

名家通识讲座书系

□ 孙海燕 刘伯奎 编著

# 口才训练 十五讲 (第三版)

口才是一个人智慧的反映，  
是影响一个人事业成功、人际和睦、生活幸福、精神愉快的重要素质，  
也是一个人随身携带永不过时的基本能力。



北京大学出版社  
PEKING UNIVERSITY PRESS



名家通识讲座书系

# 口才训练 十五讲 (第三版)

□ 孙海燕 刘伯奎 编著



北京大学出版社  
PEKING UNIVERSITY PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

口才训练十五讲/孙海燕, 刘伯奎编著. —3 版. —北京: 北京大学出版社, 2015. 7

(名家通识讲座书系)

ISBN 978-7-301-25894-1

I. ①口… II. ①孙…②刘… III. ①口才学—高等学校—教材

IV. ①H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 121094 号

- 书 名** 口才训练十五讲(第三版)
- 著作责任者** 孙海燕 刘伯奎 编著
- 责任编辑** 艾 英
- 标准书号** ISBN 978-7-301-25894-1
- 出版发行** 北京大学出版社
- 地 址** 北京市海淀区成府路 205 号 100871
- 网 址** <http://www.pup.cn> 新浪微博: @北京大学出版社
- 电子信箱** pkuwsz@126.com
- 电 话** 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62756467
- 印 刷 者** 北京中科印刷有限公司
- 经 销 者** 新华书店
- 965 毫米 × 1300 毫米 16 开本 24.25 印张 390 千字
- 2003 年 9 月第 1 版 2004 年 10 月第 2 版
- 2015 年 7 月第 3 版 2015 年 7 月第 1 次印刷
- 定 价** 49.00 元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

### 版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: [fd@pup.pku.edu.cn](mailto:fd@pup.pku.edu.cn)

图书如有印装质量问题, 请与出版部联系, 电话: 010-62756370

# “名家通识讲座书系”

## 编审委员会

### 编审委员会主任

许智宏(原北京大学校长 中国科学院院士 生物学家)

### 委员

许智宏

刘中树(原吉林大学校长 教育部中文学科教学指导委员会主任 教授 文学理论家)

张岂之(清华大学教授 历史学家 原西北大学校长)

董 健(原南京大学副校长、文学院院长 教授 戏剧学家)

李文海(中国人民大学教授 历史学家 教育部历史学科教学指导委员会主任 原中国人民大学校长)

章培恒(原复旦大学古籍研究所所长 教授 文学史家)

叶 朗(原北京大学艺术系主任 教授 美学家 教育部哲学学科教学指导委员会主任)

徐葆耕(原清华大学中文系主任 教授 作家)

赵敦华(原北京大学哲学系主任 教授 哲学家)

温儒敏(原北京大学中文系主任 教授 文学史家 中国现代文学学会会长 原北京大学出版社总编辑)

### 执行主编

温儒敏

# “名家通识讲座书系”总序

## 本书系编审委员会

“名家通识讲座书系”是由北京大学发起,全国十多所重点大学和一些科研单位协作编写的一套大型多学科普及读物。全套书系计划出版100种,涵盖文、史、哲、艺术、社会科学、自然科学等各个主要学科领域,第一、二批近50种将在2004年内出齐。北京大学校长许智宏院士出任这套书系的编审委员会主任,北大中文系主任温儒敏教授任执行主编,来自全国一大批各学科领域的权威专家主持各书的撰写。到目前为止,这是同类普及性读物和教材中学科覆盖面最广、规模最大、编撰阵容最强的丛书之一。

本书系的定位是“通识”,是高品位的学科普及读物,能够满足社会上各类读者获取知识与提高素养的要求,同时也是配合高校推进素质教育而设计的讲座类书系,可以作为大学本科生通识课(通选课)的教材和课外读物。

