

沈阳市外事服务学校课程改革系列实验校本教材

主编 马祥武 马 英

ZHIYE XUEXIAO
KOUYU XUNLIAN
JIAOCHENG

职业学校口语 训练教程



沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

职业学校口语训练教程 / 马祥武, 马英主编. —沈阳: 沈阳出版社, 2011.5
ISBN 978-7-5441-4565-7

I. ①职… II. ①马… ②马… III. ①汉语—口语—高等教育—教材 IV. ①H319.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 100347 号

出 版 者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编: 110011)

网 址: <http://www.sycbs.com>

印 刷 者: 沈阳市第二市政建设工程公司印刷厂

发 行 者: 沈阳出版社

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 14.25

字 数: 200 千字

出版时间: 2011 年 6 月第 1 版

印刷时间: 2011 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑: 李 峰 潘天舒

封面设计: 秋 阳 王 磊

版式设计: 秋 阳

责任校对: 赵彦秋

责任监印: 杨 旭

书 号: ISBN 978-7-5441-4565-7

定 价: 21.80 元

联系电话: 024-24112447

E-mail: sy24112447@163.com

编写说明

口语表达的重要性在人们的日常生活、工作、学习等各方面正日益显现，它是人际交往的需要，是获取竞争优势的需要。从中等职业教育语文教学能力培养系统的整体性要求来看，“口语交际”与“阅读与欣赏”、“写作”相辅相成，同等重要。语文教学大纲关于“口语交际”教学要求中也明确指出要培养学生讲普通话的习惯，自然大方的态度，与人交流的意识与自信。《职业学校口语训练教程》就是根据社会发展需要，以提高学生的表达能力和人际交往能力为出发点，针对职业学校学生口语技能进行专项训练的一本实用教材，目的是从学生的实际情况和实际需要出发，通过对学生进行科学、系统、有针对性的口语交际能力训练，进一步提高学生的语文素质，为学生将来的职业生涯做准备，为学生的终身发展做准备。本教材侧重于将口语教学理论渗透到技巧指导及技能训练设计中，由浅入深地培养学生口语表达能力，具有较强的实用性和指导性，既可以作为中等职业学校口语课程的教材，也可为广大口语爱好者提供详尽的学习资料和系统的训练方法。

一、教材编写原则

1. 适应性

本教材面向学生、面向职业岗位，教材设计和编写以

就业为导向，以职业应用为基础，符合职业学校学生的身心发展规律，最大限度地满足学生的人际交往和职业发展的实际需要。

2. 趣味性

兴趣是最好的老师。口语训练的过程，可以说是师生和谐共创的脑力劳动的过程。既需要老师的积极引导，又需要学生的主动参与。本教材选择与学生生活接近的、易引发其兴趣的内容，既注重说话方法与技巧的训练与培养，又注重设立情境，为学生营造开放的、形式多样的动态环境，激发学生对口语训练的兴趣，让学生在口语交际中感受到自己能说，可以说，说得好。

3. 可操作性

本教材分为四篇：第一篇为普通话训练，旨在从语音面貌上改变学生的方音，准备好口语交际的基础能力；第二篇是基础口语训练，这部分循序渐进，由浅入深地训练语言表达能力；第三篇是口语交际训练，这部分训练试图使学生学会交流，善于沟通，具有良好的人际交往能力；第四篇是口语综合能力测试，对学生的学习情况给予综合评价。每个章节分别由理论导言、技能指导、技能训练三部分组成，注重技能专项训练，便于教师引导学生学以致用。

二、教材使用建议

1. 注重教学层次

首先要对学生进行普通话语音的辨正与训练，在教学过程中，教师要做好示范，引领学生能够意识到自己的发音与标准普通话发音的差别，有针对性地纠正自己的发音。其次，在口才训练系统中，一个人的思维水平直接决定了此

人口才的水平，而心理素质决定了一个人的口才能否在需要的时候得到应有的展现。这两点看似与口语训练无关，但实际上，只有练就了敏捷、清晰的思维，只有克服了当众说话的紧张心理，才能将普通话训练的结果形成实效。再次，在教学中，要抓住阅读、听述、解说、自主表达这些基础的口语训练，进而进行交谈、沟通等稍微复杂的语言训练，最后自然地进入到高层次的服务语言和综合表达训练。这样，由简单的复述到自发的表达，再到巧妙地交际，由浅入深，逐步实现口语训练的目标。

