

第3章 演讲与口才基础训练

【本章实训安排】

模块1 心理素质训练

- | | |
|----------------|--------|
| 实训任务1 克服自卑心理训练 | } 2 学时 |
| 实训任务2 克服怯场心理训练 | |
| 实训任务3 克服自大心理训练 | |
| 实训任务4 克服忌妒心理训练 | |

模块2 语音训练

- | | |
|--------------|--------|
| 实训任务1 发声训练 | } 2 学时 |
| 实训任务2 朗读技巧训练 | |

模块3 体态语训练

- | | |
|----------------|--------|
| 实训任务1 眼神训练 | } 2 学时 |
| 实训任务2 表情训练 | |
| 实训任务3 手势训练 | |
| 实训任务4 嘴形训练 | |
| 实训任务5 头部动作训练 | |
| 实训任务6 站姿、坐姿、行姿 | |

总学时:6 学时

模块1 心理素质训练

心理素质是指个体的心理过程和个性心理特征及其水平。心理素质是人的整体素质的重要组成部分,是人进一步发展和从事活动的心理条件和心理保证。演讲是个复杂的生理和心理过程,具备良好的心理素质是演讲获得成功的前提条件。所以心理素质的训练是十分重要的。

实训任务1 克服自卑心理训练

【训练目标】

- (1) 掌握多种克服自卑心理的训练方法。
- (2) 对照自身情况,找出不足之处。

【训练方法】

训练方法	训练要求	备注
摆正心态	要克服自卑感,最重要的是摆正心态。要正确认识自我,客观看待他人,保持一颗平常心,冷静对待评价。 在与他人比较时,一方面要正确认识自我和他人,要看到人有所长也有所短,己有所短也有所长,不需要为自己的短处而自卑自怜,更不要拿自己的短处同别人的长处去比较;另一方面,要合理地选择比较对象,确立合理的评价参照系和立足点,不要以强者为标准,否则可能加重自己的自卑心理;另外,对于他人的评价和反馈要冷静客观地对待,不能不在意,也不能过于在意。 合理的比较方式是多作纵向比较,少作横向比较。所谓纵向比较就是拿自己的不同时期进行比较。纵向比较更容易树立自信心。	
自我强化	在进行训练和强化时,要制订合理的计划,注意循序渐进、持之以恒,不可操之过急,更不能自暴自弃。可以先从简单的做起,将目标定得小一些,这样可以使自己比较容易地获得成功,从而在内心累积愉悦感,逐渐增强自信心。在取得一定的进步和成绩之后,适当提高难度,要保证自己在能够克服困难的情况下又可以挑战和提高自己的能力。	
自我暗示	在演讲之前进行自我暗示是一种积极有效的心理调节方式。这些自我暗示可以是在内心默默自语,也可以找一个无人的地方大声说出来,最好是对着镜子,凝视自己然后用微笑的表情、自信的口吻大声说几遍。	自我暗示的话语有很多,比如:“我一定行”、“我准备得很充分,肯定可以成功”。

【案例分析】

案例	英国现代进步剧作家和批评家萧伯纳(1856—1950)同时也是一个自信而出色的演讲家。但萧伯纳在年轻的时候口才并不好,并且十分腼腆怕羞。他后来说道:“说起受单纯怯懦的折磨,恐怕谁也没有比我更甚的了,我常常难看得无地自容。我学演讲就像学滑冰,办法就是不断让自己显得像个傻瓜,直到习惯了为止。”为了锻炼自己的胆量,萧伯纳加入了一个辩论组织,几乎每一次伦敦的辩论会他都参加,并且积极发言,不断积累经验,就这样他逐渐消除了恐慌。 我国著名演说家曲啸被时人评为“天生的好口才”,但他却笑着说:“哪来的天才呀?不敢当。我小时性格内向,说话还口吃,越急越结巴,有时涨得脸通红也说不出话来……”为训练心理素质,他常常早晨迎着寒风跑到沙滩高声背诵高尔基的散文诗《海燕》。他也不放过一切“说”的机会,积极参加辩论会、演讲比赛、朗诵会、话剧演出,终于在一次“奥斯特洛夫斯基诞辰纪念会”上,他拿着一份简单的提纲,一口气竟作了两个小时的精彩演讲,那时,他还是一名高中生。
问题	结合案例谈谈如何克服自卑心理?
分析	

【训练设计】

- (1) 走路时练习抬头挺胸。
- (2) 每天放声大笑 10 次,培养乐观情绪,放松心情。
- (3) 暗示训练:每天清晨默念 10 遍“我一定要最大胆地发言,我一定要最大声地说话,我一定要最流畅地演讲。我一定行!今天一定是幸福快乐的一天!”

实训任务 2 克服怯场心理训练

怯场,就是当众发言、表演时因紧张、害怕而神态举止不自然。演讲时,当一个人孤单地站在讲台或舞台上,面对大庭广众,自然会产生一种心虚、胆怯的心理。这是一种正常的心理反应,并不是个别人才有的特例。

【训练目标】

- (1) 用正确的态度看待怯场。
- (2) 掌握克服怯场心理的方法。

【训练内容】

训练内容	训练要求	备注
充分准备	缺乏准备或者准备不充分,很容易由心虚而引起怯场感。一个人要想在台上或者与人交谈时充满自信、滔滔不绝,一方面要注重平时的知识积累,另一方面应在正式演讲前做好充分的准备工作。	
反复试讲演练	试讲演练可以分为两种:一种是无目的的演练;另一种是有目的的演练。前者是一种积累,演讲者平时要多留意名家的演讲,不断模仿,对镜练习,纠正自己的语音,锻炼遣词造句能力,改掉多余的小动作,训练规范的体态语。后者往往是为了参加正式的演讲,演讲者可事先在同学、亲友面前试讲,反复训练,不断完善。	
深呼吸排解压力	深呼吸 30 秒,吸气—控制气流—再缓缓呼气,可助人缓解紧张、焦虑、烦闷等情绪。演讲者可在无人处放松身体,目视远方或闭上双眼,像闻花香一样将空气吸入,然后缓缓呼出,同时心中默念积极的暗示语言或者仅仅默数数字。反复几次,可以有效地放松心情。	
“目中无人”或“视而不见”法	初学者站讲台目光放“虚”,看似同观众目光对视,实际上并没有聚焦,并且目光要来回流动,让观众感觉到演讲者是在同自己作交流。	
平时积极锻炼胆量	如果知道自己是个胆小害羞的人,平时就要积极锻炼胆量。比如走路时要抬头挺胸,主动和人打招呼;上课或开会时坐到显眼的位置,并积极主动地举手发言;以小组或宿舍为单位组织经常性的即兴演讲;主动和陌生人讲话;与人说话正视对方的眼睛。	

