



全国高等院校经济管理类

专业基础课系列规划教材

# 演讲与口才实用教程

胡伟 邹秋珍 周红梅◎主编



科学出版社

[www.sciencep.com](http://www.sciencep.com)

全国高等院校经济管理类专业基础课系列规划教材

# 演讲与口才实用教程

胡 伟 邹秋珍 周红梅 主 编

赵崇平 姚明明 胡世华 尹喜艳

张松才 张国际 刘 辉 王晓霞

副主编

科学出版社

北 京



## 内 容 简 介

本书以演讲、朗诵、辩论与口才的基本知识为基础,参考了语言学、传播学、演讲学、辩论学等学科的研究成果,并大量吸收最新的演讲实例来对理论进行深入浅出的说明,尤其突出了对演讲者的素质培养、普通话的训练以及辩论技巧的运用。本书科学性、实用性兼备,语言简明扼要、生动通俗,既可作为各本科院校、高职高专、成人高校相关专业的通用教材,也可作为机关、企事业单位的公关、文秘、办公人员培训和自学的辅助读物,还可作为准备辩论赛和求职面试者的参考书籍。

---

### 图书在版编目(CIP)数据

演讲与口才实用教程/胡伟,邹秋珍,周红梅主编.—北京:科学出版社,2010

(全国高等院校经济管理类专业基础课系列规划教材)

ISBN 978-7-03-028963-6

I. ①实… II. ①胡… ②邹… ③周… III. ①演讲学 ②口才学  
IV. ①H019

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第177542号

---

责任编辑:李娜 / 责任校对:耿耘  
责任印制:吕春珉 / 封面设计:东方人华平面设计部

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号  
邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

装 订 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2010年9月第一版 开本:B5(720×1000)  
2010年9月第一次印刷 印张:22  
印数:1—3 000 字数:440 000

定价:33.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换<环伟>)

销售电话 010-62134988 编辑部电话 010-62137374 (HF02)

版权所有,侵权必究

举报电话:010-64030229; 010-64034315; 13501151303



# 前 言

精彩的演讲之所以受人推崇，是因为演讲者所讲的内容可能是每个人都想到过的，而讲话的方式却是生动、精妙、新颖的。你是否醉心于演讲者的妙语连珠，朗诵者的抑扬顿挫，辩论赛上的唇枪舌剑？是否羡慕过节目主持人的口若悬河，应聘会上的随机应变，谈判桌上的折冲尊俎？面对当今社会日益激烈的竞争，演讲与口才在一定程度上影响着一个人事业的成败，因而已成为一个人成功的必备条件之一。

本书从当前大学生的实际需要出发，遵循由浅入深、循序渐进的原则，以提高学生整体素质为基础，以增强学生实践能力为本位，兼顾知识教育、素质教育和能力教育。本书的编写以理论为指导，以训练为主线，突出科学性、实用性和示范性，力图为教师提供一套科学实用的口语教材，为学生提供一套有效的训练方法。编者在设计训练时力求系统、科学、有层次、有力度，注重讲练的对应性和可操作性。本书内容的安排别具匠心，开篇以贴切的案例导入，正文辅以小故事、实例、小启示、小训练等，结尾则设计了思考与训练，形式多样、内容活泼，走近了口才，增加了兴趣，培养了能力，提高了效果。

本书的突出特点主要有以下几个方面。

(1) 可操作性。本书采用精讲多练，强调“先仿后练”，具有参与性、交互性、可操作性，能使学生在最短的时间内接受有效的训练，掌握基本方法与技巧，提高演讲水平及综合素质。

(2) 时代性。书中取例，尽量搜集最新的材料，贴近生活，给人以强烈的时代感。

(3) 实用性。本书中所选的名人演讲、精彩辩论、新颖案例等贴近现实生活，能够真正满足读者工作、学习、生活的需要。本书既可作为公共课教材，又可作为专业基础课教材，还可作为演讲与口才爱好者的参考用书。

