

黑龙江省演讲与口才协会

演讲与口才

（初级一）

内部资料 禁止传播

word 文档可编辑

学好语言艺术 走向成功之路

序

21世纪充满了机遇、竞争和挑战，一个人若想取得令人羡慕的成功，那么，他就要拥有一把利器，而这把利器就是您的口才。

社会发展和人际交往，口才必不可少。有一位世界口才大师说：“一个人的成功，约有百分之十五取决于技术知识，百分之八十五取决于口才艺术”。

老人们说：“好人长在嘴上，好马长在腿上。”可见说话不仅是人们生活之必需，更是直接影响个人事业成败的重要因素。生意场上的“金口玉言，利益攸关”；工作场合的：“一言定升迁”；生活中的：“一言既出，驷马难追”等之说。古语说的好：“一人之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万之师。”

语言的力量能征服世界上最复杂的东西——人的心灵。中国有句名言：“与君一席话，胜读十年书”。

口才、专业和电脑是青少年未来成材发展的三大法宝。所以，培养和提高青少年的口才，是驾驭生活、改善人生、追求事业成功的无价之宝。

拥有出色的口才，对一个人今后的发展影响巨大，因此从小培养孩子的口才，为未来发展积聚力量已成为家长的共识。

小太阳口才学校的教学宗旨：[知识改变命运，演讲成就人生](#)

口才是人素养、能力和智慧的一种综合素质的反映，好口才非常重要，让学生在轻松的心态下快乐学习有声语言艺术，让学生掌握自如的语言表达，同时锻炼提高自己的写作能力。

口才训练及播音主持八大益处铺就孩子成长之路：

- 1、表达：可以使孩子从小就有良好的语言表达习惯。
- 2、交际：从小学习沟通能力。
- 3、阅读：口才教育可以激发孩子阅读兴趣，使阅读能力成倍增长。
- 4、写作：口头作文是练习写作的有效手段，使写作能力成倍提高。
- 5、记忆：可有效开发大脑潜能，成倍提高记忆能力。
- 6、心理：口才教育是克服胆怯，树立自信心的最佳手段。
- 7、思维：培养少儿灵活的思维方式。
- 8、智力：促进孩子智力的发展。

朗朗口才学校力求在少年儿童语言形成的关键期，通过系统的学习，科学的训练，开发其多元智能，提高语言综合素质，提高普通话口头语言水平和书面语言的表达能力。

同时，发现并培养青年优秀广播电视节目主持人、播音员、演员及各类语言艺术人才。

少儿语言艺术讲座

第一课（上部 基础课）

一、自我介绍：

1、嗨，大家好！（您好！）我叫———，今年———岁，我在———学校读———年级，同时在小太阳口才艺术学校主持人班学习。谈起个人爱好呢，我喜欢———，我愿意和大家做好朋友，同时，请您多关照。学好语言艺术，走向成功之路。请你相信，在老师的关怀下，经过努力，我会做的更好。

