# 公众表达技巧、演讲技巧及口语表达

来源：网络 作者：沉香触手 更新时间：2025-05-02

*这篇公众表达技巧、演讲技巧及口语表达是由整理提供，请大家参考！公众表达技巧、演讲技巧及口语表达我们每个人从生下来一岁开始就说话。有人认为这说话的问题、这口语的问题还有什么值得学的吗？有什么值得讲的吗？我没有学过不也说话吗？我不是照常工作？有...*

这篇公众表达技巧、演讲技巧及口语表达是由整理提供，请大家参考！

公众表达技巧、演讲技巧及口语表达

我们每个人从生下来一岁开始就说话。有人认为这说话的问题、这口语的问题还有什么值得学的吗？有什么值得讲的吗？我没有学过不也说话吗？我不是照常工作？有这种想法，不奇怪。但是，当你知道了口语也要讲究的时候，当你知道学了与不学不一样的时候，当你听到了会说会讲，讲的好与不好这些情况的时候，这个问题你就会找到自己的答案，我举一个例子，一篇稿子有这么一段话：1998年的7月26日下午2点，长江第三次洪峰又来了，36米高的洪峰卷起足有两米高的巨浪冲向单薄的泉州大堤……。如果按一般的语气念起来很平淡，运用气和口语技巧效果就不一样。再有，我们有时听报告非常振奋，有时会纷纷欲睡，就是因为说话的人没有掌握说话的特点，没有掌握好语言的技巧。因此有必要来学习口语的有关知识，口语的表达技巧，这样使我们在以后的工作、生活中表达得更好、更理想、更有感染力、号召力、鼓舞力。?一、口语的基本知识

　　(一)口语的基本要素：

　　1、语音：包括语调、语气、音量、音长，如语气词“啊”我们赋予它不同的情感、不同的音量、不同的音长、不同的语调，它所表达的就是不同的意思。

　　(二)口语表达基本要求

　　2、清晰。要人知道你说的是什么东西，当然，有时要说得幽默一点，那或是生活的玩笑，或是说相声，一般的情况一定要说得清晰，让人听得懂。2、流畅。不要有口头禅，有的人作报告开头喜欢用“这个、这个”，有的人喜欢每句后面用“啊、啊”，让人听起来很不是滋味。

　　3、响亮。说话是说给大家听的，除非是悄悄话，有隐私。一般说话要把音送到人家耳朵里，让人听得清楚，所以要响亮。

　　4、口语化。口头语与书面语是有区别的，当我们写好一个书面的东西，不是读是说出去的时候，就要口语化，比如：发言稿是要说给大家听而不是念给大家听，就要口语化；演讲稿要说给大家听也要口语化。口语化有三个途径：(1)书面语中的单音节词在口语里都要变双音节词。比如，书面语“此时”，口语表述就要用“这个时候”。(2)文言词变白话词。例如有这么一篇演讲稿：“教育历来被视为一片未加污染的绿洲，”如果说出去就有两个地方要变动一下，“教育历来被人认为是一片没有受到污染的绿洲，”显然第二句效果好些，这就是说，第一要把单音词变多音词，第二要把文言变白话，有的书面语“良久”，口语就只能说“很久”。(3)书面语停顿靠标点，口语靠情感的处理、靠语气的变化。把书面的停顿变成口语的停顿，书面的停顿靠标点符号，口语的停顿靠词与词(组)之间、句子与句子之间间歇的时间来表现，而且，远远多于书面语停顿的时间。

