

中等职业学校公共基础课程教材
中等职业教育新形态一体化教材

演讲 与口才

YANJIANG YU KOUCAI

主 编 凌振强
副主编 杨岸东



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

中国·成都

图书在版编目(CIP)数据

演讲与口才/凌振强主编;杨岸东副主编. —成都:西南财经大学出版社, 2022. 2(2023. 7 重印)

ISBN 978-7-5504-5250-3

I. ①演… II. ①凌…②杨… III. ①演讲②口才学
IV. ①H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2022)第 018337 号

演讲与口才

主编 凌振强

策划编辑:刘丽丽

责任编辑:植 苗

责任校对:廖 韧

装帧设计:黄燕美

责任印制:朱曼丽

出版发行	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)
网 址	http://cbs.swufe.edu.cn
电子邮件	bookcj@swufe.edu.cn
邮政编码	610074
电 话	028-87353785
印 刷	三河市骏杰印刷有限公司
成品尺寸	185mm×260mm
印 张	11
字 数	318 千字
版 次	2022 年 2 月第 1 版
印 次	2023 年 7 月第 3 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5504-5250-3
定 价	36.00 元

版权所有,翻印必究。



PREFACE

前言

有口才的人“言之有物、言之有序、言之有理、言之有情”。要想让自己说的话吸引人、具有说服力，就必须掌握说话技巧。口才并不是先天就有的，它需要靠刻苦训练才能得来，古今中外的演说家、雄辩家无一不是靠刻苦训练获得成功的。

本书旨在使学生掌握口才技巧，摆脱当众讲话的紧张与恐惧。本书共六个专题，包括口才基础、演讲口才、谈判口才、社交口才、面试口才和营销口才。口才基础属于基础训练内容，既包括有声语言，也包括无声语言。口才基础讲述了普通话发音的基本理论知识、普通话发音的方法与技巧，为切实提高学生的演讲水平和交际口才奠定基础；还介绍了无声语言（主要是态势语）的基础知识、使用态势语的方法与技巧，有助于学生提升语言的表现力。演讲口才可以帮助学生较为全面地了解演讲，有助于学生提高自身的演讲能力。谈判口才、社交口才、面试口才和营销口才可以帮助学生掌握基本的口才技巧，在生活、学习和工作实践中不断地提高自身的交际能力。

本书在编写体例上有如下特点：

（1）党的二十大报告指出：“育人的根本在于立德。”本书每一专题均设有“思政园地”，引用经典案例，旨在培养学生树立正确的价值观与精神追求，潜移默化地对学生的思想意识、行为举止产生影响。

（2）本书在讲述理论内容的同时适当穿插了“案例品读”“小试牛刀”“范文赏析”等学习栏目，内容丰富，形式活泼，符合中职学生学习特点，有利于活跃课堂互动的气氛。

（3）本书每一专题最后都设置了“课堂学习评价卡”，旨在帮助学生反思学



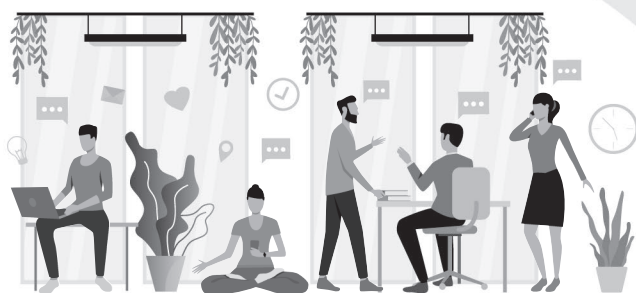
习效果，启发学生的思维，提高其动手、动脑能力。

本书由凌振强任主编，杨岸东任副主编。在编写过程中，编者借鉴了国内外许多相关文献资料，在此向相关文献的作者致以诚挚的谢意。

由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

2021 年 12 月



CONTENTS

目录

专题一	口才基础	1
思政园地	《国际中文教育中文水平等级标准》发布	1
第一课	发音训练	2
一、	声母	3
二、	韵母	7
三、	声调	10
四、	常见的语音错误	11
五、	呼吸与共鸣的技巧和训练及注意事项	13
第二课	朗诵训练	16
一、	朗诵的基本要求	16
二、	朗诵的技巧及训练	20
三、	朗读与朗诵的区别	28
第三课	倾听训练	31
一、	倾听的过程及作用	31
二、	倾听的原则及技巧	34
第四课	态势语训练	37
一、	态势语的作用	37
二、	态势语的类型及技巧	39
专题二	演讲口才	47
思政园地	外交部发言人就世卫组织发布中国—世卫组织新冠病毒溯源研究报告答记者问	47
第一课	演讲概述	50
一、	演讲的含义及特点	50



二、演讲的分类	52
第二课 演讲内容的组织	56
一、演讲标题的设计	57
二、演讲稿的选材	59
三、演讲稿的结构设计	61
四、演讲稿的语言表达技巧	65
第三课 主题演讲	68
一、主题演讲的特点	69
二、主题演讲的内容构建	72
三、主题演讲的语言表达	80
第四课 即兴演讲	87
一、即兴演讲的特点	87
二、即兴演讲的内容构建	89
三、即兴演讲的语言表达	96
第五课 演讲的心理素质训练	98
一、自卑感的调适和自信心的培养	99
二、恐惧感的调适和自控力的培养	102
三、演讲中应急问题的处理技巧	104

专题三 谈判口才

111

思政园地 周恩来的谈判艺术	111
第一课 谈判语言的特点	113
一、针对性	113
二、客观性	114
三、灵活性	114
四、适应性	115
第二课 谈判中的陈述策略	115
一、迂回入题	116



二、开宗明义	116
三、后发制人	116
第三课 谈判中的攻守策略	117
一、攻势策略	117
二、防守策略	119
第四课 谈判中的答复策略	120
一、有备而答	120
二、适当保留	120
三、缓兵之计	121
四、含糊应答	121
五、答非所问	121
六、反客为主	121
七、沉默反观	122

专题四 社交口才

125

思政园地 王毅：中国秉持的不是独善其身，而是兼济天下	125
---	-----

第一课 介绍口才	127
一、自我介绍的口才	127
二、居间介绍的口才	130
第二课 劝慰和拒绝口才	131
一、劝慰的口才	131
二、拒绝的口才	132
第三课 赞美和批评口才	135
一、赞美的口才	135
二、批评的口才	137
第四课 拜访和接待口才	138
一、拜访的口才	138
二、接待的口才	140



专题五 面试口才

145

思政园地 面试题目巧设置，彰显大国工匠风采 145

第一课 面试口才简述 147

一、面试口才的特点 148

二、面试前的准备 148

三、面试口才的原则 148

第二课 面试语言表达的技巧 150

一、化虚为实 151

二、先抑后扬 151

三、投其所好 152

四、以问为进 152

第三课 面试语言表达的八大禁忌 153

一、忌过早问及薪酬 153

二、忌拉关系，套近乎 153

三、忌答问过于被动和冷漠 153

四、忌盛气凌人，本末倒置 154

五、忌评价过往，牢骚满腹 154

六、忌长篇大论，慷慨陈词 154

七、忌掩饰缺点，故作完美 156

八、忌目标欠缺，规划模糊 157

专题六 营销口才

161

思政园地 直播“带货”助力脱贫攻坚 161

第一课 营销口才的特点和作用 163

一、营销口才的特点 163

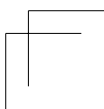
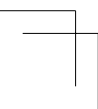
二、营销口才的作用 164

第二课 问询式接近潜在顾客的口才 165

一、问询式接近的基本技巧 165



二、问询式接近的基本原则	166
第三课 处理顾客异议的口才	168
一、处理顾客异议的基本技巧	168
二、处理顾客异议的基本原则	169
第四课 说服顾客成交的口才	170
一、说服顾客的基本技巧	170
二、说服顾客的注意事项	172
参考文献	177





专题一

口才基础

思政园地

《国际中文教育中文水平等级标准》发布

截至2021年3月底，全球有75个国家将中文纳入国民教育体系，4 000多所国外大学开设中文课程，2 500万人学习中文，4 000万人次参加各类中文考试。随着学习需求的不断扩大，国际中文教育面临的主要矛盾已经从“有没有”发展到“好不好”，广大学习者、教育者迫切希望研制和出台一套科学规范、包容开放、便于实施的标准，对中文学习、教学、测试和评估各个环节进行指导。

经国家语委语言文字规范（标准）审定委员会审定，《国际中文教育中文水平等级标准》（GF 0025—2021，以下简称《标准》）于2021年3月由教育部、国家语言文字工作委员会发布，作为国家语委语言文字规范自2021年7月1日起正式实施。这是我国首个面向外国中文学习者，全面描绘评价学习者中文语言技能和水平的规范标准。

《标准》的发布实施，是语言文字规范标准体系进一步完善的重要标志，将为国际中文教育事业的发展提供有力支撑。

（资料来源：http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/s5987/202103/t20210329_523304.html，有改动。）

思考：

请完成下表中的问题。

问 题	你的看法
《国际中文教育中文水平等级标准》发布的背景	
《国际中文教育中文水平等级标准》发布的必要性	
《国际中文教育中文水平等级标准》发布的意义	



课堂导入

发音不规范引误会

小许到广州出差，去银行取钱。出于礼貌，小许隔着柜台玻璃用刚训练了两周的普通话亲切地喊道：“大姐，我取钱。”该银行职员立马脸色大变，身体像筛糠一般开始抖动。小许以为对方没有听清楚，就更大声地喊道：“大姐，我取钱！”就在这时，小许忽然感觉脑袋嗡的一声，被银行保安一棍子打倒在地，昏了过去。在医院，警察问刚醒过来的小许：“你为什么要抢银行？”小许傻了：“我抢什么银行？”警察又说：“还狡辩，隔着玻璃就喊‘打劫’，喊‘缺钱’，不是抢劫难道是存款吗？”

点评

小许因为发音不规范问题给他人造成误解，以致被伤。他的发音问题首先是声调错误，将“大姐（dàjiě）”发成“打劫（dǎjié）”；其次是把韵母“ü（qu, 取）”发成“üe（que, 缺）”。

案例中人物的错误的发音是方言与普通话的差异造成的。因此，掌握普通话中的声母、韵母的发音知识、发音方法和声调的有关知识对于发正确字音非常重要。

第一课

发音训练



语音是语言的物质外壳，是由发音器官发出的具有一定社会意义的声音。语音则是语言交流的重要载体之一，讲话者通过发音器官的协同动作发出负载着一定信息的声音，听者听到声音信息将它传递到大脑，然后由大脑感知和分析，从而达到信息交流的目的。汉语音节是汉语语音的自然单位。一般而言，一个汉字的读音就是一个音节。音节从结构上可以分为声母、韵母、声调三个部分。



一、声母

声母是音节开头的辅音。普通话有 21 个声母，即 b、p、m、f、d、t、n、l、g、k、h、j、q、x、zh、ch、sh、r、z、c、s。声母发音是否准确关系到普通话吐字是否清晰，也是普通话语音规范的重要组成部分。

声母发音的共同特点是气流在一定部位受到阻碍，通过某种方式冲破阻碍发出音来。受阻的部位就是发音部位，形成和冲破阻碍的方式就是发音方法。

（一）声母的分类

按照不同的标准，可以将声母进行不同的分类。具体分类方法包括四种，即按照发音部位不同分类、按照阻碍方式不同分类、按照声带是否颤动分类、按照气流的强弱分类。

1. 按照发音部位不同分类

按照发音部位不同，可将声母分为以下七类：

（1）双唇音。双唇音是指上唇与下唇接触且闭拢成阻而形成的语音。声母中发双唇音的有 b、p、m。

（2）唇齿音。唇齿音是指上门齿与下唇接触成阻而形成的语音。声母中发唇齿音的只有 f。

（3）舌尖前音。舌尖前音是指舌尖与上门齿背接触或接近成阻而形成的语音。声母中发舌尖前音的有 z、c、s。

（4）舌尖中音。舌尖中音是指舌尖与上门齿龈接触成阻而形成的语音。声母中发舌尖中音的有 d、t、n、l。

（5）舌尖后音。舌尖后音是指舌尖与硬腭前部接触或接近成阻而形成的语音。声母中发舌尖后音的有 zh、ch、sh、r。

（6）舌面音。舌面音是指舌面前部与硬腭前部接触或接近成阻而形成的语音。声母中发舌面音的有 j、q、x。

（7）舌根音。舌根音是指舌根与硬腭、软腭交界处接触或接近成阻而形成的语音。声母中发舌根音的有 g、k、h。

2. 按照阻碍方式不同分类

按照阻碍方式不同，可将声母分为以下五类：



(1) 塞音。塞音又称爆发音或破裂音。发音时,构成阻碍的发音部位先形成闭塞,然后保持对气流的阻塞,最后让气流冲破阻碍,爆发成声。声母中发塞音的有 b、p、d、t、g、k。

