



了解抑扬顿挫

3 级项目



目录

2	项目介绍
3	你的任务
4	评估你的技能
5	能力
5	了解抑扬顿挫
7	音调、语气、音量和节奏
10	复习和运用
10	完成你的任务
11	资源

TOASTMASTERS INTERNATIONAL

www.toastmasters.org

© 2016 Toastmasters International. 版权所有。
Toastmasters International、Toastmasters International 标识及所有其它
Toastmasters International 商标和著作权均属 Toastmasters International
独家所有，未经准许不得使用。

Rev. 11/2016 书目编号 CS8317

项目介绍



作为演讲者最有效的工具就是你自己的声音。出色的公众演说者知道何时提高或降低声音、如何运用沉默来增加影响力以及向听众演讲时变换节奏的重要性。经过一段时间的耐心练习，每位 Toastmaster 都可以熟练运用自己的声音来打动听众。

在本项目中，你将认识到抑扬顿挫模式的影响，并学习在倾听演讲者时如何识别音调、语气、音量和节奏的变化。你将学习何时以及如何有效地调节音高、语气、音量和节奏，以突出演讲的不同部分，以及运用抑扬顿挫强化演讲效果。你将展示自己对抑扬顿挫的了解，并根据听众需求进行调节，以及提升演讲质量。

你的任务

目的：本项目的目的是练习运用抑扬顿挫来强化演讲效果。

概述：了解和审视抑扬顿挫的重要性。通过本项目中的练习来提高你的抑扬顿挫技能。然后，在俱乐部会议上，围绕任何主题做一次 5 到 7 分钟的演讲。评估的主要重点放在你的抑扬顿挫上。

对于所有任务细节和要求，请查看第 11 页的“项目总结清单”。



在整个项目中，你将看到页面空白处的图标并排放置。这些图标表示在线提供的其他资料。



视频：登录 Base Camp 观看支持本项目的视频。



互动活动：登录 Base Camp 完成互动活动。



资料：登录 Base Camp 在线查看此资料。

评估你的技能

通过为每项叙述打分，评估你当前的技能水平。

基于你目前的技能，选择适当的数字：



5 模范	4 精通	3 熟练	2 能力初显	1 有待提高
项目前	陈述			项目后
5 4 3 2 1	我清楚声音变化的影响。			5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	在倾听演讲者讲话时，我能够识别音调、语气、音量和节奏的变化。			5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我能够有效地调节音调、语气、音量和节奏，来突出演讲的不同部分。			5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我能够运用抑扬顿挫强化演讲效果。			5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我清楚自己的抑扬顿挫模式。			5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我知道如何调整自己的声音模式，以满足听众需求并提高演讲的质量。			5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我清楚如何将本项目学习到的内容应用到 Toastmasters 以外的生活。			5 4 3 2 1

以下是你将在本项目中学习和实践的能力列表。

- 了解抑扬顿挫对听众演讲内容接受度的影响。
- 在倾听演讲者讲话时，识别音调、语气、音量和节奏的变化。
- 有效地调节音调、语气、音量和节奏，来突出演讲的不同部分。
- 运用抑扬顿挫强化演讲效果。
- 展示自己对个人抑扬顿挫模式的了解，并根据听众需求进行调节，以及提升演讲质量。

了解抑扬顿挫

出色的公众演说者非常吸引人。这些人在登台前会让你忘记自己身处何处和心中所思。他们的演讲趣味横生，你会从他们分享中有所收获，即便他们只是讲了一个有趣的故事。除了精心构思的演讲，引人入胜的演讲者会充分利用他们的声音。

抑扬顿挫不光是音量或音质。它指的是演讲者如何使用沉默和节奏营造紧张氛围或增加影响力。每位主讲人都有自己特有的抑扬顿挫方式。这些变化就是抑扬顿挫的组成部分。

具体而言，抑扬顿挫由音调、语气、音量和节奏组成。当你发表演讲时，有效运用抑扬顿挫对于与听众建立链接并且发挥每个字词的影响力至关重要。

音调、语气、音量和节奏



音调

音调指声音的高低程度。尽管每位演讲者讲话时音调都有一定的音域，一些演讲者声音低沉、音高浑厚，而另外一些演讲者声音很尖、音质温和或刺耳。

对于公众演讲而言，没有绝对正确的音调，但可以通过扩大音域范围来帮助其演讲。对于听起来比较单调的窄音域者而言，这一点尤其重要。单音调意味着音调一成不变。有的演讲者音域范围很广。

