



普通高等教育“十一五”国家级规划教材
职业技术学院教材

口才训练教程

第3版 © 主编 张波

KOUCAI XUNLIAN
JIAOCHENG



配电子课件



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

普通高等教育“十一五”国家级规划教材
职业技术学院教材

口才训练教程

第3版

主 编 张 波

副主编 张文玲

参 编(按姓氏笔画排列)

王 燕 刘 凯 张文光 张 倩

蒋祖国 廖 庆 廖善维

主 审 王晓峰



机械工业出版社

本书是在吸取欧美先进职业教育理论的基础上,以大语文观作指导,根据“按需施教”原则,利用近20年来我国职业教育语文课开发成果,由长期从事职业教育语文类课程教学的专家编写而成的。

本书在内容安排上注意了将口才理论“黑箱”化,而将每一能力训练点“白箱”化,即不讲为什么,少讲是什么,专练怎么做,试图纠正目前语文教学实践中用传授口才理论代替训练的偏差。

全书的训练分基础、演讲、论辩、实用策划等几部分,对心理、思维等与口头表达密不可分的能力也作了专项训练。

本书配有电子课件,凡使用本书作为教材的教师可登录机械工业出版社教材服务网 www.cmpedu.com 下载。咨询邮箱: cmpgaozhi@sina.com。咨询电话:010-88379375。

图书在版编目(CIP)数据

口才训练教程/张波主编. —3版. —北京:机械工业出版社,2014.6
普通高等教育“十一五”国家级规划教材. 职业技术学院教材
ISBN 978-7-111-46637-6

I. ①口… II. ①张… III. ①口才学—高等职业教育—教材 IV.
①H019

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第091710号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑:王玉鑫 责任编辑:王玉鑫 张芳

版式设计:常天培 责任校对:赵蕊

封面设计:张静 责任印制:乔宇

北京机工印刷厂印刷(三河市南杨庄国丰装订厂装订)

2014年6月第3版第1次印刷

184mm×260mm·12.75印张·314千字

0 001—3 000册

标准书号:ISBN 978-7-111-46637-6

定价:26.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

社服务中心:(010)88361066

销售一部:(010)68326294

销售二部:(010)88379649

读者购书热线:(010)88379203

网络服务

教材网:<http://www.cmpedu.com>

机工官网:<http://www.cmpbook.com>

机工官博:<http://weibo.com/cmp1952>

封面无防伪标均为盗版

第3版前言

本书原为机械工业部“九五”规划教材，1999年出版后重印了15次；2006年，经教育部遴选、审查、公示后，本书第2版被确定为“普通高等教育‘十一五’国家级规划教材”重印16次，畅销至今；2013年，经教育部遴选、审查后，又确定本书为“‘十二五’职业教育国家规划教材”立项选题。

本书从1999年出版以来，历经国家“九五”“十五”“十一五”与“十二五”上半段，一直为畅销书。为适应我国高等职业教育教学的需要，特别是为了吸收国内外最新的口才训练研究和实践成果，达到与时俱进，我们在本书前两版的基础上实施修订。与之配套的教材以后也将陆续修订。

当今世界，科技突飞猛进，国际政治多元化，世界经济一体化、全球化。和平、人本、平等、和谐、宽容、可持续发展已是人类社会最主流的理念，而这一切进步理念的确立，都离不开口才交流，所以我们说“沟通无极限”。

随着后知识经济时代的到来，我国社会主义市场经济体制日益完善，当代人才与市场的关系密不可分，口才作为我们走向市场与在市场中拼搏的必备素质，日益显现出不可缺少和替代的地位及作用。而随人类进入后知识经济时代，人才经济要求人力资源必须具有高素质，口才训练作为素质教育和就业前的教育内容，已被列为各级各类院校学生的必修课。开设口才训练课，必须坚持“按需施教”原则，并有与之配套的教材。

根据人才市场对人力资源的需要，本书的内容结合各院校的教学实际，吸取欧美高等职业教育中的先进教学理论；在编写中始终贯穿“轻理论讲解，重实际训练”的指导思想，对理论知识大都作“黑箱”处理，即“不讲‘为什么’，少讲‘是什么’，专练‘怎么做’”。本书编写时参考了大量资料，从中提取精华，加之参编者都一直工作在教学第一线，有丰富的实际教学经验，因此，本书既是在先进职业教育理论指导下，广泛吸取各种理论精粹编写，又是对实践经验的全面总结。同时，在编写过程中，我们也不断听取用人单位和学生意见，了解他们对本课程教学的要求。本书中的一些训练题，就是针对实际需要设计的，一些选文还是学生推荐的。总之，我们希望能做到求实创新，至于是否做到了，当然只能留待再实践后回答。

本书由全国机械职业教育管理类教学指导委员会委员兼应用文化学科组组长张波总策划并主编。

为实现“贴近学生”的编写目标，本书编写过程中，不断征求学生意见，从学生中收集训练素材。

为实现“贴近岗位”的目标，本书编写过程中，也不断征求用人单位的意见。国内外著名企业家如会展业人士李琦、电子商务业人士黄鑫刚不但无私提供案例，还提出许多建设性修订意见。因而本书也是企事业单位培训员工口头交流能力的教材。