　　(三)口语表达特点1、同步性。即外部语言表达与内部语言思维是同步进行的，口语只是将思维外化了。2、简散性。即常使用的是一些短句、散句，有时可使用体态语都能表达，它的结构松散的。3、暂留性。我们讲话是通过声波传播的，而声波瞬间即逝，有心理学家作过一次测试：我们听话的过场中能够精确留在记忆中的大概不超过7-8秒钟。既然是短暂的，怎么去评价一个人的口才呢？是从整体上把握、从语流上把握。语速给我们的启示一，就是想好了再说，启示二，是说话速度不可太快。一般的发言200字/每分钟，最快不能超过280字/分钟。每次发言(座谈会、讨论会)不超过2分10秒，否则，被吸收的信息大大削弱。4、临场性：(1)时空是特定的，说话必须符合时间和空间并受其制约，比如，我今天来讲课，我不是来演讲的、也不是来讲故事的，我要受到这时空的约束。(2)表达的对象是特定的，听众是特定的。(3)现场的氛围是特定的。了解这点给我们两点启示，第一，由于是特定的，说出去的话想收回来是不可能的，这就要求想好了再说；第二，说话要受现场氛围的影响，要考虑“现场反映”，要适时调整语言，这要求提高本身的素质。5、综合性：(1)系统的综合，说话时，语言、声调、态势语要综合考虑，如果语调没有变化，语言是枯燥的，如果没有加一点体态语，语言是不生动的，系统的综合要求在说话是要调动各部门的积极性来完成说话内容，且各部门、各系统要有整体感、协调感。(2)调动的综合。口语表达有一个过程，就是从生活到思维，再由思维外化成口语，在这个过程中，每个人所说的话，包含了这个人的生活体验、文化素质、道德水准，听其言可了解这个人。同样的稿件各人说出来的效果不一样，就是因为各人的生活阅历不同，对生活的理解不同。所以要调动知识素养、要调动能力素养，要调动生活积累。(3)手段的综合。口语表达是传声的、有感情的，同时手段是多样的。传声包括声音的高、低、快、慢，强弱长短；表情包括面目、眼神、手足。

　　(四)基本原则：

　　1、话由旨谴，2、话贵慎真，3、话因人异，看人的心理需要?，或是说话前预测一下人家会有什么打算，4、话随境迁，“境”指社会环境、自然环境、说话现场。

　　二、口语表达技巧

　　(一)重音运用

　　生活中经常运用重音，重音在生活中必不可少。如，“这篇文章的大意是什么”，“大意”是大概的意思，如果把“意”轻念，就是“粗心”的意思。所以，重音具有区别词意的作用，读重读轻表达的意思不一样，重音可分为三种：1、语法重音。是按句子的语法规律重读的音，2、逻辑重音。是根据演讲说话的内容和重点自己确定。3、感情重音。是表达强烈的感情或细微的心理来安排。重音不一定重，有时放轻也起了强调的作用。重音有二种，一种是重重音，一种是轻重音。重音怎样体现？一是加大音量，二是拖长音节，三是一字一顿，四是夸大调值(调值有一个五度表：一声55，二声35，三声214，四声51)。

　　(二)停连掌握技巧

　　1、语法停顿。又叫自然停顿，一个词中间是不能停顿，如“新疆代表团长途跋涉来到北京”，念成“新疆代表团长，途跋涉来到北京”，就把意思搞反了。从语法上说中心语与附加语往往有一个小小的停顿，书面语用标点符号表示的地方要停顿，停的时间长短不一样，哪些地方该停呢？停顿时间是：句号(包括问号、感叹号)＞分号＞冒号＞逗号＞顿号。从结构上，是段落＞层次＞句子。2、逻辑停顿。是根据要强调的停顿，苏联研究表演的“斯坦尼斯拉夫斯基”说：如果没有逻辑的停顿的语言是文体不通的话，那么没有心理停顿的语言是没有生命的。逻辑停顿是表达感情的需要。?3、感情停顿。又叫心理停顿，逻辑停顿为理智服务，感情停顿为感情服务，表示一种微妙和复杂的心理感受而作的停顿。?4、特殊停顿。为加强某种特殊效果或应付某种需要所作的停顿。停顿的表现力：第一，可以变含糊为清晰，如：“最贵的一张(停)值一千元”，表示最贵的只有一张，其它的不足一千元；第二，变平淡为突出；第三，变平直为起伏。如“大堤上的人/谁/都明白”就有起伏：第四，变松散为整齐；有些排比句通过停顿变得很美，节奏很好，如写交通安全的一篇演讲稿：“每天的太阳是您的，晚霞是您的，健康是您的，安全也是您的”，要声断，气不断，情不断。要重复强调的是停顿不是中断，只是声音的消失，它绝对是气流与感情连起来的，有停就有连，而且某种激烈、紧张的情况下需要连接。