【案例分析】

案例	班斯·布希芮尔,毕业于巴黎美术学校,担任一家保险公司的副董事长。他因工作需要,要对全美各分公司 2000 名代表发表 20 分钟演说。他欣然接受,心里盘算着这是提高自己声望的好机会。于是,他先撰写讲稿,然后逐字逐句背下来,并在镜子前反复练习动作手势,直到自认为满意为止。他觉得这次演讲一定是完美无缺的,因为他对演说的台词、语调以及每一个表情动作都作了周详的设计。但是,当他走上讲台,一阵莫名其妙的恐惧忽然袭涌上来,说完第一句话就再也想不出下句了,他口干舌燥,焦急得快窒息。此时,他往讲台后侧退了两步,又重复一遍。如此反复了 4 次时,一不小心掉下讲台。台下的听众哄堂大笑,甚至有一位观众笑得跌倒在过道上。副董事长感到很羞愧,提出了辞呈。
问题	
分析	

【训练设计】

- (1) 想象训练:至少 5 分钟想象自己在公众场合演讲,想象自己成功。
- (2) 利用各种机会同陌生人说话,每天至少同 5 个人有意识地讲话。
- (3) 每天训练自己“三分钟演讲”一次或“三分钟默讲”一次。
- (4) 每天给亲人、同事至少讲一个故事或完整地叙述一件事情。
- (5) 练习当众说话,争取第一个上台演讲,活动结束后最好互相进行讲评,指出存在的问题。

实训任务 3 克服自大心理训练

自大是形容个体妄自尊大、自负的心态,是一种以自我为中心的心理障碍。自大者往往自以为了不起,习惯于过高地估计自己,只顾自己的感受,妄自尊大。无论是日常交际和工作还是演讲比赛,自大心理都是非常有害的。在日常交际和工作中,自大容易使人孤傲离群,恶化人际关系,不利于工作的开展;而在演讲时,自大的人容易轻视竞争对手,过高地估计自己的能力,盲目乐观,自我满足,从而招致失败。

【训练目标】

- (1) 认识自大的坏处。
- (2) 掌握克服自大心理的方法。

【训练内容】

训练内容	训练要求	备注
客观准确地评价自己和他人	评价自己时,既不可妄自菲薄,也不可盲目自大;评价他人时,同样不能夸大对方的长处、神化对方的能力,也不能只看到他人的短处或者把别人看得一无是处。	

续表

训练内容	训练要求	备注
接受他人批评与自我批评	能够虚心聆听他人的观点,冷静接受他人的批评和指责。但虚心接受意见只是第一步,自大者还要在这个基础上重视内心的反省,通过内心的力量消化、吸收他人的批评,改变自大的心理,从而改变过去固执己见、唯我独尊的外在形象。	
尊重他人、关爱他人	要别人尊重自己,首先自己要尊重别人。不仅要尊重人,还要学会关爱他人,为他人着想,为他人奉献。不仅要“目中有人”,还要“心中有人”。只有这样,才会得到他人真心的尊重和关爱,才会得到珍贵的友谊。	
正确看待荣誉,端正演讲动机	演讲主要是为了切合时代和形势的需要,弘扬正气、宣传真理,因而演讲者的形象也要求正直、磊落。如果把个人的荣誉和得失看得太重,反而同演讲的主旨背道而驰。	

【案例分析】

案例	小邓一直自诩为“高级人才”,他总觉得自己的思维与众不同,能力也高人一等。在学校的时候他就整日幻想着毕业后能有一份让人羡慕的工作。平日他经常不去上课,拿着一个本子说是要搞文学创作,可是到大学毕业的时候他连一篇文章也没有发表,成绩却有几门不及格。而他仍然自命不凡,觉得自己素质很高,能力很强。结果在招聘的时候,几乎所有用人单位的考官看了他的简历都摇头,这让小邓感到十分苦恼,他觉得自己总是遇不到伯乐,才华无处施展。
问题	结合案例谈谈生活中自己有没有自大的行为,我们应如何克服?
分析	

【训练设计】

- (1) 以小组为单位,组内成员相互挑出对方一个不足的地方,对方要虚心接受,认真反思,积极改进。
- (2) 以小组为单位,组内成员开展自我批评。

实训任务4 克服忌妒心理训练

忌妒,就是与他人比较,发现自己在才能、名誉、地位或境遇等方面不如别人而产生的一种复杂情绪,它由焦虑、恐惧、悲哀、猜疑、羞耻、自咎、消沉、憎恶、敌意、怨恨、报复等组成。在演讲比赛时,竞争对手的优势常会招致忌妒,从而引发不正当的竞争方式或者影响自己的发挥。

【训练目标】

- (1) 认识忌妒的害处。
- (2) 掌握克服忌妒心理的方法。

【训练内容】

训练内容	训练要求	备注
正确认识法	忌妒心的产生往往是由于误解所引起的,即人家取得了成就,便误以为是对自己的否定。其实,一个人的成功不仅要靠自己的努力,更要靠别人的帮助,荣誉既是他的,也是大家的,人们给予他赞美、荣誉,并没有损害你。	
攻击忌妒法	忌妒心一经产生,就要立即把它打消掉,以免其作祟。这种方法需要靠积极进取,使生活充实起来,以期取得成功。	
“想开些”消除法	人生总有不如意之事,所谓“人人都有本难念的经”即是此理。如果正处在愤怒、兴奋或消极的状态下,能较平静、客观地面对现实,就能达到克服忌妒的目标。	
正确比较法	一般而言,忌妒心理较多地产生于周围熟悉的年龄相仿、生活背景大致相同的人群中。因此,只有采取正确的比较方法,将人之长比己之短,而不是以己之长比人之短。	
自我驱除法	忌妒是一种突出自我的表现。无论什么事,首先考虑到的是自身的得失,因而引起一系列的不良后果。若出现忌妒苗头时,即行自我约束,摆正自身位置,努力驱除忌妒心态,可能就会变得“心底无私天地宽”了。	

【案例分析】

案例	有一位男青年到一家广告公司应聘部门经理。经过3轮应试,只剩下包括这位男青年在内的5人进入最后“5分钟演讲”阶段。演讲中5个人的发挥都很出色。最后,还是这位男青年应聘成功了。可让他胜出的原因却令人难以想象:据说他在听到一位竞争对手演讲到精彩之处时,情不自禁地为他鼓掌喝彩。这一无意的举动,被担任主考官的老总认为是“善于欣赏和汲取别人的优点,富有团队精神的体现”。男青年乐为他人喝彩,无形中为自己赢得了“附加分”,增加了制胜的砝码。
问题	结合案例谈谈这位应聘者制胜的原因。
分析	