(2) 擦音。擦音又称摩擦音。首先,构成阻碍的两个发音部位靠近,形成缝隙,然后将气流从窄缝中挤出,摩擦成声。声母中发擦音的有 f、s、sh、r、x、h。

(3) 塞擦音。发音时,以塞音开始,以擦音结束。发音器官的相关部位先是闭合,阻塞气流,然后打开一条窄缝,使气流从窄缝中挤出,摩擦成声。声母中发塞擦音的有 z、c、zh、ch、j、q。

(4) 鼻音。发音时,首先将口腔中阻碍气流的部位完全闭塞,软腭下降,打开鼻腔通道,然后气流振动声带,从鼻腔冲出。声母中发鼻音的有 m、n。

(5) 边音。发音时,舌头后缩,舌尖与上齿龈接触,舌头两边留有空隙,同时软腭上升阻塞鼻腔的通路,声带颤动,气流从舌头两边的缝隙冲出。声母中发边音的只有 l。

3. 按照声带是否颤动分类

发音还有“清”与“浊”的区别。所谓声母发音的“清”与“浊”,是以声带是否颤动为判断标准的。清音即发音时声带不颤动、声音不响亮且带有噪声成分的音,声母中发清音的有 b、p、f、d、t、g、k、h、j、q、x、zh、ch、sh、z、c、s。浊音是指发音时声带颤动、声音较响亮且带有乐音成分的音,声母中发浊音的有 m、n、l、r (ng 不做声母,只做韵尾)。

4. 按照气流的强弱分类

根据发音时气流的强弱,可将塞音与塞擦音分为送气和不送气两类。送气音的气流较强,要用力送出一口气。声母中发送气音的有 p、t、k、q、ch、c。不送气音的气流较弱,自然流出,但也不是完全没有气流,没有不用气流能发音的音素。声母中发不送气音的有 b、d、g、j、zh、z。送气与不送气是相对而言的,不送气音的气流比送气音的相对弱一些、短一些,但比元音要强。

我们将各种声母分类方法进行汇总,具体如表 1-1 所示。



表 1-1 普通话声母分类方法汇总

发音 部位	声 母							
	塞 音		塞 擦 音		擦 音		鼻音	边音
	清 音		清 音		清音	浊音	浊音	浊音
	不送气	送气	不送气	送气				
双唇音	b	p					m	
唇齿音					f			
舌尖前音			z	c	s			
舌尖中音	d	t					n	l
舌尖后音			zh	ch	sh	r		
舌面音			j	q	x			
舌根音	g	k			h			

(二) 声母的发音方法

普通话语音音节中的声母从准备发音到发音结束的过程，可以分为成阻、持阻、除阻三个阶段。成阻是发辅音过程的开始阶段，即发音过程中阻碍作用开始形成，发音器官从静止或其他状态转到发一种辅音时所必须构成阻碍状态的过程。持阻是辅音发音过程的中间阶段，即发音过程中阻碍作用的持续，发音器官从开始成阻到最后除阻的一种中间过程。除阻是发辅音过程的最后阶段，即发音过程中阻碍作用的解除，发音器官从某种阻碍状态恢复到原来静止状态或其他状态的过程。

声母依据发音的原理可以有不同的发音方法。

1. 双唇音

b——双唇闭合，软腭上升，堵塞鼻腔通路，声带不颤动，气流经口腔破唇而出，但不是用力送气，如“播报”的声母。

p——双唇闭合，软腭上升，堵塞鼻腔通路，声带不颤动，较强的气流冲开双唇，要尽量送气，如“评判”的声母。

m——双唇闭合，软腭下降，气流振动，声音从鼻腔通过，如“莫名”的声母。

2. 唇齿音

f——上齿接近下唇的边缘，气流从唇齿间摩擦出来，声带不颤动，如“纷



飞”的声母。

3. 舌尖前音

z ——舌尖平伸，抵住上齿背，软腭上升，堵塞鼻腔通路，声带不颤动，较弱的气流从窄缝中摩擦而出，但不是用力送气，如“祖宗”的声母。

c ——舌尖平伸，抵住上齿背，软腭上升，堵塞鼻腔通路，较强的气流通过口腔，要用力送气，如“仓促”的声母。

s ——舌尖向前伸，接近上齿背，气流从窄缝中摩擦而出，声带不颤动，如“诉讼”的声母。

4. 舌尖中音

d ——舌尖抵住上齿龈，软腭上升，堵塞鼻腔通路，声带不颤动，较弱的气流冲破舌尖的阻碍迸裂而出，爆发成声，但不是用力送气，如“地带”的声母。

t ——舌尖抵住上齿龈，软腭上升，堵塞鼻腔通路，声带不颤动，较强的气流冲破舌尖的阻碍迸裂而出，爆发成声，注意要用力送气，如“逃脱”的声母。

n ——舌尖抵住上齿龈，软腭下降，气流振动声带，经过鼻腔通过，如“恼怒”的声母。

l ——舌尖抵住上齿龈，软腭上升，堵塞鼻腔通路，气流振动声带，由舌的两边通过，如“伶俐”的声母。

5. 舌尖后音

zh ——舌尖翘起，抵住硬腭最前端，软腭上升，堵塞鼻腔通路，声带不颤动，较弱的气流从窄缝中摩擦而出，但不是用力送气，如“漳州”的声母。

ch ——舌尖翘起，抵住硬腭最前端，软腭上升，堵塞鼻腔通路，声带不颤动，气流较强，送气，如“铲除”的声母。

sh ——舌尖翘起，接近硬腭最前端，留出窄缝，气流从缝间挤出，摩擦成声，声带不颤动，如“闪烁”的声母。

r ——舌尖翘起，接近硬腭最前端，留出窄缝，气流从缝间挤出，摩擦成声，声带颤动，如“荣辱”的声母。

6. 舌面音

j ——舌尖下垂，舌面前部向上隆起，贴紧硬腭前部，软腭上升，堵塞鼻腔通路，声带不颤动，较弱的气流从窄缝中摩擦而出，但不是用力送气，如“经



济”的声母。

q——舌尖下垂，舌面前部向上隆起，贴紧硬腭前部，软腭上升，堵塞鼻腔通路，声带不颤动，气流较强，送气，如“亲戚”的声母。

x——舌尖下垂，舌面前部向上隆起，接近硬腭前部，留出窄缝，软腭上升，堵塞鼻腔通路，声带不颤动，气流从窄缝中摩擦而出，如“想象”的声母。

7. 舌根音

g——舌根抵住软腭，软腭后部上升，堵塞鼻腔通路，声带不颤动，较弱的气流冲破舌根的阻碍，爆发成声，但不是用力送气，如“高贵”的声母。

k——舌根抵住软腭，软腭后部上升，堵塞鼻腔通路，声带不颤动，气流较强，送气，如“开垦”的声母。

h——舌根接近软腭，留出窄缝，软腭上升，堵塞鼻腔通路，声带不颤动，气流从中间摩擦而出，如“灰黄”的声母。

二、韵母

韵母是一个汉字音节中声母后面的组成成分。普通话语音中有 39 个韵母，韵母主要由元音构成，元音后面还可接辅音。完整的韵母包括韵头、韵腹和韵尾。例如，光的音节是 guang，其韵母是 uang，韵头、韵腹和韵尾依次是 u、a 和 ng。其中，u 和 a 是元音，ng 是辅音。

（一）韵母的分类

依据不同的标准，韵母有不同的分类方法。常见的分类方法有依据韵母结构成分的不同划分和依据韵母开头元音的口形的不同划分两种。

1. 依据韵母结构成分的不同划分

普通话发音中的韵母按结构成分的不同可以分为以下三类：

（1）单韵母。单韵母是由单个元音充当韵母。普通话中单韵母有 10 个，即 a、o、e、ê、i、u、ü、i（前）、i（后）、er。除 ê、i（前）、i（后）3 个元音外，其余 7 个元音都能自成音节。

（2）复韵母。复韵母是由复合元音充当的韵母。普通话中的复韵母有 13 个，即 ai、ei、ao、ou、ia、ie、ua、uo、üe、iao、iou、uai、uei。

（3）鼻韵母。鼻韵母指由元音和鼻辅音韵尾组合构成的韵母。普通话中的鼻韵母有 16 个，即 an、ian、uan、üan、en、in、uen、ün、ang、eng、ing、iang、ong、iong、uang、ueng。



2. 依据韵母开头元音的口形的不同划分

根据韵母开头元音的口形不同,可将韵母分为以下四类(四呼):

(1) 开口呼。开口呼是指没有韵头、韵腹又不是 i、u、ü 的韵母。普通话中的开口呼韵母共有 15 个,即 a、o、e、ai、ei、ao、ou、an、en、ang、eng、ê、i(前)、i(后)、er。

(2) 齐齿呼。齐齿呼是指韵头或韵腹是 i 的韵母。普通话中的齐齿呼韵母共有 9 个,即 i、ia、ie、iao、iou、ian、in、iang、ing。

(3) 合口呼。合口呼是指韵头或韵腹是 u 的韵母。普通话中的合口呼韵母共有 10 个,即 u、ua、uo、uai、uei、uan、uen、uang、ueng、ong(特殊韵母)。

(4) 撮口呼。撮口呼是指韵头或韵腹是 ü 的韵母。普通话中的撮口呼韵母共有 5 个,即 ü、üe、üan、ün、iong(特殊韵母)。

(二) 韵母的发音方法

发音时要注意口腔、舌位及唇形的配合。舌位的前、央、后是指发音时舌头隆起部分的最高点的前后;舌位的高、半高、半低、低是指发音时舌头隆起部分的最高点同上腭距离的大小。舌位的降低或抬高同口腔的开合有关:舌位越高,口腔的开口度越小;舌位越低,口腔的开口度越大。

1. 单韵母发音方法

单韵母的不同发音是由三个方面造成的:舌位的前后、舌位的高低(开口度的大小)和唇形的圆展。以此为标准,单韵母发音方法可分为舌面单韵母发音方法、舌尖单韵母发音方法、卷舌单韵母发音方法三类。

(1) 舌面单韵母发音方法。舌面单韵母是舌面起主要作用的单元音韵母,发音时舌头的高点在舌面。下面是每个舌面单韵母的发音要领:

a——舌面、央、低、不圆唇。

o——舌面、后、半高、圆唇。

e——舌面、后、半高、不圆唇。

ê——舌面、前、半低、不圆唇。

i——舌面、前、高、不圆唇。

u——舌面、后、高、圆唇。

ü——舌面、前、高、圆唇。

(2) 舌尖单韵母发音方法。舌尖单韵母是发音时舌尖起主要作用的单元音韵母,有以下两种:



① i (前)。发音时，舌尖起主要作用，舌位靠前，处高位，唇不圆，该发音只出现在声母 z、c、s 的后面，如“自私”“四次”的韵母。

② i (后)。发音时，舌尖起主要作用，舌位靠后，处高位，唇不圆，该发音只出现在声母 zh、ch、sh、r 的后面，如“支持”“日食”的韵母。

(3) 卷舌单韵母发音方法。卷舌单韵母是发音时带有卷舌动作的单元音韵母，只有 er。发音时卷舌，舌位的前后高低均处于中央，唇不圆。这是一个用双字母表示的单韵母，e 表示舌位和唇形，r 表示卷舌动作。

单韵母的发音要领：发音时舌位、唇形及开口度按发音要求维持发音状态始终不变，没有动程。

2. 复韵母的发音方法

根据发音时口腔的开合、舌位的高低和韵腹位置的不同，复韵母的发音方法可分为以下三类：

(1) 前响复韵母——ai、ei、ao、ou。前响复韵母有韵腹、韵尾。发音时，口腔的开度由开到合；舌位由低到高。韵腹在前，发音响亮；韵尾在后，发音短且不及韵腹响亮，如“美好”“肥瘦”“哀悼”等。

