

口才与 Eloquence

——技能训练——

刘伯奎 著

and
Speech

演讲

(修订版)



高职高专公共课系列教材

口才与演讲

Eloquence and Speech

——技能训练 (修订版)

刘伯奎 著

 中国人民大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

口才与演讲——技能训练 (修订版) / 刘伯奎著

北京: 中国人民大学出版社, 2006

(高职高专公共课系列教材)

ISBN 7-300-04027-6

I. 口…

II. 刘…

III. ①口才学-高等学校: 技术学校-教材②演讲学-高等学校: 技术学校-教材

IV. H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 025268 号

高职高专公共课系列教材

口才与演讲

——技能训练 (修订版)

刘伯奎 著

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511239 (出版部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京东方圣雅印刷有限公司

开 本 720×965 毫米 1/18

版 次 2006 年 3 月第 2 版

印 张 18.75

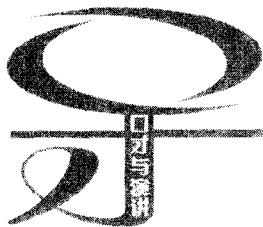
印 次 2006 年 3 月第 1 次印刷

字 数 325 000

定 价 19.80 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换



修订说明

在中国人民大学出版社的大力支持下，本教材继列入教育部“十五”国家级规划教材以后，现在又进行修订，并开始向新的高度冲击。

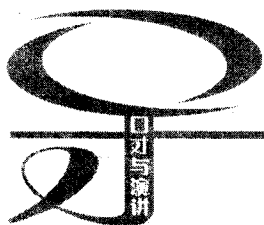
为了更加突出这部教材适用于高职高专学生的针对性，本教材此次修订删除了初版中的普通话训练，增加了职业口才应用需求分类把握的文字，在总体结构上，也由初版的四编调整为三编。

由于“口才与演讲”类教学训练课程至今尚未颁布国家标准，因此，本教材中的全部文字均取自刘伯奎的“口才交际教学训练体系”，这套体系刘伯奎经二十余年潜心研究，原创文字总量已达 160 万字，本教材的文字从中精选而成。因为是一个人独立创作，故而，在教材封面上，一改“主编、副主编”的标识而为“著”。

本教材能取得今天的成功，与中国人民大学出版社几任编辑一以贯之的鼎力扶持是分不开的，在本教材得以修订之际，再次向他们致以真诚的谢意。

刘伯奎

2006 年 2 月于上海嘉定寓所



前 言

随着改革开放的逐步深入，人们开始意识到，在一个发展前进着的社会里，口才的运用与展示，正在日渐一日地融进每一个人的日常生活之中。当今社会，从大学毕业生的就业求职，到公务员的竞争上岗，从人才的跳槽流动，到农民的进城打工……每一个人，无论你自觉也好，不自觉也好，主动也好，被动也好，都必须正视这样一个现实：必须尽快地使自己具有较强的口才能力，才能在人生目标的追求中，成为一个强者、一个成功者、一个胜利者。

然而，如果以为只要在课堂上听老师讲讲课，或者再在试卷上考个满分，就可以使自己的口才能力达到理想的水平，那就太天真了。良好的口才能力的培养，与良好的文学素质、良好的写作能力的培养一样，在很大的程度上，只能是依靠个人长期坚持的、系统化的自我训练。

仔细审查各类学科，无论是数、理、化，还是文、史、哲等学科知识的学习，都有一个共同的特点，即充分依靠求学者的多方面素质（如果求学者的自身素质较好，那么，学习、掌握知识的能力就强，进步速度就快，如果求学者的自身素质起点较低，那么，学习、掌握知识的能力就弱，进步速度就慢）。当然，学知识的过程，同时也是提高求学者的素质的过程。但是，这些学科的学习，毕竟都没有正面承担优化、改造求学者的自身素质的任务，而只是利用学生自身的已有素质，对其某一方面的所需知识进行灌输和积累。而口才训练的个性特点则是，针对求学者的素质——思维素质、心理素质、语言素质……正面展开训练和改造，也就是说，“口才与演讲训练”这几个字所承担的，实际上是对求学者自身的“人才再造”任务。因而，口才与演讲训练的成功，与诸多传统学科相比，