本书由胡伟、邹秋珍、周红梅担任主编，赵崇平、姚明明、胡世华、尹喜艳、张松才、张国际、刘辉、王晓霞担任副主编。具体编写分工为：胡伟编写第三、五章，邹秋珍编写第七章，周红梅编写第八章，胡世华编写第一、四章，赵崇平编写第二、六章，张国际、刘辉编写第九章，姚明明、张松才编写第十章，王晓霞编写第十一章，尹喜艳编写第十二章；参与本书部分章节编写的还有王华、曾红文等。

本书在写作过程中参考了近年来出版的大量相关专著，选取了众多书籍、

报刊、网络上的例文，在此谨对原著者致谢，并对所有帮助、支持该书出版的朋友表示衷心的感谢！

由于水平有限，时间仓促，缺点纰漏在所难免，诚盼专家、同仁、读者指正。

# 目 录

<b>第一章 基础训练</b> .....	1
第一节 发声训练.....	1
第二节 表达训练.....	9
第三节 态势语训练.....	15
第四节 仪表训练.....	24
第五节 心理素质训练.....	27
<b>第二章 演讲</b> .....	32
第一节 演讲概述.....	32
第二节 演讲前的准备.....	37
第三节 演讲稿的写作技巧.....	41
第四节 演讲语言的表达技巧.....	56
思考与训练.....	61
<b>第三章 辩论</b> .....	65
第一节 辩论概述.....	65
第二节 辩论前的准备.....	75
第三节 辩论技巧.....	94
思考与训练.....	105
<b>第四章 朗诵</b> .....	106
第一节 朗诵概述.....	107
第二节 朗读技巧训练.....	108
第三节 朗诵前的准备.....	117
第四节 朗诵艺术训练.....	119
第五节 不同文体的朗诵艺术创造.....	127
<b>第五章 主持口才</b> .....	136
第一节 主持人概述.....	136
第二节 主持语言技巧.....	143



---

思考与训练 .....	161
<b>第六章 求职口才 .....</b>	<b>163</b>
第一节 求职准备 .....	164
第二节 求职语言技巧 .....	169
思考与训练 .....	189
<b>第七章 社交口才 .....</b>	<b>192</b>
第一节 社交口才概述 .....	192
第二节 社交语言表达的基本要求 .....	196
第三节 社交语言的实用技巧 .....	200
思考与训练 .....	211
<b>第八章 推销口才 .....</b>	<b>212</b>
第一节 推销概述 .....	213
第二节 推销语言的基本要求 .....	218
第三节 推销语言的技巧 .....	220
思考与训练 .....	243
<b>第九章 谈判口才 .....</b>	<b>247</b>
第一节 谈判概述 .....	248
第二节 谈判策略与口才 .....	253
第三节 谈判语言技巧 .....	262
思考与训练 .....	270
<b>第十章 服务口才 .....</b>	<b>273</b>
第一节 服务语言的基本特性 .....	274
第二节 正确使用服务语言 .....	277
第三节 正确对待顾客投诉 .....	281
第四节 与顾客的电话沟通 .....	283
思考与训练 .....	290
<b>第十一章 管理口才 .....</b>	<b>293</b>
第一节 管理者的语言特点 .....	293
第二节 管理口才艺术 .....	295
第三节 上下级沟通 .....	300

---

思考与训练 .....	304
<b>第十二章 普通话</b> .....	<b>308</b>
第一节 普通话概说 .....	309
第二节 普通话语音基础 .....	310
第三节 普通话水平测试 .....	329
思考与训练 .....	335
<b>附录 普通话水平测试样卷</b> .....	<b>336</b>
<b>参考文献</b> .....	<b>341</b>

