

加拿大引进版

北美素质教育丛书



[加] 凯西·米娅塔 著
李赟娜 译

少年演说家

——演讲技能与口才培养



华中师范大学出版社

中国青少年口才训练



中国青少年口才训练
中国青少年口才训练

少年演说家

中国青少年口才训练与口才培养



中国青少年口才训练与口才培养

加拿大引进版

北美素质教育教程



[加] 凯西·米娅塔 著
李赟娜 译

少年演说家

—— 演讲技能与口才培养

SPEAKING RULES!

Classroom games, exercises, and activities
for creating masterful speakers, presenters,
and storytellers

Cathy Miyata



Pembroke Publishers Limited

华中师范大学出版社

Speaking rules!

Classroom games, exercises, and activities for creating masterful speakers, presenters, and storytellers

© Pembroke Publishers, Canada

English edition published by Pembroke Publishers Limited in 2001

All rights reserved

本书根据加拿大 Pembroke Publishers Limited 2001 年版翻译,2002 年华中师范大学出版社取得中文译本的独家出版发行权。版权所有,不得翻印。

© 华中师范大学出版社

(鄂)版权合同登记号:图字 17-2002-005 号

(鄂)新登字 11 号

图书在版编目(CIP)数据

少年演说家——演讲技能与口才培养/[加]凯西·米娅塔(Cathy Miyata)著;李霞娜译.

—武汉:华中师范大学出版社,2003.6 (北美素质教育丛书)

ISBN 7-5622-2762-4/H·209

I. 少… II. ①凯… ②李… III. 演讲—语言艺术—少年读物 IV. H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 034295 号

少年演说家

——演讲技能与口才培养

著作人:凯西·米娅塔

译者:李霞娜

责任编辑:龚琼芳

责任校对:章光琼

封面设计:新视点

编辑室:一编室

电话:027-67867361

出版发行:华中师范大学出版社©

社址:湖北省武汉市珞瑜路 100 号

电话:027-67863040(发行部) 027-67861321(邮购)

传真:027-67863291

网址: <http://press.ccnu.edu.cn>

电子信箱: hscbs@public.wh.hb.cn

经销:新华书店湖北发行所

印刷:湖北恒吉印务有限公司

督印:姜勇华

字数:142 千字

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:10.25

版次:2003 年 6 月第 1 版

印次:2003 年 6 月第 1 次印刷

印数:1—2 000

定价:14.60 元

本书如有印装质量问题,可向承印厂调换。

目 录

导言:当众演讲——果真那么可怕吗?	1
- 正视畏惧心理	1
如何使用本书	3
课程安排	4
迎合听众之需	4
有策略地开展口语交流	5
理解技术和技巧中的艺术	5
本书的相关教益	6
勤于练习,多多赞扬	7

上篇 口语交流

第一章 展开想象	10
创造之基	10
理解想象	11
抓住想象	13
预备练习:注意倾听	14
想象练习	16
用故事想象	24
拓展课程:写作	30
第二章 积极倾听	33
听者之责	33
技巧:用身体聆听	34
技巧:传达和接收想象	35
技巧:提问	37
拓展课程:对演讲者的反应	39
第三章 记忆策略	41
记忆与背诵	41
用故事开始	42

记忆策略	45
忘了怎么办	47
记忆的七种策略	47
克服遗忘	49
背诵时机	50
拓展练习:画地图	51
第四章 关注听众	54
认识听众	54
技巧:目光接触	55
不同寻常的开始语	57
技巧:听众参与	59
拓展练习:呼叫/回答模式	62
第五章 体态语言	65
表达准确信息	65
技巧:姿态	66
姿态练习	68
技巧:表情	69
技巧:手势	70
拓展课程:模仿表演	72
第六章 妙用声音	75
声音的妙用	75
声音热身练习	76
技巧:音量	77
技巧:音调	79
技巧:语速	80
技巧:沉默	82
拓展课程:配音	84
第七章 沉着镇定	88
学会应对紧张	88
技巧:应对烦躁和恐惧情绪	90
技巧:有力的开场	91
技巧:精彩结尾	92
技巧:放松练习	94
拓展课程:对暗示做出动作反应	95
第八章 即兴创作	99
公众演讲者的安全网	100
技巧:自发性动作	101
技巧:集中注意力	102
技巧:学会决策	105