本书由在海外从事对外汉语口语教学工作的王晓峰担任主审。本书近年来也成为许多中国留学生在留学国做汉语口语家教的选用教材。

本书编写中，除参考、选取了列举于书后的“参考文献”和排于选文后的书籍、报刊、



教材、专著、网络文献中的有关资料外，还参考了其他著述和书报刊物的文章内容，由于篇幅所限，未能逐一注明，在此向已注明和未注明的教材、专著、报刊、文章的编著者和作者表示诚挚的谢意。

由于教材涉及面广，更重要的是受编者水平限制，错误和疏漏处一定存在，恳请专家、同行及广大读者批评指正。

编 者

第2版前言

本书原为机械工业部“九五”规划教材，自1999年出版以来，历经国家“十五”时期，一直热销，迄今已重印了16次。2006年，经教育部遴选、审查、公示后，被确定为“普通高等教育‘十一五’国家级规划教材”。为适应我国高等教育教学的需要，特别是为了吸收国内外最新的口才训练研究和实践成果，达到与时俱进的目的，我们在原书基础上实施了修订。与其配套的教材以后也将陆续出版。

当今世界，科学技术突飞猛进，国际政治多元化，世界经济一体化、全球化。绿色、和平、人本、民主、自由、平等、和谐、宽容、可持续发展已是当今社会最主流的理念，而这一切进步理念的确立，都离不开交流，所以我们说“沟通无极限”。

随着我国社会主义市场经济体制的确立与完善，现代人才与市场的关系越来越密不可分，口才作为我们走向市场和在市场中拼搏的必备素质，日益显现出不可缺少和替代的地位和作用。而随着人类进入知识经济时代，这种人才经济要求人力资源必须具有更高的素质，口才训练作为素质教育和就业前的教育内容，已被列为各级各类院校学生的必修课。开设口才训练课，必须坚持“按需施教”原则，并有与之配套的教材。

根据人才市场对人力资源的需要，本书——《口才训练教程》内容结合各院校的教学实际，吸取欧美职业教育中的先进教学理论，在编写中始终贯穿“轻理论讲解，重实际目标训练”的指导思想，对理论知识大都作“黑箱”处理，即“不讲‘为什么’，少讲‘是什么’，专练‘怎么做’”。编写时参考了大量资料，从中提取精华，加之参编者都一直工作在教学第一线，有多年实际教学经验，因此，本教材既是在先进职业教育理论指导下，广泛吸取各种有关“精华”编写的，又是实践经验的总结。同时，在编写过程中，我们也不断听取用人单位和学生的意见，了解他们对本课教学的要求。教材中的一些训练题，就是针对实际需要设计的，一些选文还是由学生推荐的。总之，我们希望能做到贴近学生、贴近生活、求实创新，但是否做到了，当然只能继续进行再实践后回答。

本书由全国机械职业教育公共课教学指导委员会委员张波总策划并主编，教育部“普通高等教育‘十一五’国家级规划教材”《商务文化》的主编谌黔萍担任副主编。

为实现“贴近学生”的编写目标，本书编写过程中，我们不断征求学生意见，其中，四川工程职业技术学院计算机科学系2005级学生助教谭东海与电气信息工程系2006级学生助教吴晖在广泛收集同学建议的同时，还协助主编老师做了大量资料的寻找与文字录入工作。

为实现“贴近生活”的目标，本书编写过程中，我们也不断征求用人单位的意见，其中，一些国内外著名企业专家如金融业界“海归”王晓峰、会展业界人士李琦，不但无私地为我们提供了案例，还提出了许多建设性的意见。

本书由山东建筑大学张平担任主审，在审稿过程中，张平老师还建议我们采用并提供了一些鲜活的素材。

本书编写中，除参考、选取了列举于书后的“参考文献”和排于选文后的书籍、报刊、教材、专著、网络文献中的有关资料外，还参考了其他著述和书报刊物的文章内容，由于篇



幅所限，未能逐一注明，在此向已注明和未注明的教材、专著、报刊、文章的编著者和作者表示诚挚的谢意。

由于教材涉及面广，更重要的是受编者水平限制，错误和疏漏之处在所难免，恳请专家、同行及广大读者批评指正。

编 者

目 录

第3版前言		
第2版前言		
概述	1	
第一章 口语表达基础训练(一)	5	
第一节 现代汉语的方言状况与普通话	5	
第二节 普通话的发音技巧	7	
第三节 普通话的声母、韵母、声调与音变	15	
第四节 普通话读字技法	26	
第五节 普通话读词技法	27	
第六节 普通话词汇与语法规范	30	
第二章 口语表达基础训练(二)	34	
第一节 态势	34	
第二节 听力	40	
第三节 方式	44	
第四节 心理	49	
第五节 思维	52	
第三章 读诵训练	57	
第一节 朗读	57	
第二节 朗诵	66	
第三节 读诵综合训练	70	
第四章 演讲训练	77	
第一节 演讲知识	77	
第二节 演讲技巧	78	
第三节 命题演讲	81	
第四节 即兴演讲	82	
第五节 演讲撰稿	86	
第六节 借鉴演讲评介	93	
第五章 论辩训练	105	
第一节 论辩准备	105	
第二节 论辩技巧	111	
第三节 常用论辩训练模式	116	
第六章 实用口才训练	131	
第一节 交谈与谈判	131	
第二节 答辩与面试	145	
第三节 播音与主持	148	
第四节 采访与发言	156	
第五节 推销与自我推销	159	
第六节 公务交流	163	
第七章 训练实务	168	
第一节 活动的创意策划	168	
第二节 活动的组织实施	173	
第三节 活动的推广延伸	174	
第四节 常用实训活动	175	
附录	176	
附录A 礼仪常识	176	
附录B 第二章第五节训练习题参考答案	186	
附录C 国家公务员录用考试面试技巧	187	
参考文献	192	
后记	193	

