



青少年语言 表达实用教程

INGSHAONIAN YUYAN
BIAODA SHIYONG JIAOCHENG

主编 席琰妍



哈尔滨工业大学出版社
HARBIN INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

青少年语言表达实用教程

席琰妍 主编

哈尔滨工业大学出版社

内 容 提 要

本书是编者近十几年来从事青少年(口才)表演艺术语言学习与研究的实践总结,包括音量训练、四感七力训练、即兴表达训练、气场训练、主持训练和朗诵六大部分,不仅针对学生说话声音小、不自信、说话无条理等情况做了详尽细致、循序渐进的元素训练安排,而且针对学生的气场以及对各种载体的朗诵技巧、语言外部技巧做了指定性的作品安排。此外作者对于当下学生的紧张、胆怯、不自信进行了独到、深入的研究,具有很强的创新性。

本书不仅是青少年提高语言表达能力的必备教程,也是主持、表演爱好者不可多得的参考读物。

图书在版编目(CIP)数据

青少年语言表达实用教程/席琰妍主编. —哈尔滨:
哈尔滨工业大学出版社,2015.7
ISBN 978-7-5603-5447-7

I. ①青… II. ①席… III. ①青少年-口才学-教材
IV. ①H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 140094 号

责任编辑 张 瑞
封面设计 刘长友
出版发行 哈尔滨工业大学出版社
社 址 哈尔滨市南岗区复华四道街 10 号 邮编 150006
传 真 0451-86414749
网 址 <http://hitpress.hit.edu.cn>
印 刷 黑龙江省委党校印刷厂
开 本 787mm×1092mm 1/16 印张 14 字数 320 千字
版 次 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5603-5447-7
定 价 33.00 元

(如因印装质量问题影响阅读,我社负责调换)

前 言

语言是人类交际的重要工具,随着信息时代的发展,人与人之间越加重视沟通,这就加大了人们对于子女综合素质培养的需求,在生活中无论是入学考试、还是企事业单位应聘都需要面试,即需要条理清晰,敢表达,会表达,但事实上,中国的学生恰恰缺少这一方面的训练,编写一本有关青少年语言技能训练的教程不是一件容易的事情,难点并不在内容的选择或体例的安排,而是课程的针对性。也就是说,按照这本教程来训练,到底能解决哪些问题?根据我们的调查,当前青少年语言表达的问题主要表现在以下四个方面:一是说不清楚;二是不善于主动表达;三是说话缺乏逻辑性;四是害怕当众说话。帮助孩子敢说话、说规范的话、说好听的话、说有逻辑的话,训练孩子能够自如地进行人际交流,并有信心当众说话就是编写本书的目的。

本书内容是结合播音主持与表演当中的一些训练元素进行编写的,共分为六个章节,从外在的气场到内在文学知识的储备,我们都精心做了很多元素训练,积累了很多好的文章,不仅能让让学生有自信地去表现自己,还要训练学生的即兴表达能力的提升,激发学生的学习兴趣,提高学生掌握语言表演艺术的技巧和能力,教材从易到难,由浅入深。通过音量训练、四感七力训练、即兴表达训练、气场训练、主持训练和朗诵等手段,把口语和肢体语言的综合艺术,用不同风格的艺术形式丰富地表现出来,从中感受表演艺术的乐趣与内涵。语言表演艺术的教学培训就是培养掌握语言运用的最佳手段。

本书是编者近十几年来从事青少年语言艺术学习与研究的一些实践经验的总结,艺术语言的教学仍在不断地发展与创新,许多课题仍有待于我们去不断地探索和实践。

本书由席琰妍任主编,并负责全书的统稿及编写工作。

在本书的编写过程中,得到了很多同行同事的指导,家长的支持,学生的配合,在此深表谢意。

由于编者水平所限,书中难免存在不足之处,敬请广大读者批评指正。

目 录

第一章 音量训练	1
第二章 四感七力训练	3
第三章 即兴表达训练	5
第一节 看图说话	5
第二节 中心评述	14
第三节 主题论述	18
第四章 气场训练	20
第一节 自我介绍	20
第二节 礼仪训练	20
第三节 节日贺词	33
第五章 主持训练	39
第一节 单人主持	39
第二节 双人主持	39
第三节 四人主持	41
第六章 朗诵	45
参考文献	217

第一章 音量训练

要求:教师安排学生进行分组练习。

1. 你给我出去。↗你给我出去! ↗。你给我↗出去!!