(2) 中响复韵母——iao、iou、uai、uei。中响复韵母有韵头、韵腹和韵尾。发音时，口腔开度由小到大，再到小，中间一个音比较响亮，如“要求”“优秀”“微笑”等。

(3) 后响复韵母——ia、ie、ua、uo、üe。后响复韵母有韵头、韵腹。发音时，口腔开度由闭到开，舌位由高到低，韵头起音柔和，过渡准确自然，韵腹收音，响亮有力，如“国界”“雪花”“瓦解”等。

复韵母的发音要领：有明显的动程；发音时，由一个元音到另一个元音的舌位是滑动的，要自然连贯；韵腹受前后音素的影响，实际音值与单元音不同，发音时不要拘泥于单元音的舌位、唇形。

3. 鼻韵母的发音方法

根据鼻辅音韵尾的不同，鼻韵母的发音方法可分为前鼻韵母发音方法和后鼻韵母发音方法两类。

(1) 前鼻韵母——an、en、in、ün、ian、uan、üan、uen。前鼻韵母的韵尾 n 与声母 n 发音部位相同，即舌尖抵满上齿龈；发音区别在于声母 n 要除阻，韵尾 n 不除阻，如“漫谈”“变迁”“贯穿”“昆仑”等。



(2) 后鼻韵母——ang、eng、ing、iang、ong、iong、uang、ueng。后鼻韵母的韵尾 ng 与声母 g、k、h 发音部位相同，即舌根抵住软腭；发音区别在于 ng 是浊鼻音，发音时软腭下垂，气流振动声带从鼻腔通过，没有除阻过程，如“螳螂”“鹏程”“总统”“炯炯”等。

鼻韵母的发音要领：发鼻韵母时，要由元音发音状态向鼻音发音状态变化，最后完全变鼻音；前鼻音发音要将舌尖抵住上齿龈，不能收到两齿间，后鼻音发音时要抬起舌根并使之接触软腭。

三、声调

声调亦称“字调”，在汉语中由音节内部的音高变化构成。它是每一个音节所固有的声音的高低和升降，主要用来区别音节的意义。

(一) 声调的类型

普通话中有四类声调，即阴平（一声）、阳平（二声）、上声（三声）和去声（四声）。声调的实际读法，即声调高低升降的具体变化称为“调值”。一般用五度标记法标记相对音高走势。普通话中阴平调值为[55]，阳平调值为[35]，上声调值为[214]，去声调值为[51]，如图1-1所示。发高音时，声带相对紧张；发低音时，声带相对松弛。其中，上声的音长在四个声调中最长，去声最短。

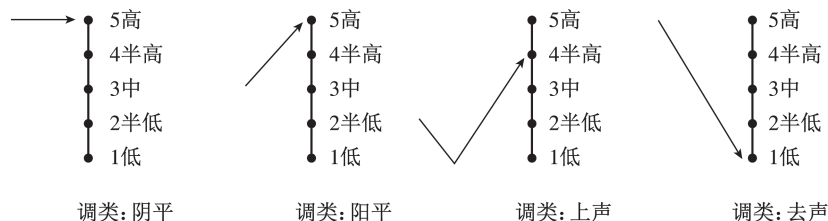


图 1-1 普通话调值标记示意

(二) 声调的发音方法

普通话声调的发音方法如下：

(1) 阴平。发音时，声带绷紧，起音高平不要低昂，气势平均不要紧张，要保持住音高，如“老师”“司机”“播音”等。

(2) 阳平。发音时，声带从不松不紧开始，逐渐绷紧，从中起音向上走，气息从弱渐强，如“红旗”“人民”“华人”等。

(3) 上声。发音时，声带开始略微有些紧张，但立刻松弛下来，稍稍延长，然后迅速绷紧；声音先降后转上挑，再扬上去，气息要稳住上走并逐渐加强，如



“指导”“洗手”“舞曲”等。

(4) 去声。发音时，声带从紧张开始到完全松弛为止；声音从最高往最低处走；气息从强到弱，通畅，走到最低处时要托住，如“眷恋”“布告”“破例”等。

小试牛刀

请辨读以下语音：

z—zh	杂志	增长	阻止	种族	沼泽	著作
c—ch	采茶	财产	促成	炒菜	揣测	储存
s—sh	散失	琐事	肃杀	山色	神速	收缩
l—n	留念	老年	来年	冷暖	连年	刘娘
f—h	符号	丰厚	分化	返还	风华	焚毁
i—ü	比翼	比喻	羽翼	艺员	一居	必须
an—ang	昂然	担当	满堂	傍晚	反向	榜眼
en—eng	陈成	城镇	真冷	分封	真诚	征程
in—ing	心境	林玲	新星	印行	亲兵	金星

四、常见的语音错误

以下六种常见的语音错误既有声母的发音错误，也有韵母的发音错误。

(1) 声母 z、c、s、zh、ch、sh 的发音错误，大多是将翘舌音发成平舌音，导致“字”与“治”、“次”与“赤”、“四”与“是”等不分。

发音技巧：发平舌音 z、c、s 时，舌尖要放在上齿背或下齿背，舌尖不要太用力，气流从舌尖和上、下齿缝隙中通过；发翘舌音 zh、ch、sh 时，舌尖要放在硬腭前端有棱的部位，舌尖要翘起来，嘴唇略向前突出。

小试牛刀

请辨读以下语音：

资质	做主	重责	转租
存储	操场	纯粹	持仓
诉说	送上	受诉	失色

(2) 分不清鼻音 n、l，导致“牛”“刘”不分。

发音技巧：发 n 音时，舌尖抵在上齿龈；发 l 音时，舌尖要放在上齿龈稍后



的位置，气流从舌头的两边流出。

小试牛刀

请辨读以下语音：

牛奶 泥泞 能耐
嘹亮 理论 凌厉

(3) 唇齿音 f 与舌根音 h 的混读，将“飞(fēi)”读成 huī。

发音技巧：f 与 h 发音的不同，主要是发音部位的不同。发 f 音时，上齿与下唇相擦；发 h 音时，舌根与软腭相擦。f 的发音部位靠前，h 的发音部位靠后。

小试牛刀

请辨读以下语音：

方法 非凡 夫妇
辉煌 挥手 回家

(4) 前、后鼻韵母，如 an 与 ang、en 与 eng、in 与 ing 等分不清，导致“根”“更”不分。

发音技巧：发前鼻韵母音时，舌尖最后要放在上齿龈，归音到 n；发后鼻韵母音时，最后要舌身后缩，舌根高抬，与软腭靠近，归音到 ng。有个简单的方法可以知道发音是否正确：发后鼻韵母音时，用手捏紧双鼻孔，就会发不出音了。

小试牛刀

请辨读以下语音：

信服—幸福 陈旧—成就 人民—人名 秦晋—情境

(5) e、o(ou) 不做区分，如把“佛(fó)”读成 fé。

发音技巧：两者发音部位接近，主要区别在于唇的圆展，发 o(ou) 音时，舌位保持不变，同时唇收拢为圆形；发 e 音时，嘴唇不圆。

小试牛刀

请辨读以下语音：

饿—我 哥—伯 隔—磨 戈—佛



(6) i、ü 的发音不做区分,如“鱼”和“移”。

发音技巧:i 和 ü 的区别在于嘴唇的圆展。在发 i 音时,保持舌位不变,将嘴唇逐渐拢圆,便得到 ü 了。训练时,可以用 u 做引导。

小试牛刀

请辨读以下语音:

燕—愿 颜色—原色 坚持—卷尺

五、呼吸与共鸣的技巧和训练及注意事项

我们都有这样的体会:越是在嘈杂的地方,我们说话越大声,最后声嘶力竭。为了让别人都听到,尤其人多的时候,我们会不自觉地提高音调嗓门,不久就有“失声”的感觉。实际上,语音是人体发声器官共同运动的结果,声带发出声音后,口、鼻、喉、咽、胸产生共鸣,传出声音,再通过唇、舌控制气流而形成各种不同的声音。要想使嗓音富有弹性并持久,我们就需要通过科学、规范的训练来控制气息,需要发音器官相互配合,产生共鸣,从而使声音准确、清晰、圆润、优美、持久、响亮。

(一) 呼吸的技巧和训练及注意事项

能自如地控制、调配气息,是发声训练成功的基础。因此,要想控制声音,我们就必须先掌握呼吸的方法,以控制气流。说话时常见的呼吸方式有三种,即胸式呼吸、腹式呼吸和胸腹式联合呼吸。其中,胸腹式联合呼吸(又称“丹田呼吸法”)运用收缩小腹,用丹田的力量控制呼吸,是较为科学的一种呼吸方式。

1. 呼吸的技巧和训练

(1) 呼气的技巧和训练。

① 呼气的技巧。小腹始终收缩,膈徐徐上升,两肋缓缓下沉,在胸、腹部共同努力控制下,将肺部储存的气息慢慢释放,通过口腔均匀吐出。

② 呼气的训练。

a. 叹气式呼出气体,不发出任何语音,体会喉部如何放松。

b. 缓缓持续地发出“i”或“u”的声音。

c. 均匀、缓慢地吹去桌面上的尘土。

d. 以大约每秒一个数的速度数 1, 2, 3, 4……。如此反复 4 ~ 6 次,延长呼气控制。



（2）吸气的技巧和训练。

① 吸气的技巧。双肩、胸部放松，准备吸气时，先以叹气方式将体内的余气吐出，两肋逐渐上提并扩张，小腹向内，即向丹田收缩，膈下降，胸腔容量扩大，通过鼻腔将气息吸入肺部。

② 吸气的训练。

a. 坐在椅子的前沿，上身略向前倾，“沿着后背”将气缓缓吸入体内。这种方法排除了单用胸腔用力吸气的可能性，容易获得两肋打开的实际感觉。

b. “闻花香”式吸气。在面前摆放着一盆怒放的鲜花，闻一闻花的香味，这时气会吸得深入、自然。用这种方法，我们可体会降膈和开肋的感觉。

c. 拾起重物和“倒拔垂杨柳”式吸气。在拾起重物和“倒拔垂杨柳”时，总要深吸一口气，憋住一股劲儿。此时，腰部、腹部的感觉和胸腹式联合呼吸时吸气最后一刻的感觉相似。

d. “半打”哈欠式吸气。不张大嘴地打哈欠，进气最后一刻的感觉和胸腹式联合呼吸时吸气最后一刻的感觉相似。

2. 呼吸训练的注意事项

采用胸腹式联合呼吸方法时，练习者要注意以下事项：

（1）吸气时不要吸得过满，大约八成满即可，同时吸气应迅速、深入。

（2）呼气时胸部不要迅速下塌，应均匀、平缓。

（3）腰部、颈部、腿部应挺直，下巴、口腔、颈部等肌肉要放松，身体可以略微前倾，以保证空气自由流通。

（4）应避免耸肩、瞪眼等动作。

（二）共鸣的训练及注意事项

人体有口腔、鼻腔和胸腔三大共鸣腔体。声带发出的声音通过口腔、鼻腔、胸腔的振动产生共鸣，能让单薄的声音变得浑厚，使声音听起来洪亮，中气十足。

1. 共鸣的训练

共鸣的训练有以下三种：

（1）口腔共鸣训练。口腔共鸣是人们说话时的主要共鸣方式。在练习口腔共鸣时，我们要将口腔充分打开，面部笑肌提起，下巴放松，口腔壁的肌肉处于积极状态。检验口腔是否打开的方法是看是否打开后槽牙。在练习口腔共鸣时，我们可练习单韵母 a、o、e、i、u，复韵母 ai、ei 等的发音。



视频
呼吸技巧及训练方法



(2) 鼻腔共鸣训练。在练习鼻腔共鸣时，软腭下降，阻塞口腔通道，声音全部由鼻腔通过，发 n 或 ng，体会鼻腔振动的感觉。练习鼻腔共鸣时，我们可练习鼻韵母发音，如 an、en、in、ang、eng、ing；亦可练习带有鼻音声母的音节，如 ma、mi、mu、na、ni。练习鼻腔共鸣时，我们要注意口腔开展，声音洪亮、坚实，也要注意鼻腔共鸣不能太重。



