

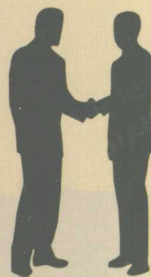
高职高专精品课程规划教材

现代 演讲与口才

XIANDAI YANJIANG YU KOUCAI

Modern
Lecture & Eloquence

张岩松 刘桂华 王新 编著



西安电子科技大学出版社
XIDIAN UNIVERSITY PRESS

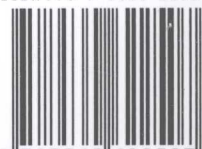
高职高专精品课程规划教材

现代演讲与口才

 XDUP 254200

封面设计:  伟泰广告

ISBN 978-7-5606-2250-7



9 787560 622507 >

定价: 26.00元

高职高专精品课程规划教材

现代演讲与口才

张岩松 刘桂华 王 新 编著

西安电子科技大学出版社

2009



内 容 简 介

本书是为高职教育编写的演讲课程教材。作为新型实用教材，其内容是按照项目课程建设的要求而设定的，分为基础口才训练、演讲训练和应用口才训练三大项目，每个项目下分为若干个训练单元(总计 11 个训练单元)，每个训练单元由“基本知识”和“技能训练”两部分构成。

“技能训练”又由“拓展阅读”、“课堂演练”和“自主学习”三个部分组成。

本书融理论性、实践性、知识性、趣味性和可操作性于一体，深入浅出，翔实具体，便于学生在练中学、在学中练，使演讲与口才水平不断得以提升。

图书在版编目(CIP)数据

现代演讲与口才 / 张岩松, 刘桂华, 王新编著. —西安: 西安电子科技大学出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5606-2250-7

I. 现… II. ① 张… ② 刘… ③ 王… III. ① 演讲学—教材 ② 口才学—教材 IV. H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 088372 号

策 划 高维岳

责任编辑 张 玮 高维岳

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路 2 号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

网 址 www.xduph.com 电子邮箱 xdupfb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 陕西天意印务有限责任公司

版 次 2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16 印 张 18.5

字 数 438 千字

印 数 1~4000 册

定 价 26.00 元

ISBN 978-7-5606-2250-7/H · 0131

XDUP 2542001-1

如有印装问题可调换

本社图书封面为激光防伪覆膜, 谨防盗版。

前 言

古人言：“一言之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万之师。”当今在西方国家里，人们把舌头、金钱和电脑一起视为三大战略武器，可见演讲与口才被摆在何等重要的位置！的确如此，综观古今中外，凡是想成就大事业的人，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。

今天，我们正处在一个改革开放的崭新时代，“是一次人类从来没有经历过的最伟大进步的变革，是一个需要巨人而产生了巨人——在思维能力、热情和性格方面，在多才多艺和学识渊博方面的巨人时代”。（恩格斯《自然辩证法》）我国的各项事业飞速发展，人们之间需要传递的信息越来越多，因而这这也是一个演讲与口才得以充分发挥和大有作为的时代。为了适应时代的需要，我们不揣浅薄，编写了这本《现代演讲与口才》。

2007 年温家宝总理在视察大连市职业教育时对职业教育进行了高屋建瓴的阐释——“教、学、做不是三件事，而是一件事，在做中学才是真学，在做中教才是真教，职业教育最大的特征就是把求知、教学、做事和技能结合在一起。”本书正是以此为指导思想而编写的。这本《现代演讲与口才》努力做到融理论性、实践性、知识性、趣味性和可操作性于一体，深入浅出，翔实具体。作为新型实用教材，其内容是按照项目课程建设的要求而设定的，分为基础口才训练、演讲训练和应用口才训练三大项目，每个项目下分为若干个训练单元（总计 11 个训练单元），每个训练单元由“基本知识”和“技能训练”两部分构成。“技能训练”又由“拓展阅读”、“课堂演练”和“自主学习”三部分组成。教师在课堂上主要是组织学生进行“课堂演练”，包括阅读材料分析讨论和具体实施综合项目训练；“基本知识”是学生为参加“课堂演练”必须事先阅读的内容，因为如果事先不预习就不能很好地参与讨论和进行实践训练。通过对阅读材料的讨论，学生发表自己的看法或与同学辩论，可以大大促进对演讲与口才知识的掌握，也有利于提高其逻辑思维能力和语言表达能力；通过课堂演练，学生进行角色模拟，互相纠错，并由教师讲评，从而实现在做中学，在学中练，“说”的能力自然而然地得到了增强。为了便于学生掌握每个单元的内容，教师要布置学生在课后有选择地完成“自主学习”中的各个练习题，以使演讲能力和口才水平不断提高。“拓展阅读”精选的相关演讲词和有关演讲的美文，可以培养学生演讲与口才的基本素养。