素质教育正在成为当今大学教育和社会公民教育的趋势。为培养学生健全的人格,拓展与完善学生的知识结构,造就更多有创新潜能的复合型人才,目前全国许多大学都在调整课程,推行学分制改革,改变本科教学以往比较单纯的专业培养模式。多数大学的本科教学计划中,都已经规定和设计了通识课(通选课)的内容和学分比例,要求学生在完成本专业课程之外,选修一定比例的外专业课程,包括供全校选修的通识课(通选课)。但是,从调查的情况看,许多学校虽然在努力建设通识课,也还存在一些困难和问题:主要是缺少统一的规划,到底应当有哪些基本的通识课,可能通盘考虑不够;课程不正规,往往因人设课;课量不足,学生缺少选择的空间;更普遍的问题是,很少有真正适合通识课教学的教材,有时只好用专业课教材替代,影响了教学效果。一般来说,综合性大学这方面情况稍好,其他普通的大学,特别是理、工、医、农类学校因为相对缺少这方面的教学资源,加上

很少有可供选择的教材,开设通识课的难度就更大。

这些年来,各地也陆续出版过一些面向素质教育的丛书或教材,但无论数量还是质量,都还远远不能满足需要。到底应当如何建设好通识课,使之能真正纳入正常的教学系统,并达到较好的教学效果?这是许多学校师生普遍关心的问题。从2000年开始,由北大中文系主任温儒敏教授发起,联合了本校和一些兄弟院校的老师,经过广泛的调查,并征求许多院校通识课主讲教师的意见,提出要策划一套大型的多学科的青年普及读物,同时又是大学素质教育通识课系列教材。这项建议得到北京大学校长许智宏院士的支持,并由他牵头,组成了一个在学术界和教育界都有相当影响力的编审委员会,实际上也就是有效地联合了许多重点大学,协力同心来做成这套大型的书系。北京大学出版社历来以出版高质量的大学教科书闻名,由北大出版社承担这样一套多学科的大型书系的出版任务,也顺理成章。

编写出版这套书的目标是明确的,那就是:充分整合和利用全国各相关学科的教学资源,通过本书系的编写、出版和推广,将素质教育的理念贯彻到通识课知识体系和教学方式中,使这一类课程的学科搭配结构更合理,更正规,更具有系统性和开放性,从而也更方便全国各大学设计和安排这一类课程。

2001年年底,本书系的第一批课题确定。选题的确定,主要是考虑大学生素质教育和知识结构的需要,也参考了一些重点大学的相关课程安排。课题的酝酿和作者的聘请反复征求过各学科专家以及教育部各学科教学指导委员会的意见,并直接得到许多大学和科研机构的支持。第一批选题的作者当中,有一部分就是由各大学推荐的,他们已经在所属学校成功地开设过相关的通识课程。令人感动的是,虽然受聘的作者大都是各学科领域的顶尖学者,不少还是学科带头人,科研与教学工作本来就很忙,但多数作者还是非常乐于接受聘请,宁可先放下其他工作,也要挤时间保证这套书的完成。学者们如此关心和积极参与素质教育之大业,应当对他们表示崇高的敬意。

本书系的内容设计充分照顾到社会上一般青年读者的阅读选择,适合自学;同时又能满足大学通识课教学的需要。每一种书都有一定的知识系统,有相对独立的学科范围和专业性,但又不同于专业教科书,不是专业课的压缩或简化。重要的是能适合本专业之外的一般大学生和读者,深入浅

出地传授相关学科的知识,扩展学术的胸襟和眼光,进而增进学生的人格素养。本书系每一种选题都在努力做到入乎其内,出乎其外,把学问真正做活了,并能加以普及,因此对这套书作者的要求很高。我们所邀请的大都是那些真正有学术建树,有良好的教学经验,又能将学问深入浅出地传达出来的重量级学者,是请“大家”来讲“通识”,所以命名为“名家通识讲座书系”。其意图就是精选名校名牌课程,实现大学教学资源共享,让更多的学子能够通过这套书,亲炙名家名师课堂。

本书系由不同的作者撰写,这些作者有不同的治学风格,但又都有共同的追求,既注意知识的相对稳定性,重点突出,通俗易懂,又能适当接触学科前沿,引发跨学科的学习和思考的兴趣。

本书系大都采用学术讲座的风格,有意保留讲课的口气和生动的文风,有“讲”的现场感,比较亲切、有趣。

本书系的拟想读者主要是青年,适合社会上一般读者作为提高文化素养的普及性读物;如果用作大学通识课教材,教员上课时可以参考其框架和基本内容,再加补充发挥;或者预先指定学生阅读某些章节,上课时组织学生讨论;也可以把本书系作为参考教材。

