

责任编辑：陈丹丹
封面设计：唐瀚设计

演讲与口才



新时代语言文字系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

演讲与口才

主编 刘质朴 王安新 宋林芝

北京交通大学出版社

新时代语言文字系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

演讲与口才

主编 刘质朴 王安新 宋林芝



北京交通大学出版社
<http://www.bjup.com.cn>

ISBN 978-7-5121-5598-5



定价：39.80元

新时代语言文字系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

演讲与口才

主编 刘质朴 王安新 宋林芝



北京交通大学出版社

· 北京 ·

内 容 简 介

本教材坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,将语言表达训练与人文素养培育相结合,重在引导学生自觉践行社会主义核心价值观,树立崇高的理想信念。本教材注重理论知识与实践练习相结合,分为“初谙其道——口才基础知识”“稳扎稳打——演讲与演讲稿”“厚积薄发——演讲的基本功”“出口成章——即兴演讲”“雄辞阔辩——辩论口才”“谈笑自若——社交口才”“侃侃而言——求职口才”七个项目,内容深入浅出,语言形象具体。本教材既可作为中职生学习演讲知识、增强口语表达能力的通识课教材,又可作为大众自学演讲与口才的参考读物。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

演讲与口才 / 刘质朴, 王安新, 宋林芝主编. -- 北京 : 北京交通大学出版社, 2025. 8. -- ISBN 978-7-5121-5598-5

I. H019

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 20253D46U6 号

演讲与口才

YANJIANG YU KOUCAI

责任编辑: 陈丹丹

出版发行: 北京交通大学出版社 电话: 010-51686414 <http://www.bjtup.com.cn>

地 址: 北京市海淀区高粱桥斜街 44 号 邮编: 100044

印 刷 者: 三河市华骏印务包装有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 185 mm × 260 mm 印张: 13 字数: 212 千字

版 印 次: 2025 年 8 月第 1 版 2025 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1—3 000 册 定价: 39.80 元

本书如有质量问题, 请向北京交通大学出版社质监组反映。对您的意见和批评, 我们表示欢迎和感谢。
投诉电话: 010-51686043, 51686008; 传真: 010-62225406; E-mail: press@bjtu.edu.cn。

编写委员会

主 编 刘质朴 王安新 宋林芝

副主编 王同行

前言

口语表达能力是现代公民的重要能力之一，更是当今高素质应用型人才必备能力之一。因此，接受演讲与口才教育，既是提升个人核心竞争力的关键举措，又是适应社会发展需求的必然选择。通过学习本教材，学生能够掌握清晰的逻辑表达、富有感染力的情感传递、精准的语言措辞等核心语言技巧，在公众演讲、社会交往、职场交流等各类场合展现个人魅力与专业素养，实现个人的全面发展，为未来立足社会奠定坚实的基础。

1. 以德树人，提升素养

本教材坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，重在引导学生自觉践行社会主义核心价值观，树立崇高的理想信念；以立德树人、提升文化素养为核心宗旨，将语言表达训练与人文素养培育相结合，系统融入中华民族传统美德、革命文化，大力弘扬科学家精神、工匠精神，突出语言表达能力在综合素质培养中的关键作用。同时，本教材还精选优秀前辈的经典演讲、科技工作者的励志发言等优质案例，使学生在提升演讲表达能力的过程中能够筑牢信仰之基、补足精神之“钙”、把稳思想之“舵”，真正成长为德技并修的新时代建设者。

2. 内容全面，生动易懂

本教材涉及的演讲与口才知识适用于校园生活、人际交往、求职面试等多种场合，几乎涵盖了学生日常生活的方方面面，内容全面、精练，语言简洁、易懂。同时，本教材秉持“好懂、好看、好学”的编写原则，结合学生认知特点与发展需求，通过大量生动的演讲与口才案例、情景模拟训练，使内容深入浅出、形象具体，能够引起学生的学习兴趣，启发学生积极思考。

3. 知行合一，学思结合

本教材注重理论知识与实践练习相结合，强调知行合一、学思结合，突出实用性与训练性。每个项目都设有四个类型的练习题，以及穿插在正文中的思考题和许多小型实践活动。学生得以“思中学”“做中学”“用中学”“创中学”，

达到敢说、能说、会说的学习效果。

4. 与时俱进，模块丰富

本教材秉持创新意识，内容力求与时俱进。同时，本教材还遵循学生的认知规律，设计了新颖的体例与多样化的模块，增强学生学习过程中的互动性。

（1）情景导入，置于每个任务之首，通过学生在学习、生活中可能遇到的情景故事，引出本任务的学习主题。

（2）知识加油站，对与正文相关的知识进行深入拓展，开阔学生的眼界，提高学生的学习兴趣，吸引学生进行阅读与探究。

（3）思维健身房，通过简短的问题测试学生的阶段性学习成果，引导学生开阔思维，将理论与实践结合起来。

（4）典例思辨窗，选取或设计演讲与口才的相关案例，并增设“点评”板块，为学生提供多维度的学习视角，培育学生的实际应用能力。

（5）小试牛刀，置于每个任务末尾，旨在帮助学生回顾、应用任务知识，在实践中巩固学习内容、锻炼个人能力。

（6）学以致用，置于每个项目末尾，通过单选题、仿说题、分析题和综合题四类题型，检验学生的学习成果。

（7）项目评价，每个项目后的自我评价与反思总结，有利于学生回顾课堂知识，明确学习该项目的情况，从而有的放矢地查漏补缺。

本教材在编写过程中借鉴了一些公开出版的文献和网络资料，参考了部分专家、学者的研究成果，在此一并向这些专家、学者表示衷心的感谢！由于编者水平有限，本教材如存在疏漏和不足之处，敬请广大读者批评指正。

此外，本教材还为广大一线教师提供了服务于此教材的教学资源库，有需要者可致电 13810412048，或发邮件至 2393867076@qq.com 索取。

编 者

目 录

项目一 初谙其道——口才基础知识.....001

任务一 认识口才.....002

- 一、口才的作用.....002
- 二、口才的特点.....003
- 三、口才的应用途径.....006
- 四、运用口才的注意事项.....008

小试牛刀 你会怎样运用口才.....009

任务二 培养口才.....009

- 一、口才的培养途径.....010
- 二、口才的训练方法.....014

小试牛刀 模仿《新闻联播》播音员发言.....017

学以致用.....018

项目二 稳扎稳打——演讲与演讲稿.....021

任务一 认识演讲.....022

- 一、演讲的价值.....022
- 二、演讲的特点.....023
- 三、演讲的类型.....025

小试牛刀 观看演讲类节目.....028

任务二 认识演讲稿.....028

- 一、演讲稿的特点.....029
- 二、演讲稿的主题.....030
- 三、演讲稿的选材.....030

小试牛刀 确定演讲稿的主题.....033



任务三 撰写演讲稿.....033

- 一、演讲稿的标题.....033
- 二、演讲稿的开头.....035
- 三、演讲稿的主体.....037
- 四、演讲稿的结尾.....042

小试牛刀 撰写演讲稿《青春》的开头.....043

任务四 修改和熟记演讲稿.....043

- 一、演讲稿的修改要点.....044
- 二、演讲稿的熟记方法.....045

小试牛刀 熟记演讲稿.....047

学以致用.....048

项目三 厚积薄发——演讲的基本功.....051

任务一 了解演讲的语言表达.....052

- 一、发音.....052
- 二、语气.....056
- 三、语调.....057
- 四、语速.....059

小试牛刀 体悟不同的语言表达.....060

任务二 体悟演讲的非语言表达.....061

- 一、神态.....062
- 二、体态.....064
- 三、手势.....066
- 四、着装.....069

小试牛刀 运用非语言表达技巧.....070

任务三 掌握演讲的控场技巧.....070

- 一、克服怯场心理.....071
- 二、控制演讲现场.....072

小试牛刀 模拟应对突发情况	077
学以致用	078

项目四 出口成章——即兴演讲.....081

任务一 认识即兴演讲	082
一、即兴演讲的特点	082
二、即兴演讲的优点与难点	085
三、即兴演讲的要求	087
小试牛刀 即兴演讲模拟训练	092
任务二 进行即兴演讲	092
一、即兴演讲的步骤	093
二、即兴演讲的模式	099
小试牛刀 进行一次 3 分钟的即兴演讲	106
学以致用	107

项目五 雄辞阁辩——辩论口才.....111

任务一 认识辩论	112
一、辩论的作用	112
二、辩论的类型	113
三、辩论的原则	114
四、辩论的阐述类型	115
小试牛刀 巧妙回应对方论点	117
任务二 参加辩论赛	118
一、赛前准备	118
二、比赛技巧	126
小试牛刀 观看《第 12 届国际华语辩论邀请赛》	130
学以致用	131

项目六 谈笑自若——社交口才..... 135

任务一 认识社交..... 136

- 一、社交的含义.....137
- 二、社交沟通的原则.....138
- 三、社交沟通的技巧.....142

小试牛刀 校园观察作业..... 150

任务二 把握不同场景的社交沟通技巧..... 150

- 一、寒暄.....151
- 二、介绍.....153
- 三、拜访与接待.....159

小试牛刀 设计不同类型的自我介绍..... 161

学以致用..... 162

项目七 侃侃而言——求职口才..... 167

任务一 认识求职面试..... 168

- 一、求职面试的特点.....168
- 二、不同求职面试形式的口才要点.....171

小试牛刀 分析不同面试形式的视频..... 178

任务二 学习求职面试技巧..... 178

- 一、求职面试的自我介绍.....179
- 二、求职面试的问答技巧.....182

小试牛刀 进行 AI 模拟面试训练..... 191

学以致用..... 192

参考文献..... 196



项目一

初谙其道——口才基础知识



学习目标

知识目标

- (1) 了解口才的作用、特点、应用途径和口语表达注意事项。
- (2) 知晓口才的培养途径与口语表达的训练方法。

技能目标

- (1) 能够依据不同的场合与对象，准确、恰当地运用口才。
- (2) 能够运用科学的训练方法主动锻炼口才。

素养目标

- (1) 养成耐心倾听、勤于思考的良好习惯。
- (2) 培养逻辑思维，树立严谨的处事观念。

任务一 认识口才

情景导入

课堂上，老师在黑板上画了一个大大的问号，并问道：“这个问号的象征意义是什么？”同学们纷纷发言，有的同学说：“我觉得它像一把知识宝库的钥匙。它开启的不仅是未知的大门，更是我们打破思维定式、探寻多元世界的通道……”有的同学说：“问号犹如生活中的警示符。它让我们反思过往、审视当下，促使我们在人生旅途中积极求解，收获成长……”老师听完点评道：“面对同样一个问号，大家的描述各不相同，这就是口才的魅力。即使是描述同一个事物，不同的表达也有着不同的效果……”

想一想

从同学们对问号各具特色的描述中，我们可以领略到口才的独特魅力。那么，你觉得好的口才在我们的生活中有哪些作用？我们可以通过哪些途径锻炼口才？

简单来说，口才是指在交谈、演讲、辩论等口语交际活动中，人们根据特定的交际场合，准确、得体、生动地运用语言沟通方式，辅以适当的神态、体态、手势、着装等非语言沟通方式，以达到特定交际目的的口语表达才能。

一 口才的作用

在社会生活中，人与人的沟通、交流无处不在。作为人们实现有效沟通、增进彼此理解、推动人际交往的有力工具，口才的作用主要体现在以下三个方面。



（一）口才是一种能力素养

口才贯穿人们生活的方方面面。在日常交流中，人们可以凭借良好的口才清晰准确地表达想法，避免误解，促进人际关系和谐；在公众演讲时，卓越的口才有利于吸引听众的注意力，更好地传递演讲者的观点，引发强烈共鸣。无论是何种场合，口才都体现着说话人思维的敏捷性、条理性与沟通表达的有效性、感染性，是个人发展不可或缺的能力素养。

（二）口才是一门综合艺术

口才不仅是一门说话艺术，更是一门综合艺术。良好的口才需要说话人考虑多种因素，如内容构建、语音语调、节奏把控和态势语言等，具体说明见图 1-1。此外，在不同场合下，说话人还需要依据氛围、受众等因素，灵活调整说话风格与方式。



