

通識 通识教育系列丛书
TONGSHI JIAOYU XILIE CONGSHU ●●●●

演讲与口才训练

● 宋青林 姚桂芳 编著 ●

YANJIANG YU
KOUCAI
XUNLIAN



经济科学出版社
Economic Science Press

通識 通识教育系列丛书
TONGSHI JIAOYU XILIE CONGSHU

演讲与口才训练

• 宋青林 姚桂芳 编著 •

YANJIANG YU
KOUCAI
XUNLIAN



经济科学出版社
Economic Science Press

图书在版编目 (CIP) 数据

演讲与口才训练 / 宋青林, 姚桂芳编著. —北京: 经济科学出版社, 2010. 8

通识教育系列丛书

ISBN 978 - 7 - 5058 - 9806 - 6

I. ①演… II. ①宋…②姚… III. ①演讲学 - 高等学校 - 丛书
②口才学 - 高等学校 - 丛书 IV. ①H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 159047 号

责任编辑: 纪晓津

责任校对: 徐领弟

版式设计: 代小卫

技术编辑: 董永亭

演讲与口才训练

宋青林 姚桂芳 编著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

总编部电话: 88191217 发行部电话: 88191540

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [esp@ esp. com. cn](mailto:esp@esp.com.cn)

北京欣舒印务有限公司印刷

永明装订厂装订

787 × 1092 16 开 19.25 印张 300000 字

2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5058 - 9806 - 6 定价: 31.00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

(版权所有 翻印必究)

通识教育系列丛书编写委员会

主 任：杨向荣 赵铁军

成 员：孙 波 刘继明 谭业庭 王菁华

朱卫东 施国盘 张英杰 沈文清

陈 伟 陈国庆 任颖梳

序

教育的本质乃是培养健全的人。蔡元培先生说，“教育是帮助被教育的人，给他能发展自己的能力，完成他的人格，与人类文化上能尽一分子的责任”；潘光旦先生指出，“教育的理想是在发展整个的人格”。就这一意义而言，本然的教育即应该是通识教育。当今的大学教育正面临着社会的种种挑战，无论社会如何变化，我们不能忘记了自己的根本任务。以尊重和满足人的本质需要、促进人的全面发展为出发点的通识教育，正是大学维护教育本质和大学使命的一种努力。

通识教育是高等教育的一个组成部分，它既是大学的一种理念，也是一种人才培养模式。其目标是培养完整的人（又称全人），即具备远大眼光、通融识见、博雅精神和优美情感的人，而不仅仅是某一狭窄专业领域的专精型人才。通识教育顺应了当代高等教育发展的要求。当代高等教育的一个重要特点就是本科阶段越来越注重基本素养的教育，强调给予学生开阔的视野和宽泛的基础。

创新是一个国家、一个民族发展的不竭的动力源泉，建设创新型国家，要求我们培养有创新能力的人才，在这个意义上，推行通识教育势在必行。通识教育是培养创新型人才的必然要求。创新型人才所必须具备的开阔的视野、独立的思考、丰富的想象

力、强烈的使命感和博大的胸襟抱负等素质，都是在通识教育的坚实基础上才能够得以造就的。著名学者余英时先生指出，无论学习什么专业，都应该对专业以外的学科具备必要的常识，只有这样，“才有资格做一个完整的现代人，并具备综合判断的能力”。

通过打破传统学科的壁垒，通识教育能够向学生展示更为广阔的知识图景，极大地开阔学生们的视野，激发他们的好奇心和探索冲动；通过对经典的深入研读，通识教育能够让学生领略人类思想的深度和力度，帮助他们接受心智的训练并感受其中的愉悦；通过引导学生进行人生与社会等方面的反思，通识教育能够培养学生的独立意识和批判精神，帮助他们养成健全而有力的人格。经受了这样的通识教育的训练的青年，人文关怀将成为他们的一种习惯，人文精神将成为他们的一个标志。

推行通识教育在我国高等教育领域逐渐形成趋势，这反映了社会对人才培养的普遍要求。我们希望通过通识教育培养更多关心人类命运、关心社会发展、关心百姓疾苦的未来社会的栋梁之才。为此，我们组织编写了这套通识教育系列丛书。这套丛书是在认真总结通识教育经验的基础上，联系学校教育的实际，根据社会对人才的要求编写的。该系列本着成熟一本，出版一本的原则，将陆续出版。