2. 注重情境设置

口语交际训练的许多话题离不开生活，在进行口语训练时，可以选用一些图片、社会新闻或生活场景创设口语交际情境，营造一种口语交际的氛围，引导学生入情入境，让他们有话要说，有话想说，有话可说，积极主动地进行口语交际训练，从而达到提高口语交际能力的目的；也可以进行一些招聘、应聘、座谈等社会交际必要的模拟活动，训练学生社会口语交际能力，以利于学生长远发展。此外，口语交际实践活动内容要具有可交流性，有利于学生从多角度、多方面思考和表达，体现交际价值，保证训练实效。

3. 注重反复实践

由于学生的思维能力和语言表达能力有限，不可能通过一两次的训练就达到目的，应科学设计训练内容，从易到难、从简单到复杂，形成一个训练的台阶，利用各种机会反复强化训练，最终才能达到训练目标。

4. 注重激励评价

学生口语交际能力的培养，要靠长期的训练，而要学

生的积极性得以长期有效地发挥，就必须遵循激励性原则。要设法找学生的闪光点，充分肯定其成绩，再换个角度引导并纠正错误，让学生在训练中体验到愉快，尝试到成功，享受到尊重。特别是对基础较差的学生稍有讲得好的语句，即使是用准一个词，也要让他享受到成功的快乐，以此来激励学生，使学生钟情于口语交际。总之，激励性评价是口语交际训练成功的重要保障。

本教材后还附有《普通话水平测试样卷》、《自我介绍》例文、课外阅读推荐篇目等，供教师教学需要和学生学习需要选用。

由于编写时间仓促，难免有不当之处，希望广大教师 and 同学们在使用过程中给予批评指正，并将您的意见和建议反馈给我们，我们会继续为有效提高中等职业学校学生口语交际能力而不懈努力。

2011/3/28

沈阳市外事服务学校课程改革系列 实验校本教材编写委员会

主 任：马 英 孟广毅
副主任：马祥武 徐秀林 张金伟 袁春明 吴秀文
 段志慧 张志刚 翟永志
委 员：张雪松 马清侠 尚 青 董 江 崔晓翠
 董建伟 吕 东 马 翀 刘新敏 王 爽
 马 瑞 杨淑杰 肖会红 于海星 孙悦新
 高 嵩 陈忠华 兰松梅 付 艳 马永红
 纪 妍 祝宝君 柴 刚

《职业学校口语训练教程》教材编写组

主 编：马祥武 马 英
副主编：段志慧 翟永志 崔晓翠 王 爽 纪 妍
编 委：（以姓氏笔画为序）
 于 淼 于海星 王丽群 朱 倩 张万鹏
 张雪松 金 莹 罗庆丰 侯 阳 赵晓哲
 崔 靳 康晓宇
统 稿：段志慧 翟永志 于海星 赵晓哲

目 录

第一篇 普通话训练

第一章 普通话水平测试训练	3
第一节 普通话发声技能训练	3
第二节 普通话朗读技能训练	6
第三节 普通话水平测试应试指导	24

第二篇 基础口语训练

第一章 心理素质训练	31
第二章 思维训练	43
第一节 联想思维	44
第二节 想象思维	47
第三节 发散思维	49
第四节 辩证思维	52
第三章 阅读训练	56
第一节 实用阅读	56
第二节 鉴赏阅读	60
第四章 听、述训练	67
第一节 倾听训练	67
第二节 复述训练	85
第五章 解说训练	91

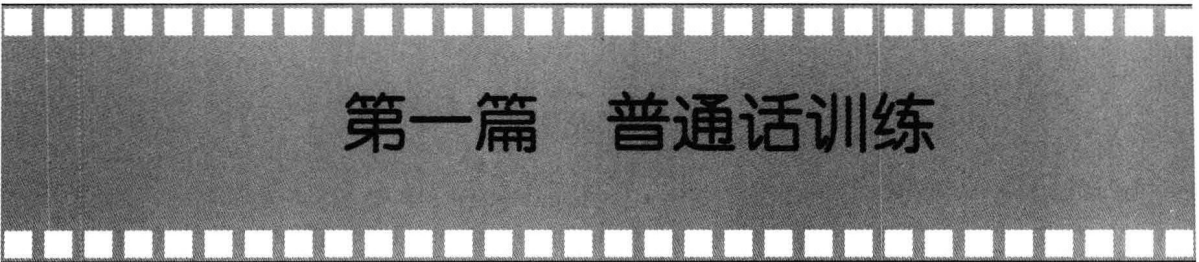
第六章 自主表达训练	101
第一节 自我介绍训练	101
第二节 即兴评述训练	105

