

汉语口语训练教程

主编 ○ 张海燕 王桂宏



华东师范大学出版社

汉语口语训练教程

主 编 ○ 张海燕 王桂宏

副主编 ○ 白晓清 王培敏 尹春霞

刘瑞昌 胡志广 巴增云



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

汉语口语训练教程/张海燕,王桂宏主编. —上海:华东师范大学出版社,2015.6

ISBN 978-7-5675-3674-6

I. ①汉… II. ①张…②王… III. ①汉语—口语—高等学校—教材 IV. ①H193.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 133868 号

汉语口语训练教程

主 编 张海燕 王桂宏
项目编辑 姚 望
审读编辑 孙 婷
责任校对 许苏宣
装帧设计 孔薇薇

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 昆山市亭林彩印厂有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 23.5
字 数 553 千字
版 次 2015 年 8 月第 1 版
印 次 2015 年 8 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5675-3674-6/H·785
定 价 46.00 元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

导 言

哲学家海德格尔有句著名的论断：“语言是存在之家。”汉语作为中国大学生言语交际活动中使用频率最高的母语，它已不再是一门单纯的语言课程，也不仅仅是蕴涵着丰富人文性的交流工具，而是应该作为一种生存方式被掌握的。所谓生存方式就意味着无论课内课外，无论学习、生活、游戏还是工作，无论过去、现在还是将来，母语表达与每位学生的思想情感、选择判断、生命状态、生活境况等息息相关，须臾不离。在中华人民共和国人力资源和社会保障部发布的《国家技能振兴战略》中提出了劳动者必须具备的八项核心技能，排在第一位的就是“交流表达”，排在四、五、六的“自我提高”、“与人合作”、“问题解决”也与一个人的口语表达能力有着不可分割的联系。因此，提高大学生的汉语口语表达水平是关系到每个学生成长状态、发展机会、生存质量的学业大事。

一、课程目的

“汉语口语”课程是根据社会发展的需要、应用型人才培养的需要、强化本科大学生职业技能的需要而开设的。“汉语口语”课程的实践性改革，是进一步深化高校教学改革，提高本科生培养质量的重要措施。

二、课程性质

“汉语口语”是研究口语运用规律的一门应用语言学科，是研究人的言语活动由内部语言转化为外部有声语言的内在规律，综合运用诸多学科知识培养人的口语能力和职业技能的必修课。

“汉语口语”属于应用语言学科。它综合运用语言学各方面的知识，研究和解决人们在人际交往过程中口头语言的应用问题。

“汉语口语”是一门边缘学科。它以理论语言学、描写语言学、心理语言学、心理发展语言学和社会语言学为基础，同时吸收教育学、心理学、发声学、朗读学、交际学、逻辑学、伦理学和美学等各学科的研究成果，对教育、行政、司法、外交、新闻、营销、旅游、会展等各种工作语境中的口语应用进行系统研究，以揭示职业口语及生活口语运用的特殊规律。“汉语口语”与语言学等许多学科有着密切的联系，但又有着自己的独立性。

“汉语口语”是一门实践性很强的学科。它虽然有着自身的理论知识，但是不以传授理论为目的，而是一门以训练为手段，培养人们口语运用技能、言语识别能力、言语判断能力和言语应变能力的训练课。它具有特定的训练目标和训练内容，具有很强的实践性。

三、教材特点

《汉语口语训练教程》是以“教师口语”学科创建人万里教授的《汉语口语表达学》为蓝本,以培养学生汉语口语表达能力为主线,全书采用台阶式训练方法,从汉语口语表达基础到一般口语交际,再到各类职业口语技能训练。内容从气息音色的调整到表达技巧训练,从内部思维的品质到有声语言的听说效果,从简单的日常口语到学术答辩、应聘面试,从一般口语交际到专门的职业技能,逐层展开训练格局。职业技能训练也根据各专业学生所学内容及未来工作方向进行了全面调整。不仅有教师职业技能,而且增加公务演说、司法论辩、企业营销、新闻宣传、导游解说、礼仪主持以及生活口才等内容,适用于师范、行政、司法、外交、新闻、营销、旅游、会展等多专业本科学生及各专业领域期盼提高自己专业口才的人员使用。担任各专业的口语教师可以根据所教专业学生的特点,有所取舍。