难度其实可以说是最大的，而不是如某些人所认为的，它不仅没有什么难度，甚至还不能成为一门学问。

口才与演讲训练还有一个特点，即，传统的知识类学科可以通过同时制定出标准答案的考试，来宣告该门课程或者该门课程某一阶段的内容学习的完成和结束，但是口才与演讲训练则与此不同，该门课程的学习和训练，不可能提供标准答案，这就使得它不可能通过某种考试来宣告该项学业的完成，而只能是更侧重于训练求学者的独立思考，并且注重循环交叉式的反复训练，以使求学者的水平能够持续不断地提高，从某种意义上说，该项训练永无结束之日，具有鲜明的终生学习的特点。

正如本教材中所标示的，口才训练目标要求共有 14 项标准，相互比较，虽然难免会有主次轻重之别，但在训练与应用实践中，却是同时向受训者提出要求的，不仅 14 项标准每一项的“达标”都无不是一个系统化的渐进过程，而且，在对受训者进行检验时，14 项标准的主次轻重，又因说话人自身文化水平、个性气质的差异，以及因受话题、语境的影响而演变成不同的具体组合形式。例如，某人表述某话题时，“构想是否周密，且详略得当；见解是否深刻，且角度新颖”可能是其面临的主要问题；而另一人的另一话题表述，面临的主要问题则可能变成了：“语言是否规范，且吐字清晰；表情是否自然，且态势得体”。这都是“怎么学”的个案要求不同的差异性。有时，就同一个说话人而言，不同话题的表述也可能出现上述之问题重心的转移。这就从根本上决定了口才训练实际上不可能速成，在某种意义上，它甚至还表现为“只能逐步渐进”的特点。

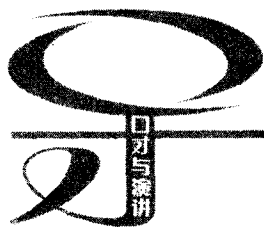
当然，这并不同时就意味着，口才训练是一门短期难显成效的学科。就具体的口才技能（不论是朗读、演讲，还是交谈、辩论）而言，尤其是就某一具体的话题表现而言，经过认真而有效的准备，短时间内实现“飞跃式”的提高，在口才训练中也是很常见的（而口才总体水平的提高，正是在这一次次具体提高中显现的、由“量变”到“质变”的系统发展过程）。这也就使得口才训练显现出一种“终生学习与阶段训练的有机统一，专项训练与全面实践的有机统一”的特点。

口才训练的特点与难点，使得口才与演讲教学训练体系的建立，不仅其难度大大增加，同时也使得口才训练的理论指导书籍处在一种独特的“供参考（或借鉴）”的位置上，它和一般的知识类书籍不同。知识类书籍，只要读通了、理解了、记住了，就可以说学会了，甚至今后就可以不必再读了。而“口才与演讲”教材，作为指导能力训练的书籍，读懂了其理论，理解了应当如何训练却未能投入训练，未能扎扎实实地一个环节一个环节地解决自身存在的问题，及时提高水



平，这样的书读得再多，也没有用。有谁见过从来不上训练场，只是捧着体育训练教材阅读，就能使“跑、跳、投、掷”成绩直线上升的？又有谁见过只读名菜谱，却不去进行“掌勺实践”的人，一跃而成为名厨师的？因此，如果你只是拥有了这一本教材，如果你只是阅读这一本教材，而不是参照教材上介绍的训练方法坚持训练，那么这本教材对你的价值也就大大降低了。

当然，就数、理、化、音、体、美之类的学科知识而言，也是需要通过读书之外的反复实践才能逐步掌握并融会贯通的，但这种反复实践与口语训练的反复实践又有很大的不同。不妨再打一个比方，“数、理、化”等诸学科的训练实践，有点像西餐烹饪，如肯德基、麦当劳的烹饪方法，其操作程序明确清晰，甚至可以做到全世界同一操作程序。而口才技能的训练实践，则更像中餐烹饪，不要说各大菜系烹饪方法与程序各有不同，就是同一菜系中，甚至同一菜系中同一师门训练出来的师兄弟之间也会各有风格差异，这其中，又会派生出诸多只可意会、不可言传的奥妙之处。正是这一点，使得口才训练的难以把握以及训练获得成功后的令人欣慰，构成了其独有的令人神往的魅力。



