

演讲 口才 朗诵

理论与实训

刘双胤 编著



东北林业大学出版社

演讲 口才 朗诵 理论与实训

刘双胤 编著

东北林业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

演讲 口才 朗诵理论与实训/刘双胤编著. —哈尔滨: 东北林业大学出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-81131-479-3

I. 演… II. 刘… III. ①演讲—语言艺术②口才学③朗诵—语言艺术 IV. H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 109112 号

责任编辑: 郑国光

封面设计: 马铨铨



NEFUP

演讲 口才 朗诵理论与实训

Yanjiang Koucai Liangsong Lilun Yu Shixun

刘双胤 编著

东北林业大学出版社出版发行

(哈尔滨市和兴路 26 号)

哈尔滨理工大学东区印刷厂印装

开本 850×1168 1/32 印张 10.5 字数 260 千字

2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

印数 1—1 000 册

ISBN 978-7-81131-479-3

定价: 26.00 元

自序

我喜欢富有激情和包含思想的演讲；我常被口吐莲花和妙语连珠的口才所吸引；我欣赏抑扬顿挫和舒展情怀的朗诵。也许这些是每一个人都曾经拥有过的感触。

我记得让我有了朦胧感觉的那是在初中。我的初中班主任，让我代表新生在学校召开的迎新生大会上发言。这个任务既让我高兴激动，也让我犯愁。那时的我对写作和发言十分惧怕。我记得花费了好长时间，好不容易憋出了一篇大概有 800 字的稿子。我没有底气地交给了班主任。我知道等不来夸赞。

经过老师修改，总算可以了。现在记不起来我讲的什么了，讲的怎样。估计念的还不错，因为老师表扬了我。从此，我便主动并有意识地练习当众说话。在学生时代，我一直担任学生干部，这就有很多机会

面对同学发言。特别一提的是,上大学后(已经忘记了那是八几年的什么时间了),我看到了我国第一本《演讲与口才》杂志要创刊的消息,虽没有狂热的呼喊,但却有急切的等待。在我经济极为拮据的时候,依然从生活费中挤出(已经记不清了)1元多钱,定了全年的杂志。大学时代我没有间断,可惜且遗憾的是,没有保存住所有的期刊。参加工作之后,因所从事工作的关系又接着订阅。随着时间的流逝,也让我在说话方面得到了不小的收获和能力上的提高。也许是命运的安排吧,今天成了《演讲与口才》课的专职教师。

对我影响很大的还有那个时代的代表人物:曲笑、李燕杰,还有我的母校——大连理工大学庄青老师。他们是那个时代并影响一代人的演讲者,后来都成了著名演讲家。

时代变化迅猛,步伐前行加快,人们期望增高。转眼间一个全新的社会呈现在了人们的眼前。一切都在剧烈的变革中消失与重生。

一个人拥有好的口才,人生就可能会拥有好的未来。我国改革开放30年,让很多人已经在不知不觉中感受到了,一个竞争的时代站在了人们面前,这个时代又似乎更偏重具有口才的人。无论社会交往,还是日常生活都需要口才。毫无疑问,一个人要想成功就更需要口才。所以又可以说,一个口才竞争的时代已经到来。没有口才已很难适应这个时代的发展和需求,甚至也会阻碍自己梦想的实现。

回顾历史,人类从进入文明社会后,小到个人和家庭,大到社会和国家,无不受到口才因素的影响。

我国的改革开放,市场经济体制的建立,特别是今天这个时代,经济全球一体化、文化的多层次化、政治的多极化,无不需要人们广泛的交流和沟通。拥有口才必将使人们在人际关系紧密而复杂的社会活动中,建立更加良好和谐的关系,为他人和自己之间搭建一座美丽的心灵桥梁。

口才就是生产力,生产力可以创造财富。一言千金,出口成金的情况屡见不鲜。各个时代社会上有地位、有影响的政治家、科学家、企业家、文学家等发表演讲就有“口价”。如,美国前总统克林顿、英国前首相撒切尔夫人、华裔人士陈安之先生等,我国的易中天、于丹教授等一大批学者一场演讲下来收入颇丰。国务院副总理吴仪在中国加入 WTO 谈判桌前,出语惊人,智慧超人,体现了“说得出的能力,做得到的成就”,谁能说口才不是一种强大的生产力呢?科技是生产力,口才也是生产力!

