

● 语言具有不可思议的力量。

[美] 富兰克林

Yuyan

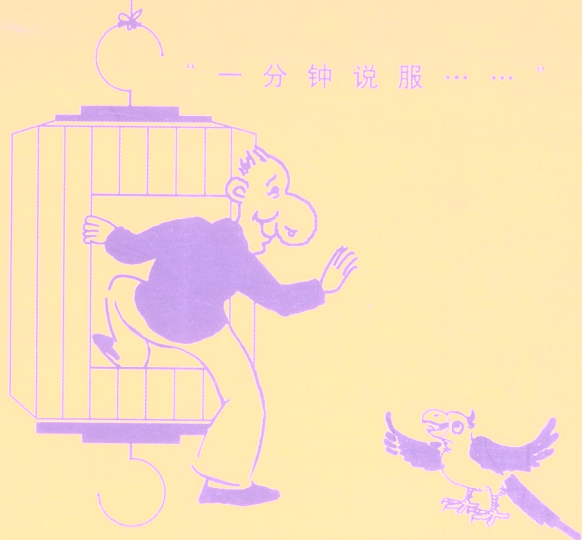
DE MEILI

演 / 讲 / 训 / 练 / 指 / 导

语言的**的**魅力

yuyan
de meili

“一分钟说服……”



海潮出版社

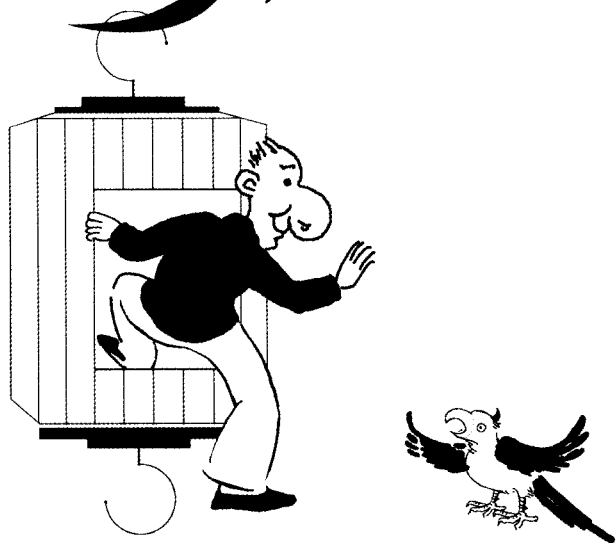
Yuyan

DE MEILI

演 / 讲 / 训 / 练 / 指 / 导

李正堂 蒋心海 编著

语言 魅力



海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

语言的魅力/李正堂,蒋心海主编.—北京:海潮出版社,
2002.5

ISBN 7-80151-583-8

I.语... II.①李...②蒋... III.演说—语言艺术
IV.H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 025195 号

语言的魅力

李正堂,蒋心海 主编



海潮出版社出版发行 电话(010)66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码 100841)

北京时事印刷厂印刷

开本:880×1230 毫米 1/32 开本 印张:11.125 字数:220 千字

2002 年 6 月第 1 版 2002 年 6 月第 1 次印刷

印数:1-12000 册

ISBN 7-80151-583-8/H·7

定价:19.80 元

序 言

语言是人们相互交流的工具，同时也是宣传自己，鼓动大家的武器。殊不见辩论会上的伶牙俐齿、口若悬河；殊不见朗诵会上极富感染力的声音，殊不见重要会议上重要人物的精妙谈吐；殊不见三尺讲台上教师精彩的讲课……语言是富于魅力的。精彩的演讲流露出广博的学识、优雅的举止、灵活的应变、幽默的情趣。

现代社会，人要学会推销自己，有一副好的口才显得尤其重要。在法庭上，在外交场合，在主持人的席位上，语言就是利剑，就是金杯，就是出色的表演。感情的渗透、适度的夸张、使得听讲变成精神享受。

过去，我们不大注重谈话，传统观念认为话多伤身，“逢人只说三分话，未可全抛一片心”，传统文化中注重沉默是金，“讷于言而敏于行”，“大智若愚”，认为不会讲话是老实，诚实，成熟的标志。现在应该改变这个现实了。

