

大学生素质教育系列教材
国民素质教育培训系列教材

口语表达技巧与声音训练

王洋 主编

马巍 王慧 副主编



清华大学出版社

大学生素质教育系列教材
国民素质教育培训系列教材

口语表达技巧与声音训练

王洋 主编

马巍 王慧 副主编

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

随着中国社会经济的快速发展,人与人之间的沟通与交流日趋频繁和重要,口语表达作为交际手段已成为日常工作、学习、生活所必须具备的基本素质。本书系统介绍了口语表达素质能力需要掌握的基本知识,并结合口语表达技巧训练、声音训练、能力训练安排实训,从不同侧面提升口语表达专项能力。

本书知识系统、内容丰富、贴近实际、注重创新,有可操作性和强化素质培养等特点,并针对提升口语表达能力,配有大量拓展训练方案,本书既可以作为普通高等及各类院校学生口语表达训练的首选教材,也适用于企业员工培训,并可作为大学生就业和社区工作者提高自身口语表达能力和交际水平的指导用书。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。
版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

口语表达技巧与声音训练/王洋主编. —北京:清华大学出版社,2013
大学生素质教育系列教材 国民素质教育培训系列教材
ISBN 978-7-302-32591-8

I. ①口… II. ①王… III. ①汉语—口语—语言表达—高等学校—教材 IV. ①H193.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 117699 号

责任编辑:田在儒
封面设计:傅瑞学
责任校对:刘 静
责任印制:杨 艳

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62795764

印 装 者:北京国马印刷厂

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm 印 张:16.25 字 数:394千字

版 次:2013年11月第1版 印 次:2013年11月第1次印刷

印 数:1~2000

定 价:32.00元

教材编审委员会

主任：牟惟仲

副主任：宋承敏 冀俊杰 张昌连 李大军 吕一中
范蓓 梁露 张建国 王阳 王松
车亚军 宁雪娟 鲁彦娟 田小梅 彭爱美

委员：孟繁昌 丁玉书 陈捷 李洁 鲍东梅
黑岚 孙军 李耀华 吴晓慧 张蕾
孙慧君 李俊琦 林群 陈光义 刘铮
耿燕 温智 吴琳 李冰 王涛鹏
张劲珊 李文洁 李璐 孟红霞 贾晓龙
岑慧仪 王仲建 石宝明 李连璧 王月
李卓 宇恒 王桂霞 曹敏 王晓霞
陈晓群 韩瑞 王洋 刘剑 赵妍

总编：李大军

副总编：梁露 王琦 吴慧涵 冯丽霞 温丽华

专家组：林玲玲 范蓓 邵海峡 崔晓文 马继兴

序言

新中国成立以来,党和政府一直高度重视教育,特别强调要全面提高学生的综合素质。2001年6月,中共中央国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》做了最为明确、准确的表述:“实施素质教育就是全面贯彻党的教育方针,以提高国民素质为根本宗旨,以培养学生的创新精神和实践能力为重点,造就有理想、有道德、有文化、有纪律的德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。”

素质教育是以提高民族素质为宗旨的教育,它是依据《中华人民共和国教育法》规定的国家教育方针,着眼于受教育者及社会长远发展的要求,以面向全体学生、全面提高学生的基本素质为根本宗旨,以注重培养受教育者的态度、能力,促进他们在德智体美劳方面生动、活泼、主动地发展为基本特征的教育。

素质教育的内涵丰富,从定位角度来看,“素质教育的宗旨是提高国民素质,目标是培养德智体美劳全面发展的合格公民,灵魂是思想道德教育,重点是提高创新精神和实践能力”;从功能角度来看,“素质教育充分考虑人与社会发展的需要,尊重学生的主体地位、主动精神和个性差异,注重形成健全的人格”;从价值取向角度来看,“素质教育关注人的‘能力、创造性、潜在竞争力、可持续发展’,并以促进学生的长远发展作为核心价值”。

目前,我国已进入全面建设小康社会,加快推进社会主义市场经济,加速现代化经济发展的关键时期。随着全球经济一体化进程的加快和科技进步的日新月异,随着改革开放和中国经济国际化发展的趋势,随着国家经济转型和产业结构调整,需要解决就业、择业、晋升、薪酬、竞争、恋爱、生理、心理、治安等社会问题,而解决这些社会问题的最根本和最好的办法,就是关注早期素质教育,加强综合素质培养。