本书系每一本都是“十五讲”,主要是要求在较少的篇幅内讲清楚某一学科领域的通识,而选为教材,十五讲又正好讲一个学期,符合一般通识课的课时要求。同时这也有意形成一种系列出版物的鲜明特色,一个图书品牌。

我们希望这套书的出版既能满足社会上读者的需要,又能够有效地促进全国各大学的素质教育和通识课的建设,从而联合更多学界同仁,一起来努力营造一项宏大的文化教育工程。

## 第三版前言

口才是一个人智慧的反映,它是影响一个人事业成功、人际和睦、生活幸福、精神愉快的重要素质,也是一个人随身携带永不过时的基本能力。

口才是一种心理技能。口才活动离不开知觉、观察、记忆、思维、想象等心理活动的基本形式。气质、性格、能力等个性心理特征又决定着认识能力和表达能力的高低以及口语表达的风格。个性的倾向性如兴趣、需要、动机、理想、信念、价值观等制约着口才活动的方向和社会价值。而情感、意志、自我意识等则对口才活动起着重要的支配、调节和控制作用。

口才是思维的花朵,口语表达是人们运用有声语言和态势语言对思维活动的扫描和表达。也就是说口语是思维的物质外化,人们常说想得清楚才能说得好,“思想只能用思想本身来修饰和加强”。

说话同写文章一样,需要丰富的语言材料,需要遵从与写作大体相同的语法规律,有着基本相同的表达方式、结构方式、表现技法和训练规律。同时,许多重要的口语语体如演讲、论辩、报告、讲话等,又都依靠写作为其提供提纲和稿本。特别是演讲艺术,语体非常接近书面语,或本身就是口头书面语。

判断一个人说话水平高低很重要的一点就是看是否合“体”。不同的场合,不同的角色关系,以及不同的言语特点,就形成了口语表达的不同语体。如亲朋好友之间交谈,讲话可以随便一点,语言也可以省略一些,可使用一些俚语、俗语;在一般正式交际场合,如进行工作会谈、业务洽谈、寒暄交谈,通常使用标准的普通话;在特别隆重的场合,如在大会做报告或演讲,使用的口语就比较接近书面语。电视广播播音有演播口语体,朗诵、影视、话剧等口语形式有文艺口语体。如果平时和朋友说话拖着一口朗诵腔,就会让人觉得很别扭,到什么山唱什么歌,见什么人说什么话,就说的是说话



既要合体，又要得体。

口才训练是一种综合能力的训练；既训练表达能力，也训练心理素质；既要有有声语言的练习，也要有态势语言的练习；既要进行运思训练，也要进行控场训练；既要练听，也要练看；既要有充任角色的语境训练，也要有演讲、交谈、论辩等不同形式的语体训练。

心理学研究表明，要成功地掌握某种技能，必须按照技能形成的有效方法去练习。作为心智活动的口才技能也是这样，第一，要有明确的目的。明确的目的，能够提高练习的自觉性，使练习置于意识的控制之下，改善练习的效果。第二，练习方法要正确。掌握正确的练习方法能及时发现错误及早纠正。第三，要了解练习的结果。哪些是正确的，要予以保持，哪些是错误的，要予以更正，每次练习之后应及时反馈。第四，练习要采取多种形式。既要重视口才训练课上的集中强化练习，也要注重平时多种形式的分散练习，这样效果会更好。

口语表达能力的提高，既依赖于练习者的主观努力，也需要一定的客观条件。从主观上说，练习者应树立成功的信心，经常练口，注重表达，不放过任何一次练习的机会。从客观上说，要创造良好的语言环境，遵循口才训练的程序，提供适宜进行口语训练的场合。但无论从哪个意义上说，提高口语表达能力的最根本途径都是“多练”。只要我们认为口才训练足够重要，就一定会坚持不懈地努力。