2. 请安静——! \请大家坐好~我们开始上课了。

3. 张力! 告诉你一个好消息, \我的实验↗成——功——啦!

4. 我不知道! \我不知道! ↗我——我↗真的不知道!

5. 你听, ↗你听, ↗你听——啊! \多——好听啊……

6. 你说吧, ↗你↗说——呀\唉你倒是说话呀!

7. 张力, ↗张力! ↗张力——! 啊? \哦? \对不起, \我认错人啦。

8. 我的儿子, ↗我的儿子! ~我的儿——子——!

啊~~~, 我没有~儿~~~子啦!

9. 你叫我怎么办? ↗你叫我怎么办? ↗你叫我怎么办!

噢~我可怎么办, \我可……怎么办~哪!

10. 哦~天~~\哪! 这是↗真的吗? \啊~~\我的↗天哪! \噢

11. 甲:喂——, 喂——, 小丽——。

乙:谁呀——?

甲:是我——, 张宏——。

乙:什么事呀——啊——?

甲:我问你——, 到——哪儿去——?

乙:什么? 大——点——声——!

甲:你——到——哪儿去——?

乙:噢——听见了——。我要到体育——场——去——。

甲:你等一等——, 我也要去——, 咱们一块儿去——。

乙:好吧——, 快点, 我等你——。

12. 甲:小王——。

乙:噢——。

甲:快——来——呀——。

乙:就——来——啦——。

甲:你跑步过来——。

乙:好吧——!

(稍等片刻, 乙已经与甲距离缩短)

甲:再快点!

第二章 四感七力训练

要求:教师讲清楚练习的规则并随时引导学生。

1. 鬼脸接力,第一个人做动作,只有第二个人能看;第二个人做动作只有第三个人能看,以此类推,最后,第一个和最后一个对比。
2. 动作接力,第一个人做动作,只有第二个人能看;第二个人做动作只有第三个人能看,以此类推,最后,第一个和最后一个对比。
3. 肢体动作的空间练习,利用自己身体的各个部分去创造出各种各样的空间。
4. 波浪练习,身体的各部位分别贴在墙面上使整个身体好像是波浪似的连贯起伏。
5. 快慢对比反复训练,找出一种游戏,例如:高高兴兴玩打雪仗,再慢慢地完成动作。
6. 寻物,将东西藏在教室某个角落,让同学们去寻找。
7. 变化训练,两个同学一组发现对方的变化。
8. 细节训练,教师带一些物品让学生们发现物品上的特点。
9. 干扰阅读训练,教师准备一篇文章让学生读,并让其他同学进行干扰。
10. 模仿物体,几个人一组模仿一件物品。
11. 在屋子中随机摆放一些障碍物,由一人拉着另一个被蒙住眼睛的同学行走。期间由旁观者进行声音干扰,比如把凳子弄倒吓唬被蒙面者,但是不得干涉正常行走。
12. 照镜子,一个人模仿另一个人的动作,像照镜子一样,要求动作相似度和速度相差不得超过90%。
13. 逗笑练习,一人逗笑多人。可以讲故事,做动作。要求逗笑者不得接触被逗笑者,被逗笑者不得遮住眼睛或把眼睛望着天花板和地板。
14. 公共场合当众唱歌跳舞。
15. 展示一个物品,一人向另一人描述。不能说出这个物品的名字中的字眼,让对方猜测这个物品。
16. 想象力训练,平时多用小草发芽来练习,还有信任训练,蒙着眼睛拉着走,等等。
17. 正事反做(坐下一站起,上一下,左一右)。
18. 听音乐,把自己融入音乐之中,然后讲述自己在音乐中听到了什么。
19. 听音乐,然后根据音乐舞动。
20. 远近眼神训练,扑蝴蝶。
21. 吹牛皮,讲述一些不可能发生在自己身上和身边的事情,看谁吹得最真实。
22. 讲故事,每个人讲述一段自己的囧事。

