





演讲与口才


主讲教师：孙惠欣

E-mail: hxsun@ybu.edu.cn



课程主要内容

- 第一章 绪论
 - 一、演讲的本质与特征
 - 二、演讲学及其整体框架
 - 三、演讲学历史概况
 - 四、演讲的学习态度和方法
- 第二章 演讲者和听众
 - 一、演讲者
 - 二、听众
 - 三、演讲者和听众的关系




第三章 演讲者心理素质的培养

- 一、演讲心理及演讲心理素质
- 二、演讲心理素质的长期培养
- 三、演讲者的应变技能

第四章 演讲的有声语言

- 一、演讲有声语言的特点及要求
- 二、发声与呼吸
- 三、发音与吐字
- 四、有声语言的技巧




第五章 演讲的态势语言

- 一、态势语的概说
- 二、态势语主要包含的内容


第六章 演讲的分类

- 一、命题演讲
- 二、即兴演讲
- 三、论辩演讲



参考书目：

- 1、邵守义等主编：《演讲学教程》，高等教育出版社，1999年。
- 2、刘德强著《现代演讲学》，上海科学学院出版社，2000年。
- 3、李元授主编《演讲学》，华中理工大学出版社，1997年。
- 4、刘金同等主编：《大学生实用口才与演讲》，清华大学出版社，2009年。

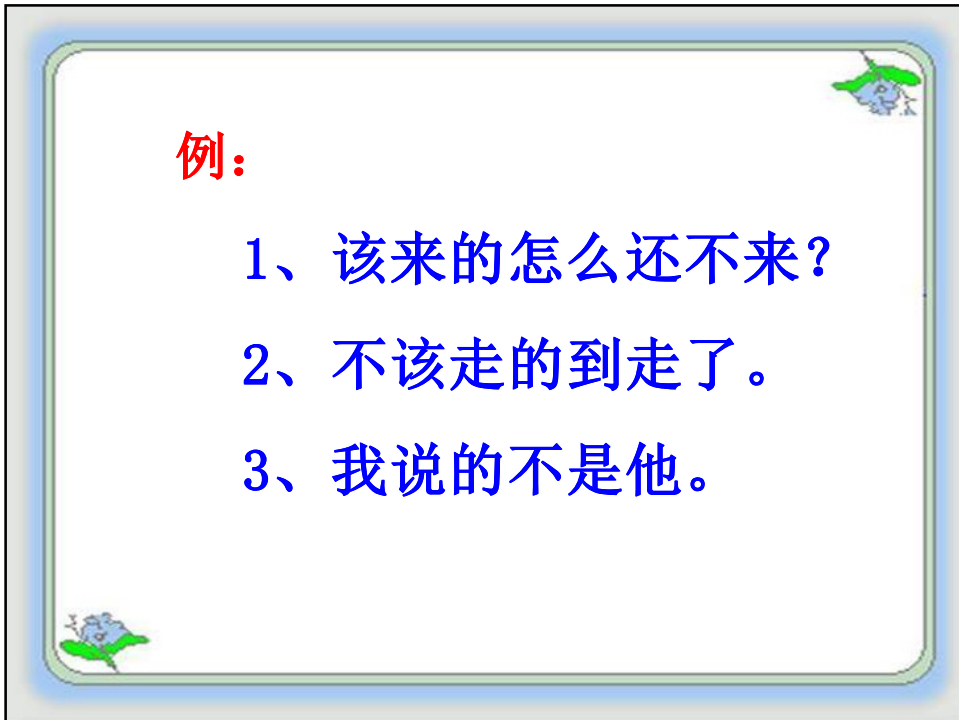


一言之辨重于九鼎之宝，
三寸之舌强于百万之师。
——刘勰《文心雕龙》

第二次世界大战，美国人将口才、
原子弹和金钱作为赖以生存和竞争的
三大战略武器。

口才、美元、电脑

演讲口才的重要性



例：

- 1、该来的怎么还不来？
- 2、不该走的到走了。
- 3、我说的不是他。




人类第一个登上月球的宇航员阿姆斯特朗曾说过：“一个人的一小步，却是整个人类的一大步”。

那么，对于今天我们要提高演讲能力的人来说就是：“上台一小步，人生一大步”。

不开口不知道自己舌头短，不上台不知道自己腿短。要想提高演讲能力，上台开口练习是不二法门。

演讲口才的重要性




第一章 绪论

一、演讲的本质与特征

(一) 演讲的本质


1、演讲活动必须具备的四个要素

- (1) 演讲者——主体
- (2) 听众——客体
- (3) 沟通主客体的媒介
- (4) 主客体同处一起的时境（时间、环境）




2、演与讲的辩证统一关系

在整个演讲实践活动中，“演”与“讲”所处地位不同，以“讲”为主，以“演”为辅，互相交织、互相渗透、互相促进。“讲”起主导作用、决定性作用，而“演”则必须建立在“讲”的基础上，否则就失去了存在意义。这两个要素缺一不可，只有使之和谐地、有机地统一在一起，才能构成完整的演讲传达手段，圆满完成演讲的任务。