人是社会中的人，社会中的每个人时时都生活在一种这样或那样的语言环境之中，并且深受特定语言环境的影响。一般来说，在一个特定的语言和文化传统中成长起来的人看世界，跟一个在其他传统影响下成长起来的人看世界的方法是不同的。一个民族的文化和一个国家的历史就体现在这个国家的语言之中。语言将一个民族过去、现在和未来的一代代人连接成一个伟大的、有生命力的历史整体。可以这样认为，人民的语言是一种最有生气、最丰富、最牢固的纽带，只要活在人民的语言之中，这个民族就是永生的。

心口一致、知行统一是中国优秀传统文化中最宝贵的遗产，中国历史上无数杰出的人物都倡导并坚持言行一致、知行统一。他们从来就不让知识停留在理性认识的层面上，也从来不把理想停留在口头上，而是在内化升华的基础上，付诸具体的实践，并在实践中弘扬真理。中国社会的进步就是依

靠那些不惜牺牲自己的一切,而拼命探寻、实践真理的人们一代一代努力才实现的。后人不能“复印”前人的生,也不应否认前人的生,社会进步是这样,科学高峰的攀登同样如此。因此,创造一个有利于人类素质的全面发展,有利于社会全面进步的积极、文明、向上的语言环境是口才训练的根本目的。

口才训练是以练为主的教学活动,训练者是活动的主体。教学中我们充分发挥了学生的主体作用,同时也吸收他们参与到教材的编写中来,本书既包括了作者多年的实践和研究,也包括了参与课内外教学活动的学生的智慧和贡献。

口才训练是贯穿人一生的学问,虽说已有数千年的实践,但有些问题仍在争论和探索之中,由于学力有限,不妥之处望专家、读者多加指正。

孙海燕

2014年4月20日于清华园

# 目 录

## “名家通识讲座书系”总序/1

## 第三版前言/1

### 第一讲 口才训练古今中外百家谈/1

- 一 孔子讲究说话艺术/1
- 二 古希腊、古罗马的演说家训练/4
- 三 口才训练在美国/6
- 四 日本人重视口才/12
- 五 中国专家谈演讲与口才训练/13
- 六 当代大学生谈课堂演讲体验/21

### 第二讲 口才系统化训练的层次与要求/31

- 一 口才系统化训练的三个层次/31
- 二 口才系统化训练的基本要求/35

### 第三讲 心理素质优化及成功心理培养/39

- 一 优化心理素质是口语有效表述的保证/39
- 二 培养成功心理是心理素质优化的目标/41
- 三 成功心理训练/46

### 第四讲 你与众不同——口才也有个性/59

- 一 口才与个性/59
- 二 我是男生——口才的男士魅力/63
- 三 我是女生——口才的女性韵味/67
- 四 我是东北人——个性化的普通话口音/69

- 五 我是大学生——年龄层次不同，  
说话特点不同/73
- 六 我是 IT 业老板——行业与职位的烙印/76
- 七 我是我自己！/79
- 第五讲 美化你的嗓音/83**
  - 一 人的声音从何而来？/83
  - 二 嗓音是你的第二张脸/84
  - 三 真的存在有磁性的声音？/86
  - 四 是先天还是后天？/87
  - 五 消除可能有的缺陷/88
  - 六 精心呵护你的嗓子/92
- 第六讲 思维模式优化训练/95**
  - 一 思维模式优化训练的目标要求/95
  - 二 拓展思维模式优化训练四法/96
  - 三 综合思维模式优化训练三法/115
- 第七讲 口语表述类型/130**
  - 一 单向表述主干类型与理论界定/131
  - 二 客体性表述与主体性表述/140
  - 三 双向交流主干类型及其目标要求/142
- 第八讲 听话训练/155**
  - 一 听话理解训练要求(初级)/155
  - 二 听话理解训练要求(高级)/164
  - 三 倾听受制于理智与情感的交叉制控/169
  - 四 听话训练方法/174
- 第九讲 此处无声胜有声——态势语/178**
  - 一 眉来眼去传真情/178
  - 二 姿态展现你的风采/189
  - 三 手势的运用/192
  - 四 服饰的魅力/195
  - 五 善用无声语展示你的自信/197
  - 六 体态语的使用原则/199