演讲是可以训练的，中外历史上，有些大演讲家原本是口吃，不敢在众人面前讲话，经过刻苦训练，终获成功，由此改写了自己的人生，我们难道不能从其中受到启迪吗？

語言的魅力

序言

语言是小鸟的翅膀,它能使学问添色,能力增强,事业闪光。当然,夸夸其谈,空话连篇只能是狗尾续貂、画蛇添足。我们学习演讲要力戒浮华,追求高品位。

要想改变人的笨嘴拙舌是很难的事情。但只要你有决心,不妨在讲话前先试着练几遍;或者先写下修改后文稿后再讲,只要付出努力,总会有进步。笔者不敢妄言本书会成为您演讲训练的灵丹妙药;只要您看后有点小的启发和提高演讲水平的愿望,笔者的目的就算达到了。

語言的魅力

序言

目 录

第一章 语音

- 第一节 呼吸训练 (3)
- 第二节 共鸣训练 (5)
- 第三节 吐字归音训练 (8)

第二章 语调

- 第一节 停顿 (15)
- 第二节 重音 (19)
- 第三节 快慢 (23)
- 第四节 抑扬 (25)
- 第五节 节奏 (28)

第三章 口语表达基础训练

- 第一节 口头造句训练法 (37)
- 第二节 快速择语训练法 (38)
- 第三节 对偶成趣训练法 (40)
- 第四节 近义词描摹训练法 (41)
- 第五节 卓别林训练法 (42)
- 第六节 诵读式训练法 (42)
- 第七节 “死话说活”训练法 (47)
- 第八节 复述式训练法 (48)
- 第九节 转述式训练法 (49)
- 第十节 自我介绍训练法 (50)
- 第十一节 口头描绘训练法 (50)
- 第十二节 评述性训练法 (51)
- 第十三节 快语“说球”训练法 (51)
- 第十四节 “答记者问”训练法 (52)
- 第十五节 口头作文训练法 (54)





第四章 态势语	
概 说	(59)
第一节 态势语训练	(62)
第二节 演讲态势语阶梯训练	(73)
第五章 心理素质	
第一节 心理误区障碍	(81)
第二节 心理素质要求	(87)
第三节 心理素质指导与训练	(91)
第六章 思维	
第一节 逆向思维训练	(105)
第二节 纵深思维训练	(110)
第三节 发散思维训练	(113)
第四节 综合思维训练	(118)
第七章 交谈	
概 说	(127)
交谈技巧指导训练	(129)
第八章 论辩	
概 说	(153)
第一节 常用论辩技巧及训练	(164)
第二节 赛场论辩指导训练	(178)
附'93 首届大专辩论赛决赛赛辩词	(192)
第九章 演讲	
概 说	(217)
第一节 备稿演讲及技能训练	(223)
第二节 即兴演讲及技能训练	(235)
第三节 演讲成功的要素	(241)
第四节 演讲技巧示例	(248)
第十章 演讲稿的写作	
概 说	(311)

第一节	演讲稿的主题和材料·····	(314)
第二节	演讲稿的结构·····	(321)
第三节	演讲稿的语言·····	(333)
第四节	演讲稿的写作技巧·····	(339)
第五节	演讲稿的修改·····	(345)



语音

第一章

在我们的工作和生活中，口才交际越来越变得重要。很难设想，一个说话吞吞吐吐、含糊糊糊的人，会与人有透彻的交流，会给人以良好的印象。而要想成为令人羡慕的口才家，就必须从基础练起。准确的发音、清晰的吐字，是有教养的标志，是我们成为口才家的必由之路，是口头表达的第一个重要的基础环节。

在这一部分里，我们拟从呼吸、共鸣和吐字归音等三个方面进行训练。



第一节 呼吸训练

“气乃声之源”，气息的强弱直接影响着声音的大小高低，影响着语势的强弱和感情的表达。因此，要想使声音运用自如，清晰响亮，有力量，送得远，且能在较长时间内，保持音色圆润、悦耳动听、优美感人，就必须掌握一定的用气技巧，必须练好呼吸，做到会科学地呼吸，能以气托声。