【训练设计】

以小组为单位,每人找出对方的一个优点,发自内心地真诚赞美。

模块2 语音训练

演讲是有声语言的艺术。演讲者需要具备较高的驾驭语言的能力,掌握语言表达的技巧,因而,为了使自己的语言达到发音纯正、字正腔圆、自然流畅、感情充沛的标准,使我们的演讲更具有表现力和感染力,我们在平时就应该注重语音训练。

实训任务1 发声训练

【训练目标】

- (1) 掌握气息训练的方法。
- (2) 掌握共鸣训练的方法。
- (3) 掌握吐字归音训练的方法。

【训练内容】

1. 气息训练

训练内容	训练要求	备注
发声时的正确姿态	挺胸收腹,肩部放松,颈部、背部自然挺直,身体呈挺拔向上状态。这样的姿势能够保证气流运行畅通,具备良好的共鸣效果,使语音自然流畅、浑厚有力、悦耳动听。	
呼吸训练	吸气。保持站立姿势,上体正直,肩部放松,胸稍内含,小腹微收。随着气流通过鼻腔均匀地吸入肺中,胸、肋、腰有膨胀并外扩的感觉,同时利用小腹收缩的力量控制住气息不使外流。要注意:吸气要深,但不可过满,七八分足矣。因为过满则不易控制,容易一泻而出。 呼气。姿势不变,腹肌用力,使横膈膜慢慢上升,两肋和腰部逐渐放松,将肺部的气缓缓呼出。要注意:呼气要均匀,不可忽快忽慢、忽大忽小,保持柔和度和持续性。 需要注意的是:练习时要循序渐进,开始时练缓吸缓呼,然后再练急吸急呼。另外,在配合语句进行练习时,要学会节约用气,要根据语句的需要控制吐气量。一句话说完以后,不能一下子把气放光,时刻要留有“余气”,以避免出现底气不足或“气竭”的现象。	对于演讲这种费时较长,同时又讲求音量、音质等效果的说话方式来说,最适合的呼吸方法是胸腹联合呼吸。
换气训练	换气的办法有以下两种。 (1) 大气口。气口即换气之处。大气口也就是少呼多吸的换气法。演讲时,在表达允许有短暂停顿的地方,先吐出少量的气,紧接着深吸一大口气,方便为下面的话语准备足够的气息。 (2) 小气口。小气口是只吸不呼的换气法,也叫做“偷气”,是一种不露痕迹的弥补底气的办法。演讲时,在话语停顿处急吸一小口气,或在说完一个字时带回一点气,这都属于小气口。	

2. 共鸣训练

训练内容	训练要求	备注
口腔共鸣训练	在进行发声训练前,可用“半打哈欠”法来体会一下共鸣时口腔的状态:将双唇收拢并用力,下巴、喉部放松,牙关打开,鼻咽关闭。	

续表

训练内容	训练要求	备注
鼻腔共鸣训练	可以通过鼻辅音 m、n、ng 来体会鼻腔共鸣。还可试着发“嗯——”音。先闭口发“嗯——”音,然后逐步张开口,此时若能使“嗯——”音不随嘴巴的开合而出现音色明暗的变化,则表明鼻腔共鸣准确。还可发 a 的中高长音,此时用手摸脸颊,可感觉脸部振动,表明口腔和鼻腔在共鸣。	
胸腔共鸣训练	尝试发 a 的低长音,此时用手按胸口,可感觉胸部振动,这表明胸腔在共鸣。	

3. 吐字归音训练

训练内容	训练要求	备注
字头	字头要咬准,“出字”要有力。字头是指声母或声母加韵头。发字头时要注意发音部位准确,发音动作标准,要咬住字头,“出字”要有力、短促。	字头、字腹、字尾虽然是一个字音的 3 个部分,但在发音时不可分割开来,要作为一个整体去对待,掌握从字头到字腹再到字尾的圆润过渡,使每个部分到位并且衔接流畅,确保出字有力、立字圆满、归音到位。
字腹	字腹要响亮,“立字”才圆满。字腹也就是韵腹,字腹发得好,字就“立”起来了。发音时要有意识强调,适当拖长、念重一点,经过共鸣处理,声音才会圆润饱满,达到“腔圆”的效果。	
字尾	字尾要收全,“归音”要到位。字尾即韵尾,字尾的发音也叫做“归音”。字尾同字腹相比,其音质多含糊不定,容易被忽略不读,出现草草收尾的情况。所以,须注意归音到位,干脆利落地收好字尾。	

【案例分析】

案例	望夜空,满天星,光闪闪,亮晶晶。好像那,小银灯,大大小小密密麻麻,闪闪烁烁数不清。仔细看,看分明,原来那群星,分了星座还起了名。按亮度,分了等,一等、二等、三等、四等、五等、六等一共分六等。谁最亮,是一等,谁最暗,是六等,一等到六等,总共不过 6900 多颗是恒星。星空中,还能看见那大行星和卫星,小行星和彗星,更有那无数无名点点繁星看不清。要想看清它,请你借助现代化的天文望远镜。
要求	将上面一段文字读下来,依句号停顿换气,不是句号处不准换气。反复练习,直至能自然地换气,顺畅读下来为止。
感受	

【训练设计】

1. 呼吸训练

(1) 闻花香训练。找一处空气新鲜的地方,保持站立姿势,上体正直,肩部放松,胸稍内含,小腹微收。想象自己正置身花丛,用鼻从容地吸气,细细体会气流的运行轨迹,感受

两肋、腰部的扩张以及小腹的收紧感。吸气至七八分满,控制一两秒,缓慢、均匀地将气呼出,随着两肋、胸腹、腰部的逐渐放松,想象自己神清气爽、身体轻盈。每天至少训练10分钟。

(2) 吹树叶(纸片)练习。如上姿势,距离树叶(纸片)约1米远,吸气至七八分满,将气息朝树叶(纸片)缓缓吐出,要看到树叶(纸片)有明显的颤动。如此反复练习,直至轻轻一吹树叶(纸片)就抖动为止。要训练至可自由控制树叶(纸片)动荡程度的大小为止。

(3) 数数训练。如上姿势,吸气至八成满,屏气数秒,然后用带有气息的声音均匀地数数1、2、3、4、5、…。数的速度要慢,吐字要清楚,嘴上用力,不紧张,不憋气;发一个音时喉放松、气要通,直至一口气数完,能数多少数多少,逐渐增加。注意数数过程中不漏气、不泄气。