　　连接的表现力。连接就是在书面上标有停顿的地方赶快连起来，不换气、不偷气，一气呵成，连接的作用，第一，是渲染气氛，第二，增强气势，能表达激情推进内容；表现停连技巧有三：一是气息要调解。比较大的停顿地方要换气，小的停顿要偷气(不明显的换气)，另外要就气(一气呵成)；第二，接头要扣“环”。即两个内容相联的句子，第一句的节尾压低，第二句的起音也要低，这样两个句子中的音位差就小，给人感觉环环相扣。第三，层次要“抱团”。句子的末尾音节不要往下滑，每层的意思要有鲜明的起始感、整体感。

　　(三)节奏变化技巧

　　说话要有节奏，该快的时候快，该慢的时候慢，该起的时候起，这样有起伏有快慢，有轻重，才形成了口语的乐感和乐耳动听，否则话语不感人，不动人，口语中有带规律性的变化，叫节奏，有了这个变化语言才生动，否则是呆板的，有位意大利的音乐家，他上台不是唱歌，他把数字有节奏的、有变化的从1数到100，结果倾倒了所有的观众，甚至有的感动得流下了眼泪，可见节奏在生活中是多么重要。节奏与语速有关系，但不是一回事，语速只表示说话的快慢，节奏包括起伏、强弱。

　　慢节奏：叙述一件事情，描写一处景物，表现一次行动的迟缓节奏宜慢；表现平稳，沉郁、失望、悲哀情绪节奏宜慢。快节奏：表现情绪紧张、热烈、欢快、兴奋、慌乱、惊惧、愤怒、反抗、驳斥、申辩时宜快节奏。

　　节奏调度的几个原则：1、感情原则。2、语境原则。根据语言的环境调整。3、内容原则。根据内容调整。

　　节奏美体现方式：1、步韵。如：写文章时要体现节奏美，可用几个句子像散文诗那样压一下韵；2、对应。包括运用对比句和对偶句；3、排比句。4、复沓。反复使用形式和意义相近的词、句、段；5、层递。一层递一层；6、联珠和回环。联珠即把第一个句子末尾的词作第二个句子开头的词，回环即是一个词反复运用，如：“疑人不用，用人不疑”。?(四)语气的控制技巧

　　语气包含五个涵义：一是“式”指语法形式；二是“调”指语音的调，三是“理”指逻辑的推理，四是“采”修辞的文采，五是“色”发声的气色，由这五个方面综合包括在一个“情”字，要恰到好处表达感情必须要在这五个方面下工夫。

　　1、语气的感情色彩。是指语句内在的具体感情的积极运动的显露，它表现在声音气息的变化上。一般说，表达“爱”气徐声柔，表“憎恨”气足生硬，表“急”气短声促，表“喜”气满声高，表“怒”气粗声重，表“悲”气沉声缓，表“惧”气提声滞，表“疑”气细声黏。?2、语调的基本类型。一般分四类：平直调，上扬，曲折，下降。用不同的语调所表达的意思就完全不一样。平直调：多用于陈述、说明的语句。表述庄重、严肃、回忆、思索的情形，表现平静、闲适、忍耐、犹豫等感情或心理。下降调：多用于感叹。有些陈述句，常表示祈求、命令、祝愿、感叹等方面内容，表现坚决、自信、肯定、夸奖、悲痛、沉重等。上扬调：多用于疑问句、反问句，或某些感叹句、陈述句。适用于提问、称呼、鼓动、号召、训令等场合，表达激昂、亢奋、惊异、愤怒等情绪。曲折调：多用于语意双关、言外之意、幽默含蓄、意外惊奇、有意夸张等地方，表示惊讶、怀疑、嘲讽、轻蔑等心绪。在实际应用中四个语调不是孤立的，语调变化不以句子为单位体现，而表现在语流中的千差万别的变化。