拓展课程:对短信息做出反应	108
第九章 表情达意	110
词语的深层含意	110
技巧:语调	111
练习:要柠檬汁吗?	111
柠檬汁	112
技巧:态度	112
拓展课程:确定基调	113
第十章 学会评论	116
评论和批评	116
预备练习:建立评论标准	117
技巧:不作判断的评论	118
拓展课程:抱怨歌	119

下 篇 表 演

第十一章 表演的评估	124
量化评估	124
自评	129
反思性评估	133
第十二章 表演的选材	134
饱含激情	134
选择演讲主题	135
选择故事内容	135
如何选择一个好的故事	137
控制篇幅	138
演讲稿的写作	139
提示卡的使用	139
领悟材料内涵	139
了解你的观众	140
激情与观众口味吻合	140
如何准备演讲	141
如何使用提示卡	143
第十三章 一个结尾.....一个开始	144
逐步提高	145
安排参加训练的听众	146
选择最佳表演时机	146

使演讲独具特色	146
训练表演者	147
课堂外的表演	147
演讲乃终生之事	148
附录:为学生准备的故事	150
参考文献	156
索引	157

导 言

当众演讲——果真那么可怕吗？

“我将同大家一起相处八个星期，”当一群六年级的学生怔怔地看着我时，我告诉他们。我还宣布：“本培训项目结束时，你们都要单独地向全班作五分钟的演讲。”

我话音刚落，前排的一位男生便垂下了头，后排鼻子上有饰物的小女孩倒抽一口冷气呜咽起来。坐在我右手边的一位惊恐万状的高个男生，凝视窗外。紧张的气氛笼罩全体学生，就像一团伸手不见五指的浓雾。恐惧刻在他们的每一张脸上。教室内鸦雀无声。“她想要我们站到全班同学面前讲话！”他们虽不出声，可我知道他们都在心中这样高喊。

我清了清嗓子，换了种方式问道：“北美洲大多数人第一怕的是死，你们知道吗？”他们都茫然地盯着我。我又问，“那你们知道第二怕的是什么吗？”

一些同学摇摇头。只有一位男孩点了点头。

“是什么？”我问他。

“当众演讲，”他回答道，他的声音就像他紧攥的拳头那样硬梆梆的。

我笑了，“你说对了。这就使演说培训计划与死亡相提并论了，是吗？”

“那我宁愿死，”坐在我正前面的一位男生趴在桌上喃喃自语道。

正视畏惧心理

勇气可以抵抗畏惧，控制畏惧——但这并不意味着就没有畏惧。

马克·吐温

以上仅仅列举了大多数学生对当众演讲的看法。站在听众面前演讲，这往往使他们感觉受到威胁和恐吓，他们害怕会受窘和丢脸，感觉像是要冒着伤害自尊的危险。他们可能会打消承受风险试着去演讲的念头，头痛、胃痛、紧张和焦虑也可能会困扰着他们。

当众演讲也许是老师期望学生做的最难的事。作为教育工作者，我们从不希望学生不做好准备活动就到平衡木上做前空翻。那么，为什么我们还偏偏要这些学生站起来，很难堪地面对同是未

做准备的同学去演说呢？

《少年演说家》旨在给那些想成为杰出演讲家和有影响力的交际家的学生提供方法、技巧和指导，使他们能感到自信，具备自控能力。本书能让您和您的学生直面当众演讲的恐惧并有所收益。当您目睹学生只在几次演练之后就有所变化时，您定会兴奋不已。他们双眼炯炯有神、脸上挂着微笑、昂首挺胸。他们在一起谈笑风生，开始感受冒险之乐趣。

