



能说会道

——语言表达能力训练

主 编 周 劼

副主编 谢增伦



重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

能说会道:语言表达能力训练/周劼主编.--重庆:
重庆大学出版社,2021.4
ISBN 978-7-5689-2637-9

I.①能… II.①周… III.①幼教人员—汉语—口语—高等学校—教材 IV.①H193.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第061245号

能说会道——语言表达能力训练

NENGSHUOHUIDAO——YUYAN BIAODA NENGLI XUNLIAN

主 编 周 劼

副主编 谢增伦

策划编辑:唐启秀

责任编辑:关德强 版式设计:唐启秀

责任校对:王 倩 责任印制:张 策

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:饶帮华

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编:401331

电话:(023)88617190 88617185(中小学)

传真:(023)88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn(营销中心)

全国新华书店经销

重庆市正前方彩色印刷有限公司印刷

*

开本:720mm×1020mm 1/16 印张:13 字数:181千

2021年4月第1版 2021年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5689-2637-9 定价:38.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究



会说话的人，是时代的宠儿；
会说话的人，有风采、有个性、有魅力；
会说话的人，如鱼得水、游刃有余。

早在 20 世纪 40 年代，“会说话、金钱、原子弹”就被看作生存和发展的三大法宝；到了 20 世纪 60 年代，三大法宝变成了“会说话、金钱、电脑”，“会说话”一直是三大法宝之首！

对于说话能力的培养，世界各国都非常重视，各级各类学校都重视开设口语训练的相关课程。

我国中小学，语言表达教学是依托语文学科进行的。虽然有一定的成效，但是也有课时得不到保障，训练内容、训练方式老套等弊病。

在职业院校，虽然各专业和语文课程对学生的口语表达、沟通交流的能力提出了具体要求，口语训练也开始得到重视和有课时的保证，但相应的教材建设滞后。市面上的教材往往倾向于普通话考级的应试训练，而对口语表达、沟通交流的语言能力的重视和训练不足。

为提高职业院校学生的口语表达、沟通交流的能力，增强其未来在职场的竞争力，我们结合职业院校各专业

对语言表达能力的具体要求,编写了这本职业院校学生普遍适用的教材《能说会道——语言表达能力训练》。本书旨在帮助完成了普通话基础训练、具备一定的普通话水平的学生,掌握科学发声及语言表达的基本技巧,激发和培养对语言艺术的兴趣,提高自我表达能力,学会运用口语表达技巧演绎文学作品,能侃侃而谈,准确表达自己的所思所想,成为一个会说话的人,在生活及职场中,成为受欢迎的人。

本书围绕职业院校学生的学习与生活、求职与就业等实际需求,内容安排由浅入深、循序渐进,力求理论讲解和能力训练与认知能力相吻合;注重趣味性,结构新颖,图文并茂,并配套丰富的音视频学习资源;注重实用性,以语言活动引领课堂训练,提升语言表达能力。本书的特色主要如下。

一、理论精讲

理论精讲,重实践。根据职业院校学生的语言表达能力现状,本书通过“知识积累”板块,对语言表达相关知识进行点睛式的讲解,简洁、易懂,避免了大量枯燥的理论学习。通过“能力提升”和“作品提示与指导”板块,老师可以对学生进行大量的实践训练和示范指导,使学生迅速掌握语言表达、沟通交流的基本技能。

二、活动引领

活动设计以学生为主体,重视学生的课堂参与,难度梯级上升,符合学生语言表达能力的形成规律。活动结合生活及职场情景,融入思政内容,实现活动育人。教学以活动引领,边讲边练,有极强的实用性和可操作性,不仅为学生提供了学习语言表达的实用性训练内容,而且为教师教学提供了良好的教学活动素材和操作流程,减轻了部分教学压力。

三、趣味性强

本书运用大量的图示、插图和配套的音视频及案例资源,不仅增强了学生对知识点的理解和教材的趣味性,还激发了学生对本书学习的极大兴

趣。“能力提升”板块，活动形式多样，趣味性强。课堂教学不同于传统的讲授型教学模式，能有效点燃学生的学习激情，提高课堂趣味性。充满趣味的语言训练能大幅提高学生的语言表达能力。