口才是拥有美好人生的重要元素。口才已成为决定一个人生活及事业优劣成败最重要的因素之一,从一个人每天所说的话,就可以判断出他每天生活的状况。有口才,说话流利的人不仅得到人们的欢迎,而且能使人托付其重任。口才是人类生活中应用普遍而最难能可贵的技艺之一,也是人生拥有美好旅程中必不可少的生存手段。

口才是人们沟通、交流的扶梯与桥梁。只要说出一句恰当的话,就会改变别人对你的印象。口才不管面对怎么样的对象、不管在什么时候、什么地点都能有效地运作,口才的力量就是可以在沟通中表现出活力,直接或间接地产生很大的积极影响。口才能赢得友谊,使家庭和睦,口才在工作和生活,在沟通中如鱼得水。

口才是人生、事业成功的重要法宝。作为经营者,口才决定经营的公司、企业利润的高低,好口才使顾客盈门,财通三江;对于管理者,口才决定在工作岗位上的人气和威望,好口才会得到领导的重视与提拔;对于教师,口才影响教学的质量,好口才赢得学生的爱戴与尊重,会给学生诸多的资讯;对于演讲者,口才是决定演讲成功与否的关键,好口才才能达到预期的效果,赢得满堂喝彩。因此说,掌握口才艺术会使人在危难之时能够化险为夷;在谈判中会转败为胜;在销售中赢得更多的利润,在家庭中获得幸福。

口才不是天生的,更不是与生俱来的。许多人羡慕有口才的

人,认为能说会道是天生的。其实不然,口才是一个人后天科学培养和勤奋训练出来的。被誉为“世纪的演讲家”的丘吉尔也不例外,它是完全靠自学,成为著名演讲家的,他刻苦、勤奋、坚持不懈的努力练习,最终拥有举世皆知的雄辩的口才。

其实,你有一千个理由羡慕别人的口才,你更有一万个理由成为具备高超讲话能力的人。找到路,则不怕路长,不善讲话不要紧,关键的是学习与练习。因为讲话能力可以通过日常训练百炼成钢。日日行,千里不在话下;天天读,万卷亦非难事;时时练,讲话能力就会日益增强。到那时,你就会口吐莲花,笑傲江湖;妙语连珠,平步青云。在实践中磨炼口才,用意志作为成功的基石,以汗水浇灌成功的花朵,勤奋的苦练与巧练,就一定成功。

培养口才,一要多读书,让知识越来越广博;二要多参与演讲实践活动,让经验更加丰富。很多时候,我们的不善言辞,不善表达,其实是因为我们失去了自我,失去了对于感觉的脱口而出,我们过于重视考虑说错了怎么办?话未出口,羁绊已成,怎能随心所欲,岂能妙语天成。

如果反过来,不要思虑那么多,学习脱口秀,说错了再改。我们将会多么自如,而且明白自己错在哪里?不佳在哪里?下一次改正时又没有包袱。所以,每个人只要放下包袱,放弃“怕”字,丢掉“面子”就能够诙谐幽默、文采飞扬地面对任何场合,面对任何人群,大胆说话。

拿出勇气说出来,敞开心扉讲出去,这是拥有口才的第一步。接着要加强修养,完善人格,同时必须锤炼良好的心理素质。因此说,口才不仅仅是口上功夫,更重要的是一个人德、才、学、识整体素质的综合展示。

总之,在当今这个竞争时代,口才是一个人的才干、一个人的活力、一个人的人格的检验和用人单位衡量人才的一把重要尺子,而且已成为新人才观的重要组成部分。

现代人需要有实力有才干,同时更要有口才,才能显示出真正的力量。因此,必须培养自己的口才,拥有演讲家的风度,使自己真正成为一个有竞争力的人。

拥有了口才,更要在演讲与朗诵艺术事业上有所飞跃与突破,让自己的工作更加充满希望,让自己的生活更加体味快乐,让更多的人分享你的成功!

我看过一本书,书上有篇短文,自认为不错,推荐给各位,请细细品味其中的道理。我给加了个标题——《怎样说话才最好》。

急事,慢慢地说;
大事,清楚地说;
小事,幽默地说;
没把握的事,谨慎地说;
没发生的事,不要胡说;
做不到的事,不要乱说;
伤害人的事,坚决不能说;
讨厌的事,对事不对人地说;
开心的事,看场合再说;
伤心的事,不要见人就说;
别人的事,小心地说;
自己的事,听听自己的心怎样说;
现在的事,做了再说;
未来的事,想好再说;
如果对我不满意的地方,请一定要对我说。

我相信:只要用心,就有可能;只要开始,永远不晚;口才是一辈子要用的能力。你到底是想要,还是一定要?如果是一定要,那就立即行动,而且要全力以赴!

