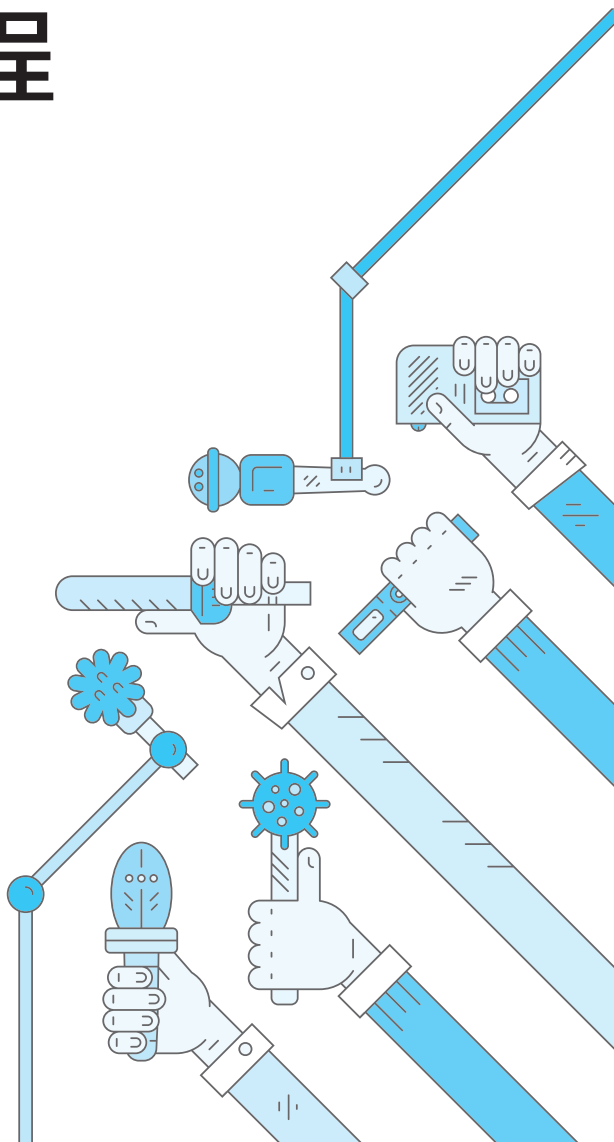


中等职业教育课程改革创新教材  
中等职业教育公共素质课系列教材

# 演讲与口才 技能提升教程

主编 王宏宇 江保民

中国矿业大学出版社  
China University of Mining and Technology Press



## 图书在版编目 (CIP) 数据

书 名 演讲与口才技能提升教程  
主 编  
责任编辑  
出版发行 中国矿业大学出版社有限责任公司  
(江苏省徐州市解放南路 邮编221008)  
营销热线 (0516) 83885370 83884103  
出版服务 (0516) 83995789 83884920  
网 址 <http://www.cumtp.com> E-mail: [cumtpvip@cumtp.com](mailto:cumtpvip@cumtp.com)  
印 刷  
开 本 787 mm×1092 mm 1/16 印张 12 字数 173 千字  
版次印次 2023 年 月第 1 版 2023 年 月第 1 次印刷  
定 价 36.00元



口才是一种通过口语表达影响他人的才能。这种能力以讲和演的能力为主,以听、看、其他感受和思维的能力为辅;以软实力为隐性的内核,以口语技能为显性的呈现。有口才的人言之有物、言之有序、言之有理、言之有情。

现代社会,有口才未必是人才,是人才则一定要有口才。在激烈的社会竞争中,一个人的适应力、沟通力、竞争力、推销力等无一不是以口才来展示的。因此,作为新时代青年,面对激烈的就业竞争,不仅要有过硬的专业知识、较强的社交能力,还应具备优秀的口才。而要想让自己说的话吸引人、具有说服力,就必须掌握口才技巧。

本书旨在使学生掌握口才技巧,摆脱当众说话的紧张与恐惧。本书共6章,内容包括口才基础、演讲口才、社交口才、谈判口才、面试口才、营销口才。

本书具有如下特点。

### 1. 栏目丰富,形式活泼

针对中职生的认知特点和学习规律,本书设置了“内容导读”“课程导入”“随堂一练”“课堂讨论”“案例链接”“思考与练习”“实践与训练”等栏目,将系统的理论知识碎片化,让



学生在参与课堂活动的过程中,掌握口才技巧。

### 2. 理论讲解结合学生实际生活,强调可操作性

本书涵盖了大多数学生在生活和工作中经常会遇到的口才问题,选取的案例也都非常贴合实际生活,语言深入浅出、通俗易懂。另外,本书强调精讲多练,借助反复练习、角色模拟、大声朗读等手段,使学生在较短的时间内掌握演讲与口才的基本理论与技巧。

### 3. 融入“互联网+”思维

本书设置了大量的二维码,或将本书以文字呈现的知识进行了可视化演绎,或拓展了本书中的知识内容,或提供了实操演练内容。本书还配套开发了数字化教学平台,提供了数字化教材供广大师生线上使用;提供了课堂工具,可辅助教师线上教学;提供了丰富的教学资源,可推动教学互动;等等。

在本书编写的过程中,编者参考了当今有关演讲与口才方面的诸多书籍和资料,在此对原作者表示诚挚的感谢!

本书由襄阳市襄州区职教中心王宏宇、祁阳市职业中等专业学校江保民任主编。

由于编写时间仓促,编者水平有限,书中难免有疏漏之处,请广大读者批评指正。

编 者



第一章  
口才基础

内容导读	/	1
课程引入	/	2
<b>第一节 发音</b>	/	<b>2</b>
一、声母	/	3
二、韵母	/	7
三、声调	/	11
四、音变	/	13
五、呼吸和共鸣	/	17
<b>第二节 朗诵</b>	/	<b>21</b>
一、朗诵的基本要求	/	21
二、朗诵的技巧及训练	/	22
<b>第三节 倾听</b>	/	<b>31</b>
一、倾听的过程及作用	/	32
二、倾听的原则及技巧	/	36
<b>第四节 态势语</b>	/	<b>41</b>
一、体态语	/	41
二、表情语	/	42
三、手势语	/	44
<b>第五节 思维逻辑</b>	/	<b>49</b>
一、发散思维	/	49



	二、聚敛思维	/	52
	三、应变思维	/	54
	思考与练习	/	55
	实践与训练	/	56

第二章  
演讲口才

	内容导读	/	60
	课程引入	/	61
	<b>第一节 演讲概述</b>	/	62
	一、演讲的含义及特点	/	62
	二、演讲的分类	/	64
	<b>第二节 演讲实务</b>	/	78
	一、演讲的流程	/	79
	二、准备演讲材料	/	83
	<b>第三节 演讲的心理素质培养</b>	/	93
	一、自卑感的调适和自信心的培养	/	93
	二、恐惧感的调适	/	96
	三、演讲中应急问题的处理技巧	/	101
	思考与练习	/	105
	实践与训练	/	105

第三章  
社交口才

	内容导读	/	107
	课程引入	/	108
	<b>第一节 介绍口才</b>	/	109
	一、自我介绍的口才	/	109
	二、居间介绍的口才	/	112
	<b>第二节 劝慰和拒绝口才</b>	/	113
	一、劝慰的口才	/	114

	二、拒绝的口才	/ 116
<b>第三节</b>	<b>赞美和批评口才</b>	/ 118
	一、赞美的口才	/ 118
	二、批评的口才	/ 121
<b>第四节</b>	<b>拜访和接待口才</b>	/ 123
	一、拜访的口才	/ 123
	二、接待的口才	/ 125
	思考与练习	/ 127
	实践与训练	/ 127

## 第四章 谈判口才

	内容导读	/ 128
	课程引入	/ 129
<b>第一节</b>	<b>谈判语言</b>	/ 130
	一、谈判语言的特点	/ 130
	二、谈判中的语言技巧	/ 131
<b>第二节</b>	<b>谈判策略</b>	/ 136
	一、谈判中的陈述策略	/ 136
	二、谈判中的攻守策略	/ 138
	三、谈判中的答复策略	/ 140
	思考与练习	/ 143
	实践与训练	/ 143

	内容导读	/ 145
	课程引入	/ 146
<b>第一节</b>	<b>面试口才概述</b>	/ 147
	一、面试口才的特点	/ 147



第五章  
面试口才

二、面试口才的原则	/	148
<b>第二节 面试中的语言技巧</b>	/	149
一、面试语言表达的技巧	/	149
二、面试语言表达的八大禁忌	/	154
三、求职自我介绍的口才	/	157
四、求职问答的口才技巧	/	159
五、面试谈话的口才技巧	/	160
六、面试的提问技巧	/	160
思考与练习	/	161
实践与训练	/	161

第六章  
营销口才

内容导读	/	164
课程引入	/	165
<b>第一节 营销口才概述</b>	/	166
一、营销语言的特点	/	166
二、营销口才的作用	/	167
<b>第二节 营销口才技巧</b>	/	169
一、问询式接近潜在顾客的口才	/	169
二、处理顾客异议的口才	/	174
三、说服顾客成交的口才	/	177
思考与练习	/	179
实践与训练	/	179