3、避免两种错误倾向

- (1) 不讲艺术的倾向
- (2) 追求表演化的倾向



4、演讲的本质：

演讲是演讲者在特定的现实时境中，借助有声语言和无声语言等艺术表达手段，针对现实社会中某一问题，或围绕一个中心，面对广大听众发表意见、抒发情感，从而影响和感召听众的一种现实的信息交流活动。





(二) 演讲的特征

- 1、现实性——本质属性
- 2、艺术性
- 3、工具性
- 4、鼓动性


二、演讲学及其整体框架

三、演讲学历史概况



这枚金蛋的作用在于通过传销进行升值，然后你们就发大财了，再也不用辛辛苦苦地下蛋了！


传销



四、演讲的学习态度和方法

- 1、态度——谦虚、刻苦、败而不馁
- 2、方法——理论联系实际


突出一个“练”字：单项练习、个人练习、综合练习



德摩斯梯尼《斥腓力演说》-“腓力匹克”

德摩斯梯尼（前384—前322年）古雅典雄辩家、民主派政治家。积极从事政治活动，极力反对马其顿入侵希腊。后在雅典组织反马其顿运动，失败后自杀身亡。

“当雅典的船尚未覆没之时，舟中的人无论大小都应动手救亡。一旦巨浪翻上船舷，那就一切都会同归于尽，一切努力都是枉然”。




第二章 演讲者和听众

一、演讲者

（一）演讲者的地位和作用
演讲者——主体，中心主导地位

（二）演讲者应具备的修养

- 1、要有深刻的思想认识
- 2、要有高尚的道德情操
- 3、要有丰富的文化知识
- 4、要有真挚的爱憎情感




二、听众

(一) 听众的地位和作用
听众—客体，被动、从属地位

(二) 听众的心理特点


- 1、选择性的接受心理
- 2、从众性的参与心理
- 3、同感性的共鸣心理



4、相容性的聆听心理

- ①喜精短、厌繁琐
- ②喜新颖、厌鄙俗
- ③喜形象、厌空洞
- ④喜哲理、厌浅薄

三、演讲者和听众的关系




演讲素材：

陶行知的即兴演讲《春》：

春，充满欢乐，象征着希望，看到了春就看到了中华民族的希望。

如果把春分成三部分，便是“三、人、日”，三人为“众”，这就意味着中华民族团结起来是可以把日本帝国主义打倒的，你们看“日”不是在“三人”之下吗？

打倒了日本帝国主义，中华民族的春天就到了。



演讲素材：

一位同学在竞选班干部时是这样开头的：

大家好！先自我介绍一下：我叫梁丽叶，与梁山伯同姓，和朱丽叶同名。大家可能会莞尔一笑：“哟，好一个中外合资的名字！”爸爸对我说，叶子很平凡，但美丽的叶子却不多，起这个名字是寄希望我出平凡于不平凡之中，自己创家立业。这名字就代表我的志向、我的作风、我的追求。

演讲素材：白岩松的演讲《人格是最高的学位》

开头讲了一个故事：

“很多很多年前，有一位学大提琴的年轻人去向本世纪最伟大的大提琴家卡萨尔斯讨教：我怎样才能成为一名优秀的大提琴家？”

卡萨尔斯面对雄心勃勃的年轻人，意味深长的回答：先成为一名优秀而大写的人，然后成为一名优秀而大写的音乐人，再然后就会成为一名优秀的大提琴家。”

讲到这里，白岩松荡开一笔，讲自己过去对这个故事蕴含的人生哲理理解甚少，在采访过程中，了解到季羨林、冰心等世纪老人动人事迹，感受到老前辈人格的高尚，最后再照应开头的故事：

“于是，我也更加知道了卡萨尔斯回答中所具有的深意。怎样才能成为一个优秀的主持人呢？心中有个声音在回答：先成为一个优秀的人，然后成为一个优秀的新闻人，再然后成为一个优秀的节目主持人。

我知道，这条路很长，但我执着地前行。”




