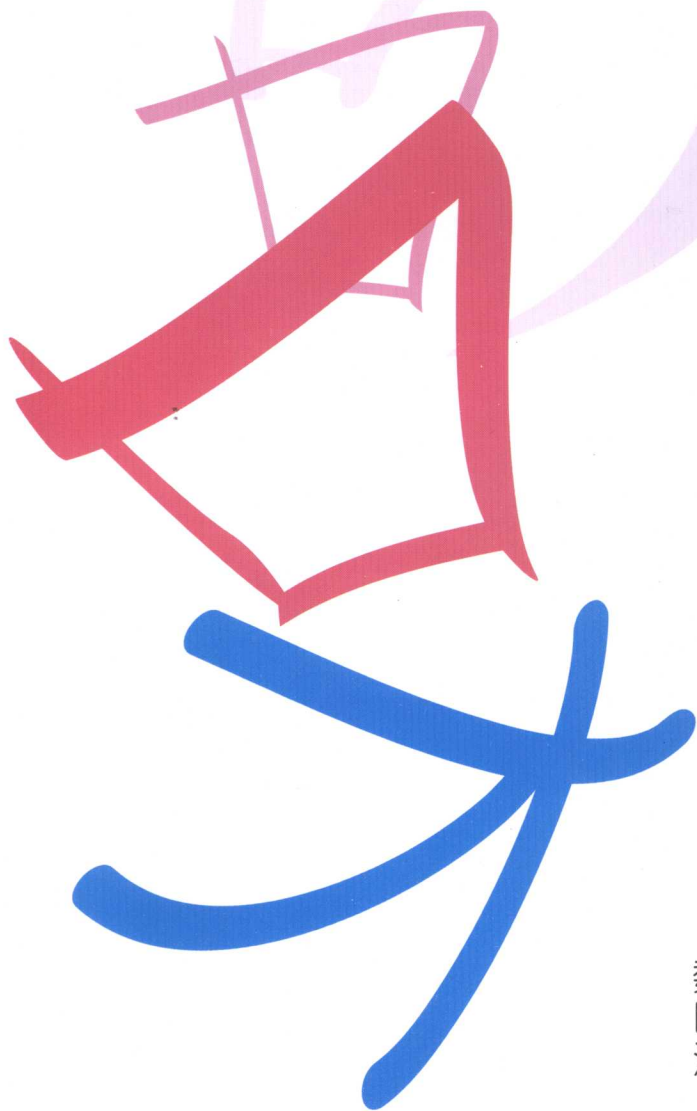




普通高等学校『十一五』规划教材



# 大学生实用口才

魏臣波 编著



国防工业出版社

National Defense Industry Press

普通高等学校“十一五”规划教材

# 大学生实用口才

魏臣波 编著

国防工业出版社

·北京·

**图书在版编目(CIP)数据**

大学生实用口才/魏臣波编著. —北京:国防工业出版社,  
2009.6  
普通高等学校“十一五”规划教材  
ISBN 978-7-118-06345-5

I. 大... II. 魏... III. 口才学 - 高等学校 - 教材  
IV. H019

: 中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 074289 号

※

**国防工业出版社** 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路 23 号 邮政编码 100048)

北京诚信伟业印刷有限公司印刷

新华书店经售

\*

开本 787×1092 1/16 印张 13¼ 字数 305 千字

2009 年 6 月第 1 版第 1 次印刷 印数 1—4000 册 定价 24.00 元

---

(本书如有印装错误,我社负责调换)

国防书店:(010)68428422

发行邮购:(010)68414474

发行传真:(010)68411535

发行业务:(010)68472764

# 前 言

当今时代，社会信息量增大，信息流转加快，口语交际的机会增多，口语表达能力显得越来越重要。诚如我国一位在联合国教科文组织任职的教育专家所言：“国际上以知识、技能、态度、心理四个方面来反映一个人的整体素质，强调 21 世纪的人才所应具备的诸多能力中，首要的便是交际能力和表达能力。”但遗憾的是，我国教育观念、人才培养模式、教育内容和教学方法相对滞后，各院校培养的专门人才，由于过窄的专业教育，往往只熟悉本专业知识，相关知识知之甚少，与社会交往能力、沟通能力、适应环境能力密切相关的口语表达能力很差。不难看到，今天的学生大都不敢在大庭广众之下讲话。无论是在课堂上答问，还是求职面试，往往思维拘谨，思路不清，吞吞吐吐，词不达意。这显然与当前社会需要极不相适应，也与我们培养实用人才的教育目的相悖。

对此，尽管不少院校已有足够认识，但由于缺乏规范教材，以致对学生口才训练的力度往往不够、效果不佳。于是，不少院校都企望有一本适合当前教学实际需要、系统而全面的演讲与口才训练教程，从而改变当前我们所培养的人才能力不完备、知识结构不合理的现状。

鉴于以上原因，为对学生强化人文素质陶冶，全面推进素质教育，提高学生的口语交际能力，根据国家教育部关于职业院校教学改革和教材建设的最新精神，我们编写了这本《大学生实用口才》。本教材由绪论、口才基础训练、口才综合技能训练、职业口才训练四部分组成，各院校可根据本书内容，针对不同的专业教学需要，进行取、舍、增、换、调等处理，可一部分用于课堂教学，一部分用于课外训练，一部分作为日常口语表达的参考资料。