视频
共鸣的技巧

(3) 胸腔共鸣训练。胸腔共鸣可使声音厚重有力。练习胸腔共鸣时，我们要全身放松，让声音在喉头和气管附近振动并往下走，传到胸腔，在胸腔产生共鸣，可用手抚胸部持续发“α”感受胸部振动。学会胸腔共鸣，我们能避免声音发飘，使声音听起来浑厚、有力、丰满。

2. 共鸣训练的注意事项

共鸣训练的注意事项包括以下五个方面：

(1) 声带要保护好，呼吸要均匀，以减少声带的负担。经常练习“气泡音”活动声带，可以把发声器官锻炼得结实、耐久。

(2) 脊背挺直而舒展，颈要正，不前探，不后挫；放松颈部肌肉，保持咽道通畅；两肩自然下垂。

(3) 身体要自然放松，吸气不要过满，胸部不要故意挺出。

(4) 下颌要活动灵便，要适当打开口腔，使上下槽牙间保持一定距离。

(5) 发出的声音要像一条带子，下与气息相连，从小腹冲出垂直向上，经过咽部成为一束声流，沿上腭中线向前，冲击上腭前部，流出口外。

小试牛刀

请读以下绕口令：

(1) 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) 哥挎瓜筐过宽沟，快过宽沟看怪狗，光看怪狗瓜筐扣，瓜滚筐空哥怪狗。

(3) 牛郎年年恋刘娘，刘娘年年念牛郎，牛郎恋刘娘，刘娘念牛郎，郎恋娘来娘念郎。



(4) 四和十,十和四,十四和四十,四十和十四。说好四和十,得靠舌头和牙齿。谁说四十是“细席”,他的舌头没用力;谁说十四是“适时”,他的舌头没伸直。认真学,常练习,十四、四十、四十四。

(5) 一个胖娃娃,捉了三个大花活蛤蟆,三个胖娃娃,捉了一个大花活蛤蟆,捉了一个大花活蛤蟆的三个胖娃娃,真不如捉了三个大花活蛤蟆的一个胖娃娃。

(6) 陈是陈,程是程,姓陈不能说成姓程,姓程也不能说成姓陈。禾旁是程,耳朵是陈。程、陈不分就会认错人。

(7) 丰丰和芳芳,上街买混纺。红混纺,粉混纺,黄混纺,灰混纺。红花混纺做裙子,粉花混纺做衣裳。穿上衣裳多漂亮,丰丰和芳芳乐得喜洋洋。

(8) 一面小花鼓,鼓上画老虎。宝宝敲破鼓,妈妈拿布补,不知是布补鼓,还是布补虎。

第二课

朗诵训练



一、朗诵的基本要求

朗诵是一种语言再创作的艺术活动。这种再创作不是照字读音的简单活动,而是要求朗诵者通过原作的字句,用有声语言、无声语言传达原作的主要精神和艺术美感,使听众领会朗诵的内容,在情感上受到感染。为此,朗读者必须遵循一定的要求,以呈现成功的朗诵艺术。

案例品读

明朝有个大才子徐文长,有一次外出时正赶上梅雨天气,无法赶路,只好吃住在朋友家里。一连几天,朋友见他毫无回家之意,想逐客又不好开口,就写下了一张字条:“下雨天留客天留我不留。”他的本意是“下雨天留客/天留/我不留”,意在逐客。可徐文长看了,却是这样念的:“下雨天/留客天/留我不/留。”一个字都未变,却因为不同的朗读方式意思就截然相反了。

**点评**

案例中的徐文长巧妙地运用停连、重音、语气的技巧回驳了朋友的逐客令。朋友的字条是要在“留客”后停顿，表示前后语意的转换，将重音放在“我”上，强调我不留客，是逐客。而字条经徐文长一读，成了“下雨天/留客天/留我不/留”，将前两个三字句变成并列性的停顿，将后四个字变成问答式语气，同时重音也发生了变化，强调“留”的含义。

（一）选择合适的朗诵作品

朗诵是一种传情的艺术。朗诵者要表情达意，引发共鸣，选择合适的具有丰富情感的文学作品尤为重要。首先，朗诵者要选择语言具有形象性而且适合口语表达的文学作品。一般而言，抒情色彩较浓的文学作品比较适合作为朗诵的文本，因为抒情性的文章往往具有生动的形象和丰富的情感，比较容易引发听众共鸣。其次，朗诵者要根据朗诵的场合需要、听众的需要以及朗诵者的实际情况选择朗诵作品。例如，根据演讲场合的不同，在中秋晚会上可朗诵《月是故乡明》，在教师节可朗诵《献给教师的花束》，在中华人民共和国成立纪念活动上可选择一些歌颂祖国的作品。再次，在选择作品时，朗诵者要考虑自身和听众的年龄、性别、兴趣、爱好、文化层次等具体因素。最后，朗诵者选择朗诵作品时要考虑到自己的嗓音。每个人都有区别于他人的嗓音特点、发音习惯。嗓音是个人“色彩”和个人“性格”的，因此朗诵者要根据自己嗓音的特点选择朗诵题材，以增强朗诵效果。

（二）语音标准，字正腔圆

要使自己的朗诵优美动听，朗诵者就必须做到语音标准，字正腔圆。

语音标准是指使用标准的普通话进行朗诵。朗诵作品一般是用普通话写成的，只有用普通话语音朗诵，才能更好地、更准确地表达作品的思想内容，便于不同方言区的人理解朗诵的内容。朗诵时，朗诵者还要做到不掉字、不添字、不前后颠倒、不重复、不中断、自然流畅、干净利落。

字正腔圆即声母准确，韵母完整，字音清晰圆润、悦耳动听。朗诵时，朗诵者还应做到声音洪亮，气力充沛，富有弹性，以气托声，以声传情。朗诵者只有字正腔圆、气足声亮，才能做到朗诵时高低自如、强弱得体，激昂如大江东去，



委婉如涓涓流水，具有较强的艺术感染力。

（三）整体理解作品，把握作品的主题

准确地把握作品主题，透彻地理解其内在寓意，是朗诵作品重要的前提和基础。朗诵者应熟读作品，对作品进行由局部到整体的理解。局部理解即对作品词语、句子、层次和语意的理解。整体理解指正确深入理解作者的整体构思和作品的主题，理解作品的结构和层次安排，全面驾驭作品。在熟读作品后，朗诵者必须认真研读作品，深入体察作者的意图，正确把握作品的主题思想，明确作品的社会意义。

（四）深入体验作者的思想感情，真情实感地朗诵

朗诵者要想在朗诵过程中准确地传达作者的心声，就必须认真体验作者的思想感情，深入作者创作时的精神状态中去。在朗诵时，朗诵者不但要读出声，更要读出情，以情动人。朗诵者必须做到用自己的感情去唤起听众的感情。

感情是文学作品的生命。离开了朗诵者丰富的、恰如其分的感情表达，朗诵就必然是呆板的、没有生气的。朗诵者在朗诵时的感情必须真实，语调必须自然。好的朗诵是真情的自然流露，虚假和装腔作势是朗诵的大忌。

（五）掌握朗诵技巧

朗诵技巧是指朗诵者为了准确地表达作品的思想内容和感情而对有声语言所进行的设计和處理。朗诵时，我们必须做到语速适中、语调抑扬顿挫、语气刚柔相济、语意褒贬分明，这需要在分析、理解作品的基础上恰当运用各种有声语言的表达技巧。

朗诵的技巧性是指在朗诵过程中一定要排除简单的念字现象，强调语言艺术再创作的实质。朗诵者只能给予原作技巧性的声音化，即运用停连、重音、语气、节奏等技巧进行艺术加工，以准确、鲜明、生动地体现出原作品的基本精神，表达出原作品的独特风貌。

小试牛刀

请有感情地朗读、品味下面的诗：

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。

二、朗诵的技巧及训练

在朗诵时，我们既要深刻透彻地把握作品的内容，又要合理地运用各种艺术手段准确地表达作品的内在含义。朗诵常用的表达手段有停连、重音、语气和节奏四种，把握朗诵技巧的重点在于艺术化地巧妙处理各种表达手段。

（一）停连

停连指的是朗诵语流中声音的停顿和连接。在朗诵中，层次、段落、小层次、语句、词组甚至词与词之间都可能出现声音的中断或延续，声音的中断处是停顿，声音的延续处是连接。使用停连是朗诵者在朗诵时生理、心理上的需要，也是句子结构上的需要，能更充分地表达思想感情，并且给听者一个思考的时间，促使听者更好地理解文意、体悟情感。

不管语言是以文字形式还是以声音形式展现，都有语流的序列，序列中不同部分的疏密关系也有其确定性。标点符号可用于表现文字语言的一般停连关系，停顿时长的一般规律是：顿号<逗号<分号、冒号<句号（问号、叹号）。有声语言的停连通常来说要依此规律。在朗诵中，我们运用停连的原则是：按文意，合文气，顺文势。何处停，何处连，要紧紧围绕一个目的，即表情达意。生理上的停连（换气）也要服从感情表达的需要。为了感情的抒发，我们有时甚至要冲破语法停连的约束。

常见停连方式包括生理性停连、区分性停连、呼应性停连、并列性停连、转换性停连、强调性停连几类。

1. 生理性停连

生理性停连主要用于表现作品中的人物说话时因生理问题造成的语速急速或语速不畅、断断续续或不断重复等。例如：

（1）这时候，他用力把我往上一顶，一下子把我甩在一边，大声说：“快离开我，咱们两个不能都牺牲！……要……记住 / 革命！……”

（2）看着奄奄一息的母亲，他泪流满面哽咽地说：“娘，儿子对不起您……”



儿子……/不孝！……”

2. 区分性停连

区分性停连是为了正确区分词与词之间、词组与词组之间的关系而安排的停连，主要侧重于停顿。例如：

(1) 在下坎子村，王宝 / 喂的山羊特别肥。

(2) 小王和小李的书 / 丢了。

3. 呼应性停连

呼应性停连是为了显现前后词语之间意义上的呼应关系而安排的停连，主要侧重于停顿。例如：

下面请高矿长介绍胜利煤矿 / 开展安全生产活动的 / 具体做法。

4. 并列性停连

并列性停连是为了显示作品中位置类似、式样相同的词语之间的并列关系而做的时间大致相同的停连。例如：

(1) 你 / 是一弯银色的新月，给人间普照光辉；你 / 是一把闪亮的镰刀，割刈着欢笑的花果；你 / 是一根晃悠悠的扁担，挑起了彩色的明天！

(2) 大的，小的，花的，黑的，有的 / 站在树枝上叫，有的 / 飞起来，再扑翅膀。

5. 转换性停连

转换性停连是为了表达语意、情感、态度的转变而安排的停连。例如：

(1) 地球上的人都会有国家的概念， / 但未必时时都有国家的情怀。

(2) 作为一名建筑师，莱伊恩并不是最出色的， / 但作为一个人，他无疑非常伟大。

6. 强调性停连

强调性停连是为了突出某种事物或表达某种特殊感情所做的停连，主要是依据表情达意的需要来决定停连的位置和时间。例如：

(1) 莫高窟 / 是举世文明的 / 艺术宝库。

(2) 在这叫喊声里，乌云听出了 / 愤怒的力量、热情的火焰和胜利的信心。



案例品读

一个教书先生到一个财主家任教，他与财主立了一张每日待遇的字据：“无鸡鸭也可无鱼肉也可唯青菜豆腐不可少不得学费。”财主念：“无鸡鸭也可 / 无鱼肉也可 / 唯青菜豆腐不可少 / 不得学费。”于是很高兴，每天只给先生吃青菜豆腐，到了年终也不给学费。先生无奈把财主告到府衙，主官看了字据，知道是财主克扣先生的工钱，将字据解释为“无鸡 / 鸭也可 // 无鱼 / 肉也可 /// 唯青菜豆腐不可 /// 少不得学费”。于是，财主赔了教书先生好多钱。（停顿时间长短：/ < // < ///。）