限于作者水平和编写时间等因素，书中难免存在不足之处，敬请专家和读者批评指正。在写作过程中我们还参阅和引用了部分专家、学者的研究成果；在此一并致谢。

编 者

2010年7月

前 言

我国南北朝时期的伟大文论家刘勰有一段关于演讲的著名论断：“一人之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万之师。”可见，口才不仅体现一个人的智慧，还具有巨大的力量。综观古今中外，凡事想成就大事业的人，都会努力锻炼自己的演讲与口才；凡是已经成就大事业的人，都对演讲与口才倍加推崇。

随着时代的进步和社会文明的发展，人们之间需要传递的信息越来越多，演讲与口才在社会竞争中发挥着越来越大的作用；从个人发展来看，作为提升人文素质的口才和口才表现能力的演讲已变得越来越重要，越来越多的学生对演讲与口才的专项训练也更具必要性和迫切性。《演讲与口才训练》一书，遵循理论联系实际的原则，融入生动形象的案例，以科学性和实用性为指导，注重知识、能力、素质的全方位培训与提升，采用“基础知识导入”、“实际案例结合”、“单项技能训练”和“综合技能训练”等体例，启发读者思维，调动读者“论、辩、演、讲”的兴趣。主要有以下特点：

第一，专业性。本书根据演讲与口才专业教学目标，注重各种场合的演讲与口才技能培养，系统、科学，有层次、有力度，注重讲练的对应性和可操作性，通过虚拟行业课堂，培养特定的口语风范。

第二，时代性。本书编写过程中力求导入最新的案例材料，就读者所关心或需要的某一具体问题研讨交流，贴近时代，贴近生活，给人以强烈的真实感和新鲜感。

第三，训练性。本书采用精讲多练，具有参与性、交互性、可操作性，使学生短时间内接受高效训练，掌握各种口才表达形式的基本要领，全面提高自己的口才素养和能力，提升人际沟通和妥善处理人际关系的能力。

第四，人文性。本书所选名人演讲、精彩辩辞、新颖案例等都具有丰富的人文资源，平易而不乏文采、活泼而富有哲理，让人在获取知识的同时，得到艺术和美的享受，能潜移默化地对学生进行人文教育。

第五，实用性。本书既可作为各类高等院校的通用教材，也可作为相关专业人员如企事业单位、文秘、行政人员的岗位培训教材，或作为社会各界人士的自修读本。

本书在编写过程中，参考和引用了国内外许多专家和学者的专著、论文与相关文献，在此谨向他们表示诚挚的谢意。

由于编写时间仓促，且编者水平有限，书中错误和疏漏在所难免，敬请专家、学者和读者不吝指正。

编 者
2010年8月

目 录

第一章 普通话与推广普通话	1
第一节 什么是普通话	1
第二节 推广普通话	2
第三节 演讲口才与普通话的关系	9
第二章 普通话训练	12
第一节 声调训练	12
第二节 声母训练	14
第三节 韵母训练	21
第四节 语流音变训练	26
第五节 方言词语和语法辨正训练	29
第三章 口才综论	34
第一节 口才的定义、构成要素和特征	34
第二节 口才的性质和类别	38
第三节 口才学习的重要意义	42
第四节 口才施展的基本原则	48
第五节 口才的表达要求和修养要求	54
第六节 口才习得的基本途径和方法	61
第四章 口才基础训练	67
第一节 心理训练	67
第二节 思维训练	81

第三节	态势语训练·····	101
第四节	发声技能训练·····	116
第五节	朗读训练·····	131
第六节	听知训练·····	139
第七节	多种表达方式训练·····	161
第八节	各种表达方式的综合运用·····	188
第五章	演讲概论 ·····	235
第一节	认识演讲的本质·····	235
第二节	演讲的特征·····	237
第三节	演讲的分类·····	239
第四节	演讲的目的·····	241
第五节	演讲的作用·····	244
第六章	演讲理论 ·····	247
第一节	演讲的题目和主题·····	247
第二节	演讲稿概述·····	249
第三节	演讲者的修养和能力·····	258
第四节	演讲者与听众·····	260
第七章	演讲口才训练 ·····	263
第一节	演讲准备·····	263
第二节	演讲技巧·····	269
第三节	主持人口语训练·····	274
第四节	表演性口语表达训练·····	278
第五节	演讲训练·····	282
参考书目 ·····		298

第一章

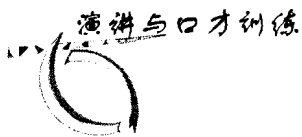
普通话与推广普通话

第一节 什么是普通话

普通话是被中华人民共和国政府采纳的一种作为汉语的官方发音。它是
以北京话为标准音，以北方话为基础方言，以典范的现代白话文作为语法规
范的大陆汉语标准。

现在说汉语的地区或说汉语的人对其有普通话、国语和华语三种说法：
中国大陆称“普通话”，台湾称“国语”，新加坡等一些国家的华人社区称
“华语”。三种称说，名称不同，但实质相同；三者不是相互排斥的，而是
相互补充的。

