

QING SHAO NIAN YAN JIANG KOU CAI KE

青少年 演讲口才课

高耀华 主编

掌握说话的艺术 做一个口才出众的人

Q

每个人都不是天生的演讲高手，一开始都会有失败的经历。但是，只要不沉湎在过去失败的阴影中，而是勇敢地挑战自己，以坚定的信念，走出一条属于勇者的成功之路，就能够成为一个能言善辩和拥有卓越口才的人。

哈尔滨出版社

QING SHAO NIAN YAN JIANG KOU CAI KE

青少年演讲口才课

高耀华 主编



Q



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年演讲口才课 / 高耀华主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2005.7

ISBN 7-80699-509-9

I. 青... II. 高... III. 演讲—语言艺术—青少年读物 IV. H019-43

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 054110 号

责任编辑: 张凤涛

装帧设计: 新锐·中鹤书装

青少年演讲口才课

高耀华 主编

哈 尔 滨 出 版 社

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码: 150040 电话: 0451-82159787

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

网址: www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

东北印刷厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 8 字数 156 千字

2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7-80699-509-9/H·50

定价: 16.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-82129292

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所

.....



前言 FORWORD

青少年成长系列丛书（第一辑）

学会在社会中成长(丛书序)

.....

韩震

北京师范大学价值与文化研究中心常务副主任
教育部全国教师教育课程资源专家委员会委员

成长是一个引人关注的话题。从呱呱坠地那一刻起,每个人就开始了成长的历程。学会在社会中成长,是一个人长大成人的标志。

但是,成长不是一帆风顺的。从青少年的角度来说,生活世界充满了神奇,也不缺乏诱惑,如何把握自己、适应社会,是成长道路上的重要问题。近年来,随着网络的迅猛蔓延,各种社会问题也呈现出新的方式,青少年的健康成长,更需要引起我们的关注。大量的事实在提醒我们:要关注青少年在社会中的成长,给青少年健康成长创造适宜的环境和条件!

成长不是随波逐流。很多青少年朋友,对成长充满畏惧,害怕长大。这种不适应可以理解,但成长是不可避免的。如果我们不能主动适应身体成长带来的心理变化,我们就会产生诸多困惑。解

前言

FORWORD



.....

决的办法,不是逃避,而是面对,是积极寻求、主动了解。揭开成长神秘的面纱之后,我们就不会那么恐惧了。所以,成长需要学习,可以在成长中学习。

本套丛书的作者,希望通过提供具体的情景材料参考,帮助广大青少年朋友主动适应成长、积极对待成长。当然,该丛书的效果需要在以后由读者检验,但作者的努力是值得肯定的。北京师范大学价值与文化研究中心一直致力于青少年问题的研究,并设立了青少年价值观研究室,试图通过各种方式为广大青少年朋友在社会中的成长提供帮助和指导。这项工作长期而艰巨的,需要我们坚持做下去。

祝愿每一位青少年朋友,都能健康成长!

.....



前言 FORWORD

你是否遇到过这样的情况：在众人面前说话总是双腿发软、手心冒汗、大脑发麻，无法侃侃而谈？只要有陌生人在场，就会极度紧张、焦虑不已，生怕自己说错话，难以畅所欲言？与人辩论时，总是心中有理，却如茶壶里装饺子，有口难言？交谈过后，老是觉得该说的仍没说清楚，不该说的却说多了？面对别人的发问，经常不知所措、目瞪口呆……

在人的各种能力中，口才是一个人学识、才干和智慧的重要标志。一流的口才，可以使你的表达更清晰，可以使你的话语更动听，可以使你的说理更有力，可以使你的人际关系更融洽。所以，拥有高超的口才也是很多人梦寐以求的。

但好口才不是天生的，而是后天学习与努力的结果。在个人的成长历程中，口才的培养和提高不免还会受到各种各样的挑战：喧哗与躁动，诱惑与挫折，问题与困惑。因此，在锻炼自己口才的时候，我们还应该掌握一些切实可行的道理和方法，以求自己少走一些弯路，少做一些无用功。希望本书就是这样一本让你可资借鉴的书。

本书的写作采用了横向展开与纵向深入相结合的方式：既有面向提高整体口才能力的总述，又有针对改善专门口才能力的讲

前言

FORWORD

.....

解。全书共八章,106节。其中前两章是横向的总述:第一章“敢于开口就是胜利”,帮你卸下心理包袱,扫清心理障碍,拾起开口说话的充足自信;第二章“优化你的表达方式”,教给你一些最常用的会话技巧,现学现用,助你快速地提高自己的表达能力。第三章到第八章则是纵向的讲解:分别从朗诵、讲演、辩论、交谈、问答、即席发言等六个难度逐级递增的方面切入,结合大量生动的事例,剖析其中可能会遇到的问题,为你找出解决的良策,全方位地令你的口才脱胎换骨。

亲爱的读者朋友,只要你愿意去学,坚持去学,拥有一流的演讲口才才是完全可能的。仔细阅读本书,并按照当中给予的提示和方法身体力行,经过一段时间,你的口才必定会有明显的进步。言谈间,你的师长、你的朋友、你的同学,都会对你产生“士别三日,当刮目相看”的感觉。这正是本书写作所想达到的效果。

编者



敢于开口就是胜利

一、口才到底有多重要	002
二、战胜你心中的“敌人”	004
三、驱除失败的阴影	006
四、迈出充满自信的第一步	008
五、学会激励你自己	010
六、用积极的心理暗示成就口才	012
七、争取上台说话的机会	014
八、要善于开发话题	016
九、利用集体活动多说话	018
十、家人和朋友都是你开口的良师	020
十一、说话：从自言自语开始	022