本书紧密结合职业教育的特点，在体例设计上克服了口语教学长期存在的“重理论、轻演练”的弊端，以提高语言表达、沟通交流能力训练为目的，把教学内容与专业实践相结合，把学与练紧密结合。为此，本书设计了“导语”“学习目标”“感知体验”“知识积累”“能力提升”“知识拓展”“点睛之语”等栏目，力求通过新颖的体例，以生动形象的案例、贴近生活与职场情景的活动演练，引导学生思考、分析、归纳语言表达能力的规律与技巧。本书编写坚持理论与实践相结合，重视学生的课堂参与，在课堂上实现“做中学”，真正实现学生综合素质和职业能力的提升。

本书适合职业院校学生使用，也可以作为语言表达能力类培训教材。

参与本书编写的是教研专家和教学一线的语言教学骨干教师。周劼担任主编，谢增伦担任副主编。编写分工为：第一章、第二章、第三章第三节由周劼编写；第三章第一、二节和第六章由谢增伦编写；第四章由何静、周劼编写；第五章由吴熙彦编写。

鉴于编者的水平，疏漏、不当之处难免，敬请各位在使用过程中，提出宝贵意见，以便本书再版时修订。本书在编写过程中参考、引用和借鉴了一些读物及资料，从中吸取了很多有益的学术成果，在此谨向相关的作者、出版者致以诚挚的谢意。部分资料的选用，由于时间和条件的关系，未能及时与作者联系，如有疑问，请尽快与我们联系。谢谢！

本书在编写过程中，得到了许多作者的支持，在此，我们表示衷心的感谢。但是，有些引文、资料的作者我们无法取得联系，敬请各位有著作权的作者联系本书作者，以便支付稿酬。

编者



第一章 让你的声音更好听 / 1

- 第一节 声音是怎么发出来的 / 1
- 第二节 好听的声音哪里来 / 7
- 第三节 普通话字音发音技巧 / 15

第二章 让你的表达更生动 / 23

- 第一节 语言表达的基本技巧 / 23
- 第二节 体态语的表达 / 33

第三章 让你学会自我表达 / 41

- 第一节 复述与描述 / 41
- 第二节 介绍与解说 / 52
- 第三节 演讲 / 67

第四章 让你学会文学作品的表达 / 83

- 第一节 朗读和朗诵 / 83
- 第二节 诗歌朗诵 / 96
- 第三节 散文朗读 / 106
- 第四节 故事讲述 / 112
- 第五节 剧本朗读 / 122



第五章 如何成为一个会说话的人 / 131

第一节 会说话就要会思考 / 131

第二节 会说话就要会聆听 / 139

第三节 会说话就要有修养 / 143

第四节 会说话就要有技巧 / 156

第六章 让你学会生活及职场沟通 / 166

第一节 日常生活中的人际语言沟通 / 166

第二节 求职面试中的沟通 / 177

第三节 职场中的有效沟通 / 187

主要参考文献 / 199

第一章 让你的声音更好听

有声语言是人们常用的表达方式。好听的声音就好比绘画中的色彩，能让你的表达更加清晰、生动。每个人都有自己独特的声音，有的低沉、有的纤细、有的高亢、有的浑厚，但怎样才能获得清晰、响亮的声音呢？了解发音常识和学习发音技巧后，相信你就会拥有调整、控制自己声音的能力。