目 录

第一编 口才与演讲技能训练的系统把握

第一章 口才与演讲的训练把握	(3)
第一节 口才与演讲训练的目标要求	(3)
一、口才技能训练的要求	(4)
二、口才训练与应用的指导原则	(7)
第二节 口才与演讲训练的三个层次	(9)
一、口音规范训练	(10)
二、口语技能训练	(11)
三、口才显现训练	(12)
第三节 虹吸原理——口才与演讲的成功通道	(13)
第二章 口才与演讲的主干类型及应用要求	(18)
第一节 单向表述类口才的主干类型及应用要求	(20)
一、诵读	(20)
二、复述	(21)
三、诠释	(23)
四、主持	(24)
五、演讲	(25)
六、报告	(26)
第二节 双向交流类口才的主干类型及应用要求	(27)



一、交谈应用形式分类	(28)
二、交谈应用功能分类	(30)
三、辩论交锋方法分类	(38)
四、辩论交锋形式分类	(42)
第三章 口才水平显现与行业、职业、角色制约	(53)
第一节 日常口才交际与职业口才交际	(53)
一、日常口才交际	(54)
二、职业口才交际	(56)
第二节 职业角色对口才交际应用的不同要求	(60)
第四章 口才交际中的常见语病及根源分析	(63)
第一节 单向表述类语病及其根源分析	(64)
一、略语	(64)
二、赘语	(65)
三、散语	(65)
四、断语	(66)
五、模糊语	(66)
六、重语	(66)
七、急语	(67)
八、缓语	(67)
第二节 双向交流类语病及其根源分析	(68)
一、不合语境	(68)
二、角色不当	(68)
三、漠视对象	(69)
四、拦截话题	(69)
五、超前判断	(70)
六、假意倾听	(70)
第五章 口才交际与语境把握	(72)

第二编 口才与演讲的基础训练

第六章 口才与演讲的基本表现形式及训练	(79)
第一节 文字底稿对口才与演讲的依托和制约	(79)
一、文字底稿对口才与演讲的依托	(79)
二、文字底稿对口才与演讲的制约	(80)

第二节 口才表述分类训练要领	(82)
一、念读式口才表述	(82)
二、半脱稿式口才表述	(84)
三、全脱稿式口才表述	(85)
四、无文字底稿的即兴口才表述	(86)
第三节 四类口才表述训练的标准	(87)
一、念读式口才表述的标准	(87)
二、半脱稿式口才表述的标准	(88)
三、全脱稿式口才表述的标准	(88)
四、无文字底稿的即兴口才表述的标准	(89)
第四节 口才与演讲系统化训练的宏观把握	(89)
第七章 口才与演讲的基础训练	(93)
第一节 发声原理及训练	(93)
一、发声目标要求	(93)
二、发声训练方法	(94)
第二节 念读要领及训练	(96)
一、念读训练要领	(96)
二、念读训练方法	(97)
第三节 听话指导及训练	(99)
一、听话理解训练要求(初级)	(99)
二、听话理解训练要求(高级)	(110)
三、迎合训练的分寸把握	(118)
四、迎合训练的具体要求	(121)
五、迎合与抗回避的训练方法	(124)
六、听话理解训练的五种方法	(126)
第四节 态势风度设计及训练	(129)
一、单向表述口才应用中的态势风度训练	(129)
二、双向交流口才交际中的态势风度训练	(134)
第五节 心理素质要求及其训练	(137)
一、心理素质训练目标要求	(137)
二、心理素质训练方法	(141)
第六节 口才思维优化模式训练	(143)
一、逆向思维优化训练	(143)



二、纵深思维优化训练	(147)
三、发散思维优化训练	(151)
四、联想思维优化训练	(155)
五、综合思维优化训练	(157)
六、确立观点的训练	(162)