本书既可作为各类高等学校演讲课程的教材，也可作为提高大学生基本素质的参考读物，同时也是各界人士进行演讲与口才训练的实用手册。

本书由张岩松、刘桂华、王新共同编著。张岩松编写了训练单元 5~9，刘桂华编写了训练单元 1~4，王新编写了训练单元 10、11。王芳、孟因、徐东闽承担了本书有关资料的检索和收集工作，穆秀英、那丽萍、李健、房红怡、王艳洁、付强、车秀英、周瑜弘、李晓明、潘丽、刘晓燕、包红君、孙培岩、王芳、姚伟、张昀进行了文字录入与校对工作。

本书在编写过程中，参考了大量文献和演讲辞，在此特向这些文献、资料的作者表示衷心的感谢。本书的出版也得到了西安电子科技大学出版社高维岳主任的大力支持与帮助，在此一并致谢。因编者水平有限，不足之处在所难免，敬请读者批评指正。

作 者

2009 年 4 月

目 录

项目一 基础口才训练

训练单元 1 有声语言	3
1.1 基本知识	3
1.1.1 认识声音	3
1.1.2 发声练习	5
1.1.3 有声语言的运用	6
1.1.4 朗读	8
1.2 技能训练	11
1.2.1 拓展阅读：普通话水平测试	11
1.2.2 课堂演练	13
1.2.3 自主学习	18
训练单元 2 态势语言	21
2.1 基本知识	21
2.1.1 态势语言的作用	22
2.1.2 态势语言的构成	24
2.1.3 态势语言的运用要求	27
2.2 技能训练	28
2.2.1 拓展阅读：形体美训练	28
2.2.2 课堂演练	30
2.2.3 自主学习	33

项目二 演讲训练

训练单元 3 演讲准备	39
3.1 基本知识	39
3.1.1 明确演讲的含义	39
3.1.2 确定演讲计划	47
3.1.3 分析听众与场景	50
3.1.4 积累和选择演讲材料	54
3.2 技能训练	57

3.2.1 拓展阅读: 演讲者的素质要求.....	57
3.2.2 课堂演练.....	64
3.2.3 自主学习.....	65
训练单元 4 演讲稿设计.....	68
4.1 基本知识.....	68
4.1.1 演讲稿的特点与作用.....	68
4.1.2 演讲稿的结构设计.....	72
4.1.3 演讲稿的写作与修改.....	83
4.2 技能训练.....	87
4.2.1 拓展阅读: 著名演讲词欣赏.....	87
4.2.2 课堂演练.....	104
4.2.3 自主学习.....	107
训练单元 5 演讲演练.....	109
5.1 基本知识.....	109
5.1.1 演练基本要求.....	109
5.1.2 演讲稿的记忆.....	113
5.1.3 怯场心理的克服.....	115
5.1.4 直观教具的使用.....	117
5.1.5 演讲者的形象设计.....	120
5.2 技能训练.....	123
5.2.1 拓展阅读: 演讲语言艺术修养.....	123
5.2.2 课堂演练.....	129
5.2.3 自主学习.....	133
训练单元 6 演讲技巧.....	136
6.1 基本知识.....	136
6.1.1 巧用修辞 精妙表达.....	136
6.1.2 直抒胸臆 真话动人.....	144
6.1.3 消除隔阂 亲近听众.....	146
6.1.4 阐明观点 心悦诚服.....	150
6.1.5 以情感人 赢得听众.....	152
6.1.6 选准角度 寻求突破.....	155
6.1.7 观点表达 新颖别致.....	157
6.1.8 激起兴奋 产生共鸣.....	159
6.1.9 现场调控 灵活应变.....	166
6.1.10 利用空间 增强效果.....	167
6.2 技能训练.....	169
6.2.1 拓展阅读: 演讲风格类型.....	169
6.2.2 课堂演练.....	177
6.2.3 自主学习.....	184