这里我们仅介绍一种最常见的呼吸方式——胸腹式呼吸（又称深呼吸）。

胸腹式呼吸的特点是调动了所有呼吸的肌肉群。由于横膈膜下沉，肺容量随之扩大，吸入的气息增多，而在呼出时呼吸的肌肉群又对气息进行了整体控制，这时，根据每个人声音的高、低、薄、厚等特点，可以使气息在不同的共鸣腔上形成冲击力度，来变换音色，形成浑厚、明亮、圆润、清晰的嗓音。

采用这种呼吸方式，还可减轻声带和喉头的压力，可以做到长时间讲话而不感觉疲劳。

其具体方法如下：

吸气时，用鼻腔将气流缓缓吸入肺的深部。胸腔与肺部要尽量纳气，直到不能再吸为止，两肋向左右张开和略有上提的感觉，但不能耸肩，双肩要放松，小腹肌肉、横膈膜向小腹中心——丹田穴（脐下三指）这个支点收缩时，利用收缩力将气托住，这就是人们常说的“气沉丹田”。这时，腰部也有向外撑的感觉。若用手摸腰部，似有一个气环。

呼气时，仍要收住小腹，在腹肌和横膈膜收缩力的控制下，将气均匀、平缓地徐徐呼出。两肋和胸腔基本上要保持吸气时的状态，在控制下逐渐松弛。

[训练]

1. 无声练习

①清晨可到空气新鲜的地方，做深呼吸或嗅觉（如闻花香）



练习。吸气时，身体站直双手自然下垂，头正，肩松。呼气时，伸出手臂手心对准口腔，通过手心感觉呼气是否均匀。

②准备抬起重物。体验小腹收紧的感觉。

2. 有声练习

①吸气方法与无声练习相同。呼气时均匀地出声练习发“啊”或“嗯”。可先低声练，再度高声练。练习时小腹收缩，胸腰扩张，舌头、下腭均需放松。发声时两手轻按两肋，如出声时感到两肋发胀，就是用上丹田气了。

②练发“气泡音”。所谓气泡音，是指让气流微微冲击声带，均匀地发出近似“a”的音色，像一连串的气泡一样。注意，发气泡音时，一定要使气流均匀地轻轻抚摸声带。这种方法常在早上练声前使用，既可以检查呼气是否均匀、练习控制气息的能力，又可以促使还处在半睡眠状态的声带苏醒，避免高声练声时损伤声带。

③试用“丹田气”朗诵比较上口的诗歌，体会以气托声的感觉。

是黄河之涛，
是扬子江之波，
是莽莽昆仑的气势，
是巍巍长城的磅礴。
啊！国歌——
中华人民共和国国歌，
我心中的歌。

(石祥《国歌之歌》)

假如我是一只鸟，
我也应该用嘶哑的喉咙歌唱：
这被暴风雨所打击着的土地，
这永远汹涌着我们的悲愤的河流，

这无止息吹刮着的激怒的风，
和那来自林间的无比温柔的黎明……
——然后我死了，
连羽毛也腐烂在土地里面。
为什么我的眼里常含泪水？
因为我对土地爱得深沉……

(艾青《我爱这土地》)

3. 蓄气控气练习

一口气说完下面一段绕口令，注意节省气息，吐清字音。

出东门，过大桥，大桥前面一树枣。拿着杆子去打枣，青的多，红的少。一个枣、两个枣、三个枣、四个枣、五个枣、六个枣、七个枣、八个枣、九个枣、十个枣、十个枣、九个枣、八个枣、七个枣、六个枣、五个枣、四个枣、三个枣、两个枣、一个枣。

4. 换气练习

这餐室更阔气！|那真是灯红酒绿，富丽堂皇。||窗上挂着锦缎的窗帘儿，墙上布满名家字画，|屏风雕刻“福祿寿喜”，四周摆满鲜花盆景。|再看桌上：||山珍海味、冷热荤素、五味佳肴、香气扑鼻。