大声讲话

选择一组要大声读出的词。可以选择练习即将举行的演讲、一首诗或阅读此屏幕上的文字。

自然地开始

以最自然的音调读出或说出这些词，但注意保持音调不变。这听起来应该像使用某种乐器弹奏一个音符。

变换音调

在三十秒到一分钟后，变换音调。可以选择更高或更低些的音调，只要适合你就行。以此音调读出或说出所选内容三十秒到一分钟时间。

重复

多次练习，以提高或降低你的音域（讲话时自然状态下的所有不同音高）。

扩大音域

通过完成此项练习并达到比日常更高和更低的音调来扩大音域。音域越大，你就更容易在讲话时自如变换声音。

语气

你的语气是声音所蕴含的情感。它向听众传达你对自己所讲述话语的感受。你的语气会告知听众你什么时候感到开心、忧伤、激动或你对自己所讲述材料的任何其他情绪。

带语气地讲述。通过以下练习，练习使用不同的语气讲话。

- 选择任何短句，比如“我外婆周五到”。
- 以中性语气讲这句话。
- 以非常激动的语气讲这句话。
- 以惊恐的语气再讲一遍。
- 使用不同的语气多次重复这句话。尝试兴奋、忧伤、遮掩和恐惧的语气。
- 在镜子面前练习或自己录制视频，听听和看看语气的影响。通过以不同方式说这句话来练习语气的运用。



音量

讲话时，音量会产生很多影响。首先并且最为重要的是，你的音量决定着别人能否听到你讲的内容。如果声音相对于所在房间或环境过低，那么听众听起来就很费劲。如果讲话时声音过大、浑厚，听众在听你讲述演讲内容时，会受到干扰。

强调

你的音量可作为强调演讲语句或部分的工具。在演讲中间以不同的音量大声喊会产生影响力，但低声细语可能更有力。

要想每场演讲都达到最佳音量级别，需要练习和获取反馈。出色的公众演说者会练习音量级别，以确保他们说的内容别人可以听到，并且能够有效地运用声音的响度或柔度。

练习

通过以下练习，练习使用不同音量级别讲话。

- 找一位搭档。
- 站在房间一头，让你的搭档站在另外一头。
- 开始讲话（随便讲自己选择的内容）。
- 刚开始声音低些，然后逐渐增大音量。
- 当你的搭档听到你讲话时，她会举起手来。
- 以这种音量讲几分钟，然后降低音量。
- 当你的搭档听不到时，她会把手放下来。

节奏

演讲者的节奏指的是讲话时的速度。很多演讲者，在加入 Toastmasters 前，讲话速度不是过快就是过慢。讲话速度过快的节奏，一般人很难跟上他们的节奏。讲话速度过慢的演讲者往往会让听众对他们的演讲丧失兴趣。

对于很多人而言，讲话的节奏会受到紧张情绪的影响。如果面对听众演讲会让你感到焦虑或不自然，将注意力放在自己的节奏上可能会有帮助。

只要演讲者能够保持自己的节奏不受焦虑情绪影响，节奏就可以成为另一项有力的表达工具。就像其他形式的声音变化一样，演讲者的节奏可以激起或增强听众的情感，并且提升演讲的整体质量。

调节自己的节奏

通过以下练习，练习调节演讲的节奏。

选择文章片段

可以选择儿童书籍、报纸或杂志文章。使用过去曾发表的演讲或即将举行的演讲可能很有效。

审视

花几分钟时间阅读、熟悉材料。

大声说出来

以自然的音量大声读出文字。

增加力度和关注度

大声朗读一次后，标出可使用不同节奏更有力或更有效地朗读的部分。例如，标出分别需要以较慢或较快速度朗读的部分。

练习

多次朗读选择的相同内容，加快演讲速度，然后减慢速度。特别留意节奏的效果。如可行，和一位搭档一起完成此项练习或录制视频。你将从节奏变化的影响反馈中获益。

呼吸

当人们紧张或担忧时，呼吸就会变得短促。对于将向听众发表演讲的人而言，这是一个很严重的问题。当演讲者因紧张而喘气或无法呼吸时，他们的声音就会变得很低、音调过高，而且别人不容易理解他们的意思。

在开始演讲前，用一些时间进行几次深呼吸将很有帮助，具体表现在以下两个方面。首先，或许也是最重要的，深呼吸可以减少焦虑感，并有助于演讲者放松自我。其次，演讲者吸入很多空气后，可以更好地控制自己的声音。