参考文献

/ 183



# 第一章

## 口才基础



### 内容导读

口才是一门艺术,更是一门技术。优秀的说话能力是可以锻炼出来的,人们通过最基本的训练,可以做到说话吐字清楚、语速适中、逻辑清晰、饱含感情等。我们若想妙笔生花,就必须掌握写作技巧;我们若想口吐莲花,就必须掌握口才基本功。掌握好基本功,才能进一步完善口才技巧,提高口才水平,让口才从技术升华为艺术。

本章内容主要包括发音、朗诵、倾听、态势语和思维逻辑的基础知识和基本训练。学生通过学习,可以掌握规范的发音、朗诵和倾听的技巧,以及培养良好的思维反应速度,为朗诵、演讲和口语交流等的学习与实践打下良好的基础。



## 好口才成就航天梦

杨利伟是我国第一个进入太空的宇航员,被光荣地称为“中国太空第一人”。他的成功除了凭借过硬的身体素质通过重重考核外,还和他优秀的口头表达能力密不可分。

在日常训练中,杨利伟一丝不苟,不管做什么事情都尽最大努力做好,就连训练后的总结会、训练小结发言也是如此。在每次总结会上,杨利伟的发言都条理清晰,逻辑性强,态度从容,无形之中给领导留下了很好的印象,为其以后的成功打下了良好的基础。

在最终确定人选的关键时节,当时有三个人为首飞候选人,他们各方面都十分优秀,难分高下。这时,口头表达能力强、说话有条理的杨利伟就占据了优势,因为考虑到作为我国第一位进入太空的宇航员,将来要面对全世界的瞩目,接受新闻媒体的采访,还要进行巡回演讲,所以好口才也很重要,最后定下让杨利伟首飞。

### 课前思考

优秀的口才给杨利伟的成功带来了很大的帮助。俗话说:“是人才不一定有口才,但是有口才必定是人才。”在日常生活和工作中,我们都离不开说话,想让自己在人群中脱颖而出,好的口才是必练项目。你觉得呢?

## 第一节 发 音

任何动物都能发声,但只有人类创造了语言。人类语言中蕴含着丰富又复杂的语音规范。要想正确表达自己的思想,就要掌握正确的发音方法并进行适

当的训练。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、韵母和声调三个部分。

## 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。声母发音准确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,即按照发音部位分类、按照阻碍方式分类、按照发音时声带是否颤动分类、按照发音时气流的强弱分类。

#### 1. 按照发音部位分类

按照发音部位分类,声母可分为以下七类:

(1)双唇音。双唇音是指上唇与下唇接触且闭拢成阻而形成语音。声母中的双唇音有 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语音。声母中的唇齿音只有 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语音。声母中的舌尖前音有 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语音。声母中的舌尖中音有 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语音。声母中的舌尖后音有 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语音。



声母中的舌面音有 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语音。声母中的舌根音有 g、k、h。

## 2. 按照阻碍方式分类

按照阻碍方式分类,声母可分为以下五类:

(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状,然后保持对气流的阻塞,最后让气流冲破阻碍,爆发成声。声母中的塞音有 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。声母中的擦音有 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。声母中的塞擦音有 z、c、zh、ch、j、q。

(4)鼻音。发音时,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。声母中的鼻音有 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通路,声带颤动,气流从舌头两边的缝隙冲出。声母中的边音只有 l。

## 3. 按照发音时声带是否颤动分类

按照发音时声带是否颤动分类,声母可分为清音和浊音。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,声母中的清音有 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,声母中的浊音有 m、n、l、r(ng 不做声母,只做韵尾)。

## 4. 按照发音时气流的强弱分类

按照发音时气流的强弱分类,塞音与塞擦音可分为送气音和不送气音。发送气音时气流较强,要用力送出一口气。声母中的送气音有 p、t、k、q、ch、c。发

不送气音时气流较弱,气流自然流出,但也不是完全没有气流。声母中的不送气音有 b、d、g、j、zh、z。送气与不送气是相对而言的,发不送气音的气流比发送气音的相对弱一些、短一些,但比发元音的要强。

我们将普通话声母的分类方法进行汇总,具体如表 1-1 所示。

表 1-1 普通话声母分类表

发音部位	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,是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,是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,是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。

依据发音的原理,声母可以有不同的发音方法,不同类型声母的发音方法如下。



图文  
声母绕口令



### 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, 气流从唇齿间摩擦而出, 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, 经过鼻腔通路, 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“详细”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“辉煌”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

可以按照不同的标准对韵母进行分类,常见的分类方法有按照韵母的结构成分分类和按照韵母开头元音的发音口形分类。

#### 1. 按照韵母的结构成分分类

按照韵母的结构成分分类,普通话的韵母可以分为以下三类:

(1)单韵母。单韵母是由单个元音充当的韵母。普通话中的单韵母有 10 个,为 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,为 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,为 an、ian、uan、üan、en、in、uen、ün、ang、eng、ing、iang、ong、iong、uang、ueng。

#### 2. 按照韵母开头元音的发音口形分类

按照韵母开头元音的发音口形分类,普通话的韵母可分为以下四类(四呼):

(1)开口呼。开口呼是指没有韵头、韵腹也不是 i、u、ü 的韵母。普通话中的开口呼韵母共有 15 个,为 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,为 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,为 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,为 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。舌位有前、后之分,包括前、央、后,



是指发音时舌头隆起部分最高点的位置前后;舌位还有高、低之分,包括高、半高、半低、低,是指发音时舌头隆起部分的最高点与上腭距离的大小。舌位的降低或抬高与口腔的开合有关:舌位越高,口腔的开口度越小;舌位越低,口腔的开口度越大。唇形包括圆唇和展唇(不圆唇)。

### 1. 单韵母的发音方法

单韵母的发音不同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,单韵母的发音方法可分为舌面单韵母的发音、舌尖单韵母的发音、卷舌单韵母的发音三类。

(1)舌面单韵母的发音。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。每个舌面单韵母的发音要领如下:

- 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)舌尖单韵母的发音。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)的发音。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)的发音。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)卷舌单韵母的发音。卷舌单韵母是发音时带有卷舌动作的单元音韵母,只有 er。发该音时卷舌,舌位的前后及高低均处于中央,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。



图文  
韵母绕口令



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)的发音。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,发音时长短且不及韵腹响亮,如“美好、肥瘦、哀悼”的韵母。

(2)中响复韵母(iao、iou、uai、uei)的发音。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”的韵母。

(3)后响复韵母(ia、ie、ua、uo、üe)的发音。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”的韵母。

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,实际音值与单元音的发音不同,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的发音和后鼻韵母的发音两类。

(1)前鼻韵母(an、en、in、ün、ian、uan、üan、uen)的发音。前鼻韵母的韵尾 n 与声母 n 的发音部位相同,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”的韵母。

(2)后鼻韵母(ang、eng、ing、iang、ong、iong、uang、ueng)的发音。后鼻韵母的韵尾 ng 与声母 g、k、h 的发音部位相同,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”的韵母。

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,最后完全变为鼻音;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

声调也称为字调,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,一般用五度标记法来标记相对音高走势。普通话中,阴平的调值为 55,阳平的调值为 35,上声的调值为 214,去声的调值为 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。

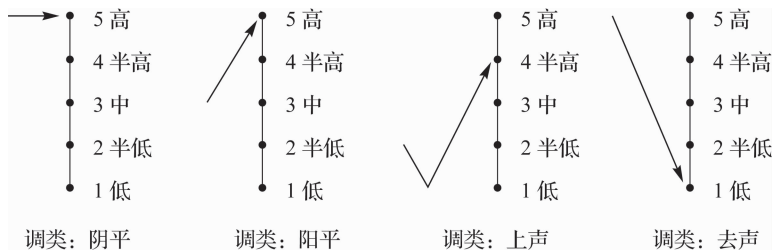


图 1-1 普通话调值的五度标记法

#### (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,起音高平而不低昂,气势平均而不紧张,要保持住音高。例如:

老师 司机 播音



图文  
声调练习



## 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。

例如:

红旗 人民 华人

## 3. 上声

发音时,声带开始略微有些紧张,但立刻松弛下来,发音稍稍延长,然后声带迅速绷紧,声音先降后转上挑,再扬上去,气息要稳住上走并逐渐加强。例如:

指导 洗手 舞曲

## 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,气息从强到弱且通畅,到最低处时要托住。例如:

眷恋 布告 破例



### 随堂一练

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 比喻 抑郁 议员 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 阵风

in—ing 心境 林玲 新星 阴影 亲兵 金星

## 四、音变

音变是指语音变化。人们说话时,不是孤立地发出一个个音节,而是将音节组成一连串自然的语流。由于相邻音节的互相影响,实际发音时就会产生语音方面的变化,这就是语流音变。