图 1-1 说话人需要考虑的因素

（三）口才是一把“双刃剑”

口才是一把正负效应并存的“双刃剑”。我们若能恰当运用口才，可促进自身全面成长与发展。例如，在课堂发言时，能有条不紊地表达自己的想法与见解，赢得教师与同学的赞赏；在社团活动中，能大方交流，结交志同道合的朋友。但若没有妥善使用口才，可能会导致一系列问题，如导致他人反感、失去他人信任等。

二 口才的特点

口才具有目的性、技巧性、灵活性等特点。说话人恰当运用口才可以更好

地把握言语分寸、展现语言力量、提升表达能力。

（一）目的性

说话人在恰当运用口才时，往往会有明确的目的性，通常会做到言之有理、言之有据，恰到好处、切合语境，以达到特定的交际目的，取得积极的交际效果。



知识加油站

口语交际的目的

口语交际的目的大致可概括为使人知、使人信、使人感、使人赞和使人明等，具体说明见表 1-1。

表 1-1 口语交际的目的

目的	说明	情境示例
使人知	让对方懂得说话人所传递的信息	向新成员介绍社团的日常规范、活动流程等
使人信	让对方接受并信服说话人的观点，同时采取相应的行动	销售人员向客户介绍产品优势后，客户决定购买产品
使人感	让对方随着说话人的表达产生情感与心境的变化，同悲同喜、同忧同乐	讲述感人的故事时，听众不禁落泪或露出欣慰笑容
使人赞	让对方认同说话人的观点或意见，并加以称赞	在方案汇报会上，汇报者的精彩阐述赢得众人赞扬
使人明	让对方明白复杂的事理、疑惑的问题等	老师给学生讲解数学难题，学生最终理解解题思路

（二）技巧性

口才是人的素养、能力和智慧等的综合反映，也是人的观察力、思维力、决断力、记忆力、表达力、交际力和应变力等的综合体现，口才的正确运用充满着各种各样的技巧。例如，在阐述复杂观点时，可运用通俗易懂的比喻让对方理解要点；在说服他人时，可通过精准的数据与有力的事实依据增强论点可信度等。



（三）灵活性

口语交际的情形是复杂多变的，说话人需要根据自己的身份与交际对象的特点，灵活机智地选择表达方式，因人、因事、因物、因景地调整表达，做到叙事明晰、说理清楚，从而呈现良好的口语表达效果，表现出优秀的口才。



典例思辨窗

社区反诈宣传中的“因材施教”

为提高社区居民的防诈骗意识，派出所的小李专门为辖区的老年人开展了反诈知识宣传专题演讲。小李从常见的诈骗案例入手，结合反诈漫画，用简单易懂的话语为老年人们详细说明了各类诈骗手段，耐心地讲解了如何识别诈骗短信、保护个人信息等，并重点对老年人群体中高发的保健品诈骗、冒充公检法诈骗、冒充熟人诈骗等问题进行了详细讲解：“大家都知道保健品诈骗吧？骗子会打着免费体检、专家讲座的幌子，接近大家，取得大家的信任后，就把大家辛苦攒下的养老钱都骗走了。隔壁社区的刘爷爷就上当了，他……”讲座结束后，退休教师王奶奶感慨道：“以前总觉得诈骗离自己很远，今天学到了很多知识。”

之后，小李还对辖区里的年轻人进行了系统的反诈培训。面对年轻人，小李用短视频分析了诈骗套路背后的逻辑架构，阐述了诈骗行为涉及的法律条款。在讲解防范要点时，灵活结合表情包、社会热点和网络用语等年轻人感兴趣的要素，用极具趣味性的方式指导他们如何运用科学方法守护自己和家人。

点评

在此次宣传中，民警小李面对不同的群体，采用了不同的讲解方式，充分体现了口才的灵活性特点，我们也应学会依据情境与对象灵活调整表达方式，更好地与他人交流，达成交流目的。

三 口才的应用途径

口才具有各式各样的应用途径。无论在学习中还是在生活中，我们掌握这些途径并有针对性地运用口才，就能够更好地表达自我、与人沟通、解决问题。

（一）演讲

各种形式的演讲是应用与锻炼口才的最佳途径之一。例如，教师会在课堂上布置一些与专业知识相关的主题演讲，我们可就教师布置的主题，有条理地阐述问题、分析原因、提出解决方案，以锻炼口才；又如，在每周的“国旗下讲话”中，学生代表站在全校师生面前，围绕品德修养、学习心得、校园活动等主题发表演讲，清晰地表达观点，传递积极向上的态度，可以充分锻炼在公众场合运用口才的能力；再如，在志愿服务分享会上讲述志愿服务经历与感悟；在家庭聚会中表达对学业的想法与规划；等等。我们可以抓住这些机会，依据不同的场景灵活调整说话方式，以提升自身沟通能力与应变能力。

（二）辩论

我们可以就学习方法、兴趣爱好、社会热点等话题与他人友好辩论，自由地表达内心想法，锻炼临场发言的能力，学会在轻松氛围中迅速组织语言，清晰且有条理地阐述观点，培养思维的敏捷性与语言的流畅性，进而提升口才。

我们还可以在各类辩论赛中，围绕给定的辩题，深入挖掘其内涵，构建严谨的论证体系。在与对手的激烈交锋中，要精准抓住对方论点的漏洞进行反驳，同时巧妙捍卫己方观点，充分锻炼逻辑思维与沟通能力，展示扎实的知识储备、高超的语言驾驭能力。

实习、实训中的辩论也是我们展示口才的平台之一。我们可以针对实习、实训中的项目目标、实施步骤、资源分配等关键环节展开辩论。通过分析不同方案的优劣，我们可以运用恰当的语言去说服团队成员接受自己的想法，或者根据他人合理建议调整思路，在推动项目顺利进展、促进团队协作更加紧密的

思维健身房

你参加过哪些辩论？你在辩论中又是怎样发挥口才的？



同时，充分锻炼自己的口才。

（三）社交

我们可以抓住每一次社交机会运用与锻炼口才。

与他人第一次见面时，我们可清晰简洁地说出自己的姓名、职业或身份亮点，并融入一些有趣的个人爱好或独特经历，来引发对方的兴趣，打开交流话题。例如，“我叫××，从事创意设计工作，平时特别喜欢探索小众的艺术展览……”这样的自我介绍既传递了关键信息，又展现了口才的魅力。

与熟人寒暄时，我们可通过谈论近期生活趣事、热门新闻或彼此关心的话题等，表达真诚的问候与关切。例如，“最近在忙什么？我听说有部人气很高的电影，你看了吗？”这样轻松的话语能够迅速拉近我们与熟人之间的距离，让彼此的关系在日常交流中得到巩固，还能够锻炼我们自然开启话题与维持交流互动的能力。

当拜访或接待他人时，我们可以依据拜访或接待对象与目的的不同，灵活运用恰当的语言来增进彼此感情。例如，探望生病的朋友时，我们可以先询问病情：“感觉怎么样啦？有没有好点？”之后分享一些积极乐观的事例：“我认识一个人，和你情况差不多，后来很快就康复了，你也要有信心。”用这样温暖且有力量的语言，表达关心、给予支持，使朋友获得心灵上的慰藉。

（四）求职面试

求职面试也是我们锻炼与展示口才的途径之一。在求职面试中，我们会遇到诸多考验口才的环节，如自我介绍、回答专业问题、讲述实践经历等。我们可以凭借清晰、准确的表达将自身的专业技能、学习成果和实践经验等有效地传达给面试官，使对方快速、全面地了解自己的优势与潜力，为顺利获得工作机会增添砝码。例如，线上面试时，因无法进行面对面的直接交流，我们可以通过精心组织语言，控制语速语调，使用清晰的结构词（如首先、其次等）来阐述观点，以弥补肢体语言的缺失；线下面试时，语言表达结合肢体语言会发挥更大的作用，我们可以主动与面试官进行目光交流，通过运用抑扬顿挫的语调突出重点内容，使用自然大方的肢体动作辅助表达，以增强感染力。

四 运用口才的注意事项

我们可以凭借口才在日常交流中清晰流畅地表达想法、传递情感，在人际交往中脱颖而出，抓住更多机遇。为了进行良好的口语表达，我们应注意以下三点。

（一）围绕主题

口语表达的根本目的在于使听者感知、理解说话人想要传达的内容。因此，说话人在表达时，需要做到内容明确、围绕同一个主题：或报告事实，或说明情况，或宣传主张，或提出愿望，等等。例如，在求职面试中，不同的职业对应试者的知识、能力、性格等的要求是不尽相同的，因此，求职者在做自我介绍时，就必须有针对性地根据职业要求进行介绍，重点突出自己与应聘职业相关的优势、经验等。

（二）因人而异

在大多数情况下，口语表达的对象是明确的。因此，说话人要充分了解听者的年龄、身份、职业、文化背景、兴趣爱好等，因人而异地进行表达。例如，面对年长者，语言要谦逊、敬重，多使用礼貌用语，交流节奏适当放慢；面对同龄人，语言可轻松、活泼，运用当下流行的词汇与表达方式拉近彼此距离；面对年幼者，语言要简单、亲切，多采用形象生动的比喻或有趣的故事等来传递信息。说话人只有根据不同对象调整表达方式，才能让听者更容易接受自己想表达的内容，取得良好的沟通效果。

（三）考虑场合

口语表达往往会受到所处场合的影响。说话人不仅要学会观察场合，选择适合当前场合的话题和表达方式；还要学会根据话题选择恰当的场合，充分地利用环境。例如，在正式严肃的商务会议场合，应条理清晰、用词严谨地表达想法，展现专业的素养；在轻松欢快的朋友聚会场合，可使用更加随意、活泼的语言，营造欢乐融洽的氛围。又如，要谈论轻松、日常的话题时，最好选在咖啡馆、户外公园这类氛围自在、能让人放松交谈的场所；要谈论与工作相关的严肃话题时，最好选在专门的办公区域、洽谈室这类环境正式、能保证交流质量的场所。

 小试牛刀**你会怎样运用口才**

在不同的情况下，我们应选择不同的表达方式与技巧，调整说话的语音语调、态势语言等，合理运用口才，以达到口语交际的目的。请同学们两人一组，选择以下任一情境进行表演。

情境一：你作为新生加入社团后第一次参加聚会，和其他社团成员都不太熟悉。你想要主动与身边一位同学交流，介绍自己的兴趣爱好，询问对方加入社团的初衷，并探讨对未来社团活动的设想。

情境二：教室中，同学们正在讨论关于学校是否应该在午休时间播放音乐的话题。你与同桌持不同观点，你认为午休时间播放音乐有助于放松身心、缓解学习压力，而同桌觉得午休时间播放音乐会影响休息。你们就此展开友好辩论，各自阐述理由并尝试说服对方。

任务二 培养口才 **情景导入**

在一次小组讨论中，老师布置了“如何改善校园环境”的话题。同学们围坐在一起，热烈地交流想法。有的同学条理清晰地讲述了细化垃圾分类的方法，呼吁同学们正确投放垃圾；有的同学结合自己的观察，提出设立校园绿化责任区，制订绿化维护评分标准……小华也构思出了一个方案：打造一个环保文化长廊，在这里可以展示环保创意作品、设置环保知识互动打卡点等，既可以增加同学们的参与度，又可以激发同学们的创新思维。但是轮到她发言时，她却紧张到不知道如何表达，只是简单说了几

句就匆匆坐下。为此，小华感到很烦恼……

想一想

即便有好的想法，如果不能完整地表达出来，也很难得到他人的理解与支持。那么，我们可以通过哪些训练来培养口才？在培养的过程中又需要注意什么呢？

口才好的人往往会持之以恒地训练，不断巩固、提升自身口才水平。实际上，口才并非与生俱来，而是通过持续学习与打磨获得的。我们应有意识地、科学地培养自己的口才。

一 口才的培养途径

一个人口才水平的高低，受多种基本素质影响。若想培养良好的口才，我们可以从积累丰富知识、提高综合能力、提升自身修养、磨炼心理素质、训练口语表达等途径入手。

（一）积累丰富知识

口才深深“扎根”于知识的土壤。口才好的人在说话时，往往能够旁征博引、谈吐自如、巧问妙答。丰富的知识主要是通过学习积累而成的。我们可以利用课余时间多看一些哲理故事、多记一些名人警句、多读一些文学名著等，使说出的话语更翔实、更丰满、更厚重、更有新意。