四、课程任务

- (一) 引领人们热爱祖国语言,认真学习、积极贯彻国家语言文字工作的方针与政策。
- (二) 在运用标准或比较标准的普通话基础上,掌握科学的发声方法和发声技能,做到语音响亮、圆润、持久不衰。
- (三) 掌握口语交际技能。做到说话清晰、流畅、得体,有一定应变能力,语态自然大方,对交际对象的口语表达能够准确理解和听辨。
- (四) 根据专业不同,初步掌握本专业职业口语表达的基本技能。能够根据不同工作情景的需要,调控语音形式和语意内容,使口语表达科学、准确、严谨、简明、生动、具有启发性和感染力。
- (五) 具有一定指导他人或中小学生运用口语准确得体表达的能力。

五、教学原则

“汉语口语表达学”这门学科的创建者万里教授曾经反复强调在口语教学中要坚持“三三制”原则,即教师讲授不超过正课堂学时的三分之一,教师示范不超过三分之一,学生练习要占到整个学时的三分之一以上。在教学实践中,要保证汉语口语课程收到良好的教学效果,必须尽力做到以下几个方面:

(一) 精讲多练,以学生为主的原则

汉语口语训练的最终目的是提高学生的表达水平,因此在教学中必须精讲多练,可以每班按照不同的方言区分成几个小组,教师在讲课中除了讲授各部分的认知要点外,重点要引导学生观摩案例,进行实战演练,让学生在模拟场景或实战环境中真正得到提高。

(二) 听说兼顾,循序渐进的原则

汉语口语表达需“听、说”并重,教师在教学与训练时,虽然不必占用专门的学时去练习“听”,但是应当将“听”的训练融化在“说”的活动中进行。这样一是节约了教学时间,二是让学生有“说”有“听”,同时得到训练。学生因为针对具体内容来“听”,评说的兴趣更高,而“说”的学生因为有众多“耳朵”一起在听,“说”的效果会更好。

（三）分层辅导、分类训练的原则

对于本科生的口语教学,需要根据学生的实际表达水平区分出不同的层次,分类别进行训练:每个学生在不同检测项目上的表现会有所不同,因此要根据学习内容来区分不同层次,分组辅导,对学生有针对性地进行指导,帮助其改善薄弱环节。教师还可以指导学生通过网络查找音频、视频资料,让学生根据教学大纲内容和个体需要自主学习与自主训练。

（四）课内外结合,多样实践的活动原则

学生仅靠课上的练习时间是远远不够的,要构建课堂教学为主,向课外辐射的开放式教学新模式,使口语表达训练全方位、多层次、高效率。要充分利用各种机会,通过开展各种言语实践活动来切实提高学生的实际能力。例如可以利用学校和系里组织的诗文朗诵会、读书或事迹报告会、演讲比赛、精博辩学等各种方式,既可以提高学生练习的主动性,也可以使学生看到学习效果。平时可坚持课前或课后练习活动,参与学生人数多,时间长,最终会收效显著。

（五）说话技能的培养与综合素质的培养相结合原则

人的口语表达能力,会受到自身气质、性格、兴趣、价值观、人生观以及知识水平等因素的影响,同时还与自身的观察、记忆、思维、想象、听辩和阅读等能力有着十分密切的联系。因此,教学中教师除了锻炼学生口语表达的技能技巧,还应教育学生努力提高自己的综合素质:

1. 提高思想品德修养,强化角色定位意识,养成讲话文明、用语规范的良好习惯。
2. 刻苦学习专业知识,努力提高专业理论素养,不断扩大知识领域,提升认知水平。
3. 提高心理素质,锻炼思维品质。要有积极进取的态度和坚强的意志力,要有分析、综合、抽象和概括能力。
4. 深入生活,注意积累,善于观察,勤于思考。