为了使训练内容对学生有足够的吸引力，在编写过程中我们力求突出以下特点：一是突出实用性，书中说理、举例、练习力争贴近学生的生活实际，以适应学生“学以致用”乃至“现学现用”的务实心理；二是突出趣味性，举例新颖，富有情趣，以满足青年学生的好奇心和爱玩爱乐的心理；三是突出知识性，以满足学生对各方面知识的渴求；四是突出思想性，注重人文素质教育，以满足学生建立科学人生观的需要；五是具有文学艺术性，以满足学生陶冶性情的需要，使学生在学习中得到美的享受。同时，在编写中我们尽量做到：既有理论知识的讲解，又有技巧方法的传授；既有优秀例子的赏析，又有多角度、多类型的典型材料的训练；既方便教师指导，又适合学生自学。

本书在编写过程中,参阅并引用了一些专家或学者的精彩论述和观点,由于来源较广,难以一一注明,在此,谨向有关作者和单位表示深深的谢意。

本书尚有不足之处,热诚欢迎所有接触并关心这本书的专家、同行及广大读者提出宝贵意见。

编 者

# 目 录

绪论	1
第一篇 口才基础训练	2
第一章 勇气训练	2
第二章 气息训练	7
第三章 思维训练	10
第四章 体态语言训练	31
第二篇 口才综合技能训练	41
第五章 命题演讲训练	41
第六章 即兴演讲训练	56
第七章 辩论语言训练	67
第八章 求职语言训练	86
第九章 社交语言训练	104
第三篇 职业口才训练	130
第十章 教学语言训练	130
第十一章 推销语言训练	191
参考文献	205

## 绪 论

人类社会发展到今天,人们越来越重视社会交往,而社交能力的高低,很大程度上取决于口才的优劣。世界上没有任何一个正常人不需要说话,不需要和别人交流,也没有任何一种职业不需要和人打交道。在经济发达、竞争激烈的时代,信息来源与交际能力是密不可分的,而口才则是促进交流、获得信息的最好途径之一。当前,口才的作用已渗透到日常生活的各个领域:大到解决国际争端,一场智斗可免却刀兵之祸,给世人带来和平;商家洽谈、索赔,一段利词能赢得亿万资财,令生意兴隆;施政演说,一段妙语可使群情激奋,民心大振;做思想工作,一席恳谈可使庸人立志,浪子回头。小到日常生活、谈情说爱、待人接物、购物砍价,以及工作中讲课、座谈、评论、签订合同、传播信息、学术讨论……无一不需要良好的口才。

现实生活中,大凡有些成就的人,多数都具备较好的口才。口才越好,其发展空间就越大。古人刘勰曾把口才的价值提高到这样的高度:“一人之辩,重于九鼎之宝;三寸之舌,强于百万之师。”马克思、恩格斯在《德意志意识形态》中曾说:“任何人的职责、使命、任务就是全面地发展自己的一切能力。”而在全面地发展自己的一切能力中,十分重要的一个方面就是发展自己的语言能力。美国学者艾略特博士在担任哈佛大学校长几十年之后宣称:“我认为在一个淑女与绅士的教育中,只有一项必修的心理技能,那就是正确而优雅地使用他(她)的本国语言。”失败于口才的人很多,成功于口才的人也很多。有才干但没有口才的人,比起有才干又有口才的人,成功的可能性要小许多。因为一个人的才往往是通过言语谈吐得到证实和发挥的。古往今来,人与人之间更多更主要的交流形式是讲而不是写,如果一个人将某种见解用明晰的语言、缜密的逻辑当时当地说出来,再辅之以传情达意的动作,就使思想有了综合感染力,更具直观性和速效性,而这种效果是书写难以达到的。正因如此,人们常常根据一个人的讲话水平和风度来判断其学识、修养和实力。口才已成为现代人必须具有的重要能力,更是创造型、开拓型人才的必备素质。有人说,是人才未必有口才,而有口才者必定是人才,这话有一定道理。

培养口才,能促使一个人重视提高文化素质和心理素质,能促进一个人心态积极、自信乐观、才思敏捷、发挥潜能。言语是思想的衣裳,谈吐是行动的翅膀,口才可以表现出一个人的睿智和高雅,也可以暴露出一个人的愚蠢和低俗。所以,口才主要不是口上之才,而是一个人德、才、学、识整体素质的综合展示,口才说到底是一种综合能力。在西方国家,大家公认演讲能力是人生奋斗的必备基本能力,所以,训练口才的课程非常普及。同时,他们把口才自觉视为衡量人才的客观标准,当要提升、任命一个人时,首先要考察的就是其口才如何。在美国,受过高等教育但缺乏口才被认为是一种缺陷。19世纪初,国外学者就指出,一个人在专业上的成功,只有15%是仰仗其专业技术,而另外的85%则要靠人际关系和处世技巧,而在这85%的成功部分中,起决定作用的是口才。这一论断准确与否我们姑且不论,但足见口才在一个人成功中具有重要作用。

# 第一篇 口才基础训练

## 第一章 勇气训练

人们从事任何一种劳动,都会伴随着一定的心理活动,而各种劳动对心理素质也都提出一定的相应要求。说话,无论在什么场合,面对什么对象,首要的是要有勇气张嘴。只有让对方听到了你的话,才能判断你讲得好与坏。从这个意义上说,如果你没有勇气说话,讲究说话也就是一句空话。如此说来,口才训练必须在有勇气当众说话的前提下才有意义。