(4) 单句训练。如上姿势,吸气至八成满,屏气数秒,呼气同时说单句。

(5) 篇章训练。如上姿势,朗读一段或一篇文章,注意吸气和呼气的要领。

(6) 运动中训练。清晨跑步或爬山时,在气喘吁吁中高声说话或背文章。

注意:为避免造成胃下垂,以上训练最好是在空腹时进行,晨间和饭前为宜。

2. 换气训练

(1) 练习提高声音分贝:“啊、啊、啊、啊”、“咿、咿、咿、咿”,由低到高递增。练习拉长声音:“啊——”、“咿——”,不换气,坚持一口气到20秒以上。

(2) 蓄气练习。将下面的文字一口气读下来,若有断气之处则重来,不准偷气,反复练习,直到坚持一口气读完为止。

① 出东门,过大桥,大桥底下一树枣儿,拿着杆子去打枣,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;五个枣儿,四个枣儿,三个枣儿,两个枣儿,一个枣儿。

② 广场上,飘红旗,看你能数多少面旗,一面旗,两面旗,三面旗,四面旗,五面旗,六面旗,七面旗,八面旗,九面旗,十面旗,十一面旗,十二面旗,十三面旗……

3. 共鸣训练

(1) 元音练习:la、ya、da、ta、ga、wa、sha、pi、bi、wai、bai、pai(为了更好地体会气息,建议以上音节用阴平声调来读)。

(2) 词组练习。

涂鸦	愉快	澎湃	插花	对话	加油
碰壁	拍打	喷泉	批判	品牌	虚假
喇叭花	吧嗒嗒	噼啪啪	哗啦啦	乒乒乓	
黯淡	反叛	散漫	到达	计划	发展 厌烦
如雷贯耳	心胸宽广	翻江倒海	心潮澎湃		

(3) 短句练习。

① 村里新开一条渠,弯弯曲曲上山去。河水雨水渠里流,满山庄稼一片绿。

② 山上五株树,架上五壶醋,林中五只鹿,箱里五条裤,伐了山上的树,搬下架上的醋,射死林中的鹿,取出箱中的裤。

③ 一闪一闪亮晶晶，满天都是小星星。挂在天上放光明，好像许多小眼睛。

④ 让我们荡起双桨，小船儿推开波浪。海面倒映着美丽的白塔，四周环绕着绿树红墙。小船儿轻轻，飘荡在水中，迎面吹来了凉爽的风。红领巾迎着太阳，阳光洒在海面上，水中鱼儿望着我们，悄悄地听我们愉快歌唱。小船儿轻轻，飘荡在水中，迎面吹来了凉爽的风。

⑤ 忽如一夜春风来，千树万树梨花开。

⑥ 远上寒山石径斜，白云深处有人家。停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花。

4. 吐字归音训练

由快到慢绕口令。

(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) 调到大岛打大盗，大盗太刁投短刀，推打叮当短刀掉，踏盗得刀盗打倒。

(3) 哥挎瓜框过宽沟，赶快过沟看怪狗，光看怪狗瓜筐扣，瓜滚筐空哥怪狗。

(4) 粉红墙上画凤凰，凤凰画上粉红墙；红凤凰，黄凤凰，粉红凤凰花凤凰，好似天上飞来这两对真凤凰。

(5) 路东住着刘小柳，路南住着牛小姐。刘小柳拿着红皮球，牛小姐抱着大石榴。刘小柳把红皮球送给牛小姐，牛小姐把大石榴送给刘小柳。牛小姐脸儿红得像红皮球，刘小柳脸儿笑得像大石榴。

实训任务2 朗读技巧训练

【训练目标】

掌握停顿、重音、语调、语速等朗读技巧，能生动地朗读文章。

【训练内容】

训练内容	训练要求	备注
停顿	停顿可分为以下两种：语法停顿和感情停顿。语法停顿是受语言的内在结构制约而作出的。可以分为两种情况：一是在书面形式上用段落和标点符号来体现，也称为句读停顿。句读停顿时间的长短大致参照以下标准：段落＞句号（问号、叹号）＞冒号和分号＞逗号＞顿号。朗读时根据段落和标点符号来作停顿，就能够做到语义层次分明。二是在没有标点符号的句子中间，按语法成分所作的停顿。这种停顿的时间要比前者的短。 感情停顿也称为强调停顿。这种停顿往往是为了表达语言蕴含的某种感情或心理状态，比如激动、悲伤、紧张、疑虑、沉吟、回忆、思索、深情等，使用这种停顿时不受语法限制。	感情停顿是一种极重要的语言表达技巧，它能充分展现“潜台词”的魅力，使听众能够参与其中，领会那些无法言表的思想感情。

续表

训练内容	训练要求	备注
重音	重音可分为语法重音和逻辑重音。语法重音是根据语句结构来体现重音,一般来说,需要重读的有谓语、宾语、定语、状语、补语、疑问代词、指示代词等。这类重音在朗读时不必过分强调,只要比其他音节读得稍微重些就可以了。逻辑重音是为了某种目的而需要特别强调某些词或短语。例如: (1) 我知道你会跳拉丁舞(别人不知道你会跳拉丁舞)。 (2) 我知道你会跳拉丁舞(你不要瞒着我了)。 (3) 我知道你会跳拉丁舞(别人会不会跳我不知道)。	逻辑重音相比较于语法重音,在朗读中更为重要。逻辑重音往往代表了特殊的感情色彩,如果读得不对,就会影响语义的明确性,从而影响文章的原意。
语速	语速有快速、中速、慢速3种。 快速多用于表现兴奋、热烈、轻快、欢畅、焦急、紧张、愤恨、抨击、斥责等情感,表现急剧变化发展的场面,表现辩论、争吵等谈话方式,表现机警、泼辣、爽朗的人物(特别是年轻人)的语言、动作和性格等。 中速多用于表现起伏不大的、平淡的感情,客观的叙述、说明、议论等。 慢速多用于表现沉痛、悲伤、缅怀、悼念、追忆、失望、痛苦等心情,表现庄严、平静、严肃的场面,表现闲散、舒适的谈话方式,表现稳重、迟钝、身体有病痛的人或者老年人的语言、动作和性格。	
语调	语调有升、降、平、曲4个调。升调,语调由平逐渐升高,常用于表示疑问、反诘、惊异、呼唤、号召等语气,表达高昂、亢奋、激动的情绪。降调,语调由高逐渐降低,常用来表示肯定、坚决、悔恨、感叹等语气,表达低落、沉重、无奈等情绪。平调,语调平稳,常用来表示庄重、严肃、冷淡、平稳等语气以及作为一般的叙述说明。	

【案例分析】

案例	明末重臣洪承畴曾自撰一联:“君恩深似海,臣节重如山。”后来他被俘投降后,时人即将他的对联改为:“君恩深似海矣!臣节重如山乎?”
问题	结合案例说说不同停顿、重音、语调、语速在表达感情时有何作用,自己是否曾经因为说话重音或停顿或语调或语速不对而闹过笑话或误会?
分析	

【训练设计】

1. 停顿训练

(1) 试着把下面的话从不同的位置断开,看看所表达的意思有何不同,并以此分析停顿在表达上的作用。

- ① 今年正好晦气全无财物进门。
- ② 无鸡鸭也可无鱼肉也可一盘煮豆足矣。

③ 我赞成他也赞成你怎么样?

