



全国高等职业教育文秘专业精品系列教材

职业口才训练

ZHIYE KOUCAI XUNLIAN

沈亚玲◎主 编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



全国高等职业教育文秘专业精品系列教材

职业口才训练

ZHIYE KOUCAI XUNLIAN

沈亚玲◎主 编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

职业口才训练 / 沈亚玲主编. —北京: 北京师范大学出版社,
2011.9

(全国高等职业学校文秘专业精品系列教材)

ISBN 978-7-303-13357-4

I. ①职… II. ①沈… III. ①口才学 IV. ①H019

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第 171598 号

200770

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 北京京师印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 184 mm × 260 mm

印 张: 9.5

字 数: 314 千字

版 次: 2011 年 9 月第 1 版

印 次: 2011 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 20.80 元

策划编辑: 宋淑玉

责任编辑: 宋淑玉

美术编辑: 高 霞

装帧设计: 高 霞

责任校对: 李 菡

责任印制: 孙文凯

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010—58800697

北京读者服务部电话: 010—58808104

外埠邮购电话: 010—58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010—58800825

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。口才在生活与职场中,可以起到凝聚人心、鼓舞士气、和谐情感、提升境界、促人成功的作用。所以,只要是具有积极向上精神的人,只要是具有理想和志向的人,只要是不想辜负美好年华的人,都应该学习口才,加强表达能力的训练。好口才是成功的敲门砖,可以带来意想不到的效果。有了好口才,才会有好人生!

高等职业教育是培养高级应用型人才的教育,有别于本科偏重于理论教学的宗旨,它重在培养学生的动手和应用能力,因此,职业教育开设的都是应用性很强的专业。各专业人才除了必须熟悉和掌握相关工作的专业知识以外,因工作的服务性和社交性强,其口才的表达能力尤其重要。如秘书专业、商务专业、旅游管理专业等,更要在信息高度发达和需要高品质沟通的现代社会中游刃有余。对于大学生来说,口头表达能力的好坏直接影响到他们的择业前景,因此,在校大学生除学好知识技能外,练就一副好口才,既是生活的需要,更是寻求就业机会的优势条件。大学生将来要服务社会,做管理,做培训,做销售,做律师,做记者,做老师……不管做什么工作,离开了口才,只能是事倍功半。如今,口才作为一种关键职业能力,越来越受到人们的重视。

本教材的编者是中国语言文学专业的副教授,省级普通话测试员,国家三级秘书,有多年“普通话”“口才艺术”等课程的实践教学经验。职业口才训练课程旨在构建一套系统性、操作性强的职业口才训练模式,以运用于高职院校的口才教学。本教材从职业行为导向的教育理念出发,有针对性地构建了3个模块:模块一 职业口才概述,包括职业口才的意义和自信当众讲话训练;模块二 语言能力训练,包括有声语言训练、态势语言训练、演讲口才训练、谈话口才训练;模块三 实践工作中语言应对技巧训练,包括电话交流口才训练、拜访与接待口才训练、交际口才训练。这3个模块的内容从重视口才开始,到训练语言能力,最后训练口才艺术,形成了循序渐进、螺旋上升的口才训练模式。

本教材强调实用性,注重语言表达能力的训练设计,适宜高校文秘专业及其他涉及管理与辅助管理工作岗位的专业口才教学之用,也可作为秘书及辅助管理人员的工作参考用书或作为普通读者提高口才能力的一般性读物。

本教材在编写过程中参考了许多普通话、口才训练、礼仪等方面的书籍及网络电子资料,博采众长,在此谨向各位专家、学者表示衷心的感谢。

也许编者的探索和研究还不够,加之水平有限,书中如有失当之处,恳请读者直言赐教、批评指正,以帮助本教材的进一步修订完善。

编者

2011年7月

目 录

模块一 职业口才概述

项目一 职业口才的意义	3
任务一 认识口才的重要性	3
任务二 重视职业口才的意义	5
项目二 自信当众说话训练	8
任务一 亮相训练	9
任务二 自信当众说话训练	10

模块二 语言能力训练

项目一 有声语言训练	13
任务一 语音训练	13
任务二 语调训练	33
任务三 朗读训练	38
项目二 态势语言训练	46
任务一 态势语言技巧	46
任务二 态势语言训练	54
项目三 演讲口才训练	57
任务一 演讲口才技巧	57
任务二 演讲口才训练	64
项目四 谈话口才训练	72
任务一 谈话口才技巧	72
任务二 谈话口才训练	78