点评

案例中的府衙主官恰当地运用停连、重音技巧帮助教书先生要回了学费。吝啬的财主故意将停顿放在了两个“可”之后，只让先生吃青菜豆腐，在“少”与“不”之间停顿，出现了不要学费的语意，克扣先生的工钱。府衙主官将长句断成了三层意思，即“无鸡，鸭也可；无鱼，肉也可。唯青菜豆腐不可。少不得学费”。无鸡、无鱼并列，鸭、肉与青菜豆腐对比，利用停连充分表达了先生对于伙食的要求。“少不得学费”单独成句，强调“少不得”，表达了教书先生对于工钱的要求。从上述这则故事中我们可以看出停连、重音、语气对交际中语意表达起着重要作用。

（二）重音

重音是指朗诵时为了表情达意的需要，着意强调和突出的词或词组甚至某个音节。作品中重要的词或词组甚至某个音节必然要通过朗诵的声音形式（包括朗诵时的声音、气息及力量分配）显示它的重要性及重要程度。那么，如何确定重音呢？就是在熟悉作品的基础上，根据词语在表情达意上所处的地位、所发挥的作用，逐一确定每一语句应该着意强调和突出的音节或词语，并用重音符号“.”将其标出。在确定重音时，我们要遵循少而精的原则，同时重音的位置要在分析语句结构、联系上下文、明确语句目的的基础上根据遣词造句的具体情况来确定。

1. 重音的表现方法

重音的表现方法有很多种，常见的有以下四种：



(1) 加强音量，即有意识地把某些词语读得重一些、响一些，使音量增强。
例如：

让暴风雨来得更猛烈些吧！

(2) 拖长音节，即有意将音节拖长一些，用延长音节的方法使重音突出。例如：

① 让我们从地球出发，飞向太阳……

② 大雪整整下了一夜。

(3) 重音轻读，即在表现重音时，不一定非要增加音量，有时用减轻音量的方法将重音低沉地轻轻吐出，效果反而会更好。一般我们在表达极为复杂而细腻的感情时采用这种方法。例如：

① 风一吹，芦花般的苇絮就飘飘悠悠地飞了起来。

② 我忍着笑，轻轻走过来。

(4) 停顿强调，即在要强调的词后面做一短暂的停顿。例如：

再见了，亲人！我们的心永远 / 和你们在一起！

2. 重音的类型

常见的重音类型有并列性重音、对比性重音、呼应性重音、递进性重音、转折性重音和强调性重音。

(1) 并列性重音。它可以体现作品中词、词组之间或句子之间的并列关系。
例如：

海上的夜是柔和的，是寂静的，是梦幻的。

(2) 对比性重音。运用对比性重音可以凸显两个语意相反、相对的词或词组，起到强化对比观点、深化对比情感、渲染对比气氛等作用。例如：

山上多栽树，等于修水库。雨多它能吞，雨少它能吐。

(3) 呼应性重音。呼应性重音可以体现文章中语句的呼应关系。例如：

“什么是永远不会回来呢？”我问着。

“所有时间里的事物，都永远不会回来。”

(4) 递进性重音。递进性重音可以揭示出作品中人物、事件、行为、空间等的变化顺序，显示某种连续递进性语意。例如：

英国威尔斯有个谷口村，村外有座小山。山下有一家酒店、两家快餐店、两个咖啡馆和一个书店。

(5) 转折性重音。转折性重音常用在表示前后语意发生转折的词语上，可借



助表示转折关系的词语确定转折性。例如：

① 在纽约有许多百万富翁，但也有不少贫困家庭。

② 他翻遍了整块土地，但连一丁点金子都没找到。

(6) 强调性重音。强调性重音可以突出作品中重要的、关键的词语。例如：

① 我非常喜欢杜甫的诗。(是我喜欢，而不是别人喜欢。)

② 我非常喜欢杜甫的诗。(对于杜甫的诗是“喜欢”情绪。)

③ 我非常喜欢杜甫的诗。(喜欢的不是别人的作品，而是杜甫的。)

④ 我非常喜欢杜甫的诗。(喜欢的是诗，而非别的文体。)

(三) 语气

语气是指一句话中能够表达说话人感情和态度的音调。人们的思想感情是丰富细腻的，因而语气是多姿多彩的，人们将此归纳为：喜则气满声扬，悲则气沉声抑，怒则气足声粗，憎则气旺声硬，爱则气柔声轻，冷则气少声淡，惊则气提声颤，静则气舒声缓，强则气壮声洪，弱则气虚声微，等等。

在朗诵时，传达各种语气的主要方式是句调的抑扬变化。句调的基本类型有平调、升调、降调和曲调四种。

1. 平调

平调的特点是句调平直，全句语势舒缓，没有明显变化。其一般用于庄重、严肃、平淡、思索、叙述、说明等语气。例如：

(1) 这事与我无关。(冷淡)

(2) 愿母亲在地下安息！(庄重)

(3) 在我的家里，珍藏着一件白色的的确良衬衫。(叙述说明)

2. 升调

升调即句调由低到高，句尾语势上升。一般用于号召、鼓动、设问、反问、呼唤、喜悦、惊异等语气，也用于全句未完的中途顿歇。例如：

(1) 同学们，唱起来啊！(号召)

(2) 共产主义是不可战胜的！(鼓动)

(3) 看，总经理回来了！(兴奋)

(4) “他哥哥来了？是乌拉吉米尔·伊凡尼奇呢？”奥楚蔑洛夫问，整个脸上洋溢着含笑的温情。(惊异)



3. 降调

降调是指句调先平后降、先高后低，语势逐渐下调。其主要用于表达命令、请求、肯定、赞叹、祝愿等语气。例如：

- (1) 请你出去！（命令）
- (2) 请您允许我去北京吧！（请求）
- (3) 我们一定要到达胜利的彼岸！（肯定）
- (4) 白杨树实在是不平凡的，我赞美白杨树！（赞叹）
- (5) 祝你高考取得好成绩！（祝愿）

4. 曲调

曲调是指语调由高转低再升高（升—降—升）或由低转高再降低（降—升—降），图形呈波浪形。它常用来表达讽刺、诙谐、双关、怀疑、惊奇等语气，曲调不像其他句调那样多表现在句末，而是根据需要出现在句子的不同位置上。例如：

- (1) “友邦人士”，从此可以不必“惊诧莫名”，只请放心来瓜分就是了。（讽刺）
- (2) 他这样做，到底是为了自己还是为了人民？（怀疑）

（四）节奏

在朗诵中，朗诵者随着思想感情的波澜起伏，在声音上所显示的快慢、抑扬、轻重等回环交替的声音形式就是节奏。鲜明的节奏能使语音表达更具有层次性和剔透感。要想掌握好节奏，我们应做到三点：一是有快慢之分，二是快慢交替进行，三是随材料内容及情感需要分清主导节奏和辅助节奏。常见的节奏类型大体有轻快型、凝重型、低沉型、高亢型、舒缓型和紧张型六种。

1. 轻快型

轻快型节奏一般重扬轻抑，声轻不着力，语流中顿挫较少且时间短暂，语速较快、轻巧明丽，有一定的跳跃感。其多用来描绘欢快、诙谐的情志。例如：

我爱看天上的一片云，那片白白的、会变的云。瞧它一会儿变成小黄狗，摇着尾巴，追着太阳跑；一会儿变成小灰羊，在草原上撒欢儿跳高。

2. 凝重型

凝重型节奏一般重抑轻扬，声音较强而着力较重，色彩多浓重，语势较平稳，顿挫较多且时间较长，语速偏慢。重点处的基本语气、基本转换都显得分量较重。其常用来表现庄重、肃穆的气氛和抑郁的情感。例如：



大概是物以稀为贵罢。北京的白菜运往浙江，便用红头绳系住菜根，倒挂在水果店头，尊为“胶菜”；福建野生着的芦荟，一到北京就请进温室，且美其名曰“龙舌兰”。

3. 低沉型

低沉型节奏声音偏暗偏沉，语势多为落潮类，句尾落点多显沉重，语速较慢。其常用来叙述不幸之事，表达悲哀之情。例如：

灵车队，万众心相随。哭别总理心欲碎，八亿神州泪纷飞。红旗低垂，新华门前洒满泪。日理万机的总理啊，您今晚几时回？

4. 高亢型

高亢型节奏声音多明亮高昂，语势多为起潮类，峰峰紧连，扬而更扬，势不可遏，语速偏快。重点处的基本语气、基本转换带有昂扬积极的特点。例如：

让暴风雨来得更猛烈些吧！

5. 舒缓型

舒缓型节奏声音偏暗偏沉，语势多为落潮类，句尾落点多显沉重，语速较缓。其常用于描绘幽静的场面和美丽的景色，也可以表现舒展的情怀。例如：

大海上一片静寂。在我们的脚下，波浪轻轻吻着岩石。像蒙蒙胧胧欲睡似的。在平静的深黯的海面上，月光辟开了一款狭长的明亮的云汀，闪闪地颤动着，银鳞一般。

6. 紧张型

紧张型节奏多扬少抑、多重少轻，音节短，气促，语速快，常用来表达急迫内容、焦急心情、恐惧心情及抒发激越的情怀。例如：

在苍茫的大海上，狂风卷集着乌云。在乌云和大海之间，海燕像黑色的闪电，高傲地飞翔。一会儿翅膀碰着波浪，一会儿箭一般地直冲向乌云，它叫喊着，就在这勇敢的叫喊声里，乌云听出了欢乐。

在实际的朗过程中，一篇作品的节奏不一定是单一的，往往会随着内容情节而起伏变化。因此，在朗过程中，节奏必须因文而异，切忌死板单一、一统到底。



范文赏析

例文一

月光如流水一般，静静地泻在一片叶子和花上，薄薄的青雾浮起在荷塘，叶子和花仿佛在牛乳中洗过一样，又像笼着轻纱的梦。虽然是满月，天上却有一层淡淡的云，所以不能朗照，但我以为这恰是到了好处——酣眠固不可少，小睡也别有风味的。

——节选自朱自清《荷塘月色》

例文二

看！——

一捶起来就发狠了，忘情了，没命了！百十个斜背响鼓的后生，如百十块被强震不断击起的石头，狂舞在你的面前。骤雨一样，是急促的鼓点；旋风一样，是飞扬的流苏；乱蛙一样，是蹦跳的脚步；火花一样，是闪射的瞳仁；斗虎一样，是强健的风姿，黄土高原，爆出一场多么壮阔、多么豪放、多么火烈的舞蹈哇——安塞腰鼓。

——节选自刘成章《安塞腰鼓》

例文三

他好像面对着大海，月亮正从水天相接的地方升起来。微波粼粼的海面上，霎时间洒遍了银光，月亮越升越高，穿过一缕一缕轻纱似的微云。忽然，海面上刮起了大风，卷起了巨浪。被月光照得雪亮的浪花，一个连一个朝着岸边涌过来……

——节选自《月光曲》

赏析

例文一和例文二的节奏反差很大，《荷塘月色》节奏舒缓，而《安塞腰鼓》节奏高亢。《荷塘月色》突出的是一种朦胧的美。在恬静的月光下，作者让自己的思绪飘得很远。朗诵时，朗诵者可采用缓慢而十分柔和的语调与作品所描绘的意境融为一体，表现出作者“淡淡的喜悦”及“淡淡的哀愁”，使我们如见其人，如临其境。而《安塞腰鼓》就不同，如“骤雨一样，是急促的鼓点；旋风一样，是飞扬的流苏……斗虎一样，是强健的风姿”，将语言编织得密不透风，语势是起潮类的，一句紧接着一句，如大海中的波涛峰峰相连，一浪高过一浪，来势之猛，不可阻挡。



例文三中前面两句的节奏可以处理得非常舒展、缓慢、柔和，给人以幽静、抒情、明亮的感觉；后面两句则要处理得强烈、紧张、有力，这样才能反映出作品所描绘的图景，使我们仿佛听到了《月光曲》的旋律。

三、朗读与朗诵的区别

“朗读”与“朗诵”都是有声语言、创造性的语言艺术活动，它们有不少相同之处，但是，朗读和朗诵从形式到方法都存在着明显的差异。

(1) 朗读和朗诵的形式不同。虽然两者都是在理解、感受原作品的基础上对其进行再创作，但朗读是不离开作品文字的“读”，是按照作品的文字边看、边想、边读。“看”与“读”如两条轨道，交叉重叠，交错进行。“看”与“读”通过“想”融为一个有机的整体。朗读者看到文字符号，大脑便对所看到的文字符号的内涵做出反应，获得形象和逻辑的感受，进而“由衷”地去读。也就是说，读者的目光和思维始终具有超前性。