21世纪,我国从计划经济体制转变为社会主义市场经济体制,经济增长方式从粗放型转变为集约型,而且正在实施“科教兴国”和“可持续发展”战略。我国要在21世纪激烈的国际竞争中处于战略主动地位,最大的问题就是解决好人的素质和人才问题。

国以才立,政以才治,业以才兴,素质是人才的根本,社会主义事业需要合格的建设者和可靠的接班人。人的实践需要人的主观能动性、创造性、自主性,现代化建设需要人的求实精神、开拓精神、无私奉献精神,社会主义市场经济需要人的创造力、应变力、竞争力、承受力。从根本上说,人的这种主体性、精神、能力都来源于人的素质,只有不断提高人的素质,才能推进人的全面发展,造就数以亿计的高素质劳动者、数以千万计的专门人才和一大批拔尖的创新创造型人才。

本系列教材根据《中华人民共和国教育法》规定的国家教育方针,全面贯彻党的素质教

育要求,以高等院校、职业院校为主,兼顾企业、社区工作者和居民,属于通用型的素质教育培训教材。

本系列教材作为素质教育培训的特色教材,坚持以科学发展观为统领,力求严谨,注重与时俱进;在吸收国内外素质教育权威专家、学者的最新科研成果的基础上,融入了素质教育的最新教学理念;依照素质教育所设计的问题和施教规律,根据素质教育发展的新形势和新特点,全面贯彻国家新近颁布实施的有关素质教育的法律、法规及管理规定;按照社会及企业用人的需求模式,结合了解决学生就业及加强素质教育的实际要求;注重结合大学生遇到的各种问题,强化德智体美劳全面发展,突出培养创新精神和实践能力,并注重教学内容和教材结构的创新。

本系列教材的出版,对普及国民素质教育,创建和谐社会,帮助学生加强素质培养,提高竞争力,毕业后能够顺利就业具有特殊的意义。

编委会

2012年8月

前言

随着中国社会经济的快速发展,人与人之间的沟通与交流日趋频繁和重要,口语表达作为交际手段已成为日常工作、学习、生活所必须具备的基本素质;从某种程度上讲,口语表达也已经成为决定一个人生活优劣及事业成败的一个重要因素。

语言离不开社会、社会不能没有语言,语言从人类劳动中产生,是人类发声器官发出的语音与语义的结合体。人类最早是通过口头语言交流思想、促进生产,随着社会生产的发展,记录口头语言的文字相应产生,即书面语。口头语和书面语互相影响,互相促进,成为人类最重要的交际工具。

随着金融风暴影响、国际市场竞争加剧、世界经济进入调整期,随着国家新经济发展、产业结构调整、社会竞争加速、就业压力越来越大,随着家庭变化、社会观念转变、教育方式的改变,现代人面临着“抑郁焦虑、自闭封闭、沟通障碍”等困扰,人们,特别是大学生所要承受的各种社会问题压力也是越来越大,开口说话和口语表达日益成为学生困惑、家长着急、学校重视、全社会广泛关注的焦点和热点问题。

目前,高校领导已深刻意识到大学生人际交流和口语表达的重要作用,全国各类高等院校及民办院校普遍开设了大学生口语表达的相关课程,注重加强素质教育,为培养大学生人际沟通意识、提高口语表达素养、规划人生发展路径奠定了良好的基础。

本书作为大学生素质教育的特色教材,严格按照教育部关于“加强国民素质教育”的要求,为配合国家大学生就业工程,针对大学生就业及人生发展所必须面对的人际沟通交流与口语表达,加强口语表达技巧训练、帮助大学生提高沟通交际能力、促进口语表达心理素质发展,正是本书出版的目的和意义。

本书根据大学生学习和生活中所遇到的常见口语表达问题设计为10章,以学习者素质能力培养为主线,坚持以科学发展观为统领,紧密结合大学生人际交流与口语表达发展变化的新特点,依照大学生口语表达技巧与训练的基本过程和规律,具体介绍:艺术语言表达、单项语言表达、交流语言表达、普通话语音、发声技巧、嗓音的卫生与保健、态势语技巧、思维技巧、口语交际中的心理素质等基本知识,并通过生动有趣的技巧训练及实践体验提高口语表达专项能力。