当然，这三种称说从来源和使用范围上看，又有一定的差别。“普通
话”这个名称，在清末就已被一些语言学者使用。比如1906年，朱文熊在
“切音运动”中就提出了推行与文言、方言相对的各省通用之语“普通
话”的构想。后来，黎锦熙、瞿秋白、鲁迅等陆续对“普通话”有过论述。
中华人民共和国成立以后，为了对少数民族的语言文字表示尊重，避免“国
语”这个名称可能引起的误解，1955年10月相继召开的“全国文字改革会
议”和“现代汉语规范问题学术会议”决定将规范的现代汉语定名为“普
通话”，并确定了普通话的定义和标准。其中“普通”二字的含义是“普
遍”和“共通”。1982年《中华人民共和国宪法》明确规定：“国家推广全
国通用的普通话。”“国语”这个名称也是清朝末年提出来的。1909年（宣



统元年)，清朝政府设立了“国语编审委员会”；1910年，资政院议员江谦在《质问学部分年筹办国语教育说帖》中提出了“用合声字拼合国语，以收统一之效”的主张。后来，北洋军阀政府和国民党政府都沿用“国语”这种称说，台湾至今仍这样使用。

普通话一词，是朱文熊于1906年首次提出的，后来瞿秋白也曾提出“普通话”的说法。1955年举行的“全国文字改革会议”上，张奚若说：汉民族共同语早已存在，现在定名为普通话，需进一步规范，确定标准。这种事实上已经逐渐形成的汉民族共同语是什么呢？这就是以北方话为基础方言，以北京语音为标准音的普通话。为简便起见，这种民族共同语也可以就叫普通话。

第二节 推广普通话

作为现代汉语的标准形式，普通话是现代我国民族间用以沟通和交流的重要的语言形式，我国现代教育、媒体等都以普通话为标准语言，普通话作为文化语言在公共交际中体现着一定的文化修养。推广普及普通话不仅有利于增进我国各民族的交流与往来，增强中华民族的凝聚力，而且有利于提高人们的自身素质和沟通交流。

一、新中国的推广普通话工作

新中国成立后，国家十分重视推广普通话。新中国成立前夕，老革命家、文字改革专家吴玉章写信给毛泽东主席，信中提出各地方要以较普遍的、通行最广的北方话作为标准，使全国语言有一个统一发展的方向。毛主席对此十分重视，立即将此信转给郭沫若、马叙伦、沈雁冰三位著名学者审议，并征求范文澜、成仿吾等著名学者的意见。新中国成立伊始，党中央高度重视文字改革工作，1949年10月10日成立了中国文字改革协会。此后，上海、天津、杭州、厦门、扬州、广州等地也相继成立了文字改革的研究

机构。

这里需要说明的是，所谓“文字改革”是包括整理和简化汉字、推广普通话、制订和推行汉语拼音方案三大任务在内的国家“语言计划”的整体。“语言计划”（language planning）就是为适应社会发展的需要而推行统一的语言和文字，实现全国范围内的语言文字规范化标准化。从1949年年底起，东北地区的铁路部门就开始全面使用拉丁字母拼写的拉丁化新文字电报。广东省向来方言复杂，解放军大举南下解放了广东，新的人民政权必然要求推广普通话，1950年9月10日广东省文教委员会一致决定应该有计划、有步骤、大规模、长期地推行普通话。

1954年11月，作为国务院直属机关之一，中国文字改革委员会正式成立，吴玉章担任主任。文字改革委员会的主要任务仍是上述所说的三大任务——整理和简化汉字、推广普通话、制订和推行汉语拼音方案。制订汉语拼音方案要依据北京音系为标准音，这也是为推广普通话服务的。

1955年有两个会议在中国文字改革史上占有重要的地位。1955年10月15日至23日，全国文字改革会议在北京隆重举行。会议的任务是通过《汉字简化方案》和推广普通话的决议。当时全国28个省、自治区、直辖市和中央各机关、部队、人民团体的代表207人参加了这次会议，有十分广泛的代表性。同月25日至31日，中国科学院在北京召开现代汉语规范问题学术会议。出席会议的有全国各地的语言研究人员、语文教学人员以及文学、翻译、戏剧、电影、曲艺、广播、新闻、出版、速记等方面的工作者共122人。会议通过了《现代汉语规范问题学术会议决议》。