目 录

导言	1
----------	---

上编 汉语口语表达基础

第一章 科学发声技能	3
第一节 用气发声	3
第二节 共鸣控制	9
第三节 吐字归音	15
第二章 朗读表达技能	21
第一节 朗读概述	21
第二节 内心感受	26
第三节 声音技巧	38
第三章 口语交际相关技能	69
第一节 心理素质	69
第二节 语境感知	76
第三节 体态表现	80

中编 一般口语交际技能

第一章 听话技能	89
第一节 听话能力	89
第二节 听话技巧	93
第三节 听话训练	98
第二章 说话技能	103
第一节 复述训练	103
第二节 描述训练	106
第三节 解说训练	109

第四节 评述训练	111
----------------	-----

第三章 对话技能	115
----------------	-----

第一节 学术答辩	115
第二节 应聘面试	120
第三节 关键对话	129

下编 职业口语技能训练

第一章 教师口语	137
----------------	-----

第一节 教学口语	137
第二节 教育口语	167
第三节 教师其他工作口语	189

第二章 公务演说	204
----------------	-----

第一节 备稿演说	204
第二节 即兴发言	212
第三节 竞聘演说	217
第四节 述职报告	221

第三章 商务谈判	226
----------------	-----

第一节 谈判概述	226
第二节 谈判过程	231
第三节 谈判技巧	234

第四章 司法论辩	240
----------------	-----

第一节 法庭辩论	240
第二节 控辩技巧	244
第三节 律师辩护	255

第五章 营销语言	273
----------------	-----

第一节 产品促销	273
第二节 临柜接待	278
第三节 陌生拜访	286

第六章 新闻宣传	291
----------------	-----

第一节 新闻采访	291
第二节 信息发布	295
第三节 答记者问	300

第七章 事务解说 304

 第一节 导游讲解 304

 第二节 参观讲解 327

 第三节 会展解说 338

第八章 生活口才 344

 第一节 沟通交流 344

 第二节 婚礼主持 347

 第三节 礼仪演讲 353

 第四节 纠纷调解 358

参考文献 363

上编

汉语口语表达基础

第一章 科学发声技能

第一节 用气发声

训练目的

通过学习人体发音原理,采用正确的呼吸方式,掌握科学的发声方法,调整音质音色,使语音圆润、响亮、清晰、有力、持久不衰,为从事各项语言工作奠定良好基础。

认知要点

呼吸是发声的动力。气息和声音的关系就像电力和机器的关系一样,没有电力,机器就不能开动。人们在日常说话的时候可能不大讲究对呼吸的控制,但如果在演讲、朗诵、授课等对用声有较高要求的时候,如不能对呼吸进行科学的控制,声音就不能持久、自如,久而久之还会损害发音器官。采用正确的呼吸方式,掌握科学的呼吸控制技能,对从事语言工作的人们大有裨益。

一、呼吸器官和呼吸原理

(一) 呼吸器官

从人的言语功能的角度,把呼吸通道、胸腔、膈肌和腹肌看作与呼吸控制有关的器官。

① 呼吸通道:鼻腔和口腔——咽腔——喉腔——气管——支气管——肺。人的呼吸是沿着这一路线进行的。(见图 1-1)

② 胸腔:胸内的体腔部分。外部是胸廓,由骨支架和肌肉构成,形似鸟笼。胸廓的扩大和缩小是由胸部肌肉的收缩与放松来完成的。肺在胸腔内部,随胸廓的运动将空气吸入和排出。(见图 1-2)

③ 膈肌:也称横膈膜,位于胸腔底部,像圆顶帽子一样扣在那里,周围和胸腔壁相连,把胸腔和腹腔上下隔开。膈肌属于吸气肌。吸气时膈肌收缩下降,胸腔向下扩展;呼气时,膈肌放松,恢复原位,胸腔缩小。实验表明,膈肌每下降 1 厘米,吸气量可增加 250—300 毫升。(见图 1-2)

