



21世纪高职高专精品教材·财经类专业平台课

Yanjiang yu Koucai Jiaocheng

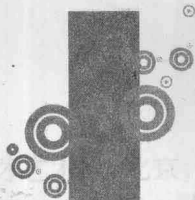
演讲与口才教程

刘桂华 主 编

张岩松 何子谦 副主编

 东北财经大学出版社
Dongbei University of Finance & Economics Press





21世纪高职高专精品教材·财经类专业平台课

- 刘世平主编：《口才与演讲》，北京，中国社会科学出版社，2007。
33. 马志：《演讲与口才》，北京，中国社会科学出版社，2007。
34. 李：《演讲与口才》，北京，中国社会科学出版社，2007。
35. 李：《演讲与口才》，北京，中国社会科学出版社，2007。
36. 李：《演讲与口才》，北京，中国社会科学出版社，2007。
37. 李：《演讲与口才》，北京，中国社会科学出版社，2007。
38. 李：《演讲与口才》，北京，中国社会科学出版社，2007。
39. 李：《演讲与口才》，北京，中国社会科学出版社，2007。
40. 刘：《演讲与口才》，北京，中国社会科学出版社，2007。
41. 罗：《演讲与口才》，北京，中国社会科学出版社，2007。
42. 陈：《演讲与口才》，北京，中国社会科学出版社，2007。
43. 吴：《演讲与口才》，北京，中国社会科学出版社，2007。
44. 周：《演讲与口才》，北京，中国社会科学出版社，2007。
45. 张：《演讲与口才》，北京，中国社会科学出版社，2007。
46. 郭：《演讲与口才》，北京，中国社会科学出版社，2007。
47. 赵：《演讲与口才》，北京，中国社会科学出版社，2007。
48. 黄：《演讲与口才》，北京，中国社会科学出版社，2007。

Yanjiang yu Koucai Jiaocheng

演讲与口才教程

刘桂华 主编

张岩松 何子谦 副主编

FE 东北财经大学出版社
Dongbei University of Finance & Economics Press

大连

© 刘桂华 2012

图书在版编目 (CIP) 数据

演讲与口才教程 / 刘桂华主编. —大连: 东北财经大学出版社, 2012. 2

(21世纪高职高专精品教材·财经类专业平台课)

ISBN 978-7-5654-0661-4

I. 演… II. 刘… III. ①演讲-高等职业教育-教材 ②口才学-高等职业教育-教材 IV. H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 280402 号

东北财经大学出版社出版

(大连市黑石礁尖山街 217 号 邮政编码 116025)

教学支持: (0411) 84710309

营 销 部: (0411) 84710711

总 编 室: (0411) 84710523

网 址: <http://www.dufep.cn>

读者信箱: dufep@dufe.edu.cn

大连美跃彩色印刷有限公司印刷

东北财经大学出版社发行

幅面尺寸: 185mm×260mm

字数: 298 千字

印张: 13

2012 年 2 月第 1 版

2012 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑: 张晓鹏 王斌

责任校对: 刘洋 那欣

封面设计: 张智波

版式设计: 钟福建

ISBN 978-7-5654-0661-4

定价: 22.00 元

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，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之上。的确如此，综观古今中外，凡是想成就大事业的人，都非常重视口才；凡是已经成就大事业的人，都对演讲倍加推崇。在新的历史时期，随着我国各项事业的飞速发展，人们之间需要传递的信息越来越多，演讲与口才的作用更加凸显。为了适应时代的需要，我们不揣浅陋，编写了《演讲与口才》一书。