当众演讲，时时都在冒险。可能有处于窘迫的危险，有来自各方的嘲笑，有同伴做出的令人不快的评判。但是，如果学生们想增长自信、建立自尊、赢得尊重，他们就得冒险去尝试。

奇怪的是，许多惧怕当众演讲的人压根儿就说不清究竟是什么使他们恐惧。他们就只是怕。虽然演讲不会威胁到他们的性命，他们站起来发表演讲也不会真正有什么恐怖的事情发生。但是，害怕却总是真实存在的。

因此，正视恐惧就成为一种挑战。福兰克林·罗斯福对此曾作过十分恰当的评述：“最怕的就是怕本身。”可是，如何才能让自己不感觉恐惧呢？

而您是可以帮助学生应付这种风险的。当我的妹妹决定参加漂流时，全家人无不捧腹大笑，说她是只大旱鸭，没有一个人想象她能尝试那样的事。然而，她的教练却一直教他们如何面对恐惧和风险。当他们准备好后，他们先学如何推筏前进，然后再选择不同的风险等级。他们的风险等级分为六级，一级是流速较缓的小溪，六级则是尼亚加拉瀑布。对有些人而言，他们起初都能开展一级风险的漂流，而另外某些人则可以开始五级风险的漂流。每个人都必须从一定程度开始，逐渐克服恐惧心理，提高风险等级。其实，当众演讲也是如此。

演讲成功赢得听众的关注、一步步地提高风险等级，会给学生带来很大的成就感。他们会正视感受攻击的恐惧心理，并发现那只不过是小溪慢渡。最终，他们会不甘冒这种平缓的风险，更加努力地去学习自控技巧。他们将跳入更深、更湍急的水流中，越来越自信地去尝试新的技术和技巧。谁知道呢……或许，他们中有人将会驶向瀑布！

本书还论述了如何培养懂礼貌、善感知、有见识的听众。演讲与倾听是交际中的一对伴侣，均需要技能和训练，而不仅仅是有礼貌即可。除阅读外，没有比善于演说和交际更能裨益学生的技能了。这些技能，生活中时刻都需要。

如何使用本书

我需要花更多的时间去记忆故事。

莫利,五年级

我需要在演讲的中间部分多花些精力,不只是在开头和结尾。

布莱恩,九年级

《少年演说家》介绍了培养学生必备之演说和倾听能力的十个中心问题:

- 展开想象
- 积极倾听
- 记忆策略
- 关注听众
- 体态语言
- 妙用声音
- 沉着镇定
- 表情达意
- 即兴创作
- 学会评论

以上是本书上篇第一章至第十章的内容。

各章中的学习策略都是为四年级到十二年级的同学而设计的。您没有必要指望学生在进行了每一章的每一个活动之后总能获得满意的效果。或许您会发现班上的学生擅长于某一方面,如表情达意;而在另一方面,如体态语言方面则比较差。即使在同一方面,学生们也会各有所长。例如在“妙用声音”一章中,您的学生也许用不着进行语速与语调的训练,但他们会从如何使用沉默的训练中获益。

如果您不能确定在某个特定的方面是否需要对学生进行培训,那么您可以借助恰当的预测方式来判断学生的强项和弱项。这样,您就可以根据学生的需要和您的教学目标自由选择训练项目。有时,您可以让学生自己选择他们需要的训练科目。我经常询问我的学生需要训练些什么,他们会说:“克服怯场的策略。”于是,我们就花更多的时间来训练保持沉着镇定的策略。

该书中,每一章都涵盖五部分的内容:

- 引言。包括背景资料、轶事和建议,以及相关教学内容中技能、技巧的概述;
- 预测。帮助教师观察和评估学生,了解班上学生的强项和弱项;
- 演说策略。包括以同伴形式、小组形式或集体参与形式开展的活动,以及以同伴或小组形式开展的某些特殊技巧与策略的训练;
- 拓展课程。包括一些游戏、活动及训练;
- 对教师教学和学生学习结果的评估。