本书知识系统、内容丰富、贴近实际、注重创新、有可操作性和强化素质培养等特点,并针对口语表达能力提升,配有大量拓展训练方案,本书既可以作为普通高等及各类院校学生口语表达训练的首选教材,也适用于企业员工培训,并可作为大学生就业和社区工作者提高自身口语表达能力和交际水平的指导用书。

本教材由李大军进行总体方案策划并具体组织,王洋主编并统稿,马巍、王慧为副主编,由具有口语表达丰富教学实践经验的李明教授主审。作者分工:牟惟仲(序言),王洋(第一章、第二章、第四章),赵玉玲(第三章),卢彬(第五章),张凌彦(第六章),王慧(第七章),王洋、刘冰(第八章),刘剑(第九章),马巍(第十章),马晓成、武旭东、周晓峰、蔡楠楠、董康(附录);华燕萍(文字修改和版式调整),李晓新(制作教学课件)。

在教材编著过程中,我们参阅了大量有关口语表达技巧与训练等方面的最新书刊资料,引用了教育部、国家语言文字工作委员会关于《普通话水平测试大纲》的通知及管理规定,并得到有关专家教授的具体指导,在此一并致谢。为配合本书发行使用,我们提供配套电子课件,读者可以从清华大学出版社网站(www.tup.com.cn)免费下载。因作者水平有限,书中难免存在不足,故恳请同行和读者批评指正。

编者

2013年9月

目 录

第一章 绪论	1
第一节 口语表达的基本概念	1
一、口语表达的概念	1
二、口语表达的特点	2
第二节 口语表达的基本要求	2
一、口语表达的规则	2
二、需要注意的问题	3
三、口语表达中的弊病及其矫正	3
单项训练	6
综合训练	6
拓展训练	6
第二章 艺术语言表达技巧训练	7
第一节 朗读	7
一、朗读及其作用	7
二、朗读作品	8
三、提高对作品的感受力	9
第二节 朗诵	14
一、诗歌的朗诵	14
二、小说的朗诵	16
三、记叙文的朗诵	18
单项训练	19
综合训练	20
拓展训练	20

第三章 单项语言表达技巧训练	23
第一节 讲故事	23
一、讲故事的基本技巧	23
二、寓言、童话的讲述	28
三、文学故事的讲述	35
第二节 介绍解说	49
一、介绍	49
二、解说	57
第三节 演讲	63
一、演讲的特征、要求和作用	63
二、演讲的结构设计	65
三、演讲心理的调控	68
四、演讲的声音调控	70
五、演讲的态势调控	72
六、演讲的常用类型	75
单项训练	77
综合训练	78
拓展训练	78
第四章 交流语言表达技巧训练	79
第一节 辩论	79
一、辩论的特点与原则	79
二、辩论的技巧	81
三、辩论赛	83
第二节 交谈	88
一、交谈的意义	88
二、交谈的要求	89
三、交谈的技巧	94
第三节 主持	103
一、主持概说	103
二、主持的基本技巧	105
三、不同类别的主持技巧	110

第四节 求职应聘	126
一、求职应聘的准备	127
二、求职面试的应对技巧	128
单项训练	138
综合训练	138
拓展训练	138
第五章 普通话语音	139
第一节 普通话概说	139
一、普通话的定义	139
二、普通话语音的基本概念	140
第二节 声母发音训练	141
一、双唇音	141
二、唇齿音	142
三、舌尖前音	143
四、舌尖中音	143
五、舌尖后音	144
六、舌面音	145
七、舌根音	146
第三节 韵母发音训练	147
一、单韵母	147
二、复韵母	150
三、鼻韵母	154
第四节 声韵母的辨正	158
一、声母辨正的一般方法	158
二、易错声母的读音辨正	158
三、韵母的辨正	163
第五节 声调发音训练	165
第六节 语流音变训练	166
一、儿化	166
二、上声变调	167
三、语气词“啊”的音变	167
四、“一、不”的音变	167
单项训练	168
综合训练	168
拓展训练	169