模块三 实践工作中语言应对技巧训练

项目一 电话交流口才训练	81
任务一 电话交流口才技巧	81
任务二 电话交流口才训练	88
项目二 拜访与接待口才训练	90
任务一 拜访与接待口才技巧	90
任务二 拜访与接待口才训练	98
项目三 交际口才训练	99
任务一 赞美的技巧及训练	99
任务二 批评的技巧及训练	107

任务三 说服的技巧及训练	119
任务四 拒绝的技巧及训练	127
附 录	136
附录一 口才测试题：看看你与名人的差距	136
附录二 用礼貌语言请求的 30 种方法	138
参考文献	141
教学支持说明	143

模块一 职业口才概述

项目一

职业口才的意义

任务一 认识口才的重要性

我国古代文学评论家刘勰认为：“一人之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万雄师。”这就是口才的魅力。一言可以兴邦，片语可以辱国。这就是口才的威力。

人的嘴巴有两大功能，一是吃饭；二是说话。要想吃好饭，那就得先讲好话。美国成功学大师卡耐基说过：“一个人的成功，15%是靠他的专业知识，85%是靠他的口才交际能力。”英国前首相丘吉尔也说过：“一个人可以面对多少人，就代表这个人的人生成就有多大。”华人第一总裁演说教练刘景斓说过：“口才的好与坏，直接决定生活品质的好与坏，同时将影响下一代的成长与未来。”不管是政界领袖毛泽东、列宁、克林顿、奥巴马，还是商界的成功人士韦尔奇、比尔·盖茨、松下幸之助、马云等，他们无一不具备出色的口才。从他们身上可以得出这样一条结论：古今中外99%的成功人士都是善于公众演讲和沟通的大师。

在第二次世界大战的时候，美国人认为人们赖以生存和竞争的三大战略武器是：原子弹、美钞和口才。而现在他们把人们赖以生存和竞争的三大战略武器改成为：口才、美钞和电脑。口才从原来的第三位变成现在的第一位，可见他们对口才看得多么重。美国从20世纪60年代开始，全国就有近百家学校设有训练口才的课程，可见其对口才的重视。现代社会已把口头表达能力、公众演讲能力作为衡量一个人是否有才干的标准。要想成为现代社会的高素质人才，就要练就出色的口才。

在当今这个竞争十分激烈的社会，口才的重要性变得越来越明显。练就一副好的口才不仅可以提升你在众人心目中的地位和形象，使你在复杂的人际关系网络间游刃有余，更重要的是可以为你的工作提供帮助，使你在工作的同时得到晋升的机会，让你一步步达到事业的顶峰。现代社会各个方面的机会都和口才息息相关，所以说，生活是离不开口才的。

一、口才是衡量现代人才的重要标准

在现代社会里,话语得体,口述准确清晰,即会说良言,是任何一类人才都必须具备的基本技能。孔子说:“工欲善其事,必先利其器。”善于言说,就是一种促使事业成功的得力之“器”。作为现代化人才,不论攻文攻理,不先“利”口语这个“器”,就不能很好地“善”未来之“事”。纵有“经纶”满腹,遇到问题不能迅速准确解答,公开场合不能准确精辟地表达自己的见解,在现代这个合作竞争的社会就很难成为一个真正的人才。

口才是现代智能型人才的基本素质,思维敏捷、能言善辩是事业成功的保证。一个善于说话的人,首先,必定具有敏锐的观察力,能深刻认识事物。只有这样,说出话来才能一针见血,准确地反映事物的本质。其次,口语交际的即时性还决定了交际主体必须具有敏捷严密的思维能力和应变能力,懂得怎样分析、判断和推理,说出话来才能滴水不漏、有条有理。最后,还必须有流畅的表达能力,间接来说,知识渊博,话才能说得生动通顺,可见口才具有综合能力的特征。因此,人们注重口语交际,提高社交口才,可以提升自己的综合素质,成为符合现代社会需要的合格人才。