[1]

　　三、态势语技巧

　　(一)态势语定义与内涵

　　语言除了有声语言表达外，还有辅助语言，就是态势语。态势语的研究是从20世纪60年代开始的，有的人对它进行研究，说：有一条信息如果传播出去，所有的效果中间只有38是有声的，7是语言(词)，55的信号是无声的，所以每个人，每天平均说的话只有10-11分时间，且平均每句话只占2.5秒，那么也就是说我们的有声是低于30的，60的信号是通过无声的信息发出去的。这个对无声信息的研究，给我们一个提示，除了要注重有声语言的表达，更多的注重无声语言的表达，就象我们看见别人的表情常会说“我看见你就知道你要说什么”，这就是“别人”在用无声语言(态势语)传播信息。所以，态势语言是通过人体器官的动作，或者某一个部分形态的变化来进行思想和情感交流的一种方式。凡是通过手势、身姿、眼色和面部表情来进行信息传递、思想沟通、感情交流的活动方式，统统称为体态表达或态势表达。?体态语内涵要记住：1、是一种最古老、最原始的交际方式，也是历史最悠久的交际方式，是源远流长的，必不可少的；2、是对口头表达必要的补充和辅助(除哑语外)；3、所传递的所有信息受表达环境的制约。

　　(二)态势语功能

　　从个人来说：1、反映人的性格和心理；2、反映人的真实感受和内心需求；3、可以弥补有声语言的不足。从日常交际来说：1、更形象的传递信息，表达思想；2、更有利的传达情感，反映情绪，如：拍案叫绝、暴跳如雷、扪心自问、趾高气扬等，3、更有效的昭示心灵，加深理解；4、更恰当的联络各种关系，使交际更得体。

　　(三)态势语类型及操作

　　1、手势。(1)手指语言：“大拇指”动作一般表夸奖、很好，但有时表高傲的情绪；“十指交叉”一般表自信、敌对情绪、感兴趣；“抓指式”一般表控制全场之势；“背手”可给自己壮胆，镇静，也表自信，但对有的人是种狂妄表现；“手啄式”表示不礼貌的动作，本身就有一种挑衅、针对和强制性。以上都要看具体环境和当时面部表情。(2)手掌语言：“向上”表示诚恳、谦虚；“向下”表提醒、命令；“紧握伸食指”带有一种镇压性；“搓掌”表期待，快搓表增加可信度，慢搓表有疑虑；“手掌向前”表拒绝、回避；“手掌由内向外推”表安慰、把所有的问题概况起来；“劈掌”表果断、决心。(3)手臂语言：“手臂交叉”表防御；“交叉握拳”表敌对；“交叉放掌”表有点紧张并在努力控制情绪；“一手握另一只手上臂，另外一只手下垂”表缺乏自信。

　　2、眼睛语言。眼睛是心灵的窗户，嘴巴可以说话，眼睛不能说话，眼睛的奥妙，在于它是真实的。可以编出一千句、一万句谎言，却不能遮挡眼睛的真实性。眼睛注视用得多的有三种：(1)凝视。集中目光看对方，如果是公事，目光限制于前额到双眼，使人感觉你很诚恳认真；如果是社交，就看双眼到嘴三角区；如果是关系非常亲密的朋友，就看双眼到胸。(2)环视。眼睛向前然后有目的的扫一下，好处是使所有听你讲话的人都注意了你，不觉得你在和他(个人)交流，能较全面地了解听众的心理反映。而且可根据你的环视随时调整说话的节奏、内容、语调，把握说话的主动权控制住。(3)虚视。就是似视非视，演讲就需要这种虚与实的目光交替，“实”看某一部分人，“非”看大家，演讲要作到“目中无人，心中有人”。

　　3、表情语言。每个人都有面部表情，脸上的每个细胞、每个皱纹、每个神经都表达某种意愿、某种感情、某种倾向。面部表情是最准确的、最微妙的人的“晴雨表”。人的面部表情贵在四个字：自然，真挚。面部是思想的“荧光屏”，演讲的面部表情一般要带微笑。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！