本书是反映高职教育教学改革最新理念的新型实训教材，是项目课程开发的一次有益尝试。本书任务1~2为基础口才训练，任务3~6为演讲技能训练，任务7~12为应用口才训练，每个任务由“学习目标”、“实践训练”、“课后练习”组成。教师在课堂上主要是组织学生进行“实践训练”，包括阅读材料分析讨论和具体实施综合训练；“基础知识”是学生为参加“实践训练”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。通过阅读材料讨论，学生可以发表自己的看法或与同学辩论，这样能大大促进对现代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；通过课堂训练，学生能进行角色模拟，互相纠错，同时由教师进行讲评，使其在做中学，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训练单元的内容，教师可要求其有选择地做“课后练习”中的各项练习题，以使其演讲能力和口才水平得到进一步的提高。

本书既可作为高职高专院校各专业学生演讲与口才训练课程的教材，也可作为提高大学生基本素质的参考读物，同时它也是各界人士进行演讲与口才训练的实用手册。

本书由大连职业技术学院刘桂华主编，张岩松、何子谦（大连工业大学职业技术学院）任副主编，具体分工如下：刘桂华编写任务1~6；张岩松编写任务8~11；何子谦编写任务7和任务12。王芳、穆秀英承担了本书有关资料的检索和收集工作，那丽萍、李健、房红怡、王艳洁、付强、车秀英、周瑜弘、李晓明、潘丽、包红君、孙培岩、姚伟、张昀、孙新雨、马蕾做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，有些材料参考了互联网发布或转发的信息，在此向各位作者表示衷心的感谢。本书的出版也得到了东北财经大学出版社的大力支持与帮助，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。

编 者
2011年11月

目 录

任务1 有声语言	⇨1
学习目标	/1
1.1 认识声音	/1
1.2 发声练习	/3
1.3 有声语言的运用	/4
1.4 朗读	/6
实践训练	/9
课后练习	/12
任务2 态势语言	⇨14
学习目标	/14
2.1 态势语言的作用	/15
2.2 态势语言的构成	/16
2.3 态势语言的运用要求	/20
实践训练	/21
课后练习	/23
任务3 演讲准备	⇨24
学习目标	/24
3.1 明确演讲的含义	/24
3.2 确定演讲计划	/32
3.3 分析听众与场景	/34
3.4 积累和选择演讲材料	/38
实践训练	/41
课后练习	/42
任务4 演讲稿设计	⇨45
学习目标	/45
4.1 演讲稿的特点与作用	/45
4.2 演讲稿结构设计	/48
4.3 演讲稿写作与修改	/59
4.4 著名演讲词欣赏	/61
实践训练	/67

2 演讲与口才教程

课后练习 /67

任务5 演讲演练 ⇨69

学习目标 /69

5.1 演练基本要求 /69

5.2 演讲稿的记忆 /73

5.3 怯场心理克服 /75

5.4 直观教具的使用 /77

5.5 演讲者的形象设计 /80

5.6 演讲语言艺术修养 /83

实践训练 /87

课后练习 /91

任务6 即兴演讲 ⇨95

学习目标 /95

6.1 即兴演讲概述 /95

6.2 即兴演讲开场艺术 /100

6.3 即兴演讲出错补救 /102

6.4 即兴演讲成功要诀 /104

实践训练 /106

课后练习 /107

任务7 社交口才 ⇨108

学习目标 /108

7.1 介绍的语言艺术 /108

7.2 交谈的语言艺术 /110

7.3 提问的语言艺术 /114

7.4 回答的语言艺术 /117

7.5 赞美的语言艺术 /120

7.6 说服的语言艺术 /123

7.7 拒绝的语言艺术 /126

实践训练 /129

课后练习 /131

任务8 面试口才 ⇨132

学习目标 /132

8.1 面试的准备 /132

8.2 面试口才的原则与技巧 /134

8.3 面试中的自我介绍 /137

8.4 面试中的问与答 /139

实践训练 /141

课后练习 /143

任务9 谈判口才	⇨144
学习目标	/144
9.1 何为谈判	/144
9.2 谈判策略	/145
9.3 谈判的语言艺术	/147
实践训练	/153
课后学习	/157
任务10 主持口才	⇨160
学习目标	/160
10.1 主持概述	/160
10.2 主持人的语言艺术	/163
实践训练	/167
课后练习	/172
任务11 导游口才	⇨173
学习目标	/173
11.1 导游员的素质要求	/173
11.2 导游讲解的语言艺术	/175
11.3 导游沟通协调的语言艺术	/181
实践训练	/183
课后练习	/185
任务12 推销口才	⇨186
学习目标	/186
12.1 推销的准备	/186
12.2 推销的语言艺术	/187
实践训练	/195
课后练习	/196
参考文献	/198