案例

2003年,巧克力之父弗斯贝里的公司获准登陆中国市场后,通过媒体发布一则招聘公告:请你用一句最简洁的话,回答下面4位著名人士到底在说什么。

①1954年4月2日,苏黎世联邦工业大学建校100周年,邀请爱因斯坦回母校演讲。爱因斯坦在演讲中说了这样的几句话:“我学习中等,按学校标准,我算不上是个好学生,不过后来我发现,能忘掉在学校学的东西,剩下的才是教育。”

②1984年6月4日,诺贝尔物理学奖获得者丁肇中回母校清华大学演讲,在接受学生提问时说:“据我所知,在获得诺贝尔奖的90多位物理学家中,还没有一位在学校里经常考第一;经常考倒数第一的,倒有几位。”

③1999年3月27日,比尔·盖茨应邀回母校哈佛大学参加募捐会,当记者问他是否愿意继续学习拿到哈佛大学的毕业证书时,他向记者笑了一下,没有回答。

④2001年5月21日,美国总统布什回到母校耶鲁大学,接受荣誉法学博士学位。由于他当年学习成绩平平,在被问到现在有何感想时,他说:“对那些取得优异成绩的毕业生,我说‘干得好’,对那些成绩较差的毕业生,我说‘你可以去当总统’。”

公告发布后,400多名优秀的大学生参加了应聘。然而只有一位学生接到聘用通知。这位学生是怎样赢得这个机遇的呢?答案很简单,他说:“学校里有高分低分之分,但校门外没有,校门外总是把校门里的一切打乱重整。”

这位求职者仅凭一句妙语使他在众多求职者中脱颖而出。这既体现了求职者的独具慧眼,也反映了当今社会一个不容忽视的现实:在竞争激烈的社会,要想赢得工作就业的机会或为自己寻找一个发展的空间,必须善于推介自己,具备良好的口才表达能力。

二、口才可以维系人际感情和稳定社会环境

古人说:“言为心声。”美好的话语,是人们美好心灵的显现。在社会生活中,优美的口语交际,是沟通人际感情的桥梁,是维系协调人际关系的纽带。俗语说:“良言一句三

冬暖，恶语伤人六月寒。”一席情真意切的美好话语，可以让体味到你的善良和温馨，可以使人与人之间的隔阂误会冰释，也可以使人与人之间的烦恼怨恨顷刻间化为云烟。正如俄罗斯的一句谚语所说：“世界上什么东西最能征服人心？谜底是语言。”

崇尚美言，自古就是中华民族的美德。《礼记·少仪》说：“言语之美，穆穆皇皇。”《礼记·祭义》说：“恶言不出于口，忿言不反于身。”《荀子·非相篇》还说：“故赠人以言，重于金石珠玉；劝人以言，美于黼黻文章。”语言的文明，不仅是社会文明程度的重要标志，也是个人文化素养的集中表现。人们使用文明语言，体现谦虚美德，能让人感到人际间的温暖与友爱。说话实在、语言热情、措辞委婉、语气亲切、语调柔和，能让人体味到感情的真挚与诚恳，使听话者受到安慰和鼓励。反之，若说话粗野、出口伤人，便会引起人际间的矛盾和隔阂，甚至会导致对抗和冲突。

案例

有个人为了庆贺自己的40岁生日，特别邀请了4个朋友来家中吃饭。

3个人准时到达了，只剩一人不知何故迟迟没有来。

主人有些着急，不禁脱口而出：“急死人了，该来的怎么还不来呢？”

在座的有一客人听了之后很不高兴，对主人说：“你说该来的怎么还不来，意思就是我们是不该来的，那我告辞了，再见！”说完就气冲冲地走了。一人没来，另一人又气走了，主人急得又冒出一句：“真是的，不该走的却走了。”

剩下的两个人中一人听了生气地说：“照你这么讲，该走的是我们啦！好，我走。”说完掉头就走了。

又把一个客人气走了，主人急得如热锅上的蚂蚁，不知所措。

最后留下的这一个朋友交情较深，就劝主人说：“朋友都被你气走了，你说话应该留意一下。”

这人很无奈地说：“他们全都误会我了，我根本不是说他们。”