第六章 发声技巧训练	170
第一节 发声基础知识	170
一、发声系统	170
二、发声原理	171
第二节 气息控制训练	172
一、适当进行体育锻炼	172
二、增大气息量	173
第三节 发声共鸣训练	178
一、口腔共鸣训练	178
二、胸腔共鸣训练	179
三、鼻腔共鸣训练	179
第四节 吐字归音训练	181
一、打开口腔	181
二、力度集中	182
三、明确声音路线	182
四、口腔控制训练	182
第五节 声音弹性训练	188
一、声音弹性的概念	188
二、如何获取声音弹性	189
三、声音弹性综合训练	193
单项训练	195
综合训练	195
拓展训练	196
第七章 嗓音的卫生与保健	198
第一节 嗓音的使用与保护	198
一、常见错误用声及改进方法	198
二、正确的用声方法	199
三、日常生活中的嗓音保护	199
四、常见保护练习	200
第二节 常见发声器官的疾病与防治	201
一、急性喉炎	201
二、慢性喉炎	201
三、慢性咽炎	202
四、扁桃体炎	202
五、声带小结	202

六、声带息肉	203
七、声带水肿	203
单项训练	204
综合训练	204
拓展训练	205
第八章 态势语技巧训练	206
第一节 基本概念	206
一、非语言沟通的重要性	206
二、非语言沟通的定义	207
三、非语言沟通的特点	207
四、非语言沟通和语言沟通的区别和作用	208
第二节 声态语的运用技巧	210
一、辅助语言	210
二、形体动作	211
三、眼神	211
四、外表	213
五、空间和距离	214
第三节 动态语的运用技巧	215
一、妙用体态语	215
二、学会扮演各种角色	221
三、把握好时间	221
四、及时消除与语言信息相矛盾的非语言信息	222
单项训练	222
综合训练	222
拓展训练	223
第九章 思维技巧训练	224
第一节 思维与口语	224
一、概念	224
二、训练的具体方法	225
第二节 口语表达思维技巧与训练	225
单项训练	226
综合训练	226
拓展训练	227

第十章 口语交际中的心理素质训练	228
第一节 口语交际中必备的心理素质	228
一、积极的心理暗示	228
二、自尊自信	229
三、真诚热情	229
四、宽容果敢	230
五、把每个人都看成重要人物	230
第二节 心理沟通的技巧	231
一、什么是沟通	231
二、如何提升你的沟通技巧	232
单项训练	233
综合训练	233
拓展训练	234
附录一	236
附录二	239
附录三	243
参考文献	245

终极目标

1. “你知道良好的口才是否可以训练的吗?”
2. “你了解口语表达的主要特点及基本要求吗?”
3. 通过本章的学习,你将迈出口语学习的第一步。

第一节 口语表达的基本概念

一、口语表达的概念

列宁说:“语言是人类最重要的交际工具”。斯大林说:“有声语言在人类历史上,是帮助人类从动物界划分出来,构成社会,发展自己的思维,组织社会的进步力量之一。没有语言,人类就无法生存,社会就会崩溃。”从本质上说,语言的产生首先来源于人们交流的需要。口语,也叫口头语言,是指人们运用语音传情达意,通过口耳进行交际的语言形式。

所谓口语表达是指特定的人,在特定的语境里,为了特定的目的,凭藉口头语言手段,选择适当的内容和方式,传递信息、交流思想感情的一种言语活动。口语表达包含主体、对象、手段、语境、内容5个要素。口语表达是以语义为内容载体,以语音为物质外壳,以恰当的语音、语调和态势来实现交流的目的。

南朝文学评论家刘勰说:“一人之辩重于九鼎之宝,三寸之舌强于百万之师。”古人把国之兴亡与舌辩的力量紧密联系起来,借“九鼎之宝”、“百万之师”的比喻,充分说明了口语表达的巨大社会作用。而在当今社会纷繁复杂的信息交流之中,口语表达的重要性也显得越来越重要。

雨果说:“语言就是力量”,好口才是现代人才的必备能力,是净化社会环境的清洁剂,是沟通人际感情的桥梁,作为现代人就更应该努力提高自己的口语表达能力,以更好地生存在当今纷繁复杂的社会信息当中。