任务 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。

——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。

——亚伯拉罕·林肯

[学习目标]

- 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。

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 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，使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，音域大多在一个八度左右，而常用的也只有四五个音的宽度，但是如果同时要与众多听众进行交流，如演讲或是表达强烈的思想感情时，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。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面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语速为每分钟130~150个字左右，而播音员的语速一般在180~230个字左右。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。嗓音的音调、音色或声音。它往往是一个人声音的个性。如笛子有笛子的声音，而京胡有京胡的声音。音质决定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。

● 1.2 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，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，缓慢平稳地吸气。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作时间不等的顿歇。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，这不需要经过训练，人人都可以做到。但是，要想使声音洪亮、圆润、悦耳，就需要进行特殊的训练了。

(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胸腔，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。要做到吐字清晰，发音有力，摆准部位，蓄足气流，干净利落，富有弹性。只有这样吐字才能使声音圆润、清楚。

(2) 归音。字尾是字音的收尾部分，指韵母的韵尾。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，共鸣主要在这儿体现。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。

● 1.3 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的美。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

小王买电脑了（重音在“电脑”）。如果句中有修饰语，则修饰语较重，如楼上的小王买电脑了（重音在“楼上”）。强调重音没有固定的位置，是根据表达者所要强调的潜在意义决定的，但强调重心也不是随心所欲的，要根据上下文意思决定。例如，我们要起诉施虐者（实施起诉的不是别人）；我们要起诉施虐者（不是采取别的行为，是起诉）；我们要起诉施虐者（起诉的对象是施虐者）。

（2）停顿。停顿是指在语言交流中的语句或是词语间声音上的间歇。停顿一方面是我们生理和心理的需要；另一方面它也起到控制节奏、强调重点的作用；此外，也给听者一个思考、理解和接受的时间，使听者更好地理解语义。停顿有多种性质，一是语法停顿，这类停顿基本依据标点来处理，如句号、问号、感叹号的停顿就要比顿号、逗号、分号的长。二是层次停顿，语义的层次需要停顿来表达清楚，这既包括语言中大意思层次，如一节或一段，也指一句话中的语义的层次。三是呼应性的停顿，如果是一大段的语言内容，往往会出现整体性的呼应或是局部呼应，这种情况下声音必须停顿，否则就会造成呼应中断，影响语义的表达，如：这对小燕子，便是我们故乡的那/一对，两对吗？（郑振铎《海燕》）四是音节性停顿，这主要是指节奏感比较强的诗词朗读，如：空山/新雨后，天气/晚来秋。五是强调性停顿，即为了突出句中的某些重要词语，而在这些词语的前或后稍加停顿，如：有的人活着/他已经死了；有的人死了/他还活着（臧克家《有的人》）。

（3）语速。语速是指语言节奏的快慢。它是体现语言节奏、表达思想感情的重要手段。在现实生活中，凡是兴奋、激动，则会语速加快；而沉思、平静时，语速就变慢。因此一方面语速的运用要与内容、情感有关，另一方面也受不同场合的影响。做报告、播音的语速就相对较慢，而讲课的语速则要快一些，最快的则是我们常常听到的体育赛事的转播解说。

（4）抑扬。抑扬是指语调高低升降的变化。这种升降的变化能表达不同的语气。一般来说，下抑的语调表示肯定的或是祈使的语气；上扬的语调则表示疑问的语气；平直、低沉、慢速的语调则表示庄重；平直、快速的语调则表示冷淡；弯曲的语调表示有言外之意或是反语。