④ 腹肌:是腹直肌、腹内斜肌和腹外斜肌等腹部肌肉的统称。腹肌属于呼气肌。虽然

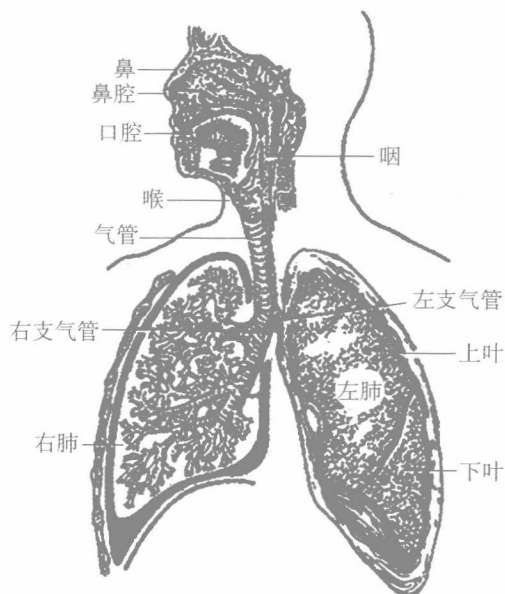


图 1-1 呼吸器官示意图

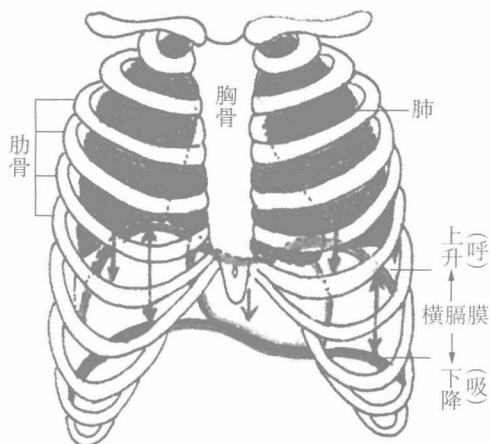


图 1-2 胸腔示意图

人们在日常呼气时对腹肌的作用没有什么感觉,但在艺术语言发声的呼吸控制中,腹肌的作用是不可忽视的。正是由于腹肌的收缩,产生一定的腹压,从而形成一种抗衡的力量,牵制了膈肌的运动。

通常我们把使胸腔扩大以完成吸气的肌肉统称为吸气肌肉群,把使胸腔缩小以完成呼气的肌肉称为呼气肌肉群。

(二) 呼吸原理

肺虽然是重要的呼吸器官,但它是被动器官,本身不会主动进行呼吸,人的呼吸要靠胸腔的扩大和缩小来完成。

当吸气肌肉群收缩时,胸腔扩大,胸腔内部气压就会小于体外气压,此时,空气便由呼吸通道进入肺泡使肺叶扩张,这就是吸气过程。反之,当呼气肌肉群收缩或吸气肌肉群自然放松时,胸腔就会随之变小,肺叶里的空气又会受到挤压经过呼吸通道排出体外,这就是呼气。(见图 1-3)

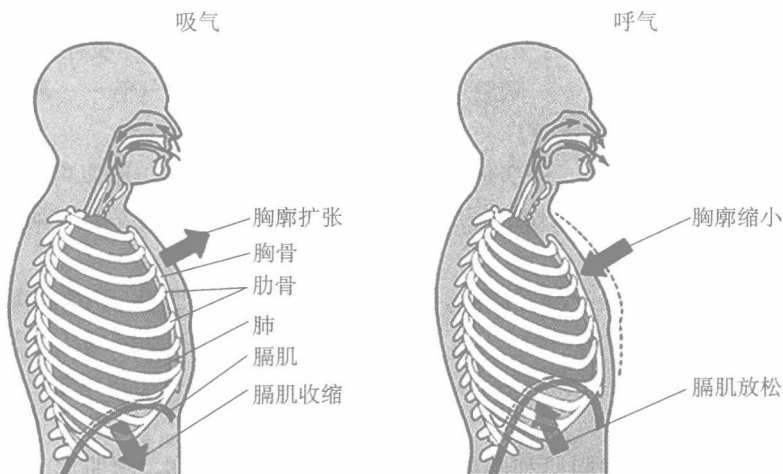


图 1-3 呼吸原理图

生活中的呼吸与完成语言发声功能的呼吸之间有着明显的差异。前者是一种自律性的生理活动,而后者有感情的参与,受意识的控制。二者的呼吸量和呼吸的时间比也不相同。生活中安静状态下呼吸之间的空气交换量大约为 500 毫升,吸与呼的时间比约为 1:1.2。而在一般言语发声时,呼吸之间的空气交换量在 1000~1500 毫升之间,吸与呼的时间比为 1:5~1:8。经过严格训练,呼吸之间的空气交换量可以达到 2400~3000 毫升,吸与呼的时间比为 1:12~1:20,甚至更大。