### (一) “一”“不”的变调

#### 1. “一”的变调

“一”原本的调值为阴平(55),在其为单念、在词句末或作序数、基数用的情况下,不发生变调。例如:

一 专一 统一思想 从一而终 第一

在以下情况中,“一”要发生变调:

(1)“一”+去声,“一”变为阳平(35)。例如:

一个 一律 一定 一半 一贯 一件 一键 一遍

(2)“一”+非去声,“一”变去声(51)。例如:

“一”+阴平:一般 一关 一间 一边

“一”+阳平:一年 一直 一群 一旁

“一”+上声:一口 一起 一种 一百

(3)当“一”夹在重叠词中间或位于动词、量词、形容词中间时,一般读轻声。

例如:

说一说 想一想 看一看 去一趟 买一点儿 好一些儿 贵一点儿

“一”的变调规律如表 1-2 所示。

表 1-2 “一”的变调规律

变调情况	实际读法	示 例
单念	原调(55)	一
作序数、基数用	原调(55)	第一 一楼 一年级
在词末或句末	原调(55)	统一 唯一 这个数不过总数的千分之一



续表

变调情况	实际读法	示 例
在去声前	阳平(35)	一块 一句 一对
在非去声前	去声(51)	“一”+阴平:一只 一生 一般
		“一”+阳平:一盘 一同 一时
		“一”+上声:一晃 一起 一早
嵌在重叠动词中	轻声	笑一笑 谈一谈

## 2. “不”的音变

“不”原本的调值为去声(51),在单念、词句末或在非去声音节前,“不”仍读原调。例如:

不 永不 你来不 不佳 不久 功不可没 不求甚解

“不”发生变调的情况具体有以下两种:

(1)“不”+去声,“不”变阳平(35)。例如:

不顾 不测 不谢 不够 不便 不当 不适

(2)“不”嵌在动补结构的词语中间或重叠动词、形容词中时读轻声。例如:

对不起 听不懂 说不定 去不去 要不要 来不来

“不”的变调规律如表 1-3 所示。

表 1-3 “不”的变调规律

变调情况	实际读法	示 例
单念	原调(51)	不
在词末或句末	原调(51)	要不,这事全由你办?
在去声前	阳平(35)	不是 不用 不论 不懈
在非去声前	去声(51)	不安 不甘 不屈 不堪
		不能 不来 不良 不如
		不好 不敢 不走 不仅
嵌在重叠动词、形容词中	轻声	来不来 做不做 高不高 好不好
嵌在动补结构的词语中	轻声	用不着 吃不好

## （二）“啊”的音变

“啊”用于句末或句中停顿处，由于受它前面音节最末一个音素的影响，常常会产生语音上的变化。这种变化反映在书面上，有写成“呀”“哇”“哪”的，也有写成“啊”的。“啊”的音变规律如表 1-4 所示。

表 1-4 语气词“啊”的音变规律

“啊”前音节的末尾音素	“啊”的发音和写法	例 句
a, ê, i, ü	a→ya 呀	景色真美啊!
o, e	a→ya 呀	多厉害的老太婆啊!
u(含 ao, iao 中 o)	a→wa 哇	你真幸福啊! 他人挺好啊!
n	a→na 哪	我觉得它离自己好近啊!
ng	a→nga 啊	你真行啊!
-i(后)、er	a→ra 啊	同志啊!
-i(前)	a→[za] 啊	第一次啊。

## （三）轻声

轻声是一种特殊的变调现象。普通话的每一个音节都有它一定的声调，但是在词和句子里很多音节常常失去原有的声调，而念成一个既轻又短的调子，这就是轻声。在普通话里，读轻声的主要有以下几种情况：

- (1)语气词“啊、吗、啦、吧、呢、哇、嘛、呀”等读轻声。
- (2)助词“的、地、得、着、了、过”等读轻声。
- (3)名词和代词的后缀“们、子、头、么”等读轻声。
- (4)表示趋向的词“去、来、过来、起来、上、下、上来、下去”等读轻声。
- (5)表示方位的词“上、下、里、边、面”等读轻声。
- (6)重叠动词和重叠名词的第二个音节及夹在重叠动词当中的“一”或“不”读轻声。

此外，部分双音节的第二个音节读轻声。下面是一些不规律的习惯性读轻



声的词语,需要多读、多记加以掌握。

爱人 包袱 巴掌 把式 包裹 摆设 扁担 唠叨 玻璃 底细  
 合计 豆腐 姑娘 暖和 舒服 头发 女人 生意 商量 相声  
 胃口 先生 喜欢 眼睛 疙瘩 折腾 王爷 名字 亲戚 少爷  
 街坊 祸害 篱笆 考虑 力量

另外,普通话里有些词或词组以轻声音节与非轻声音节区别意义和词性,如兄弟 xiōngdì(表名词哥哥和弟弟),兄弟 xiōngdi(表名词弟弟)。

#### (四) 儿化

儿化是指一个音节带上卷舌的动作,其韵母发生音变,成为卷舌韵母即儿化韵。儿化在意思的表达上是有一定作用的。一些词儿化具有表示细小、轻微的意思,如“小孩儿、门缝儿、小猴儿”;一些词儿化具有表示喜爱、亲切的感情色彩,如“宝贝儿、好玩儿、鲜花儿”;一些动词、形容词儿化后变成名词,如“盖(动词)—盖儿、(名词)、扣(动词)—扣儿(名词)”;一些词儿化后词义发生了变化,如“头(脑袋)—头儿(领导的意思)、信(信件)—信儿(消息)”。

儿化的主要规律如下:

(1)以 a、o、e、ê、u 收尾的韵母,直接卷舌,即 a 读作 ar,o 读作 or,e 读作 er,ê 读作 êr,u 读作 ur。例如:

找茬儿 耳膜儿 模特儿 没谱儿 灯泡儿 小鞋儿

(2)以 i、n 收尾的韵母(in、ün 除外)要丢掉韵尾,在主要元音上加卷舌动作,即 ai 读作 ar,ei 读作 er,an 读作 ar,ian 读作 iar,en 读作 er,uei 读作 uer,uen 读作 uer,uai(uan)读作 uar,üan 读作 üar。例如:

小孩儿 手背儿 心肝儿 照片儿

(3)韵母为 i、ü 的,儿化时在主要元音 i、ü 后加 er,即 i 读作 ier,ü 读作 üer。例如:

肚脐儿 玩意儿 没好气儿 毛驴儿 蝻蝻儿 小鱼儿

(4)韵母为 in、ün 的,儿化时丢掉韵尾 n,在主要元音上加 er,即 in 读作 ier,



ün 读作 üer。例如：

有劲儿 手印儿 合群儿 长裙儿

(5)韵母为-i(前)或-i(后)的,韵母变作 er,即-i(前、后)读作 er。例如：

瓜子儿 发丝儿 挑刺儿 果汁儿 好事儿 年三十儿

(6)韵尾为 ng(ing 除外)的,丢掉韵尾,主要元音鼻化并卷舌,如 ang 读作 ar。例如：

花样儿 天窗儿 钢镚儿 没空儿 小熊儿

(7)韵母为 ing 的,丢掉韵尾,加 er 并使 e 鼻化,即 ing 读作 ier。例如：

花瓶儿 火星儿 人影儿 门铃儿 眼睛儿 电影儿

## 五、呼吸和共鸣

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、舌控制气流而形成了各种不同的声音。要想使发音富于美感和持久,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,要学会控制声音,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(丹田呼吸法)以收缩小腹,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)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的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,使胸腔容量扩大,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,让气息沿着后背被缓缓吸入体内。这种方法排除了单靠胸腔用力吸气的可能,容易获得两肋打开的实际感觉。

b. 闻花香式吸气。犹如在面前摆放着一盆怒放的鲜花,闻一闻花的香味,这时吸气会深入、自然。用这种方法吸气,会有膈下降和肋打开的感觉。

c. 拾起重物和倒拔垂杨柳式吸气。我们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,我们腰部、腹部的感觉和胸腹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,其进气最后一刻的感觉和胸腹联合呼吸时吸气最后一刻的感觉相似。

## (2) 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、腹部的共同努力控制下,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. 缓慢持续地发出“i”或“u”的音。

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……10,如此反复 4~6 次,延长呼气控制。

## 2. 呼吸训练的注意事项

进行胸腹式联合呼吸训练时,要注意以下事项:

(1) 吸气时不要吸得过满,八成满即可,同时吸气应迅速、深入。

(2) 呼气时不要胸部迅速下塌,应均匀、平缓。

(3) 腰部、颈部、腿部应挺直,下巴、口腔、颈部等部位的肌肉要放松,身体可略微前倾,以保证气息自由流通。

(4) 应避免耸肩、瞪眼等动作。


**随堂一练**

朗读下面文字,注意呼气、吸气技巧的运用。

(1)出东门儿,过大桥,大桥底下一树枣。拿着竿子去打枣,青的多,红的少。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;十个枣儿,九个枣儿,八个枣儿,七个枣儿,六个枣儿,五个枣儿,四个枣儿,三个枣儿,两个枣儿,一个枣儿。这是一个绕口令儿,一口气说完才算好。