知识加油站

培养口才所需要的知识类型

知识是口语表达内容的坚实基础。知识的海洋浩瀚无边，而人的时间与精力都十分有限。因此，若想为培养口才奠定坚实的知识基础，应根据个人实际需要，有针对性地建构自己的最佳知识结构。我们可将培养口才所需要积累的知识大致分为以下三种类型。



1. 理论知识

理论知识对于口才的支撑至关重要，是我们深入理解事物本质、进行准确表达的基础。例如，在学术性专业口语交流中，我们需要融会贯通本专业、本行业的基本理论知识，掌握本专业、本行业的历史沿革与当前的热点、动态及趋向等，熟悉相关学科、边缘学科和分支学科的知识。只有具备坚实的专业基础理论素养，才能做到给人以知，启人以智。

2. 社会知识

我们不仅要具备专业的理论知识，还要具备更加宽泛的社会知识。社会经验、生活常识、天文地理、乡土人情、风俗习惯、名人名言、成语典故、名篇佳作、轶闻趣事等，都可以丰富口语表达的内容，使言谈产生深入浅出的神奇魅力，取得理想的交际效果。相反，如果缺乏社会知识，口语表达就会变得单调、乏味。

3. 关于人的知识

口语交际的对象是人，我们应了解心理学、行为学、教育学、人际关系等方面的知识，懂得各类人的情感、气质、性格等心理特征，掌握人际交往的基本规律，从而自觉地、有针对性地开展语言交际活动。

（二）提高综合能力

口才好的说话人通常具备诸多能力，可以精准把握交流情境，流畅输出观点，达成高效沟通，进而收获理想的交流效果。我们可以对以下四种能力进行锻炼。

1. 思维能力

口语表达是高强度的思维活动。所以，思维能力的高低往往对口语表达的优劣、成败起决定作用。一个人只有思维足够清晰，才能说话清楚明白、逻辑严密；一个人只有思路足够广阔，才能滔滔不绝、旁征博引，富有说服力。

2. 观察能力

敏锐的观察能力能使说话人快速捕捉交谈时一切要素的变化，更好地理解

听者的情绪、态度和潜在需求，及时调整谈话的内容和方式，使交流更加顺畅、有效。例如，在演讲过程中，若发现大部分人注意力不集中，观察能力强的人往往会及时调整演讲方式，增加演讲趣味性或突出演讲重点，以重新吸引观众的注意力。

3. 想象能力

在口语表达过程中，想象能力如同“黏合剂”，将各种各样的材料与主题巧妙地组合起来，使口语表达摆脱平淡与刻板，充满创意与灵动。例如，在一次演讲中，演讲者将人生道路、人和乐观心态分别比喻成海洋、船只和灯塔，讲述船只即使在海洋中遇到礁石阻拦、漩涡困扰，也能在灯塔的指引下穿透黑暗，驶向光明的彼岸，以说明“人生需要保持乐观心态”，这样的描述极具感染力，观点阐释更具深度与广度。

4. 记忆能力

说话人需要储存大量的知识、信息、事例及精彩的语句等，使表达更加丰富、准确。同时，良好的记忆能力往往有助于说话人准确记住他人的话语。这有助于说话人在交流中更好地回应对方，提升沟通的质量与效果。

（三）提升自身修养

人们常说“言为心声”，口才折射的是一个人的内心世界。这要求说话人内外兼修，办实事、讲实话、传真情，具备良好的道德修养。我们可以从以下三个方面着手提升自身修养：一是培养诚实守信的品质，无论在何种场合，都要保证发言真实可靠，以赢得他人的信任；二是学会尊重他人，尊重不同人的观点、文化和背景，在交流中不轻易打断他人发言，认真倾听他人想法；三是注重自身品德的修炼，秉持善良、正直、宽容等美德，让这些美好的品质自然地融入言语之中，使说出的话充满温暖与力量，传递积极向上的价值观。

此外，修养还体现在一个人的仪表上，良好的仪表风度会为说话人及其言语增添魅力，整洁得体的衣着更容易赢得他人的敬重与喜爱。我们应根据场合选择合适的服饰，保持仪态端庄、神情自信，以增强言语表达的感染力与亲和力。

（四）磨炼心理素质

我们在各种场合开口表达时，难免会产生紧张、焦虑等情绪。因此，我们



应磨炼心理素质，从而在面对众人目光时迅速调整心态，克服内心的恐惧与不安，保持冷静自信的状态，在遇到突发状况（如被意外提问或表达失误）时，也能处变不惊、从容应对，不被负面情绪左右，有条不紊地进行表达。我们还应正确看待他人的评价，无论是被赞扬还是被批评，都以平和的心态接受，从中吸取经验教训，不断完善自己的表达。

同时，口才的学习还是个长期积累的过程，发音不准、表达逻辑混乱等问题会频繁出现，极易让人产生挫败感。我们需要坚定信念，在这些困境中凭借持之以恒、勤奋刻苦的训练，跨越一道道障碍，实现口才的蜕变。

（五）训练口语表达

口语表达的本质是将内心想法清晰地说出来，这也是我们发挥口才的前提。我们需要自觉训练口语表达，做到发音标准清晰，字正腔圆；用词准确无误，符合语境且能恰当表意；语句严格遵循语法规则，力求简洁；语意浅显易懂，避免产生歧义。在此基础上，我们还可以巧用修辞手法、掌握语调变化、注重肢体辅助等，进一步完善语言的表达。



知识加油站

常用的修辞手法

在口语表达中，说话人运用一定的修辞手法，可以增强语言的表现力与感染力，把话说得更加鲜明、生动、形象、富有情趣。以下是口语表达常用的五种修辞手法，具体说明见表 1-2。

表 1-2 口语表达常用的五种修辞手法

修辞手法	具体说明	示例
比喻	运用比喻可以使所讲述的事理更易于理解，化抽象为具体，化深奥为浅显，化生僻为通俗，化繁杂为简明，使其更加形象生动，富有感染力	鲁迅说过：“希望是本无所谓有，无所谓无的。这正如地上的路；其实地上本没有路，走的人多了，也便成了路。”将“希望”比作“地上的路”，把抽象的希望具象化，生动地阐述了希望需通过人们不断实践、探索才能实现的道理

续表

修辞手法	具体说明	示例
双关	一语双关不仅能使话语含蓄、幽默，还能加深语意，引人思考，给人以深刻的印象。需要注意的是，运用双关时，不能使听者弄不清含义	刘禹锡的“东边日出西边雨，道是无晴却有晴。”“晴”表面指天气状况，实际谐音“情”，一语双关地表达出对心上人的那种若有若无、捉摸不定的情思，含蓄又巧妙地描绘出微妙的内心世界
夸张	旨在强调事物的某种特征而故意夸大或缩小事实，让听者对所表达的内容有一个更深刻的认识与了解。合理地运用夸张技巧可以加强说话感染力，激发听者的想象	李白的“危楼高百尺，手可摘星辰”，极度夸张地写出了楼的高耸，仿佛伸手就能摘到星星，生动地表现出建筑的雄伟壮观，极具感染力
对比	主要效果是使形象或观点更加鲜明突出。对比两物，能更容易鉴别其好坏、善恶、美丑；对比同一事物的两面，能更深刻地认识某种事物正反两方面的本质特征，把事理说得更透彻、更全面	毛泽东说过：“虚心使人进步，骄傲使人落后。”通过“虚心”与“骄傲”、“进步”与“落后”的鲜明对比，深刻地阐明了为人处世应持有的正确态度
排比	整齐匀称，可加强语势，增强节奏感。运用排比说理，可以使论述条理清楚，周密深刻；运用排比叙事，可以使内容丰富充实，层次分明；运用排比抒情，可以使情感抒发淋漓尽致，引起读者或听众的强烈共鸣	艾青在诗中回答“为什么我的眼里常含泪水”的问题时，通过对“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，这无止息地吹刮着的激怒的风，和那来自林间的无比温柔的黎明”等的排比描述，抒发了“对这土地爱得深沉”的强烈情感，表达出诗人对祖国深深的眷恋与热爱之情

二 口才的训练方法

口才的培养涉及多方面的素养与能力。其中，口语表达作为口才呈现的直接载体，在人与人的沟通交流中扮演着极为关键的角色，需要我们通过各种科学且针对性强的训练方法来提高。这里着重介绍七种口语表达的训练方法。



（一）练声法

练声法是训练口语表达能力的基础方法，侧重于提高发声的质量与稳定性。练声时，首先要学会用气的方法：吸气时，需要小腹收缩，胸部充分扩张，尽可能吸纳更多空气，注意吸气时不要提肩；呼气时，需要上下牙齿基本闭合，仅留一条细小缝隙，缓慢呼气。然后放松声带，可轻轻打哈欠或者做一些颈部、喉部的舒展动作，让声带处于松弛状态。之后，用温和、轻柔的气流去振动声带，如轻轻哼唱简单的音阶。待声带适应后，再逐渐增加发声的强度与难度，通过练习不同的声调、语调、音量变化，来提升声带的控制能力与发声的灵活性。



知识加油站

吐字的发声要点

音节是口语表达的最小单位。说话时，每一个字的发声都可能影响口语表达整体的清晰度、圆润度和感染力。因此，吐字的发声练习十分重要。

一个音节可分为字头、字腹、字尾三个部分。练习吐字时，首先要注重字头的力量。发音时，嘴唇一定要用力，利用字头带响字腹与字尾。其次，字腹的发音一定要饱满、充实，口形要正确。最后，字尾的归音要完整到位并适时收尾，切不可将音拖得过长。

（二）速读法

速读法侧重于提升口语表达的速度。我们可以找一篇文章，先浏览一遍，把其中不认识的字、词弄明白，然后开始快速朗读，朗读的速度逐次加快。需要注意的是，“快”必须建立在吐字清楚、发音干净利落的基础上，不要为了快而快。

（三）背诵法

背诵法侧重于锻炼人的记忆能力与朗诵能力。我们可以先选择一篇自己喜欢的演讲稿、散文、诗歌等，然后对选定的材料进行分析、理解，再进行背诵。背诵的过程可分两步进行：第一步是完成“背”的训练，即先将文章背下

来。在这个阶段不要求声情并茂，只需要达到熟练记忆；第二步是完成“诵”的训练，即在熟记文章的基础上，进一步领会作品的格调、节奏，融入自己对文章的理解，有感情地背诵文章。

（四）复述法

复述法侧重于增强口语表达的连贯性。我们可以选择一篇长短适中、有一定情节的文章，并选择朗读水平较高的音频作为范本。听一遍范本，复述一遍，反复多次进行，直到能够将文章完全复述出来。一开始练习时，最好选择句子较短、内容简单的材料，以便记忆。随着训练次数的增加，可以选择一些句子较长、内容复杂的材料进行练习。这样由易到难、循序渐进，效果会更好。

（五）描述法

描述法侧重于提高人的语言组织能力。我们可以先选择一幅画或一个景物作为描述的对象进行观察。例如，如果要描述的对象是“湖边的景色”，那么就要观察湖周围的景物及它们的状态，完成观察之后再进行描述。描述时不仅要说明景物的特点，还要对景物进行联想与想象。例如，我们观察到傍晚有一位老爷爷坐在树荫下，可就此展开联想，如想到自己的爷爷当前可能在做的事情，或想到诗句“夕阳无限好，只是近黄昏”等。

（六）模仿法

模仿法侧重于加强口语表达的多元性与可塑性，是一种简单易学、娱乐性强、见效快的方法，可通过以下三种方式进行。

1. 专人模仿

我们可以观看专业播音员或配音演员的音视频，模仿他们的声音练习。在模仿的过程中，学习他们的语言风格、发音方式、节奏把控等多个方面的表达特点，并融入个人的理解与创新，逐渐优化自身口语表达习惯。

