

实用口才训练

(第四版)

Shiyong Koucai Xunlian

欧阳友权 朱秀丽 编著



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

实用口才训练

(第四版)

欧阳友权 朱秀丽 编著



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

实用口才训练/欧阳友权,朱秀丽编著. —长沙:中南大学出版社,
2013.8

ISBN 978-7-5487-0938-1

I. 实... II. ①欧... ②朱... III. 口才学 IV. H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 189081 号

实用口才训练

(第四版)

欧阳友权 朱秀丽 编著

☐责任编辑 谭 平

☐责任印制 文桂武

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路

邮编:410083

发行科电话:0731-88876770

传真:0731-88710482

☐印 装 长沙利君漾印刷厂

☐开 本 730×960 1/16 ☐印张 19 ☐字数 341 千字

☐版 次 2013 年 8 月第 4 版 ☐2013 年 8 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 978-7-5487-0938-1

☐定 价 36.00 元

图书出现印装问题,请与经销商调换



目 录

语不惊人死不休

第一章 有声语言技巧训练	(1)
一、有声语言技巧	(1)
(一) 语音技巧	(1)
(二) 语调技巧	(3)
(三) 语气技巧	(3)
(四) 语速技巧	(4)
(五) 停顿技巧	(5)
二、有声语言训练	(5)
(一) 语音技巧训练	(5)
(二) 语调技巧训练	(7)
(三) 语气技巧训练	(10)
(四) 语速技巧训练	(12)
(五) 停顿技巧训练	(12)

此时无声胜有声

第二章 势态语言技巧训练	(14)
一、势态语言技巧	(14)
(一) 眼神技巧	(14)
(二) 表情技巧	(17)
(三) 手势技巧	(19)
(四) 身姿技巧	(24)
(五) 仪表技巧	(26)
二、势态语言训练	(28)

(一) 眼神训练	(28)
(二) 表情训练	(30)
(三) 手势训练	(30)
(四) 身姿训练	(31)
(五) 仪表训练	(32)
(六) 势态语言综合训练	(32)

娓娓道尽凡尘事

第三章 叙事口才技巧训练	(36)
一、叙事口才技巧	(36)
(一) 选准基点	(36)
(二) 详略得当	(37)
(三) 创设波澜	(38)
(四) 断续交替	(39)
(五) 巧设高潮	(39)
(六) 善用顿挫	(40)
二、叙事口才训练	(40)
(一) 选准基点训练	(40)
(二) 详略得当训练	(42)
(三) 创设波澜训练	(45)
(四) 断续交替训练	(46)
(五) 巧设高潮训练	(48)
(六) 善用顿挫训练	(50)

问渠哪得清如许

第四章 说理口才技巧训练	(51)
一、说理口才技巧	(51)
(一) 分析法	(52)
(二) 直驳法	(52)
(三) 举例法	(54)



(四) 类比法	(54)
二、说理口才训练	(56)
(一) 分析法口才训练	(56)
(二) 直驳法口才训练	(58)
(三) 举例法口才训练	(59)
(四) 类比法口才训练	(62)

成如容易却艰辛

第五章 修辞口才技巧训练	(64)
一、修辞口才技巧	(64)
(一) 比喻口才技巧	(64)
(二) 象征口才技巧	(65)
(三) 比拟口才技巧	(66)
(四) 夸张口才技巧	(67)
(五) 借代口才技巧	(68)
(六) 双关口才技巧	(69)
(七) 对比口才技巧	(70)
(八) 引用口才技巧	(70)
(九) 排比口才技巧	(72)
二、修辞口才训练	(73)
(一) 比喻口才技巧训练	(73)
(二) 象征口才技巧训练	(74)
(三) 比拟口才技巧训练	(75)
(四) 夸张口才技巧训练	(76)
(五) 借代口才技巧训练	(76)
(六) 双关口才技巧训练	(77)
(七) 对比口才技巧训练	(78)
(八) 引用口才技巧训练	(78)
(九) 排比口才技巧训练	(79)

才有梅花便不同

第六章 逻辑口才技巧训练	(81)
一、逻辑口才技巧	(81)
(一) 逻辑分析法	(81)
(二) 归谬法	(82)
(三) 演绎法	(84)
(四) 归纳法	(86)
(五) 二难推理法	(87)
二、逻辑口才训练	(89)
(一) 逻辑分析法口才训练	(89)
(二) 归谬法口才训练	(90)
(三) 演绎法口才训练	(92)
(四) 归纳法口才训练	(93)
(五) 二难推理法口才训练	(94)