以上所说的重音、停顿、语速、抑扬在实际运用中不是孤立的，而是相互配合的，只有这样才能真正使有声语言富有节奏，展示出声音和谐之美。

2) 有声语言的运用原则

（1）热情。热情是对表达内容的兴奋之情或激情，使声音听起来富有表现力，表现力是热情的最大的信号，通过改变音高、音量、语速等使声音与语言内容、思想情感相吻合，使听众更加理解，哪怕是表达者语义上的细微差别。而完全缺乏热情则会造成声音单调，这会使交流的气氛沉闷压抑，使听众昏昏欲睡。热情的声音就好像是一盆火，听众即使是一块冰也会被融化的。

（2）自然。自然意味着当我们在讲话时对语言的内容和意图要有回应，使语言富有活力、真实。要想做到声音自然，对语言内容的熟悉非常重要，还有不要死记硬背语言内容，要学会自然地表述，使其听起来好像讲话者在用心考虑语言内容和他的听众。“宁要自然的雅拙，也不要做作的乖巧”。卡耐基认为，演讲时声音自然，才能把意念表达得更清楚，更为生动；否则，难以引起听众的共鸣。

(3) 流畅。有效的表达不仅是声音热情、自然，它同时还应该是流畅的，即没有犹豫和语音干扰。大多数人在语言交流中偶尔会犯语音干扰的小毛病，这些小毛病也就是干扰流利语言的无关声音，如“啊”、“嗯”、“呢”等单音节词或“然后”、“这个”、“那个”、“并且”等无实际意义的双音节词。当这些干扰过多时，听众就会注意到这些干扰，从而影响了对语言内容的注意。日常训练时，我们要挑出属于自己的干扰词，并用心练习去除这些干扰词。

● 1.4 朗读

朗读，是指把文字作品中的书面语言转化为有声语言的再创造活动。具体是指运用普通话把书面作品的思想内容明确、清楚、富有感情地表达出来，使听众从中受到教益。朗读训练既是普通话语音训练的继续、巩固和提高，又是一般口语交际训练的必备基础，具有十分重要的意义。学习朗读，不仅有助于增强对有声语言的感受能力，掌握运用有声语言的技巧，积累语言素材，而且能有效地锻炼口才。林肯就是“朗读训练法”的受益者，他把拜伦的诗集，一本放在家里，一本放在办公室，一有空就拿出来朗读。他的朗读方法多种多样，有时低沉缓慢，有时激情爆发，有时变化角色，如痴如醉。长期的朗读，训练了语音，丰富了词汇，培养了语感，对他声情并茂的演说风格的形成产生了很大的影响。

1) 朗读的准备

朗读需要靠有声语言来表达作品的思想内容，要求忠实于原作品的文字。因此朗读必须要使用普通话标准音，做到朗读文字不增、不减、不改、不错，并且语言要流畅自然、不结巴、不重复；停连恰当，语调变化轻重得体，语速适合，情感鲜明。要使朗读达到以上效果，一定要有必要的准备：

(1) 读准字音。汉字有异读词、多音多义字的区别，还有一些姓名、古代国名、地名等专有名词常常有特定的读法，一不注意就难免出错，影响朗读的流畅度，甚至造成笑话。因此，朗读前应扫除字词障碍，遇到不认识或有疑惑的字词时要马上查字典、词典，不要存侥幸心理，忽略不理。

(2) 理解作品。朗读不但要忠实于原作，而且要求朗读者再现作品中人物的思想感情。要达到这个目标，朗读者必须反复阅读作品，加深对作品的理解。实践证明，只有当朗读者真正理解了作品，并被作品感动，才能很好地传情达意，听众也才可能受到感动，产生共鸣。

(3) 形象感受。朗读前对作品的理解固然重要，但仅有理性认识远远不够，还须有深切的形象感受。也就是说，朗读者要透过作者所写的文字，感触到客观外界的种种事物，以及事物的发展、运动状态，使表现情、景、物、人、事、理的文字符号，在朗读者内心跳动起来，从而产生朗读的强烈愿望。