# 第一章 基础训练

## 学习目标

1. 掌握发声的方法；
2. 掌握表达的技巧和训练方法；
3. 了解态势语的作用，并懂得恰当地运用态势语；
4. 注意仪表训练。

## 第一节 发声训练

曾有一位演员生病了，医生用听诊器给他做胸部检查的时候，让他大口呼吸。由于该演员习惯性地“扩展腰背”，医生无法正常听诊，闹出了笑话。还有一位朗诵演员，他也是养成了“扩展腰背”的呼吸习惯，当他进行阑尾切除手术时做了局部麻醉后，腹部仍然不停地起伏。手术后医生问他说：“别人麻醉后，腹部都不动了，你的腹部怎么仍动个不停？”当他说自己是一位语言艺术工作者的时候，医生才恍然大悟道：“原来如此！”

发声就是发出声音。在生活中，大家都喜欢听圆润饱满、悦耳动听的嗓音，而不喜欢听干瘪无力、沙哑干涩的嗓音。因此，要想在口语表达中获得听众的好感，就要先练好嗓音，使自己的声音饱满、圆润。口语表达中声音的亮度、力度、清晰度，以及音色是否甜润、优美、持久等，都主要取决于气息的控制和呼吸的方式。

### 一、气息训练

发声训练的第一步是用气，俗话说练声先练气，气息是人体发声的动力，就像汽车上的发动机一样，是发声的基础。气息的大小与发声有着直接的关系，气不足，声音无力，用力过猛，又有损声带。所以练声首先要学会用气，即学会呼吸。

人的呼吸器官包括呼吸道、胸腔、肺和腹肌。

胸内的体腔部分是胸腔。胸腔外部是胸廓，胸廓的活动是由胸部多组肌肉的收缩与放松来完成的。胸腔的底部是膈肌（横隔膜），把胸腔和腹腔隔开。

肺在胸腔的内部，肺组织呈海绵状，吸气时胀起，呼气时瘪缩。

腹肌是腹部肌肉的总称。通常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统称为呼气肌肉群。

发音时，声带先闭拢，由肺送来的气流在一定压力下冲开声门，这时，声带又因本身的弹性而重新闭合，由肺送来的气流又因压力增大而再度冲开声门。这一开一闭称为一个周期。气流通过声门以后，再经过咽腔、口腔或鼻腔等各共鸣腔体，从嘴唇或鼻孔发出声音。

人的呼吸方式有胸式呼吸、腹式呼吸和胸腹联合呼吸三种。

胸式呼吸又称浅呼吸，主要是通过提起胸骨，扩大胸腔的前后左右径来完成，吸入量小，声音虚而不实，且喉头负担过重，声音不能持久。

腹式呼吸，又称单纯横膈膜式呼吸，主要是靠降下膈肌扩大胸腔的上下径来吸气。呼气时腹部放松、外突是采用这种呼吸方式的标志。这种呼吸方式容易造成声音闷、暗、空等特点。

胸腹联合呼吸即深呼吸，是胸、腹两种呼吸方式的结合。吸入量大，有一定的厚度，但吸进得快，排出得也快。

有控制的胸腹联合呼吸，吸入量大，呼气时，两肋逐渐放松，同时小腹自然内收，使呼出的气流均匀、平稳。易于产生坚实、响亮的音色，它是多种音色变化的基础。

### （一）吸气

吸气时双肩放松，胸稍内含，腰腿挺直，像在旷野中呼吸花香一样，慢慢吸足气。要领是：

兴奋从容两肋开，小腹微收肩莫抬。

扩展腰背七分满，不觉吸气气自来。

也就是说，在兴奋又从容的状态下，两肋向周围展开，上肢仍然松弛自如。而两肋的展开，会使腰带周围逐渐紧张起来，似乎有一种“发胖”的感觉。但不要“胖”到顶端，仅仅七分满就够了。因为太满就僵了，一僵就无法控制。还要注意的，吸气时不要有意拼命向里吸，把很响的吸气声带到说话中去，而要状态积极又从容缓慢地进行。

### 【小训练】

1. 闻花香训练。想象自己站在百花园中，面前有一朵芳香扑鼻的花朵，深深地呼吸花的香气。

2. 抬重物训练。抬重物时，必须要把气吸得较深，憋着一用劲，后腰膨胀，腰带渐紧。多抬几次重物，找出以上感觉。

注意：吸气时不要抬肩。

## （二）呼气

呼气时，要保持吸气时的状态，两肋不要马上松懈下来，随着说话的进行，要有一种对抗的感觉，尽力控制气息不至于很快泄掉。只有稳住气息才会托住声音，使声音不虚不飘。呼气的要领是：