朗诵则要求“熟读成诵”。朗诵时，朗诵者应脱离作品，把原作品的文字熟记于心，把这些文字符号活化成内心视像，从而使文字符号和内心视像融合在一起，“想”和“诵”交织在一起。由此可见，“诵”比“读”的要求更高，难度更大。

(2) 朗读具有平易性，而朗诵则具有很强的表演性。例如，一位教师在朗读《东郭先生和狼》一文时，为了区分出狼、猎人、东郭先生、老农四种声音，他一会儿握紧喉咙，一会儿撑大咽头，不断地变化声音的轻重粗细，再加上“手舞足蹈”的表演，学生不由得放下课本，像看“相声”表演一样欣赏着教师的朗读。当教师读完课文后，要求学生说说这篇课文的内容时，学生你看我，我看你，无言以对，为什么会出现这样的局面呢？这是因为这位教师忽视了朗读的平易性。所谓平易性，就是朗读者的艺术创造全靠有声语言去完成。教师朗读时不



视频
朗读与朗诵的
区别



能离开课本，学生听教师朗读时也不能离开课本，必须用心注视课文，把教师朗读的声音和课文的字、词、句、段落、章节结合起来，这样才能体会、理解课文的内容和作者的意图。而这位教师的“表演”则分散了学生的注意力，使学生离开了语言文字本身，因而达不到预期的教学目的。所以说，朗读是“传达”，不是表演，它不追求情节性和趣味性，但强调准确性和深刻性；不注重渲染和夸张，但强调严谨和规范。

和朗读不同的是，朗诵却具有很强的表演性。朗诵的发声要求三腔共鸣通畅，语调跌宕起伏，声音富有节奏感和音乐美。若是忽略了这种有声语言表达上的表演性，朗诵就会因平淡无奇而缺乏意识感染力。除此之外，朗诵还要利用自身的表情、动作、形体等态势语辅助语言的表达来增强艺术效果。朗诵还可运用配乐、化妆、布景、灯火等手段增强表演效果。

另外，朗读的平易性和朗诵的表演性还决定了朗读者和朗诵者的“角色”差异。朗读者是以作品的传播者、作者代言人的身份去“传达”作品的。朗读不是不要感情、不运用口语表达技巧，而是朗读者要始终不忘平易性和代言人的身份，掌握好表达的分寸。而朗诵者既要以作品的传播者、作者代言人的身份出现，又要“模拟”作品中的各种形象。朗诵时的“模拟”是为了突出人物的特征和自己的感受，确切而鲜明地向听众传达自己的内心视像和对人物的评价。当然，“模拟”不同于“扮演”角色，只是按照作品中人物自身具有的特点去表现人物，依靠自己对作品的深刻理解和感受去展示人物。因此，“模拟”仅限于“似”而不需要“是”，即意到为止。

总之，我们在教学中要根据朗读和朗诵的不同特点掌握好表达的“读”。



小试牛刀

请根据表 1-2 的诵读提示进行朗诵练习。

表 1-2 朗诵文章及诵读提示

朗诵文章	诵读提示
海上日出 为了看日出，我常常早起。那时天还没有大亮，周围很静，只听见船里机器的声音。 天空还是一片浅蓝，很浅很浅的。转眼间，天水相接的地方出现了一道红霞。红霞的范围慢慢扩大，越来越亮。我知道太阳就要从天边升起来了，便目不转睛地望着那里。 果然，过了一会儿，那里出现了太阳的小半边脸，红是红得很，却没有亮光。太阳像负着什么重担似的，慢慢儿地，一纵一纵地，使劲儿向上升。到了最后，它终于冲破了云霞，完全跳出了海面，颜色真红得可爱。一刹那间，这深红的圆东西发出夺目的亮光，射得人眼睛发痛。它旁边的云也突然有了光彩。 有时候太阳躲进云里。阳光透过云缝直射到水面上，很难分辨出哪里是水，哪里是天，只看见一片灿烂的亮光。 有时候天边有黑云，而且云片很厚，太阳升起来，人就不能够看见。然而太阳在黑云背后射出的光芒，给黑云镶了一道光亮的金边。后来，太阳慢慢透出重围，出现在天空，把一片片云染成了紫色或者红色。这时候，不仅是太阳、云和海水，连我自己也成了光亮了。 这不是伟大的奇观么？	第一自然段先交代了地点、事件和时间：在船上，看日出，“天还没有大亮”的早晨。因为是在茫茫大海上，又是清晨，所以“很静”，朗诵时要表现一个“静”字，音质柔和，速度平稳。 第二自然段写日出前的景色。天空的颜色是“很浅很浅”的“浅蓝”，而“红霞”是“慢慢扩大”。朗诵这些词应加以强调，但速度不宜快，既要与景物的自然变化相吻合，又要照应第一自然段交代的环境。“转眼间”可读得稍快，以表现景物的瞬间之变。第四句是作者的判断，应重读“太阳”“升”“目不转睛”，表现作者急切期待的心情。 第三自然段写日出的景色。朗诵时抓住描写太阳的颜色、亮光和初升时动态的词语。开始“红是红得很”，第一个“红”后面稍停顿，把颜色交代清楚。“没有亮光”中的“没有”重读。后面，那“颜色真红得可爱”中的“真”“可爱”应带喜悦的感情予以强调。“夺目的亮光”是“一刹那间”射出来的，速度转快并重读，以表现太阳强大的生命力。第二句用拟人的手法逼真地写出了太阳初升时的动态，朗诵时应沉稳有力地、从容不迫地把“像负着什么重担似的”“慢慢儿”“一纵一纵”“使劲”“升”予以强调，显示太阳深蕴着的力。动词“冲”和“跳”语调较高，这时的朗诵速度要较快，和前面形成对比，努力把太阳脱离海面那一瞬间的变化逼真地表现出来。 第四自然段和第五自然段写日出后的景色。朗诵时，要表现出作者看到日出时的欣喜之情。第四自然段写太阳躲进云里的景色，要重读“透过”“直射”“亮光”和“一片”，以显示太阳的巨大威力。 第五自然段写太阳从黑云包围中透出来的景色。“黑云”“很厚”才能包围太阳，读时声音可以压抑些。但黑云终究遮不住太阳，光明必将战胜黑暗，这不仅仅是此时此景，也是现实生活的必然规律。朗诵后面两句时，语调要逐渐扬起，声音要明亮，读出热烈赞颂的语气，以表达作者对光明的向往之心。 第六自然段写观日出的感受。“这”指日出前后的壮观景象，朗诵时应稍停顿，把这层意思交代清楚；“伟大的奇观”要读得肯定、确切，读得意味深长，使听者通过此景确信黑暗是短暂的，它终究要被光明所代替。



第三课

倾听训练



一、倾听的过程及作用

倾听是接收口头信息和非语言信息、确定其含义和对此做出反应的过程。在古汉语中，听的写法为“聽”。左边的“耳”意指语言中的信息大多是通过耳朵获取的。但是，仅用耳朵倾听是远远不够的，还需要全身上下积极配合，共同捕捉和解读对方传达的信息。右边部首中有个“四”，它是“目”的异体写法，代表眼睛，意为在倾听的过程中，要通过眼睛和对方保持目光上的交流，传达一些微妙的思想和情感；通过观察对方的身体姿势，分析出一些有用的信息。右下方还有个“心”，意为倾听不仅是外在器官的参与，还要从内心关注，用心体察对方的真实意图，只有这样，才能准确理解对方话语的意思。苏格拉底曾说：“自然赋予人类一张嘴、两只耳朵，也就是要我们多听少说。”概括来讲，倾听就是用耳朵听，用眼睛观察，用嘴提问，用脑思考，用心灵感受。换句话说，倾听是对信息进行积极主动搜寻的行为。

案例品读

从前有一个年轻人去拜访苏格拉底，向他求教演讲技巧。苏格拉底刚开口说几句话，这位年轻人不但不认真听，反而打断他的话，滔滔不绝地自讲起来，以显示自己的才能。苏格拉底说：“我可以教你演讲，但必须收双倍的学费。”年轻人问：“为什么要双倍呢？”苏格拉底说：“要教你两门课，除演讲外，还要上一门课——怎样闭住嘴听别人说话。”

点评

要学会说话，首先应学会“听”话。案例中的年轻人表现出来的倾听障碍就是打断别人的话语，不能有效的倾听，也就谈不上信息的获得。会“听”话的人既能很好地领会、理解别人说话的意思，又能仔细地欣赏、揣摩别人说话的技巧，更能从别人的言谈中听出言下之意和弦外之音。



（一）倾听的过程

倾听是一个动态的过程，可分为预测与准备、感知与获取、关注与选择、解释或理解四个阶段。

1. 预测与准备

在交谈开始之前，人们就可凭借对交谈对象以往的了解来预测他可能说些什么、做出什么反应等，并为之做必要的准备。

2. 感知与获取

在交谈中，人们主要通过听觉器官及大脑来感知与获取语言信息，有时人们为了获得更多有效的信息也会借助多种感官去感知与获取信息。

3. 关注与选择

人们并不是对任何信息都接收，通常是接收其关注或感兴趣的信息，忽略或过滤掉无关紧要的信息。例如，在喧闹的公众场合，大家都在交谈，突然从背后传来叫你朋友名字的声音，这时你会回头去看，这就是人们接收信息的选择性。

4. 解释或理解

有选择性地接收信息后，接下来就是对信息进行组织加工，包括识别、记忆、赋予信息含义等一系列过程。大脑会把各种信息分门别类，对过于简略的信息加以扩充，对过于冗长的信息加以浓缩。大脑通过对信息进行组织加工，使之成为自己所拥有的知识和经验的一部分。人们会依据这些知识和经验对倾听内容进行判断、推理，做出自己的解释或理解。

（二）倾听的作用

1. 倾听可获取重要的信息

事实上，交谈中包含着很多有价值的消息，古人云，“听君一席话，胜读十年书”。由此可见，善于倾听有可能获取很有价值的信息，一个随时都在认真倾听他人讲话的人，在与别人的交谈中就可能成为一个信息的“富翁”。倾听不仅可以了解对方要传达的消息，感受对方的情感，还能够据此推断对方的性格、目的和诚恳程度。

2. 倾听可掩盖自身的弱点

一个善于倾听的人，才是一个真正有智慧的人。俗话说：“言多必失。”一个人不可能对所有事情都抱着客观的态度，也不可能对所有事情都有所了解。善



于倾听别人的观点，能更好地梳理自己的观点，整理自己的思路，掩盖自己的弱点，进而达到善言的目的。

3. 倾听能激发对方的谈话欲望

积极的倾听能够激发对方的谈话欲望，启迪对方产生更多或更深入的见解，从而使谈话双方均受益匪浅。

4. 倾听有利于思维的训练

在倾听的过程中，倾听者不仅要跟上对方的所说所讲，还要跟上对方的情感深度，并在适当的时机提问、解释，给予讲话者一些反馈，只有这样才能保证谈话持续下去。当然，具备这样敏捷的思维并不容易，我们只有平时多做训练，才能不断地提高对听到的语言进行思考与加工的能力。

在倾听与思考中，我们会遇到各种问题。例如，忙于考虑如何回应对方之前的话题或思考自己对此的看法而没注意听对方现在说什么；对方谈到的事情打断了自己现在的思路；对方的表达复杂、拐弯抹角、条理不清、因使用很多的术语而无法理解其意思；等等。要想解决这些问题，我们就需要不断地训练倾听和思考的能力。当然，在自己无法做到有效地倾听时，不妨直接告诉对方自己不能跟上对方的节奏，请对方对刚才所讲的内容解释一下或是放慢语速重讲一下等。

范文赏析

再忙也要学会倾听

——微软公司前首席执行官鲍尔默的领导艺术

记者问：“作为一名领导者，您还有哪些地方需要改进？”