④ 小李和小王的律师马上就到。

(2) 下列各句停顿不当产生了误解,请指出怎样停顿才恰当。

① 海/内存知己,天涯若比/邻。

② 但使/龙城/飞/将在,不教/胡马/度/阴山。

③ 美有/如盛夏的水果,是容易/腐烂而难保持的。

④ 美貌的人并不/都有其他方面的才能。

(3) 仔细阅读下面的文字,试着分析林肯通过停顿所要表达的思想感情。

在林肯和名法官道格拉斯著名的辩论接近尾声之际,所有的迹象都表明他会失败,他因此感到很沮丧,令他痛苦的老病不时地折磨着他,为他的演说增添了不少感人的气氛。在他最后一次辩说词中,他突然停顿下来,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,他那深陷下去的忧郁的眼睛跟平常一样,似乎满含着未曾流下来的眼泪。他把自己的双手紧紧握在一起,仿佛它们已经太疲劳了,已无力应付眼前这场无助的战斗。然后,他以他那独特的单调声音说道:“朋友们,不管是道格拉斯法官或我自己被选入美国参议院,都是无关紧要的,一点关系也没有;但是我们今天向你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,他又停了下来,听众们屏息等待,唯恐漏掉了一个字,“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,这个问题仍将继续存在、呼吸及燃烧。”

2. 重音训练

(1) 朗读下面的句子,试着变换重音的位置,并分析所表达的意思。

① 我妈请你和小李到我家吃饭。

② 这束花是我买的。

③ 明天我去北京。

(2) 朗读下面的一段文字,注意确定和表达重音。

有一次,富兰克林·罗斯福家中失窃,他的朋友写信安慰他,他回信道:“亲爱的朋友,谢谢你来信安慰我,我现在很平安。感谢上帝。因为,第一,小偷偷去的是我的东西,而没有伤害我的生命;第二,小偷只偷去我的部分东西,而不是全部;第三,最值得庆幸的是,做小偷的是他,而不是我。”

(3) 模仿下面《雷雨》的对白,注意确定和表达重音。

繁:萍,我盼望你还是从前那样诚恳的人。顶好不要学着现在一般青年人玩世不恭的态度。你知道我没有你在我面前,这样,我已经很苦了。

萍:所以我就要走了。不要叫我们见着,互相提醒我们最后悔的事情。

繁:我不后悔,我向来做事没有后悔过。

萍:(不得已地)我想,我很明白地对你表示过。这些日子我没有见你,我想你很明白。

繁:很明白。

萍:那么,我是个最糊涂、最不明白的人。我后悔,我认为我生平做错一件大事。我对不起自己,对不起弟弟,更对不起父亲。

繁:(低沉地)但是最对不起的人有一个,你反而轻轻地忘了。

萍:我最对不起的人,自然也有,但是我不必同你说。

繁:(冷笑)那不是她!你最对不起的是我,是你曾经引诱的后母!

萍:(有些怕她)你疯了。

繁:你欠了我一笔债,你对我负着责任;你不能看见了新的世界,就一个人跑。

萍:我认为你用的这些字眼,简直可怕。这种字句不是在父亲这样——这样体面的家庭里说的。

繁:(气极)父亲,父亲,你撇开你的父亲吧!体面?你也说体面?(冷笑)我在这样的体面家庭已经18年啦。周家家庭里做出的罪恶,我听过,我见过,我做过。我始终不是你们周家的人。我做的事,我自己负责任。不像你们的祖父、叔祖,同你们的好父亲,偷偷做出许多可怕的事情,祸移在别人身上,外面还是一副道德面孔,慈善家、社会上的好人物。

萍:繁漪,大家庭自然免不了不良分子,不过我们这一支,除了我……

繁:都一样,你父亲是第一个伪君子,他从前就引诱过一个良家的姑娘。

萍:你不要乱说话。

繁:萍,你再听清楚点,你就是你父亲的私生子!

萍:(惊异而无主地)你瞎说,你有什么证据?

繁:请你问你的体面父亲,这是他15年前喝醉了的时候告诉我的。(指桌上相片)你就是这年青的姑娘生的小孩。她因为你父亲又不要她,就自己投河死了。

萍:你,你,你简直……好,好,(强笑)我都承认。你预备怎么样?你要跟我说什么?

繁:你父亲对不起我,他用同样的手段把我骗到你们家来,我逃不开,生了冲儿。十几年来像刚才一样的凶横,把我渐渐地磨成了石头样的死人。你突然从家乡出来,是你,是你把我引到一条母亲不像母亲、情妇不像情妇的路上去。是你引诱我的!

萍:引诱!我请你不要用这两个字好不好?你知道当时的情形怎么样?

繁:你忘记了在这屋子里,半夜,我哭的时候,你叹息着说的话吗?你说你恨你的父亲,你说过,你愿他死,就是犯了灭伦的罪也干。

萍:你忘了。那时我年轻,我的热叫我说出来这样糊涂的话。

繁:你忘了,我虽然只比你大几岁,那时,我总还是你的母亲,你知道你不该对我说这种话吗?

萍:哦——(叹了一口气)总之,你不该嫁到周家来,周家的空气满是罪恶。

繁:对了,罪恶,罪恶。你的祖宗就不曾清白过,你们家里永远是不干净。

萍:年青人一时糊涂,做错了的事,你就不肯原谅吗?(苦恼地皱着眉)

繁:这不是原谅不原谅的问题,我已预备好棺材,安安静静地等死,一个人偏把我救活了又不理我,撇得我枯死,慢慢地渴死。让你说,我该怎么办?

萍:那,那我也不知道,你来说吧!

繁:(一字一字地)我希望你不要走。

萍:怎么,你要我陪着你,在这样的家庭,每天想着过去的罪恶,这样活活地闷死吗?