丹田支点要扎根，气柱缓缓往上升。

不僵不懈控制好，两肋逐渐复原形。

丹田是呼气的支点，不能泄掉，因为气是靠丹田托着的；一泄掉，气就失去根了。呼出的气息要均匀、平稳，自我感觉从丹田到气门之间形成一股具有一定能量的气柱。要控制两肋，不要一呼气两肋就恢复原状，气息一用就没了，也不要两肋始终僵硬不动，使气息僵死在里面。

### 【小训练】

1. 吹灰尘训练。假设桌面上有许多灰尘，要求吹而不能吹得尘土飞扬。练习时，要先按吸气要领做好准备，然后依照抬重物的感觉吸足一口气，停顿两秒之后，向外吹出气息。吹起时要保持平稳、均匀，随着气息的流出，胸腹尽量保持吸气时的状态。尽量吹得时间长些，直至将一口气吹完为止。

2. |s|—发音训练。先按吸气要诀深吸一口气，然后按呼气口诀慢慢地发|s|—音，将气缓缓地打至硬腭，想象着|s|—音透过硬腭，穿出鼻子，飞向前方，形成一条抛物线，将其送至很远很远，随之把“两肋逐渐复原形”。

吸气和呼气训练要一起练习，吸气要积极，呼气要保持，并且每天要重复多次进行训练，持之以恒，效果才会明显。

### 【小训练】

1. 数数训练。深吸一口气，数数，看能数到多少（声音要规整、圆润，不感到挤压、力竭）。

2. 数枣训练。深吸一口气，然后开始诵读：“出东门过大桥，大桥底下一树枣，拿竹竿去打枣，青的多红的少，一个枣两个枣三个枣四个枣五个枣……”看能数到多少。

## 二、共鸣控制训练

共鸣是指人体器官因共振而发声的现象。我们都有这样的体会：在越嘈杂的地方，我们说话的声音越大，结果声嘶力竭，自己嗓子累得要命。其实运用科学的用声方法可以使用在声带上的能量只占总能量的1/5，而4/5的能量用在控制发音器官的形状和运动上面。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。科学调节共鸣器官可以丰富或改变音色，同时起到保护声带的作用。

朗读的发声中，多采用中声区，而中声区主要形成于口腔上下，这就决定了用声的共鸣重心在口腔上下，以口腔共鸣为主，以胸腔共鸣为基础，略带一点鼻腔共鸣。

要想声音圆润集中，需要改变口腔共鸣条件。发音时双唇集中用力，下巴放松，打开牙关，喉部放松，提颧肌、颊肌、笑肌，在共同运动时，嘴角上提。可以通过张口吸气或用“半打哈欠”感觉喉部、舌根、下巴放松，这时的口腔共鸣会加大。在打开口腔的同时，注意唇的收拢。

### （一）口腔共鸣训练

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、圆润和庄重的色彩。运用共鸣体时，双唇要自然打开，笑肌提起，下腭自然放下，上腭抬起，呈微笑状，使整个口腔保持一定的张力，口腔壁、咽腔壁的肌肉处于积极状态。这样，声带发出的声音随气流的推动流畅向前，在口腔的前上部引起振动，形成共鸣效果。

口腔共鸣发声最主要的一点，是发声的时候鼻咽要关闭。通过下列练习大家可以体会一下（基本都是以开口元音为主练习）。

#### 【小训练】

词组练习：

澎湃 冰雹 拍照 平静 抨击 批评 扑通通 哗啦啦 啾啾啾

绕口令：

山上五株树，架上五壶醋，林中五只鹿，柜中五条裤，伐了山上树，取下架上醋，捉住林中鹿，拿出柜中裤。

### （二）胸腔共鸣训练

胸腔是指声门以下的共鸣腔体，属于“下部共鸣”。它可以使声音结实浑厚、音量大。运用胸腔共鸣时，声带振动，声音反着气流的方向通过骨骼和肌肉组织壁传到肺，这时胸部明显感到振动，从而产生共鸣。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。