普通话是我们的共同语，也是用于我们各民族之间交流的通用有声语言。因此，纠正方言语音，会让你的表达更清晰。

让我们一起走进声音的世界，一起探寻声音的奥秘。

第一节 声音是怎么发出来的

学习目标

1. 了解发音原理和护嗓的方法。
2. 养成良好的用嗓习惯。
3. 发现并感受声音的美。

感知体验

1. 请尝试用耳语和自然的声音交替读下列语句，说说有什么不一样。

你是谁呀？

我是自信的中职生。

2. 请收集、聆听不同嗓音的语音片段，感知不同的声音特质。

知识
积累

一、声音是怎么发出来的

人的发音系统主要包括呼吸系统（见图 1-1）、声源系统（见图 1-2）、成音系统（见图 1-3）。

呼吸系统包括肺和气管，是发音的动力部位；声源系统主要指声带，它控制着声音的高低；成音系统包括唇、舌、齿各个发音部位，直接影响发音的清晰度。

完整的发音过程就是：吸气——呼出气流冲击声带——声带振动——发音。因此，发音的重要器官就是声带，两条声带在气流的冲击下相互碰撞振动，就发出了声音。

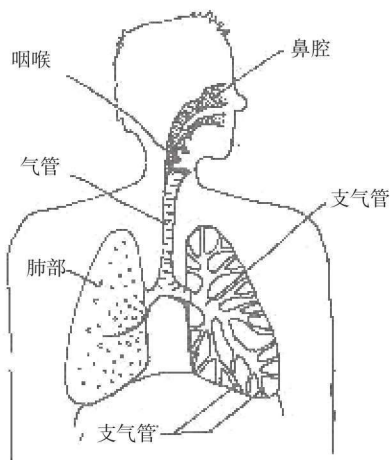


图 1-1 呼吸系统

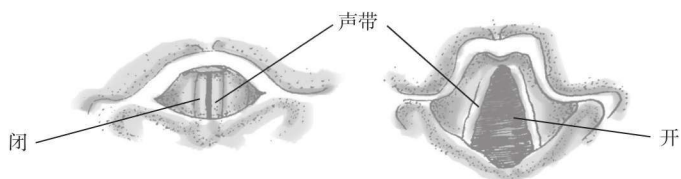


图 1-2 声源系统

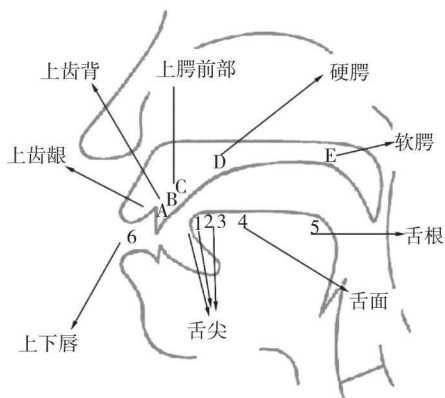


图 1-3 成音系统

二、护嗓小妙招

生活中，大家很少关注自己的声带情况，如果没有养成良好的说话习惯，我们的声带就会长期处于疲劳状态，久而久之就会出现声带充血、声带小结、声带息肉、声带肥厚、声带水肿等疾病，从而严重影响我们正常的生活和工作。

因此，我们一定要养成良好的说话习惯，用健康的有声语言进行表达、交流。让我们一起来看看以下的护嗓方法。

- (1) 不使用过大、过强的声音交流，养成良好的发声习惯。
- (2) 避免长时间用嗓，不过度用嗓。
- (3) 健康饮食，尽量少喝酒、抽烟，少吃辛辣食品以及少喝冰凉饮品等。
- (4) 加强体育锻炼，预防感冒。坚持室外活动，以增强肌体对疾病的防御能力，避免咽炎、喉炎的发生。
- (5) 养成多喝水的习惯，每天 600~800 毫升。日常可以用少许的菊花、金银花、麦冬、甘草、胖大海等泡水喝。
- (6) 感冒后，特别是咳嗽较厉害时，应尽量忍住不咳，因为剧烈咳嗽会振动声带，让声带发炎，甚至充血，从而导致失声，可用张开嘴吸气