训练单元7 即兴演讲	187
7.1 基本知识	187
7.1.1 即兴演讲概述	187
7.1.2 即兴演讲开场艺术	193
7.1.3 即兴演讲出错补救	195
7.1.4 即兴演讲成功要诀	197
7.2 技能训练	199
7.2.1 拓展阅读：礼仪致词	199
7.2.2 课堂演练	205
7.2.3 自主学习	206

项目三 应用口才训练

训练单元8 社交	211
8.1 基本知识	211
8.1.1 提问的语言艺术	211
8.1.2 介绍的语言艺术	213
8.1.3 赞美的语言艺术	215
8.1.4 交谈的语言艺术	217
8.2 技能训练	221
8.2.1 拓展阅读：语言交际的基本原则	221
8.2.2 课堂演练	225
8.2.3 自主学习	228
训练单元9 面试	233
9.1 基本知识	233
9.1.1 面试的准备	233
9.1.2 面试口才的原则与技巧	235
9.1.3 面试中的自我介绍	238
9.1.4 面试中的问与答	240
9.1.5 面试的无声语言艺术	243
9.2 技能训练	245
9.2.1 拓展阅读：面试官的语言陷阱	245
9.2.2 课堂演练	247
9.2.3 自主学习	249
训练单元10 谈判	252
10.1 基本知识	252
10.1.1 何为谈判	252
10.1.2 谈判策略	253

10.1.3 谈判的语言艺术.....	255
10.2 技能训练.....	261
10.2.1 拓展阅读：主要国家的谈判风格.....	261
10.2.2 课堂演练.....	265
10.2.3 自主学习.....	270
训练单元 11 推销	272
11.1 基本知识.....	272
11.1.1 推销的准备.....	272
11.1.2 推销的语言艺术.....	273
11.2 技能训练.....	282
11.2.1 拓展阅读：促成交易的技巧.....	282
11.2.2 课堂演练.....	284
11.2.3 自主学习.....	286
参考文献	288

项目一

基础口才训练

识 别 语 音 模 式 的 能 力 是 人 类 进 行 有 效 交 流 的 基 础

训练单元1 有声语言

人们的喜怒哀乐，一切骚扰不宁、起伏不定的情绪，连最微妙的波动、最隐秘的心情都能用声音直接表达出来，而表达的有力、细致、正确，都无与伦比。

——(法)泰纳

当我大声朗读时，有两种感觉出现：第一，我看到了我阅读的东西；第二，我听见了我读到的东西，因此我就可以牢牢记住它。

——(美)亚伯拉罕·林肯

训练目标

掌握发声练习的方法。学会运用有声语言。了解普通话考核的标准。掌握诗歌和散文的朗读要领。

- 掌握发声练习的方法。
- 学会运用有声语言。
- 了解普通话考核的标准。
- 掌握诗歌和散文的朗读要领。

1.1 基本知识

有声语言是人们进行交流的最主要工具，只有它才能准确周密地表达人们的所思所想，承载和传输各种信息，完成交际和交流的任务。有声语言表达能力强弱一方面受个人先天条件的影响，另一方面，后天的训练和养成十分关键。

1.1.1 认识声音

1. 声音的产生

有人把人的发声器官比做一架管风琴。肺是风箱，由它提供发声的原动力。气流从肺中自下而上通过气管上升到喉头，声音就由喉部产生。当人们呼气时，保护气管开端的肌肉(即声带)紧密地挨在一起，以使空气通过声带时能够产生振动。这种振动产生了微弱的声音，然后该声音再穿过咽部(喉咙)、口，以及在某些情况下上升到鼻腔时被抬高产生共振。在这里，口和鼻腔就成了管风琴的两个管，它们不但可以起到扩大音量的作用，还可以任意变换音色。这样，共振后的声音被舌头、嘴唇、腭和牙齿这些发音器官所改造，从而形

成了语言体系中的声音。

我们认识发声器官，了解声音如何产生，目的是要在有声语言的训练中遵循其活动规律，正确发挥其功能和作用，从而有效地利用它来发出富有表现力和感染力的声音，增强语言表达的效果。

