:“不知道父母为何给我取‘美丽’这个名字。我没有标准的身高,也没有苗条的身材,更没有漂亮的脸蛋。取‘美丽’二字为名大概是父母希望我就算外表不美丽,也不要放弃对美丽的追求吧。”从这几句话中我们就能感觉到,这是一位十分健康向上的姑娘,给人留下很好的印象。