卡耐基说过,最使人感到屈辱的莫过于因缺乏勇气去摇动李树而失去了李子。

有人不禁会问,在日常生活中,我们并不缺乏说话的勇气,可以自如地谈话,如在家中与亲人说长道短;在学校里与同学、师长说学论道;与好友聚会交流,谈天说地。可为什么在陌生人面前,特别是一到正式场合,就常常会张口结舌,语无伦次呢?这是恐惧在作怪。鼓足勇气,战胜恐惧,无疑是提高口才的首要任务。

### 一、缺乏勇气的表现

#### (一) 怯场,张不开嘴

有的人在公共场合说话时,由于紧张过度,张不开嘴,出不来声,早已准备好的发言内容也会忘得无影无踪。此时只好可怜巴巴,一脸苦相,不是面色惨白就是脸涨得通红,但就是说不出话来,越紧张就越狼狈,只盼着能有人宣布取消他的发言,逃离这尴尬的场面。

#### (二) 举止失当,手足无措

有些人勉强张开嘴开始说话,却同时下意识地做些小动作,比如搔头发、挠脑袋、摸鼻子、晃身子、拽衣角、梳辫梢,或是左右脚来回颠倒重心,不断地一次又一次双手提裤腰等,以掩饰自己内心的紧张和慌乱。

#### (三) 表情僵化或是傻笑不止

有些人讲话时,从一站在那里就开始傻笑;有些人则由于高度紧张,五官已不能自由活动,目光也呆滞木然,如临大敌,如入虎穴;有些人说错了话就脸红、吐舌头、做怪相,小动作不断。这都是内心紧张、勇气不足的表现。

#### (四) 内容上语无伦次,词不达意

有些人虽然能当众开口说话,却控制不住自己的思维与表达,不能使思想和语言同步进行,以实现自己讲话的目的。说出的话犹如断了线的风筝,任其满天飞舞,难以掌握。这种人表面上看来没有紧张慌乱,实际上内心已乱了阵脚,说出的话没有层次,前言不搭后语,东一榔头西一棒子,说的话没有中心,让人不知所云。



## 二、缺乏勇气的原因

了解了缺乏勇气的主要表现,让我们再来看看因没有勇气而不敢当众说话的具体原因,以便有针对性地克服自身存在的毛病。

### (一) 自卑心理

自卑是一种常见的心理状态。出于自卑心理,许多人在正式场合说话时会产生种种顾虑和心理负担,从而直接影响思维和表达的正常发挥。自卑心理可能来自诸多方面,大致有如下几种。

#### 1. 在学问、知识方面对自己没有信心

不少人担心自己读书有限,知识贫乏,说出话来错误多,会惹来别人的嘲笑或蔑视,从而不敢轻易张嘴说话。

#### 2. 在口语表达能力方面对自己没有信心

不少人担心自己的口才不如别人而不敢开口讲话。这种人性格内向,不善言谈,虽然满腹经纶,但不能流畅地用语言表达出来,因而往往告诫自己尽量少发言,以免损害个人形象。

#### 3. 在社会阅历方面对自己没有信心

有些人由于受“言多必失”、“祸从口出”等观念的影响,坚持“多一事不如少一事”的处世哲学,在任何场合都会经常提醒自己,能不说话就不说话,能少说话就少说话,这样久而久之就放弃了说话的机会,越来越没有勇气当众说话了。

#### 4. 存在生理缺陷

少数有生理缺陷或生理障碍者,最怕在众人面前说话,如天生声音嘶哑者、口吃者、从小养成了一说话就眨眼的人,都格外顾虑在众人面前说话,唯恐一说话就暴露了自身的缺陷,会招人笑话。

有以上疑虑的人,都是出于自卑心理,妄自菲薄,过于在乎自己的缺点和不足,使其成为自己心头的一块巨石,时时压抑着自己。每当要讲话时,就会被胆怯吓倒,从而丧失了勇气。存在这种种顾虑,自然也就放弃了当众说话的机会。

### (二) 缺乏实践锻炼

现今,许多年轻人往往因种种原因而在实践锻炼方面尤显欠缺。

#### 1. 因生活简单而缺乏实践

今天的年轻人生活在太平盛世,大多数人的经历是一帆风顺的。家庭温暖和睦,个人阅历简单,年龄虽已不小,接触到的社会却十分有限,见的世面也很窄,有的甚至没有出过远门,没有离开过家乡。在平稳又单一的生活中,他们多数的岁月是与父母家人、师长同学一起度过的。总是与熟人打交道,很少单独与陌生人说话,更少在大庭广众面前说话,由此造成说话没有勇气和胆量。实践证明,当众讲话次数越多,胆子也就越大,讲话自然也就越流畅。

#### 2. 因思想懒惰而回避实践

有些人思想懒惰,凡事懒得动脑筋,懒得搞明白,更懒得和别人理论,争个说法。对于不明白的事物没有探究心理,不想通过争辩弄明白,搞清楚是非曲直,对人们热衷谈论的话题总是毫无兴趣。这类人安于得过且过,以争论是浪费时间为借口,掩盖自己不勤于思考,更不勤于表达的惰性。久而久之,就会思想麻木,反应迟钝,见谈话就回避,口才也日