二、日常三种呼吸方式

(一) 胸式呼吸

胸式呼吸又称浅呼吸。主要靠提起上胸扩大胸腔的前后左右径来吸气,吸气抬肩是其身体特征,女性使用这种呼吸方式的较多。在三种呼吸方式中,胸式呼吸的吸气量最小。采用这种呼吸方式发出的声音轻飘、窄细,并且容易造成肩部紧张、喉部负担重、易疲劳以及声音僵化等问题。

(二) 腹式呼吸

腹式呼吸是一种深呼吸。它主要靠降低膈肌(又称横膈膜,位于胸腔底部)扩大胸腔的上下径来吸气,吸气时腹部外突是其身体特征,男性使用这种呼吸方式的较多。腹式呼吸虽然具有吸气量较大和深沉的优点,但这种呼吸使腹肌不能在发声时起到应有的作用,且容易造成低沉、闷暗的声音色彩。

(三) 胸腹联合呼吸

胸腹联合呼吸是胸式呼吸和腹式呼吸的结合,是一种运用胸腔、膈肌和腹肌共同控制气息的呼吸方式,多见于身体强健的人。这种呼吸方式扩大了胸腔的容积,吸气量最大。同时,由于它建立了胸、膈、腹之间的关系,所以增强了呼吸的稳健感,有利于控制,而且易于产生坚实、响亮的音色。

三、胸腹联合呼吸控制的要领

(一) 吸气的要领

① 吸到肺底——吸气要深,用吸到肺底的感觉引导气息下沉,使膈肌明显收缩下降,能有效增加进气量。

② 两肋打开——吸气时,应在肩胸放松的情况下使下肋得到较充分的扩展,此时膈肌与胸廓的运动产生联系。一般感觉两肋打开,以左右平衡运动为主。

③ 腹壁站定——吸气时,在胸部扩张的同时,应使腹部肌肉向小腹的中心位置收缩,腹壁保持不凸不凹的状态。

上面的三条要领是胸腹联合呼吸一次吸气动作的分解,实际上它们在吸气过程中是同步进行的,所以在分解体会的基础上,还应获取综合感觉。正确的综合感觉应是:随着吸气量的增加,腰带周围逐渐紧张,躯干逐渐“发胖”,胯下沉重有力,双肩仍处于放松状态,两臂能自由动作。