繁:你既知道这家庭可以闷死人,你怎么肯一个人走,把我放在家里?

萍：你没有权利说这种话，你是冲弟弟的母亲。

繁：我不是！我不是！自从我把我的性命、名誉，交给你，我什么都不顾了。我不是他的母亲。不是，不是，我也不是周朴园的妻子。

萍：（冷冷地）如果你以为你不是父亲的妻子，我自己还承认我是我父亲的儿子。

繁：（不曾想到他会说这一句话，呆了一下）哦，你是你父亲的儿子。——这些月，你特别不来看我，是怕你的父亲？

萍：也可以说是怕他，才这样的吧。

繁：你这一次到矿上去，也是学着你父亲的英雄榜样，把一个真正明白你、爱你的人丢开不管吗？

萍：这么解释也未尝不可。

繁：（冷冷地）怎么说，你到底是你父亲的儿子。（笑）父亲的儿子？（狂笑）父亲的儿子？（狂笑，忽然冷静严厉地）哼，都是没有用，胆小怕事，不值得人为他牺牲的东西！我恨我早没有知道你！

萍：那么你现在知道了！我对不起你，我已经同你详细解释过，我厌恶这种不自然的关系。我告诉你，我厌恶。我负起我的责任，我承认我那时的错，然而叫我犯了那样的错，你也不能完全没有责任。你是我认为最聪明、最能了解的女子，所以我想，你最后会原谅我。我的态度，你现在骂我玩世不恭也好，不负责任也好，我告诉你，我盼望这一次的谈话是我们最末一次谈话了。（走向饭厅门）

繁：（沉重的语气）站住。（萍立住）我希望你明白我刚才说的话，我不是请求你。我盼望你用你的心，想一想，过去我们在这屋子里说的，（停，难过）许多，许多的话。一个女子，你记着，不能受两代的欺侮，你可以想一想。

萍：我已经想得很透彻，我自己这些天的痛苦，我想你不是不知道，好，请你让我走吧。

3. 语速训练

（1）慢速练习。请慢速朗读下面这首诗歌，注意诗句和段落之间的回味性停顿。

致青年朋友

佚名

不要，不要应允那轻风，
它们今天在你耳边温柔絮语，
明天又向别人诉说衷情。

不要，不要许诺那浮云，
它们今天飘在你的头顶，
明天又向别人投下笑影。

不要，不要委身给流水，
它们今天戏弄你的纤足，
明天又同别人的脚跟调情。

要爱,就爱那高山,
要爱,就爱那大海。
它们虽然粗犷、冰冷,
却爱得深沉,爱得坚定。

(2) 快速练习。请一口气念完以下语段。

在此新春到来之际,我祝在座的各位朋友:“一帆风顺二龙图腾三阳开泰四季发财五福临门六六大顺七星高照八方来财九九同心十全十美!”

今天我们一班同学集体聚会,我最后接到请帖仍然非常高兴,二话没说就来参加,而且自始至终三句话不离本行,四海为家发扬母校的光荣传统,五分钟热情干工作那是大大的不幸,六亲不认坚持原则不算过分,七颠八倒不能干好财务金融,八仙过海各显神通世界是我们大家的,九炼成刚去探索去碰硬,十年寒窗一鸣惊人前途无量,百尺竿头更进一步争当行业标兵,千载难逢的晚会我们千古不忘,万事如意这是发自我肺腑的心声,一万年太久只争朝夕愿各位同学马到成功!

4. 语调训练

(1) 下面用“我”作了4个语调不同的回答,请试着据此在前面的横线处分别为其补足提问。

- ① _____——我。
- ② _____——我?
- ③ _____——我!
- ④ _____——我?!

(2) 请根据括号内的提示,用恰当的语调说下面的话。

第一句话:“听说你明天要走?”

- ① 表示疑问。(真的吗?)
- ② 表示惊讶。(没有想到。)
- ③ 表示遗憾。(留恋、舍不得)
- ④ 表示责怪。(走了也不直接说一声。)
- ⑤ 表示幸灾乐祸。(终于要打铺盖走人喽!)
- ⑥ 表示愤怒。(太不像话了)

第二句话:“你看看你!”

- ① 表示气愤。(看看你干的好事!)
- ② 表示嗔怪。(真是调皮的孩子!)
- ③ 表示埋怨。(又捣乱了!)
- ④ 表示惋惜。(叫我说什么好呢?)

模块3 体态语训练

演讲是由“演”和“讲”两个方面构成,所谓“演”主要就是内容的演绎和体态的演示。体态的演示即体态语,包括面部表情、眼神、手势、姿势等,通过人体形态来生动形象地传

达信息、表达感情,是有声语言的辅助手段。美国心理学家艾帕尔说:“人的感情表达由3个方面组成:55%的体态、38%的声调及7%的语气词。”可见,体态语在演讲中的重要性。

实训任务1 眼神训练

【训练目标】

掌握眼神训练的方法,理解不同眼神表达的意义。

【训练内容】

训练内容	训练要求	备 注
前视	演讲者的目光直视前方,统摄全场,目光自然、亲切,表情大方、诚恳。前视最容易让听众感到“他是在向我演讲”,从而吸引听众的注意力。	以上各种眼神的运用并不是死板机械的,演讲者要根据演讲的内容、听众的态度、自身的情感变化,配合表情、手势等体态语,并结合会场可能出现的各种情况,灵活机动地、有目的有意识地运用好眼神。
环视	也叫扫视。即视线有节奏地从左到右,或从前到后慢慢移动,与所有听众保持眼神交流。演讲者初上讲台时,可以采用这种注视法,以调动听众的注意力,起到静场的作用。但在演讲过程中不宜频繁使用,以减轻观众的压迫感。	
凝视	凝视是指演讲者用柔软的视线较长时间注视某一个听众。这种注视方法可以使对方因受到尊重而获得一种心理上的满足。但是,要注意:①凝视的时间不可过长,以免影响对全场的照顾;②不能有过多和过于集中的凝视,以免给个别听众造成压力,也让其他听众有被冷落的感觉;③要注意视线保持柔软,不可过硬过冷,以免使听众产生不快。	
虚视	虚视是一种“目中无人”的注视方法,指的是目光没有焦距,不集中在某点上,视线长而软。这种注视方法可以帮助演讲者消除紧张、舒缓情绪,将精神集中到演讲的内容上来,还可以留给听众以落落大方的印象。	
点视	点视往往是对不注意听讲的听众或者对会场不安静的部位进行有意识的关注。这种注视方法要点到为止,目光不可过硬,一般听众能迅速领会演讲者目光中的信息,保持安静听讲。	