2. 专题模仿

我们可以邀请几个好友共同参与练习。首先由一人讲述一段新颖有趣的专题故事，之后其他人依次进行模仿，最后通过互相打分的形式，评选出模仿最像的同学，并给予其表扬鼓励。需要注意的是，讲述者准备的内容务必新鲜



有趣，能够吸引人们的兴趣，激发学习热情。在讲述之前，讲述者还应充分准备，确保内容表述准确无误、生动形象，以免影响模仿者的学习效果。

3. 随时模仿

在日常的广播收听、电视及电影观看过程中，我们可以随时模仿，密切留意专业人员的声音特质、语调变化、神态展现及动作姿态等，边听边模仿、边看边学习，在日积月累中不断提升自身的口语表达技巧与肢体表现能力，逐渐形成属于自己的口才风格。

（七）角色扮演法

角色扮演法侧重于提高语言表现力与语言灵活性。我们可以选择一则短篇小说或寓言故事等，分析各个角色的语言特点。然后扮演不同的角色与他人交流，以切身体会不同人物在不同情境下的语言风格与情感表达方式，进而丰富自身口语表达的维度，增强口语表达的灵活性。也可以邀请同学扮演不同的人物角色，以营造更真实的交流场景，在互动中进一步锻炼口语表达技巧与临场反应能力。

思维健身房

你还知道哪些口才的训练方法？请与周围同学分享。



小试牛刀

模仿《新闻联播》播音员发言

良好的口才并非与生俱来，而是通过不断训练逐步提升与完善的。请同学们观看一期《新闻联播》，学习播音员的发音方式、语言节奏和播音仪态等，然后选取一段新闻内容进行模仿播报，并将其录制下来反复观看，进行有针对性的总结练习。



一、单选题

1. 在小组项目汇报中,小刘在评价其他小组成果时,一方面因清晰指出对方优点,赢得了大家的认可;另一方面又因言语刻薄,引发他人不满。小刘的发言体现了()。

- A. 口才是一种能力素养
- B. 口才是一门综合艺术
- C. 口才是一把“双刃剑”
- D. 口才是一种情感表达

2. 在一次演讲比赛中,小姜自信登台,全程面带微笑,即便中途忘词,也能迅速镇定下来巧妙衔接,流畅完成演讲。小宇刚上台就十分紧张,说话磕磕巴巴,只是机械地背诵自己的稿子,最终遗憾退场。这说明说话人应()。

- A. 保持稳定的心理
- B. 积累丰富的知识
- C. 锻炼多元的能力
- D. 具备良好的修养

3. 小刚想要提升口语表达的速度,可以选择()这一训练方法。

- A. 描述法
- B. 练气法
- C. 速读法
- D. 背诵法

二、仿说题

仿照以下说法,以“阅读”为主题构思一段文段,并与同学们分享。

某位演讲家说过:“演说有种种好处。一是随便什么地方,都可以随时演说;二是不要钱,听的人必多;三是人人都能听得懂,即使是不识字的小孩子,也可听懂;四是只需要三寸不烂之舌,不需要准备复杂道具;五是天下的事情都可以借此传扬。”

三、分析题

某中职学校的专业课老师邀请了一位校友回校分享职场经验,当时正值学校开展足球友谊赛。校友正准备演讲,发现不少同学站在教室外的走廊上,似乎在犹豫是进教室听讲座,还是去看足球赛。

于是校友讲了这样一段话：“同学们，今天是你鼓舞了我，你们放弃了精彩的足球赛来这里听我演讲，这说明你们认真进行了选择。在激烈的球赛与略显枯燥的经验分享之间，一般人可能会选择球赛，可你们选择了听我演讲；在活力四射的同学与我这个毕业多年的‘老学长’之间，一般人可能更喜欢看同学们踢球，而你们却选择了我。这说明你们觉得我的经验分享比球赛还有意思，我这个‘老学长’也挺有吸引力，一下子让我感觉自己都变年轻啦！”站在走廊上的同学们被校友一番幽默的话语吸引，纷纷走进教室坐了下来。

请同学们根据上述案例进行分析，说一说这位校友的讲话是如何巧妙地吸引同学们走进教室的。

四、综合题

故事接龙充满趣味与语言挑战，要求参与者不仅要有丰富的想象力来编造新奇有趣的情节，还要具备良好的口语表达能力，将脑海中的奇妙想法清晰、生动地表述出来。

4～6人一组，每名同学各自构思三个故事元素（如特定的场景、独特的角色、神奇的物品等）并将其制成抽签纸条，放进抽签箱。每名同学分别从抽奖箱中随机抽取三个故事元素，并将自己抽取到的三个故事元素即兴编成一个小故事在组内分享，限时1～2分钟。需要注意的是，所编成的故事应能与上一位小组成员的故事相连。

单选题答案 1. C 2. A 3. C

 项目评价

学习完本项目后，大家一定都有了不同程度的收获。根据自己的学习情况，进行自我评价与反思总结，填写表 1-3。

表 1-3 项目评价表

项目评价	评价标准	自我评价
基础知识	了解口才的作用、特点、应用途径和口语表达注意事项	☆☆☆☆☆
	知晓口才的培养途径与口语表达的训练方法	☆☆☆☆☆
技能实践	能够在不同情境下，充分运用、展示口才	☆☆☆☆☆
	能够掌握口才的素质要求、注意事项，正确使用恰当的训练方法	☆☆☆☆☆
素养提升	在他人展示口才时能够耐心倾听、勤于思考	☆☆☆☆☆
	感受口语表达中的逻辑思维，能做到表述严谨	☆☆☆☆☆
反思总结		



项目三

厚积薄发——演讲的基本功



学习目标

知识目标

- (1) 了解演讲时发音、语气、语调和语速的要求。
- (2) 体悟演讲时神态、体态和手势的运用方法。
- (3) 掌握演讲的控场技巧。

技能目标

- (1) 能够根据演讲的实际目标，合理运用语言表达与非语言表达。
- (2) 能够克服怯场心理，有效控制演讲现场。

素养目标

- (1) 养成自信大方、沉稳得体的演讲气质。
- (2) 培育可从容应对突发情况的心理素质。

任务一 了解演讲的语言表达

情景导入

课堂上，老师说：“学校下个月要举办职业风采大赛，其中有一个重要环节是主题演讲。”之后，老师播放了几个不同风格的演讲视频片段：有创业者在台上慷慨激昂地讲述奋斗历程，凭借激情四溢的语言赢得满堂喝彩；也有科研人员用平实温和的话语分享研究成果，依靠清晰的逻辑与真诚的态度打动听众……视频结束后，老师说道：“你们看，同样是演讲，不同人的语言表达却各有特色。我们若学会巧妙运用语言，就能让演讲更出彩……”

想一想

演讲者需要根据不同的场合，运用不同风格的语言表达。那么，我们应从哪些方面学习演讲的语言表达？又如何去练习语言表达呢？

语言表达在演讲中占据核心地位，是演讲者思想与情感的主要载体。演讲者恰当地运用语言表达可以清晰准确地阐述观点、传递信息，以引导观众发散思维、激发观众共鸣。

一 发音

演讲者应保证发音准确、清晰，词句流利、准确、优美。因此，演讲者需要做到保持气声协调、说清字头字尾、分清词语界限、调控音量大小和讲究音韵搭配。

（一）保持气声协调

演讲者应运用正确的呼吸方法，自觉地控制气息，以保持气声协调，进而有效提升发音质量与演讲效果。这里介绍三种正确的呼吸方法。



1. 胸式呼吸法

胸式呼吸法又称肋式呼吸法、横式呼吸法。吸气时，双肩上抬，胸廓扩大，浅浅吸入气息；呼气时，肋间放松，胸廓自然回落，缓缓吐出气息（图 3-1）。

2. 腹式呼吸法

腹式呼吸法属于深度呼吸法。吸气时，胸的上、下径增大，横膈膜下降，腹部膨胀变大；呼气时，胸的上、下径减小，横膈膜上提，腹部收缩变小（图 3-2）。

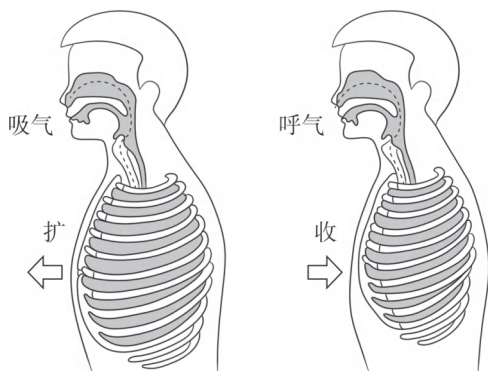


图 3-1 胸式呼吸法

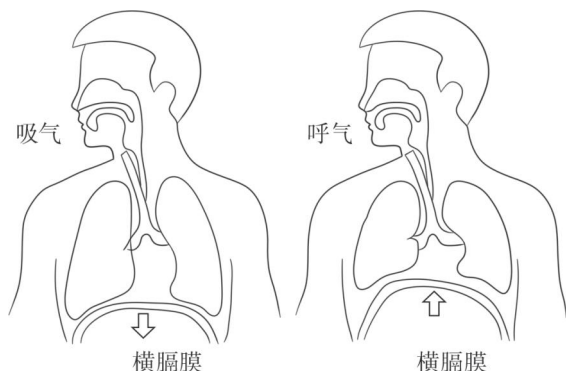


图 3-2 腹式呼吸法

3. 胸腹联合式呼吸法

胸腹联合式呼吸法是演讲最常用的呼吸方法。吸气时，胸腔自然扩张，横膈膜缓慢下沉，腹部微微隆起，气息顺畅且深入地充满整个腔体；呼气时，胸腔逐渐回缩，横膈膜缓慢上升，腹部渐渐收缩，将气息均匀且平稳地吐出。这种呼吸方法不仅可以促使气息的容量增大，还能够稳定两肋及横膈膜的张力，使之能够和来自小腹的收缩力量形成对抗，从而加强声音的力量。



知识加油站

换气的技巧

换气是演讲发音过程中的重要环节，直接关系到演讲者能否持续、稳定地输出清晰、有力的声音。因此，演讲者需要运用一些换气的技巧。常见的换气技巧有以下三种，具体说明见图 3-3。

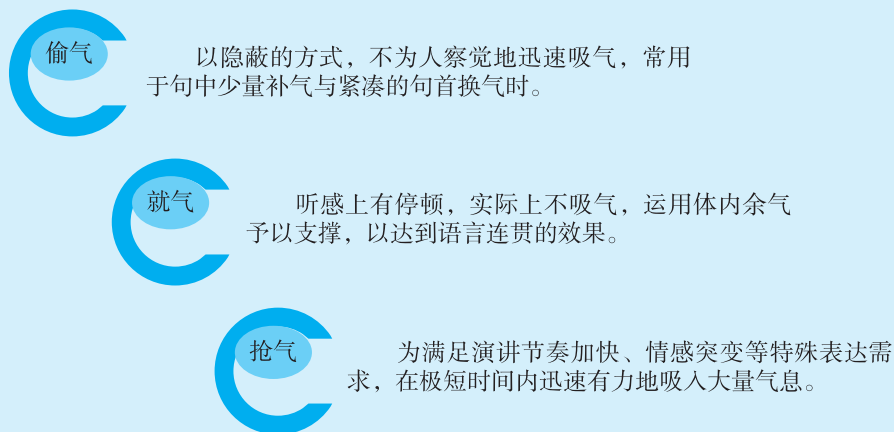


图 3-3 常见的换气技巧

（二）说清字头字尾

字正腔圆是语言表达的基本要求。演讲者想要做到字正腔圆，关键在于处理好字头字尾。其中，字头是字的起始发音，能让观众迅速捕捉词汇信息；字尾是字的收尾发音，能起到完善语义、增强和谐感的作用。演讲者应根据普通话声母、韵母的标准说清字头字尾，避免出现地方口音或误读的情况。