(2)我爱家乡山和水,山清水秀实在美。果树满山飘芳菲,池塘清清鱼儿肥。风送谷香沁心扉,丰收美景诱人醉。发自肺腑唱一曲,歌声绕着彩云飞。

## (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,能使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

(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,要将口腔充分打开,面部笑肌提起,下巴放松,使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了后槽牙。练习口腔共鸣时,可练习单韵母 a、o、e、i、u 和复韵母 ai、ei 等的发音。

(2)鼻腔共鸣训练。在练习鼻腔共鸣时,软腭下降以阻塞口腔通道,发音的气息全部由鼻腔通过,发 n 或 ng 的音,可体会鼻腔振动的感觉。练习鼻腔共鸣时,可练习鼻韵母发音,如 an、en、in、ang、eng、ing;也可练习带鼻音声母音节的发音,如 ma、mi、mu、na、ni。练习鼻腔共鸣时,要注意口腔展开,声音洪亮、坚实,也要注意鼻音不能太重。



(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,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 a 的音,以感受胸部振动。学会胸腔共鸣,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

(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”以活动声带,可以把发声器官锻炼得结实、耐久。

(2)脊背挺直而舒展,颈要正且肌肉放松,咽道保持通畅,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)下颌要活动自如,口腔适当打开,上、下槽牙间保持一定距离。

(5)发出声音的气息由小腹冲出垂直向上,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。



## 随堂一练

### 1. 夸张四声练习

运用共鸣的方法进行夸张声调的朗读训练,朗读“山明水秀、黑白分明、融会贯通”。

### 2. 朗读李白《静夜思》

#### 静夜思

李 白

床前明月光,疑是地上霜。

举头望明月,低头思故乡。



### 3. 绕口令训练

(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)小柳树,满地栽,金花谢,银花开。

(3)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。(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。

## 第二节 朗 诵

朗诵是口语交际的一种重要形式。人们通过朗诵,不仅可以提高阅读能力,增强艺术鉴赏力,还可以陶冶性情,有效培养对语言词汇细致入微的体味能力。因此,我们要想成为口语表述与交际的高手,就不能漠视朗诵。

### 一、朗诵的基本要求

正确的朗诵方式,可以给听者以美的享受;错误的朗诵方式,只能给听者以虚假、厌烦之感。朗诵者要在深入分析、理解作品内容的基础上,加深对作品的理解,产生真实的感情、鲜明的态度,然后通过富有感染力的声音,准确、生动地再现作品的思想内容,或再创作品的艺术形象,加深听者对作品的理解,引起其共鸣,激发其感情,从而达到朗诵的目的。朗诵的基本要求如下。

#### (一) 语音标准、规范

发音正确是朗诵的基本要求,具体要做到发音部位正确,发音方法恰当。阅读前要注意每个字的声母、韵母、声调、儿化、音变等问题,同时要做到忠于原文,不添字、不丢字、不改字、无错字、不颠倒、不重复等。要克服单纯念字、照字读音,或有字无词,或有词无句,声调平直或任意高低,顿连位置和时间都差不多等



现象。要避免没有重音,没有内在感受,更谈不上语气和色彩,只是机械地把文字变为声音,听者很难听懂朗诵内容的朗诵方式。

## (二) 语流顺畅、自然

朗诵要求口齿流利,语流顺畅,语速适度。在朗诵中,朗读者要既不顿读,不读破句子,不断读,不带口头禅,又能根据作品内容确定合适的朗诵速度,语调自然、平实。声音小而速度快,没有顿歇,没有起伏,没有重音,更谈不上感情和声音上的变化,“念经式”朗诵,只能使人麻木和厌烦。

## (三) 感情丰富、自然

朗诵者要有丰富的感情,能够恰当运用各种朗诵技巧,生动而自然地表达出作品中蕴含的思想感情,从而达到感染听众、教育听众的目的。

## (四) 内容理解准确、深入

朗诵者要熟悉作品的内容,并在理顺关系、分清层次、把握结构的基础上,弄清作品要表达的主题、说明的问题和宣传的观点,以及作品要寄寓或表达的情感。只有正确地把握作品的主题,朗诵时才能做到内明于心,外达于人。朗读时不从作品内容出发,一味地只从声音上刻意追求响亮与美化的“八股式”朗诵,或者没有语气变化,语调固定或语调前高后低、前低后高,语速前紧后松或前松后紧的朗诵,都会给人一种装腔作势的感受。

## (五) 姿态大方、得体

在朗诵的过程中,态势语是不可缺少的辅助表意手段。因此,在朗诵时,朗诵者要做到眼神、表情、手势到位且大方得体。

## 二、朗诵的技巧及训练

在朗诵时,既要全面、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,把握朗诵技巧的重点在于艺术化地处理各种表达手段。

你平时是如何朗诵文学作品的？你是怎样把握朗诵技巧的？

## （一）停连

停连是指朗诵语流中声音的停顿和连接，在朗读稿上用“/”标记。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。停连是朗诵者在朗诵时生理、心理上的需要，也是处理句子结构上的需要，能更充分地表达思想感情，并且给听者一个思考的时间，使听者更好地理解文义，体悟情感。

不管语言是以文字形式还是声音形式展现，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据此规律。在朗诵中，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，有时甚至要冲破语法停连的约束。

朗读中的常见停连方式包括以下几类。

### 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原因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,有的/在扑翅膀。

### 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感情。

(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/是举世闻名的/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。





### 案例链接

一个教书先生到一个财主家任教,他与财主立了张每日待遇的字据:“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,把财主告到了府衙,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

案例中的府衙老爷恰当地运用停连技巧帮助穷苦的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义而克扣教书先生的工钱。府衙老爷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教书先生对伙食的要求。“少不得学费”单独成句,强调“少不得”,表达教书先生对工钱的要求。从该案例可以看出停连对交际中语义表达的重要性。

## (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重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,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、明确语句意思的基础上,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,用延长音节的办法使重音突出。

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!我的心永远和你们在一起!

### 2. 重音的类型

重音有以下几种常见的类型:

(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更明显地突出两个语义相反、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义。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看见。

(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。(喜欢的不是别人的诗,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。其一般用于表达庄重、严肃、平淡、思索、叙述、说明等语气。例如:



- (1) 这事与我无关。(表冷淡)
- (2) 愿母亲在地下安息!(表庄重)
- (3) 在我的家里,珍藏着一件白色的的确良衬衫。(表叙述、说明)

## 2. 升调

升调即句调由低到高,句尾语势上升。一般用于表达号召、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!(表号召)
- (2) 共产主义是不可战胜的!(表鼓动)
- (3) 看,总经理回来了!(表兴奋)
- (4) “他哥哥来了?是乌拉吉米尔·伊凡尼奇吗?”奥楚蔑洛夫问,整个脸上洋溢着含笑的温情。(表惊异)

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

## 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。(表讽刺)
- (2) 他这样做,到底是为了自己还是为了人民?(表怀疑)

## （四）节奏

朗诵者在朗诵中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。朗诵者要掌握好节奏,须做到三点: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。朗读中常见的节奏类型大体有以下六种。

### 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,声音明亮,有一定的跳跃感。其多用来表现欢快、诙谐的情绪。例如:

我爱看天上的一片云,那片白白的、会变的云。瞧它一会儿变成只小黄狗,摇着尾巴,追着太阳跑;一会儿变成只小灰羊,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。其语意重点处的基本语气、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绪。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

高亢型节奏的语音多明亮、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。其语意重点处的基本语气、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

舒缓型节奏的声音偏暗、偏沉，语势多为落潮类，句尾落点多显沉重，语速较缓。其常用来描绘幽静的场景和美丽的景色，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，常表示急迫、焦急和恐惧的心情，或抒发激越的情怀。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。

——节选自高尔基《海燕》

在朗诵过程中，一篇作品的节奏不是单一的，往往会随着内容、情节的变化而变化。因此，朗读者在朗诵的过程中，朗读的节奏必须因文而异，切忌死板单一、一统到底。



图文  
朗诵练习材料  
三则



## 随堂一练

### 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》

**提示:**例文一和例文二朗读的节奏反差应很大。朗读《荷塘月色》的节奏应舒缓,而朗读《安塞腰鼓》的节奏应高亢。《荷塘月色》突出的是一种朦胧的美。在恬静的月光下,作者让自己的思绪走得很远。朗诵时,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;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”,其语言的编织密不透风,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。

## 第三节 倾 听

说到倾听,人们想到最多的器官就是耳朵,“洗耳恭听”就印证了这一点。“听”是人体感觉器官接收到的声音,换句话说,“听”是人的感觉器官对声音的生理反应,只要耳朵听到别人谈话,人们就在“听”别人说;但是,“听”不等于“倾听”。