鲍尔默说：“我很忙。我的大脑时刻不停，即使听完一个人说的事情，也不能真正消化理解这些东西，对此，人们就会认为你没有在认真倾听。有时就是这样，你忙于琐事无法倾听。这就是我大脑工作的方式，它总是在不停地接收、分析、思考、理解与反应。话说回来，如果你真想激励人干好工作，那就必须倾听他们所说，并让他们感觉到你在倾听。所以说，我得学着适时慢下来，在这方面多做改进，而这对我与周围的人都有好处。”

赏析

鲍尔默如此看重倾听的价值也是其成功的重要原因。倾听能帮助企业管理者更好地进行经营管理，同样也会更有效地实现沟通。



二、倾听的原则及技巧

倾听是一种技巧，可以说是每一名成功者身上所不可缺少的素质。在面对面沟通时，倾听不仅要做到“耳到”，还要做到“眼到”“心到”和“脑到”。所谓“眼到”，就是用眼睛去观察对方的表情、眼睛、手势、体态与穿着等，以判断对方口头语言的真正含义；所谓“心到”，就是换位思考，站在对方的立场上体会对方的处境和感受；所谓“脑到”，就是运用大脑去分析对方的动机，以便了解对方口头语言的特点，对方的谈话是否话中有话、是否有弦外之音。因此，掌握倾听的原则和技巧是提高倾听能力的关键。

（一）倾听的原则

遵守倾听的原则是尊重对方的体现，可以增进双方相互理解、信任和更好地沟通，并能赢得对方的尊重。

1. 不打断讲话人

打断别人说话不仅不礼貌，还不利于倾听。即使对方在反复说同一件事，我们仍要耐心等候，这样做的收获会比插嘴说话的收获多得多。倾听者一定要让讲话者讲完自己的想法，只有这样，我们才会知道他说的话是否真的有价值。

2. 从对方的角度来想问题

沟通交流中每个人都有各自的立场，因此不要过于看重双方对于某一观点的分歧、偏差，出现分歧与偏差的原因很可能是双方站在了不同的立场。如果能在沟通中设身处地为对方着想，不仅有利于倾听，还有利于进一步沟通交流。

3. 针对听到的内容而不是讲话者本人

倾听者不要在倾听过程中凭着主观臆断对讲话者的话进行推测或猜想，尤其不应单纯地针对讲话者，而不论其话语的内容是否合理，因为那是非常莽撞而且失礼的行为。

4. 不急于下结论

对讲话者的肢体语言、面部表情或音调所传递的信息，如果自己心存疑惑，最好开口询问；如果不好意思问，也可以用非语言方式表达出自己的想法。我们不能凭借自己听到的只言片语轻易下结论，一定要把讲话者的真正目的和意图了解清楚后再做出判断。



案例品读

美国著名的主持人林克莱特在一期节目上访问了一个小朋友，他问这个小朋友：“你长大了想当什么呀？”小朋友天真地回答：“我要当飞机驾驶员！”林克莱特接着说：“如果有一天你的飞机飞到太平洋上空时，飞机所有的引擎都熄火了，你会怎么办？”小朋友想了想：“我先告诉飞机上所有的人绑好安全带，然后我系上降落伞，先跳下去。”

现场的观众笑得东倒西歪，而林克莱特却默默地注视着孩子。没想到，孩子的两行热泪夺眶而出，于是林克莱特问他：“为什么要这么做？”他的回答是：“我要去拿燃料，我还要回来！还要回来！”

点评

林克莱特没有因为面对的是一个小朋友而半途打断对方的话，而是始终表现出倾听的兴趣，利用提问的方式推进对话的深入。当观众“笑得东倒西歪”的时候，林克莱特并没有过早地下结论，而是“默默地注视”，他对小朋友的充分尊重与坚持赢得了小朋友善良、勇敢的回答。从这则故事中我们不难发现沟通是双向的，我们不应该主观臆断，而应学会积极地倾听。对话从倾听开始，只有通过倾听才能了解对方，传达心声同样从倾听开始。

（二）倾听的技巧

倾听的原则和技巧建立在倾听的目的之上，两者都是为有效倾听而服务，因此，掌握倾听的原则和技巧，表现出愿意倾听对方的态度，不仅是对交谈者的礼貌和尊重，也是提高倾听能力的必要途径。下面简要介绍一些倾听的技巧。

1. 与讲话者进行目光交流

眼睛是心灵的窗户。一位细心、敏感的倾听者会适当注视对方的眼睛，并保持与讲话者的目光接触，表现出喜悦、关注或焦虑等表情。长久直视对方的眼睛，有时会令人很尴尬，这时不妨用虚视的方法关注对方的眼睛周围，如发际、嘴、前额、颈部等。目光接触是一种非语言信息，表示“我在全神贯注地听你讲话”。试想一下，如果我们在说话时对方不看着我们，感觉会如何？很可能会认为对方冷漠或不感兴趣，即使有重要的话题，也不愿意再继续下去。



2. 发出鼓励性声音或做出鼓励性示意

在交谈中，优秀的倾听者不仅会对听到的信息表现出兴趣，还能够利用对方能理解的动作与表情及时给予呼应和反馈。例如，使用“嗯”“对”“继续”等口头语及恰当的面部表情、赞许性的点头或身体向前倾等态势语，表明自己对讲话者的鼓励性的示意；用皱眉、迷惑不解等表情给讲话者提供准确的反馈信息，以利于其及时调整。

3. 利用提问促进倾听

一般来说，向对方提出一些开放性问题，会促使对方谈得更多一些，从而促使交谈更深入，这是一种积极有效的谈话技巧。例如，想征询对方的意见或建议时，我们可以问对方：“你认为我们应该怎样解决这个问题？”而不是问：“你觉得这个办法好吗？”当不同意对方的观点时，不要说“我不同意”，可以说：“我同意你所讲的，不过，我们有那么多时间吗？”另外，倾听者要做到遇事不惊，在任何情况下都要先让对方把话讲完，即使有的话对你来说很刺耳。

观点对对碰

人与人之间的交谈是按一定的规则进行的，只有讲话者和倾听者互相配合才能使谈话顺利地进行下去。倾听是相互的，倾听者要听讲话者的话语主题，讲话者要听倾听者的反馈。相互倾听是心灵沟通的一座桥梁，是一种十分有效的交往方式。

你认为倾听就是一个人说、一个人听吗？一个好的倾听者应该做到哪些方面？

4. 学会复述

复述是指用自己的话来重新表达讲话者所说的内容。使用这样的语言“我听你说的是……”“你是否是这个意思……”“就像你刚才所说……”复述对方说过的话，既表示了对讲话者的尊重，又能够用对方的观点来说出自己的想法。这样，倾听者不仅能够赢得讲话者的信任，还能够找到有利于沟通的话题，从而拉近彼此之间的距离。需要注意的是，如果复述运用不当，也会被看作对讲话者的不信任。因此，复述者要运用恰当的态势语表明并非怀疑对方，只是想证实一下自己的理解是否符合讲话者所要表达的意思。



小试牛刀

情景：某商人刚关上店里的灯……一男子来到店堂并索要钱款……店主打开收银机，收银机内的东西被倒了出来……那个男子逃走了……一位警察很快接到报案。

请仔细阅读下列有关故事的提问，在括号中给出答案。正确用“T”表示，错误用“F”表示，不确定用“?”表示。

- (1) 店主将店堂内的灯关掉后，一男子到达。()
- (2) 一男子是抢劫者。()
- (3) 来的那个男子没有索要钱款。()
- (4) 打开收银机的那个男子是店主。()
- (5) 店主倒出收银机中的东西后逃离。()
- (6) 故事中提到了收银机，但没说里面具体有多少钱。()
- (7) 一男子向店主索要钱款。()
- (8) 索要钱款的男子倒出收银机中的东西后急忙离开。()
- (9) 抢劫者打开了收银机。()
- (10) 该男子没有把钱随身带走。()
- (11) 故事涉及三个人物：店主、一个索要钱款的男子以及一个警察。()

第四课

态势语训练



一、态势语的作用

态势语不是一般的动作，它是有特定表意性的身体语言，可用来辅助有声语言进行思想交流、情感表达等。所以，在口语交际中，态势语作为一种无声语言，对信息的传递、感情的表达、交流的进行起着重要的作用。

(一) 补充信息，辅助表达

态势语是伴随着有声语言自觉或不自觉地出现的具有特定表意性的身体语



言。在口语交际过程中，讲话者的身姿体态、举手投足、神情容貌始终伴随着他的有声语言发送着各种信息，与有声语言协调统一，共同作用于人们的视觉和听觉。态势语拓宽了信息传输渠道，使有声语言的表达效果得到进一步加强。正如达尔文所说：“面部与身体的富于表达力的动作，极有助于发挥语言的力量。”

（二）加强渲染，强化情感

为了表达讲话者的思想感情，有时仅靠口语是不够的，还需要用态势语加以渲染，使之强化。人们可以通过态势语表情达意，也可以通过态势语观察、分析对方所讲是否真情实感，达到双方交流、沟通的目的。例如，在口语交际中，讲话者的表情、动作等始终传达着某种信息，不经意地吐露着心里的激情、愿望等。倾听者也会不自觉地对方的面部神色中捕捉信息。有时只需一个眼神、一种神色、一个手势，我们就会明白对方要表达的意思，看似默默无语但沟通与交流却没有被限制，这就是所谓的“此时无声胜有声”。

案例品读

列宁在演讲时具有气壮河山的身姿和富有感召力的手势。他面向台下群众，就像大乐队的指挥，身势稍向前倾，双目眺望远方，右手掌向前果断而有力地推出，全场为之震动。列宁的这一身姿和手势使人民群众看到了前进的方向，感受到了巨大的力量。

点评

列宁气壮河山的身姿和富有感召力的手势极大地鼓舞了人民群众，具有历史性的意义。态势语是进行有声语言表达的重要辅助手段，恰当使用态势语有助于表达情感，对有声语言表达有着重要的作用。因此，我们不仅应该看懂态势语，还应该学会恰当地使用态势语。

（三）调节氛围，促进交流

在口语交际过程中，态势语所表达的情感信息往往具有强调、暗示、掩饰的作用。讲话者或倾听者有意识地通过身姿、手势、表情、目光等手段传递、交流信息，可以调动或影响口语交际对象的情绪，启发或引导对方的思路，调节口语交际的气氛，将口语交际中的主动权掌握在自己手中；通过态势语辅助有声语言调控口语交际活动，可以化不利的、被动的局面为有利的、主动的局面，达到



口语交际的目的。同时，得体的着装、热情的态度、友好的目光、真诚的笑脸等精彩的态势语可以使人在短时间内以自体态象获取对方的信赖，有利于谈话的展开，促进双方形成协调融洽的关系。

二、态势语的类型及技巧

在口语交际中，几乎每一个动作都会传达出一定的含义，反映着倾听者或讲话者的某种心理变化。态势语大体可以分为体态语、表情语和手势语三大类。



视频
运用态势语，
感染听众

（一）体态语

体态语是通过人的各种体态传递信息、表达思想、沟通情感的一种态势语。体态语能在一定程度上体现出个人修养，真诚、自信、温文尔雅等良好的素质都会通过身体语言淋漓尽致地表达出来。良好的体态语还能给人留下美好的印象，增强双方言语交谈的效果。人们将理想的体态概括为“坐如钟，站如松，行如风”。在人际交往中，与口语表达密切相关的体态语有坐姿语、立姿语和行姿语。

1. 坐姿语

在人际交往中，坐要坐稳，不可左右摇晃或摆动，否则会使人有不安全感。同时坐椅子时以坐座位的前半部为宜，身体挺直或略微向前倾斜。男性微微张开双腿而坐，有稳重、豁达之感；女性并拢双膝而坐，是庄重、矜持的表现。身体过于前倾，有集中聆听之意；身体过于后仰，则有慵懒散漫之嫌。将一条腿架在另一条腿上，即跷起二郎腿的坐姿，表示轻松、自信；双腿交叉且配合交臂的坐姿，则表示自卫、防范。女性坐姿的正误如图 1-2 所示。