23. 怪异造句。

例如：

(网络)我经常上网,络绎不绝地碰到了好多朋友。

(心情)请首长放心,情况没有变化。

(愿望)对着广阔的大海许下心愿,望你能健康永远。

24. 根据一个词完成一个故事,例如:夏天、早晨。

25. 集体造句。

规则:分成若干小组,每一小组第一位组员准备好一支笔和一张空白纸,游戏开始后每小组第一位组员随意在纸上写一个字,然后将笔和纸传给第二位组员,第二位组员按要求写完一个字后交给第三位组员……直到组成一个句子。要求:如果到排尾句子没有结束则排尾的组员将句子写完整,写完后将所造的句子高举起来,最后以句子通畅,先举起造好句子的小组为胜。

26. 根据老师的要求,第一个同学根据自己的想象讲故事,然后下一个人必须马上接住情节继续讲述。

第三章 即兴表达训练

第一节 看图说话

要求：学生们通过教师展示的图片(图 3.1~3.30)，对图片进行基本描述，能够概括中心思想，教师需要讲授思路，引导学生。

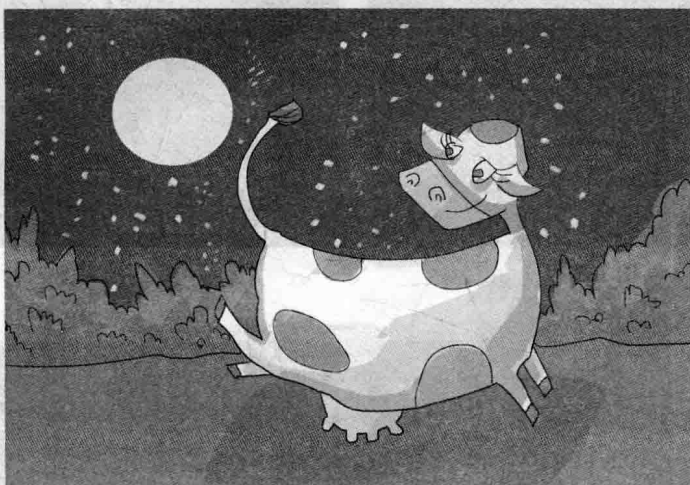


图 3.1



图 3.2

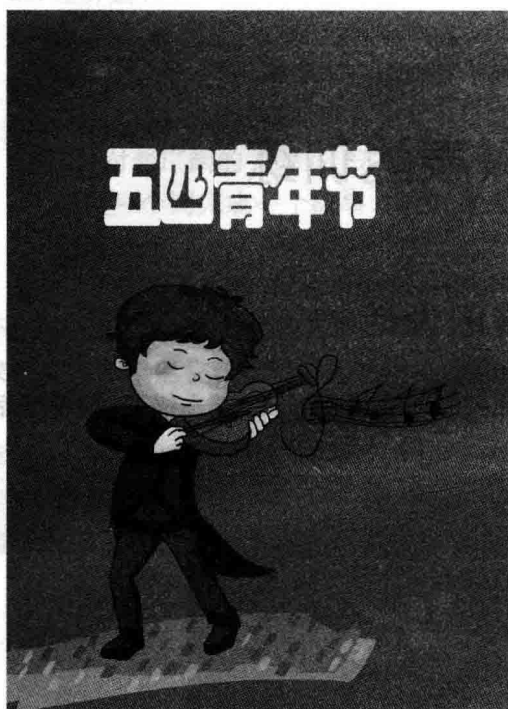


图 3.3



图 3.4

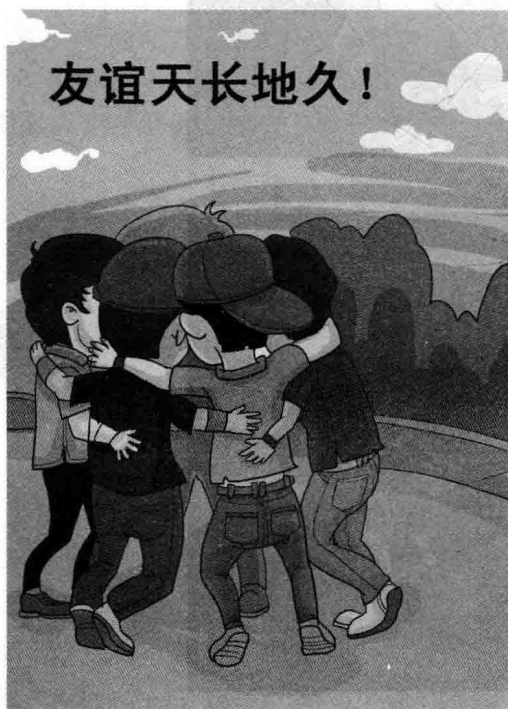


图 3.5



图 3.6



图 3.7



图 3.8



图 3.9



图 3.10



图 3.11



图 3.12



图 3.13



图 3.14



图 3.15



图 3.16

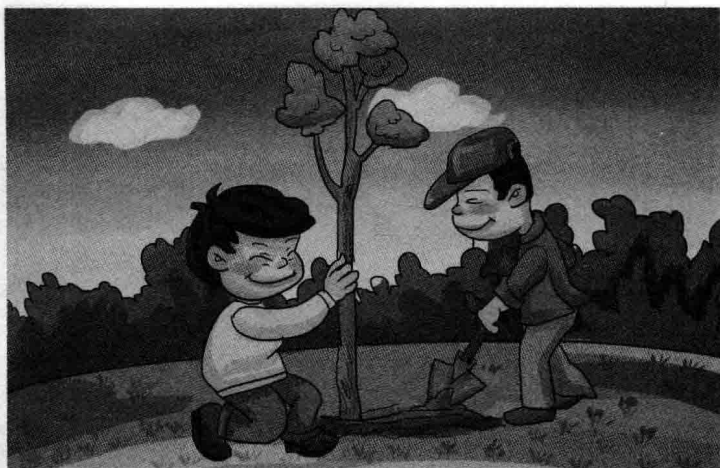


图 3.17



图 3.18



图 3.19



图 3.20



图 3.21



图 3.22

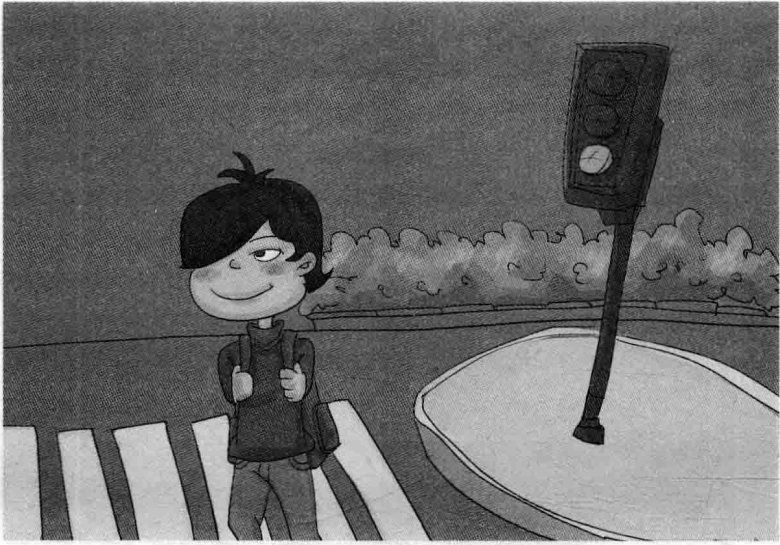


图 3.23



图 3.24



图 3.25