第三篇 口语交际训练

第一章 交谈训练	111
第一节 与同学之间的交谈	111
第二节 与老师之间的交谈	114
第三节 与长辈的谈话	116
第二章 服务语言训练	119
第三章 沟通技巧训练	127
第一节 提问的艺术	128
第二节 拒绝的艺术	129
第三节 赞美的艺术	133
第四节 说服的艺术	137
第五节 道歉的艺术	141
第六节 幽默的艺术	142
第四章 综合表达训练	148
第一节 面试训练	148
第二节 演讲训练	154

第四篇 口语综合能力测试

训练	167
附录	174



第一篇 普通话训练

第一章 普通话水平测试训练

中国是一个历史悠久、幅员辽阔、人口众多的国家，不同地区在文化、风俗、语音上有很大差别，为了使各方言区人员之间更好地交流、沟通，国家提出了“大力推广普通话”的要求。普通话是汉民族的共同语言，是规范化的现代汉语，是全国通用的语言。共同的语言和规范化的语言是不可分割的，没有一定的规范就不可能做到真正的共同。为了达到规范化的目标，国家又提出了社会相应人员应参加“普通话水平测试”的要求。

第一节 普通话发声技能训练

一、理论导言

我们都有这样的体会：越在嘈杂的地方，我们说话就越大声，结果声嘶力竭。其实一个优秀的用声者，在发声时所释放的总能量，只有 $1/5$ 来自于声带，而其他 $4/5$ 均来源于对发音器官的形状和运动的控制上。在产生共鸣的过程中，共鸣器官把发自声带的原声在音色上进行润饰，使声音圆润、优美。所以，科学调节共鸣器官可以丰富或改变声音色彩，同时起到保护声带的作用。

在这里我们主要学习共鸣腔。一般提到的共鸣腔包括口腔、鼻腔、胸腔、头腔。

二、训练技巧

(一) 口部训练

口腔灵活，说话才利索。你有没有感觉到早晨刚刚起床的时候说话没有下午或者晚上自如。这是什么原因呢？这是因为经过一个晚上的休息，我们的口腔肌肉已经十分放松，当然没有那么灵活。所以经常做口腔“体操”，将有助于我们更好地使用口腔。

1. 口的开合练习

“张嘴像打哈欠，如啃苹果状”，是说开口的动作要柔和，两个嘴角向斜上方轻轻抬起，上下唇稍微放松，舌头自然放平。做这个练习，目的是解决口腔开度的问题。

2. 咀嚼练习

张口咀嚼与闭口咀嚼结合进行，舌头自然放平。

3. 双唇练习

双唇闭拢向前、后、左、右、上、下，以及左右转圈，双唇打响。

(二) 口腔共鸣训练

口腔共鸣发声最主要的一点，是发声的时候鼻咽要关闭，不产生鼻泄露。通过下列练习大家可以体会一下：

ba da ga pa ta ka pi pu pai

普通话的声调主要分为四种：阴平、阳平、上声和去声，也就是我们通常所说的一声、二声、三声和四声。我们在进行声音训练的时候，多用阴平声调进行，这样有利于我们体会声音和气息。

(三) 鼻腔共鸣训练

鼻腔共鸣是通过软腭来实现的，标准的鼻辅音 m、n

和 ng 就是用鼻腔共鸣来发声的。有人觉得鼻音重显得声音好听、有厚度，但是过多的鼻音有如感冒，是不好的。

发 a、i、u 的音，加点鼻腔共鸣体会。

加鼻辅音：ma mi mu na ni nu

(四) 胸腔共鸣训练

胸腔的空间及共鸣能量大，发出的声音有深度和宽度，声音更浑厚、宽广。

如“a”元音直上、直下、滑动练习。

(五) 头腔共鸣、腹腔共鸣

体会声音从眉心发出的感觉。基本来说，做好口腔、鼻腔、胸腔共鸣，发声便绰绰有余。而头腔共鸣和腹腔共鸣发出的声音，比我们平时说话的声音多了后天修饰，是需要通过专业系统培训才可以达到的，不可以自己盲目练习，否则容易损坏声带。