益衰退。

### 3. 因性格内向而怯于实践

有的人性格内向,在公开场合寡言少语,不善于与他人面对面地交流和谈话。这类人也许很有学识,很有思想见解,但习惯在没有人或不受时间限制的情况下从容地用书面写作的方式表达自己的思想,而口头表达能力较弱,不能当众迅速无误地讲出自己的想法,久而久之,越不说就越不会说了。

### 4. 因社会偏见而放弃实践

有些人由于受“言多必失”等观念的影响,能不说话就不说话,免得“引火烧身”,这样久而久之就越来越没有勇气当众说话了。

以上仅仅是诸多没有勇气说话的原因的一部分,但它们具有普遍性,是提高口才水平的重要障碍,所以必须将它们扫除,这样才能不断提高自己的口语表达能力。

对照以上分析,我们要根据自己的具体情况,弄清楚自己讲话时缺乏勇气的具体表现和具体原因,从而有针对性地加以克服。

## 三、培养当众说话的勇气

### (一) 克服恐惧心理

一位伟人曾说:“世界上没有比被恐惧击败的人更多的了。”恐惧是说话勇气的最大障碍,必须超越它、战胜它。要相信自己具有优秀的语言表述能力,要有坚定的信念,别人能讲好我也一定能讲好。要在恐惧感袭上心头的一瞬间,树立起成功的决心,培养起成功的信念。无论属于哪种原因造成的缺乏勇气,都不要再强调自身的弱点和缺陷。降低对自己临场表现的要求,这样更有利于发挥。

事实证明,一切正常人都经历过恐惧,人人都可能会在当众讲话时产生恐惧感。卡耐基说过:“当人们要我起来讲话时,我觉得很不自在,很害怕,使得我不能清晰地思考,不能集中心神,记不得自己要说的什么。我想要获得自信,能泰然自若,当众起立并能随心所欲地思考。”这难道不是你所希望的吗?事实是,大多数人在当众做某件重要事情之前都会感到焦虑。演员登台之前会紧张,运动员进行重大比赛时会担心,政治家做政治演说之前会忧虑。当众讲话同样如此。有人做过演讲者因恐惧而怯场的调查统计,结论有这样几项:有经验的演讲人当中,76%的人走向讲台前会怯场,一般人几乎百分之百地会怯场、紧张。在大学新生中,有80%到90%的人有当众讲话怯场的问题。

由此可见,即使是职业演讲者,同样会紧张怯场,只不过他们学会了控制自己,能使紧张恐惧的心情在最短的时间内消失,并使这种不利情绪最小限度地影响自己。他们往往刚登讲台时略显紧张,只要讲了几句话之后,信心就完全恢复,心情也随之放松下来。

调查表明,一定程度的紧张怯场是有益处的。当你在正式场合要面对众人讲话时,便处在了一个具有挑战意味的环境中,身体正在产生的反应就如同在任何一个应急状态下的反应一样,你自然而然地将调动全身的力量去面对,做好准备去应付,以完成自己的使命。这样就会使你顿时产生一种必须独当一面、没有退路的勇气。当你发现自己的脉搏加快,呼吸急促,血液上涌时,不必惊慌,你的身体在告诉你,你已进入了临战状态,各种器官将听从你的指挥与你协同作战,你应该为此感到庆幸,这是一种十分正常的反应。假如这种如临大敌的心理状态被控制在一定限度内,并没有太多的外部表现,不仅不会被人发

觉,还会成为你讲话成功的重要保证。因为,此时你的思维将更敏锐,情绪将更激昂,话语也将更自然流畅,你的讲话就更富有感染他人的力量。相反,一点怯场都没有的“冷血动物”讲出来的话不会有激情,也很难打动人。

总之,要努力克服各种心理障碍,努力摆脱恐惧心理,树立起信心和勇气。请记住:敢于在人前讲话,你就成功了一半。

## (二) 正式讲话前做好准备

为了克服没有勇气当众讲话的弱点,讲话前的准备是必不可少的,包括心理上、思想上、行动上和方法上的准备。

### 1. 集中思考要说的话

此时需要你迅速集中自己的思想,在很短的时间里决定要说些什么,要向听众表达什么样的思想或态度。要明确自己对所讲事物的倾向性,是一般性的信息介绍,还是褒贬鲜明的提倡和反对,你的立场和主张必须是准确无误的。如果你对所讲事情欠缺理解和思考,在讲话前仍理不出头绪,难以表态,那你就以设问、提问、质疑的方式讲话,讲述自己对事物思考的过程或尚不成熟的想法,这也是一种明确的态度。总之,必须清楚自己该讲些什么,讲到哪里合适。

### 2. 外部动作上的准备

当你不断对自己说着激励的话,不断用成功来鼓励自己,仍不能排除紧张时,你可以从外部动作上要求自己做出从容不迫的样子,模仿你心目中勇敢者的模样,比如努力做出昂首挺胸、步履矫健、神态自若的样子,要逼迫自己壮着胆子用目光盯着听众的眼睛,眼神要坚定有力,不可游移和散漫。在讲话前务必做一次深呼吸,大量的吸氧会使你兴奋和全身振作;身体姿态一定要尽可能地挺拔,这一切都做完后,你便可以开始讲话了,要全身心集中于要讲的内容上去。渐渐地,这种“做”出来的勇敢便真的成了你发自内心的行为了,那些模仿出来的姿态也便成了你自然的形态,与你的讲话浑然一体了。