思入风云变态中

第七章 应变口才技巧训练	(96)
一、应变口才技巧	(96)
(一) 应付主观之变的技巧	(96)
(二) 应付客观之变的技巧	(100)
二、应变口才训练	(104)
(一) 应付主观之变口才训练	(104)
(二) 应付客观之变口才训练	(106)

林下泉声静自来

第八章 心理素质训练	(111)
一、口才家的心理素质	(111)
(一) 口才家必备的心理素质	(111)
(二) 口才活动中常见的心理障碍及自我调节	(115)



二、口才家心理素质的培养.....	(119)
(一) 自信心的培养	(119)
(二) 自控力的培养	(120)
(三) 韧性心理的培养	(120)
三、口才家心理素质训练.....	(121)
(一) 自信心训练	(121)
(二) 自控力训练	(123)
(三) 韧性心理训练	(124)

一人之辩重于九鼎之宝

第九章 演讲口才技巧训练	(125)
一、演讲口才技巧.....	(125)
(一) 即兴演讲技巧	(125)
(二) 命题演讲技巧	(129)
(三) 开场白技巧	(131)
(四) 结束语技巧	(133)
(五) 酿造高潮技巧	(134)
(六) 演讲稿熟记技巧	(136)
(七) 控场技巧	(138)
二、演讲口才训练.....	(140)
(一) 即兴演讲训练	(140)
(二) 命题演讲训练	(141)
(三) 开场白、结束语、酿造高潮综合训练	(142)
(四) 演讲稿熟记训练	(144)
(五) 控场训练	(144)

三寸之舌强于百万雄师

第十章 论辩口才技巧训练	(146)
一、论辩口才技巧.....	(146)

(一) 充分准备、立论精当	(146)
(二) 镇定自若、临场不乱	(147)
(三) 工于心计、巧于言辞	(148)
(四) 善用逻辑、雄辩有方	(150)
二、辩论口才训练	(153)
(一) 充分准备、立论精当训练	(153)
(二) 镇定自若、临场不乱训练	(155)
(三) 工于心计、巧于言辞训练	(156)
(四) 善用逻辑、雄辩有方训练	(157)

人情练达即文章

第十一章 社交口才技巧训练	(160)
一、社交口才技巧	(161)
(一) 拜访与接待技巧	(161)
(二) 介绍与聊天技巧	(164)
(三) 赞美与批评技巧	(166)
(四) 说服与拒绝技巧	(169)
二、社交口才训练	(171)
(一) 拜访与接待口才训练	(171)
(二) 介绍与聊天口才训练	(172)
(三) 赞美与批评口才训练	(173)
(四) 说服与拒绝口才训练	(175)

向阳花木早逢春

第十二章 公关口才技巧训练	(178)
一、公关口才技巧	(178)
(一) 不同对象的公关口才技巧	(178)
(二) 不同职业的公关口才技巧	(184)
二、公关口才训练	(190)
(一) 不同对象的公关口才训练	(190)



(二) 不同职业的公关口才训练 (192)

暂时相赏莫相违

第十三章 推销口才技巧训练	(195)
一、推销口才技巧	(195)
(一) “诱”的技巧	(195)
(二) “激”的技巧	(197)
(三) “比”的技巧	(198)
(四) “问”的技巧	(199)
(五) “演”的技巧	(200)
(六) “贴”的技巧	(201)
二、推销口才训练	(202)
(一) “诱”的口才技巧训练	(202)
(二) “激”的口才技巧训练	(204)
(三) “比”的口才技巧训练	(204)
(四) “问”的口才技巧训练	(206)
(五) “演”的口才技巧训练	(207)
(六) “贴”的口才技巧训练	(208)
(七) 推销口才综合训练题	(209)

天涯何处无芳草

第十四章 求职口才技巧训练	(210)
一、求职口才技巧	(210)
(一) 求职前的准备	(210)
(二) 求职时的应对技巧	(212)
二、求职口才训练	(218)
(一) 求职前的准备训练	(218)
(二) 求职时的应对技巧训练	(220)

心有灵犀一点通

第十五章 谈判口才技巧训练	(226)
一、谈判口才技巧	(227)
(一) 探测虚实的技巧	(227)
(二) 善于发问的技巧	(228)
(三) 巧妙应答的技巧	(229)
(四) 迎合心理的技巧	(231)
(五) 舍小求大的技巧	(231)
(六) 让步策略的技巧	(232)
二、谈判口才训练	(233)
(一) 探测虚实口才训练	(233)
(二) 善于发问口才训练	(234)
(三) 巧妙应答口才训练	(234)
(四) 迎合心理口才训练	(236)
(五) 舍小求大口才训练	(237)
(六) 让步策略口才训练	(237)