概 述

一、口才训练的意义

世界上只有人类才有语言。列宁说：“语言是人类最重要的交际工具”。人类学家 L·李基通过考古发现，生活在距今 1400 万年前到 800 万年前的肯尼亚腊玛古猿，已经具有说话能力。而生活在四五十万年前的北京猿人，已开始有了口头语言。劳动创造了人，人们正是在劳动中创造了语言，口语就是人类语言的基本形态。人类在产生文字以前的相当长的一段时间里，仅有一种语言交际的方式，这就是口耳相传的口语。斯大林说：“有声语言在人类历史上是帮人们脱离动物界、结成社会、发展自己的思维、组织社会生产、同自然力量作胜利的斗争并取得我们今天的进步力量之一。”人是利用语言来交流思想的，由此可见，口头语言是多么重要。学习语言，也应当从口语开始。

直至今日，在人类交流思想、传递信息的三种传播手段中，口语的利用率依然排在文字和声光电技术之前。口语以声音为物质外壳，以意义要素为内容，是书面语得以产生和发展的依据。口语交际是面对面的，它可以表现出语言的重音、语调、停顿、断续变化和说话者个人的语音特色及说话的感染力，还可以利用身姿、手势、面部表情等伴随语言来弥补口语交际的不足和表达一些特殊的态度和感情。语言使用者一般都能掌握口语，但不一定都能掌握书面语。书面语一般都是标准语（雅言）。口语可以是标准语，也可以是方言。本书所训练的口语是在汉语标准语即汉语普通话训练的基础上进行的。总之，在语言发展过程中，口语不断接受书面语的积极影响，日益生动、丰富、完善。在一定范围内，口语无须借助人自身以外的任何条件，开口说出后对方就能听到并作出反馈。而作为现代化传播载体的声光电技术（广播、影视、电话、录音、互联网等）又弥补了口语传播时空受限的不足。因此，口语成了使用最广泛、便利和重要的传播手段，口才的社会功能在当代与日俱增。

当今世界，科学技术突飞猛进，国际政治多元化，世界经济一体化、全球化。绿化、和平、人本、民主、自由、平等、和谐、宽容、可持续发展已是人类社会最主流的理念，而这一切进步理念的确立，都离不开交流，所以我们说“沟通无极限”。

欧美发达的工业化国家，人们普遍认为“能说会道”是人才必备的素质，他们认为“金钱、口才、计算机”是立国之本。在他们那里，从竞选总统到求职应聘，口才往往是他们不得不在竞争中使用的重要工具。

随着我国社会主义市场经济体制的确立，市场需要人才，人才必须走向市场。那么，今天的市场究竟需要我们培养什么样的人才呢？我国的职业教育以培养学生成为“四有”新人，并具有全面素质和综合职业技能的劳动者和专门人才为目标。口才既是一个人全面素质的体现之一，又是一个人综合职业能力的构成之一。因此，在培养和训练学生口才时，必须首先注重优化学生的思想品德、工作态度、合作精神、服务意识等，使他们具有为人民服务、为社会主义服务的思想。中华民族自古以来就注重口才与品德、行为的关系，祖先由此给我们留下了许多格言：言之成理；言必有中；言必信，行必果；言传身教；言而有信；言为心声；言行一致；言简意赅……同时，也给我们许多警言：言不由衷；言不及义；言不尽意；言而无信；言过其实；言行不一；言之无物；言者谆谆，听者藐藐……在本书的每一个训练程序中，都始终体现



了“德为先”的“教之道”。近年来，教育部组织全国各地的专家学者，对人才市场作了大量调查研究和分析，得出以下结论：用人单位聘用人才重层次，不重专业；重面试，不重档案；择人往往依据面试取舍。口才对面试能否取得成功，往往起决定性作用。因为言语谈吐是人的门面，是一个人外部形象的一部分，更是一个人的综合素质的外在展现。

发达国家经济发展对人力资源应具备的基本素质在下列5个方面的要求越来越高：

1. 随着服务业就业人员数量的增加，越来越多的人要与消费者直接打交道，人力资源必须具有良好的表达、理解能力和良好的文化教育基础。

2. 随着技术现代化进程加快，生产品种复杂多变和劳动力市场不稳定性的增加，从业者必须具有宽专多能和良好的适应性以及进一步接受教育和培养的能力。

3. 随着工作环境中各种交往和信息量的增加，要求从业者具有良好的理性思维和分析判断能力。

4. 随着新型工作组织和管理机制的出现，从业者必须具有良好的经营管理能力、社交能力和合作精神。

5. 随着个人在工作岗位上处理权限的扩大，从业者必须具有良好的责任感和敬业服务精神。

在以上5个要求中，可以说口才能力是贯穿始终的。

世界已迈向了全球化、一体化，中国正在和平崛起。高等院校的教师要做到“按需施教”，学生要做到“按需而学”，学习口语表达，练就一副好口才，是每一个人走向市场必须做好的准备。

二、口才训练程序与训练目标

口才不同于人的相貌，它可以通过训练获得并臻完美，较强的口语表达能力，甚至可以弥补一个人在其他方面的先天不足。口才训练必须重实践轻理论。现今，谈论口才的各种书籍，可以说是五花八门，但大多是传播口才技巧和理论的，当然这对我们深入研究口才，无疑会有极大帮助。但技巧和理论传授决不能代替实际训练。