### 3. 不要死背文稿

当众讲话的方法有两种,依书面稿背诵和即兴发言。事实证明,依讲稿全文背诵的讲话效果是极差的。真正的口才要求是脱口而出,伴随着思考,有自然的停顿,表现出思维与表达的同步进行。讲话时,脑子里想的根本不是文稿的字词或下一段是什么内容,而是想着我要讲述一件什么事情,表示一个什么意思,如何能用声情并茂的表达吸引听众,使其被我说服,被我打动。如果思维清楚,语言就会自然而然地从嘴里流淌出来。而死背文稿,不能将文稿的内容转化为自己内心要说的话,一旦面对听众,很可能会因为一点点干扰而将逐字逐句背下来的内容忘掉,顿时陷于被动。若此时急于搜寻脑子里机械记忆的内容,而来不及重新组织思路和语言,在表达上就会出现空白,不是混乱就是重复或一时语塞,说不出话来。即使不忘,靠背诵说出的话也是呆板和僵化的。日常生活中,没有人会一板一眼地吐字说话,像小学生背课文一样,因为那不是当时出自内心的积极思维的结果。所以正式讲话前,组织结构、调动材料的过程最好靠头脑进行(我们称为打腹稿)。

下面提供了两个参考提纲,大家可用以自查自纠,或通过他人帮助提高自信。

## 说话毛病的自查自检提纲

下面的 18 道题目,请认真思考,看看自己在哪些条目中存在问题,再反思一下有这些

问题的原因及从什么时候开始有这类问题的。是否还记得当初与别人说话不够愉快的情景？若自己说话的问题并不多，那当然更好，可根据题目的提示总结一下自己的口才能力，以增强信心，进一步提高。总之，通过以下自查自检，可以对自己的口才水平进行评估。若在自查自检中能做些笔记，记下体会和收获则更好。

自查自检提纲：

- (1) 我在什么场合、什么人面前能毫不拘束地谈话？
- (2) 我是不是见了生人就觉得无话可说？
- (3) 我是不是很难找到一个大家都感兴趣的话题？
- (4) 当我发觉我的话使别人产生反感时，我是不是能很快地收住话题？
- (5) 我能不能把我所要谈的问题用各种不同的方式讲出来，以适应不同的谈话对象？
- (6) 我是不是常常说触犯别人禁忌的话？
- (7) 当碰到别人不同意我的意见时，我是不是只有再三地重复已经说过的话，而不会用多种方式解释自己的话？
- (8) 我是不是喜欢和别人发生争执？我是否有“抬杠”的毛病？
- (9) 别人是不是常常说我固执，认死理儿？
- (10) 对于不同的谈话对象，我有没有在语言上区别对待？
- (11) 我能不能根据对方的态度来调整自己的说话态度，以使谈话在和谐的气氛中顺利进行？
- (12) 我是不是能够在交谈中很自然地运用各种知识而使谈话丰富有趣？
- (13) 我是不是知道应该在何处结束自己的谈话而不惹人讨厌？
- (14) 我有没有在公共场所旁若无人地大声喧哗的毛病？
- (15) 我有没有在说话时挤眉弄眼、抓耳挠腮的毛病？
- (16) 我说话的节奏是过快、过慢还是适中？
- (17) 我是不是常用一些不太雅的俗语、脏话？是不是常有多余的口头语？
- (18) 当别人谈话时，我是不是一个很有耐心的倾听者？

### 别人对自己口才的评价提纲

日常生活中，可经常主动地向旁人了解他们对自己口头表达能力的看法。最好要有所选择，向不同年龄、不同身份、与自己有不同关系的人征求意见，这样得来的看法会比较客观。征求意见后，对这些意见一定要实事求是地加以分析和判断，既不可因为别人说自己口才好而忘乎所以，也不可因别人提意见过于尖锐而丧失信心。要本着“有则改之，无则加勉”的态度，虚心听取意见，不作申辩，但心中要有数，要对自己有尽量准确的把握，将别人的看法作为自己不断提高口才水平的动力。

征求意见提纲：

- (1) 你喜欢和我在一起聊天吗？为什么？
- (2) 你认为我在讲述一件事情时，条理是否清楚？是否能让你很轻松地听明白？
- (3) 你认为我说话啰唆吗？重复的句子多吗？口头语多吗？
- (4) 你愿意和我争论某个问题吗？你认为我好“抬杠”、认死理儿吗？
- (5) 我是不是有时话太多，太过显示自己或太想说服别人？

- (6) 谈话中我是否不太尊重他人的讲话? 常有打断别人, 抢别人话头的毛病?
- (7) 我讲话的口齿清楚吗? 语音语调有特色吗? 语气具有感染力吗?
- (8) 我说话的速度是过快、过慢还是适中? 你听我说话感觉是乏味、累, 还是愉快?
- (9) 你认为我在讲话中带给你的新信息、新知识多吗? 我讲话内容的智慧含量你满意吗?
- (10) 请给我的口才能力打个优、良、中、差的成绩。