第三章 演讲者心理素质的培养

一、演讲心理及演讲心理素质


演讲心理：就是演讲者进行演讲实践所必然产生的心理活动和必然经历的心理体验及其心理过程。

演讲心理素质：就是演讲者在演讲活动中自然产生并表现出来的比较稳定的心理特点及原有的心理基础。




二、演讲心理素质的长期培养

- 1、培养追求真理的心理
- 2、培养创作、创新的心理
- 3、训练艺术表达的技巧
 - (1) 立即进入角色
 - (2) 保持良好的心态
 - (3) 开始与听众进行短暂的交流
 - (4) 调动听众积极参与



三、演讲者的应变技能

所谓应变，就是指演讲者在整个的演讲过程中，面对主观或客观出现了突发事件和意外情况而形成的对演讲的阻碍和干扰时，敏锐、及时、准确地做出反应，并采取有效的应付措施加以迅速、巧妙、果断地排除和平息，从而使演讲能够继续进行的一种技巧和方法。所谓应变力就是指这种迅速的反应能力和正确的处理能力。



(二) 应付主观之变



1、怯场

产生原因：主观上一是主观上患得患失，自我意识过强；二是缺乏充分认真的准备；三是身体不适。

客观原因主要是因对象、时境的不同，造成了心理上的巨大压力。



紧张的典型特征

- 手放在口袋里
- 眨眼次数过多
- 害怕眼神的接触
- 舔嘴唇
- 手指乱动
- 粗哑的声音
- 讲话速度加快
- 清嗓子
- 臀部崩得紧紧的
- 手势又急又快


怎样克服：

- 一是端正演讲的目的，增强自信心
- 二是要做好周密而充分的准备
- 三是加强演讲的实践和训练
- 四是了解听众，熟悉环境





2、忘却

产生原因：从主观因素来说，除了演讲态度不够端正，准备不够充分，不够娴熟之外，还有如下一些因素：一是怯场引起的。怯场导致忘却，而忘却也可以导致怯场，它们互为因果。二是就演讲的内容来说，演讲者没有自己的东西。三是演讲时精力不集中。



从客观因素来讲，有如下一些原因也容易导致忘却。比如演讲者在演讲中突然发现听众有异样的表现，使自己头脑中产生了疑问；或者看见了一个熟人，勾起了一件什么往事；或者在会场内或会场外响起了奇异的声音；或者是某一听众出现了奇声怪调，就在被外界刺激的一瞬间，忘却就马上出现了。




怎样克服：
认真准备，将演讲稿烂熟于心，用自己的语言讲述自己的思想。在登台演讲时一定要集中注意力，排除各种干扰。

弥补方法：

- 1、插话衔接法
- 2、重复衔接法
- 3、跳跃衔接法


(3) 失误



(二) 应付客观之变

1、应付客观之变应具备的本领

- 第一，要观察敏锐、反应迅速、判断准确**
- 第二，要有处变不惊的本领**
- 第三，要有正确、果断的措施**



2、常见情形

- 听众对象临时发生了变化**
- 内容重复**
- 有领导或专家在场**
- 听众甚少**
- 反应冷漠**
- 哗噪和取闹**
- 有观点对立者**

例：

把理想拴在脚上

有的人把理想挂在嘴上夸夸其谈，有的人把理想悬在心里朝令夕改，而我们军人把理想拴在脚上，走一步，理想实现七十五厘米，走两步，理想实现一米五，走到祖国需要时，理想的热血将洒遍九百六十万平方公里的美丽国土。

遭遇冷场，你怎么办？

- 1、讲述趣文逸事，活跃现场气氛，吸引听众的注意力。**
- 2、赞美听众，求得共鸣和好感。**
- 3、让听众和自己一起思考，调动听众参与热情。**
- 4、制造悬念，激发听众的兴趣。**



英国首相威尔逊临场应变：

“我的人生哲学就是要在对方的错误中发现我的责任。刚那个小朋友用鸡蛋打我，这种行为是很不礼貌的。虽然他的行为不对，但是作为大英帝国的首相，我有责任为国家储备人才，那个小朋友从下面那么远的地方，能够将鸡蛋扔得那么准，证明他是一个很有体育潜能的人才，所以我要将他名字记下来，以便注意栽培他，使其将来能成为我国的棒球选手，为国效力。”

例：

“六尺巷”