知识加油站

普通话声母、韵母的发音方法

现代汉语中，每一个字的音节都是由声母、韵母和声调构成的整体。以下是普通话声母、韵母发声方法的具体说明。

1. 普通话声母的发音标准

普通话声母共有 21 个。根据《普通话水平测试实施纲要（2021 年版）》中的发音方法划分，声母有六种发音方法，包括：发音时气流爆发而出的塞音 b、p、d、t、g、k，发音时气流从窄缝中挤出摩擦成声的擦音 f、h、x、s、sh，发音时先阻塞气流再让气流冲出形成的塞擦音 j、q、z、c、zh、ch，发音时气流从鼻腔通过的鼻音 m、n，发音时气流从舌头两边空隙通过的边音 l 和发音与擦音相似但气流未达到湍流程度的近音 r。



2. 普通话韵母的发音方法

普通话韵母共有 39 个，可分为单韵母、复韵母和鼻韵母。它们的发音方法如下。

(1) 单韵母。发音时舌头的位置、口腔张开的程度基本保持不变，有 a、o、e、i、u、ü 等。

(2) 复韵母。发音时口腔形状发生变化，从一个音快速滑向另一个音。有开头清晰响亮的 ai、ei、ao、ou，中间位置音最为响亮的 iao、iou、uai、uei 和末尾发音响亮的 ia、ie、ua、uo、üe 等。

(3) 鼻韵母。发音时气流从鼻腔出来，有发音收尾时舌尖抵住上齿龈的 an、ian、uan 等与收尾时舌根抵住软腭的 ang、iang、uang 等。

(三) 分清词语界限

演讲者应注重词语界限的划分，清晰、准确地断词断句。若演讲者连读、错读词语，便会破坏语句原本的语义结构，使观众在理解演讲内容时出现障碍。例如，“一米九个头的小冯伫立在空荡荡的山谷里”。这句话中的“一米九个头”本意是“身高 1.9 米”，应读成“一米九 / 个头”。如果词语界限划分不当，读成“一米 / 九个头”，把“个头”一词分割为“个”（量词）与“头”（名词）两个词，便会产生歧义，进而导致观众困惑，影响信息传递的准确性。

(四) 调控音量大小

演讲者可通过控制音量的大小，表达不同的信息层次与情感强度。例如，在叙述经历之处，应音量适中，平稳讲述事件的来龙去脉；在着重提醒之处，可适当提高音量，引起观众的特别关注。同时，音量大小变化既要自然、流畅，也要恰当、适度，不能大到震耳欲聋，也不能小得无法听清。

思维健身房

面对不同规模的观众群体，我们在音量控制上应做出怎样的调整？

（五）讲究音韵搭配

在发音方面，演讲者还应讲究音韵搭配，以提升演讲的感染力与吸引力。具体来说，演讲者可以合理交替使用单、双音节词（单音节词是只有一个音节的词，如“天”“地”等；双音节词是包含两个音节的词，如“国家”“企业”等），增强语言的节奏感；适当押韵，使语句读起来顺口，听起来舒服；运用象声词、叠声词等渲染气氛，让观众获得更好的听觉体验。

例如，在一场倡导环保行动的演讲里，演讲者说：“垃圾入箱，环境变靓。植树造林，空气清新。少用塑胶，地球欢颜。绿色出行，未来灿烂。”这种表述形成了朗朗上口的韵律，极大地强化了语言的表现力。但若换种说法，如“把垃圾放进箱子里，环境就能变好。多种点树，空气会不错。少用塑料，对地球有好处。出门多选择绿色出行方式，未来会更好”就显得平淡，缺乏吸引力。

二 语气

语气既包括外在的声音表现（如声音高低、强弱、虚实等），又包含内在的感情色彩。演讲者应善于根据不同的情境调整语气，以呈现出生动且富有层次的演讲。以下是八种常见的语气及其特点，具体说明见表 3-1。

表 3-1 常见的语气及其特点

语气类型	特点
“爱”的语气	气徐声柔，发音宽松，用声自如，气息深长
“恨”的语气	气足声硬，发音紧窄，气猛而多阻塞，似忍无可忍，咬牙切齿
“悲”的语气	气沉声缓，发音欲紧又松，气息先出，声音后出，郁闷沉静
“喜”的语气	气满声高，发音松弛，气息顺畅，激情洋溢
“惧”的语气	气提声抖，发音迟钝，气息好像是积存于胸，出气强弱不匀
“急”的语气	气短声促，吐字弹射有力，气息急迫，停顿短暂
“怒”的语气	气粗声重，发音力度加大，气息纵放不收，语势迅猛不可遏制
“疑”的语气	气细声黏，发音欲松还紧，气息欲连还断，吐字夸张



三 语调

演讲者运用恰当的语调可以使演讲内容更加生动形象，令观众更容易理解、接受演讲者传达的信息。具体来说，演讲者需要做到善用停顿、巧用重音和妙用升降。

（一）善用停顿

在语言表达中，同样一组音节会因停顿不同，意思完全不一样。例如，“我赞成他也赞成你怎么样”可以说成“我赞成他 / 也赞成你 / 怎么样”，也可说成“我赞成 / 他也赞成 / 你怎么样”，这两种停顿表达了两种完全不同的意思。可见，演讲者善用停顿不仅可以满足正常的换气需求，使自己在演讲过程中气息平稳流畅，还可以突出重点内容、调整节奏，更精准地传递复杂的语义信息，引导听众理解演讲意图。

思维健身房

“最近传来消息，我们一直努力守护的那片古老森林，有人打算在那里修建大型工厂。这片森林承载着我们太多的回忆，小时候我们在林子里追逐嬉戏，听鸟儿欢唱，看松鼠跳跃。如今却面临这样的变故，真不知道该怎么办才好。”

两人一组，一位同学用“悲”“怒”“疑”三种语气依次朗读上文段，另一位同学认真倾听并记录感受，之后两人交换角色。朗读结束后，一起探讨每种语气在情感表达、声音表现，以及带给听众感受方面的差异。



知识加油站

特殊停顿的使用情况

特殊停顿是演讲者为了加强某些特殊效果或满足演讲现场的某些需要而采用的停顿。在演讲中，演讲者可在以下四种情况下使用特殊停顿。

1. 控制现场秩序

如果演讲过程中出现观众交头接耳、议论纷纷，现场秩序混乱的情况，那么演讲者就可以适当地停顿，从而将观众的注意力吸引到自己身上，以达到控场的目的。

2. 列举事例

在演讲的过程中，演讲者往往会在说理、议论之后讲一个事例来证明前面的观点，以加深观众的理解。演讲者可以在列举事例之前稍作停顿，以充分激起观众的好奇心，使他们的注意力集中。

3. 转移话题

在书面语言中，一个段落结束后再起一个段落时需要另起一行，以清楚地表明新段落的开始。口头语言中无法用转行表示新段落的开始，但可以通过停顿来表示话题的转移。演讲者在结束一个话题后、开始一个新话题之前可以稍作停顿，这样既能表示上个话题的结束，又能给观众提供缓冲的时间，以集中注意力听下一个话题。

4. 掌声、议论声或笑声不断

当演讲者讲到精彩之处时，现场往往会出现观众的掌声、议论声或笑声不断等情况。此时演讲者就应停止讲话。如果这种情况持续的时间比较长，演讲者还可以伸出双手，掌面朝下，双手做按压的动作，示意观众停止，再继续演讲。这样既可以为观众提供表达情感的时间，又能与观众形成良好的互动。

（二）巧用重音

在演讲时，人们常常利用声音的强弱对比，通过重读某些词语，以强调关键内容、传递特定情感或凸显核心观点。例如，在“如果世界上真有不知疲倦的人，我们敬爱的周总理啊，一生休息得最少最少”这句话中，将“不知疲倦”“敬爱的周总理”等词读得深厚且有力，展现了对总理由衷的赞美与崇拜；将“最少最少”一词读得深沉且缓慢，表达对总理操劳一生的追忆与敬意。

（三）妙用升降

不同语调的高低起伏可以传递各种复杂的情绪、态度。演讲者要学会准确地使用高音、中音、低音，恰如其分地表达自己的思想感情。其中，高音比较



高亢、明亮，多用来表示惊疑、欢乐、赞叹等感情；中音比较丰富、充实，多用来表示平和、舒缓等感情；低音比较低沉、宽厚，多用来表示沉郁、压抑、悲哀等感情。

四 语速

语速的快慢往往与环境、气氛、心理、表达内容、修辞手法等有关。根据演讲内容的要求与感情表达的需要，演讲的语速一般可分为快速、中速、慢速三种，具体说明见表 3-2。

表 3-2 演讲的语速

语速	适合的内容	适合的心理情绪	示例
快速	叙述急剧变化的事情或质问、斥责、雄辩、表态	急促、紧张、激动、惧怕、愤恨、欢畅、兴奋等	在一场关于环保主题的演讲中，演讲者生动描述了灾害发生时紧张危急的氛围。强烈的质问语气配合快速的发言节奏，迅速点燃了现场气氛，激发了观众内心的紧迫感与对破坏环境行为的愤恨之情
中速	一般性的说明或叙述	平静、客观、沉着等	在介绍一款新手机功能时，演讲者语速适中地讲述了新手机的各项功能，给予了观众足够的时间去消化每一个功能的讲解，使观众能够理性分析产品特点
慢速	叙述平静、庄重的事或抒情	深沉、肃穆、沮丧、悲痛、哀悼等	在纪念某位伟人的演讲中，演讲者字字斟酌，徐徐道出沉痛哀悼之意，营造了庄重肃穆的氛围，使观众能沉浸在对伟人的追思之中，深切体会到演讲者内心的悲痛与敬重



知识加油站

演讲节奏的类型

演讲节奏是指演讲者通过语气的轻重缓急、语调的抑扬顿挫、语速的快慢更迭及情感的起伏变化等形成的一种有规律、有秩序的动态变化模式。多变的演讲节奏能够调节演讲的氛围，吸引观众的注意力，引导观众

的情绪，使演讲更具感染力。常见的演讲节奏有轻快型、持重型、平缓型、急促型、低抑型等，具体说明见表 3-3。

表 3-3 演讲节奏的类型

类型	语气	语调	语速	适用范围
轻快型	轻松愉悦	明快上扬	较快	欢迎词、祝酒词、贺词等
持重型	庄重严肃	沉稳有力	较慢	工作报告、开幕词、闭幕词等
平缓型	平和自然	平稳适中	一般	学术演讲、座谈讨论、经验分享会等
急促型	激昂紧迫	高亢急切	飞快	紧急动员、竞选演讲、突发事件声明等
低抑型	沉重哀伤	低沉压抑	迟缓	悼词、纪念性演讲、反思类演讲等



小试牛刀

体悟不同的语言表达

阅读以下语句，尝试标注语句中的情感、停顿、重音等，体悟语言表达的魅力。

（1）劳动是人类的本质活动，劳动光荣、创造伟大是对人类文明进步规律的重要诠释。从“走在时间前面的人”王崇伦到“当代雷锋”郭明义，从“铁路小巨人”巨晓林到“金牌焊工”高凤林……一代又一代热爱劳动、勤于劳动、善于劳动的高素质劳动者，用对事业的“痴”、对岗位的“爱”、对工作的“狂”，垒筑起中华人民共和国的巍峨大厦，标注了建设者们的奋斗底色。

（2）从地质队诞生的那一天起，“献身地质光荣，找矿立功光荣，艰苦奋斗光荣”就与地质队员融为一体，谱写了一曲动人的凯歌……我相信，只有那些曾经或正在致力于献身地质这项伟大事业的人们，才会有那么一种冲动，一种自豪，一种喜悦，一种激情——如大海翻腾，如群山呼啸，如岩浆喷发，如涓涓溪水……



(3) 我们作为新时代的学生,肩负着伟大的使命——为祖国的繁荣昌盛而拼搏!当五星红旗在风中飘扬时,那一抹鲜艳的红震撼着我们的内心。我们铭记历史,那是先辈们用热血铺就的道路;我们展望未来,要用青春的力量,让祖国屹立于世界之巅!“天下兴亡,匹夫有责”不是一句空洞的口号,而是我们心中坚定的信念。我们要以知识为剑,以奋斗为盾,为祖国的尊严,为民族的荣耀,奋勇向前!