【训练设计】

- (1) 做眼球操,即上下左右最大限度地转动眼球。
 - (2) 对着镜子,眼睛睁大,不眨动,保持3分钟。
 - (3) 两人对视,互相审视目光,少眨动,保持3分钟。
 - (4) 请根据视觉的角度来猜测含义。
- ① 正视,一般表示_____。

- ② 斜视,一般表示_____。
- ③ 仰视,一般表示_____。
- ④ 俯视,一般表示_____。
- (5) 以下注视表示的分别是什么含义。
 - ① 直视(长而硬),一般表示_____。
 - ② 虚视(长而软),一般表示_____。
 - ③ 盯视(短而硬),一般表示_____。
 - ④ 探视(短而软),一般表示_____。
- (6) 设计不同情景,模拟各种注视方法,并请同学或老师指点。

实训任务 2 表情训练

【训练目标】

掌握表情训练的方法,理解不同表情传达的不同含义。

【训练内容】

训练内容	训 练 要 求	备 注
观察和揣摩	观察电影、电视中人物的表情,也可观察雕塑、绘画、摄影作品中的人物表情。	
对镜练习	练习激动、悲痛、愤怒、感动、大笑、冷笑等各种表情,体会脸部肌肉的紧张程度。	
练习微笑	基本做法:不发声、不露齿,嘴角两端向上略微提起,亲切自然,使人如沐春风。	

【训练设计】

- (1) 模拟各种笑:微笑、大笑、苦笑、冷笑、嘲笑、奸笑、暗笑、狂笑;讨论并分析这些笑分别表达的感情及适用的情境。
- (2) 其他表情的模拟:愤怒、悲伤、激动、愁苦、眉飞色舞、垂头丧气、惊恐万状、没精打采、神采飞扬、笑逐颜开等。
- (3) 微笑训练。可采用: ①情绪记忆法:多回忆美好往事,保持身心愉悦; ②发声训练法:对镜发“一”或“七”的声音,牵动嘴角呈现自然微笑的样子,至少保持 5 分钟; ③卡片暗示法:随身携带写有“微笑”的卡片,随时提醒自己保持微笑。

实训任务 3 手势训练

【训练目标】

掌握不同部位手势表达的含义,训练手势达到自然。

【训练内容】

训练内容	训练要求	备注
不同区域手势	上区手势:手在肩部以上。表示肯定、振奋、激动、愤怒等强烈的感情。比如右手握拳上举,表示决心。 中区手势:手在肩部和腰部之间。表示平静、友善、坦诚的态度和情绪。比如摊开双掌,表示真诚、坦率。这是交际中最常用手势,在演讲和发言中也常用到。 下区手势:手在腰部以下。表示憎恶、否定、反对、失望等情绪。比如右手握拳向左下方挥动,表示抗议。这种手势在演讲中也常用到。	
象形手势	通过模拟、比画来体现事物的大小、高矮、形状等。在语言不通的情况下或者商品交易时常常会采用这种手势。在演讲或交际时,象形手势不仅能够给人带来形象感,还可以通过一定的夸张来烘托气氛。	
指示手势	用来指明具体对象,比如“我、他、你、这、那”或数字、方位等。使用指示手势要注意的是,所指的对象一般在视线所及范围内或者大致有方向的事物。另外最好不要用手指着对方,非要指明对方时,不要用手指,可以用整个手掌,掌心向上,并且注意语气和表情。	
象征手势	表示抽象的概念和事物。比如伸出食指和中指形成“V”形表示胜利;将拇指和食指圈成圆形,其余手指伸展,形成“OK”图形表示同意、赞赏等意。	演讲中运用手势要注意几点。①要简洁明了、干净利落;②要与语言、表情、神态配合得当;③要同自己的身份、职业、年龄等因素结合起来,在自然、得体的基础上体现出个性和气质。
情意手势	用以形象表达情感、态度。例如:握拳表达的是愤怒;捶胸表示哀痛;挥手是示意或告别;摸鼻子可能是犹豫;搓手、绞手透露出内心的焦急,双手插入兜内,两个拇指却从兜内伸出表示骄傲等。	
12种不同手势的含义	(1) 手掌伸开,稍抬起,然后向胸部方向挥动,同时握拳。这种手势一般表示意志和决心,并起到加重语气的作用。 (2) 手掌伸开,抬至胸前,然后向斜下方用力挥动。这种手势一般表示否定。 (3) 手掌伸开,抬至胸前,然后向前上方用力挥动。这种手势一般表示号召等意思。 (4) 手掌伸开,抬至胸前,然后用力握拳。这种手势一般表示决心等意思。 (5) 手掌伸开,抬至胸前,然后手掌左右摆动。这种手势表示否决等意思。 (6) 食指伸直,其余四指内握,然后举起,指某一方向(根据内容决定)。这种手势可用以表示方向。 (7) 手向前平伸,掌立起,或伸出若干指,或握若干指(根据内容决定)。这种手势可以表示数目。 (8) 两手同时伸掌,稍向前下垂,掌心向前,抖动一两次。这种手势一般用来表示无可奈何等意思。 (9) 两手同时伸掌,向前平伸,掌心相对,两臂呈一定角度(根据内容来决定)。这种手势可用来表示对方——在场听众。 (10) 两手同时伸掌,向前上方同时挥动,使两臂有一定的角度(根据内容来决定)。这种手势一般表示欢呼、希望等意思。 (11) 两手同时伸掌,向前抬至胸前,掌心相对,然后同时向里靠拢,至双手紧握。这种手势可用来表示团结等意思。 (12) 两手同时伸掌,配合作出某种形状(根据内容决定)。这样的手势可用来形容某种事物。	

【训练设计】

(1) 按照下面的提示边讲边练习手势。

古代巨人的眼睛,像现今我们的眼睛一样,曾经看见尼亚加拉。(右手在自己眼前比画表现巨人用眼睛张望的情景)一万年前的尼亚加拉,和现在的是同样的新鲜有力!水从天上飞落人间,激荡起白色的浪花。(右手从空中快速划落,表现出瀑布从山上落下的情景)一群群的古人从山下走过,踏着起伏的山麓,蜿蜒向前,伴着瀑布的浪花,蜿蜒向前……(左手起伏状波动,表现古人在起伏山麓上蜿蜒行走的长龙的样子)他们一直在观察着瀑布,一直在做着思考……(右手食指指向大脑,再现古人思考时的样子)

(2) 按下面的提示进行边讲边情意手势训练。

那就是朝阳!充满希望的朝阳!(双手托起,掌心向上,体现出太阳的光辉之美)它喷薄而出,带给我们新的一天!(摊怀拥抱,表达对新生活的迎接,体现新生活的美好)的确,太阳每天都是新的,让我们抓住这青春时光,努力奋斗吧!(双拳紧握,体现青年人奋斗的激情和壮美)