千里来书只为墙，
让他三尺又何妨！
万里长城今犹在，
不见当年秦始皇。



清朝安徽桐城——宰相——张英

相争只为一扇窗，
开窗关窗都无妨。
心暖不觉寒风冷，
顺从民意关上窗。



例：钱梦龙《愚公移山》教学实录

师：大家说说看，这个愚公有多大年纪了？

（生纷纷回答，有人说90岁，有人说不到90岁）

师：到底是90？还是不到90？

生：（齐声）不到。

师：不到？从哪里知道？

生：“年且九十”，有个“且”字。



师：“且”，对，有的同学看书仔细，有的就有些粗心。那么那个智叟是个年轻人嘛？

生：（齐声）不是，有个“叟”字呀！

师：啊！很好。愚公和智叟都是老头。那么，那个遗男有几岁？

生：七八岁。

师：你又怎么知道的？

生：从“龋”字知道的。

师：啊！“龋”。这个字很难写，谁来写一下！

（生板书）写得对。“龋”是什么意思？

生：换牙。



师：对，换牙。你看，是什么偏旁？（生答“齿”旁）孩子七八岁时开始换牙。同学们不但看得仔细，而且都记住了。那么，这个年纪小小的孩子跟愚公去移山，他爸爸肯让他去吗？

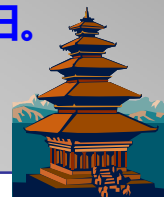
（生一时答不上来，稍一思索，七嘴八舌地：“他没有爸爸。”）

师：怎么知道的？

生：他是寡妇的儿子。“孀妇”就是寡妇。

师：对！遗男是什么意思？

生：（齐声）孤儿



例：

一位学生问位物理老师：

“晒粮食时，为什么要把粮食放在向阳的地方，并把粮食摊开？”

教师答道：

“因为向阳地方热，摊开粮食薄容易晒透。”



“因为向阳地方热” 改为

“向阳地方利于提高粮食温度”

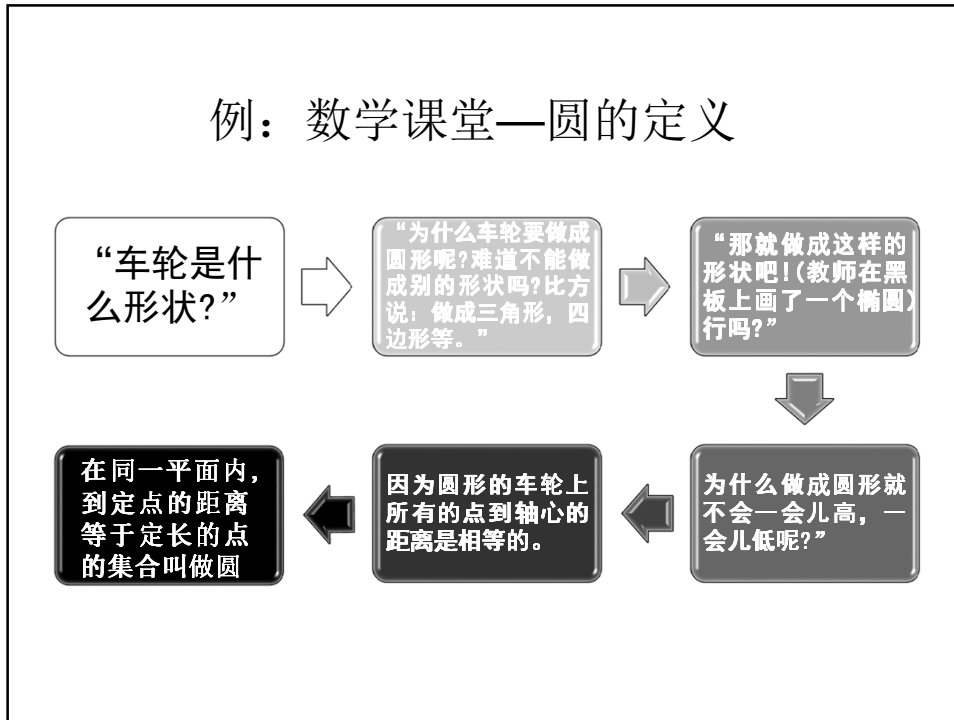
把“容易晒透” 改为

“增加粮食接触阳光的表面积”