任务二

体悟演讲的非语言表达



情景导入

在学校礼堂里,一场演讲比赛即将开始。灯光渐暗,音乐响起,第一位演讲者缓缓走上舞台。他步伐稳健,身姿挺拔。上台后,他并未立刻开口,而是用坚定且温和的目光扫视全场,再从容地说出开场白。随着演讲的深入,他配合激昂的内容,适时地挥动双手;说到动情之处,他面部肌肉微微颤抖,眼眶泛红……台下的小李被深深吸引,不禁思考:原来除了精彩的言辞,演讲中的动作、表情竟然也有如此大的魅力……

想一想

演讲者往往能够借助恰到好处的非语言表达营造出强烈的感染力。那么,演讲中的非语言表达都包括什么?我们又该如何掌握并运用它们呢?

演讲者在“讲”的同时还要“演”,即在运用语言表达增强表现力与感染力的同时,还要使用非语言表达辅助观点传达与情感抒发。非语言表达是一种

无声的语言，主要体现在神态、体态、手势、着装等多个方面。

一 神态

一个人的神态是其内心世界的真实写照。有经验的演讲者往往能够充分地利用神态的变化表达出丰富的思想感情，进而吸引观众、影响观众、感染观众。其中，面部表情特别是目光、口型的应用尤为重要。

（一）准确运用目光

演讲者保持与观众的目光交流，可以及时地了解观众的听讲状态或遇到的问题，活跃演讲现场的气氛，与观众形成良性互动。这里介绍三种准确运用目光的方法。

1. 点视法

点视法是指演讲者在一段时间内有目的、有针对性地注视部分观众。演讲者运用这种方法可对专心致志的观众表示赞许与感谢，对持有疑问的观众进行引导与启发，对面露紧张的观众给予支持与鼓励，对影响秩序的观众进行制止与警示，等等。

需要注意的是，点视法针对性较强，演讲者应明确眼神的含义，不要长时间注视某位观众，以免使对方感到局促不安或引起其他观众疑虑。

2. 环视法

环视法是指演讲者有节奏地或周期性地环视全场。演讲者可在演讲开始时先面带微笑环视一周，这样既可以提醒观众、促使全场安静，又可以增强与观众的情感联系。运用这种方法时，演讲者需要注意照顾全局，不可忽视任何角落的观众；头部摆动幅度不宜过大，眼珠不可肆意乱转，否则会分散观众的注意力，影响演讲的效果。

3. 虚视法

虚视法是指演讲者呈现似视非视的神态，表面看似注视某处或某人，实则并无具体聚焦目标。演讲者运用这种方法既可以有效地缓解紧张情绪，显得大方、自然；又可以专心于演讲的内容，不被个别观众影响。但需要注意的是，虚视法不可频繁使用，以免给人傲慢之感。



此外，眉与目相连，眉目常联合运用。例如，眉目低垂，表示冷漠；眉目骤张，表示恼怒；双眉紧锁，表示忧愁；眉飞色舞，表示兴奋；等等。演讲者在调整目光时，还应注意协调眉与目的一致性与连贯性，确保二者传递出的情感相互呼应、相得益彰。

思维健身房

你还知道哪些目光的运用方法？请与周围同学分享、讨论。

（二）合理调整口型

演讲者还可通过合理调整口型，生动且有效地传情达意。例如，小郝在一场关于“难忘的旅行”的演讲中，说到“当我终于站在那片向往已久的海边，海浪轻轻拍打着脚丫，温暖的阳光倾洒全身”时，嘴角向上，展现出愉快、兴奋的神色；说到“旅途中遭遇暴雨，被困在狭小的帐篷里，满心期待的行程被打乱”时，嘴角向下，呈现出沮丧与懊恼的神情；说到“突然看到悬崖边壮丽的瀑布，那磅礴的气势扑面而来”时，口型灵活夸张，表达了震惊、敬畏之感；说到“即便旅行中困难重重，但我依然决定要探索更多未知美景”后，双唇紧闭，流露出坚定、无畏的态度。同时，微笑这一简单却极具力量的口型更是在演讲中扮演着至关重要的角色。例如，一个恰到好处的微笑可以瞬间化解现场可能存在的紧张氛围。

我们在练习神态时，可以先选择一些感情丰富的演讲词，认真研读领会，带着感情地面对镜子运用目光、调整口型，准确、鲜明地反映出自己内在的真实感情。



知识加油站

微笑在演讲中的作用

微笑是自信的标志、礼貌的象征、涵养的外化，具有独特的魅力，在演讲中发挥着诸多不可替代的重要作用。

（1）微笑能让演讲者的声音更好听。人在微笑时，面部肌肉自然上拉，嘴巴自然张开，气息通畅，发出的声音更加自然圆润；舌头放松且处于灵活自如的状态，能够更准确地与嘴巴各部位配合，发出的声音更加清

晰完整。

(2) 微笑能够营造积极的情感氛围。演讲者可以借助微笑减轻甚至消除观众的抵触情绪,激发观众的积极感情,有效缩短彼此之间的距离,建立融洽的气氛,让观众处于轻松愉悦的状态下,更容易接受演讲者所传达的信息。

(3) 微笑能促进演讲成功。微笑是人们美好心灵的外现,能够体现个人的风度与涵养。演讲者发自内心、真诚的微笑,具有很强的吸引力与影响力,能让观众感受到演讲者的友善、热情,使观众更愿意倾听演讲内容,接受演讲者传递的观点,促进演讲成功。

二 体态

我们常说“站有站相,坐有坐相,走有走相”。演讲者应保持稳定优美、舒适自然的体态,塑造良好的形象,使演讲达到预期的效果。

(一) 站姿

在演讲的过程中,演讲者通常会采用站姿。这种姿势有利于演讲者不被讲台或座椅等遮挡,便于观众看清演讲者的体态。演讲的站姿通常有自然式站姿、丁字式站姿和稍息式站姿等。

1. 自然式站姿

自然式站姿是指演讲者两脚自然分开,间距与肩宽相似,重心在两脚之间(图3-4)。同时,头部保持端正,目光平视前方,两肩放松,挺胸收腹,双臂自然下垂,手掌自然弯曲,展现出一种自然、沉稳且自信的状态。

2. 丁字式站姿

丁字式站姿是指演讲者一只脚在前、一只脚在后,两脚掌之间成90度左右的“丁”字形(图3-5)。同时,两腿前后交叉距离以不超过一只脚的长度为宜。需要注意的是,演讲者的两脚跟不宜紧靠在一起,以免显得局促、拘谨,影响整体的大方与自信形象。



3. 稍息式站姿

稍息式站姿是指一脚自然站立，另一只脚向前迈出半步，两脚之间形成夹角（图3-6）。这种站姿常用于氛围较为轻松、随意的演讲片段（如分享个人经历、讲述生活趣事等），能给人一种亲切、自然、放松的感觉，有助于拉近演讲者与听众之间的距离。但需要注意的是，演讲者不宜长时间单独使用这种站姿，以免给人一种不严肃之感。

（二）坐姿

演讲者在进行一些时间较长的演讲时，可采用坐姿。其中，男式坐姿强调抬头、挺胸、收腹，两眼平视前方（图3-7），表现出男性的自信与大方。女式坐姿强调腰背挺直，膝盖、双脚并拢（图3-8），表现出女性的优雅与端庄。需要注意的是，无论是男性还是女性，切勿跷二郎腿。

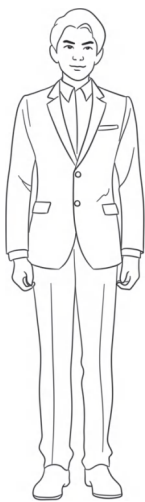


图3-4 自然
式站姿



图3-5 丁字
式站姿



图3-6 稍息
式站姿



图3-7 男式
坐姿



图3-8 女式
坐姿

此外，演讲者还可采用坐姿与站姿相结合的方式。例如，在讲解理论知识、分享故事细节等节奏平缓的环节中，可采用坐姿；在强调重点、激发情绪、引导互动等时，宜采用站姿，强化表达。这样既可缓解疲劳，也能形成“动静结合”的效果，进而提升演讲的吸引力。

（三）行姿

在演讲中，演讲者还会在强调重点、切换话题、吸引注意力等情况下移

动，以做提示。移动时也要保持良好的姿态，具体来说，演讲者应做到上身挺直，步伐矫健，双膝弯曲度小，步子的幅度、速度适中；每一步都应沉稳有力，展现出自信从容的气质；不可盲目走动或背对观众，以免分散观众注意力。

此外，在演讲过程中，适当鞠躬、点头、摇头、侧身等也是展现良好体态与礼貌的一部分，我们也应掌握其主要方式。



知识加油站

鞠躬的方式

鞠躬在演讲中可向他人传递敬重之意。根据演讲的情境与对象的不同，鞠躬通常有以下三种方式。

1. 45 度鞠躬

演讲者上台演讲时，应双手自然交握于腹部上位（右手轻轻握住左手手指部位），上身前倾 45 度左右，目视下方点头，然后抬头起身，目视观众，以表示对观众的谢意。

2. 30 度鞠躬

演讲者遇到师长、长辈在场时，应双手自然交握于腹部上位（右手轻握左手手指部位），或两手自然下垂放在身体的两侧，正对鞠躬对象的方向，上身前倾 30 度左右，眼睛看脚前方 1 米左右。

3. 15 度鞠躬

演讲者表示一般敬意时，双手自然交握于腹部上位（右手轻握左手手指部位），上身前倾 15 度左右，眼睛自然看向脚前方。

三 手势

手势是演讲中不可或缺的一部分，能够辅助语言表达，使演讲者的意图更加清晰、明确，增强与观众之间的互动和情感交流。这里从手势活动范围与手势运用方法两个方面进行介绍。



（一）手势活动范围

在演讲过程中，手势的活动范围有着对不同分区的界定与意义，大致分为以下三个区间，具体说明见图 3-9。

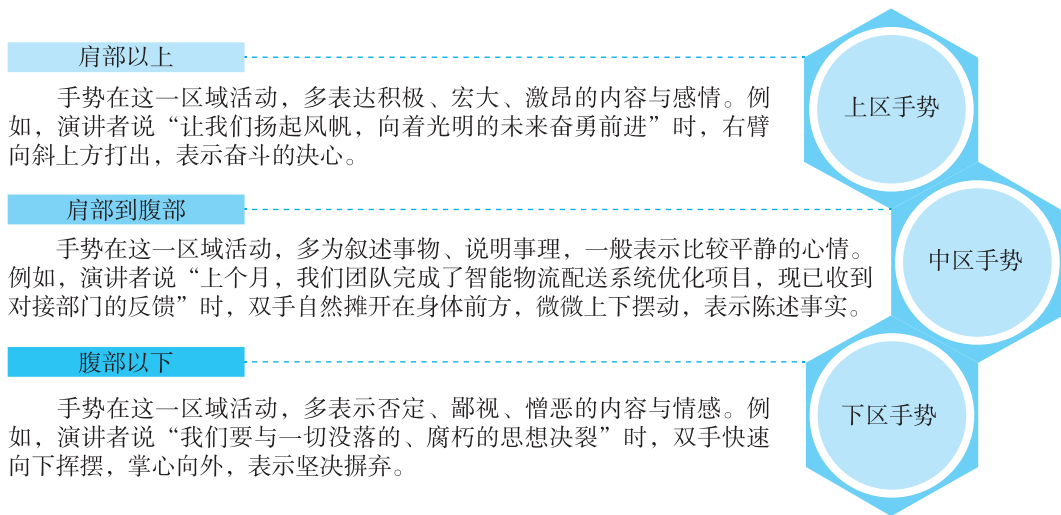


图 3-9 手势活动范围

（二）手势运用方法

不同的手势代表不同的信息与情感，包含诸多运用技巧与要点。这里从手指、手掌、拳等方面介绍手势的运用方法。

1. 手指的运用

演讲者灵活运用手指，能够丰富演讲的表现力，增强与观众的互动效果。以下是五种常见的手指运用方法。

（1）食指法。食指法是伸出食指，其余四指弯曲并拢（图 3-10）。这一手势在演讲中被大量采用。其中，向上或向下指时，起强调作用，常用来强调话题所涉及的人或物；向前指时，可引导观众将注意力集中到所指的具体对象、场景或方向上，进一步强化对相关内容的呈现与表达。