钧瓷入窑一色，出窑千彩。||有海棠红、鸡血红、胭脂红、朱砂红、火焰红、玫瑰紫、茄皮紫，雨过天晴，月白风清……|那真是琳琅满目、光彩绝伦。

(赵连甲、么树森《宝瓶奇案》)

注：划竖处可根据表达需要适当换气，划横线处应该连贯紧凑，不能换气，要读得连贯。

第二节 共鸣训练

优美的声音，主要靠适宜的共鸣。声带发出的声音是极微弱的，如不经过共鸣腔体的扩大，人的耳朵是难以听见的。硬





的、空的腔体共鸣效果好,软的实的腔体的共鸣效果差,甚至吸音。

人体的共鸣腔有胸腔(大气管、支气管)、咽腔、口腔、鼻腔和头腔(蝶窦、额窦)。它是由大到小,由低到高排列的。胸腔体积大,适合低音共鸣;口、咽腔次之,适合中音共鸣;鼻、头腔体积小,适合高音共鸣;但美好的声音不是单一腔体的共鸣,而是三个腔体的混合共振。随着声音的不同,三个同鸣腔体混和共鸣的比例亦有不同。发高音区的声音时,鼻、头腔共鸣为主,口、咽腔、胸腔共鸣为辅;发中音区的声音时,口、咽腔共鸣为主,鼻、头腔、胸腔共鸣为辅;发低音区的声音时,胸腔共鸣为主,口、咽腔、鼻、头腔共鸣为辅。

人体共鸣腔体中,胸腔、鼻腔和头腔是有固定状态的不可变腔体,而口腔和咽腔则是可变腔体。口腔的开度可大可小,舌头能低能高,能前能后,软腭可起可落,咽腔肌肉可紧可松,喉头上可下。这些因素造成了口腔和咽腔的可变性。

咽腔、口腔是与声源相通的共鸣腔体,但这些腔体的可变部分,在日常自然情况下,大多是处于松软状态或闭合、半闭合状态。要充分发挥这些腔体的作用,必须有意识地去“打开”这些腔体,要依靠呼吸的作用,使这些腔体适度打开,连接腔体之间的肌肉适度绷紧,造成有适当硬度和空间的共振体,增强对声音的反射能力,使声音扩大和味化。

因此,对共鸣腔体的控制主要是对口、咽腔中可变部分的。在运用混合共鸣时,咽腔是最为重要的腔体,所以要训练放下喉头,放松下巴,放下舌头,提起软腭,绷紧咽壁,并且要像篮球运动员投篮时踏板那样,根据音高的不同在咽腔下端调整其角度。经过调整后的口腔、咽腔共鸣通道,要能够上通鼻腔,下通胸腔,前通上齿背,后达咽壁。这样就可以使声音获得与不可变腔体的混合共振。

共鸣腔体的调节和打开需要气息的配合,共鸣的获得同样



需要气息的支持。气息对于共鸣的作用就像是火箭把卫星送入轨道,只有在气息强有力的支持下,才可使胸腔、咽腔、口腔、鼻腔、头腔的共鸣得以充分发挥,达到发展音域,扩大音量,丰富声音色彩的目的。

[训练]

1. 口语表达主要依靠口腔、咽腔共鸣,扩大两腔共鸣的常用方法为:

①开槽牙——适度打开后槽牙,上槽牙有上提感觉。

②提颧肌——面部呈微笑状,口腔前部有宽展感觉。

③挺软腭——软腭在上腭后部,为了增大口腔后部的空间,有意识将上腭抬起,呈半打哈欠状。

④松下巴——下巴放松,口腔明显打开,可减轻喉头的压力。

2. 念“咪、嘛、喵、呜、衣”等不带鼻尾音的字。意念往上走,打开鼻腔,使气往上冲击头腔诸窦穴,产生头腔共鸣,额头有轻微震颤之感,发出响亮的音色;往下走,打开胸腔,胸腔有震颤之感,产生胸腔共鸣,发出深沉之声。在改变音高时,声带也应随之自然地拉紧和放松,喉头、下腭和颈部肌肉要尽量地放松,使咽喉能自如地开放。