同学们，请您伸出双手，为我鼓掌加油！

2、大家好！我叫姜楠，姓的那可是美女姜，叫楠木的楠，今年12岁了，在五常市实验小学五年一班读书。

我的爱好是数学和英语。数学老师和英语老师非常喜欢我，特别是英语老师，对我，总摆出那张慈祥的面孔。因此，我的数学和英语成绩总是很好的。当然了，语文也一样。

我有一个远大的理想，那就是我要当一名伟大的企业家。

我是个好胜心非常强的人。考试时，别人比我考得好，我不服气，平时更加努力，结果取得了更好的成绩，因为我知道，只有好胜心强的孩子，才会取得成功！

恩，我的优点是勇敢，我勇敢地去参加所有的竞赛，而且一参加，就必须给捧个证书回来，否则，我是不会甘心的。

我的缺点是不爱举手回答问题，我也常对自己说，难道我的手就如千斤这么重么？怕什么？明天我就举手！可是到了第二天，我又像

老鼠那样，缩到地洞去了，可是我会改正它的。

这就是我，你喜欢我吗？

二、普通话基础知识：

1、什么是普通话：以北京语音为标准音，以北方话为基础方言，以典范的现代白话文著作为语法规范的汉民族共同语。

“普通”是普遍通行的意思。

2、为什么要学说普通话：

(1) 普通话是国家规定的普遍通行的法定语言，是规范的汉语，是全国的人都能听懂的话。

(2) 普通话优美动听，能充分地表达丰富的思想感情。

(3) 使用普通话便于祖国的统一，民族的团结和社会的进步。

3、怎样读准或矫正字音：

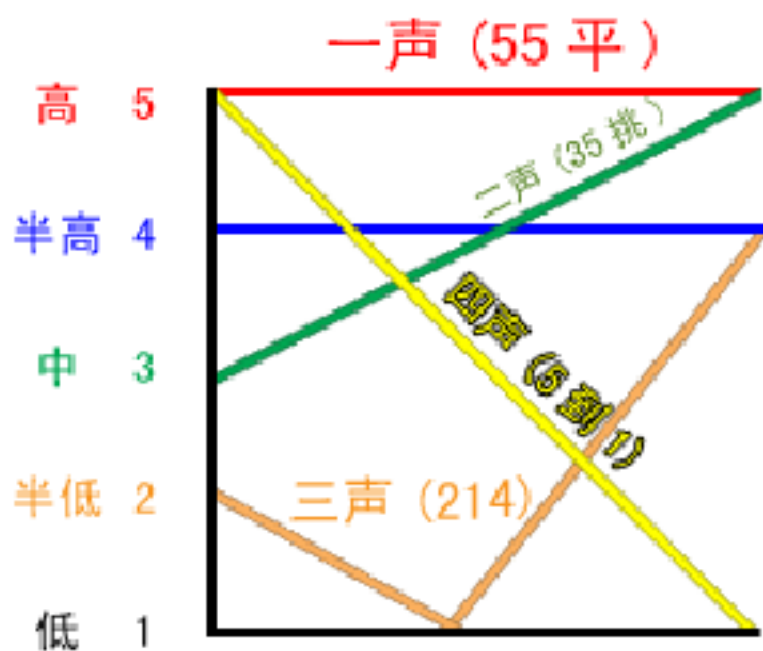
前苏联艺术语言大师符.阿克肖诺夫说：“吐字不好，不清楚，就象是键子坏了的破钢琴似的，简直叫人讨厌”。

因此，读准字音很重要。要读准字音必须把每个字的头（声母）、颈（介音）、腹（主要元音）、尾（前鼻尾、后鼻尾等）、神（阴、阳、上、去）、轻声及变调都读准。

	jiāng	hóng	qí
例如：	姜	红	旗
	头颈腹尾	头腹尾	头腹

只有这样，才能做到发音圆润动听，吐字清晰悦耳。

4、语言艺术汉语拼音手势五度标记正音助读法



一声55平，
二声35挑，
三声214，
四声5到1，
轻声点中指，
归音把家到。
变调一七八，
啊儿也变调。
不字哪里跑
变调少不了！

三、发音的方法（双唇音练习）

b 发音的时候，双唇闭合，软腭上升，堵塞鼻腔通路，声带不颤动，较弱的气流冲破双唇的阻碍，崩裂而出，爆发成音。如：奔波，本部，标兵，补报

词语：炮羊肉 剥皮 蓓蕾 奔波 包庇 麻痹 复辟 濒临 摒弃
 bāo bāo bì bì bì bīnlín bìng
 bōxuē
 剥削 停泊 淡薄

绕口令

八百标兵

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。

四、词汇朗读

昂首挺立 昂首阔步 缩头缩脑 呆头呆脑

白发秃顶 油头粉面 五官端正 肥头大耳

五、古诗

《风》

（唐）李峤(qiáo)