的方法来减缓咳嗽症状。

(7) 发现咽喉疼痛或说话声音嘶哑时，要尽量小声说话，严重时应噤声。

三、嗓音疾病的表现

当我们不能用自然发音来进行交流或咽部有明显的不适情况时，就应该引起高度重视，如果有下列情况，请及时到医院就诊。

- (1) 嗓子经常发干、发痒、干燥或有烧灼感、异物感。
- (2) 说话非常吃力，必须用力说才能扩大音量。
- (3) 发音时声音明显沙哑。



【活动 1.1】 了解我的嗓音情况

活动要求：

对问卷中的内容进行单项选择后评价。

活动内容：

1. 我知道声音是怎么发出来的（知道、不知道）。
2. 我说话时嗓子感觉很（轻松、费力、疼痛）。
3. 我经常用（较大、适宜）的音量说话（是、不是）。
4. 我的嗓音很（明亮、浑厚、沙哑、柔细）。
5. 别人说我的声音（清晰、不清晰、很小）。
6. 我对自己的嗓音状况（满意、不满意）。
7. 我知道嗓音保护常识（知道、不知道）。
8. 是否能发出清晰的声音对我今后工作的影响（大、不大）。

请评价你的声音：_____

【活动 1.2】 单音节发音

活动要求：

请尝试用自然的声音读下列字音，每一口气读三个音，每一字音稍延长，感受发音过程（吸气——口型、舌位变化——发音）。

活动内容：

1. 阿——衣——乌——
2. 拉——他——巴——
3. 规——街——约——
4. 金——三——村——
5. 巴——拔——把——爸——
6. 加——夹——假——架——

【活动 1.3】 多音节发音

活动要求：

请尝试用自然的声音读下列字音，每一口气读一组，见“——”每一字音稍延长，感受发音过程（吸气——口型、舌位变化——发音）。

活动内容：

1. 春天——开花——
2. 花红——柳绿——
3. 满园——春色——
4. 姹紫——嫣红——
5. 精神抖擞——万物复苏
6. 意气风发——信心百倍

【活动 1.4】 音高练习

活动要求：

读下列语句，第一遍用最低的声音读，第二遍稍高一些，第三遍再高一些，依次类推，直至最高音。说说自己的发音感受。

活动内容：

1. 奋斗的青春最美丽。
2. 我相信我有学好语言的能力。
3. 语言能力不是天生的，是可以通过后天训练获得的。

【活动 1.5】 我喜欢他（她）的声音

活动要求：

请收集 1~2 段（30~60 秒）你喜欢的人声，与同学分享你喜欢的理由。

活动流程：

1. 播放收集的声音片段。
2. 分享喜欢的理由。
3. 教师小结。

点睛
之语

在日常的交流中学会用自然的声状态发音，养成健康生活和良好的用嗓习惯，关注自己的用嗓情况，及时纠正不好的用嗓习惯，让自己拥有健康的嗓音。

第二节 好听的声音哪里来

学习目标

1. 了解科学用嗓的方法。
2. 能运用气息辅助发音。
3. 感受自己声音的魅力。

感知体验

1. 请完整朗读以下语段，并记录需要的吸气次数。

世界上万事万物都永远在运动、变化、发展，语言也是这样。

语言的变化，短时间内不容易觉察，日子长了就显出来了。

比如宋朝的朱熹，他曾经给《论语》做过注解，可是假如当孔子正在跟颜回、子路谈话的时候，朱熹闯了进去，不管他们在讲什么，朱熹是一句也听不懂的。不光是古代的话后世的人听不懂，同一种语言在不同的地方经历着不同的变化，久而久之也会出现这个地方的人听不懂那个地方的话的情况，最终形成许多方言。

古代人说的话是无法听见的了，幸而留传下来一些古代的文字。文字虽然不是语言的如实记录，但是它一定是以语言做基础的，通过这些我们可以对古代语言的演变获得一定的认识。为了具体说明古代和现代汉语的差别，最好拿一段古代作品来看看。

——《语言的演变》吕叔湘

2. 请聆听表演艺术家、著名主持人朗读的作品，说说感受。

3. 请尝试在卫生间或空房子里歌唱，听一听声音，并比较其与在其他空间的效果有什么不同。



知识
积累

一、巧用气息来发音

一般来说，人们发音时的呼吸过程是：吸气——呼气（发音）——吸气——呼气（发音）……也就是在发音的同时就在呼气，因此，好的声音离不开好的气息支持。因此，古人云：“练声先练气。”可见气息的重要性。