目录 CONTENTS

优化你的表达方式

一、不妨学学“名嘴”们	026
二、调整你的说话节奏	028
三、说话时别忘了看看场合	030
四、说错了该怎么办	032
五、树立良好的说话形象	035
六、尽力学好普通话	037
七、你有口头禅吗	039
八、努力避免说废话	041
九、“君子生非异也，善假于物也”	043
十、读书有益说话	045
十一、动笔对动口很有帮助	047
十二、记住才能说好	049
十三、用生活充实自己的言谈	051
十四、想像和联想为你的语言锦上添花	054
十五、在你的表达中张扬个性	056
十六、做一个有涵养的说话者	059



让你的朗诵更具魅力

一、做好朗诵的前期准备工作	062
二、全面理解作品是关键	064
三、掌握停顿技巧	066
四、轻读重读有学问	068
五、语调也是一大法宝	070
六、你的声音完美吗	072
七、朗诵的“软硬”和“疏密”	074
八、朗读的文体不要忽视	077
九、把握作品里的感情	079
十、恰如其分地表达感情	082
十一、培养积极的表演心态	084
十二、你作过朗诵设计吗	086
十三、为朗诵插上想像的翅膀	088



目录 CONTENTS

成为一个演讲高手

一、怎么才算演讲高手	092
二、充分的准备是演讲成功的首要条件	094
三、来不及作充分准备怎么办	096
四、一篇精彩的讲稿必不可少	098
五、演讲就要有演讲的样	101
六、来一个先声夺人的演讲开头	104
七、不要忽略了你的听众	106
八、把你最想强调的内容“秀”出来	109
九、语调是演讲的好帮手	111
十、你的演讲一定要通俗易懂	113
十一、如何在演讲中说故事	115
十二、用名言警句为你的演讲润色	117
十三、切忌长篇大论	119
十四、赋予演讲生命力	121
十五、一个令人回味的演讲结尾	123



拥有一流的辩论口才

一、善于搜集辩论的材料	126
二、立论要扎实而巧妙	128
三、看穿对手的意图	130
四、如何向对手发起正面进攻	132
五、辩胜有窍门	134
六、利用心理定势	136
七、“咬”住对手的漏洞不松口	138
八、遇到陷阱怎么办	140
九、“以其人之道还治其人之身”	143
十、铁一般的逻辑，诗一般的语言	145
十一、在辩论中感染听众	147
十二、辩论中的 EQ	150
十三、走好辩论的最后一步	152
十四、如何训练自己的辩论口才	155

目录
CONTENTS

在交谈中彰显艺术

一、会交谈先得会聆听	158
二、营造轻松愉快的交谈气氛	160
三、笑容是一种绝佳的无声语言	162
四、让幽默成为你交谈的调味剂	164
五、赞美是友谊的使者	166
六、你敢于道歉吗	169
七、这样的批评最容易接受	171
八、该怎么表达自己的反对意见呢	173
九、使你的说服更有效	175
十、包容展现交谈风度	177
十一、拒绝的艺术	180
十二、你会安慰别人吗	182
十三、避免“祸从口出”	184
十四、如何与陌生人一见如故	186
十五、怎样和老师交谈	188
十六、改善与同学的交谈	190



制造巧妙的问答

一、仔细想好你到底要问什么	194
二、找准提问的时机	196
三、学会设问	198
四、不懂就要问	200
五、形形色色的提问	203
六、遇到突发的提问怎么办	205
七、反问是一种独特的回答	207
八、机智让你的回答妙语连珠	210
九、如何应对现场发问	212
十、老师的提问回答不上来怎么办	214
十一、学点答话的技巧	216



目录 CONTENTS

用即席发言挑战你的智慧

一、即席发言:时刻准备着	220
二、选好发言的主题	222
三、想一想听众的心理	224
四、快速地形成腹稿	226
五、减少客套话	229
六、当心出口千言,离题万丈	231
七、实现感情迁移	234
八、可以试试超常言行	236
九、即席发言的能力积累	238



敢于开口就是胜利

大量的事实可以证明,每个人都不是天生的演讲高手,一开始都会有失败的经历。但是,他们没有沉湎在过去失败的阴影中,而是勇敢地挑战自己,以坚定的信念,走出一条属于勇者的成功之路,成为能言善辩的人。

一、口才到底有多重要

周恩来总理是闻名中外的语言大师，他的口才让我们十分佩服。

有一次，外国记者问道：“请问总理先生，中国人民银行目前有多少存款？”因为当时新中国刚成立不过十多年，和西方的发达资本主义国家相比，国力还有很大的差距，周总理心知这个记者是存心想影射中国存款少、国家穷。他停顿了片刻，微笑地答道：“中国人民银行的存款目前共计十八元八角八分整。”见外国记者很惊讶，周总理又补充道：“中国人民银行目前共发行十元、五元、二元、一元、五角、二角、一角、五分、二分、一分共十种面额的人民币，所以共计是十八元八角八分整。”外国记者佩服地点了点头。

又有一次，一位西方记者想炫耀西方富裕故意问道：“周总理您好！我近来发现中国人走路都是低着头的，而我们西方人走路都是抬着头的，请问这是为什么呢？”周总理又微笑了一下，自信地答道：“这个很容易理解，因为我们中国人走的是‘上坡路’，你们西方人走的是‘下坡路’。”记者汗颜不已。

还有一次，外国记者问周总理：“总理，你们中国怎么硬是要把人走的路叫‘马’路呢？”想暗示中国没有人权。周总理呵呵地笑道：“这个我一说你就明白，我们中国走的是马克思主义道路，所以就简称‘马路’啦。”记者顿时无语。