3. 有意识地用高、中、低调门讲话,寻找三个音区的通路。如“好!”(低音)“好!”(中音)。“好!”(高音)，“苍翠!”(低音)“苍翠!”(中音)“苍翠!”(高音)。

4. 哼唱自己喜欢的歌曲体会正确的共鸣发声位置。

6. 练习口腔共鸣要注意前音稍后,后音稍前,开音稍闭,闭音稍开,注意与咽腔的连通,共鸣点应集中在口腔中部,气流打在硬腭上。例如:“大海”的“海”稍靠后点,“很好”的“好”字应稍稍靠前一点,这样发出的声音厚实响亮。

6. 朗诵句段。朗诵时,要在主要元音上下功夫,使字音圆润、集中,以情运气,以情带声,不能有声无情。例如:



①高唱凯歌，埋葬蒋家王朝！

②炸裂呀，我的身体！炸裂呀，宇宙！让那赤条条的火滚动起来，像这风一样，像那海一样滚动起来，把一切的有形，一切的污秽，烧毁了吧，烧毁了吧，把这含着一切罪恶的黑暗烧毁了吧！

（郭沫若《屈原》）

③望三门，三门开，黄河之水天上来！神门险，鬼门窄，人门以上百丈崖(ái)。黄水劈门千声雷，狂风万里走东海。望三门，三门开，黄河东去不回来。昆仑山高邙山矮，禹王马蹄长青苔。马去“门”开不见家，门旁空留“梳妆台”。梳妆台啊，千万载，梳妆台上何人在？乌云遮明镜，黄水吞金钗。但见那：辈辈船公洒泪去，却不见，黄河女儿梳妆来。梳妆来呀，梳妆来，黄河女儿头发白。挽断“白发三千丈”，愁杀黄河万年灾！登三门，向东海，问青春何时来？何时来呀，何时来？——盘古生我新一代！举红旗，天地开，壮志凌云情满怀。大笔大字写新篇：“社会主义——我们来！”

（贺敬之《三门峡——梳妆台》）

第三节 吐字归音训练

吐字归音，主要是指在吐字发声时，要咬准字头（主要指声母）、吐清字腹（主要指韵腹和收住字尾（韵尾），做到字正腔圆。例如：发 bān(班)这个音节时，要先找准 b 的发音部位，即咬住字头；而后在一股较强气流的作用下，冲破阻碍，清晰、响亮地吐字腹 a；紧接着舌尖要轻轻回抵上牙床（即 n 的发音部位），收住字尾，也即传统上所说的归音（或叫归韵）。

吐字归音的要求是：吐咬清晰，归音到位。出字要呈“橄榄形”或“枣核形”，两头小，中间大。即字腹要念得清楚字头和字尾要严格控制口形。

下面介绍几种传统的吐字归音的方法：

一、吐咬清晰

咬字头时应准确、干脆、有力，吐字腹时应清晰、饱满、响亮。避免出现字音含混模糊或吃字现象。

1. 喷崩法

喷崩就是在咬字时吸足气流，双唇紧闭，然后爆破除阻将字音吐送出来。发双唇音。

[训练]

八百标兵奔北坡，
炮兵并排北边跑；
炮兵怕把标兵碰，
标兵怕碰炮兵炮。

2. 弹舌法

弹舌就是利用舌头的弹力，将字音有力且富有弹性地弹吐出来。

[训练]

调到大岛打大盗，
大盗太刁投短刀；
推门丁当短刀掉，
踏盗得刀盗打倒。

3. 开喉法

开喉法是在吐字时，尽量使口腔后部打开，蓄足气流，吐送有力。

[训练]

哥挎瓜筐过宽沟，
过沟瓜筐滚宽沟；
挎筐过沟瓜筐扣，
瓜滚筐空哥怪狗。

二、归音到位

归音也叫归韵。归音到位是指发音时要收准韵尾，渐弱渐止，清晰圆满。