（2）拇指法。拇指法是竖起大拇指，其余四指弯曲。这一手势通常表示强大、肯定、赞美、第一等意思。

（3）啄指法。啄指法是五指接触，向内并拢（图 3-11）。这一手势表示反复强调重点，具有很强的针对性、指向性。

(4) 叉指法。叉指法是手指伸直叉开，可叉多指。这一手势一般用来表示数字。

(5) 抓指法。抓指法是五指稍弯、分开、开口向上，呈爪状。这一手势主要用来吸引观众，控制现场气氛。



图 3-10 食指法



图 3-11 啄指法

2. 手掌的运用

手掌的动作在演讲中具有独特的表意功能，合理运用能够更好地配合演讲内容，增强表达效果。以下是四种常见的手掌运用方法。

(1) 仰手。仰手是指掌心向上，拇指张开，其余手指呈自然微曲状。这种手势多表示贡献、请求、承认、赞美、许诺、欢迎等意思。例如，演讲者在说“我相信大家是能够做到的”“希望在座各位为教育事业奉献自己的力量”之类的内容时，通常会用这种手势。

(2) 覆手。覆手是指手心向下，胳膊微曲，手掌稍向前伸。这种手势主要表示神秘、压抑、否认、讨厌等意思。例如，演讲者在说“这里面一定有问题”“我们不同意采取这种办法”这类内容时，便可以用覆手。

(3) 分掌。分掌是指两手由合至分开。这种手势多表示空虚、失望、分散、消极等意思。例如，演讲者在说“一个人如果没有远大理想，那他将一事无成”“虽然做了许多工作，但仍然是不见效的”之类的内容时，往往会用这种手势。

(4) 合掌。合掌是指两手由分开至合。这种手势主要表示团结、亲密、联合、会面、接洽、积极等意思。例如，演讲者在说“我们要团结起来，把这个



工作做好”“为了一个共同的目标，我们走到一起来了”这类内容时，便可以用合掌。

3. 拳的运用

演讲者一般只有在讲到感情最集中、最强烈的地方时，才会使用拳。这种手势通常表示愤怒、决心、警告等，常出现在政治、法律、道德等方面的演讲。例如，演讲者在说“勿忘国耻”“谁敢侵略我们，就一定要消灭它”时，可紧握拳头，手臂适度用力抬起，展现坚定的意志与满腔的愤慨。



知识加油站

使用手势的注意事项

手势在演讲中犹如一把“双刃剑”。若使用不当，便会适得其反，导致观众分散注意力甚至产生误解。我们在使用手势时，需要注意以下两点。

1. 手势不宜过多

演讲者切勿“指手画脚”与“手舞足蹈”。无论是为了增强表现力而精心设计的手势，还是因情绪激动而自然做出的手势，演讲者都不能过度使用，以免让观众感到眼花缭乱。

2. 注意各地习俗

由于历史传统及文化背景等不同，同一个手势可能在不同地区代表不同的含义。例如，我国部分地区的居民在迎接尊贵客人时，会伸出双手且保持掌心向上，微微躬身，表达对客人的敬重与欢迎。但在其他地区，这一手势可能表示请求、等待指示或单纯接过物品等，并没有如此强烈的礼仪色彩。如果演讲者不了解这一习俗，在面对来自该地区的观众时，错误解读或使用该手势，就有可能造成误解。所以，演讲者在演讲前，应充分了解不同地区、民族的习俗，避免因不当手势影响演讲效果。

四 着装

着装作为一种特殊的交际语言，对自身、他人都会产生影响。演讲者的着

装应整洁端庄、协调得体，能充分体现出自己的特点与神韵，并与演讲内容、氛围相协调。例如，如果是严肃、郑重或愤怒、哀痛的演讲，演讲者适合穿深色或黑色的正装；如果是欢快、喜悦且较为轻松的演讲，演讲者适合穿一些浅色、颜色丰富的常服。总之，演讲者的着装要合体、合度、合时，协调美观。



小试牛刀

运用非语言表达技巧

以下是“奋斗成就梦想”演讲中的一段内容。请你朗读这段内容，并在朗读过程中尝试运用所学的非语言表达技巧。

朋友们，梦想是什么？梦想是那夜空中最璀璨的星辰，遥不可及却又无比诱人。每当我抬头仰望星空，看到那闪烁的繁星，心中便涌起一股无尽的力量。它就像一盏盏明灯，在黑暗中为我指引前行的方向，让我即便身处困境，也绝不放弃对未来的渴望。奋斗，则是我们踏上追梦之旅的双脚。每一步都饱含着汗水与艰辛，但每一步也都离梦想更近一点。我们不能害怕跌倒，也不能畏惧风雨，因为只有不断磨砺自我，我们才能变得更加坚强。回首过往，那些曾经为梦想拼搏的日子里，有欢笑，有泪水，有挫折，也有收获。而正是这些经历，铸就了如今更加成熟、更加坚定的我。所以，让我们一起怀揣梦想，勇往直前，用不懈的奋斗书写属于我们的辉煌篇章！

任务三

掌握演讲的控场技巧



情景导入

在一场关于“梦想起航”的主题演讲活动中，第一位演讲的同学小周



匆忙走上讲台，鞠躬后就一直埋头念手中的演讲稿。由于小周缺乏控场意识，始终没有与听众建立有效互动，台下听众逐渐失去兴趣——部分同学交头接耳，有的甚至望向窗外。小周浑然不觉，依旧自顾自地念着稿子，直到结束都未能激发听众共鸣，最终草草收场。之后，第二位演讲的同学小吴自信登台。他面带微笑，用洪亮的声音说道：“同学们，谁心中有个超酷的梦想，快举手让我看看！”这一互动瞬间打破了沉闷的氛围，调动了大家的积极性。听众纷纷举手响应，整个教室气氛热烈……

想一想

一位优秀的演讲者不仅要有坚定的自信心，还要有强大的控场能力。那么，我们应如何树立自信心、克服怯场心理？又应从哪些方面学习有效的控场方法呢？

我们想要获得最佳的演讲效果、达到理想的境界，不仅要克服怯场的心理、保证演讲内容的质量，还要合理使用控场技巧。

一 克服怯场心理

演讲是对演讲者心理素质的考验。如果演讲者因不适应演讲环境而产生怯场心理，那么很可能会出现忘词、思路中断等情况，极大地影响演讲质量。因此，演讲者应增强自信心、提升自控力、涵养语言风度、增强应变能力等，以克服怯场心理。

（一）增强自信心

演讲者拥有自信心是克服怯场心理的首要条件。当演讲者内心笃定演讲将会取得良好效果时，就会在潜意识里给自己积极的心理暗示，从而在行动上更具主动性与表现力，能够更从容地面对台下的观众。相反，如果演讲者缺乏这种自信，便很容易在演讲过程中因紧张而发挥失常。

因此，演讲者要有意识地培养、增强自信心。需要注意的是，这种自信心

不能毫无依据，而应建立在演讲者对自我素质与能力的正确认识、对演讲基本规律的熟练掌握和对演讲内容的深刻理解上。若没有切实的依据作为支撑，所谓的自信不过是“空中楼阁”，一旦遇到实际困难或突发状况，便会瞬间崩塌，导致演讲者陷入慌乱无措的境地，无法顺利完成演讲。

（二）提升自控力

自控力是指人根据需要，对自我情绪、情感，以及各种外在的言行举止等进行调节与控制的能力。演讲者的各种情绪波动与变化都会对演讲产生不同的影响。一般来说，责任心、使命感、成功欲等正面情绪是推动演讲顺利发展的积极因素，忧虑、恐惧、自卑等负面情绪是阻碍演讲成功的消极因素。演讲者要能够分辨、掌握自身情绪变化，清晰认知不同情绪带来的影响，根据实现演讲目的的需要，抑制消极情绪与冲动行为，正确地支配自己的语言与举止，使演讲的内容表达、节奏把控、肢体动作等和谐、协调。

（三）涵养语言风度

语言风度是演讲者内在气质的外在语言呈现，是个人涵养的直观体现。演讲者需要具备远大的理想、高尚的道德情操、广博的知识储备和高雅的生活情趣；提高思想修养，使自己的语言富有内涵；使用契合自身性格特征的语言风格，塑造独一无二的演讲风度，使演讲更具辨识度、感染力。

（四）提高应变能力

应变能力是演讲者在演讲过程中针对不利因素，迅速调整演讲内容或仪态，以适应现场变化的关键能力。在演讲过程中，演讲者需要依据观众的基本情况制订演讲策略；密切观察、分析观众的心理与情绪变化，及时调整演讲方式；巧妙利用演讲场合中的各种情境因素（如时间、空间、天气、现场声音和物品等），灵活发挥，顺势而为，以确保演讲顺利推进。

二 控制演讲现场

演讲者只有有效控制演讲现场、抓住观众的注意力，才能让观众按照自己的逻辑思考，更容易与自己产生共鸣。我们可做到以下两点，以提升自身对演讲现场的控制力。



（一）树立自身演讲形象

演讲者的形象能够影响观众对演讲的接受程度与整体感受。我们可从打造第一印象、准确进入角色和完善自我形象三个方面来树立自身演讲形象。

1. 打造第一印象

演讲者带给观众的第一印象往往会影响观众对演讲的整体感受与接受程度。演讲者应以稳健、大方、镇定自若的姿态出场“亮相”，给观众留下深刻且正面的印象，使观众能够对演讲产生期待，为后续演讲的顺利进行打下基础。

其中，开场白是演讲者打造良好第一印象的重要环节，对确定演讲的基调具有关键作用。例如，某位演讲家在一场关于梦想的演讲中，用这样一段开场白打造了一个热爱探索、敢于追梦的冒险家、思想家的印象，成功吸引了观众。

看，这是我的手——（**举起右手，掌心向上**）它触摸过塔克拉玛干沙漠的沙粒，握过哈尔滨的冰晶，也在呼伦贝尔草原上和孩子们击过掌。但最让它兴奋的（**突然握拳，语气转为激昂**），永远是“下一站”未知的触感！（**向前迈一步，增加音量**）今天，我想和每个不甘平庸的灵魂分享：当我们把“好奇”装进行囊，把“勇气”刻在脚下——（**张开双臂**）整个世界，都会成为我们的实验室！

2. 准确进入角色

演讲者需要根据演讲的主题与目的，迅速、准确地进入相应的角色。这便要求演讲者深入理解演讲内容，将自己融入其中，使演讲不仅仅是机械地传达信息，而是真实情感的自然流露。例如，演讲主题是关于环保的呼吁，演讲者就要以一个环保倡导者的角色去讲述地球生态环境面临的严峻现状、人类活动对自然造成的破坏，以及可能引发的灾难性后果，语气充满关切与紧迫感，表情严肃认真，让观众切实感受到问题的严重性与行动的必要性。又如，演讲主题是科技产品的推广，演讲者就要以一个产品推销者的角色去详细阐述产品的功能、优势和创新点，语言简洁明了且富有条理，态度自信笃定，让观众充分认识到产品的价值与实用性。

3. 完善自我形象

演讲临近尾声时，演讲者的心态与行为容易出现偏差，要格外注意自我形象的维持与完善。例如，有些演讲者会自认为胜利在握，洋洋自得，流露出高傲轻慢的神情；有些演讲者自觉表现不尽如人意，产生浮躁的情绪，试图匆忙收尾……这些不恰当的表现往往会造成观众情绪松弛，感到抵触、不满，甚至导致会场秩序混乱，使演讲前功尽弃。因此，在演讲临近尾声时，演讲者也应保持饱满的情绪，完善自我形象，不可虎头蛇尾、陈言俗套等。