解落三秋叶，能开二月花。

过江千尺浪，入竹万竿斜。

少儿魅力语言艺术讲座

第二课

一、绕口令绕口令（气息练习）

打 枣

出东门，过大桥。大桥下面一树枣，

拿着竿子去打枣，青的多红的少，

1个枣，2个枣，3个枣，4个枣，5个枣，

6个枣，7个枣，8个枣，9个枣，10个枣，

10个枣，9个枣，8个枣，7个枣，6个枣，

5个枣，4个枣，3个枣，2个枣，1个枣。

这是一个绕口令，一口气说完才算好。

二、词汇及表演

手疾眼快 摩拳擦掌 抓耳挠腮 挥手致意

挥手告别 健步如飞 步履蹒跚 步伐矫健

三、朗诵 《童年的梦想》

我的梦圆圆，像太阳；

妈妈说：那是因为你像太阳一样，惹人喜爱。

我的梦弯弯，像月亮；

妈妈说：那是因为你的心灵像月亮一样皎洁。

我的梦一闪一闪，像星星；

妈妈说：那是因为你还是一个孩子蹦蹦跳跳。

放飞童年的梦想，拥抱美好的未来。

四、古诗朗诵

敕(chì)勒(lè)歌
北朝民歌
敕勒川，阴山下，
天似穹(qióng)庐，
笼盖四野。
天苍苍，野茫茫，
风吹草低见牛羊。

五、演讲： 祖国，我爱你！

小时候，妈妈对我说：“我们的祖国叫中国。”上学了，老师对我讲：“我们的祖国叫中华人民共和国”，我们要象爱妈妈一样，更要爱祖国。

记得刚上学的时候，我总是羡慕的望着大哥哥大姐姐胸前飘扬的红领巾，老师告诉我们“她是红旗的一角，是用烈士的鲜血染红的”。终于有那么一天，一面小小的红旗，挂在了我的胸前，在鲜红的少先队旗下，五指并拢，高举过头，我深深知道：这个敬礼代表人民的利益 高于一切！鲜艳的红领巾将伴随着我们“好好学习，天天向上”！鲜艳的少先队旗指引着我们“学雷锋、做好事”。

渐渐地，我们长高了、长大了。知道了，长江、黄河；知道了，红旗象征着祖国的光荣和梦想；知道了，我们是祖国的未来和希望。每当我看到冉冉升起的五星红旗时，我的心情都无比激动。祖国啊，妈妈，妈妈啊，祖国。

少儿魅力语言艺术讲座

第三课

一、发音的方法 **m** **m** 是鼻音，**发音**时先把双唇闭紧，舌后缩，气流从鼻腔出来，然后张开嘴，声带颤动，要读得又轻又短哦！

词语： 迷糊 梅花 门口 没完没了 麻痹 明星 墨水瓶
 密码 美术 毛线 瞒天过海 名声扫地 帮忙 宝马

绕口令（双唇音练习）

白帽和白庙

山里有座白庙。白庙外有只白猫。

白庙外的白猫，看见了白庙里的白帽

叼起了白庙里的白帽，跑出了白庙

气息控制训练

“气者，音之帅也”。气息是声音的动力来源，声音的强弱、高低、长短、以及共鸣的状况，与呼出的气息的速度、流量、压力大小都有直接关系。

二、词汇及表演

怒目而视 左顾右盼 神采焕发 老眼昏花

目光呆滞 眉清目秀 眉开眼笑 暗淡无光

三、智慧故事：

司马光砸缸

有一次，司马光跟小伙伴们在后院里玩耍。院子里有一口大水缸，有个小孩爬到缸沿上玩，一不小心，掉到缸里。缸大水深，眼看那孩

子快要没顶了。别的孩子们一见出了事，吓得边哭边喊，跑到外面向大人求救。司马光却急中生智，从地上捡起一块大石头，使劲向水缸砸去，“砰！”水缸破了，缸里的水流了出来，被淹在水里的小孩也得救了。小小的司马光遇事沉着冷静，从小就是一副小大人模样。这就是流传至今“司马光砸缸”的故事。

