



# 朗诵的艺术

## ——能力与技巧

刘 剑◎著

# 朗诵的艺术

## ——能力与技巧

上海科学技术文献出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

朗诵的艺术: 能力与技巧 / 刘剑著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5439-5579-0

I . ①朗… II . ①刘… III . ①汉语—朗诵—语言艺术  
IV . ①H119

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2012 ) 第 243750 号

责任编辑: 曹文青  
封面设计: 钱 祯  
内页设计: 许 菲

## 朗诵的艺术 ——能力与技巧 刘 剑 著

\*

上海科学技术文献出版社出版发行  
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销  
常熟市人民印刷厂印刷

\*

开本 650 × 900 1/16 印张 13.5 字数 148 000  
2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-5579-0

定价: 20.00 元

<http://www.sstlp.com>

# 前言

现在会有多少人需要一本关于朗诵的书？我还是有点怀疑。尽管在中小学语文教师朗诵培训班上，我看到了一线教师们渴望的眼神，感受到了他们认真求知的态度，听到了他们对朗诵知识、技能的真实需求，也体会到了他们刻苦练习而进步甚微的烦恼，但是，当朗诵这样的艺术创作，需要用书本文字来传达知识和技能的时候，我还是没有足够的自信。

清代学者颜习斋、李恕谷实用主义的学术观点认为：“心上想过，口上讲过，书上见过，都不得力，临事依旧是所习者出。”颜李派的这种“唯习主义”理论就是教人“讷于言，敏于行”，少说多做，少谈原理，多务实际。颜习斋在《存学编》中还说“道不可言传也，言传者有先于言者也”，明白地说出无论哪种学问都不是一讲就可以了事，一说就能够明白，一教就能学会的；因为听来的知识靠不住，看到的东西也未必就是真的，只有自己从实践中得来的才算是真知识，即所谓“事有条理，理即在事中”。在事物上求学问，则非“实习”不可，这“习”，应该理解为“改良习惯”和“实践练习”两层含义，就是要在反复练习中才可能悟出道来。这样悟出来的明白才是真明白，这样习得的技能才是真技能。这不得不让人想起孔圣人讲过的一句话：“天下有道，则行有枝叶；天下无道，则辞

有枝叶”。这辞之枝叶不就是现在那些空话、大话吗？不就是讲得滔滔不绝、头头是道，写得花团锦簇、妙笔生花，看似言之有理、井井有条，实则不着边际、哗众取宠吗？真所谓“虚文盛而真用薄”。在生活中这样的人和事有之，在语言艺术领域这样的人和事亦有之。天花乱坠的吹嘘和厚颜无耻的吹捧都是有违根本的枯枝败叶。

我真的很担心本书又是那些多余的枝叶、多余的说辞。但在讨论写作提纲的时候，责任编辑曹文青给予我很大的鼓励，也很认同务实的观点，希望能体现出实用原则，于是就有了这本很实在的《朗诵的艺术——能力与技巧》。我是尽量想将自己多年来的语言实践感受与大家分享，也把我认为很实用的一些体会写些出来供大家借鉴。这本书对如何运用朗诵技巧，结合作品做了一些具体的分析和阐述，那只是本人的拙见，权当抛砖，就算是给读者的一个参考意见吧！当然更希望引发朗诵爱好者们更大的创作动力，拓展更大的思维空间，一起去享受朗诵带来的美妙意境。

# 目录

前言 / 1

## 上篇 朗诵能力

### 第一章 正确认识和理解朗诵 / 3

- 一、什么是朗诵 / 3
- 二、朗诵需要具备哪些能力 / 6
- 三、朗诵的常见问题 / 9

### 第二章 朗诵要具备良好的审美鉴赏能力 / 13

- 一、鉴赏力是一种天赋 / 13
- 二、鉴赏力需要积累和挖掘 / 14
- 三、鉴赏力的不同层次 / 15
- 四、如何才能提高朗诵审美鉴赏力 / 17

### 第三章 朗诵要具备规范的语音表达能力 / 21

- 一、什么是普通话 / 21
- 二、普通话语音的相关概念 / 22

三、元音的特点和发音方法 / 24

四、辅音的特点和发音方法 / 29

五、复合音的发音要求 / 37

六、普通话的语流音变 / 43

#### **第四章 朗诵要具备自如的声音运用能力 / 51**

一、朗诵发声的要求 / 52

二、朗诵的呼吸方法 / 57

三、朗诵对口腔控制的要求 / 64

四、朗诵共鸣控制的要求 / 70

#### **第五章 朗诵要具备准确的理解感受能力 / 75**

一、理解感受需要有自我认识 / 75

二、理解感受是认识作品的一种能力 / 77

三、作品练习 / 79

## 中篇 朗诵技巧

### 第六章 朗诵创作的方法和状态 / 87

- 一、应该如何进行朗诵创作 / 87
- 二、如何选择和准备朗诵作品 / 89
- 三、朗诵应该是什么样的状态 / 92
- 四、作品练习 / 95

### 第七章 朗诵创作的思维方法 / 99

- 一、想象——将文字形象化 / 100
- 二、判断——找出文字的真实含义 / 105
- 三、交流——设定明确的对象 / 109
- 四、作品练习 / 113

### 第八章 朗诵创作的表达技巧 / 117

- 一、停连——明确语义关系 / 118
- 二、重音——表明主次关系 / 124
- 三、语气——体现感情态度 / 127
- 四、节奏——形成声音美感 / 132
- 五、无声语言是表达的有效补充 / 155
- 六、表达技巧的综合运用 / 158
- 七、作品练习 / 159