课程安排

演说表演的其他方式：

● 举行一个传统的
演讲比赛

● 举办一个故事节
● 举行一场诗歌朗
诵会

● 举办一个说谎比赛
● 举办一个猜谜比赛
● 举办一个笑话大赛

对口头交流技巧的研究、培养及评估是基础语言艺术课程的组成部分。在某些学校，口语交流在学生的学期成绩中占有三分之一的比重。在一学年中，学生每周只用进行 10 至 20 分钟的演说训练，就能在口语交流方面获得显著进步。

书中的这些技巧同样适用于 5 周、8 周或是 10 周的学期口语教学计划。这门课程的结业考试可以采用演说的特殊方式。如果有很多班级的教师愿意带这门课，比如四年级，或是学校的所有中等年级都开设这门课程，那将会有更多的练习和培养方式可供学生们选用。

书中提到的一些演说策略不一定只局限于教学时段内。它们同样可以应用于戏剧课程、职业培训、个人职业指导与提高，或是业余领导培训计划中。进行和享受有效交流与沟通的方式是多种多样的。

迎合听众之需

我需要你们的鼓励，现在，我能够进行演讲了。

哈纳，九年级

就像任何复杂的艺术或商业活动一样，学习和培养艺术表演才能应该分阶段进行。只有在知道了应该将你的嘴唇放在乐器的哪个地方，怎样放置你的手指，该吹出哪个音符，并且进行了大量的演奏练习之后，你才可能演奏出一支长笛协奏曲。口语演讲也是如此。无非是让一位学生站到听众前面，记住该说些什么，如何才能说得生动有趣，当他不知道该说些什么的时候，可以让他看着听众。此时，学生用来表演的“乐器”是他们自己的身体，它会随着他们的情感而“演奏”。哪怕有一位听众在场时，这个“乐器”都可能会奏出难以预料的华美乐章。

在本书中，我是将听众划分为八个或八个以上为一组进行活动的，或者说是认为所确定的听众人数足以让你充分提高自己的声音以便集中桌旁听众们的注意力。如果只有四位听众就座于桌旁，那么你就不必扯着嗓子，只用增加一些手势或是干脆站起来即可进行沟通。如果再增加四个人，那么你就会感到有一种非要放大自己不可的压力。突然间，你会感到浑身不自在，像是被“突显”了出来，而且你还不得不迫使自己增大音量，并且下意识地环视整个桌子，以便能够看到所有的在座听众。如果你没有办法充分地“放大”你自己以满足所有听众的要求，那么，这些听众就会分裂成许多个小的谈话圈，他们就会彼此交谈而全然不理睬你了。

我喜欢这种不必进行
当场演讲、只让我们以小组
进行活动的方式。

阿玛, 十年级

八人一组的听众群也许看起来很小,但是它会产生压力,而且每增加八个人到这个听众群,对演讲者的要求也会随之增高。因此,我认为一开始就将学生放到一个有三四十双眼睛注视的班级前面让他们作演讲,这对他们确实有些要求过高了。在本书的第一部分中,许多游戏和活动是要求以同伴的方式或小组的形式进行的。在这样的群体中,学生们可以尝试和练习一些特殊的演说技巧以便为他们而后当着所有的人演讲作准备,这样的群体会逐步增大以便让学生们学会如何调整自己。我们在脑海中应该始终留有这样一个概念,那就是有些游戏和技能的训练必须在五人或是五人以上的群体中开展,因为只有如此,学生们的演说技巧才可能得到充分地发挥和掌握。一些简单的“实战”策略,像在一群年纪较小的听众前面进行排练,或是作为一个队伍中的一分子进行演讲,这些将是本书下篇会涉及到的内容。

有策略地开展口语交流

富有成效的交流不是马上就可以发生的,它是一系列复杂技巧的结果,其中包括培养、改进、练习和不断适应环境的变化。有些学生可以很自然地改变他们的演说技巧。想想你现在班上的捣蛋鬼,他知道如何吸引同伴的注意力并且能将他们的注意力长久维持下去,他还知道如何迎合他们甚至是逗他们发笑。然而所有这些技巧能够稍做调整以恰当地适应另一种环境吗?当然没问题。是的,我曾听到你们这样说过。但这是因为那位学生具有天赋的缘故(也许这种说法不太合适)。再看看我曾带过的那些令人头疼的害羞的学生们吧!你叫他们如何去应对成为公众焦点这样的事情?这简直就像是要他们的命!