- 第十讲 如何进行专题演讲/201
- 一 如何准备专题演讲/202
  - 二 如何写演讲稿/209
  - 三 如何有效地登台演讲/226
  - 四 如何进行学术演讲/233
- 第十一讲 即兴演讲的技巧/244
- 一 什么是即兴演讲/244
  - 二 生活场景式的即兴演讲技巧/244
  - 三 演讲比赛中的即兴演讲特点/256
- 第十二讲 如何提高论辩水平/266
- 一 提高论辩水平的三项原则/266
  - 二 辩论交锋的基本类型/285
- 第十三讲 立论与辩驳训练/295
- 一 论辩赛审题立论的技巧/295
  - 二 论辩赛中的攻守对策/304
- 第十四讲 交谈与求职面谈/312
- 一 交谈概述/312
  - 二 如何进行求职面谈/316
  - 三 应聘前的准备/319
  - 四 临场注意事项/324
  - 五 走向明天/332
- 第十五讲 主持艺术/334
- 一 随时准备去主持/334
  - 二 做好主持的条件/337
  - 三 主持的方法/339
- 资料库/345
- 一 从《红楼梦》的人物对话看口才与做人/345
  - 二 谈谈美国大学生最喜欢的课程——演讲课/357
  - 三 人无我有,人有我新——即兴演讲学习与训练/359

四 演讲先声夺人的十种语句/360

五 我是这样主持辩论会的/364

六 听力自测/365

七 听力训练提示/366

八 合格听众的条件/367

主要参考书目/368

第三版后记/372

## 第一讲

# 口才训练古今中外百家谈

人类的口语表达活动是一种特殊的社会实践活动,其历史源远流长,从我们的祖先脱离动物界那天起一直到今天,口语活动一刻也没离开过人类。口语表达活动与人类文明社会有着几乎同样悠久的历史。为了把话说得更好,自古以来人们就非常重视口才训练。

## 一 孔子讲究说话艺术

孔子是我国春秋时期著名的思想家、教育家。孔子开设学校,立教讲学,传授古代文化;他的教学包括了四个科目,即德行、政事、文学和言语。春秋时期,文字虽已普遍应用,但书写仍不方便。由于竹简太笨重,帛书太昂贵,书面语言的使用范围很窄。在社会生活的广阔领域里,主要靠口语,通过言传、耳听、心记来传播文化,交流信息。当时孔子常带领弟子周游列国,四处游说,宣传自己的政治主张。他深知口语表达的社会作用,因此非常重视说话的艺术和口才的训练。

### (一) 孔子主张言行一致

孔子把口才视为交流思想、发表见解的主要工具。孔子所强调的口语表达能力是以德行为基础的,他认为“有德者必有言”(《论语·宪问》)。他说:“志有之,言以足志,文以足言;不言,谁知其志?”(据《左传·襄公二十五年》载)，“道听途说,德之弃也”(《论语·阳货》)，“君子耻其言而过其行”(《论语·宪问》)，“先行其言而后从之”(《论语·为政》)等等,都是说言语是一个人内在美德的外在表现,绝不应该说违心背德的话。说的多,做

的少,是为人的莫大耻辱,最好是首先做到了,然后再说出来。为了实践言语与德行一致的主张,孔子不遗余力地反对“巧言”,大张旗鼓地提倡“慎言”。所谓“巧言”,就是无德之言。反对“巧言”,是针对言与德的关系提出的。“巧言令色,鲜矣仁。”(《论语·学而》)“巧言乱德。”(《论语·卫灵公》)那些靠花言巧语欺诈撞骗者都缺乏应有的仁德,让这些花言巧语泛滥开去,就会败坏社会道德。所以,“左丘明耻之,丘亦耻之”(《论语·卫灵公》)。全社会的人都要有所警惕,杜绝一切“巧言”。所谓“慎言”,就是不说过头话。提倡“慎言”,是针对言与行的关系提出的。“君子食无求饱居无求安,敏于事而慎于言,就有道而正焉”(《论语·学而》),“古者言之不出,耻躬之不逮也”(《论语·里仁》),“多闻阙疑,慎言其余,则寡尤”(《论语·为政》)。这就是说,做事情要勤劳敏捷,说话要谨慎讲究分寸,做不到的事情压根就不说,如果在言与行实在无法一致的情况下,宁可多做少说话,也绝不能说多做少,言过其行。提倡“慎言”的主张,不仅在诡辩之术盛行的春秋时期有积极的进步意义,就是在今天,对于我们反对说假话、空话,反对夸夸其谈、不干实事的不良世风,也有实际的指导意义。