千种风情谈笑间

第十六章 导游口才技巧训练	(239)
一、导游口才技巧	(240)
(一) 游前讲解技巧	(240)
(二) 途中讲解技巧	(241)
(三) 景点讲解技巧	(244)
二、导游口才训练	(248)
(一) 游前讲解技巧训练	(248)
(二) 途中讲解技巧训练	(250)
(三) 景点讲解技巧训练	(252)

一枝红杏出墙来

第十七章 主持人口才技巧训练	(255)
一、主持人口才技巧	(256)



(一) 工于开场	(256)
(二) 连接巧妙	(258)
(三) 随机应变	(259)
(四) 巧于终结	(260)
(五) 亲切自然	(260)
(六) 富有个性	(261)
二、主持人口才训练	(262)
(一) 工于开场技巧训练	(262)
(二) 连接巧妙技巧训练	(263)
(三) 随机应变技巧训练	(265)
(四) 巧于终结技巧训练	(266)
(五) 亲切自然技巧训练	(267)
(六) 富有个性技巧训练	(268)

春雨润物细无声

第十八章 教学口才技巧训练	(271)
一、教学口才技巧	(271)
(一) 开讲语技巧	(272)
(二) 引导语技巧	(273)
(三) 讲述语技巧	(275)
(四) 提问语技巧	(277)
(五) 收课语技巧	(279)
二、教学口才训练	(280)
(一) 开讲语训练	(280)
(二) 引导语训练	(282)
(三) 讲述语训练	(283)
(四) 提问语训练	(285)
(五) 收课语训练	(285)
第四版后记	(288)

语不惊人死不休



第一章

有声语言技巧训练

一、有声语言技巧

有声语言，是指用语音表达的、以说和听为形式的口头语言。它是人们在社会交往中凭借语言传递信息、交流思想和感情的一种言语形式；在传情达意的过程中，它是最直接、最普遍、最常用的基本语体。有声语言表达技巧指的是人们在说话中所使用的高超技能和巧妙的表达方法。它是在一般口语技能的基础上，经过反复训练，掌握了口语表达的规律，积累了较丰富的经验，从而获得了一定的表述自由的结果。

在有声语言表达技巧方面，有其自身独特的要求，这主要包括语音、语调、语气、语速、停顿等方面的要求。

(一) 语音技巧

1. 吐词发音准确

吐词也称“吐字”、“咬字”。训练语音，首先要训练吐字发音。具体方法有三点：

一是咬字符合普通话的构成要求。吐字发音要按普通话的构成要求把汉字的声母、韵母、声调念准，进而读准每个常用的音节。汉字约 6 万多个，

但常用汉字只不过 4000 个左右,而这些汉字都没有离开 418 个音节和阴平、阳平、上声、去声四个声调。其中最常用的音节有 14 个,次常用的音节有 33 个,这 47 个音节合起来占了总出现率的一半。所以只要下工夫,读准声、韵、调以至读准全部音节是不难做到的。

二是要字字清、词词真,防止表述时“吃字”。一些人口头表达时由于情绪紧张,时常有“吃字”现象。所谓“吃字”,就是未能把一个词明晰地吐出来,如把“西安广播电台”中的“西安”说快了,就说成“先广播电台”,等等,这是吐词不清的一个原因,必须注意纠正。

三是口形发音器官要操作到位。有的人说话有时嘴巴张不到位,从而使吐词的音量和清晰度都受到影响。比如“政治家”这个词,当每个音节的发音器官都按规则操作到位时,整个词就很清晰;而当各发音器官动作不协调时,就可能说成“整治家”、“针织界”等,造成歧义。

2. 音质甜润悦耳

音质即声音的性质,它是某个声音区别于其他声音的根据和标志。每一个人,由于发音器官共鸣器的形状不同,发音的方法不同,因而发出的声音也不相同。我们都有这样的体会,对于较熟识的人,不用照面,一听声音就可知道是哪一位。我们听中央人民广播电台的广播,因为熟悉了播音员的声音,即使没先报姓名,我们往往也能识别出是哪一位播音员。这就是从声音的性质辨别出来的。音质的好坏有两个显著的标志:一是好的音质听来甜润、清亮、优美,令人悦耳爽心;不好的音质粗糙、沙哑、低暗,犹如撕裂破布,刺耳烦心。二是好的音质富于变化,可以根据讲话内容的需要变换出不同的声音;差的音质缺少变化,单调呆板。一个人音质的好与差,是由各种因素决定的,有先天的因素,也有后天的因素,但不管这些因素如何,只要进行刻苦的训练,掌握正确的发音方法,是完全可以改进自己的音质的。这样,音质好的,会锦上添花;音质差的,也会在训练中得到提高。