## 思考与训练

(1) 如何克服怯场的情绪? 结合自己怯场的表现, 指出克服的方法。

(2) 在陌生的集体中介绍自己, 公开亮相, 发表 3 分钟以上的演讲。要求包括本人家庭、学历等基本状况, 坦率地讲述自己的性格爱好、优缺点以及对新集体的看法和对今后在新集体中生活的打算等内容。

要求: 讲述时要大方自然、真诚坦率、从容不迫、理直气壮、声音洪亮; 表达时不允许有任何无意义的小动作。所有参加训练者对演讲者进行讲评, 指出演讲者在讲话过程中的形态、表情等方面的问题, 评论其紧张与怯场的程度。评论要严格、挑剔, 重点看其有否明显的外部毛病, 有否明显的语病(如口头语、重复语等)。

(3) 全体训练者依照自己的生肖属相, 当众学习生肖动物的叫声, 要叫多遍, 一遍比一遍逼真, 直到接近动物的真实叫声被其他人认可为止(如果同一组人员同一生肖属相的人过多, 可由主持人指定某一动物, 然后学其叫声)。在这一过程中他人可以指点, 但不可替代其模仿。

要求: 这一设计是训练人当众出丑的心理承受能力。除了特殊爱好者和专业人士外, 平日我们很难设想自己去学动物叫声, 觉得那是一种很荒唐滑稽的举动, 大庭广众之下学鸡鸣狗叫感觉很失体面, 因此心理上会有障碍, 对完成这一训练没有信心。而为了提高口才能力, 强迫自己这样去做, 有目的地当众出丑。不怕被人嘲笑, 将会提高自己接受失败、面对尴尬局面的适应能力, 帮助你在正式场合讲话时勇气十足, 发挥良好。

(4) 设想自己此时倒退了若干年, 正是幼儿园中班的小朋友, 请你在全班小朋友面前讲一段故事。

要求: 这个故事必须是 6 岁以下儿童能听懂、喜欢听的。不要以大人给小孩讲故事的口气讲, 而要用小孩给小孩讲故事的口吻讲, 切记此刻你不是成年人而是幼儿园中班的小朋友。所有训练者都要以儿童心理去接受和评判这段故事。

## 第二章 气息训练

当你解决了没有勇气当众说话的问题后, 可以轻松自如、信心十足地张嘴出声表达自己的思想时, 是否还会出现使对方听不清楚的情况? 事实表明, 这种现象普遍存在。那就

需要从口才基本功方面找原因了,大凡口才优秀者,一定是声音洪亮、语音准确、吐字清晰者,也就是说,要想有好的口才,一定要具备相当水准的口才基本功。而要达到这个要求,必须经过一段较长时间的训练,需下一番苦功夫。由于语音问题是普通话课重点解决的问题,这里重点谈一下气息训练问题。

气息是使声音洪亮悦耳的原动力。气息过弱的人,音量必定过小,说出的话无法传送到听众耳中,说了等于没说;如果用力过猛,气息过强,每一个字都把听众的耳朵震得嗡嗡作响,同样起不到好的效果,听众依然听不清楚你讲了些什么。可见,控制气息十分重要。

无论在生活中,还是在演讲、授课、朗诵、辩论等情况下,气息的控制不仅直接影响着声音的大小高低,还直接影响着语势的强弱和情感的表达。人的一切情感活动,都可因语言气息状态的不同有明显不同的表现。每个人都有这样的感受:暴怒时会气满全胸,气流堵塞而不通畅,会“气”得说不出话来;心情愉快时,气流通畅,说起话来轻松自如;惊恐害怕时,气流急速或气息颤抖,甚至会屏住呼吸;深思熟虑时,气息处于平稳状态,呼吸均匀;悲哀伤感时,吸气深,呼气长,即通常所说的长吁短叹。这些都说明,气息状态与人的感情变化有着直接的关系,气息显然是催发情感、表情达意的重要手段。因此,要想使自己的声音运用自如、响亮清晰,又能传达出应有的情感,就必须掌握一定的气息运用技巧。

## 一、呼吸

常用的呼吸方法有胸式呼吸、腹式呼吸和胸腹联合式呼吸3种。在日常生活中,人们一般都是用胸式呼吸,睡觉时用腹式呼吸。胸式呼吸,呼吸浅且容气较少,因此,在正式场合讲一大段话时往往感到气不够用,会觉得气短,力不从心。采用胸腹联合式呼吸方法,可使全部呼吸器官协同运作,气的容量大,是较理想的呼吸方法。

胸腹联合式呼吸,即运用胸腔、横隔膜和腹部肌肉共同控制气息。

由于日常生活中我们是自然呼吸,对呼吸方式没有太多的自觉意识,因此要调整呼吸状态,必须依据科学方式进行。胸腹联合式呼吸法,在吸气时是这样的状态:两肋向左右张开,有上提的感觉,略收小腹,横隔膜收缩,有下压腹部感,此时开始吸气。吸气时要用鼻腔,将气流缓缓吸入肺的深部,胸腔与肺部要尽量纳气,到不能再吸为止,但不要耸肩挺胸。呼气时,仍要收住小腹,两肋和胸腔基本保持吸气时的状态,在控制下逐渐松弛、缩小,直至呼完。呼气时注意要均匀、平缓,在腹部肌肉和横隔膜的约束下,将气徐徐吐出。总之,吸气要吸得深,呼气要呼得有节制。在练习时可循序渐进,开始时练缓吸缓呼,然后再练急吸急呼。