**这样就归结到升高温度和加大蒸发面积，
加速蒸发这一物理原理上了。**



例：数学课堂—圆的定义




第四章 演讲的有声语言

一、演讲有声语言的特点及要求

(一) 演讲有声语言的特点


- 1、嗓音洪亮、圆润，不求夸张
- 2、吐字清晰、有力，连贯流畅
- 3、节奏分明、适度。变化有序
- 4、感情充沛、真挚，身心投入



(二) 演讲有声语言的要求

1、正确清楚
吐字正确清楚——普通话——发音准确
发声优美，处理好“字”和“声”的关系


2、清亮圆润
正确清楚——要求声音表达科学化
清亮圆润——要求声音表达艺术化



3、富于变化


一般技巧：重音、停顿、语速、句调
特殊技巧：喷口、拖腔、气音、
颤音、拟声、笑语

4、有力、耐久



(三) 口语、演讲及朗诵的区别


1、音长	6: 7: 11
2、音强	小——中——大
3、规整	散——散——整
4、对比	小——中——大
5、音连	合——分——分



二、发音与吐字

(一) 纯正
(二) 饱满
(三) 自然


发音要领：
咬紧字头，延长字腹，收准字尾



普通话正音训练



有声语言的技巧



第五章 演讲的态势语言

- 一、态势语的概说
- 二、态势语主要包含的内容

态势语概说

- (一) 态势语概念
- (二) 态势语的特点
- (三) 态势语的作用
- (四) 态势语的基本要求

一、态势语概说

(一) 态势语概念

态势语又称体态语，它是一种利用表情、眼神、手势、身姿等非语言因素配合有声语言传递信息、表情达意的言语辅助形式，是口语交际中经常使用的辅助手段。



美国传媒学家：是否认识到，你所传播的信：你信息中只有35%是语言的。当你面对面地同某个人讲话时，他可以从你的言语之外的其他形式中接受65%的信息。



7%
的语言



38%
的声调



55%
的表情动作



一条信
息的表
达

(二) 态势语的特点

特点

- 1、必须受约定俗成的制约，不能随心所欲
- 2、贴近生活
- 3、具有依存性

(二) 态势语的作用

- 补充强化口语信息
- 沟通、交流感情
- 调控交际活动

(四) 态势语的基本要求

- 总的美学要求是**和谐**
- 得体
- 自然 (四)
- 适度

二、态势语主要包含的内容

- (一) 仪表、风度
- (二) 眼神与表情
- (三) 手势与动作
- (四) 体态身姿
- (五) 空间距离

二、态势语主要包含的内容

(一) 仪表、风度

1、仪表：容貌、姿态、举止



2、风度：

言谈举止穿着

• 可见、可闻

• 不可见但可感

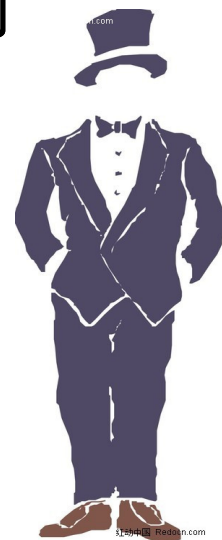
风度美—— 举止优雅 神采奕奕
朝气蓬勃 充满活力

3、仪表、风度的审美原则

适合身份

适宜场合

适应听众



微笑的平安：平安礼仪手册 2021

员工仪表要求

大家清晨起床都充分计算吃早餐、上班、通勤所需的时间，如果你每天早起5分钟对自己的仪表进行检查的话，有可能使你一天的工作增加自信，也可使其他人感到轻松、愉快。

男职员

- 1 短发，保持头发的清洁、整齐
- 2 精神饱满、面带笑容
- 3 经常修剪胡须
- 4 衬衣白色、单色或浅色，无污迹
- 5 领带紧贴领口，系得美观大方
- 6 正确配戴司徽
- 7 西装平整、清洁
- 8 西装口袋不放物品
- 9 领口袖口无污迹
- 10 短指甲、保持清洁
- 11 西裤平整、有裤线
- 12 黑色或深色袜子
- 13 皮鞋光亮、无灰尘