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。



通过听觉,人们不仅听到对方所说的话语,而且听到不同的重音、声调、音量、停顿等,这些也是倾听过程中不可忽视的因素。例如,说话人适当的停顿,给听话人一种谨慎、仔细的印象;而过多的停顿,则给人一种急躁不安、缺乏自信或不可靠的感觉。人们也能从说者的音量中区别出愤怒、吃惊、轻视和怀疑等说者要表达的情绪或态度。



### 案例链接

从前有一个年轻人,去拜访苏格拉底,向他求教演讲术。苏格拉底刚开口没说几句话,这位年轻人不但不认真听,还打断他的话,自己滔滔不绝地讲起来,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,首先就应该学会“听”话。案例中的年轻人表现出来的倾听障碍就是不断打断别人的话语。做不到有效地倾听,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、倾听的过程及作用

### (一) 倾听的过程

倾听过程包括六个环节,预想、感知、注意、解码、评价和回应,如图 1-1 所示。

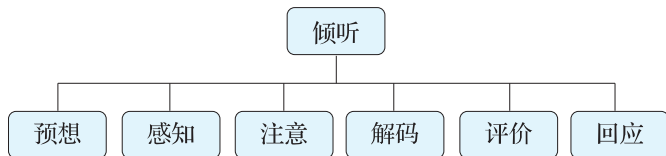


图 1-1 倾听的过程



### 1. 预想

在沟通开始之前,人们一般会根据以往的经验,预测沟通对象将要传递的信息,即人们对自己将会接收的信息做出预测,并做好沟通的准备。例如,管理者向下属交代一项任务之前,根据以往对下属的了解,可能知道下属习惯不动脑筋就满口应承,而不了解任务的背景或目标,那么就应在下属猛拍胸脯表示一定完成任务时,多问一下下属执行的思路,那么管理者对下属的任务完成可能会更加可控。

准确的预想可以让管理者提前做好准备,引导沟通向自己期望的方向发展;但由于自身经验和能力的限制,可能会导致预想出现偏差,因此管理者在沟通过程中要及时调整心态或策略。

### 2. 感知

当人们听到信息的时候,就称为感知信息。但需要注意的是,感知并不一定只是听觉系统受到刺激的生理过程,还涉及对对方的身体语言和周围环境等因素更加复杂的知觉过程。因此,感知信息不仅包含听,还包括通过眼睛观察对方的身体语言和面部表情,了解说者没有完全表达的言外之意。非语言信息能够更真实、直观地表达说者的态度和喜好,倾听者对说者非语言信息的感知很多时候甚至比对说者话语的感知更重要。因此,在倾听的过程中,倾听者要注意观察说者,读懂说者的非语言信息,从而全面、正确地理解说者的真实意图。

### 3. 注意

人们每天都要感知到远远超过所需要或所能处理的数量的信息。倾听时,人们通常要过滤掉一些无关的或者自己不感兴趣的信息,而把注意力集中在自己认为重要的或者感兴趣的内容上。把感知集中在某些特定信息上的行为称为选择性注意。例如,当乘客在机场候机时,为了打发时间,其会打开笔记本看喜欢的电影,这时其只关注电影的内容,周围其他的声音,如广播声、脚步声、其他人谈话的声音则都会被忽略。

虽然人们能按照某种特定的方式集中注意力,但是注意力集中的程度有限。



据统计,大多数人平均每分钟可以说出 125 个词,理解 400~600 个词,思考速度与说话速度之间的巨大差异,使得倾听者在听和说之间的间隙容易感到厌倦而注意力分散。据研究,一般情况下,人们每次只能对 20 秒以内的信息完全集中注意力。

### 4. 解码

当注意力集中到一个声音、一个手势或一则其他形式的信息上时,人们就开始理解自己所感知到的信息的含义,会把接收到的信息与已有的知识、经验联系起来,并赋予其意义。因此,倾听者的相关背景、知识、经验,都会影响其对所感知的信息赋予相应的含义。

### 5. 评价

人们在对自己所关注的信息内容进行理解并赋予含义之后,会对信息内容进行一一分析和评价。评价通常是基于个人的信念对信息进行的衡量。有研究人员指出,倾听者思想封闭、僵化及存在偏见,都会使其失去对信息进行理性、客观评价的能力,由此造成倾听的障碍,影响有效倾听的达成。

### 6. 回应

在持续进行的谈话中,倾听者的回应很重要,它不仅有助于倾听者准确地理解 and 评价信息,还有助于说者确认信息是否得到了清晰、完整的传达。积极的回应有利于保证双方注意力的集中,有利于达成有效的倾听和沟通。



## 随堂一练

两位同学分别模拟下面的对话,另一位同学倾听并揣摩这些对话的言外之意。

(1) 甲问乙:“我今天的发言怎么样?”乙答:“挺有趣。”

(2) 甲约乙会面:“今晚一起去看电影《战国》,好吗?”乙说:“真不巧,今晚有朋友来我家玩儿。”甲又说:“明天怎么样?”乙说:“到时候再说,好吗?”

(3) 甲和乙吵架了。甲对丙说：“这家伙真不像话。”丙说：“算啦算啦。”

(4) 晚上 10 点了，乙还在甲家里和甲聊天。甲打了一个哈欠后对自己的妈妈说：“妈，您先睡吧，您明天早上还要起来锻炼呢！”

(5) 小伙子送了一条丝巾给姑娘，姑娘说：“不错，不过，我更喜欢……”

(6) 甲送乙一本书，乙说：“真是好书，可惜我最近没时间看，先放你这儿吧。”

## （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，善于倾听才有可能获取很有价值的信息。倾听不仅可以了解对方要传达的消息，感受对方的情感，还能据此推断对方的性格、目的和诚恳的程度。

### 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

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，使谈话双方获得更多的收益。

### 4. 倾听有利于思维的训练

我们在听的过程中，要集中注意力，跟上对方叙述的内容和思想，还要跟上对方的情感深度，并在适当的时机提问、解释，给予说者一些回应，这样才能保证谈话持续下去。当然，我们要具备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,我们会出现各种问题。例如,正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在说什么;对方谈到的事情打断了思路;对方的表达复杂、隐晦、条理不清或使用很多的术语、行话,自己无法理解其意思;等等。我们要克服这些问题,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而对对方所说内容不清楚时,可以请对方解释一下或放慢语速等。



### 案例链接

#### 再忙也要学会倾听

——前微软公司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，但不能真正消化理解这些东西，人们都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、回应。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。这对我与周围的人都有好处。”

#### 点评

鲍尔默如此看重倾听的价值，这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，同样也会更好地实现沟通。

## 二、倾听的原则及技巧

倾听是一种技巧，可以说是每一位成功者身上所不可缺少的素质。在面对沟通时，倾听不仅要做到“耳到”，还要做到“眼到”“心到”与“脑到”。所谓“眼

到”，就是要用眼睛去观察对方的表情、眼神、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”，就是要换位思考，站在对方的立场上体会对方的处境与感受；所谓“脑到”，就是要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。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，可以促进双方相互理解、信任和更好地沟通，并能赢得对方的尊重。倾听主要有以下几个原则。

#### 1. 不要打断别人说话

打断别人说话不仅不礼貌，而且不利于倾听。即使对方在反复说同一件事，倾听者仍须耐心等待，这样做的收获会比插嘴说话的收获多得多。倾听者一定要让说者讲完自己的想法，只有这样，才能知道对方说的是否真的有价值。

#### 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，从对方的角度来想问题不仅有利于倾听，还有利于进一步沟通交流。

#### 3. 针对听到的内容而不是说者本人来理解话语

倾听者不要在倾听过程中凭借主观臆断对说者的话进行推测或猜想，尤其不应该单纯地针对说者，不论其话语的内容是否合理，这是非常莽撞而且失礼的行为。

#### 4. 不要急于下结论

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



### 案例链接

美国著名的主持人林克莱特在一期节目中访问了一位小朋友,他问这位小朋友:“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?”小朋友想了想说:“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。”

当现场的观众笑得东倒西歪时,而林克莱特继续注视着这个孩子。没想到,接着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?”他的回答透露出一个孩子真挚的想法,他说:“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,林克莱特也没有过早地下结论,而是“继续注视”,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的。因此,掌握倾听的原则和技巧,表现出愿意倾听对方的态度,不仅是对对方的礼貌与尊重,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。

### 小 讨 论

怎样才能做到有效倾听? 倾听时要注意哪些问题?