不过,如果某个教学主题是在有策略地推进,他们是会对我们的训练设计感兴趣的。我们应该让学生们相信,他们不是在没有经过严肃认真的准备、指导和支持下就被推到一个众目睽睽的处境之中去的。当老师们采用本书所提供的训练方案时,我建议你们最好是在教室的四壁上贴一些图表,以便随时提醒学生们的演说技能进展情况。

同时,老师还应该让学生们坚持写反馈日记,记录下他们在不同方案之中的反馈和进展情况,这将有助于他们加深对自我的认识,从而做出进一步的评估。

理解技术和技巧中的艺术

在这本书中我提到了一些演讲技能和技巧方面的培养和实施方案。虽然在字典和词典中,技能技巧属于同义词,但是还是有必要指出它们的一个显著差别。

“skill(技能、技术)”一词来源于冰岛语,它表示的是一种精通某门学问的实践能力。那些在他们各自领域表现出很强能力的商人和专业人士被视为是有“技能”的。他们能够出色地完成他们的工作,而且还很可能看上去轻而易举地就能够完成所需要的进展。这就是为什么作为成年人,当我们雇请修盖屋顶的人、砖瓦匠或是医生时,我们通常是找那些有经验之人的缘故。

但是“technique(技巧、技法)”的词根是 technic,来源于希腊语,主要指艺术学习中的各种技法。一位具有天赋技法的画家、音乐家或是表演家正是因此而区别于同领域中的其他人而成为专家或明星的。因此,technique 主要适用于艺术家。

但是不管 skill 和 technique 在来源和意义上有多么大的不同,我还是在本书中将它们作为同义词来使用。因为我觉得任何行业、专家或是商人中都有耀眼的明星,这不仅仅是艺术家所特有的。但是,必须提请注意的是,亚里士多德曾经指出,演讲和表演确实是一门艺术。你会遇到这样的学生,他们因杰出的天赋和才华而出类拔萃、光彩照人。随着时间的流逝,我已经见证了许多原本不会阅读的和一些需要借助特殊帮助的人,如难语症者,甚至是那些被看作 AD/HD 的学生如何在口头表达上获得成功。他们虽然不知道如何阅读和计算,但是他们能够表演。所有的学生将会从这本书中所提供的训练方案中获益,而且所有的学生也将从中找到自信,使他们的演讲水平提高到能够游刃有余地应对各种公开演讲。而且有一点毫无疑问,他们中的一些人将会成为演讲明星。成就这些人的演讲辉煌吧!因为他们将成为其他学生的榜样和表率,而你所要做的则是尽力挖掘他们的才能以使其更充分地发挥出来,结出累累硕果。可惜的是,这在我们的教育体制中是常常被忽视和扼杀了的东西。

本书的相关教益

书中的许多游戏和练习是紧紧地和文学及文字练习结合在一起的。和我一起工作过的教师发现,通过本书的游戏和练习,学生理解故事的能力、创作的能力和理解文学作品的能力都有较大提

高,就连他们阅读民间传说的能力也被逐渐培养出来。当你带领学生们学习本书的不同章节时,你会发现许多“派生”出来的直接教学效果,这些都是学生们积极、正面的变化。

在上口语课时,学生们的写作能力都有显著提高。

(彼得先生,五年级老师)

在教学中,文学以不同于在图书馆中的另外一种形式出现。

(郝乐特女士,图书管理员)

(我的学生)开始变得更加开朗,更加能够体谅和理解别人。

(法柔女士,八年级老师)

毫无疑问,学生们的交流沟通技能得到了明显提高,然而我认为更为重要的是,他们更加彼此欣赏和敬重对方了。

(庞翠女士,九年级老师)