（二）妥善应对突发情况

演讲者应掌握一些应对突发情况的技巧，提高应变能力，以确保演讲节奏不受干扰、内容完整呈现。演讲中的突发情况大致可划分为冷场、他人搅场和其他意外情况，分别有着不同的应对技巧。

1. 应对冷场

冷场往往会让演讲氛围变得沉闷，影响整体效果。演讲者需要留意现场气氛与观众反应，随时调整演讲方式、调动现场氛围，避免出现冷场的情况。以下是一些常见的应对冷场的方法。

（1）插入轶闻趣事。演讲者想要重新吸引观众注意，最有效的方法便是变换话题，穿插一些轶闻趣事。当演讲者讲述观众感兴趣的故事时，观众的注意力就会自然聚焦到演讲者身上。这时，演讲者再回到原有话题，就能有效避免冷场的尴尬局面。

（2）适时赞美观众。观众如果发现演讲内容与自己的关系不大，自然不会给予太多的关注。此时，演讲者可采用赞美观众这一方式，拉近与观众的心理距离，重新引起他们对演讲的兴趣。例如，在一场社区活动演讲时，小境发现台下观众眼神游离、兴致不高。于是她说道：“我一来到咱们的社区，就感受到大家对生活的热爱与对社区事务的积极态度。听说之前社区组织的几次大型公益活动，在座各位居民都能准时到场、踊跃参与，而且完成得相当出色。这种凝聚力与奉献精神太值得称赞了！”之后，现场气氛逐渐热烈起来。

（3）增加互动环节。演讲者以自己的演讲词与形象的非语言表达感染观众时，观众的积极回应也有利于推动演讲的顺利进行。因此，演讲者遇到冷场时



可以增加互动环节（如游戏、有奖提问等），调动观众参与演讲的热情，使观众意识到自己也是演讲的一部分。



典例思辨窗

木桶故事：机智化解演讲中的冷场

小泽进行了一场关于“企业的竞争力在哪里”的演讲。演讲中途，现场气氛有些沉闷。小泽短暂思索后说道：“我来分享个小故事吧。有个小男孩为父亲摆放木桶。第一天，小男孩把木桶擦得干干净净，并将木桶摆放得整整齐齐。第二天，小男孩却发现木桶被风吹得东倒西歪。父亲看到后没有责备小男孩，只是让小男孩重新将桶摆回原处，并在每只木桶里倒一些水。第三天，小男孩看见木桶没有像之前一样被风吹得东倒西歪，而是稳稳当当地立在原地。”小泽看到观众渐渐被故事吸引，于是问道：“请问在座的各位，都从这个故事中得到了什么启发？下面我选几位观众发言。”有人说，真正的强者不仅能在风中站立，还能用自己的力量改变风向；有人说，改变别人不如改变自己；也有人说，想改变命运就要让自己变得强大……观众纷纷表达自己的观点，现场的气氛非常热烈。

紧接着，小泽说道：“感谢大家积极分享感悟。从这个故事中我们不难看出，‘木桶’可指个人、群体、企业、国家、民族等主体，‘风’可指不利于主体发展的因素，‘水’可指能增强主体实力与竞争力的事物。所以，一个企业要想赢得广阔的市场，不被激烈的市场竞争淘汰，必须提升自己的竞争力……”

点评

小泽在演讲遇到冷场时，通过引入木桶故事，激发观众好奇心；借提问引导观众互动，调动观众的积极性，并自然衔接了演讲主题，成功打破了演讲现场的沉闷氛围。这种控制演讲现场的应变能力，非常值得我们学习借鉴。

2. 应对他人搅场

搅场通常是指在演讲过程中某些人为因素导致的现场秩序混乱、演讲氛围受干扰，演讲难以正常推进的现象，如观众随意进出现场、提出疑问、大声喧哗等。演讲者需要运用恰当的策略灵活应对。以下是一些常见的应对搅场的方法。

(1) 巧妙转移注意力。当出现搅场时，演讲者可以尝试以巧妙的方式将观众的注意力从搅场事件上转移开，如提及一个与演讲主题紧密相关且引人关注的新话题、展示一个有趣的道具或播放一段简短而精彩的视频等。这种方式可以使观众的目光重新聚焦到演讲内容本身，弱化搅场带来的负面影响。

(2) 正面回应疑问。如果搅场是因为观众提出了对演讲内容存在的疑问或不同看法而产生的，那么演讲者应给予正面回应。在回应的过程中，演讲者要注意语言简洁明了，逻辑清晰，避免冗长复杂的论述。

(3) 寻求协助。如果搅场情况较为严重，演讲者难以凭借个人力量控制局面，便可以适时寻求现场工作人员的协助，请求他们维持秩序，以确保演讲继续进行。

3. 应对其他意外情况

演讲者在演讲过程中遇到以下意外情况时，要镇定解决，不可慌乱。

(1) 不小心跌倒。如果演讲者在台上演讲时不小心跌倒，可能会引发台下观众的异样反应甚至哄笑，导致场面陷入尴尬。演讲者可以选择和观众笑成一片，在笑声中化解尴尬，舒缓紧张气氛，再自然地开启演讲；也可以选择借事发挥，灵活应变。例如，某位演讲者走上讲台时不慎被话筒线绊倒，台下观众发出惊呼声。这位演讲者重新站起来之后，微笑着对观众说：“我确实为大家的热情倾倒了！”顿时，全场响起了热烈的掌声，大家都为他这绝妙的应变反应与开场白喝彩。

(2) 演讲内容雷同。当演讲的内容与他人重复时，演讲者最好及时调整演讲稿。这种情况下，演讲者有两种选择：一是根据演讲的宗旨与观众的实际情况及需要，立即重新选择主题，并围绕主题迅速组织材料，做一次即兴演讲；二是从准备的演讲稿中选取一部分，引出新意，深化延展，重新组织演讲稿。



(3) 出现口误、忘词。演讲过程中，演讲者可能会出现口误、忘词等。若出现口误，演讲者应立即纠正错误，并简要向观众说明，如“很抱歉，刚刚那句话表述有误，正确的应该是……”，以从容、自然的态度处理，最大程度降低口误对演讲流畅性的影响。若出现忘词，演讲者可短暂停顿，集中精力回忆相关内容，或者结合演讲主题进行合理阐述与延伸，巧妙跳过遗忘部分，自然过渡到后续内容。切不可长时间停顿或流露出明显的慌乱神情。



小试牛刀

模拟应对突发情况

在演讲过程中，演讲者难免会遇到各种各样的突发情况。根据以下情境，思考并阐述演讲者应该采取怎样的应对策略。

情境一：学校举办了一场“传统文化的魅力”主题演讲活动，小桐作为演讲者在台上激情澎湃地讲述着传统文化的悠久历史与丰富内涵。但是，她发现台下同学们的眼神逐渐游离，有的同学甚至打起了哈欠。现场气氛变得十分沉闷。如果你是小桐，你接下来会怎么做？

情境二：在一场名为“科技创新引领未来”的演讲会上，小圳正向台下观众介绍一系列前沿科技成果对未来生活的改变。在他详细阐述某一创新技术的应用前景时，台下突然有一位观众大声喊道：“这些听起来都太遥远了，对我们当下的生活根本没什么实际意义，还不如讲讲现在能用到的东西！”此言一出，周围不少观众纷纷点头附和，现场顿时嘈杂起来。如果你是小圳，你接下来会怎么做？



一、单选题

1. 在一场以“奋斗”为题的演讲中，小含在讲完一位创业者克服重重困难取得成功的案例后，准备阐述奋斗对于个人成长和社会进步的深远意义。此时，小含特意停顿了几秒钟，之后才开始讲述新内容。这体现了小含（ ）。

- A. 善用停顿
- B. 巧用重音
- C. 妙用升降
- D. 滥用省略

2. 在一场科普演讲开场时，小逸站在台上，面带微笑，从左侧慢慢看向前方，又从前方缓缓看向右侧，最后又看向前方，将整个会场的观众都纳入视线范围内，随后才正式开始讲解科学知识。小逸运用了（ ）。

- A. 点视法
- B. 环视法
- C. 虚视法
- D. 实视法

3. 在一场社区活动的演讲中，小飞发现刘奶奶有些走神。于是他说道：“在场很多居民一直以来为社区默默奉献，积极参与各类公益活动。特别是王爷爷、李爷爷、刘奶奶……张大婶，无论是社区组织的环保行动还是文化活动，他们总是冲在最前面，用自己的实际行动感染着身边每一个人，为社区营造了温暖和谐的氛围。”刘奶奶听到自己的名字后愣了一下，又重新将注意力集中到演讲上。这里小飞运用了（ ）的方法。

- A. 插入轶闻趣事
- B. 适时赞美观众
- C. 巧妙设置悬念
- D. 增加互动环节

二、仿说题



扫描旁边的二维码，观看视频，仿照其中的语言表达方式，朗读以下文段，注意适当运用停顿、重音等技巧。

习近平总书记指出，世界的未来属于年轻一代。全球青年有理想、有担当，人类就有希望，推进人类和平与发展的崇高事业就有源源不断的强大力量。构建人类命运共同体是一个美好的目标，也是一个需要一代又一代

人“接力跑”才能实现的目标。

牢记总书记的嘱托，新时代的中国青年正携手世界各国青年，在互学互鉴中增进了解，收获友谊，共同成长，在参与推动构建人类命运共同体的实践中展现青春活力。

三、分析题

中国有句俗话，叫作“一勤天下无难事”（伸出右手食指，向上指）。唐代文学大家韩愈就曾说过：“业精于勤，荒于嬉。”也就是说，学业方面的精深造诣来源于勤奋好学（掌心向上，拇指张开，做仰手动作）。唯有勤奋者，才能无边的知识海洋里猎取到真智实才（做抓指法动作），才能不断开拓知识领域，获得知识的报酬，武装自己的头脑。

勤出成果（双手合掌）。马克思写《资本论》，辛勤劳作，艰苦奋斗了四十年（伸出四根手指），阅读了数量惊人的书籍和刊物，其中做过笔记的就有一千五百种以上（先伸出一根手指，再伸出五根手指）；我国史学巨著《史记》的作者司马迁，从二十岁就开始游迹生活，足迹遍及黄河、长江流域（双手由合至分，做分掌动作），为《史记》的创作奠定了坚实的基础（双手合掌）；我国数学家陈景润在攀登数学高峰的道路上，翻阅了国内外上千本有关资料，通宵达旦地看书学习，最终取得了震惊世界的伟大成就！（握拳举起）可见，任何一项成就的取得，都是和勤奋分不开的。

分析上述语段中的手势，说一说这些手势为什么要这样设计，又有怎样的表达效果。

四、综合题

演讲能力在我们的学习、生活和未来发展中都至关重要。4～6人一组，每组挑选一篇主题积极向上的演讲稿。仔细思考如何在演讲中做到气声协调、

吐字清晰，分析如何根据内容恰当调整语气，如何合理运用语调的停顿、重音、升降，如何精准把控语速、节奏等。同时，探讨与之匹配的神态、体态和手势等。完成分析后，每位组员进行模拟演讲，并在小组内展开互相评价，总结经验，共同体悟演讲的基本功。

单选题答案 1. A 2. B 3. B



项目评价

学习完本项目后，大家一定都有了不同程度的收获。根据自己的学习情况，进行自我评价与反思总结，填写表 3-4。

表 3-4 项目评价表

项目评价	评价标准	自我评价
基础知识	了解演讲的发音、语气、语调和语速	☆☆☆☆☆
	体悟演讲时神态、体态和手势的运用方法	☆☆☆☆☆
	掌握演讲的控场技巧	☆☆☆☆☆
技能实践	能够根据演讲的风格，合理运用语言表达	☆☆☆☆☆
	能够在演讲中熟练使用非语言表达	☆☆☆☆☆
	能够克服怯场心理，有效控制演讲现场	☆☆☆☆☆
素养提升	能够养成自信大方、沉稳得体的演讲气质	☆☆☆☆☆
	能够锻炼出从容应对突发情况的心理素质	☆☆☆☆☆
反思总结		