3. 共鸣控制良好

共鸣,也叫共振,是指一个发音体引起另一个发音体发出频率相同的音响的现象。直接引起语音共鸣的是声带上方的喉、咽、口、鼻腔;此外,胸腔、前额、两颧部分也有共鸣作用。

共鸣控制得好,可以使声音变得洪亮、圆润,蕴含感情。这里简要介绍两种共鸣控制技巧:一是“通”,即发音的声带要通畅,不憋不挤。发音时,颈部、脊背要自然伸直;胸部要放松,不僵不憋;喉头要放松,口腔要打开,气流可以十分畅通地向上向前流动。二是“挂”。发音的声道虽然是贯通的,



但声音却不宜直通通地放出来,而要控制好气流,使其产生一种被吸住的感觉,好像“挂”在前硬腭上一样。

(二) 语调技巧

语调是由音量的轻重强弱、音调的抑扬顿挫、节奏的起伏快慢和语速的停顿连接构成的一种“调式”,具有明显的表意功能。掌握语调的表现技巧,可以明显增强语言的感染力。选择和运用语调,可从以下几个方面具体把握:

1. 控制音量变化

在口语表达中,音量大小的变化不是可以随心所欲、漫无目的的,而是由表述者思想感情的变化所决定的。一般说来,音量大小的变化要自然、流畅,当大则大,当小则小,音量大小的变化要做到恰当、适度。即音量大时,决不可大到声嘶力竭的失控程度;音量小时,也不能让听众听不清或听不见。

2. 把握音高起伏

高音的特点是比较高亢、明亮,多用来表示惊疑、欢乐、赞叹和慷慨激昂的感情;中音的特点是比较丰富、充实,多用来表示平和、明显以及一切较平缓的感情;低音的特点是比较低沉、宽厚,多用来表示沉郁、压抑与悲哀之情。口语表述时,只有准确地把握高、中、低三种音的运用规律,才能恰如其分地表达自己的思想感情,使表述具有声情并茂的艺术魅力。

3. 讲究重音处理

重音也叫重读,在口语表达中,它有强调重点、突出主要情感的作用。重音处理和其他词语处理方式的区别,在于咬字的气量和力度。没有声音的特别处理,也就没有重音技巧。一般的处理方式是对重音词在咬字的音量和力度上要显得重一些。但是,在适当条件下,也可采取特殊的处理方式,即把某一个词和其他词相比,在叙说力度上反而要显得轻微一些,这也是一种突出某个词语的技巧。重音处理的关键在于选择好重音词。

重音处理的另一个重要问题是对主要词语和非主要词语声音的对比加工。这里应该注意的,一是切忌使用过多。如果在一句话中每个词语都是重音,那就等于没有重音。二是不要过于吝啬。如果在该使用重音技巧之处而不用,则会使表述平铺直叙,缺少波澜。

(三) 语气技巧

1. 把握语气的综合性

语气是思想感情、词句篇章、语音形式的结合。思想感情既要由词句篇章来负载,又必须通过语调、语势等语音形式来传达。因此,在口头表达中,语音形式就是思想感情、词句篇章的体现。但在口才实践活动中,表述者有时不

能够使语音形式恰当地反映出思想感情和词句篇章的特色,或者有情无声,或者有声无情,这就会影响表述的效果。所以,要通过练习达到三者的协调。

2. 把握语气的多样性

语言内容的思想感情无比丰富,语言形式也多种多样,这使得语气具有多姿多彩的复杂形态。在口头表达中,语气的强弱、清浊、长短、深浅、宽窄、粗细的变化,都可以产生不同的发声效果:气足则声硬,气沉则声缓,气满则声高,气提则声凝,气多则声憋,气短则声促,气少则声平,气粗则声重。而不同的语气、不同的发音效果,则又可以表达不同的感情色彩。而感情色彩的表达都不是孤立的,有主次之分,有交替,有重叠,在不断变化的过程中形成色彩缤纷的语气。语气的多样性是语言丰富性的反映,也是人们语言能力强的一种表现。只有语言能力强的人才能以丰富多样的语气恰当地表达丰富的思想感情和复杂的内容,使两者彼此协调、和谐一致;而语言能力弱的人,则容易造成两者的脱节,使表述显得贫乏、机械。因此,要注重把握语气的多样性。