本书所安排的训练程序和训练所要达到的目标如下：

1. 练心理。欲练嘴皮，先练脸皮。口才训练要求进行心理训练，要训练学生在稠人广坐中，无论面对什么情况，都能大胆从容地表达自己的思想。学会察言观色，掌握听者心理，可以使口语表达更具针对性和美感。

2. 练听力。因为口才是口耳之学，练说必先练听，可以利用听来培养语感，解决语感问题，对学习语言会有很大帮助。善言者一定善听，只说不听的人，既无礼又无情；只说不听，再好的口才也只能用来自言自语。善听就是能听懂他人谈话的内容，听明观点、层次，听出弦外之音、言外之意。

3. 练“肚皮”。口才好的人，应该是博学的人。中国古代的苏秦、张仪之所以成为名震八方、声扬宇内的纵横家，就是因为他们求知若渴，“头悬梁，锥刺骨”使其才高八斗，学富五车，肚子里“有货”。今天，我们正在努力构建创新型的国家，我们的社会应该是学习型的社会，我们每一个当代人才，自然必须是终生的学习者。唯有学习，才能获取不断更新更多的知识；也唯有学习，我们才能有更好的口才。

4. 练普通话。普通话是汉民族的共同语言，是全中国通行的口头语言。学练普通话，要掌握基本的现代汉语语音词汇语法知识，克服方音，掌握正确的发音、发声技巧，掌握作为汉语标准语的普通话词汇与语法。经过学习，能够将普通话讲得较为准确、流利。正因为如此，我们这次修订本书时，将原书仅有的两节普通话训练内容扩增为六节。



5. 练思维。能说会道是因为能思会想。口语传达的是人的思想，口才训练同时也需要对思维进行训练，要求思维有一定的敏捷度、清晰度和深度。为适应知识经济时代的需要，特别要培养学生的创新思维能力。

6. 练态势。口语传播不是单纯的有声语言传播，它常伴有态势语言传播，通过训练，要求态势自然得体，真正做到“此时无声胜有声”。

7. 练读诵。读诵是口语表达的基础训练，读诵既能获取信息，又能传播信息。读诵首先要弄懂原文主旨，理解作者情感。朗读要做到不多字、不丢字、不把字音读错，语流通畅、字音清晰、声音洪亮、停顿正确、重音突出。朗诵是在朗读基础上的提高，朗读是读书的一种方式，朗诵是一种艺术形式。朗诵要求脱稿、感情表达得体、态势大方、能运用一定的声音技巧，做到声情并茂、富有美感。

8. 练演讲。无论是专题演讲还是即兴演讲，都要面对听众发表自己的意见。演讲要以讲为主，辅之以一定的演。要求克服朗诵腔、读讲稿和背讲稿的弊病。演讲内容要求观点鲜明、材料典型、结构清楚，注意做到与听众在思想与情感方面相互认同，注意自己的声音、语音、形象、表演、时空构成上的综合展现。

9. 练交谈。交谈是口语表达中最富色彩的形式，是交谈双方互为传播的主客体所进行的沟通。交谈要主题鲜明、条理清楚、谈话简明扼要、把握对方心理、气氛融洽、从容不迫、不卑不亢。

10. 练论辩。论辩是口语表达的最高形式。论辩双方就同一话题针锋相对地立论和驳论，从而辩明是非、曲直、利弊。要求双方运用准确的语言、严密的逻辑阐明事理。

口语训练，实际上就是运用语言的能力训练。口语表达能力即口才，是一个人智力和非智力因素综合的外在表现。换句话说，口才是一个人综合素质的重要组成部分和外化。因此，在口语训练的同时，还必须注重学习基础文化知识，培养和锻炼创意策划、组织能力和其他能力，了解和掌握一般的礼仪知识，只有这样，才能做到：站起来能说会道，坐下来能写会算，走出去能进能退。

三、对使用本书的几点建议

（一）以能力点为线索，训练落实到位

1. 先易后难，循序渐进。锻炼和培养口才，要努力借鉴和学习古今中外优秀的口语表达范例，多听善听，多读善读，多思善思。练习时注意按本书的程序由低到高、由简到繁，从读准每一个字、说清每一句话做起。

2. 结合实际、增删移换。本书共七章（板块），在教学中，教师应针对教学的实际需要，增加、删减、移动、更换训练题，如第七章的训练，就可以分解在前几章里完成。本书所排训练程序和所列的训练仅是给出一个示范，实施时一定要根据实际需要选用，我们坚信训练方法同样是“没有最好，只有更好”。

3. 教师应注意要以管理者的身份出现在训练中。现代教育理论要求教师成为 Manager，而不再是传统的 Teacher，因此本书即将过去只在教参、教案中才出现的内容展示在书中，又给使用者留足了可供发挥创造的空间，目的是让学生明白“学什么”和“怎么学”，书中所列“课堂训练”实际就是教法、学法建议。

（二）注意“6个创新”，把课堂作为学生今后工作的“第一现场”

在使用本书进行教学的过程中，必须注意创新教学理念、创新教学内容设置、创新教材使用方式、创新教学方法、创新教学控制手段和专业创新6个方面。



1. 创新教学理念就是师生要自觉成为不断创新的“学习型师生”，唯有不断学习，才会有创新的源泉。只要我们在理念中不断增强人本、忠诚、法制、民主、宽容、和谐这些进步元素，就不会丢掉创新意识和失去创新能力。