二、口语表达的特点

（一）语音性

口语表达最基本的特点是使用口腔器官发音或以语音为主,即语音性。这区别于书面语和哑语等语言形式。如果一个人没有声音,口语表达根本就无法进行。因此,这是口语表达的首要特点。

（二）临场性

口语表达需要一定的环境,面对一定的对象进行,而且表达者也具有一定的角色定位,具有明显的临场性。其包括临时性和场景性。一是受时空制约,瞬间即逝,又因场景而异;二是受交际对象的制约,因人的心境而异。因此,口语表达需要因时而为、因人而为、因地而为。

（三）简散性

简略和松散是口语表达的明显特征。口语表达因时空制约,表达者在组织语言结构时往往以短句、省略句、隐含句为主,经常是随想随说,还常常出现较多的停顿、反复、时断时续。所以,比起书面语来,口语表达显得松散得多。

（四）复合性

口语表达虽然以声音为主要手段,但在具体实践中,明显综合了其他手段,如手势、体态、表情等,其中还包括思想修养、道德品性、知识储备、生活经验等。因此,口语表达的提高还需要加强综合素质的培养。

第二节 口语表达的基本要求

口语表达在生活 and 工作中,都会遵循一定的规则,良好的口语表达就要符合这些规则的要求,相反,违背人们的习惯或社会的规则自然达不到表达的目的。

一、口语表达的规则

（一）语言规范

语言的规范包括语音的规范和用语的规范。普通话作为我国的主要交流用语,对推动社会发展、提升个人形象具有重要的作用。因此,口语表达最基本的要求就是普通话的语音标准、吐字清晰、措辞规范、表意准确。同时,生涩难懂的词,含义高深莫测的词,或者庸俗、低级,甚至是带有黑社会性质的词以及在现代生活中淘汰了的词,也都要避免。

（二）构思周密

口语表达具有一定的目的性,如何达成目的,表达者应当对当前对象或表达内容有明确的认识和思考,并根据临场情境不断地进行调整,把握好表达的语气语调、遣词用句、逻辑层次、详略主次、线索条理等,这样才能很好地交流沟通。

（三）态势得体

态势动作和面部表情、眼神一样,在口语表达中,有强化表达效果的作用,即使没受过系统训练的人,也会自觉不自觉地选择合适的位置和身姿态势,并辅以手势动作。得体的态势可以起到良好的效果,否则就会适得其反。

二、需要注意的问题

除了上面的基本要求外,还需要特别注意以下几点。

1. 不要不礼貌地打断对方

上级可以打断下级,长辈可以打断晚辈,平等身份的人是没有权力打断对方谈话的。万一你与对方同时开口说话,你应该说“您请”,让对方先说,特别是在人家正在说话时,如果贸然打断,是很不礼貌的,如果必须打断,也要先礼貌地说一声:“抱歉,打扰一下。”

2. 不要补充对方

有些人好为人师,总想显得比对方知道得多,比对方技高一筹。即使是出于好意的补充,效果也不会好,因为人们站在不同角度,对同一问题的看法会产生差异,而且当着别人面补充,也会使表达者感到尴尬。除非表达双方身份平等,彼此熟悉,适当地补充对方才无大碍。

3. 不要纠正对方

“十里不同风,百里不同俗。”不同国家、不同地区、不同行业、不同文化背景的人考虑同一问题,得出的结论未必一致。在口语表达中,要尊重对方,而尊重对方就是要尊重对方的选择。除了大是大非的问题必须旗帜鲜明地回答外,人际交往中的一般性问题不随便与对方论争是或不是,不要随便去判断,更不能去纠正别人的话。因为对或错是相对的,有些问题很难说清谁对谁错。

4. 不要质疑对方

对别人说的话不随便表示怀疑。虽然质疑对方并非不行,但是不能写在脸上,更不能表达出来,这点很重要。因为质疑对方,实际是对其尊严的挑衅,是一种不理性的行为,这样只会让自己失去朋友。

三、口语表达中的弊病及其矫正

口语表达中的弊病,不但影响准确流畅的信息传递,而且严重干扰对方的听讲情绪,不利于交际。因此,矫正口语表达的弊病就成为口语表达技能训练的一个重要方面。