3. 把握语气的行进性与交错性

语气是一种艺术创作,只有自己不断地体验实践,才有可能真正把握。如一个演讲者在演讲中,固然具有某种相对稳定的基本语气形态,或称基调,但在演讲过程中,具体的语气必须随着演讲内容的发展而发展,依着演讲者情绪的变化而变化。这样,演讲中的具体语气就必然呈现出行进的交错状态。

(四) 语速技巧

语速,就是语言的快慢缓急,即在相同时间内所说的音节(字数)的多少。语速要处理好,需要注意两点:

1. 语速的快慢要根据讲话的不同内容而定

抒情的讲话内容应该说得慢一点,如果讲得过快,说话者的细微的心理变化很难给人留下深刻的印象。另外,记叙、说明、人物对话,情调低沉的地方也应该讲得慢一点。反之,急切的呼吁、热烈的争辩、愤怒的指责、慷慨的陈述、紧张的场面,应该讲得快一些。这样,才能反映出事物的本来面貌,创造出应有的气氛。一般的说话,快速时每分钟应控制在 200 字左右,中速控制在 180 字左右,慢速控制在 150 字左右。

2. 要做到急缓相间、富于变化

在英语教学节目《跟我学》中,曾有一位希腊先生,他以极快的速度、越来越高的嗓门向观众们作自我介绍“我是希腊人我住在雅典我的家在雅典我 28 岁我的名字叫斯达夫罗斯帕帕达波斯……”说到后来简直是声嘶力竭地喊叫了。如果现实生活中人们用这样的连珠炮的速度说话,就难受死了。因此,讲



话时要控制好语速,不仅做到快慢得体、缓急适度,而且要做到快中有慢、慢中有快。速度的快慢缓急是相对的,需要快,也不能无节制的快;需要慢,也不能一味的慢。要做到快而不乱,不能因快而含糊不清;又要做到慢而不拖,不能因慢而松松垮垮。只有这样,才能增强口语的表现力。

(五) 停顿技巧

停顿,就是话语中的间隙。恰当的停顿,可以使讲话的内容得到更清楚的表述,使语言呈现鲜明的节奏感。停顿的作用有三:一是为了呼吸换气,二是为了提示话题,三是为了加强语言表达效果。斯坦尼斯拉夫斯基说过:“顿歇本身仍然具有影响听众情绪的力量。”停顿的形式有以下几种:

1. 换气停顿

讲话时有些句子容量大,拉得比较长,一口气读不下来,出于生理上的需要,稍微停顿一下,这就是换气停顿。这种停顿必须恰当,因为一句话因停顿的地方不同,往往会表达出不同意思。例如“他看见我走了”,如果在“我”的后面停顿,那便成了“他走了”;如果没有停顿,则是“我走了”。

2. 语法停顿

语法停顿表现在书面语上就是句与句之间(包括分句间)的一个个标点符号。表现在演讲中,除了句与句之间的停顿之外,还有句中的停顿。如:“改革/势在必行。”“话/不能这么说,道理/也不能这么讲。”这就是因话题要引起听众重视所做的主语后的停顿,又叫话题停顿。

3. 逻辑停顿

说话时,为了表达某一感情,强调某一观点,突出某一事物,而在句中没有标点符号的地方做适当的停顿,这种停顿叫逻辑停顿。逻辑停顿与语法停顿不同。语法停顿的目的是让听众清晰地把握整个句子的意义和句子间的关系,它划分的最小单位是相对独立的意群;逻辑停顿是在语法停顿的基础上为突出强调某一概念所做的停顿,它的最小单位是一个词。

4. 心理停顿

心理停顿也叫感情停顿,这种停顿没有任何固定的模式。停顿的位置可以是在一个句子的开始,也可以是在任何一个句子的中间或结尾。语法停顿和逻辑停顿一般时间较短,心理停顿却没有时间限制,短则几秒钟,长则几十秒乃至几分钟。正因为心理停顿没有成规,一切为自由意志情感的运动所决定,因而它有极强的艺术效果。

二、有声语言训练

(一) 语音技巧训练

(1) 请大声朗读下面这篇文章,注意做到吐词发音准确、音质甜润悦耳、