2. 创新教学内容设置就是要与市场经济同步或适当超前发展。学校作为教育产业实体，其生存、发展轨迹同样遵循市场机制的规律。把这种理念移植到高等院校，要在未来竞争中立于不败之地，师生就必须通过学习不断创新，并以最快的速度掌握先进的知识和技能，主动适应市场经济对人才不断变化的要求，使培养的专业人才“适销对路”“供为所需”。

3. 创新教材使用方式就是要注重以能力训练为中心，依据市场实际需要设置教学的知识点与训练的能力点，对每一能力点训练，均按要领归纳——范例展示——设题训练三步完成。教师须结合实际，对教材内容增删移换。由此，师生必须“用教材教（学）”而不能“教（学）教材”。由于教材永远落后于市场发展的实际，所以教材只是给师生提供一个必授与掌握的知识点与能力点的参考。在教学过程中，师生必须依据市场发展的实际，教学与训练最新的知识与技能。

4. 创新教学方法就是要建立开放教学体系，将教学课堂变为学生今后工作的“第一现场”。课程开课之初，就要给学生人手一套“软件包”，其中包括知识性的陈述性材料、学习指南等，结合专业教学实际，要求学生撰写求职书，以竞选演讲与面试的方式选拔2~3名学生担任“学生助教”，然后建立“学生助教小组”。学生分组后，以组为单位进行口才训练的管理与实施，教师按组施训，最大限度地增大课堂训练的时空范围，同时也就加大了对学生课后训练的组织性；教学过程中，要求学生以组为单位，开展组建模拟工厂、模拟车间、模拟生产流水线、模拟公司、模拟法庭、模拟会展等活动。在教学中，不但要训练学生的口才，还要教会学生了解相应工作的规范与流程、掌握工作方法、学会与人合作完成任务，以达到一举多得的教学目的。

5. 创新教学控制手段就是在对学生进行如普通话等项学业考核时，既要充分体现高等教育特点，强调学生在教师指导下自学自练，实施目标控制；又要充分体现职业教育特点，要求教师不断设计各种有针对性的大型口才训练活动于教学过程中，重点教会学生“做什么”“怎么做”，实施过程控制。

6. 专业创新是指师生在完成教学任务的同时，还应该立足于自己所学与教的专业，在专业知识与专业口才上有所拓展，如模拟新产品新技术发布、商务谈判等，始终站在技术、生产、服务和管理第一线上运用口才。

年轻的朋友们，成功永远只属于有准备的人，愿你练出一副构成你青春风采的、能助你成功与可持续发展的好口才。

【课堂训练】

阅读本书，口头回答：

1. 我们为什么要学习和训练口才？
2. 口才训练的程序和要达到的目标是什么？

【课后练习】

1. 根据本书所安排的训练程序，分组讨论，为每一程序设计一个训练方案。
2. 教学过程中，请经常利用以下网络资源以帮助训练。

（1）主编博客 <http://blog.sina.com.cn/zhangya4866>。

（2）《口才与写作》精品课程 <http://course.scetc.net/kcxz/index.asp>。

第一章 口语表达基础训练（一）

目前，语言科学家尚不能确定是否已经了解了地球上存在的所有语言，据估计最小存在值是 2500 ~ 3000 种独立种族语言，但最大值就无法精确统计了。为了真正达到交流交际的目的，我们首先要学习并掌握好自己的母语。因此，进行口才训练，首先要从现代汉语口语标准语——普通话开始。本章将对普通话与现代汉语的方言状况，普通话的声母、韵母与方音辨正，普通话声调，普通话音节与语流音变，普通话词汇与语法规范，普通话的发音技巧等一些口语表达的基本能力进行介绍和训练。

第一节 现代汉语的方言状况与普通话

一、现代汉语的方言状况

汉语是世界上最古老、最发达的语言之一。由于我国历史悠久，幅员辽阔，各地域语言发展不平衡，形成了分歧较大、种类繁多的方言。这些方言都是从古代汉语发展而来，是我国文化发展的宝贵财富，使我国人民的口头语言丰富多彩。但随着我国政治、经济、文化的高度统一、飞速发展，这些方言也在客观上严重阻碍了国内各地人们的交流，甚至影响了我们的国际交流。日本学者白川先生向我们进言：“统一强大的中国，应当是一个语言统一的国家。”

方言是全民语言的分支，是在一个地域流行的一方之言，是同一种语言在时间和空间的共同作用下所形成的地域变体。汉族人多地广，在历史上，由于山川阻隔交通不便，加之封闭的小农经济使不同地域的人们很少交往，语言隔阂，甚至出现“十里不同音”的状况，形成了一个个方言区。汉语的方言体系十分复杂，每种方言都有各自的语音、词汇和语法系统。根据各自的特点，一般可以将汉语方言分为七大方言区：北方方言区、湘方言区、赣方言区、客家方言区、吴方言区、粤方言区和闽方言区（具体内容见表 1-1-1）。今天我们推广