四、古诗诵读

江南

（汉乐府）

江南可采莲，莲叶何田田。

鱼戏莲叶间。

鱼戏莲叶东，鱼戏莲叶西。

鱼戏莲叶南，鱼戏莲叶北。

少儿魅力语言艺术讲座

第四课

一、发音的方法 **f** 读“**f**”时，上唇轻触下唇形成窄缝,让气流从缝中挤出，摩擦成音，要读得又轻又短哦！

画凤凰

粉红墙上画凤凰，

凤凰画在粉红墙。

红凤凰，粉凤凰，

红粉凤凰，花凤凰。

二、用气发声

（一）气息练习

加强基本功训练（气——声——情）

兴奋从容两助开，丹田控制气徐来。

以气促声——以声传情——以情感人

练声时吸9分气 呼9分气

示范：丹田打“嘿”音。

1、慢吸慢呼

（1）立定站稳或一只脚稍向前，双目平视前方，头正、双肩放松，用鼻子吸上一口新鲜空气，这时你似乎闻到了花的芳香。

（2）“a”音延长

用慢吸慢呼的动作，发单元音“a”的延长音，用自己舒服的声

音，声音逐渐由小到大由低到高，由远到近，由弱到强，气息要通畅自如，下颚，舌根不紧张，喉咙放松，让气流集中的打到硬腭前发出。2

、快吸慢呼

(1) 当看到一封使你意想不到的、高兴的信时，这时会快而短促的吸一口气，并保持着气息，你喊了一声“啊”以后，还保持着吸气的状态，这样快的吸气，正是播稿中经常要用的快吸慢呼。这个练习要经常做，锻炼延长呼气时间。

(2) 四声气息控制练习

ba、ba、ba、ba di、da、di、da

巴 拔 把 罢……低 答 底 大

(3) 夸大的上声练习

a、i、ai、ao、u

好(hao) 美(meí) 满(man) 想(xing)

仰(yang) 场(chang) 请(qing) 跑(pao)

3、换气练习

(1) 广场上，飘红旗，看你能数多少面红旗，
一面红旗，二面红旗，三面红旗，四面红旗，五
面红旗，六面红旗，七面红旗，八面红旗，九面
红旗，十面红旗……

(二) 口腔控制练习ba—

da—ga ba—da—ga

pa—ta—ka pa—ta—ka

注意：双唇声母用喷法，舌尖音用弹法（舌尖有力度）要有意识的集中一点发，似子弹从嘴里射出，击中一个目标，因波从硬腭前端送出。

1、双唇音与开口呼韵母拼合音节练习b—

ang—bang（帮） p—ang—pang（旁）

m—ang—mang（忙） b—ai—bai（白）

2、柔和色彩的短句、字词练习

山河美丽、山明水秀、花红柳绿、锦绣山河
练习时对窄元音要宽发，在不影响声色的前提下，声腔的开度要大些，以增强口腔共鸣成份。

三、“啊”音变调朗读练习

1、争排头

三班同学啊加把油，
我们全班啊在等候。
你追我敢啊强体魄，
团结互助啊争排头。

以上小诗当中的“啊”正确的读法是：

三班同学啊（呀）加把油，
我们全班啊（哪）在等候。
你追我敢啊（哪）强体魄，
团结互助啊（哇）争排头。

四、儿话韵练习：

进了门儿，倒杯水儿，喝了两口儿运运气儿，顺手拿起小唱本儿，
唱一曲，又一曲儿，练完了嗓子我练嘴皮儿，绕口令儿，练字音儿，

还有单弦牌子曲儿，小快板，大鼓词儿，越说越唱我越带劲儿，越带劲儿。

五、口部训练

咀嚼与闭口咀嚼结合进行，舌自然平放，练习时反复做。

双唇练习

双唇闭拢向前后，向左、向右，向下、及左右圈转。

六、古诗诵读

凉州词

（唐）王之涣

黄河远上白云间，

一片孤城万仞(rèn)山。

羌(qiāng)笛何须怨杨柳，

春风不度玉门关。

七、朗读练习

我们小组派了三个人去跟他打乒乓球，都被他打败了。

你不该把煤气关了，这壶水还没开呢！

大兔子肚子大，小兔子肚子小，大兔比小兔肚子大，小兔比大兔肚子小。

吃葡萄不吐葡萄皮儿，不吃葡萄倒吐葡萄皮儿。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/206145234015010205>