头发零乱，未修边幅



不宜同时扣



衬衫污渍



衬衫未扎放整齐



不宜下扣



西裤污渍，皮鞋不洁



袖子不宜卷起



头发不洁

微笑的平安：平安礼仪手册 2021

女职员

发型文雅、庄重、梳理齐整、长发可用发卡等梳好
化淡妆、面带微笑


正规服装，要大方、得体


指甲不宜过长，并保持清洁，涂指甲油时须自然色

裙子长度适宜


肤色丝袜，无破损

鞋子光亮、清洁







化妆太重




不宜散发




指甲太长



裙子太短

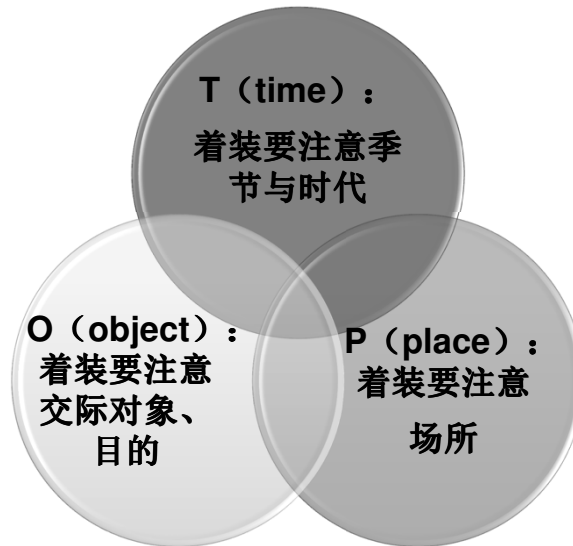


不宜太露



开叉过高

衣着原则——TPO原则



(二) 眼神与表情

1、眼神、表情的作用

- (1) 帮助听众理解讲话内容
- (2) 调节人际关系
- (3) 搜集反馈信息的重要途径



2、 眼神

注视：集中凝望某一点。

虚视：演讲者在台上眼望听众,但并不聚焦看某一点，只是把台下听众作为一个“整体”来看。

流转：演讲者的目光在全场流动。

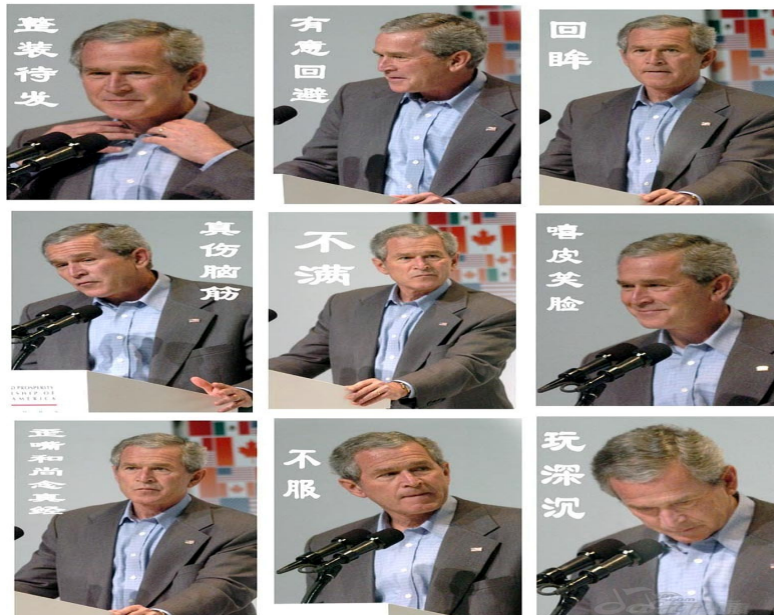
O字型，W字形，V字形

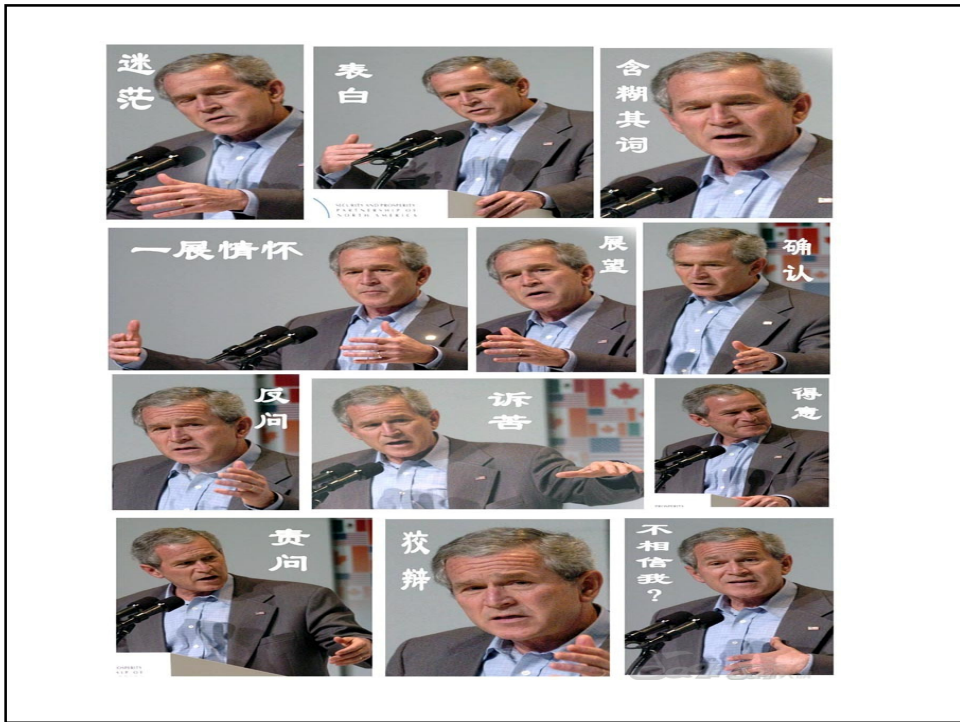
眼神注意事项：

- (1) 变化要有一定的目的
- (2) 完成一个意图后马上恢复正常
- (3) 与有声语言、手势、姿态配合
- (4) 把握“闭目”