在这几步准备工作中，形象感受尤为重要，它不仅是理解的基础，而且贯穿整个准备过程，对成功朗读有极为重要的作用，应重点训练。形象感受主要来源于作品的形象，为了使作品中的形象在朗读者的心里活起来，应注意训练以下几点：

①抓“实词”。“实词”是语句中表达形象的关键词，实词处理得好，作品中的情、景、物、人、事、理在朗读时就会活起来，好像“看到”、“听到”、“闻到”、“尝到”一

样。例如，《卖火柴的小女孩》开头三句：“天冷极了，下着雪，又快黑了”。其中“冷”、“雪”、“黑”就是表达形象的“实词”，因此朗读时不应仅仅把它们看成白纸黑字，而应透过这些实词，看到天色、雪花，从而感到“冷”。

②运用综合感知。朗读者朗读时，要注意调动视觉、听觉、嗅觉、触觉以及时间觉、空间觉、运动觉等各种感知能力，不断加强训练，培养语感能力，使作品中的形、声、色、味真正受之于心，如见其人，如闻其声。例如：

江南的雪，可是滋润美艳之至了，那是还在隐约着的青春的消息，是极壮健的处子的皮肤。雪野中有血红的宝珠山茶，白中隐青的单瓣梅花，深黄的馨目的腊梅花；雪下面还有冷绿的杂草。（鲁迅《雪》）

当朗读这个片断时，虽然我们眼里没有雪地、花草以及色彩，但通过文字我们感受到了非常丰富的色彩：红是“血红”，青是“白中隐青”，黄是“深黄”，绿是“冷绿”。这就是由视觉想象引起的形象感受。

③调动生活储备。生活是创作的基础，作家在生活的基础上展开想象，创造出丰富多彩的艺术世界。因此，朗读时也应调动自己的生活储备，进入作品的艺术世界，获得真切的感觉。著名配音演员曹雷就曾这样描绘自己的朗读体验：

我曾经见到东山橘林，记得一接近橘林，映入眼帘的是一望无际的绿色海洋，数不清的杏黄色的果实，有如天上的星星点缀其间，好看极了。周围是那样宁静，使人感到心胸异常开阔。走入林间，一股清香沁人心脾。我贪婪地呼吸着这令人陶醉的空气，似乎进入了一个没有一丝污尘的清爽世界。那种心旷神怡的感觉，简直难以用言语表达。现在，我要朗诵的这篇散文是描绘西山橘林的，与我见到的东山橘林相比，无论是规模、高矮都有差异，但其色调、氛围、意境、形态却基本上是一致的。于是朗诵时我借助游览东山橘林时的生活体验，脑海中的想象顿时活跃起来。我采用了舒展的语调，力图表现作者置身于橘林之中那种异常旷达、酣畅的心境，把西山橘林的图景形象地展现在听众面前。

朗读也是“工夫在诗外”，没有丰厚的生活储备也是不行的。将生活储备融入自己的朗读之中，将会收到极佳的朗读效果。

2) 诗歌的朗读

诗歌作为作品的一种，其特点是语言精炼，韵律和谐，激情澎湃，想象丰富，意境深邃。因此，诗歌朗读训练除了把握上文所介绍的准备技巧外，还应该注意以下两点：

(1) 读出诗歌的意境。意境是衡量诗歌及其朗读的重要标准。朗读诗歌前要用内心体会构成诗歌意境的情、景、事、理及它们相互间的关系，进而理解诗中所表现的意境。朗读时，要随作者一起展开丰富的想象，要充分调动生活储备，联系自己直接或间接的生活体验，身临其境地体会诗的意境。只有进入了诗的意境，才算真正理解了一首诗，也才能把诗中景、情，通过有声语言展现在听众面前，使听众能触景生情，情景再现，如同进入诗境一般。