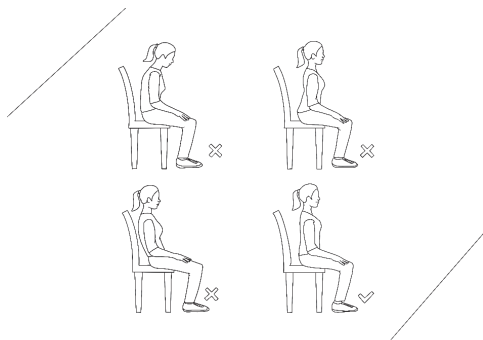


图 1-2 女性坐姿的正误

2. 立姿语

不同的立姿也会给人留下不同的印象，传递不同的信息。社交场合中身体应



保持平衡，重心一定要落到双脚间，不可斜靠或背靠墙、门，也不可手臂支撑物体站立，尤其是站立时不可摇来晃去、斜肩弓背，因为这样会给人以漫不经心甚至轻浮的印象。人的身体动作还可以表现出不同的精神状态。站立时脊背直立，胸部挺起，双目平视前方，表示愉悦、自信；弯腰躬背的立姿则是精神不振或意志消沉的表现。在演讲中，演讲者一般采用一字步或丁字步立姿。一字步男士采用的较多，具体表现为两脚自然分开与肩大抵同宽，重心稳定，抬头挺胸，双臂自然下垂。丁字步女士采用的较多，具体表现为两脚一前一后，两脚后跟距离在 15 厘米左右，双脚约成 45° 夹角，身体重心可以落在前脚上，也可以落在后脚上，抬头挺胸，双臂可以自然下垂，也可以交叉在腰前。女性站姿的正误如图 1-3 所示。

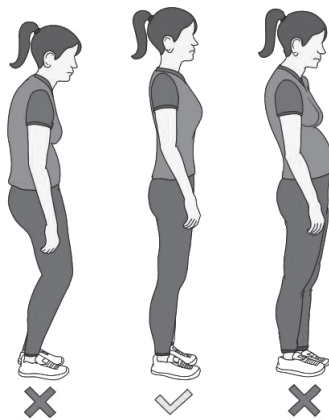


图 1-3 女性站姿的正误

3. 行姿语

行姿的一般要求是：自然而不别扭，轻盈而不笨拙，矫健而不迟钝。在演讲中的行姿主要为移步。一般而言，向前移动，多表达进取、希望、坚定等意思；向后移动，多表示退让、否定、犹豫等意思；向左、右移动，可以活跃演讲的气氛，还可以显示演讲的节奏和层次。但要注意走动不宜过于频繁，要根据具体内容进行调整。此外，走动的幅度也不宜过大。

小试牛刀

以“我的自画像”为题，按下面的要求介绍自己：

- (1) 不慌不忙走上讲台，先站定，后抬头，面向大家说话。
- (2) 介绍过程中，必须有 2 ~ 3 个富有个性的手势语和表情语。
- (3) 介绍的时间不少于 3 分钟，不超过 5 分钟。



（二）表情语

在演讲中，表情语主要有面部语和眼势语。

1. 面部语

面部表情是人的最准确、最微妙的“晴雨表”。每个人都有面部表情，脸上的每个细胞、每个皱纹、每个神经都参与表达某种意愿、某种感情、某种倾向。美国听众在评述罗斯福时说：“他满脸都是动人的表情。”美国记者约翰·根室在《回忆罗斯福》中写道：“在 20 分钟的时间里，罗斯福先生的脸上表现出诧异、好奇、故作吃惊、真正的兴趣、焦虑、同情、幽默、尊严和无比的魅力，但是他几乎没有说出什么东西。”分析罗斯福演讲的专家认为，他的演讲往往更注重面部表情，有时谈得很少，但他的表情已经传达了更多更准确有效的信息。

一般而言，眉毛微微上扬，双眼略略睁大，唇部微张，同时嘴角略上翘呈现微微的笑意，表示关心、重视，且含有鼓励、褒扬成分；眼睛略闭，嘴角上翘浮出微笑，表示满意；双眼微眯，嘴角微翘，面露微笑，表示亲切；眉毛微皱，双唇较紧地抿在一起，眼睛略略睁大，表示严肃；眉毛上扬，睁大双眼，嘴圆张，表示惊奇。



视频
微笑训练法

2. 眼势语

意大利艺术大师达·芬奇曾说：“眼睛是心灵的窗户。”在交际中恰当地使用眼神，不仅有助于思想感情的表达，还有利于相互理解与合作。

一般而言，眼睛正视，表示严肃、庄重、平和；眼睛仰视，表示思索、盘算；眼睛斜视，表示轻蔑、鄙视；眼睛俯视，表示羞涩、含蓄。兴奋时，目光炯炯有神；哀伤时，眼皮下垂，眼神呆滞；激愤时，两眼圆睁，双眉倒竖；鄙视时，眉毛下挂，眼光斜视。

例如，林肯在最后一次演说中突然停顿下来，默默站了一分钟，望着他面前那些半是朋友半是旁观者的群众的面孔，他那深陷且忧郁的眼睛跟平常一样，似乎满含眼泪。他把自己的双手紧紧并在一起，仿佛它们已太疲乏了，无法应付这场战斗，然后以他那独特且单调的声音说道：“朋友们，不管是道格拉斯法官或是我自己被选入美国参议院，那是无关紧要的，一点关系也没有。但是我们今天向你们提出的这个重大问题才是最重要的，远胜过任何个人的利益和任何人的政治前途。朋友们——”说到这儿，他又停了下来，听众们屏息以待，唯恐漏掉一个字，“即使在道格拉斯法官和我自己的那根可怜、脆弱、无用



的舌头已经安息在坟墓中时，这个问题仍继续存在、呼吸及燃烧。”为他写传记的一位作者说：“这些简单的话，以及他当时的演说神态，深深打动了每个人的内心。”

演讲时，与听众交流眼神的方法有如下几种：

（1）环视。环视即演讲者有意识地环顾全场的每个听众，从左到右，从前到后，从听众的各种神态中了解和掌握现场的情绪。演讲开头的环视既是向听众打招呼，又能帮助静场；演讲中的环视是做短暂的现场调查，检验演讲的效果，以便及时调整自己的演讲方式与演讲内容。

（2）注视。注视即目光较长时间地固定于某人或某物。注视辅以不同的视线、视角和不同的表情，可以表达不同的情感，也可以和观众形成交流，表示赞许、感谢、征询或制止等。

（3）虚视。演讲者的目光好像是看着每个听众的面孔，实际上谁也没看，只是为了造成演讲者与听众之间的一种交流感，弥补因环视和注视而可能使部分听众感觉受冷落的缺陷。

（三）手势语

手势是指从肩部到指尖的各种活动，包括手臂、肘、腕、掌、指的各种协调动作。由于手势语具有表情具体、意思鲜明、形象感强、动作幅度大的特点，得体地运用手势语会使讲话更有吸引力和说服力，更有气势，所以在口语交际中，手势语被频繁地使用。

1. 手势语的类型

按手势表达的含义、手势活动的方位及手势的使用部位的不同，可以将手势语归纳为以下四种基本类型：

（1）形象性手势语。形象性手势语用来模拟事物的具体形象、形态，如将双手的拇指、食指分别弯曲相对呈心形来表示心的手势动作。

（2）象征性手势语。象征性手势语用于表示事物的抽象意义，如想要表现祖国的美好未来，可以将单手向斜上方伸直。

（3）指示性手势语。指示性手势语用于指出、指明、指示具体对象和具体方向，如用食指的指式语表示在这里、在那里。

（4）情意性手势语。情意性手势语用于传递情感，“举手长劳劳，二情同依依”的挥手告别就是这种情意性手势语的典型例证。



观点对对碰

在演讲的时候，如果演讲手势运用得当，就可以让听众的注意力更加集中，让演讲的内容更容易被理解。打手势不同于乱比画。但手势运用不当（如手势过多、动作过快、动作简单重复等），打手势就成了乱比画，起不到手势应有的作用。演讲手势多种多样，有常见的手势，也有特殊的手势。

你认为演讲的手势是固定的吗？同样的手势代表的含义是一样的吗？常用的手势有哪些？

2. 手势语的形式

手势语的形式包括掌式语、拳式语和指式语三种。

（1）掌式语。例如，手心向上，胳膊微屈，手掌稍向前伸，表示贡献、请求、赞美、欢迎等含义；手心向下，胳膊微屈，手掌稍向前伸，表示神秘、压抑、否定、制止、不喜欢等含义；双手叠加，表示团结一致、联合、一事依赖于另一事或命运攸关、休戚与共等含义；双手分开，表示分离、失望、空虚、消极等含义。



图文
六种常见的手势及其代表的含义

（2）拳式语。例如，单手握紧拳头，表示坚定、自信、团结、奋进；双拳晃动，表示力量、号召人们起来斗争或奋斗。

（3）指式语。左右摇动食指有蔑视、否定的含义；拇指上指有肯定、赞扬等含义。

3. 手势的活动范围

（1）肩部以上为上区手势，一般表示积极、肯定、理想、希望、喜悦、祝贺等含义。

（2）肩到腹部为中区手势，一般用以叙事、讲解和说明，不带有浓厚的感情色彩。

（3）腹部以下为下区手势，一般表示消极、否定、憎恶、反对、批判、失望等。

4. 手势的活动方向

手势语言的活动方向不同，意义也大相径庭甚至完全相反。向内、向上的手势意味着肯定、赞同、号召、鼓励、希望、充满信心；向外、向下的手势意味着否定、拒绝、制止、终止、摒弃、冷漠。抬起双掌，掌心向上、往内缩，表示向我靠拢、注意我；掌心向下、往外推，则意味着拒绝、回避。例如，列宁的经典



手势：以一只手用力下压的动作，表示对资本主义腐朽制度的蔑视或怒斥；以一只手高举过肩向前伸展的雄姿，表示革命必胜的信念；以双手叉在腰侧，表示幽默和风趣。

5. 手势活动的幅度

手势活动的幅度大小与讲话者的感情、语势有很大的关系。幅度大，表示强烈；幅度小，表示平和。单手的手势称为“单式手势”，一般在语意轻、听众少时使用；双手的手势称为“复式手势”，一般在语气重、听众多时使用。

运用手势语时有以下几个注意事项：一是尽量简练，动作不要太多、太复杂，不要手舞足蹈，不要不停抖动；二是与其他态势语相协调，相互配合；三是手势不可单一，应注意变化。

小试牛刀

请为下面各段演讲词配上适当的手势语，并进行反复练习。

(1) 同志们，伟大的力量来自伟大的理想。

(2) 斗转星移，万象更新。当然也有亘古不变的，那就是理想信念永远具有激励人的美好而神奇的力量。火炬总会带来光明，罗盘永远指向希望、成功、胜利的彼岸。

(3) 事情往往就是这样：你认为你行，你就行；你认为你不行，即使你行也不行。

(4) 人与人之间只有很小的差异，却造成了巨大的差异：这很小的差异就是一个心态是积极的，一个心态是消极的；所造成的巨大差异就是一个成功，一个失败。

(5) 德国诗人歌德说，你若失去了财产，你则失去了一点；你若失去了荣誉，你则失去了许多；你若失去了勇气，你则失去了一切。同志们，财产是一点，荣誉是许多，勇气才是一切啊！只要我们不失去勇气，我们必然会反败为胜的！

(6) 我今天演讲的题目是——女人，不是月亮。有人说，女人是月亮，她温柔、耐看、有回味，阳刚之气中，应该有阴柔的关怀和温和。然而我要说：女人不只是月亮，在改革的汹涌浪潮中，顺之者昌，逆之者亡，女人将是，并且，终将会成为一轮耀眼夺目的太阳！



我的学习我做主

课堂学习评价卡

学校：_____ 班级：_____ 姓名：_____ 学号：_____ 指导老师：_____

序 号	评价内容	自我评价
1	我掌握了口才的基础知识，包括发音的基本规律和正确的发音方法；朗诵的基本要求及技巧；倾听的过程及技巧；态势语的作用、分类及应用技巧	
2	我发现了自己发音的不足之处，并能够通过训练来纠正自己的发音错误	
3	我能够自己选出优秀的文章或经典的演讲文章进行诵读训练，并能自我总结，克服缺点	
4	我能发现自己倾听中的不足，并能从心理上重视倾听的作用，逐步养成倾听的良好习惯	
5	我能意识到态势语的作用，并在演讲与交流过程中不断训练态势语的应用技巧	
综合评价		

注：每个单项表现优秀得一颗星，五个单项一共得了几颗星，“综合评价”就为几星。