2、面部表情

- 第一，要有灵敏感
- 第二，要有鲜明感
- 第三，要有真实感
- 第四，要有分寸感
- 第五，要有艺术感





中国加油！汶川挺住！

为圣火加油！



教师在教学中的表情语

一、是常规性的，做到和蔼、亲切、热情、开朗，常带微笑；

二、是变化的面部表情，如随教学内容而产生的喜怒哀乐，随教学情境与学生发生的感情共鸣等。

（三）手势与动作

1、手势动作的暗示作用

有助于表情达意
传递部分信息
增加美感、魅力

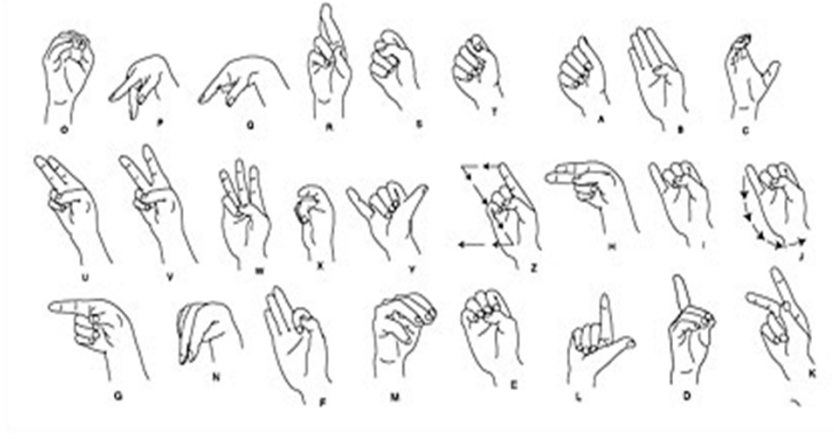
2、手势通病

生硬
粗俗
琐碎

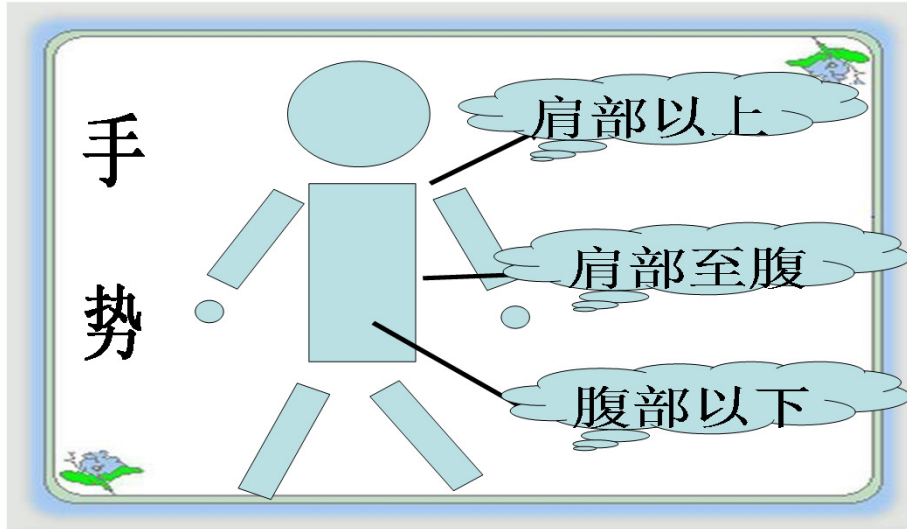


3、手势动作的种类

情意手势 指示手势 象形手势 象征手势



4、手势动作区域



4、手势动作区域

上区为肩部以上，多表现积极、振奋、肯定、张扬等意义

中区为肩部至腰部，表现坦诚、平静、和气等叙述、说明的中性意义

下区为腰部以下，多表现憎恶、鄙视、压抑、否定等贬义。

5、手势动作运用原则

- 1、适合
- 2、简练
- 3、自然
- 4、协调



教师在课堂教学中要“以手势助说话”，手势要目的鲜明，克服随意性，要针对不同教学对象、教学内容正确选用不同含义、不同区域、不同指向的手势；手势要适度，包括速度、频度、幅度、角度等。要注意克服教学中常见的不良手势。