2. 影响声音质量的因素

现实生活中，去除语言的内容，人们经常能够通过一个人的声音判断出对方的许多信息，如对方的性格、涵养、情绪等；有时甚至单凭一个人的声音就去主观地判断这个人的外貌、形象等特征，尽管判断的结果有时与事实不相符合。这说明声音具有迷惑性。因此声音质量的高低直接影响听众对语言内容和表达者的接受程度。那么，影响声音质量的因素有哪些呢？

(1) 音域。音域即每个人声音从低音到高音的范围。大多数人运用音高的范围不超过 8 度，也就是音阶上的 8 个全音。音域的宽窄直接影响到声音的质量。人们在平时交谈时，音域大多在一个 8 度左右，而常用的也只有 4、5 个音的宽度，但是如果要同时与众多听众进行交流，如演讲或是表达强烈的思想感情，这样的音域就显得过窄。因为这时表达者不得不用到音域的极限，自己会感到吃力，声音会变得不自然，而带给听者的则是极不舒服的感觉。如果一个人的音域过窄而造成表达上的障碍，则需要专门为此进行训练，以拓宽自己的音域。事实上对于大多数人来说，不在于是否拥有令人满意的音域，而在于是否最好地利用了他们的音域。

(2) 音量。音量也就是发出声音的强弱、大小。当人们正常呼气时，横膈肌放松，空气被排出气管。当人们讲话时，就会通过收缩腹肌来增加排出空气对振动声带的压力。这种在排出的空气后更大的力量提高了声音的音量。感受这些肌肉动作的方法是：将双手放在腰部两侧，将手指伸展放在腹部。然后以平常的声音发“啊”，再以尽可能大的声音发“啊”，这时我们会感觉到提高音量时腹部收缩力量的增强。微弱的声音缺乏力度，使有声语言没有表现力，难于表达强烈的思想感情；而响亮、浑厚、有穿透力的声音则能做到高低起伏、轻重有别，可以增强声音的表现力与感染力。因此，如果我们的音量不够大，则可以通过在呼气时提高腹部区域压力的方法加以锻炼。

(3) 音长。音长也就是声音的长短，它同语速、停顿密切相关，可以影响语言节奏的形成，对声音的质量同样有着不可忽视的作用。语速，也就是讲话的速度。大多数人正常交流时的语速为每分钟 130~150 个字，而播音员的语速一般在 180~230 个字。可见，对于不同的人，不同的语言环境，语速的差异是比较大的。我们不需要去统一执行哪一个标准语速，因为一个人语速是否恰当，关键取决于听众是否能理解他在说什么。通常情况下，当一个人发音非常清楚，并且富有变化、抑扬顿挫时，即使语速很快也能被人接受。

(4) 音质。音质也就是噪音的音调、音色。它往往是一种声音的个性，如笛子有笛子的声音，而京胡有京胡的声音。音质取决于共鸣腔的状态和质量的变化。音质直接影响到声音是否优美悦耳，影响到声音的表现力。最好的音质就是一种清楚悦耳的音调。音质上的障碍包括鼻音、呼气声、嘶哑的声音和刺耳的声音。

上述这四个特征，我们一方面要进行良好的训练，另一方面要学会合理地控制这些特征，这样就可以使声音富于变化、轻重有别，从而更加有效地表达语言的思想内容。

1.1.2 发声练习

我们已经知道,声音的产生并不是单靠哪一个器官完成的,而是呼吸器官、消化器官相互协同完成了发声。发音效果的好坏与呼吸、声带、共鸣器官等有直接的关系。因此,要想提高声音的质量,使自己发出的声音更加富有表现力和感染力,就要从以下几个方面多加练习。

1. 控制气息

气乃声之源。一个人气量的大小、能否正确用气,对语音的准确、清晰度和表现力都有直接影响。唐代文学家韩愈曾说过:“气,水也;言,浮物也。水大而物之浮者大小毕浮。气之与言犹是也,气盛则言之短长与声之高下者皆宜。”因此我们必须学会控制好气息,这样才能很好地驾驭声音。在语言交流中要想使声音运用自如、音色圆润、优美动听,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,使力量有支点,声音才有力度。

(1) 吸气。吸气时,要双肩放松,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。这样随着吸气肌肉群的收缩容积立体扩张,有明显的腰部发胀、向后撑开的感觉,注意不要提肩,也不要让胸部塌下去。当气吸到七八成时,利用小腹的收缩力量控制气息,使之不外流。