(3) 用手势来表示下列意思。

热爱、宣誓、号召、关心、抗议、向往、犹豫、痛苦、无奈、示爱、忏悔、愤怒、挑战。

(4) 试着分析下列手势所代表的含义和感情。

- ① 丈夫在向妻子解释某事时把双臂交叉在胸前。
- ② 小伙子向人竖起小拇指。
- ③ 会上发言时把双手放在桌子上十指交叉呈塔状。
- ④ 某人拍着胸脯说话。

(5) 试讲电影《高山下的花环》中雷军长的一段台词,并根据内容来设计手势。

“我的大炮就要万炮轰鸣,我的装甲车就要隆隆开进!我的千军万马就要去杀敌,就要去拼命!就要去流血!可刚才,有那么个神通广大的贵妇人,竟有本事从千里之外,把电话打到我这前沿指挥所。她来电话干啥?她来电话是要我给她儿子开后门不上战场,让我关照关照她的儿子!哼!走后门,她竟敢走到我这流血牺牲的战场上!我在电话里臭骂了她一顿!我雷某人不管她是天老爷的夫人,还是地老爷的太太,走后门,哼,谁敢把后门走到我这流血牺牲的战场上,没二话,我雷某要让她儿子第一个扛炸药包去炸碉堡!去炸碉堡!”

实训任务4 嘴形训练

【训练目标】

掌握嘴形训练的方法,理解嘴的不同动作所表达的含义。

【训练内容】

训练内容	训练要求	备注
嘴的动作所表现的含义	(1) 嘴巴半开,嘴部肌肉紧张:表示疑问、期待、惊讶、紧张。 (2) 嘴巴半开,嘴部肌肉松弛:表示入神或发呆。 (3) 嘴唇撅起:表示生气或撒娇。 (4) 嘴巴大开:表示惊愕、惊骇。 (5) 嘴角向上:表示心情好。 (6) 嘴角向下:表示沮丧。 (7) 撇嘴:表示不耐烦、不稀罕、不屑。 (8) 牙齿咬住下唇:表示害羞、忍耐、思考等。 (9) 舌头舔嘴唇:表示紧张。	
嘴部动作训练方法	对着镜子练习嘴部动作,尤其注意微笑时嘴部的形状。	

【训练设计】

模仿下列情绪来表现嘴形。

大惊失色、目瞪口呆、瞠目结舌、委屈、倔强、不屑、喜悦、生气。

实训任务5 头部动作训练

【训练目标】

掌握头部训练的方法,理解不同头部动作表达的含义。

【训练内容】

训练内容	训练要求	备注
头部动作所表现的含义	头部正位:多用于陈述时,此时演讲者的目光洒在会场中部听众的脸上,显得较庄重严肃,表现一种较平稳的感情。不过,这种姿态不宜过久过多,易造成呆板印象。 点头:表示同意、肯定、感谢、满意、理解、顺从等意思,也可作为打招呼的一种方式。 摇头:表示反对、否定、怀疑、拒绝、失望、不理解、无可奈何等意思。 侧头:表示思考、欣赏、不服,有时也表现少女、孩童撒娇的情状。 昂头:表示踌躇满志、胜券在握、目中无人、骄傲自满等意思,也可表现革命志士视死如归的样子。 仰头:表示失意、伤心、呼唤、憧憬、大喜等意思。 低头:表示顺从、听话、消沉、无可奈何的意思。 猛抬头:表示觉醒、有所悟等意思。 垂头:浅垂一般表示谦虚、停顿和思索;深垂表示悲痛、伤感、消极、丧气、难过等。	
头部动作训练方法	对镜进行以上头部动作的练习,注意配上相应的表情、手势等其他体态语。	

【训练设计】

配合其他体态语来表现头部动作。

痛心疾首、仰天长叹、同意、无可奈何、沮丧、伤心、失望、落寞。

实训任务6 站姿、坐姿、行姿

【训练目标】

掌握眼神训练的方法,理解不同眼神表达的意义。

【训练内容】

训练内容	训练要求	备注
站姿训练	正确的站姿应符合以下要求:①精神饱满;②头部正直、双眼平视、下巴微收、表情自然;③两肩平齐、收腹挺胸、双臂自然下垂或者右手轻握左手(手腕或手指)自然垂放于下腹处;④双腿挺直、脚跟自然靠拢,或者一脚略前一脚略后构成45°角,使重心保持在双腿之间,这比较适用于女士;或者在上体保持正直的前提下,一脚可后撤半步,但重心依然在双腿之间;也可双脚分开与肩同宽,这往往适用于男士。站姿训练方法:背靠墙站立,尽量使头部、双肩、臀部、小腿和脚后跟都靠到墙,收腹挺胸,保持15分钟,每天至少一次。	
坐姿训练	正确的坐姿:①入座稳而轻。正式场合,应从椅子的左边入座,从左边离座。无论什么坐具,均不可坐得太满,坐到2/3或1/2左右。入座后,不能急于靠椅背,谈话时间久了,可轻靠椅背,上体仍需正直;②入座后,保持上体正直,神态自然。双手可自然放于双膝上,也可置于坐具扶手上,手心都要向下。女士双膝自然并拢,双腿可正放也可侧放;男士两膝间可分开一拳左右的距离,不能超出双肩;③与人交谈时,身体略前倾,以示尊重与专注;④离座时也要稳健轻巧。右脚向后撤半步,自然起立。坐姿训练方法:平时可利用在教室上课、自修等时机按照以上标准进行练习,也可设置场景来组织模拟训练。	
行姿训练	正确的行姿可参考以下要求:①头部端正,双眼平视前方;上体正直,挺胸收腹;精神饱满;②步履稳健轻盈,富有节奏感;步幅一致,速度适中;③肩部放松,双臂摆动自然有力,幅度适中。行姿训练方法:沿直线走路。	

【训练设计】

1. 站姿训练

(1) 20分钟站立练习。

(2) 观看某晚会,观察主持人的站姿,指出其正确与不正确之处,并谈谈自己的体会。

2. 坐姿训练

（1）设置各种场合，训练不同的坐姿。如：①熟人间交谈；②座谈会；③家里；④开会；⑤主席台就座；⑥受访。

（2）观看访谈类节目，观察主持人与受访者的坐姿，并加以评论。

3. 行姿训练

（1）模仿获奖者上台领奖，注意行姿的变化。

（2）同学之间互相观察并指出各自存在的问题。