最后这朋友听了，再也按捺不住，脸色大变道：“什么，你不是说他们，那就是说我啦，莫名其妙，有什么了不起。”说完铁青着脸走了。

口才一直是决定一个人生活及事业优劣成败的重要因素。一个会说话的人，总能流利地表达自己的意图，还可以把道理说得很清楚、动听，使别人乐意接受；又善于立刻从问答中领会对方言语的意图，并从对方的谈话中得到训示，增加自己对于对方的了解，跟对方建立起良好的友谊。不会说话的人，无法完整地表达自己的意图，往往会使对方费神去听，不但不能使人信服地接受，而且容易引起误会。

任务二 重视职业口才的意义

不同的职业和人生定位，对“口才”提出了不同的要求——如果你是秘书、教师、主持人、导游或销售人员，你就必须具备超过一般人的口才，能够用语言更好地沟通协调、用语言改变一个人的命运、用语言创作出一件艺术品、用语言带给生活丰富的色彩……当然，如果你希望自己出类拔萃，你就必须拥有高人一筹的语言能力。

【案例 1】

刘婷是一位很有工作经验和工作能力的女秘书。当招聘她的女经理问她：“小姐，你人这么漂亮，学历又高，举止又优雅，难道你原来的上司不喜欢你吗？”刘婷微笑着说：“也许正因为漂亮的缘故，我才离开原来的公司。我宁愿老板事多累下人，也不希望他们‘情多累美人’。我想在您手下工作，一定会省去许多不必要的累。”刘婷并没有说“老东家”的好与不好，但一句“情多累美人”既让人同情也让人爱怜。结果刘婷很顺利地走上了新岗位。

对你的前任上司切不可妄加评论，要知道现在招聘你的面试考官可能就是你未来的上司。既然你可以在他面前说过去上司的不好，难保你今后不在别的上司面前对他说三道四。一个人要在社会中共生存，就得与各色各样的人打交道，挑剔上司说明你对工作缺乏适应性。

【案例 2】

盛夏季节，学生打瞌睡的现象时有所见。一次，一位语文老师讲得口干舌燥，有的学生照睡不误，甚至发出了鼾声。老师笑道：“到站了，醒醒吧。”引得大家哄堂大笑，惊醒了梦中人。老师接着说：“夏天是个多梦的季节。我也当过学生，也在课堂上睡过觉。求学的生涯是很辛苦的，我理解大家的处境。但是，学生时代是学知识、长本领的黄金时代，无穷岁月增中减，有趣学问苦后甜。教学相长，我不误人子弟，大家也别虚度年华。让我们一起振作起来，同仇敌忾，驱走瞌睡这个恶魔！”大家为之一振，理解了老师的一片苦心。打瞌睡的同学感到了内疚，意志战胜了惰性，以后打瞌睡的同学明显减少。

【案例 3】

大学生小 A 勤工俭学，找到了一份推销工作。这天，她对一位客户进行电话预约。客户说：“我很忙，恐怕没空接待你。”见到这位客户时，小 A 明白了这是为什么，因为客户手上抱着一个 1 岁大的婴儿。小 A 马上就绽开了笑容：“哇，好可爱的宝宝啊，让我来抱抱，好吗？”“你会抱吗？”“会呀，我姐姐的孩子也才 1 岁多，平时我经常抱她的。哎哟，真漂亮，又白又胖。”接下来，小 A 就与客户聊起了孩子的话题，吃什么奶粉，睡得怎么样，尿布用的是什麼牌子，原本说自己没多少时间接待的客户也打开了话匣子。两人越聊越有兴致，一直谈到客户怀孕时吃的是什麼补品和产后恢复的状况。最后小 A 很自然地提到：“有个孩子是件很高兴的事，不过也很累人吧。我看我姐姐洗小孩衣服就洗得够呛。我们公司有些新推出的洗涤用品，去污效果不错，而且是无磷配方，不伤皮肤，洗宝宝的衣服又安全又快捷。我姐姐用了觉得挺好，你要来些试试吗？”客户稍加考虑，就很愉快地付了款。

【案例 4】

李梅参加暑期大学生社会实践。今天，她要去采访一位企业家。电话预约后，她来到那家公司。秘书小姐请她在办公室里先坐一会儿，因为张总临时有个紧急会议。过了半个小时，门推开了，门口出现了张总略带疲惫的脸。李梅马上站起身来，微笑着说：“你