目 录

上篇 理论篇

第一章 演 讲	1
第一节 演讲绪论	1
第二节 演讲稿	15
第三节 演讲者素质	48
第二章 口 才	55
第一节 口才概述	55
第二节 口才与成才	60
第三节 大学生口才现状	62
第四节 创建良好的口才培养环境	68
第三章 演讲、文采、性格与口才	73
第一节 演讲与口才的关系	73
第二节 文采与口才的关系	74
第三节 性格与口才的关系	78
第四章 即兴演讲	82
第一节 即兴演讲概述	82
第二节 即兴演讲的方法与技巧	88

第五章 竞选演讲	93
第一节 竞选演讲概述	93
第二节 校园竞选演讲	96
第六章 面试口才	103
第一节 面试口才概述	103
第二节 面试口才的技巧	105
第三节 求职案例	115
第七章 社会交际口才	124
第一节 社交口才的原则	124
第二节 社交口才的情景	126
第八章 辩论	143
第一节 辩论概述	143
第二节 辩论的逻辑技巧	146
第三节 辩论中常见的错误	172
第四节 辩论赛赏评	177
第九章 朗诵	182
第一节 朗诵概述	182
第二节 朗诵情感的把握	186
第三节 朗诵的技巧	193

中篇 实训篇

实训一:勇气训练	213
实训二:心理素质训练	222
实训三:气息训练	226
实训四:有声语言训练	232
实训五:态势语言训练	239
实训六:朗诵训练	250

下篇 范文篇

一、名人演讲词赏析	258
第一篇 温总理在出席美国友好团体欢迎宴会上 的演讲	258
第二篇 坚持和平走向双赢	263
第三篇 假如马克思健在	273
第四篇 凌峰在中央电视台春节晚会上的即兴演讲	274
第五篇 伟大的中国人	275
第六篇 学会感恩	280
二、诗歌赏析	283
第一首 奥运的火炬	284
第二首 让我们再度以激情的目光关注奥运	285
第三首 伟岸的祖国	287
第四首 2008, 中国不会倒下	289
第五首 我们永远记着	291
三、学生演讲稿赏评	292
第一篇 面对台湾的地图	292
第二篇 成功之我见	294
第三篇 祝愿	299
第四篇 而今迈步从头越	301
四、辩论词赏析	303
第十三届中国名校大学生辩论邀请赛决赛辩词	303
附录: 演讲大赛评分标准	318
参考文献	320
后记	322

上篇 理论篇

第一章 演 讲

第一节 演讲绪论

一、演讲历史简介

人类的产生并伴随着语言的形成,人类拥有的语言能力又为演讲起源提供了物质基础。人与人之间传授经验、交流思想的实践活动产生了对演讲的社会与个人需求,人类文明的进化,即社会的进步又大大推进了演讲艺术的发展。历史发展进程的多样化,使东、西方演讲的发展史呈现出了不同的进程和特点。

我国演讲发展史可以分为4个时期。

高潮期:春秋战国时期,是旧制度、旧统治秩序被破坏,新制度、新统治秩序确立,新的阶级力量壮大的时期。在这一变革过程中,生产力的提高,科学技术的进步,促成了思想的空前活跃和文学艺术的繁荣。社会制度的巨大变革,震撼着人们的心灵。许多思想家从各自的阶级利益出发,著书立说,到处游说,对这场大变革发表见解,形成了儒家、道家、墨家、法家、兵家等“诸子百家”,并出现了“百家争鸣”的局面。孔子、孟子、荀子、墨子、庄子、韩非子等诸子百家的代表人物,为我们留下了至今读来仍脍炙人口的丰富的演讲言论。在社会政治领域中产生过重要影响的,李悝、吴起、商鞅以及张仪、苏秦等人也都是掌握了高超演讲技巧的政治家。这一时期可以说是我国演讲艺术发展史上的第一个高潮。

复兴期:我国封建社会历经两千多年漫长而沉寂的历史发展进程,清朝末年至新民主主义阶段,康有为、梁启超、谭嗣同等,成为了维新变法的宣传者;孙中山、章太炎、陈天华、秋瑾等,把演讲作为领导资产阶级革命的重要利器。李大钊、毛泽东、肖楚女、周恩来、陈毅、鲁迅等,后来成为了无产阶级杰出演讲者的代表。可以说中国演讲事业进入了复兴时期。