（四）体态身姿

- 身姿不仅能表现人物的内心活动，强化口语信息的表达效果，还可以反映出一个人的气质、风度和素养。
- 身姿要端正、大方、自然，与眼神和手势相互配合，才能显示态势语表情达意的整体效应。

身姿语



站姿

坐姿

行姿

站姿： 丁字步
两脚平行
略呈八字形
双距与肩同宽

- ❖ 全身挺直，
- ❖ 挺胸收腹，
- ❖ 精神饱满，
- ❖ 两肩平齐，
- ❖ 腿要绷直。



2、坐 姿



- ❖ 入座时，应当轻而稳。
- ❖ 坐的姿态要端庄、大方、自然。
- ❖ 无论什么坐具，都不要坐得太满。
- ❖ 上身要挺直，不要左右摇晃，腿的姿势配合要得当，一般不能翘起二郎腿。
- ❖ 讲话时，上身要些许前倾，表示对对方的尊重。
- ❖ 上身需要后仰时，幅度不能太大。

3、行姿



自然 轻盈
敏捷 矫健

自然而不别扭
轻盈而不鲁莽
敏捷而不笨拙
矫健而不自卑

头部语

头部端正（表自信、严肃、正派、有勇气）

头部向前（表倾听、期望、或同情或关心）

头部向后（表惊奇、恐惧、或退让或迟疑）

频频点头（表答应、同意、理解和赞许）

不住摇头（表否定、反对、不满意）

**登台——端庄大方，
举止从容，精神饱满**

**敬礼——认真、庄重、
不可随便，深吸一口气，
遍视后进行**

**站姿——英姿勃发。
平行型，丁字型**




（五）空间距离

- 在双向交流中，如果交流对象之间空间距离较近，一般给人亲近之感，但过近则有压迫感；距离稍远，有淡化语言淡化感情的效果，也能有一定的威慑之感。
- 课堂上，教师辅导或巡视要照顾到全班每一个同学，以表示关心和亲切。教师与学生的各种形式的谈话，要根据学生年龄与性别的不同、谈话内容和谈话对象选择适当的空间距离。

空间距离

- 亲密距离：一般在45厘米以内
- 个人距离：一般在45--100厘米之间
- 社交距离：一般在100--210厘米之间
- 公众距离：一般在210厘米以外




第六章 演讲的分类

一、命题演讲


1、命题演讲的概念

命题演讲是根据指定的题目或限定的主题，事先做了充分准备的演讲。是凭借文字材料进行口语表达训练的重要方法。




2、命题演讲的特点

- (1) 严谨性，主题鲜明集中
- (2) 针对性，事例典型生动
- (3) 稳定性，魅力持久感人



3、命题演讲的技巧


- (1) 酝酿、构思技巧
- (2) 演练阶段
- (3) 演讲阶段



二、即兴演讲


1、即兴演讲的概念

即兴演讲，是指演讲者在事先无准备的情况下，就眼前的场面、情境、事物、人物有感而发，临时因兴起而发表的演讲。



2、即兴演讲的特点


- (1) 有感而发
- (2) 时境感强
- (3) 篇幅短小



3、即兴演讲的技巧

- (1) 以“物”为点
- (2) 以“环境”为点
- (3) 以“前者讲的内容”为点


即兴演讲的构思：紧扣主题，抓住由头，迅速组合，言简意赅。



三、论辩演讲


1、论辩演讲的概念

论辩演讲指的是由两方或两方以上的人们，因对某个问题产生不同意见，而展开的面对面的语言交锋。论辩演讲的目的在于坚持真理、批驳谬误、明辨是非。



2、论辩演讲的特点


- (1) 对立性
- (2) 逻辑性
- (3) 应变性



3、论辩演讲的技巧

(1) 控场的技巧

- 道德控制原则
- 心里控制原则
- 审美控制原则




3、论辩演讲的技巧

(2) 证明的技巧

- 论点包容量要适中
- 论据要充分

(3) 反驳的技巧

- 强辩
- 巧辩
- 情态反驳



演讲切忌

- 语速太快
- 声音单调，声音尖细
- “谈”得太多，说得太少
- 感情不充分
- 对观众采取一种居高临下的姿态
- 夸张的词语使用得太多
- 使用抽象概念而不给出事例加以说明
- 使用别人不熟悉的技术术语
- 演讲无组织，散乱无序
- 说话绕弯子，不切中主题