这种呼吸方法,胸腔容积大,控制力强,支持时间长,能够对呼口气势的强弱进行调节,使呼气均匀而有节奏,因而能够自如地控制声音的高、低、强、弱的变化,以适应讲话中各种发声运动的需要。同时,还可减轻喉头发声的压力,不仅能发出柔美元润的音色,也使嗓音不易沙哑,不易因疲劳而失声。

需要特别指出的是,在进行气息基本功训练时,一定要学会节约用气,要根据语句的需要控制吐气量。一句话说完以后,不能一下子把气放光,时刻都要留有“余气”。若是不善于控制气流,放气太急太冲,那么,刚说上几个字,后面的话就会因“动力”不足而感到虚弱无力,不是声音过小就是吐字不清,别人听着自然会感到吃力难受,这就是我们常说的底气不足或“气竭”。

## 二、换气

人们说话时,常常不能一口气将所要说的内容全说完,总是要在说的过程中换上一口气。这时,要根据讲话的内容和表情达意的需要吐故纳新,采取不同的方式对气息进行补充,以保证气力的充足,这就是换气。

换气一般有只吸不呼和少呼多吸两种方式。

只吸不呼的换气也称为偷气,俗称小气口,是用鼻或口急速吸进一小口气,或在吐完前一个字时不露痕迹地带回一点儿气进来。这种做法可以及时补充胸中的蓄气,使讲话时总保持饱满的气息而又不易被人察觉,显得自然流畅。偷气一般用在内容连贯、句子较长的讲话中。

少呼多吸的换气,俗称大气口,气有出有进,以出带进,并且是在公开形式下进行呼和吸。这种换气方法一般用在允许有停顿或靠停顿表示情绪变化的语句中。在瞬间停顿的条件下,先轻轻吐出一点儿气,紧接着吸进一口气,呼出的是少量的气,目的是吸进较多的气,吸气时要把气吸足。

换气与停顿有密切关系,演讲、讲课、辩论时都要根据需要有意识地安排时间不等的停顿,而每次停顿都需要及时换气,以保证语气从容和情感自然,并防止出现“气竭”现象。讲话时不失时机地换气,不仅自己说着顺畅,别人听着也舒服。所以,进行口才训练时,必须重视换气,学会安排大小气口,使自己对气息的运用自如、熟练。

## 思考与训练

(1) 深呼吸练习:清晨,在空气新鲜的地方,身体直立,双手自然下垂,目视前方,头正、肩松,胸不要太挺。舌尖轻抵上颚,用鼻缓缓吸气,小腹慢慢收缩,肋骨与腰部慢慢扩张,将气一直吸入肺的深部。吸气较满时,利用收缩的腹部肌肉和横隔膜开始呼气,把气从口中或鼻中自然均匀地吐出,直到吐干净,再放松小腹。待稍停,再重新练习。

(2) 吹动树叶(或纸片)练习:站在矮树或有叶的花盆前(也可在面前挂一张稍薄的纸),距离约1米远,待深呼吸后,将气息缓缓吐出,凭借气息的力量吹动树叶(或纸片),要看到树叶(或纸片)有明显的颤动。若一时吹不动可适当调整距离,但不可离树叶(或纸片)过近。如此反复练习,直至轻轻一吹树叶(或纸片)就抖动为止。要训练到可自由控制树叶(或纸片)动荡程度的大小为止。

(3) 蓄气练习。将下面一段文字一口气说下来,若有断气之处则需重来,不准偷气,反复练习,直到能坚持一口气说完为止。

出东门,过大桥,大桥底下一树枣儿,拿着竿子去打枣儿,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;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。

(4) 换气练习。将下列一段文字读下来,依句号停顿换气,要有较明显的换气动作,体会呼与吸的要领,不是句号处不准换气。反复练习,直至能自然地换气,顺畅地读下来

为止。

望夜空，满天星，光闪闪，亮晶晶。好像那，小银灯，大大小小密密麻麻，闪闪烁烁数不清。仔细看，看分明，原来那群星，分了星座还起了名。按亮度，分了等，一等、二等、三等、四等、五等、六等，一共分六等。谁最亮，是一等，谁最暗，是六等，一等到六等，总共不过6900多颗是恒星。星空中，还能看见那大行星和卫星，小行星和彗星，更有那无数无名点点繁星看不清。要想看清它，请你借助现代化的天文望远镜。

## 第三章 思维训练

### 一、口才与思维

人们头脑中的具体事物，在没有找到恰当话语表达之前，往往是交织在一起的模糊一团，分不清条理，没有次序。而说话却是有次序的链条，同时，每句话的组成部分——词语是可以分离的。因此，要想把思维变成话语，首先就要用词语把思维分割开，接着再按语法规则把分割开的各个部分组织起来，使之变成可以让人理解的链型句子。说出的话应该是跟大脑想的完全重合，没有完全重合就得不断更换词语或调整句子结构，直至重合为止。