第三编 口才与演讲的技能训练

第八章 单向表述口才技能训练	(175)
第一节 朗读朗诵训练	(175)
一、朗读与朗诵的异同辨析	(175)
二、朗读训练基本要领	(177)
三、朗读朗诵训练的六个环节	(182)
四、朗读训练方法	(194)
五、朗诵训练要领	(195)
第二节 演讲表述训练	(197)
一、演讲与朗诵的异同辨析	(197)
二、演讲的“三性合一”特点	(200)
三、演讲的基本语调——亲切感	(202)
四、演讲的语调设计训练	(204)
五、演讲的训练形式分类	(206)
六、常用演讲训练方法	(208)
第三节 演讲稿的分类撰写技巧	(222)
一、叙事（为主）类演讲稿的写作技巧	(223)
二、抒情（为主）类演讲稿的写作技巧	(226)
三、议论（综合）类演讲稿的写作技巧	(234)
四、演讲稿的选体与选题	(240)
五、演讲的主题挖掘与提炼技巧	(242)
六、双层内涵的交相融合与“反复”技巧	(247)
第九章 双向交流口才技能训练	(250)
第一节 辩论交锋训练	(250)
一、分类扣题法	(251)
二、追加前提法	(254)
三、立论不可疲软	(256)

四、“起、承、转、合”法	(259)
第二节 交谈沟通训练	(264)
一、怎样在交谈中进行沟通与转换	(264)
二、沟通与转换的水平提高训练	(266)
附录 基层单位怎样开展辩论比赛活动	(271)
一、怎样拟定辩论赛题	(272)
二、辩手的挑选与位置安排	(273)
三、辩论比赛的工作人员的聘请	(275)
四、辩论比赛的程序与模式的优化	(278)
参考书目	(285)

第一编

口才与演讲 技能训练的系统把握

- 口才与演讲的训练把握
- 口才与演讲的主干类型及应用要求
- 口才水平显现与行业、职业、角色制约
- 口才交际中的常见语病及根源分析
- 口才交际与语境把握

第一章



口才与演讲的训练把握

第一节 口才与演讲训练的目标要求

口才与演讲,有时也可以统称之为口才,或口语交际,具有较强的生活实践性。在某种意义上可以这样说,每个人从牙牙学语就已经开始学习口才了。现实生活中我们每天都接受着这样的训练,有必要在教室里再耗费几十节课时间来专门学习口才吗?

以在教室里按规定进行的几十节课而言,确实未必能使口才能力有很大的变化和提高。但是,应当看到,几十节专业课的教学和训练在个人的素质和能力方面的推进作用却是不可低估的。

首先,这些教学和训练有助于我们一改过去在生活中盲目被动地学习口才的状况,借助师生之间、同学之间的互相交流等多种形式,将过去从个人“微观”角度进行的、感性地、消极地被动认知,改为从社会“宏观”角度与个人“微观”角度交叉融合的、理性地、自觉地主动掌握。

其次,这些教学和训练,将大大提高学生学习和掌握口才技能的主动性、积极性,更有助于拓展学生的知识面,开阔胸襟心怀,有助于从高层次的理论角度自觉地、系统化地学习和掌握口才技能,进而,更好地适应现代社会人际交往频繁、信息转换加快、口才的作用愈发重要的特点,有助于学生的成长。

再次,这些教学和训练,为口才技能的渴求者提供了一个系统化的,既有理论指导又有可供仿效的操作模式的训练体系。在这个训练体系里,既有可供教学



班级展开的教学训练模式，也有可供学习小组内成员互练的活动形式，更有个人随时随处都可以进行的自我训练法。这样，就可以使口才的技能训练从课内走向课外，从传统的按教学计划规定的“大一统”的教学模式，扩展而为按照“因材施教”原则进行的多样化训练体系，并使学生按照个人文化素质、心理素质进行的有针对性的自我训练，和自觉的、持之以恒的目标训练达到有机的结合。