## (二) 孔子讲究说话的艺术

孔子非常讲究说话的艺术,“一言可以兴邦,一言可以丧邦”,他认为修辞是进德、修业、治国的大事。他强调口语表达要言之有礼,言之有文,言之有情,而且说话要有针对性。他说:“质胜文则野,文胜质则史。文质彬彬,然后君子。”孔子强调演讲要有文采,说话要讲求技巧。他说:“言之无文,行而不远。”“情欲信,辞欲巧”,才能打动和说服对方。孔子认为口语表达直接面对听众,说话的针对性越强,表达的效果越好,因此,说话的内容、时机、情态都要因具体对象、具体环境而异,有所选择,区别对待。

孔子就口语表达的针对性提出四点要求:第一,说话要选择恰当的时机。《论语·季氏》说:“言未及之而言谓之躁,言及之而不言谓之隐,未见颜色而言谓之瞽。”不该说话的时候却说了,叫做急躁;应该说话了却不说,叫做隐瞒;不看对方的脸色便贸然开口,叫做闭眼瞎说。这三种毛病都是说话的时机选择不当。第二,说话内容的深浅要与对方的接受能力相宜。《论语·雍也》说:“中人以上,可以语上也;中人以下,不可以语上也。”对中等水平的人可以讲高深的道理,对中等以下水平的人就不可以讲高深的道



理,说话的内容超过或低于对方的接受能力都不会收到好效果。第三,可否与之交谈要视对方的具体情况而定。《论语·卫灵公》说:“可与言而不可与言,失人;不可与言而与之言,失言。知者不失人,亦不失言。”可以与之交谈的不与之交谈,就失去人心;不可与之交谈的却与之交谈,是浪费言语。聪明的人能因具体情况而做出正确的判断,做到不失人亦不失言。第四,说话应顾及具体的环境、场合。《论语·乡党》说:“食不言,寝不语”,“车中,不内顾,不疾言,不亲指”。论及《诗》《书》或“执礼”时都要用通行的“雅言”(雅言就是当时比较标准、比较规范的普通话)。不能无视具体环境,不顾场合地乱说一气。这四个方面都注意到了,说话的针对性就强了,表达的客观效果也就好了。也只有这样,才能做到“夫人不言,言必有中”(《论语·先进》)。“时然后言,人不厌其言。”(《论语·宪问》)不说则已,一开口就能说中要害;在该说话的时候才说话,谁都不厌其言,愿意专心致志地听下去。这样的口语表达效果,可以说达到了相当高的水准。

孔子不仅在口语表达理论方面提出许多宝贵见解,而且在口语的实际运用方面也留下不少范例。据《论语·乡党》记载,孔子在朝廷、在乡党,对上大夫、对下大夫,对国君、对宾客,说话的内容、语气、表情、动作各不相同,都是从对方的实际情况出发的,有很强的针对性。《论语·先进》还记载了这样一件事:子路和冉有都问“闻斯行诸”,听到的事就马上做吗?孔子在回答子路时说:“有父亲、哥哥在,应听听他们的,怎能听到了就做呢?”在回答冉有时又说:“听到了就干起来。”这两个截然不同的回答,使在座的公西华大惑不解。孔子解释说:“冉有胆量小,平时做事退缩,所以我说一听到了就干起来,是鼓励他,给他壮胆;子路胆量大得超过一般人,勇于作为,所以我说,有父亲、哥哥在,要压一压,使他有所退让。”这件事一向被用作孔子“因材施教”的例证,其实也是说话看对象、针对不同实际情况而选择不同说话内容的范例。

### (三) 孔子注重说话训练

孔子在对弟子实施教育的过程中,也特别注重口才训练。在孔子的三千弟子、七十二贤人中,口才最拔尖的要数宰我和子贡。子贡就说过这样的话:“出言陈辞,身之得失,国之安危也。故辞不可不修,说不可不善。”孔子还曾谆谆告诫他的儿子孔鲤说:“不学《诗》,无以言。”(《论语·季氏》)在