(二) 呼气的要领

1. 稳劲

要达到稳劲的呼气状态,应把握“力发于丹田”的要领。呼气发声时,腹肌适度保持向小腹的中心位置——“丹田”收缩的力量以牵制膈肌和两肋,使其不能迅速回复到自然状

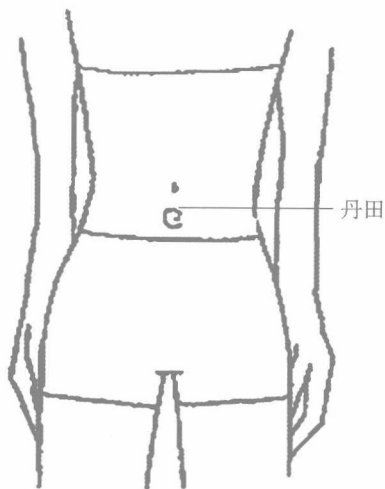


图 1-4

态，“拉住”上行气流，呼到最后，“拉”到最后，从而产生稳劲的呼气效果。（丹田位于脐下三指部位，见图 1-4）

2. 持久

气息持久有两层含义：一是一口气能够维持较久、发出较多音节，二是能够长时间保持良好的呼吸状态。单从呼气环节考虑，节省是关键。要最大程度地节省气息可采用以下办法：

（1）尽量使用偏实的中音

在低音、高音、中音三种用声方式中，中音的耗气量最少（三者耗气量的比约为 4：2：1）。同时，由于中音上下留有余地，更有利于表达。

（2）吞吐结合

“吞”、“吐”是控制呼气发声的两种意识。以内收感为主导的控制方式叫“吞”，以外送感为主导的控制方式叫“吐”。一般情况下，人们在呼气发声时较多采用“吐”的方式，这种方式耗气较多。如果适时采用“吞”的方式呼气发声，也可以达到节省气息的目的。“吞”不是倒吸气，是在呼气过程中，吸气肌肉群最大程度地发挥作用，和呼的力量抗衡，从而减少呼气量。

（3）加强唇舌力度

在咬字过程中，唇的开启和关闭，舌的抬起和降落都会对呼出的气流形成不同程度的控制。因此，加强唇舌力度也可以达到省气的目的。

（4）及时换气

气息在使用的过程中必须得到及时补充才能持久发挥作用，换气时要注意以下几点：

一是要句首换气——一句话结束后不要马上进气，而是在下句开始前进气。

二是要换气到位——每次换气都应吸到肺底，不能时浅时深。“丹田”及下肋的感觉可以时大时小，但不能时有时无。

三是留有余地——吸气应适度，并非越多越好。一般情况下吸到七八分满即可，吸气过满会导致僵硬。使用中的气息应有所储存，不要到彻底用完时再换气，否则会让人感到声嘶力竭。（单纯以增大肺活量为目的的呼吸训练除外）

3. 变化

语言的表现力是靠声音色彩的变化来实现的，而声音色彩的变化在很大程度上又要依赖于富有活力的气息运动。因此，在获得稳劲、持久的呼吸控制能力的基础上，还应掌握运动着的气息的控制规律，做到能随内容和感情的变化而变化。具体方法如下：

（1）调节腹肌的吃力状态

腹肌的支持力加强，可以通过与膈肌的对抗使胸腔内的气息压力加大而发出较高较强的声音；相反，腹肌的支持力减弱，会使胸腔内的气息压力减小，发出较低较弱的声音。前者称为强控制，后者称为弱控制。对腹肌调节适度灵活，便会给气息造成一种有活力的控制，形成强弱之间的多层次变化。

（2）以情运气

“气乃情所致”，气息自动化控制的枢纽是感情的运动。气、声、情三者的关系是：以情

运气,以气托声,以声传情。呼气发声时,要有积极的精神状态,要在理解、感受所讲、诵内容的基础上使感情运动起来。利用感情调节呼吸运动的方式,是呼吸控制的高级阶段。

问题聚焦

- 一、人体呼吸的原理是什么?
- 二、胸腹联合呼吸中吸气与呼气的要领是什么?
- 三、如何做到有控制的胸腹联合呼吸?

实战演练

一、学会有利于呼吸控制的姿势

(一) 坐姿练习

1. 舒适地坐在椅子的前部,为避免躯干弯曲力量松懈不要坐满臀,不要坐软椅或沙发。
2. 双脚平稳着地,小腿与地面垂直,两膝自然靠近。
3. 小腹微收。
4. 颈背挺直,胸部略向前倾。
5. 双臂自然下垂或两手轻放于大腿之上。
6. 眼睛平视前方,不昂头或低头。

(二) 站姿练习

1. 双脚一前一后成“丁”字形,一实一虚,重心落在伸出的前脚掌上。
2. 小腹微收。
3. 颈背挺直,胸部略向前倾。
4. 双臂自然下垂或两手轻扣于腹前。
5. 眼睛平视前方,不昂头或低头。

二、锻炼呼吸肌肉的力量和灵活程度

(一) 锻炼腹肌

最常用的锻炼方法是“仰卧起坐”。身体平躺,双手抱头,腹部用力,上身坐起并努力用额头接近膝盖。男性持续做40个,女性持续做30个就基本满足要求。练习时要循序渐进,以防肌肉拉伤。