表 1-1-1 七大方言区概况表

方言区	代表话	人口比例	主要分布地区	主要语音特点
北方方言区	北京话	73%	东北、华北、西北、西南和江淮一带	北方方言区按其语言特点主要可以分为 4 个次方言区：华北东北次方言、西北次方言、西南次方言（西南官话）和江淮次方言（下江官话）。北方方言的主要语音特点是：①古全浊声母字清化读成清声母；②声调分为 4 ~ 5 个调类，多数为 4 个调类
湘方言区	长沙话	3.2%	湖南、广东北部	湘方言的主要语音特点是：①古浊音系统在相当一部分地区保留得比较完整；②f/hu 相混；③一部分 n/l 相混；④无 zh、ch、sh；⑤大部分地区不分尖团；⑥鼻尾韵多 -n 少 -ng；⑦元音鼻化现象相当普遍；⑧声调一般为 5 ~ 6 个调类，很多地方有入声，但入声字无塞音韵尾
赣方言区	南昌话	3.3%	江西大部	赣方言的主要语音特点是：①古浊塞音、浊塞擦音不论平仄声都念送气清音；②一部分 n 读为 l；③声调一般为 6 个调类



(续)

方言区	代表话	人口比例	主要分布地区	主要语音特点
客家方言区	梅州话	3.6%	广东东部和北部、江西南部、福建西部、广西东南部、四川西部	客家方言的主要语音特点是：①送气音比较丰富，古全浊声母不分平仄一律变为送气清音；②z、c、s和zh、ch、sh大都不分；③hu变f；④一部分f读为b、p；⑤把j、q、x三声母发成g、k、h；⑥无撮口呼韵母；⑦声调一般为6个调类
吴方言区	上海话	7.2%	上海、江苏长江以南镇江以东地区，浙江的大部分地区	吴方言的主要语音特点是：①比较完整地保留了古浊塞音、浊塞擦音和浊擦音声母；②多数地方不分z、c、h和zh、ch、sh；③单元音丰富而复元音缺少；④鼻韵尾大都只有-ng，而无-n；⑤保留了古人声；⑥声调一般为5~8个调类
粤方言区	广州话	4%	广东中部和西南部、广西东部和南部，香港、澳门地区	粤方言的主要语音特点是：①一部分hu声母读为f；②zh、ch、sh读为z、c、s；③j、p、x读为g、k、h；④部分地区无撮口呼韵母；⑤鼻音韵尾保留-m、-n、-ng，塞音韵尾保留古-b、-d、-g；⑥声调一般为8~10个
闽方言区	闽北方言 福州话 闽南方言 厦门话	5.7%	福建和海南的大部分地区、广东潮汕地区、台湾大部分地区	闽方言的主要语音特点是：①没有f声母；②zh、ch声母读为d、t；③古浊塞音、塞擦音多变为不送气的清音；④大都只有z、c、s而无zh、ch、sh；⑤部分地区无撮口呼韵母；⑥部分地区有丰富的鼻化韵；⑦有人声，声调一般为6~8个调类

普通话，绝不是要消灭方言，因为各方言之间无论差距有多大，在语音、词汇和语法系统方面都依然有诸多相通之处，都是汉语的一个分支。汉语方言作为我们国家的一种非物质文化遗产，是我们厚重的华夏文明不可或缺的一部分，也是中华五千年历史文化的积淀，它不仅应该受到足够的尊重，而且它本身也在不断地丰富着普通话词汇。

1987年，《中国语言地图集》用新的分区标准从官话中分出晋语、徽语和平语，使汉语方言增为十区。根据方言的内部分歧特点，将汉语方言分为五个层次：大区、区、片、小片和点。例如，官话是大区，下面可以有冀鲁官话区、胶辽官话区，再分下去，一直可以分到村、镇区域的方言点。这一观点引起学术界的热烈讨论。

以上各大方言与普通话比较，差异最大的是闽、粤、客家方言，吴方言次之。北方方言及湘、赣方言与普通话距离较小。我们了解和研究汉语方言，目的是为了找出方言与普通话的对应规律，以便推广普通话。

二、普通话的含义

《中华人民共和国宪法》第19条规定：“国家推广全国通用的普通话”，2000年我国又颁布了《中华人民共和国国家通用语言文字法》，把普通话定为国家通用语言，并用法律形式将国家推广普通话的方针、任务固定下来。

什么是普通话？1956年2月6日，国务院向全国发布了《关于推广普通话的指示》，明确提出“汉语统一的基础已经存在了，这就是以北京语音为标准音，以北方话为基础方言，以典范的现代白话文著作作为语法规范的普通话”。这是有史以来关于汉民族共同语的最全面、最科学的论断，它从语音、词汇和语法三个方面对普通话作出了明确的界定。

1. 普通话“以北京语音为标准音”：指的是普通话以北京语音系统为标准音，包括北京语音的声母、韵母、声调，声母、韵母、声调的拼合规律，音变规律等。不包括北京的土音；也不包括北京土话。因此，学习普通话不能完全按照北京人特别是老北京人的语音、词语来说话，应该多听普通话广播和影视中的语音，以《现代汉语词典》（修订本）和《新华



字典》(修订本)中所标注的音作为普通话的标准音。

2. 普通话“以北方话为基础方言”:指的是普通话以北方话中普遍通用的词汇为标准词汇。北方话使用在我国北方方言区,由于政治、经济、文化、历史等多方面的原因,北方话使用人口最多(占汉族人口的70%以上,分布在东北、华北、西南、西北等地),具有广泛性和普遍性。因此,普通话是在北方方言的基础上形成和发展起来的,北方话的词汇是普通话词汇的基础和主要来源。但同时还注意从古今中外的语言中不断地吸收有特殊表现力的词汇。从古代汉语中吸收有生命力的词汇,如“诸如此类、若干、底蕴”等;从方言里吸收具有特殊表现力的词汇,如吴语的“尴尬、垃圾、瘪三”,粤语的“打的、买单”等;从外语中吸收一些汉语需要的词汇,如“麦克风、沙发、马达、幽默、休克、解构、博客”等音译或意译词,以及“卡拉OK、CT、AA制、CD、MBA、IT”等带有特定含义字母的外来词。