视频  
有效倾听的方法

### 1. 与说者进行目光交流

眼睛是心灵的窗户。在交谈中,细心、敏感的倾听者会适当注视对方的眼睛,并保持与对方的目光接触,适时表现出喜悦、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,如果你在说话时对方不看着你,你的感觉会如何?你很可能会认为对方冷漠或对你所说的内容不感兴趣,即使其有重要的话题也不愿意再继续说下去。

### 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,而且能够利用对方能理解的动作与表情及时给予回应。例如,使用“嗯”“对”“继续”等口头语,以及恰当的面部表情、赞许性的点头或身体向前倾等态势语,表明自己对说者的鼓励性的示意;用皱眉、迷惑不解等表情给说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,从而促使交谈更进一步深入,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,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?”当自己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。

#### 小 讨 论

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

复述指用自己的话来重新表达说者所说的内容。使用“我听你说的是……”



“你是否是这个意思……”“就像你刚才所说……”这样的语言复述对方说过的话,既表示了对说者的尊重,又能用说者的观点来说出自己的想法。这样,倾听者不仅能够赢得说者的信任,而且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,复述如果运用不当,也会被看作对说者的不信任。因此,复述时要运用恰当的态势语表明自己并非怀疑对方,只是想证实一下自己的理解是否符合说者想要表达的意思。



### 随堂一练

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。正确的用“T”表示,错误的用“F”表示,不可确定的用“?”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和一个警察。( )



## 第四节 态势语

在有声语言产生以前,非言语表达是人类交流思想感情的唯一途径,并且一直伴随着有声语言的产生和发展。态势语是指通过人体的一部分形态的变化来交流思想、表达感情的一种辅助性语言表现形式,是口才应用者在其交际过程中,以身姿、面部表情、眼神、服饰等有意无意地显现意图或倾向的非有声语言的活动。它是流动着的形体语言。态势语若运用得当,能使言语交谈的话题主旨更鲜明、突出;若运用不当,则会对言语交谈的效果产生某种干扰和破坏。



视频  
运用态势语,  
感染听众

态势语大体可以分为体态语、表情语和手势语三大类。

### 一、体态语

体态语是通过人身体的各种身姿体态传递信息、表达思想、沟通情感的一种态势语。得当的体态语能给人留下美好的印象,增强双方言语交谈的效果。在人际交往中,与口语表达密切相关的体态语有坐姿语、站姿语和行姿语。

#### (一) 坐姿语

在人际交往中,坐时要坐稳,不可左右或前后摇晃,否则会使人有不安全感。坐椅子时以坐到座位的前半部为宜,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,显得庄重、矜持。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,表示轻松、自信;双腿交叉又配合交臂的坐姿,则表示自卫、防范。

#### (二) 站姿语

演讲的站姿分男士站姿和女士站姿两种。男士站姿为两脚并拢或稍微分开站立,手自然下垂放于双腿两侧;女士站姿为双脚跟并拢、脚尖分开呈小八字形,



双手放于腹部上部,或双脚呈丁字步,身体略倾向一侧的舞台姿态站立。站姿总的要求是,头部抬起,双目平视听者,双肩下沉外展,颈部梗起,下巴微收,挺胸,收腹,提臀,双腿直立,重心落于脚掌,体态挺拔自然,演讲时富有朝气。

### (三) 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,演讲中的走动不宜过于频繁,要根据具体内容进行调整;走动的幅度也不宜过大。

#### 小 讨 论

你认为“站如松,行如风,坐如钟,卧如弓”是否合理? 在日常生活中,你是否做到了这些要求?

## 二、表情语

表情是指人的面部流露出的思想感情。听众通过演讲者的表情,可以更好地理解演讲者所讲述的内容。在演讲中,表情语主要有面部语和眼势语。

### (一) 面部语

面部表情是人的最准确、最微妙的思想感情的晴雨表。每个人都有面部表情,脸上的每个细胞、每条皱纹、每根神经都参与表达某种意愿、某种感情或某种倾向。面部表情有稀奇、好奇、吃惊、关切、担心、同情、坚定、嬉笑、庄严等。在演讲时,演讲者要根据不同的内容运用表情技巧。

(1)叙述性演讲,常用平和、祥和的面部表情,如演讲《我的老师妈妈》。

(2)政治、法律、道德类的政治性演讲,常用庄严、肃穆的面部表情,如演讲《祖国山河不容践踏》。

(3)宣传鼓动类演讲,常用急切、关爱、担心的面部表情,如演讲《我们为汶川人民做些什么?》。

## (二) 眼势语

在人的整个面部表情中,最鲜明、最突出、最能反映个体深层心理的是眼睛的神态,即眼神。演讲者要学会用眼睛说话,把自己真实的感情流露在眼睛里,随时运用眼睛与听众交流感情。

在演讲时,演讲者运用眼神有以下三种方法。

### 1. 环视

环视即演讲者有意识地环顾全场的每个观众,可从左到右或从前到后,以从观众的各种神态中了解和掌握现场的情绪。演讲开头的环视,既是向观众打招呼,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。整个演讲过程中,一般情况下是目光平视。根据演讲内容的需要,眼睛的视线或近或远,或轮转环视,或用询问、亲切友好的目光寻求观众的支持。演讲时最大的禁忌是演讲者不看观众,眼睛盯向天花板、窗户外面或墙面。演讲者和观众的目光构成实质性的接触,这是使演讲通向成功的第一步。

### 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。例如,讲到高兴处,可睁大眼睛,让眼睛中散发出兴奋的光芒;讲到哀伤处,可眼皮下垂,目光显得呆滞;讲到愤怒处,可瞪大眼睛,固定眼珠,让眼睛射出逼人的光芒;讲到愉快处,可放松眉眼,让眼神充满使人喜悦的光彩。

### 3. 虚视

虚视时,演讲者的目光好像看着每个观众的面孔,实际上谁也没看,只是为了造成演讲者与观众之间的一种交流感,弥补因为环视和注视而可能使部分观众感觉受冷落的缺陷。



### 随堂一练

#### 表情语的训练

(1)面部语训练。请同学到讲台演示忧伤、欢喜、羞怯、慌张、惭愧、傲慢、思考、愤怒的表情。可以将这些表示表情的词语做成题签,由一名同学演示,其他同学猜其做的是哪一种表情。

(2)眼势语训练。请你向同学讲一段自己的亲身经历,在演讲中使用环视、注视、虚视。

### 三、手势语

手势语是演讲者运用手掌、手指、拳和手臂的动作变化来表达思想感情的一种态势语。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。手势所表达的意义是由手势活动的范围、方向、幅度和形状等来决定的。



#### 案例链接

列宁在演讲时具有气壮山河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

列宁气壮山河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。由此可见,作为有声语言表达的重要辅助手段,态势语和有声语言一同在口语交际中起着传情达意的作用。

## （一）手势语的类型

### 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,如用双手的拇指、食指分别弯曲相对呈心形,用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,如在交谈时敞开手掌且手心向上,表示坦率、真诚;发誓时,习惯上将敞开的手掌放在胸前,以示真诚等。

### 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,如用食指指向某处表示某个方向。

### 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。

## （二）手势语的形式

依据形式划分,手势语可分为掌式语、拳式语和指式语。

### 1. 掌式语

(1)手心向上,手掌伸向身体上方(肩部以上)或斜前方,表示情感激越、大声疾呼、发出号召,或对未来的憧憬等。例如:

携起手来,共同奔向美好的明天!(手掌指向斜上方表示号召)

我们团结起来、共同努力去迎接灿烂辉煌的太阳!(手掌指向斜上方表示对未来的憧憬)

同志们,大灾面前有大爱,伸出你的援助之手,把我们的爱洒向汶川!(手掌指向斜前方既表示汶川,也表示大声疾呼)

(2)手心向上,手掌放的高度居身体中位(胸以下腹部以上),表示在叙述事实、说明情况,或表示请求、承认,在欢迎时指向前面指代“你们”,摊开两手手掌表示没有、无可奈何等。例如:



我和你们永远是一路人！（手掌居身体中位，在说到“你们”时指向前方的听众指代“你们”）

我请求你们帮帮我。（手掌居身体中位，在说到“请求”时，手心向上摊开，表示“请求”）

我的父亲是武汉市人，当年为了支援山区，他来到襄樊的一个小县城——保康县。（说到“来到”两个字时可将手掌居身体中位两手平摊，表示“来到”）

(3)手心向下，手掌居身体的下位（腹部以下），胳膊微曲，手掌有时斜劈下去，表示神秘、压抑、反对、制止、不愿意、不喜欢、鄙视。例如：

这种损人利己的行为，我们是坚决反对的。（手心向下，手掌横劈表示制止）

你走开！（手心向下，手掌横劈表示厌恶）

让金钱见鬼去吧！（手心斜向下，手掌横劈表示鄙夷）

(4)两手由合而分，多表示空虚、失望、分散、消极、无奈。例如：

一个人如果没有远大的理想，他将一事无成。（两手掌心向上由合而分表示失望）

他们最终还是不欢而散。（两手掌心向上，手掌由合而分表示分散）

这件事我也没办法。（两手掌心向上，手掌由合而分表示无奈）

(5)两手由分而合多表示亲密、联合、和好、接洽、团结的意思。例如：

有情人终成眷属。（两手由分而合表示和好）

最后他们珠联璧合。（两手由分而合表示联合）

为了一个共同目标，他们走到一起来了！（两手由分而合表示团结）

(6)单手掌劈、砍、点、顶，借助于猛力伸出、摆动，表示无所畏惧、气魄雄伟、否定等意思。例如：

只要他们敢来，我们就把他们赶出去！（单手掌手心向下猛伸出去，表示无所畏惧）

从此我和你一刀两断！（单手掌猛劈表示断绝）

中国人民是无所畏惧的,就是天塌下来,我们也顶得起!(单手猛出,以手心向上推向头顶,表示气魄雄伟)