(二) 锻炼膈肌

传统的方法是模仿狗喘气,即开口松喉,展开下肋,用不出声的笑的感觉使膈肌做有节律的颤动。由于这种练习使气流在喉部极速摩擦,可能会造成对发音器官的不良影响,人们对此进行了改良。改良后的练习方法如下:

1. 深吸一口气,用此一口气发出两三个扎实的 hei 音,不断重复,坚持数日。
2. 在做好第一步的基础上增加弹发次数,至一口气弹发七、八次。弹发过程中给气的力度要均匀,音高、音量、音色也要始终一致。
3. 第二步练习坚持数日后,就会获得自动进气的感觉。此后要由慢到快,稳健轻巧地连续弹发 hei 音,最后达到要慢即慢、要快即快的程度。

4. 在做好第三步的基础上,做改变音高、音量、音色的练习。

三、掌握正确的吸气方式

在做吸气练习时,采用有利于呼吸控制的姿势并保持良好的精神状态很重要,“兴奋从容两肋开,不觉吸气自来”就是这个意思。

(一) 采用坐姿,闭上眼睛,意念上将气息“沿后背”慢慢吸入体内。这种方法排除了单纯的胸部或腹部用力吸气的可能,容易获得两肋打开的实际感觉。

(二) 闻花香。顺风飘来一股花香,闻一闻是什么花的香味。此时,气会吸得深入自然。这一方法有利于体会降膈和开肋。

(三) 半打哈欠。不张大嘴地打哈欠,进气最后一刻的感觉和胸腹联合呼吸吸气最后一刻的感觉相似。

(四) 抬起重物和“倒拔垂杨柳”。在抬起重物和“倒拔垂杨柳”时,总要深吸一口气,憋住一股劲儿。此时,腰部、腹部的感觉和胸腹联合呼吸吸气最后一刻的感觉相似。

(五) 采用站姿,全身放松。双手叉腰,先用口把气呼出,再用鼻把气吸入。此时要想着把气吸到最下面一粒纽扣的位置。反复进行这一动作,并用双手感觉下肋的变化。最初吸气量不宜过多,有五、六分满即可,当掌握方法之后再逐渐增加吸气量。

(六) 采用站姿,全身放松。双手叉腰,口鼻同时快速吸气,此时叉腰的双手要有一种瞬间的“爆炸”感。

四、掌握正确的呼气方式

(一) 用练习三的方法吸好气后缓慢持续地发出 si 的声音,争取超过 30 秒。

(二) 均匀缓慢地吹去桌面上的尘土,争取超过 30 秒。

(三) 以每秒一个的速度数葫芦:一个葫芦,两个葫芦,三个葫芦……争取超过 30 个葫芦。

五、综合能力的锻炼

(一) 以发音响亮的音节组成人名,如“阿兰”“小刚”等做喊人练习。

1. 设想距离较近,将对方叫住。

2. 设想对方较远,将对方叫住。

3. 不知对方在何处,忽近忽远、忽大忽小、忽高忽低地呼喊。

(二) 大声朗读一首短诗。先一句一换气,再两句一换气,再三句一换气……逐渐增加难度。

七律 长征

毛泽东

红军不怕远征难,万水千山只等闲。

五岭逶迤腾细浪,乌蒙磅礴走泥丸。

金沙水拍云崖暖,大渡桥横铁索寒。

更喜岷山千里雪,三军过后尽开颜。

(三) 放开声音朗读下面的台词,体会气息的强弱控制与音色变化。

风!你咆哮吧!咆哮吧!尽力地咆哮吧!在这暗无天日的时候,一切都睡着了,都沉在梦里,都死了的时候,正是应该你咆哮的时候了,应该你尽力咆哮的时候!

尽管你是怎样的咆哮,你也不能把他们从梦中叫醒,不能把死了的吹活转来,不能吹掉这比铁还沉重的眼前的黑暗,但你至少可以吹走一些灰尘,吹走一些沙石,至少可以吹动一些花草树木。你可以使那洞庭湖,使那长江,使那东海,为你翻波涌浪,和你一同地大声咆哮呵!