3. 普通话“以典范的现代白话文著作作为语法规范”:指的是普通话的语法应以经过提炼加工的、流传广泛的、影响很大的,在语法上具有代表性的典范的现代白话文著作作为语法规范。例如,鲁迅、郭沫若、毛泽东、巴金、茅盾、老舍、丁玲、曹禺等一批作家的具有代表性的作品。

【训练】

1. 请学生分别用各自方言讲述:自己所讲的是哪种方言及其耳闻目睹的有关方言的故事。
2. 请学生用方言与普通话对比的方式,介绍自己熟悉的一种方言。

【课后练习】

请学生自行训练本节所学知识。

第二节 普通话的发音技巧

说话是人天赋的本能,但音色的自然优美是靠后天的练习而取得的。说话是艺术,也是技术。这门技术牵涉到人体发音器官的构造(见图1-2-1)、发音的技巧、速度的控制等。本节是培养发音技巧的基础训练。

一、气息控制

气息是声音的原动力。朗读、演讲时所需气息量比平时大得多,因此要想使朗读、演讲的声音运用自如、音色优美,就要学会控制气息,掌握呼吸和换气的技巧。

呼吸的紧张点不应放在整个胸部,而应放在丹田,以丹田、胸膛、后胸作为支点,即着力点。使劲儿有支点,声音才有力度。

1. 吸气。吸气时双肩放松,胸稍内含,腰腿挺直,像闻鲜花一样将气息吸入。要领是:气下沉,两肋开,横膈降,小腹收。随着吸气肌肉群的收缩和横膈的下降,胸腔和腹腔容积立刻扩张,有明显的腰部发胀、向后撑开的感觉,不要提肩,也不要让胸部塌下去。当气吸到七八成时,利用小腹收缩的力量控制气息,使之不外流。

【训练一】

1. 抬重物时,必须把气吸得很深,憋着一股劲,后腰膨胀,腰带渐紧。这正是正确的呼吸方法。多抬几次重物,找出以上感觉。

2. 包一枝鲜花在纸巾里,通过嗅觉品评出它的名字。吸气时深沉而安静,使五脏六腑都感到熨帖愉快。要舒适自如,避免紧张僵硬。

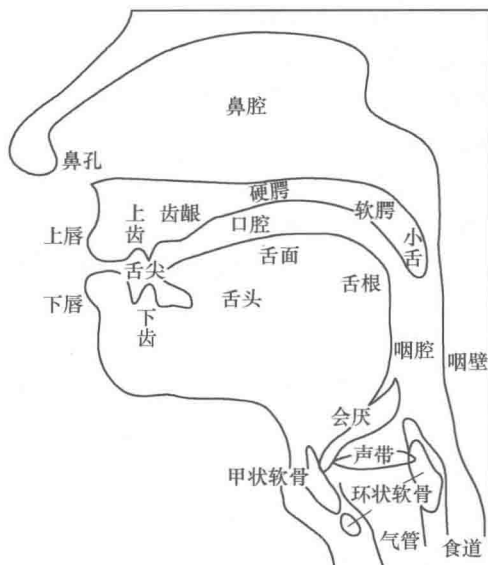


图 1-2-1 人体发音器官的构造

2. 呼气。呼气时，要保持吸气时的状态，两肋不要马上下塌。随着朗读、演讲的进行，大量的气流呼出，要有一种对抗的感觉，尽力控制气息不至于很快泄掉。当气息支撑到不足以对抗上冲力量时，两肋再缓缓地塌下。这样就能均匀、持续、平稳、柔和地呼出气息了。

【训练二】

1. 假设桌面上有许多灰尘，要求吹掉而又不能吹得尘土飞扬。练习时，按吸气要领做好准备。然后依照抬重物时的感觉吸足一口气，停顿两秒钟左右，向外吹出气息。吹气时要平稳、均匀，随着气息的流出，胸腹尽量保持吸气的状态，尽量吹得时间长些，直至将一口气吹完为止。

2. 控气练习。

缓呼气：点燃一根蜡烛，深吸一口气，憋气 10 秒，然后吹蜡烛，吹得火苗摇而不灭。火苗越均匀，说明气息越平稳，延续的时间越长，说明气息越持久。

急呼气：深吸一口气，憋气，吹蜡烛时一口吹灭，但要尽量减少气息消耗。接着吹第二支蜡烛，第三支，第四支……吹熄蜡烛越多则说明气息控制得越好。

3. 读下面的绕口令，要求控制气息，连续快读，一口气说完。

出东门，过大桥，大桥底下一树枣儿，拿着杆子去打枣儿，青的多，红的少。一个枣儿，两个枣儿，三个枣儿，四个枣儿，五个枣儿，六个枣儿，七个枣儿，八个枣儿，九个枣儿，十个枣儿，九个枣儿，八个枣儿，七个枣儿，六个枣儿，五个枣儿，四个枣儿，三个枣儿，两个枣儿，一个枣儿。