## 2. 拳式语

拳头在富有激情的演讲中用得很多,常用于政治、法律、道德等内容的演讲中。

(1)在身体上位握紧拳头,有誓死捍卫、决心、团结、奋斗的意思。例如:

人生需要目标,需要奋斗!(握紧拳头放于肩部以上表示决心)

汶川,挺住!(握紧拳头放于肩部以上表示团结奋斗)

(2)在身体中下位握紧拳头表示怒火燃烧而又强忍或警告、威胁的意思。

例如:

好小子,总有一天我让你见到死神!(握紧拳头表示怒火燃烧、强忍)

你……你再说,我把你揍扁!(握紧拳头放于双腿侧面,伴有咬牙切齿,有警告、威胁的意思)

## 3. 指式语

手指在演讲时运用得不是很多,但也有表意作用。

(1)伸出大拇指表示赞颂、崇敬、钦佩、夸奖、第一、老大之意。例如:

我们的武警官兵真了不起!(伸出大拇指表示赞颂)

他就是我们这一行业的老大。(伸出大拇指表示称“他”为老大)

(2)伸出食指表示指点事物的数目和方向,也可以是批评、指责、命令。

例如:

今天到会的有1、2、3、4……(伸出食指表示清点到会的人数)

你为什么要这样做?(伸出食指指对方,既明确对象又表示指责)

(3)伸出小拇指表示卑下、低劣、无足轻重的意思。例如:

别看你人长得高大,但做起事来是这个。(说到“这个”时伸出小拇指,表示对方做事“卑鄙”)

你是这个行业的老大,我是这个行业的老么。(说到“老么”时伸出小拇指,



表示自己无足轻重)

除此以外,还有几种特殊意义的手指含义。

(1)食指和中指分开呈“V”字形,手心向外,目前几乎全世界人民都理解成“胜利”“和平”的意思。

(2)拇指和食指构成环形,其他三指伸直,表示“OK”,即赞扬和允许的意思。

(3)双手的食指由分而合,在戏曲舞台上通常表示男女二人结为连理、珠联璧合的意思。

(4)五指张开招手表示招呼,左右摇晃表示拒绝。

(5)十指交叉表示自信或对对方感兴趣。

小  
讨  
论

打手势不是乱比画。请结合自己的经历谈一谈,如何在交谈和演讲中做到手势与话语的统一。



视频  
避免不良肢体  
语言



随堂一练

手势语训练

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)星移斗转,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,必然会反败为胜的!

## 第五节 思维逻辑

思维是人脑对客观现实的反映过程。具体来说,它是在表象、概念的基础上进行的分析、综合、判断、推理等认识活动的过程。思维与语言有着密切的联系。语言是思维的外壳,是思维的一种工具;思维是语言表达的具体内容,没有思维就没有语言。语言表达的过程实际上是把思维的结果表述出来的过程,就是从内在言语向外在言语转化的过程,为思维—语言组织—语言表达。寻找词汇、组织句子、遵循语法,最终将思维活动的结果通过语言形式传达出来,这个过程是完整的,任何一个环节出了差错,都会影响语言的表达。如果思维不够敏捷,考虑不够严谨,思路不够清晰,语言的表达也就不可能流畅、清楚。因此,口才表达水平的高低,很大程度上取决于表达者的思维素质和能力。

### 一、发散思维

#### (一) 发散思维的含义

发散思维又称为求异思维、多向思维、辐射思维、放射思维或分散思维。它



是指在思维过程中思维朝着多个方向发展,从一个点联想到多个层面,从不同的角度、层面或关系展开立体联想,不受传统思维定式的限制,提出各种设想,寻找各种解决问题的方法。发散思维在语言表达中表现为思维视野广阔、思路灵活。训练发散思维有利于培养对问题做多向思考的能力,以及主动、灵活地转换思考问题的角度的能力。



### 案例链接

鲁班是春秋时期有名的木匠。有一次,他要将木头分成两段来制作木器,他先后尝试用刀切、砍等方式都没有取得良好的效果,不是木头的切口不齐,就是速度太慢,或是根本分不成两段。鲁班百思不得其解。一天,他进深山砍树,一不小心手被一种野草的叶子划破了。他摘下叶片轻轻一摸,原来叶子两边长着锋利的齿,他的手就是被这些小齿划破的。他想:要是有这样齿状的工具,不就能很快将树木锯断了吗?于是,他经过多次试验,终于发明了锯子,从而大大提高了工作效率。

### 点评

鲁班从被带细齿的野草划破了手指得到启发而想到了锯齿,发明了锯子。由叶子的细齿联想到锯齿,这是发散思维的典型例子。我们在日常生活中也应该打开思维,多做联想。

## (二) 发散思维的训练方法

### 1. 接龙法

接龙法是以接续的方式将上一位说者的话题继续下去的训练方法,其意义在于培养学生联想、想象的能力和多角度思考的能力。例如,卡耐基在训练学员即兴演讲时就常用此法,他请学员叙说一个想象奇特的故事。例如,一位学员说:“前几天我正驾着直升机,突然注意到一大群飞碟正朝我靠近。于是我开始下降,可最靠近的



图文  
发散思维训练

飞碟里却有个小人开始向我开火。”说到这里，卡耐基要求他停下，然后请另一位学员接着编创故事。

## 2. 联想法

联想法是由此事物想到彼事物的训练方法。其特点是将生活中相关的经验、事件等串联起来形成立体的思考维度，以加深思维的广度与深度。例如，出示一个圆柱体，要求学生通过联想迅速说出它看起来像什么；出示一面红旗，要求学生通过联想迅速说出想到什么；灯不亮了，请学生说出有哪些原因。



### 随堂一练

#### 发散思维训练

- (1)请写出你所能想到的带有土字旁的字。
- (2)请列举砖头的各种可能用途。
- (3)请列举出包含三角形的各种物品。
- (4)给你两个圆(○)、两条直线(|)和两个三角形(△),请将它们组成各种有意义的图案。
- (5)请展开联想,尽可能多地说出下列物品的用途:
  - ① 易拉罐。
  - ② 报纸。
  - ③ 鞋盒。
  - ④ 塑料袋。
  - ⑤ 电线。
  - ⑥ 手电筒。
- (6)请快速、准确地说出下列名称:
  - ① 10 种中国乐器。



- ② 10 个中国省份。
- ③ 10 种蔬菜。
- ④ 10 种水果。
- ⑤ 10 首流行歌曲。
- ⑥ 10 种动物。

## 二、聚敛思维

### （一）聚敛思维的含义

聚敛思维又称聚合思维、求同思维、集中思维或同一思维。它与发散思维相对,是以集中思维为特点的逻辑思维,其把广阔的思路聚集成成了一个焦点。具体来说,聚敛思维是指从已知信息中产生逻辑结论或从现成资料中寻求正确答案的一种有方向、有条理的思维方式,其特点为从现象或一般定论入手,使思维向纵深发展。聚敛思维训练能培养对问题进行深入思考的能力和透过现象看本质的能力。

### （二）聚敛思维的训练方法

聚敛思维的训练用得较多的是求同法和求异法。

#### 1. 求同法

求同法是从不同情况的事物中排除不相干的因素,找出相同因素的训练方法。其为通过对类似事物进行比较、分析,探求事物的本质,从而找到解决问题的切入点。用求同法训练聚敛思维能力时,要在平时注重观察,提高自己的观察、分析能力,注意对问题进行归纳、类比,加强对知识体系的纵向联系。



## 案例链接

## “怪洞”之谜

在某一山区,牧羊人发现了一个奇怪的山洞,便带了一条猎狗走进洞去。没走多远,狗就瘫倒在地,四肢抽搐后死了,牧羊人却安然无恙。人们把这个洞称为“怪洞”。怪洞之谜引起了科学家的兴趣,他们用各种动物做实验,发现狗、猫、老鼠等头部离地面较近的动物在山洞会死,人在山洞不会死,马、牛等头部离地面较远的牲畜不会死。于是,科学家得出一条结论:头部离怪洞的地面近是动物在怪洞中死亡的原因。进而科学家发现这个怪洞的地下冒出很多二氧化碳气体,由于二氧化碳的比重比空气大,洞内又不通风,导致二氧化碳沉积在地面,因此进入洞里的头部离地面近的动物就会因缺氧而死亡。

## 点 评

通过不同的动物走进山洞,发现矮一点动物易死亡,高一点动物则相安无事,从而得出有毒气体靠近地面,动物因缺氧而死亡的结论。这是求同思维的运用。

## 2. 求异法

求异法是通过对比、分析找出两个或多个事物或情境之间的差异的训练方法。用求异法训练聚敛思维能力,一方面,要注重新旧知识的联系,从已知到未知,弄清结论与条件变化的关系;另一方面,要注重对事物特点的分析判断,去除表象,挖掘本质,分清问题,把握问题的关键,从而达到解决问题的目的。