#### 【小训练】

词组练习：

百炼成钢 翻江倒海 追悔莫及

小柳树，满地栽，金花谢，银花开。

**哼鸣练习：**

双唇闭拢，口腔内像含着半口水，发“mu”音，声音反着气流下行，用手抚胸部有明显的振动感，双唇发麻，找到胸腔共鸣；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。

**发声练习：**

口腔打开，使下面一组音从胸腔逐渐向口腔、鼻腔过渡。要求放慢、拖长、找准共鸣位置。

ma - mai - mao - mi - mu

**朗读共鸣练习：**

读毛泽东的《十六字令三首》，要求放慢速度，有意识地夸张，尽量找出最佳共鸣效果；声音适当偏后些，使之浑厚有力；注意防止“囊鼻音”。

山，快马加鞭未下鞍。惊回首，离天三尺三。

山，倒海翻江卷巨澜。奔腾急，万马战犹酣。

山，刺破青天锷未残。天欲堕，赖以拄其间。

**(三) 鼻腔共鸣训练**

运用鼻腔时，软腭放松，打开口腔与鼻腔的通道使声音沿硬腭向上走，使鼻腔的小窦穴处都充满气，头部要有振动感，这样发出的声音会振荡、有弹力。但要注意鼻腔色彩不能过重，过重就会形成“囊鼻音”。标准的鼻辅音 m, n 和 ng 就是这样发声的。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。

**【小训练】****词组练习：**

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、发声**

“发声”讲的是声音的问题。声音的好坏直接影响着说话的效果。传说古希腊演说家德摩斯梯尼，第一次参加演讲比赛惨败收场，其中一个非常重要的原因就是他的嗓音嘶哑。后来，他苦练嗓音，终于成为了享有盛名的演说家。

声音集中，才能洪亮，才能结实；声音圆润，才能给人以美感；声音自然，才能毫不做作。在发声训练中，我们要求做到“集中、圆润、自然”。要做到这一点，正确的发声方式是：

开牙关，要微笑，舌根松，下巴掉，一条声柱通硬腭，声音集中打面罩。

“开牙关，要微笑”，必然引起软腭上提，增加空腔的空间，并具有一定的力量，可以增加口腔共鸣，使声音竖立、明亮、圆润，避免挤压出缺少共鸣、毫不悦耳的扁音来。后声腔适当打开，对充分运用胸腔、口腔共鸣也有好处。“舌根松、下巴掉”是指喉部要放松，以免紧张，妨碍气息的流畅，产生挤压声音的现象。“下巴掉”不是说有意识地把下巴向下拉，而是让自己有一种下巴轻松得如同不存在似的感觉，目的还是让它松弛。“一条声柱通硬腭，声音集中打面罩”是指结合气息的运用，要形成一条声柱（而不是一片）直通硬腭中心线，打到面罩上来，从而使声音集中，并具有穿透力。

在这个练习的基础上，才能进一步地对声音进行塑造。例如，在朗诵不同文体、不同风格、不同感情、不同人物性格和其他不同艺术形象的作品时，如果有良好的发声基础，就能将各种声音演绎得丰富多彩。