3. 换气。朗读或说话时，不可能一口气将所要说的内容说完，换气既是生理需要，又是内容和表情达意的需要。换气有大气口和小气口两种方法。

大气口是在朗读、演讲中允许停顿的地方，先吐出一点气，马上深吸一口气，为下面要说的话准备足够的气息，这种少呼多吸的大气口呼吸一般比较从容也比较容易掌握。

小气口是指朗读一段较长的句子时，气息用得差不多了，但意思未完而及时补进的气息。补气时，可以在气息能够停顿的地方急吸一点气，或在吐完前一个字时不露痕迹地带入一点气，以弥补底气不足。这种方法只吸不呼，也叫做“抢气”或“偷气”，动作一定要快。要领是：小腹一吸，两肋一张，口鼻同吸，迅速补充，同时要做到轻松自如、巧妙无声、字断气连，这是难度较大的换气方法。

换气与停顿有密切关系，许多停顿之处就是需要换气或补气之处，从而保证语气从容，



防止出现气竭现象。例如,“一连串的问题(小气口,带进一点气),使我这个有生以来(小气口,带进一点气)头一次在众目睽睽之下(停顿极短,不换气)让别人擦鞋的异乡人(大气口),从近乎狼狈的窘态中解脱出来。”

【训练三】

1. 高声朗读《高山下的花环》中雷军长的一段演说,安排好气口。

我的大炮就要万炮轰鸣,我的装甲车就要隆隆开进!我的千军万马就要去杀敌!就要去拼命!就要去流血!!可刚才,有那么个神通广大的贵妇人,她竟有本事从千里之外把电话要到我这前沿指挥所。她来电话干啥?她来电话是要我给她儿子开后门,让我关照关照她儿子!奶奶娘!走后门,她竟敢走到我这流血牺牲的战场!我在电话里臭骂了她一顿!我雷某不管她是天老爷的夫人,还是地老爷的太太,走后门,谁敢把后门走到我这流血牺牲的战场上,没二话,我雷某要让她儿子第一个扛上炸药包去炸碉堡!去炸碉堡!

2. 循环换气练习。用一根吸饮料的塑料吸管,一头含在嘴里一头插在水中,吹出气泡,注意使气泡大小均匀,且连续不断。

3. 朗读电影《大腕》台词(节选),根据内容确定换气的地方和方式。

一定得选最好的黄金地段,雇法国设计师。建就得建最高档次的公寓:电梯直接入户,户型最小也得400平米。什么宽带呀,光缆呀,卫星呀,能给他接的全给他接上。楼上边有花园儿,楼里边有游泳池,楼道里站一个英国管家,戴假发、特绅士的那种。业主一进门儿,甭管有事儿没事儿都得跟人家说:May I help you, sir?一口地道的英国伦敦腔儿,倍儿有面子。社区里再建一所贵族学校,教材用哈佛的,一年光学费就得几万美金。再建一所美国诊所儿,24小时候诊,就是一个字儿——贵!看感冒就得花个万八千的。周围的邻居不是开宝马就是开奔驰,你要是开一日本车呀,你都不好意思跟人家打招呼。你说这样的公寓,一平米得卖多少钱?我觉得怎么着也得2000美金吧?2000美金?!那是成本!4000美金起,你别嫌贵,还不打折。你得研究业主的购物心理,愿意掏2000美金买房的业主,根本不在乎再多掏2000。什么叫成功人士你知道吗?成功人士就是:买什么东西都买最贵的,不买最好的。所以,我们做房地产的口号就是:不求最好,但求最贵!

二、共鸣

共鸣是指人体器官共振的现象。朗读、演讲时一般以口腔共鸣为主,以胸腔共鸣为基础,略带鼻腔共鸣。

1. 鼻腔共鸣。包括鼻腔、鼻咽腔和鼻窦等。运用鼻腔时,软腭放松,打开口腔与鼻腔的通道使声音沿着硬腭向上走,使鼻窦充满气。头部应有震感,发出的声音震荡、有弹力。但要注意鼻腔色彩不能过量,过量会形成“鼻囊鼻音”。

【训练四】 有的人想加大音量时,就在喉鼻上使劲,结果越使劲越糟。练习:

1. “学牛叫”——弹鼻练习。又类似轮船汽笛、小孩撒娇时的闭鼻声回答:“嗯?”还像打电话中的鼻声“嗯?”(什么?)

2. 哼鸣练习。双唇紧闭,口腔内像含着半口水,发“mu”音,声音反着气流下行,用手扶胸部有明显振动感,双唇发麻,找到胸腔和口腔的共鸣。口腔是指硬腭以下、胸腔以上的共鸣体。它可以使声音有丰满、圆润和压重的色彩。运用共鸣体时,双唇要自然打开,笑肌提起,下颚自然放下,上颚鸣。仍发“mu”音,声音沿着硬腭上行,头部有振动感,双唇发麻,找到鼻腔共鸣。

3. 词组练习。

妈妈 光芒 中央 接纳 头脑

朝霞冉冉升起,东方透出微明,你听!你听,国旗的飘扬声。

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。

4. 解除鼻音训练。软腭上提,使口腔后部声音的通道畅通无阻,就可以解除鼻音,同时减轻喉音重的毛病。鼻音重,练声时少发带有m、n的声音。

2. 口腔共鸣。口腔共鸣的获得是要在发音时,口腔自然上下打开,笑肌微提,下腭自