

口才樹——說話訓練術

「口才樹理論」是以一棵樹的結構和生長條件描述口才訓練的五項要素，包含樹根、樹幹、樹枝、樹葉、土壤，依序說明口才訓練時的心理素質、口才基礎、口才技巧、思維素質和知識儲備五項訓練要素，是中國知名口才理論家文若河老師研發的一套口才訓練體系。

樹根——心理素質訓練

在我們周遭的親友中，有不少人都表示自己的口才不好，不論謙虛與否，還是真的拙於言詞，我認為無法流暢表達想法的關鍵，在於「不敢說出口」，這應該是很多人想突破的困境。

「站出去，說出來」確實需要勇氣，也許你我可能有此經驗，要講的話原本在心裡已想過好幾回，在口中也念念有詞，怎麼一站上台就緊張；發抖、恐懼、臉紅、心慌、呼吸急促全是不速之客，講不到幾句就力不從心，嘴巴不聽使喚，腦筋一片空白，懊惱油然而生，即使台下聽眾用眼神、用掌聲鼓勵我們勇敢說下去，腦海中除了一片空白還是空白。這些情況在學習口語表達的歷程中，是一種過渡期的現象，主要原因就像文若河老師說的「心理素質脆弱」，套句流行語：心理素質要「硬起來」。正如一棵樹，有扎實的樹根才能深深扎在土壤裡，即使一陣強風襲來，也不會被颳倒，誠如台灣俗諺：「樹頭（根）哪在（安穩）不怕樹尾作風颳。」因此我們將「心理素質訓練」比喻成「樹根」，只有根扎得牢固，才有可能長成參天大樹。唯有樹根扎得穩，才能枝繁葉茂、鬱鬱蔥蔥；唯有勇敢「站出去，說出來」，才有可能說得好，說得妙，說得呱呱叫。

樹幹——口才基礎訓練

眾所周知，面對一群人時，溝通與表達的效果如何，說話人的聲音表情與音調是重要的因素。透過聲音表情及音調高低與語速快慢的變化，呈現輕重緩急，把我們的思想傳遞給別人；其次要有肢體語言，例如眼神、手勢、表情和儀態等。在說話過程中，我們必須學習遵守約定俗成的禮儀。這是一棵樹的樹幹，樹幹愈結實愈挺拔，這棵樹愈能成材。

口才基礎訓練包括聲音的訓練，如正確發聲、字正腔圓，適時停頓、抑揚頓挫，讓說話具有感染力；也包括運用肢體語言，例如如何上下台、如何適切掌握手勢和運用眼神，讓我們面對觀眾講話時落落大方、風度翩翩，以增強表達的效果，並且能得體的自我介紹和介紹他人、讚美別人；進而學會主持一場學術演講，或者簡潔清楚的介紹投影片等。這樣的訓練讓我們掌握人際交往中一些必須遵守的禮儀，提升口語表達的素養。

樹枝——口才技巧訓練

口才技巧包括言之有物、言之有序、言之有理、言之有趣、言之有情和言之有文六大技巧的訓練，與台灣「演說營」所安排的課程大同小異。「言之有物」訓練說話時的內容有主題而不空洞；「言之有序」是培養表達時邏輯清晰且層次分明；「言之有理」是訓練講話有理有據，能以理服人；「言之有趣」則是講話生動有趣且詼諧幽默；「言之有情」可以讓我們講話富有感情；「言之有文」則是講話文采飛揚，魅力四射，提升說話的質感。

樹葉——思維素質訓練

語言是思維的外在表現，所用詞彙與個人閱讀的深度及廣度有關，一個人的思維水準層次太低，很難達到良好的口語表達效果。有的人思維敏捷度低，思考問題時總是比別人慢半拍，別人的話說完很久後才恍然大悟；有的人說話時丟三落四，邏輯不嚴密，容易給人留下把柄，這主要關鍵是思維素質尚待提升。在思維素質訓練課程裡，可以安排五種思維訓練，也就是形象思維、逆向思維、質疑思維、類比思維、邏輯思維。透過形象思維的訓練，說話時能有聲有色；透過逆向思維的訓練能語出驚人；透過質疑思維的訓練，能使講話時追根究底、探本尋源；透過類比思維的訓練，可以微言大義；透過邏輯思維的訓練；可以在說話時思考縝密而無懈可擊。這五種思維素質訓練，可以清除思維的盲點，拓寬思維的廣度，深化思維的深度，提高反應能力，提升思維的精確度和嚴謹度。

土壤——知識儲備訓練

何以「橘逾淮而北為枳」？最重要的因素是淮南淮北的土壤不同。「口才樹」要種在哪裡？無庸置疑，當然種在肥沃的土壤上，而且要定時施肥、澆水和修剪，「口才樹」才可能生意盎然、剛勁挺拔。因此，我們平時要多閱讀，儲存說話素材，尤其是儲備一些經典的詩詞名句和名言、有趣的歇後語、典雅精準的成語、道地而富地方色彩的俗語等，並且適時整理與取捨資料。假以時日，我們的口才樹才能長成擎天大樹，練就人人欽羨的好口才。

「鐵不冶煉不成鋼，人不訓練不成樣。」「台上十分鐘，台下十年功。」要讓自己具備好口才，把握口才樹理論原則，持之以恆，多觀摩、多學習、多閱讀，不論是接受訓練或自我學習，相信都會有長足的進步。

節錄於《魅力演說 100 分》，簡麗賢著