一、口才技能训练的要求

从系统化训练和自觉掌握的角度来看，口才技能至少从 14 个方面对训练提出了明确的要求，这里略作介绍如下。

（一）语音规范

口才训练要突出其交际功能，就不能不重视对语音规范的严格要求，就不能不强调对普通话的运用。改革开放以来，市场经济的发展已经对普通话的广泛应用产生了较为显著的推动作用，作为专门的口才训练更应当走在前面，更应注重于对普通话应用水平提高的明晰要求。

（二）吐字畅晰

这一要求主要侧重于发声器官在口语表述时运动的协调性。它不仅要求发声时气息的通畅，更要求吐字共鸣的准确清晰，表述内容句式完整，没有因不合逻辑规则、不合约定俗成模式的停顿等造成的病句以及歧义理解等不良现象。

（三）语调适中

这一要求主要侧重于说话人对声音显现的语调自控，其中包含着两个方面的要求，其一可谓“客观方面”，即不同类型的口才技能各有其不同的语调要求，说话人要能依此要求选定最佳语调；其二可谓“主观方面”，即说话人要学会根据自己的嗓音条件，选定自己的最佳语调，“强扭硬别”或是“东施效颦”都可能对语调适中产生负面影响。

（四）节奏合理

口头语言转瞬即逝，且主要以一次性显现发生作用的特点，使得口语节奏是否合理成为口才能否成功的必要保证。节奏是否合理，要受到两个方面的检验，一是口才技能的具体形式对节奏的独特要求，例如，朗诵语言的艺术化显现与交谈语言的生活化显现，就各有其不同的口语节奏要求。二是交际对象的接受理解能力对节奏合理的具体要求（过快或过慢均有负面作用）。上述两个方面的有机融合，才可以构成“节奏合理”的具体形式。

（五）表意准确

这一要求主要侧重于对口才表述中的语法修辞训练。口才表述与书面文字表



述其实并无本质区别，它也同样有议论、叙事、抒情、说明等分类形式，也同样要求论证的周密、叙事的生动、抒情的贴切、说明的清晰。综合而言，我们可以称之为“表意准确”。在这一要求下，表述训练务必从初始起步就严格要求，力戒似是而非、含混不清、词不达意、隔靴搔痒等不良现象。

（六）措辞贴切

措辞贴切在总体上表现为精确与模糊的辩证统一，在具体应用中又各有其不同的标准与侧重要求。例如，在叙事和议论中，人们常常要求对事物特点、行为性质的明确界定；但有时在思想教育交谈中，对对方某些错误或不良行为进行否定时的定性用语有适度“模糊”，对某些良好行为予以肯定时的定性用语有适当“拔高”，这些情况其实也仍然属于“措辞贴切”的范围之内。也就是说，措辞贴切应当是因时因事因人因地制宜，而不能以“自以为是”的主观表述去“以不变应万变”。

（七）构想周密

这一要求主要侧重于对话题的思考能力的训练。口才训练与日常生活中口才应用区别之一在于：前者更侧重于对话题全面深刻的理解与把握，训练中一般不允许不懂装懂、东扯西拉、信口开河，以至于漏洞百出，这就不能不要求正式表述前对话题的构想务求周密。其次，在表述与交流过程中，还要注意辩证思考，即注意在对立面观点、尤其是被一致认为是错误的观点中，发现、提取其合理成分，用以完善、发展本方原观点，使本方立于更为周密的理论基础之上。

（八）详略得当

这一要求主要侧重于对口才表述中的逻辑建构能力的训练。口才与演讲，和日常口语表述一样，有时一个话题就可以自成一个系统，而表述训练中常有的时限要求，则规定了表述者的语言必须精练、重点突出，当详则详、当略则略，以保证口才的应用效果。

（九）立论新颖

这一要求侧重于表述者对话题思考不落“窠臼”的引导和训练。口才的主要功能之一在于互相之间的信息交流，尤其是有价值的新信息的交流。口才交际过程中，观点落后贫乏，甚至庸俗陈腐，是不受欢迎的。因此，口才训练初始，就应当严格要求，务必注意以思维的不落俗套和立论的新颖别致取胜。

（十）见解深刻

这一要求与立论新颖的要求堪称互为表里。如前所述，口才能否成功的关键，在于是否进行了有价值的信息交流。这就要求我们在表述训练中，一方面要