例如，柳宗元的代表作之一《江雪》：“千山鸟飞绝，万径人踪灭。孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪。”全诗只用了20个字，给我们描绘了这样一幅图画：在下着大雪的江面上，一叶小舟，一个老渔翁，独自在寒冷的江上垂钓。朗读时，应向听众传达这样一些内容：天地之间是如此纯洁而寂静，一尘不染，万籁无声；渔翁的生活是如此清高，渔翁的性格是如此孤寂。但这还没有读出诗的意境，朗读时要进一步去想象、思考。为什么要花如此

大的力气描写渔翁垂钓的背景？渔翁形象代表什么？作者在诗中要表达什么样的感情？只有明了柳宗元是借山水描写来衬托垂钓的渔翁，借歌咏隐居孤傲的渔翁，来寄托自己清高而孤寂的情感，抒发自己被贬后的郁闷和苦恼，全诗的幽僻、冷清、孤寂的意境才能真正表达出来。

(2) 读出诗歌的音乐美。诗歌的音乐美，主要表现在诗歌的节奏和韵律两方面。诗歌中的节奏，也就是音乐中的节拍，它是诗歌生命的重要因素。诗歌的诗味，可以说是从节奏中来，每首诗都有或多或少的诗行，而每一行诗，都是由或多或少的音节组成的。而每一行诗中，几个音节就组成一个音步，音步就是诗行中有规律的停顿。诗歌中的节奏，就是由诗歌的音步体现出来的。如陈子昂《登幽州台歌》：“前—不见—古人，后—不见—来者；念—天地—之一—悠悠，独—怆然—而—一—涕下。”一共是4行诗、14个音步。朗读时，各音步之间略作停顿成拖腔，每个音步所用的时间大体相等，这样读起来就有一种节奏感。而且，前两句由于只有3个音步，相对显得急促，传达了诗人生不逢时、郁郁不平之气；后两句增加了一个虚词“之”和“而”，多了一个停顿，相对显得舒缓流畅，表现了他无可奈何、唉声长叹的情绪。

3) 散文的朗读

散文作为文学体裁的一种，其特点是通过对某些生活片断的概括、描写，表现作者的思想感情，并揭示其社会意义。散文篇幅不长，形式自由，不一定具有完整的情节。语言不受韵律的约束，可以抒情，可以叙事，也可以发表议论，甚至三种兼有。因此，散文朗读训练应把握好以下几点：

(1) 把握作品的“神”。散文朗读时要达到吸引人、感染人，给人久久回味和哲理的启迪，关键在于把握并读出作品的主题。散文的主题亦即作品的“神”，散文所涉及的一切，都不能离开这个“神”。“神”就如彩线穿珠似的，把那些五花八门、色彩斑斓的人、事、物、景串成一个完整的艺术整体。朗读时，读者必须寻找“神”这根主线，只有寻到了这根主线，才能把握作品的基调，进而把握作者感情的起伏变化，从而准确地表情达意。例如，朱自清的散文《春》是一篇写景散文，作者通过对春天来到时万物复苏、一派欣欣向荣的美好景象的描写，表达了作者轻快欢畅、愉快的心情，因而其基调应是优美、舒缓、乐观向上的。

(2) 把握作品的“形”。这主要是指应把握好作品中具体生动的形象。散文朗读就是要用有声语言再现作者创造的动人形象，给听众一种如见其人、如闻其声、如临其境的感觉，只有这样，才能使朗读产生感染力。例如，在朗读朱自清的散文《背影》时，应该想象自己正置身于火车站台，仿佛真的看到父亲两手攀着月台，两脚向上缩，肥胖的身子向左微倾，努力正向上爬的样子，并且仿佛真的感到自己的鼻子发酸，眼泪正簌簌地往下流。这样，才能像诉说自己的亲身经历那样表达作者的深情。