崛起期:1978年中国共产党召开了标志着中国历史转折点的十一届三中全会,实现了思想意识领域的极大飞跃。之后,为宣传这次会议的历史性重要作用,宣讲活动在中国神州大地上再次蓬勃兴起。李燕杰、曲啸、刘吉、邵守义等一批思想教育演讲者的出现,为中国演讲艺术的崛起奏响了开篇乐章。

黄金期:我国改革开放不断深入,特色社会主义市场经济体制逐步确立,国际地位提高,综合国力增强,人们生活水平显著提升,在这一重要发展阶段,我国演讲事业也呈现出了“专家化”、“大众化”的明显特征,成千上万的各行各业工人、农民、干部、教师、战士、学生等,都积极学习演讲,实践演讲。成百上千的专家、学者和各行各业的成功者表现出“自觉性”,大量宣讲改革开放后取得的

辉煌成就;更多学者开始深入研究演讲艺术,并著书立说;各级各类学校、培训机构开办了多层次、多类型的演讲课程。中国演讲史上新的黄金时期真正来临。

西方演讲艺术的发展过程经历了4个阶段:

黄金阶段:古希腊罗马时期是西方演讲艺术发展史上的黄金时代。古希腊罗马从演讲理论到演讲实践都达到了震烁古今的高峰。

古希腊演讲术是政治斗争的锐利武器,同时也是精神文明的伟大成就。古希腊人认为演讲者的任务是:解释某种事物或现象;激发听众的某种意识,鼓舞他们做出某种抉择并进而采取某种行为;给听众以精神上的享受。其中,宣传富有独创精神的思想,培养高尚的情操以“娱乐听众”,被看作是演讲者的尤为重要的任务。柏拉图、狄摩西尼、亚里士多德等人对演讲术的实践及其理论都做出了卓越的贡献。狄摩西尼,这位年轻时曾因口齿不清而遭到过人们嘲讽的演讲者,通过自己不知疲倦的顽强劳动,终于达到了古希腊演讲术的顶峰。

继古希腊之后,罗马的西塞罗被推崇为古罗马最伟大的演讲者。西塞罗的演讲实践和他探讨罗马演讲术的著作为演讲艺术的发展做出了杰出贡献。

推进阶段:中世纪,强大的宗教势力禁锢了包括演讲在内的几乎所有科学、文化、艺术、教育等学科门类在思想内容方面的重大进步。但是,由于宗教本身宣传教义、感化百姓的需要,居于垄断地位的教会神学演讲,在一定程度上促进了演讲艺术在形式、技巧方面的发展。

贡献阶段:文艺复兴运动持续了200年,对推动西方演讲术的发展作出了贡献。“这是一次人类从来没有经历过的最伟大的、进步的变革,是一个需要巨人而且产生了巨人——在思维能力、热情和性格方面,在多才多艺和学识渊博方面的时代。……但他们

的特征是他们几乎全都处在时代运动中,在实际斗争中生活着和活动在,站在这一方面或那一方面进行斗争,一些人用舌和笔,一些人用剑,一些人则两者并用。”(恩格斯《自然辩证法·导言》)文艺复兴时期演讲艺术的主要特点是高扬人文主义的旗帜,从文学和戏剧中借鉴各种生动的表达手段。

崭新阶段:资产阶级革命将西方演讲艺术推向了一个新的历史阶段,演讲和论辩成为政治斗争的常规形式,造就了一大批集政治活动家和演讲者于一身的杰出人物,法国的罗伯斯底尔、丹东,英国的波宁布洛克、威廉·皮特,美国的亨利、克莱、韦伯斯特等是其中的佼佼者。著名演讲者、美国总统林肯的《葛提斯堡演讲》成为演讲艺术史上的经典之作。

19世纪新兴无产阶级的崛起和科学共产主义理论的创建与实践,再一次发展了近代演讲艺术的理论和实践。马克思、恩格斯、沃尔弗、魏特林、倍倍尔以及列宁、斯大林等无产阶级革命领袖,通过自己的革命活动实践,展现了当众演讲艺术在社会生活中的积极作用和历时的的重要意义。

演讲事业历史的简要回顾,让我们清醒地看到:社会变革剧烈,社会思想活跃的时期就是演讲艺术大发展的时期;时代进步的脚步声就是为演讲艺术的繁荣昌盛鸣炮擂鼓;各行各业人士的热情和参与就是为演讲事业的茁壮成长提供土壤、阳光和营养。演讲艺术的繁荣更为一个时代和社会进步与腾飞提供了重要的工具和武器。