## 随堂一练

### 聚敛思维训练

(1)将下面的词语通过合理的想象串联起来,形成一个完整的意思,要避免简单的连词造句:

大海、飞机、鞋拔子。

(2)把下列名词尽可能按照不同性质进行分类:

鸭、菠菜、石、人、木、菜油、铁。

(3)请说出一只猫与一台冰箱相似的地方,说得越多越好。

(4)请想出尽量多的具有以下属性的事物或现象:

- ① 椭圆形。
- ② 诱人的食物。
- ③ 令人感到无可奈何。
- ④ 令人感到尴尬。

(5)你的面前摆着下述四种物品,请先从这四种物品中找出一种与其他三种物品不同的物品,再找出两两物品之间的共同之处。

- ① 一本笔记本。
- ② 一支铅笔。
- ③ 一把木梳。
- ④ 一台录音机。

## 三、应变思维

### (一) 应变思维的含义

应变即随机应变,是指能根据情况的变化采取适当的应对行为。所谓应变思维,是指能从客观实际出发,根据时间、地点、人物、事件的变化,通过正确的判

断、科学的分析,进而及时、巧妙地处置各种复杂变化的情况的思维方法。运用应变思维时,目的应明确,意识要高度集中,不应受到外界事物的干预和诱导,它属于思维的爆发力,具有突发性和意外性的特点。

## (二) 应变思维的训练方法

### 1. 限时法

限时法是指在规定的时间内快速地进行思维活动,以完成相应的思维任务的训练方法。限时法可以锻炼反应快速、思路清晰、方法灵活及语言组织迅捷的能力。思维训练中通常会有在规定时间内完成相应题目的要求,经过训练,可以有效提高思维的敏捷性,加快思维的速度。

### 2. 触发法

触发法是指在个体的思维活动遇到阻碍时,通过给予其一些提示,使其产生灵感,激发其持续并完成思维活动的一种训练方法。



### 随堂一练

当你在商业谈判中的对手是一位曾经与你争吵过的朋友时,你会如何处理? 一个卖西瓜的老人在一间破房子里避雨,房子眼看就要倒塌了,老人却浑然不知。这正好被一个聋哑人看到了,他想了一个绝妙的方法,老人看到后立刻跟着他跑了出去,试猜测他想到了什么方法。



### 思考与练习

- 1 请思考自己的普通话发音是否标准。如果不标准,请找出发音易错的汉字并反复练习。
- 2 请思考发音有几个产生共鸣的部位,并思考不同部位形成共鸣的技巧。
- 3 请举例论述朗诵中的重音有哪些作用。



- 4 请举例论述朗诵中的节奏有哪些类型。
- 5 请思考自己在发言时常用的态势语有哪些,其运用是否准确。
- 6 请举例论述不同国家和地区之间为什么会出现内涵完全相反的态势语。
- 7 请举例说明倾听的基本类型。
- 8 请举例说明倾听的基本技巧。
- 9 请举例说明发散思维、聚敛思维、应变思维的含义。



### 实践与训练

#### 活动一 思维训练

(1)某部门招考公务员时有这样一道题:“你刚进一个单位,发现你的顶头上司曾经因为纠纷和你发生过激烈的争吵,你该怎么办?”现在请你作答。(限时5分钟)

(2)请你根据以下故事情节,用简洁的语言(不超过100字)写出故事多种可能的结尾,写得越多越好。(限时30分钟)

古时候,有兄弟三人。大哥、二哥好吃懒做,三弟勤劳聪明。三人长大后都成了家。

有一天,三兄弟在一起喝酒。大哥、二哥提议:“从现在起,我们三人说话,互不准怀疑,否则罚米一斗。”酒后,大哥说:“你们总说我好吃懒做,现在家里那只母鸡一报晓,我就起床了……”三弟直摇头说:“哪有母鸡报晓之理?”大哥嘿嘿一笑说:“好!你不信我的话,罚米一斗。”二哥接着说:“我没有大哥这么勤快,因此家里穷得老鼠撵得猫吱吱叫……”三弟又连连摇头,二哥得意地说:“你不信,也罚米一斗。”后来……

#### 活动二 朗诵讨论会

下列为不同文体、风格的作品。请深入理解作品,运用朗诵技巧,充分调动情感,反复进行朗诵练习。班级可组织一次朗诵的主题班会。



## 十里长街送总理

吴 瑛

天灰蒙蒙的，又阴又冷。长安街两旁的人行道上挤满了男女老少。路那样长，人那样多，向东望不见头，向西望不见尾。人们臂上都缠着黑纱，胸前都佩着白花，眼睛都望着周总理的灵车将要开来的方向。

一位满头银发的老奶奶，双手拄着拐杖，背靠着一棵洋槐树，焦急而又耐心地等待着。一对青年夫妇，丈夫抱着小女儿，妻子领着六七岁的儿子，他们挤下了人行道，探着身子张望。一群泪痕满面的红领巾，相互扶着肩，踮着脚望着，望着……

夜幕开始降下来。几辆前导车过去以后，总理的灵车缓缓地开来了。灵车四周挂着黑色和黄色的挽幛，上面装饰着大白花，庄严，肃穆。人们心情沉痛，目光随着灵车移动。好像有谁在无声地指挥，老人、青年、小孩，都不约而同地站直了身体，摘下帽子，静静地望着灵车，哭泣着，顾不得擦去腮边的泪水。

就在这十里长街上，我们的周总理迎送过多少位来自五洲四海的国际友人，陪着毛主席检阅过多少次人民群众。人们常常幸福地看到周总理，看到他矫健的身躯，慈祥的面庞。然而今天，他静静地躺在灵车里，越去越远，和我们永别了！

灵车缓缓地前进，牵动着千万人的心。许多人在人行道上追着灵车奔跑。人们多么希望车子能停下来，希望时间能停下来！人们还是面向灵车开去的方向，静静地站着，站着，好像在等待周总理回来。

## 桂林山水

陈 森

人们都说：“桂林山水甲天下。”我们乘着木船荡漾在漓江上，来观赏桂林的山水。

我看见过波澜壮阔的大海，玩赏过水平如镜的西湖，却从没看见过漓江这样的水。漓江的水真静啊，静得让你感觉不到它在流动；漓江的水真清啊，清得可



以看见江底的沙石；漓江的水真绿啊，绿得仿佛那是一块无瑕的翡翠。船桨激起的微波扩散出一道道水纹，才让你感觉到船在前进，岸在后移。

我攀登过峰峦雄伟的泰山，游览过红叶似火的香山，却从没看见过桂林这一带的山。桂林的山真奇啊，一座座拔地而起，各不相连，像老人，像巨象，像骆驼，奇峰罗列，形态万千；桂林的山真秀啊，像翠绿的屏障，像新生的竹笋，色彩明丽，倒映水中；桂林的山真险啊，危峰兀立，怪石嶙峋，好像一不小心就会栽倒下来。

这样的山围绕着这样的水，这样的水倒映着这样的山，再加上空中云雾迷蒙，山间绿树红花，江上竹筏小舟，让你感到像是走进了连绵不断的画卷，真是“舟行碧波上，人在画中游”。

### 啊，船长，我的船长

[美]惠特曼

啊，船长！我的船长！我们的艰苦航程已经终结。

这只船度过了一切风险，我们争取的胜利已经获得。

港口在望，我听见钟声在响，人们都在欢呼，

千万只眼都在望这只稳定的船，它显得威严而英武。

但是，呵，心呀！心呀！心呀！

呵，鲜红的血液长流；甲板上躺着我们的船长，

啊，船长，我们的船长！起来听听钟声。

起来，旗帜正为你飘扬，军号正为你发出颤音。

为你，送来了这些花束和花环；为你，岸上的人们在拥挤。

这熙熙攘攘的人群，他们为你欢呼，他们热情的脸转朝着你。

这里，船长！亲爱的父亲！

我这只手臂把你的头支起。

在甲板上像是在一场梦里。

你倒下来了，冷了，死了。

我的船长不回答，他的嘴唇苍白而静寂。

我的父亲感觉不到我的手臂，他已经没有知觉，也没有脉息。

这只船安安稳稳下了锚，已经结束了它的航程。

这只胜利的船从艰苦的旅程归来，大功已经告成。

欢呼吧，呵，海岸！响吧，呵，钟！

可是我踏着悲哀的步子，

在我的船长躺着的甲板上走来走去，他倒下了，冷了，死了！

### 念奴娇·赤壁怀古

苏 轼

大江东去，浪淘尽，千古风流人物。

故垒西边，人道是，三国周郎赤壁。

乱石穿空，惊涛拍岸，卷起千堆雪。

江山如画，一时多少豪杰。

遥想公瑾当年，小乔初嫁了，雄姿英发。

羽扇纶巾，谈笑间，檣櫓灰飞烟灭。

故国神游，多情应笑我，早生华发。

人生如梦，一樽还酹江月。