充盈整个肺部的深呼吸会提腹，而不是提肩。要练习深呼吸：

- 站着或躺下来。
- 将双手放在腹部。
- 放松肩部。
- 深呼吸。确保你的双肩齐平，在吸气时感觉自己的腹部在动。
- 慢慢地呼气。在任何时候重复该练习。

你可以随时使用此练习来帮助自己在演讲前放松自我。练习将帮助你了解在氧气充足的情况下自己的身体有何影响。

深呼吸几次，然后大声讲话。留意吸入很多空气时自己的声音和感受。记住这种感觉在下次做演讲时对你会有帮助。



复习和运用

完成任务前，先花些时间通读在这里看到的问题。如果你不能流畅回答这些问题，请复习本项目的内容。

- 你可以通过哪些方式来运用抑扬顿挫表达情感？
- 描述如何运用语气改变句子的含义。
- 为何在演讲时注意音量很重要？
- 调节节奏可如何强化信息传达效果？
- 你的音调对于演讲有何影响？
- 采用哪些方式的深呼吸练习可帮助你成为更出色的公众演说者？

完成你的任务

你已经通读本项目内容，现在请为你的演讲或报告做规划和准备。

回顾：返回到第 3 页查看你的任务。



组织：使用第 11 页的“项目总结清单”回顾步骤并添加自己的步骤。这将帮助你理清并为任务做准备。

时间安排：与教育副主席一起安排你演讲的时间。



准备：为评估做准备。查看第 13–14 页上的演讲概述表，并在演讲前与你的评估员分享。可以选择在线分享演讲概述表。

项目总结清单

了解抑扬顿挫

目的：本项目的目的是练习运用抑扬顿挫来强化演讲效果。

概述：了解和审视抑扬顿挫的重要性。通过本项目中的练习来提高你的抑扬顿挫技能。然后，在俱乐部会议上，围绕任何主题做一次 5 到 7 分钟的演讲。评估的主要重点放在你的抑扬顿挫上。

本项目包括：

- 5 到 7 分钟的演讲

下面是你需要针对本项目完成的任务。切记，你的项目对你而言独一无二。你可以更改以下列表，纳入你项目所需的任何其它任务。

☐ 查看“演讲概述表”资料。

☐ 选择你所选的演讲主题。

☐ 与教育副主席一起安排你的演讲时间。

☐ 撰写演讲稿。

☐ 排练你的演讲。

演讲概述表

本项目的评估不同于 Toastmasters 学习发展途径计划中的其他评估。对于本项目，你将填写一份演讲概述表。“演讲概述表”材料旨在识别演讲者有效运用的抑扬顿挫以及有待提高的方面。

会员姓名 _____ 日期 _____

评估员 _____ 演讲长度：5 – 7 分钟

演讲题目

陈述

- 本项目的目的是让会员练习运用抑扬顿挫来强化演讲效果。

评估员须知

完成本项目期间，会员投入时间来培养或提高抑扬顿挫的运用。

关于本演讲：

- 会员将围绕任何主题发表组织有序的演讲。
- 聆听会员如何运用声音来表述和强化演讲。
- 本演讲可以是幽默型、知识型或会员选择的任何其他风格。
- 本演讲不是围绕“了解抑扬顿挫”项目的内容所做的报告。
- 使用“演讲概述表”在线资料完成你的评估。

总体意见

擅于：

待改进：

挑战自我：

评估员点评项目如下：通过勾选相应的评分点，指示各项特质的评分（从无效到有效）。

无效

响度或音量：

声音太小 — 声音太大	•	•	•	•	●
平稳 — 太富有表现力	•	•	•	•	●

音调：

过高 — 过低	•	•	•	•	●
尖锐	•	•	•	•	●

音质：

鼻音 — 喘息	•	•	•	•	●
尖锐刺耳	•	•	•	•	●
毫无生气	•	•	•	•	●

发音（字词使用）：

含混不清	•	•	•	•	●
发音错误	•	•	•	•	●
莫名地停顿	•	•	•	•	●

时间把握或语速：

不平稳	•	•	•	•	●
讲话速度过慢 — 讲话快	•	•	•	•	●
没有变化	•	•	•	•	●
犹豫	•	•	•	•	●
高速	•	•	•	•	●

抑扬顿挫：

缺乏情感—情绪夸张	•	•	•	•	●
不友好	•	•	•	•	●
紧张	•	•	•	•	●

高效，有效地

响度或音量：

良好投影效果	●
富有感召力和活力	●

音调：

变化多样	●
饱满	●

音质：

开放式提问	●
圆润舒适	●
充满热情、富有吸引力	●

发音（字词使用）：

发音清晰	●
发音正确	●
有效使用停顿	●

时间把握或语速：

自然	●
流畅	●
变化多样、令人兴奋	●
深思熟虑	●
流畅	●

抑扬顿挫：

适当传达情感	●
亲切	●
自然	●



www.toastmasters.org