二、演讲概述

(一)演讲的本质

演讲又叫讲演、演说。“演讲”这一概念,历史上最早出现在荷马史诗里。据传已双目失明的行吟诗人荷马,常年云游各地演讲,宣传关于特洛伊战争的英雄事迹。

在我国,“演讲”一词较早出现在《北史·熊安生传》中:“公正(尹公正)于是有所疑,安生皆为一一演说,咸究其根本。”古代有的称之为“言辞”,有的称之为“谈说”。《说文》上讲,演,长流也。段玉裁《说文解字》认为:“演之言,引也,故为长远之流。”转义于语言,就是语流之意。《说文》上称:“说,释也,从言,兑声。一日谈说。”专指人们“就某个问题对听众说明事理,发表见解”。这说明“讲”者有剖析矛盾,解释分歧之意。可见“演讲”是解答疑惑,问跟求源,辨明是非,以期达到传播思想、观点、主张的目的。

演讲是一种言语表现,但并非所有言语的表现都可称演讲。人们的自言自语,感叹唏嘘就不是演讲;日常的寒暄聊天儿,促膝谈心,也不是演讲。因此,望文生义的简单地把“演讲”解释为“表演+讲话”,就有偏颇之嫌。

《现代汉语词典》中,“演讲”一词,与“讲演”同义,那么,何谓演讲?其定义或称本质,或为含义,可描述为:

演讲是指在特定的时空环境中,借助有声语言和适当的态势语言为手段,公开向听众传递信息,表述见解,阐明事理,抒发情感,以期达到教育、感召、影响听众的目的,是一种直接的带有艺术性的社会实践活动。

(二)演讲的特征与类型

1. 演讲的特征

演讲特征较多,如现实性、艺术性、直观性、鼓动性、时效性、综合性、临场性、口语性、沟通性、学术性、道德性等,下面介绍几种。

(1)现实性。所谓现实性,就是演讲者要紧紧围绕当今社会现状,现实问题确定自己的选题。而且要求选材真实,有时代感,倡导和谐,弘扬正气,鞭挞丑陋言行,能够极大地发挥教育和激发听众的作用。

(2)艺术性。演讲是一门具有独特艺术性的社会实践活动。演讲者应以“讲”为主,以“演”为辅的和谐统一的实践活动。演讲

的许多环节都需要“艺术处理”。如选题、开场、布局、语言运用、态势语言和有声语言发挥等。这些问题处理得好,体现出“艺术性”,就会吸引听众,就会引起听众的反响,演讲就会走向成功。精彩而又具艺术性的演讲应该融合相声般的幽默、诗歌般的激情、戏剧般的冲突和优美的态势动作。这一切有机地统一,就会形成特定的审美效果和较高的艺术性,产生综合的艺术感染力。

(3)直观性。演讲是演讲者与听众面对面的信息交流。台上的演讲者以“孤家寡人”姿态,面对台下听众的“众目睽睽”。一方面,台上演讲者的观点主张、仪表神态,台下听众一览无余;另一方面,台下听众的一举一动,让台上的演讲者也“尽收眼底”。

(4)鼓动性。没有鼓动的演讲,便不是真正的演讲。演讲者态度鲜明、或褒或贬,泾渭分明,毫不含糊,所讲切合听众的需要,拓展听众的思维,启迪听众的心灵,必引起听众的共鸣。演讲者演讲时总是饱含炽烈的情感,以自己的心声呼唤听众的心声,以自己的感情火花去点燃听众的感情火花,一定会激发听众对现实的关注和思考。演讲的鼓动性在演讲的结尾处显得尤为突出。

(5)时效性。演讲直接诉诸听众的视听感觉,这就决定了演讲具有明显的时效性——时代感和时间性。从宏观上看,应具有十分强烈的时代感,体现着新时期的主旋律,使演讲更具有感染力、动员力,实现在一定期限内最大价值。从微观上看,演讲要受到时间、空间和听众接受程度的制约。一般来讲,时间不宜过长,竞赛性的演讲控制在5分钟以内,事迹性演讲最好不要超过20分钟,专题性演讲更要控制在一个半小时之内。

2. 演讲的类型

演讲学发展至今尚无形成统一的分类标准。有的按演讲场所分类,其意义在于根据不同场所的特殊环境和特殊听众,选择不同的演讲风格和演讲技巧。有的按演讲风格分类,其意义在于根据演讲者个人的气质、修养和演讲内容的需要,选择最得体的风格类