三、技能训练

(一) 口腔共鸣词语练习

澎湃 冰雹 拍照 平静 抨击 批评

哗啦啦 噼啪啪 咣啷啷 扑哧哧 胡噜噜

(二) 鼻腔共鸣词语练习

妈妈 光芒 中央 接纳 头脑

蓝蓝的天上白云飘，白云下面马儿跑，挥动鞭儿响四方，百鸟齐飞翔。

(三) 胸腔共鸣词语练习

百炼成钢 翻江倒海 追悔莫及

小柳树，满地栽，金花谢，银花开。

(四) 头腔共鸣声音弹性练习

甲：喂——，喂——，小芳——。

乙：哎——。

甲：快——来——啊——。

乙：怎么了——呀——。

甲：一起去看——电——影——吧。

乙：好——啊！

第二节 普通话朗读技能训练

一、理论导言

朗读就是见字读音，用清晰响亮的声音读文章。朗读是口语交际的重要形式之一。它有助于加深人们对词语、段落和文章主要内容的理解，有助于人们对作者思想感情的把握，还有助于人们开阔眼界，增长知识，陶冶情操，提高语言表达和鉴赏的能力。

然而，很多人在朗读中都没有把握住技巧，停顿不恰当，轻重音无明显区别，语气掌握不到位，缺少感情。很明显地表现为读不同类型的作品时语气一致。其实，不同类型的作品，朗读的要求不一样。

二、训练技巧

(一) 单音节字词朗读指导

1. 情绪放松，让声音自然饱满。
2. 追求读音的准确，克服读音的常见错误。
3. 琢磨发音的细节，注意克服常见缺陷。

(二) 多音节词语朗读指导

1. 准确鉴别容易读错的多音字，减少因识记不准确造成的错误。

2. 准确掌握变调的一般规律及必读的轻声、儿化词语。

3. 不能把多音节词语读成单音节字词，要讲求字音之间的语气连贯和轻重格式的规律。

(三) 作品朗读的基本技巧指导

1. 停连

停，指的是停顿；连，指的是连接。朗读时在作品的部分之间、段落之间、层次之间、自然段之间和句子之间、词组及词之间，都存在着停顿或连接。它是有声语言表情达意的重要方法。在朗读时，尤其要注意句子内部各成分之间的停顿。

(1) 标点符号停顿

标点符号是书面语言的停顿符号，也是朗读作品时语言停顿的重要依据。标点符号的停顿规律一般是：句号、问号、感叹号、省略号停顿略长于分号、破折号、连接号；分号、破折号、连接号的停顿时间又长于逗号、冒号；逗号、冒号的停顿时间又长于顿号、间隔号。另外，在作品的段落之间，停顿的时间要比一般的句号时间长些。

(2) 语法停顿

语法停顿是句子中间的自然停顿。它往往是为了强调、突出句子中主语、谓语、宾语、定语、状语或补语而做的短暂停顿。

(3) 感情停顿

感情停顿不受书面标点和句子语法关系的制约，完全是根据感情或心理的需要而作的停顿处理，它受感情支

配，根据感情的需要决定停与不停。它的特点是声断而情不断，也就是声断情连。

2. 重音

重音是指那些在表情达意上起重要作用的字、词或短语在朗读时要加以强调的技巧。重音是通过声音的强调来突出意义的，能给色彩鲜明、形象生动的词增加分量。重音有以下几种情况：

(1) 语法重音

语法重音是按语言习惯自然重读的音节。这些重读的音节大都是按照平时的语言规律确定的。一般说，语法重音不带特别强调的色彩。

(2) 强调重音

强调重音不受语法制约，它是根据语句所要表达的重点决定的，它受应试者的意愿制约，在句子中的位置不固定。强调重音的作用在于揭示语言的内在涵义。

(3) 感情重音

感情重音可以使朗读的作品色彩丰富，充满生气，有较强的感染力。感情重音大部分出现在表现内心节奏强烈、情绪激动的情况下。

3. 语速

在朗读时，适当掌握朗读的快慢，可以营造作品的情绪和气氛，增强语言的表达效果。朗读的速度决定于作品的内容和体裁，其中内容是主要的。

根据内容掌握语速。朗读时的语速需与作品的情境相适应，根据作品的思想内容、故事情节、人物个性、环境背景、感情语气、语言特色来处理。