好，张总。真是非常感谢你能在百忙之中接受我的拜访。”“不用客气，请坐。”坐定之后，李梅又诚恳地说：“说实在的，我刚才心里还有点忐忑。见到张总这么忙，真有点担心你无暇顾及我的这件小事，而且您工作这么辛苦，我占用了您宝贵的时间，实在是不好意思。”“哪里的话，约好的事情，我一定会做到的。”

“是呀，从张总的身上我能看到贵公司重时守信的形象。”听到李梅这句真挚的赞扬，张总爽朗地笑起来，刚刚的疲惫一扫而空。接下来，双方的交谈显得既轻松又愉快，一个小时很快就过去了。临别时，李梅又向张总致谢：“今天采访进行得这么顺利，我要谢谢张总的配合。而且张总平易近人的言谈，努力开拓、求实创业的精神给我留下了深刻的印象，更让我感受到你们企业蓬勃向上的活力和风采。回去我一定把这篇报道好好地写出来，让更多的人以您为榜样，从你们成功的事迹中得到激励。如果我毕业后能有机会来贵公司工作，成为贵公司的一员，那将是我莫大的荣幸。”

【案例 5】

鲁明前往一家公司应聘，却被告知来晚了，这个岗位已经有人选了。尽管满怀的希望被泼了一瓢冷水，鲁明还是微笑地站起身来，礼貌地同经理握手道别：“打扰了。我非常遗憾自己看到这个消息的时间太晚了，但我衷心地希望这只是属于我个人的遗憾。”走出办公室的鲁明突然听到身后传来经理的声音：“小伙子，等一下。”鲁明得到了一次面试的机会，最后，他成了这家公司的一员。

【案例 6】

一天，一家人寿保险公司的一个推销员来到某单位推销少儿保险。几位年轻的妈妈询问保费怎么缴，推销员未加思索，脱口而出：“年缴 3 650 元买 10 份，连续缴到年满 18 周岁……。”话音未落，人早已散去。没过几天，这家保险公司的另一个推销员来了，他是这样说的：“只要您每天存上 1 元零花钱，就可以为孩子办上 1 份保险。”

项目二

自信当众说话训练

一个在台上口若悬河、妙语连珠的演讲者，他的每一句话都可以打动人们的心；他的举手投足，似乎具有不可思议的魔力。他可以让台下的观众时而掌声，时而笑声，甚至可以使人感动得直掉眼泪。当你看了这样精彩的演讲，你心里有什么感想？你是不是也想自己有一天也像他一样拥有一副出色的口才，我想答案是肯定的，因为我相信你们都是渴望成功的人。可见拥有良好的口才是多么令人羡慕啊！

但是在现实生活中，有很多人一遇到当众讲话就紧张、脸红、语无伦次，错过了许多难得的机会，留下了许多遗憾。有的人在朋友当中可以侃侃而谈，说得清清楚楚、明明白白、有条有理，但一在众人面前就面红耳赤不知所云了，搞得自己很没面子；有的人因为沟通能力差，朋友少，圈子小，人际关系紧张而最终一事无成一败涂地；有的人在说话的时候词不达意，思路不清，主题不明，层次不分，让人听了有一种糊里糊涂的感觉，没有说服力。在我们的生活中，处处少不了说话，在我们的工作中有很多场合需要演讲。因此，说话训练十分必要。

我们中国的象形文字十分有意思。在这个拜金主义的社会里，人们经常提到“赢”字。最近几年，中央电视台播出了一个“赢家”的节目，备受观众欢迎。就是每年评出一些在商界取得骄人成绩的成功人士，叫他们面对观众谈谈自己的成功经验。而这个“赢”字是由什么构成的呢？是由“亡”“口”“月”“贝”“凡”这5个字组成。“亡”代表危机感；“口”代表口才；“月”代表时间，持之以恒；“贝”代表宝贝、财富、健康；“凡”代表要有一颗平凡之心。只要具备了这5个条件，就是一名赢家了。更有趣的是，“赢”字“口”在中间，起到中流砥柱的作用。也就是说，要想取得成功口才的作用是举足轻重的。