(2) 呼气。呼气时,要保持吸气时的状态,两肋不要马上下塌。小腹始终要收住,不可放开,使胸、腹部在努力控制下,将肺部储存的气息慢慢放出,均匀地向外吐。呼气要用嘴,做到匀、缓、稳。在呼气过程中,语音随之一个接一个地发出,从而使有声语言富有节奏。

(3) 换气。在语言表达过程中,人们不可能一口气将所要说的内容说完,常需要根据不同内容和表情达意的需要做时间不等的顿歇。许多顿歇之处就是需要换气或补气之处,以保证语气从容、音色优美,防止出现气竭现象。换气有大气口和小气口两种换气方法。大气口是在类似于朗读、演讲这样的表达时,在允许停顿的地方,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。小气口是指表达一段较长的句子时,气息用得差不多了,但句子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。无声、音断气连,这是难度较大的换气方法。

2. 训练共鸣

气流从肺部上升到喉头冲击声带发出的声音本来是很微弱的,但经过喉腔、咽腔、口腔、鼻腔的共鸣,声音就扩大了,这无需经过训练,人人都可以做到。想要使声音宏亮、圆润、悦耳,就需要进行特殊的训练。

(1) 鼻腔共鸣。鼻腔共鸣是由“鼻窦”实现的。鼻窦中的额窦、蝶窦、上颌窦、筛窦等,它们各有小小的孔窦与鼻腔相连,发音时这些小孔窦起共鸣作用使声音响亮、传得更远。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,使鼻腔的小窦穴处充满气,头部要有振动感。这样,发出的声音才会震荡、有弹力。但要注意,鼻腔色彩

不能过量，过量就会形成“鼻囊鼻音”。

(2) 口腔共鸣。口抬起，呈微笑状，使整个口腔保持一定张力，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。共鸣时要把气息弹上去，弹到共鸣点。声音必须集中，同时还要带上感情，兴奋起来。这样才会达到一个好的共鸣效果。

(3) 胸腔共鸣。胸腔是指声门以下的共鸣腔体，属于下部共鸣腔体，它可以使声音结实浑厚、音量大。运动胸腔共鸣时，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腔，这时胸部明显感到振动，从而产生共鸣。有了这个底座共鸣的支持，声音才会真实，不飘。

在进行共鸣训练时，扩大共鸣腔要适度，不能无限制，要以不失本音音色为前提。同时，应该学会控制共鸣腔肌肉的紧张度，保持均衡的紧张状态。另外共鸣腔各部位包括肌肉要协同动作，这样声音的质量才能真正提高。

3. 吐字归音

吐字归音是汉语(汉字)的发声法则，即“出字”和“收字”的技巧。我们把一个字分为字头、字腹和字尾三部分，“吐字”是对字头的要求，“归音”是对字腹尤其是对字尾的发音要求。

(1) 吐字。吐字也叫咬字。一是注意口型，口型该大开时不能半开，该圆唇的时候不能展唇，尽量使声音立起来；二是注意字头，字头是字音的开始阶段，要求叼住弹出。只有做到吐字清晰，发音有力，摆准部位，蓄足气流，干净利落，富有弹性，才能使声音圆润、清楚。

(2) 归音。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，唇舌的动作一定要到位，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，体现出共鸣；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，才能使声音饱满，富有韵味。

1.1.3 有声语言的运用

语言交流的效果不仅要靠语言内容本身，合理地运用各种有声语言的技巧手段，也是表达获得成功的关键。

1. 有声语言的运用技巧

有声语言的节奏是语言中的音节排列组合后体现出的一种均衡和谐之美。节奏的构成主要有重音、停顿、语速、抑扬等。

(1) 重音。重音是指在句子中某个词语说得特别重或者特别长。重音通常分两类，一类与句子的结构有关，叫做结构重音；另一类与强调的某个潜在的语义有关，叫做强调重音。在说话人没有任何强调意思时，句中的结构重音就起作用了，这时的重音是句中组成成分之间相比较而存在的。例如在简单的主谓句中，旨在说明主语“怎么样了？”时，相比之下，谓语重些，如：小王买了(重音在“买”)。如果句中有宾语，则宾语较重，如：小王买