两会期间，《人民日报》、《光明日报》、《中国青年报》、《中国语文》等报刊纷纷发表社论和文章，对会议精神进行宣讲。这两个会议预示着全国性的推广普通话热潮即将开始。而随后到来的1956年则成为推广普通话历史上十分重要的一年。

1956年1月28日，根据中共中央指示，国务院决定成立中央推广普通话工作委员会，2月6日，国务院向全国发出《关于推广普通话的指示》，补充了“以典范的现代白话文著作作为语法规范”，这就使普通话的标准更加全面、更加周密，从而使普通话的定义明确下来。这个《指示》可以说是

新中国推广普通话历史上的第一个重要的里程碑。

1958年1月10日，全国政协举行报告会，周恩来总理在会上做了题为《当前文字改革的任务》的重要报告。他在报告中对文字改革的三大任务——整理和简化汉字、推广普通话、制订和推行汉语拼音方案做了明确透彻的阐述。20世纪50年代后期，我国社会兴起了学习和推广普通话的热潮：一是教育部、文字改革委员会和语言研究所从1956年2月至1960年7月连续9期普通话语音研究班，培训了学员1666人。二是中央推广普通话工作委员会、教育部、文字改革委员会、团中央于1958年7月、1959年8月、1960年8月、1964年8月在北京、上海、青岛、西安联合举办了4次大型的全国普通话教学成绩观摩会，以教学和艺术表演等多种形式展示了学校、部队、商业、铁路等行业的推广普通话成绩。三是涌现出一批推广普通话的先进地区。由于各地党政领导的重视和各界的共同努力，一批推广普通话成绩显著的单位和地区，如山西省的万荣县、福建省的大田县等都是当年文明全国的推广普通话先进县。

1966年起，全国进入“文化大革命”的特殊时期，各项事业遭到严重的干扰和破坏，推广普通话工作自然不能幸免。官方“推普”虽然停顿，但是普通话却因社会需要而得到客观上的蔓延。“革命”歌声在条条大路飘荡，“语录”的朗读声在几乎所有的角落里传播，无形中使普通话传遍了祖国大地，震荡着大江南北。“文化大革命”使国家和人民遭受到无法估量的灾难，普通话却“因祸得福”，得到历史上从未有过的广泛传播，这也算是一种黑色的历史幽默吧。

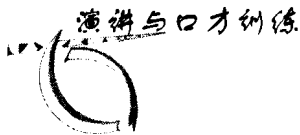
二、新时期推广普通话的工作

党的十一届三中全会标志着我国进入社会主义新时期。随着党在新时期的基本路线的确立和贯彻，各条战线拨乱反正，各项事业百废俱兴，推广普通话工作也逐步走上正轨。各省市文字改革机构陆续恢复工作。1978年8月，教育部发出《关于加强学校普通话和汉语拼音教学的通知》，通知指出：学校是推广普通话和教学汉语拼音的重要基地，广大师生是普及普通话

和推行汉语拼音的重要力量。推广普通话是一项群众性工作，要利用各种集会，采取多种方式，大讲推广普通话的重要政治意义，发动群众自己起来克服旧的习惯势力和狭隘的地方观念，树立以讲普通话为荣的好风气。认真贯彻“大力提倡、重点推行、逐步普及”的方针。1980年10月，“文革”后的第一期中央普通话进修班在北京开学。1985年，审音委员会公布了《普通话异读词审音表》。此后，《新华字典》、《现代汉语词典》、《现代汉语规范字典》等权威性汉语工具书根据《普通话异读词审音表》为汉字注音。1982年12月4日，第五届全国人民代表大会第五次会议通过了新的《中华人民共和国宪法》。《宪法》第十九条规定：“国家推广全国通用的普通话。”把推广普通话载入法律，这在我国历史上还是第一次，从此，推广普通话工作进入了一个新的阶段。1986年1月召开的“全国语言文字工作会议”是我国推广普通话历史上又一个重要里程碑。

从1986年起至20世纪末，国家语委与国家教委（后称教育部）陆续发出10份关于加强中等师范学校、高等师范院校、小学、普通中学、职业中学、普通高校等各级各类学校普及普通话工作的通知，要求第一步做到普通话成为教学语言，师生在课堂上都说普通话；第二步做到普通话成为校园语言，师生员工在教学、会议、宣传和集体活动中都说普通话；对师范专业及其他与口语表达密切相关专业的学生实行普通话不合格暂不发给毕业证书的制度。1997年12月23日，第二次全国语言文字工作会议在北京人民大会堂隆重召开。会议提出了在即将进入的21世纪推广普通话的工作目标：2010年以前，要在全中国范围内实现普通话初步普及，交际中的方言隔阂基本消除，受过中等或中等以上教育的公民具备普通话的应用能力，并在必要的场合自觉地使用普通话，与口语表达关系密切行业的工作人员，其普通话水平达到相应的要求；21世纪中叶，普通话在全国范围内普及，交际中没有方言隔阂，我国国民语文素质将大幅度提高，语言文字的社会应用更加适应社会主义经济、政治、文化建设需要，形成与中等发达国家水平相适应的良好的语言文字环境。