学生们被要求再讲一个故事——就连那些平时非常优柔寡断的学生也会变得充满激情。学生们信心百倍,阅读的兴趣也随之上升。

(西门丝女士,六年级老师)

勤于练习,多多赞扬

虽然在教学中,可能有的学生对某一种演讲技能(例如目光接触)已经掌握得相当熟练了,而他的同学也许还没有;我们不能因此就让这位学生不再参与这种演讲技能培养的游戏和练习,这并不会影响他的进步速度。因为在口语交流中,每当小组成员发生改变,他们之间的相互关系也会随之变化,他们就会面临新的挑战。此外,本书的许多游戏还同时提供了多种技能的训练。虽然书中的某一章节可能主要是针对目光接触进行训练,但是与此同时,演说的其他技巧也会得到培养。

通常学生们很难意识到他们已经具备了某种特殊的交流技巧。这和每天进行阅读或数学练习是不同的,学生的口语技巧是从来不会被指出来的。学生从来不会意识到,与人交流时看着对方是一种与听众建立联系的技巧;他们也不会意识到,在讲笑话讲到最精彩的句子之前稍作停顿是能产生喜剧效应的最佳时机。如果我们此时能够及时地指出学生们的这种天资并大加赞扬,那么我们将会使他们的这种独特能力施展得更加充分,他们将会更加积极地应用和发展这种能力。

这真是太难了,你应该知道的,直接看着某人说话真的很难。

詹森,四年级

学生们在学习某种特定的技巧时已经取得了显著成功的一个最明显的标志就是:他们能够得心应手地运用这种技巧。当老师叫他们在游戏或练习中演练这种技巧时,学生们会感觉到毫无困难,驾轻就熟。这表明他们已经掌握了。

我想这很简单。

贝丝,詹森的同伴

确认学生们在活动中运用某种演讲技巧已经达到了轻松自如的程度以后,老师就可以让学生们百尺竿头,更进一步了。当学生们取得一个又一个成功,爬过了一级又一级阶梯之后,老师就应该让学生们自信地朝着最高目标挺进了,这就是——充分地实现自我价值!

上 篇

口 语 交 流

准备进行公众演讲的学生必须研究如何利用语言营建关系,这比语言本身更重要。事实上,公众演讲总是发挥着双重作用,即一方面在营建关系,另一方面也在进行交流。

同学习语言表达相比,公众演讲更注重个人素质,对其要求也更多。当学生们学习语言表达时,他们可以通过一起开口说、一起开口唱、表演戏剧故事、参与故事中的角色、利用音乐、吹牛或者其他方式来学习语言。通常,我们采用教授他们语法、句型的方式来培养他们的语言表达能力,其目的是使他们在开始学习语言时不用因为要参加群体活动而提心吊胆。随着时机的成熟,教师可以逐渐把学生分成小组,与此同时对每个成员提出更高要求,让他们各展其能。

在本书提供的一些方案之外,进行一些语言表达训练也可以为准备公众演讲的学生提供不同程度的帮助,但是并非定要如此去做。教师在上一堂富有成效的口语交流课之前,可以把这些训练当作热身活动。

公众演讲的模式和语言表达的模式正好相反。本书的活动、游戏和练习都是以二人一组或三人一组的模式展开,而不是在全班范围内进行的。采用这种模式,学生们就完全可以在不感到精神紧张,也不感到发音和身体上有压力的情况下学习演说技巧。这样,演讲的学生不会感到有四十双眼睛盯着自己,他们顶多只会感到一双或两双。

学生进行了各章介绍的一些游戏和活动训练后,就可以逐步换成大组活动了。他们可以在一个新的大组中重复同样的游戏和活动,但那时,他们得学会如何调整自己以面对更多的听众。然后,在更多听众面前,教师才能采用一些为适应更多听众而开展的新的游戏和活动的设计及技能培养方案。例如学习“目光扫视”这种更高级的目光接触技巧。

当然,公众演讲训练模式的最后阶段才是表演。本书的上篇主要介绍公众演讲第一阶段和第二阶段的训练模式,第三阶段的训练模式则在本书的下篇中涉及。