对于口才来讲，最需要的思维方法是什么？最需要的训练方法是什么？最需要避免的思维误区是什么？希望你能在这里找到满意的答案。

#### （一）口才对于思维的要求

##### 1. 思维的广泛性

所谓思维的广泛性，就是指在表达一个事物、一个观念时，能够在多大范围内联想起别的事物、观念和问题，以及联想数量的多少。即考虑问题时要思路开阔，联系广泛，能把一个事物放在广阔的时间、空间和复杂的环境中去考察认识，从而能全面而深刻地反映事物的现象与本质、内因与外因、过去与未来等多种联系。思维的广泛性往往表现为口头语言表达得丰富灵活、绚丽多彩、旁征博引、联想丰富。

在日常生活中我们能够发现，某些人在谈话中思维跨度很大，能够海阔天空地联想，而有些人则言语枯燥乏味，只能在一个问题上绕来绕去，思路总是打不开。从口才方面来说，确定了一个表达的对象，当然就要围绕着它来思考。但是，这个对象和哪些因素有联系呢，它总不会孤零零地存在，这就要求在思考过程中，破除各种思维定势，增加各种可采用的角度，扩大范围，把它放在更广阔的背景里予以考察，从而可以发现更多可表达的东西。看下面一个例子。

林肯曾经是一位律师，有一天，一位老态龙钟的妇人来找他，哭诉自己被人欺侮了。这位老妇人是独立战争时期一位烈士的遗孀，仅靠抚恤金维持风烛残年。前不久，政府出纳员竟要她交付一笔手续费才能领钱，而这笔手续费却等于抚恤金的一半，这分明是勒索！林肯听后怒不可遏，安慰了老妇人后，决心要为她打赢这场官司。

为了准备充足的发言材料，林肯在出庭前阅读了大量的美国战争文献以及各种关于



烈士遗孀的待遇法规。他心里明白，这是一场棘手的官司，等于把政府推上法庭。

法庭开庭了，因那个出纳员背后有明文规定，不属于非法勒索，情况显然不妙。轮到林肯发言时，支持他的人都为他捏了一把汗。

林肯用婉转的嗓音，首先把听众引入到了对独立战争前的回忆，他用真挚的感情诉说革命前美国人民所受的苦难，爱国志士怎样揭竿而起，又怎样忍饥挨饿地在冰天雪地里战斗，浇灌“自由之树”，洒尽最后一滴鲜血。多少母亲失去了儿子，多少妻子失去了丈夫……突然间，他词锋一转，锋芒直指那个勒索烈士遗孀的出纳员，以巧妙的设问结束了这篇精彩的辩词。

“现在事实已成了陈述，从南方到北方，英雄们早已长眠于地下，然而有多少他们痛苦一生的亲人们仍悲惨地活在世上。这位老人曾是一位美丽的少女，热切地盼望爱人早日归来，与她共度此生，没想到爱人为国捐躯，这对她的一生来讲，是多么沉重的打击。她牺牲了一切，至今贫苦无依，不得不向享受着革命先烈争取来的自由的我们请求援助和保护，请问，我们能熟视无睹吗？”发言至此结束，听众的心早已被感动，很多人自动解囊相助。很快，法庭及立法委员会通过了《烈士亲属抚恤法》的修改案。

上述这段材料中，如果我们认真总结的话，可以发现，林肯的胜利在于多角度的思维技巧，尤其在最后一段中，他追溯了老妇人年轻时的遭遇，晚年的痛苦，整个美国独立战争的伟大。这些话像无数道闪电的亮光，像沉睡已久的雷鸣，震撼了在座每一个人的心。

扩展思维广度，就意味着思维在角度上的增加。增加思考的对象，等于得出一个问题的多种答案。从实际的口才技巧上来说，数量上的多并不意味着质量上的好，但角度上的多，却意味着可供挑选的余地大，论证的层次丰富。由此看来，思维广泛性是优秀口才的第一标准。

## 2. 思维的深刻性

我们常常发现，有些人谈话很深刻，能够追根溯源，达到一个问题的最深层次；有些人则只能浮在表面，极为牵强，蜻蜓点水，浅尝辄止。这一切皆归源于思维的深刻性，它是口才素质的一个重要方面。

思维的深刻性主要表现在对事物的分析、综合、比较、抽象、概括等方面，要能做到去粗取精，去伪存真，由表及里，由此及彼；完全把握事物，透过现象抓住本质，从事物的现状把握它的发展过程，从具体领域进入到抽象领域，从原因探索结果。

加里宁是俄国布尔什维克的一位杰出的宣传鼓动家，一次，他向某地农民代表讲解工农联盟的重要性。尽管他做了详尽严谨的论证，但听众始终茫然不得要领。有人问：“什么对苏维埃政权来说更珍贵？是工人还是农民？”

加里宁乘机反问：“那么对一个人来说，什么更珍贵？左手还是右手？”全场静默片刻，突然爆发出雷鸣般的掌声，农民代表们都笑了。

从上面的例子中可以看出，思维的深刻性绝不是虚无缥缈地坐而论道，也绝不是学术名词与专业概念的汇集，深刻性在于能把复杂的事物抽象化，再把经过抽象化后事物的精髓落到实处。像加里宁一样，一个简单准确的比喻一下就把一个深奥的理论阐释清楚，这才是真正的深刻。人们常说讲话要“深入浅出”，这是一个极为朴素的原理，不能深入者就不能浅出，这举重若轻的“浅出”，包含了多少智慧和心血，轻描淡写之间，一切都被解释清楚了，这是一个口才高手才能达到的境界。