哈尔滨广播电台的赵宗婕在朗诵《四世同堂》中的叙述部分时，运用的是自己的本色声音，柔和、清晰、细腻。

大赤包见兰东洋坐下，她把嗓子不知是怎么调动的，像有点懒得出声又像非常有权威，似乎有点痰，而声音又那么沉重有力地叫：……

刻画大赤包这个人物，她用的是模拟的声音：

来呀！倒茶！

声音低哑、粗俗。短短四个字，就使我们似乎已经看到了一个目空一切，又俗不可耐的肥女人的形象。

而她在演播胖菊子的角色时，又为胖菊子装饰了鼻音，并运用了一些滑音、飘音，显现出了人物一副轻浮、泼悍的嘴脸：

嗨！快点吧！反正是这么回事，何必多饶一面呐。离婚是为了有个交代，大家脸上都好看，你愿不愿意呢，我还是跟着他去，你不是更……

赵宗婕的声音色彩是很丰富的，如果她没有一个“集中、圆润、自然”的声音为基础的话，是无法塑造出如此众多的人物声音形象来的。

#### 四、吐字归音训练

吐字归音是语言艺术中的咬字发音的方法。吐字是对声母的发音要求，归音是对韵腹、韵尾的要求。要掌握好发音部位，吐字有力，韵腹拉开立起，圆润饱满，尾音归音明确，不可模棱两可。吐字归音的要领概括起来说是：

念准声韵辨四声，字字清晰要分明，

音素有机来过渡，咬字不死也不松。

##### （一）吐字训练

吐字也叫“咬字”，“吐字”讲的是字音与韵味的问题。吐字时首先要注意口型，口型该大开时不能半开，该圆唇时不能展唇，尽量使声音立起来。



其次是注意字头，字头是字音的开始阶段，指声母和介母，要求叼住弹出。“叼住”要叼得巧而不死，过紧则僵，过松则泄；“弹出”要弹得轻捷有力，不粘不滞。发音要有力量，摆准部位，蓄足气流，干净利落，富有弹性。吐字的要求是：“分明、有机、有力”。

“分明”是指一个音节的声韵调要清晰可辨。“吐字如珠”，要做到颗颗粒粒，干干净净，绝不能混淆不清。例如，一二三四的“三”(sān)，如果念成高山的“山”(shān)，就是声母的错误；前者是平舌音“s”，后者是翘舌音“sh”。人民的“民”(mín)，如果念成姓名的“名”(míng)，就是韵母的错误；前者是前鼻音“in”，后者是后鼻音“ing”。

“有机”是指发音时音素与音素之间要有自然的过渡。我国汉字的每个音节大多是由几个音素组成的，对一些音素较多的字，要注意音素之间的有机过渡。如飘扬的“飘”(piāo)，就不能将其隔成“pi”、“ao”来读，让人误听为“皮袄”。音素的过渡必须有机，使之自然滑动，浑然一体，千万不可使之机械地跳动，将音素和音素之间割裂开来。

“有力”是指吐字时要有一定的强度。然而并非是字字使拙劲。陈彦衡老先生用了一个很形象的比喻，十分贴切地说明了这个问题。他说：“吐字好比老虎咬着小虎过山涧，咬得太紧，小老虎被咬死了；咬松了，小老虎又会掉下山涧，只有用既不咬死又不松掉的力量才恰到好处。”

### 【小训练】

读下面的绕口令。先慢读，注意分辨声母，发好字头音，读准声调，读几遍后再加速。

白石白又滑，搬来白石搭白塔。白石塔，白石搭，白石搭石塔，白塔白石搭。搭好白石塔，白塔白又滑。

四和十，十和四，十四和四十，四十和十四。说好四和十，得靠舌头和牙齿。谁说四十是“细席”，他的舌头没用力；谁说十四是“适时”，他的舌头没伸直。认真学，常练习，十四、四十、四十四。

### (二) 归音训练

字尾是字音的收尾部分，即韵母的韵尾。归音是指字腹到字尾这个收音过程。收音时，唇舌的动程一定要到位，字腹要拉开立起，即在字腹弹出后口腔随字腹的到来扯起适当开度，共鸣主要在这儿体现，然后收住，要收得干净利落，不拖泥带水，但也不能草草收住。如“天安门”三个字收音时舌位要平放，舌尖抵住上齿龈，归到前鼻韵母“n”音上，只有这样归音才到位，才有韵味，普通话才地道，不可收音时听不到“n”的尾音。但要注意做好“到位弱收”，不能用劲。收音恰当，到位与否对“字正”起着重要作用。