在新世纪的市场经济体制下，任何企业都需要非常人才，非常人才需要非常口才！难道你不想成为一个风趣幽默、富有领导能力、拥有良好人际关系的优秀人士吗？

投资口才，投资未来！

练好口才吧！

任务一 亮相训练

“亮相”训练即演讲者上场后开口前的态势语训练。当演讲者一出场，未听其声，先见其人，演讲者个体即成为听众的审美对象，演讲者的亮相，对演讲者形象的树立、听众注意力的集中和情绪的调动等都起着重要作用。

[训练内容]

一、挺拔而优美的站姿

(一)基本要求要领

应像松柏一样挺立，给人以挺、立、高的感觉——男士应有挺拔之美；女士应有亭亭玉立之美。头正，颈直，两眼向前平视，下颌微收；双肩要平，微向后张；挺胸收腹，上体自然挺拔；两臂自然下垂，手指并拢自然微屈，中指压裤缝；两腿绷直，两脚跟并拢，两脚尖张开 $45^{\circ}\sim 60^{\circ}$ ；身体重心穿过脊柱，落在两腿正中。

(二)常见的几种站姿

垂手式 握手式 背手式

(三)训练中需要注意的问题

- (1)是否有歪头、斜眼、缩脖、耸肩、塌腰、挺腹、曲腿的现象。
- (2)是否有叉腰、两手抱胸或插入衣袋的现象。
- (3)是否有身体倚靠物体站立的现象。
- (4)是否有身体歪斜、晃动或脚抖动的现象。
- (5)是否面无表情、精神萎靡。
- (6)是否身体僵硬、重心下沉等。

二、正确而从容的走姿

(一)训练的基本要求

应轻盈敏捷。行走时应注意保持站立时的头正、颈直，两眼平视前方，双肩要平，挺胸收腹。两臂摆动时自然放松，前摆稍向里折，与身体的夹角一般在 10° 或 15° 。行走时，两腿要直，两膝间不应有空隙，并保持膝关节和脚尖始终正对着前进方向。还应注意跨步均匀，两眼两脚之间相距约一只脚到一只半脚，步伐稳健，步履自然，要有节奏感。起步时，身体微向前倾，身体重心落于前脚掌，行走中身体的重心要随着移动的脚步不断向前过渡，而不要将重心停留在后脚，并注意在前脚着地和后脚离地时伸直膝部。

(二)需要注意的问题

避免走路时前俯、后仰或脚尖向外、向内呈“外八字”“内八字”的走步，步子太小或双手反背。

三、得体的仪表

服饰整洁大方，精神饱满，从容镇定，面带微笑。

四、鞠躬

上身前倾 45°, 目视下方点头, 然后抬头起身, 目视听众。

五、正视

目视正前方, 可集中看一个点, 也可不聚焦某一点某一人, 而是把听众作为一个整体来看。

六、环视

面带微笑, 以诚挚的目光正视前方, 以正视方向为起点, 眼睛随头部摆向左边(或右边)45°, 然后转向右边(或左边)45°。

[训练方法]

- (1)多采用示范讲解练习, 并分解动作。
- (2)顶书训练, 在头顶上平放一本书, 保持书的平衡, 以检测是否做到头正、颈直。
- (3)靠墙顶书训练, 检测上体是否保持正直。
- (4)靠墙扩肩训练, 张开两臂与肩成一条直线, 感受扩肩的感觉。
- (5)训练走姿时融入与训练节奏一致的音乐, 便于更好地表现仪态美。
- (6)要求学生以演讲者身份走上讲台, 鞠躬行礼, 环顾会场后正视前方, 然后下场。
- (7)由学生和老师给练习者找问题, 要特别纠正由于紧张而导致的咳嗽、低头、摆体、抓耳挠腮、玩弄衣角等下意识的动作和不雅站姿。

任务二 自信当众说话训练

[训练目的]

克服恐惧的心理, 敢于站在众人面前开口讲话。

[训练内容]

以《这就是我》为题, 按后面的要求向全班同学介绍你自己。

[训练方法]

- (1)不慌不忙走上讲台, 先站定, 后抬头, 面向大家说话。
- (2)应突出介绍自己独特的地方, 以便给大家留下较为深刻的印象。
- (3)说话中, 必须面带微笑, 有 2~3 个富有个性的手势。
- (4)说话时间不少于 1 分钟, 不超过 3 分钟。
- (5)具体要求: 吐字清楚, 声音洪亮, 体态自然, 表达流利。

模块二 语言能力训练