20世纪即将离去的时候，还有两件有关推广普通话的大事必须提及：一是1997年，国务院第134次总理办公会议批准：自1998年起，每年9月



份第三周为全国推广普通话宣传周；二是2000年10月31日，九届全国人大常委会第十八次会议通过《中华人民共和国国家通用语言文字法》，同日，国家主席江泽民签发主席令，颁布该法。

推广普通话工作带着庄重的历史使命，迈向新的百年、千年——当然，我们希望普通话早日普及，不希望推广普通话工作再持续百年、千年。

三、新世纪的推广普通话工作

21世纪的第一天——2001年1月1日，我国开始施行的第一部法律就是《中华人民共和国国家通用语言文字法》，这是我国第一部关于语言文字的专门法律，第一次明确规定了普通话和规范汉字是我国的国家通用语言文字，重申宪法所说的国家推广普通话，为推广普通话工作提供了强大坚实的法律保证。

新世纪推广普通话工作继续贯彻“大力推行、积极普及、逐步提高”的方针，按照“以城市为中心，以学校为基础，以党政机关为龙头，以广播电视等新闻媒体为榜样，以公共服务行业为窗口，带动全社会推广普及普通话”的工作思路，以实行“目标管理、量化评估”、开展“普通话水平测试”和“全国推广普通话宣传周”活动为基本措施，正确处理普通话与方言的关系、普通话与少数民族语言的关系、母语教学与外语教学的关系，努力推进普通话的通用化、规范化，争取早日实现普通话的国际化。

新世纪推广普通话工作的三项基本措施是：实行目标管理、量化评估，开展普通话水平测试，开展全国推广普通话宣传周活动。

目标管理、量化评估，就是对学校和城市提出普及普通话的目标和时限，制订量化的评估标准，并依据这些标准对城市的“四大领域”进行督促、检查和评估。

四、推广普通话的意义

（一）普通话的实用价值

语言是最重要的交际工具，其通用范围越广，使用的人口越多，实用价

值就越高。汉语是世界上使用人口最多的语言，普通话是汉语的标准形式，也是世界上使用人口最多的民族共同语。因此，在全国范围内推广全国通用的普通话具有多方面的重要意义。

随着改革开放和市场经济的迅速发展，我国社会对民族共同语的客观需求日益迫切。人员和商品的大流动伴随着语言和信息的大交流。普通话在社会经济生活中不可或缺的作用从来没有像今天这样突出，也没有像今天这样获得全国人民的共识。搞现代化经济必须普及国家通用语言，而普及国家通用语言则有利于现代化经济的发展。这是古今中外概莫能外的规律，更是今天我们应当主动利用的语言生活法则。

高新科学技术的发展要求普及民族共同语。在当今信息时代，计算机及其网络的应用对于信息载体的基本要求是语言规范化和文字标准化。理工科论文和工程设计要求严谨、准确、精练，这些都需要作者具有相当好的语文功底。

语文应用能力是人进行社会实践的基本能力之一，也是构成人的整体素质的重要方面。同时，人的语文素质与其他各项素质有着相互联系相互影响的密切关系。对于任何专业的学生来说，能说流畅标准的民族共同语、具有运用自如的语言文字能力，再加上熟练掌握一两门外国语和计算机基本操作能力，这是最有用的本领，在求学、求职和事业竞争中就能处于优势地位，乃至终生受用无穷。

作为现代汉语的标准形式，普通话是联合国6种工作语言之一，是中外经济、政治、文化交流的重要工具，也是外国人学习汉语和了解中国的重要工具。外国人学习汉语的人越来越多，汉语（主要是普通话）在世界上的流通范围和使用人群越来越大，换言之，普通话的实用价值随着我国综合国力的不断增强和国际地位的不断提高而不断增值。

（二）普通话的文化价值

语言作为交际工具和信息、文化的载体，随着社会经济、政治、文化的发展而变化以不断适应社会的需要。汉民族共同语，从先秦的雅言、汉代的通语到明清的官话、民国的国语再到今天的普通话，汉民族共同语一直是我