怎么样才能延长呼气时间，能持续地、均匀地、有节制地控制自己的呼气能力？让我们来学习一下呼吸的技巧。

（1）选择正确的站姿或坐姿。双脚呈“丁”字状或稍分开站稳，重心稍靠前，落在双脚上，如是坐姿，则坐在凳子的1/3处。

（2）身姿挺拔，两眼平视前方，两肩放松，挺胸收腹，身体微微向前倾，双手自然下垂。

（3）深吸缓呼。心情愉悦得像闻花香一样，两肋打开做深吸气，感觉腰部有膨胀感，然后缓慢呼气。注意吸气时不要吸得太满，避免耸肩，呼气时，均匀、缓慢地呼出。

二、美化声音找共鸣

在生活中，我们一般用自然的发音状态交流就可以了，但在一些特殊环境下，如在嘈杂的环境、在距离远的环境、在倾听对象较多的环境，用自然声音状态进行交流就不行了。因此，我们就需要学习科学的发音技巧。

根据声音是物体振动产生的这一原理，实验后我们知道，当在空房子里用正常的状态发声时，我们的声音会变得更加洪亮。这是因为我们呼出的气流振动声带形成的声波与密闭空间里的空气发生振动，从而增强了声音效果，这种现象就叫共鸣。

人体的头腔、口腔、鼻腔、胸腔等组成了一个天然的共鸣腔体，当声带振动时，如能把气流送到各个腔体，就能产生共振，起到提高发声效率、

美化声音的作用，使我们的声音变得更洪亮、圆润、有穿透力。在语言交流中，我们用得最多的是口腔共鸣。

让我们来学习一下共鸣的技巧。

(1) 选择正确的站姿和坐姿。精神饱满，自然吸气。

(2) 口腔及牙槽自然打开，嘴角上抬，笑肌提起来，下颌自然放下，口腔有一定的控制力。

(3) 双唇轻闭，大牙打开，吸一口气，发“m——”，直至气用完。发音时，感觉把气息聚集成一条声束，打到硬腭(口腔顶部)上，甚至眉心处，使声音明亮、圆润，发音省力。感受口腔、鼻腔、眉心的振动。



【活动 1.6】气息训练

活动要求：

1. 选择正确的站姿或坐姿。
2. 在教师的指令下，根据以下每条练习的具体要求进行练习。
3. 注意吸气时不抬肩、不扩展胸腔。
4. 感受气息的运动。

活动内容：

1. 快吸气——缓慢、均匀地呼气。做 5~10 次。
2. 快吸气——保持(2~5 秒，根据能力确定)——缓慢、均匀地呼气。做 5~10 次。
3. 不振动声带，前面四音发音短促，最后一音延长：
“si、si、si、si、si——”。做 5~10 次。
4. 根据吸气提示(V)数节奏。先分三段练习后再合起来练习。
一二三四V五六七八V二二三四V五六七八V，

三二三四 V 五六七八 V 四二三四 V 五六交换。

一二三四 V 五六七八 V 二二三四 V 五六七八 V，
三二三四五六七八 V 四二三四五六停止。

一二三四五六七八 V 二二三四五六七八 V，
三二三四五六七八 V 四二三四五六交换。

5. 用响亮、有节奏的声音数数。

(1) 深吸一口气，匀速数数：“1、2、3、4、5、6、7、8……”
直至气用完。

(2) 深吸一口气，快速数数：“1、2、3、4、5、6、7、8……”
直至气用完。

【活动 1.7】 呼吸提升训练

活动要求：

1. 选择正确的站姿或坐姿。
2. 注意吸气时不抬肩、不扩展腹腔。呼吸自如，气息控制好，不憋气。
3. 吐字清晰、流畅。
4. 先根据换气提示（V）练习，再根据自己的呼吸状况找换气点，当具备一定的控制能力时，逐渐减少换气次数，争取能一口气说出更多的内容。

活动内容：

数 枣

出东门，过大桥，大桥底下一树枣儿， V

拿着杆子去打枣儿，青的多，红的少。 V

一个枣儿，两个枣儿，三个枣儿，四个枣儿，五个枣儿，

六个枣儿，七个枣儿，八个枣儿，九个枣儿，十个枣儿； V