(3) 感情真挚饱满。散文长于抒情，朗读时不能消极地照本宣科，也不能一味地玩弄技巧，而应投入真挚饱满的感情，以情带声，以声传情，做到声情并茂，这样才能产生感人的力量。例如，朱自清的散文《背影》以背影为线索，抒发了对父亲的深情。朗读时，我们应当深刻体会作者对父亲的一片深情，与作者的思想感情产生共鸣，并进一步把作者的思想感情转化为自己的思想感情，才能做到充满深情，以情带声，以声传情。

[实践训练]

1. 朗读训练。
 - (1) 诗歌一组。

再别康桥

徐志摩

轻轻的我走了，
正如我轻轻的来；
我轻轻的招手，
作别西天的云彩。

那河畔的金柳，
是夕阳中的新娘；
波光里的艳影，
在我的心头荡漾。

软泥上的青荇，
油油的在水底招摇；
在康河的柔波里，
我甘心做一条水草！

那榆荫下的一潭，
不是清泉，是天上虹；
揉碎在浮藻间，
沉淀着彩虹似的梦。
寻梦？撑一支长篙，
向青草更青处漫溯，
满载一船星辉，
在星辉斑斓里放歌。

但我不能放歌，
悄悄是别离的笙箫；
夏虫也为我沉默，
沉默是今晚的康桥！

悄悄的我走了，
正如我悄悄的来；
我挥一挥衣袖，

不带走一片云彩。

将进酒

李 白

君不见黄河之水天上来，奔流到海不复回。
君不见高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪。
人生得意须尽欢，莫使金樽空对月。
天生我材必有用，千金散尽还复来。
烹羊宰牛且为乐，会须一饮三百杯。
岑夫子、丹丘生；将进酒，杯莫停。
与君歌一曲，请君为我倾耳听。
钟鼓馔玉不足贵，但愿长醉不复醒。
古来圣贤皆寂寞，唯有饮者留其名。
陈王昔时宴平乐，斗酒十千恣欢谑。
主人何为言少钱，径须沽取对君酌。
五花马，千金裘，
呼儿将出换美酒，与尔同销万古愁。

(2) 散文一组。

匆 匆

朱自清

燕子去了，有再来的时候；杨柳枯了，有再青的时候；桃花谢了，有再开的时候。但是，聪明的，你告诉我，我们的日子为什么一去不复返呢？一是有人偷了他们罢：那是谁？又藏在何处呢？是他们自己逃走了罢：现在又到了哪里呢？

我不知道他们给了我多少日子；但我的手确乎是渐渐空虚了。在默默里算着，八千多日子已经从我手中溜去；像针尖上一滴水滴在大海里，我的日子滴在时间的流里，没有声音，也没有影子。我不禁头涔涔而泪潸潸了。

去的尽管去了，来的尽管来着；去来的中间，又怎样地匆匆呢？早上我起来的时候，小屋里射进两三方斜斜的太阳。太阳他有脚啊，轻轻悄悄地挪移了；我也茫茫然跟着旋转。于是，洗手的时候，日子从水盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去；默默时，便从凝然的双眼前过去。我觉察他去的匆匆了，伸出手遮挽时，他又从遮挽着的手边过去；天黑时，我躺在床上，他便伶伶俐俐地从我身上跨过，从我脚边飞去了。等我睁开眼和太阳再见，这算又溜走了一日。我掩着面叹息。但是新来的日子的影儿又开始在叹息里闪过了。

在逃去如飞的日子里，在千门万户的世界里的我能做些什么呢？只有徘徊罢了，只有匆匆罢了；在八千多日的匆匆里，除徘徊外，又剩些什么呢？过去的日子如轻烟，被微风吹散了，如薄雾，被初阳蒸融了；我留着些什么痕迹呢？我何曾留着像游丝样的痕迹呢？我赤裸裸来到这世界，转眼间也将赤裸裸的回去罢？但不能平的，为什么偏要白白定这一遭啊？

你聪明的，告诉我，我们的日子为什么一去不复返呢？