## 下篇 诗歌朗诵

### 第九章 诗歌朗诵的总体要求 / 169

- 一、突出重点是为了落实诗歌的目的 / 169
- 二、明确基调是要表明朗诵者的态度 / 170
- 三、明确语气是为了彰显朗诵者的个性 / 171
- 四、注重韵律是为了展现诗歌的美感 / 171

### 第十章 古诗词朗诵的要求 / 173

- 一、字少意深，语义要准确清晰 / 173
- 二、诗中有画，想象要情景交融 / 175
- 三、感情浓郁，语气要鲜明生动 / 176
- 四、格律严谨，语势要起伏变化 / 177
- 五、韵味十足，节奏要和谐分明 / 180

### 第十一章 现代诗歌的朗诵要求 / 185

- 一、理解感受要独特 / 185
- 二、情声自如要贯通 / 187
- 三、音韵节奏要鲜明 / 188
- 四、音义形象要生动 / 189

### 附录 / 193

古诗十首 / 193

# 上篇

朗  
诵  
能  
力



# 第一章 正确认识和理解朗诵

## 一、什么是朗诵

对于朗诵的概念，其实存在很大的争议：不少人认为，朗诵就是清楚响亮地读文章，因为“朗”就是声音洪亮而清晰，“诵”就是读、念；在学校里，老师常会告诉孩子们，朗诵就是用标准的普通话大声、准确、流畅、有感情地诵读文章；还有些专家则生硬地将朗读和朗诵对立起来，认为朗诵是创作，而朗读是读出声来的个人行为。

在多年的教学和辅导中，我发现很多错误的朗诵表达往往都是由于对朗诵概念的片面理解或误解造成的，所以觉得有必要在本书开始就多用点笔墨把朗诵的概念梳理清楚。

先说“清楚响亮地读文章”。这种对朗诵概念的解释往往让青少年们不管不顾地加大音量、提高嗓门，很容易形成见字发声的习惯，拿到作品就只管读出声来；是清楚了，也响亮了，可是作品的内容是什么？思想在哪里？感情怎么样？全都顾不上了。比如朗诵王维的《九月九日忆山东兄弟》：

独在异乡为异客，  
每逢佳节倍思亲。  
遥知兄弟登高处，  
遍插茱萸少一人。

如果只是清楚响亮地诵读，这首诗恐怕就会苍白无力、空洞无物，更不会有千古绝唱感人至深的款款真情和回味无穷的深远意境。

再说“用标准的普通话大声、准确、流畅、有感情地诵读文章”。这种解读主要是在“有感情”上会对初学者或青少年造成一些误区。老师要求有感情，学生就片面机械地将有感情理解为声音柔一点，送气足一点，调子高一点，动作大一点，表情多一点。有不少青少年就因此而养成了故作抒情状和扭捏作态的坏习惯，不管什么内容，一朗诵就高八度，就用气声，就用手势图解词语。曾看到一位小朋友朗诵《悯农》时，一边用手势比划着太阳、汗水和盘中餐，一边用特别抒情的声音在加强他所谓的情感。

再说说朗读和朗诵的关系。从概念上来说，朗读绝不是把文字读出声来的个人行为；朗读也是一种语言表达创造。我更愿意将朗读看成是一个大概念，它涵盖了朗诵、诵读等不同要求的有声语言创作活动。既然是创作，一定不是口语交际那样“一般的有声语言活动”，也不是“照本宣科”地将文字清楚响亮地读出来就可以了；因为这不是“大声”和“清晰”能够包含，也不是声音柔和一点儿就可以表达出感情。所以，我认为：朗读包含了朗诵，都是通过有声语言对文字作品进行艺术创作的活动，只不过，朗诵是这类语言活动中最高级的艺术表演形式，它的本质还是朗读。张颂教授在《诗歌朗诵》中说：“凡是进入朗诵视阈的文字作

品，便增添了有声语言的魅力，凡是获得朗诵美感的在场观众，就能领略到语言艺术的真谛。”

现在，我们可以这样来概括朗诵了：**朗诵是以有声语言为主要表达手段，配合无声语言，以各类文学作品为创作对象的语言艺术表现形式。**

朗诵是有声语言的最高级形式，是一种具有很高审美价值的言语表达方式，我们可以从以下几个方面再来解读一下朗诵，增加一点理解。

### 1. 以有声语言为创作手段

朗诵必须使用有声语言，当然还有与之配合的表情、肢体动作等无声语言，除此之外朗诵就没有任何其他手段可以使用了。几乎每个人都会有这样的经验，知道朗诵使用的有声语言不同于生活中信息交流、情感沟通的“日常口语”，而是一种经过艺术加工提炼的语言，必须具有很高的审美价值，要不然就等同于大白话了。

### 2. 以表演艺术为呈现形式

朗诵是以表演的形式存在的，离开了朗诵的表演形式，朗诵也就消失了。表演性是朗诵艺术表现力的外在形式。这样的表现形式注定朗诵必须具备很强的艺术表现力，并以可表演的形式出现在受众面前才能完成其作为艺术创作的全过程。所以，朗诵一定是有观众的一种表演，不论观众多少，朗诵都是现场的表演艺术。

### 3. 以文学作品为创作对象

朗诵的创作对象是各类已有的文学作品，朗诵通常是把先贤及今人的名篇佳作通过深入理解、仔细感受、引发感情后进行的有声语言创作传播，这些作品本身就有很高的艺术价值。

### 4. 以独特感受为表达目的

朗诵所表达的是文学作品作者的思想情感与朗诵者思想情感交互融合后产生的全新的、独特的思想情感。朗诵不是照本宣科地读书，更不是念字；朗诵的目的就是要激情满怀、意境深远、韵律优美地以有声语言的艺术感染力表达出朗诵者独特感受和思想，是“有感而发、有动于衷、有的放矢”的情感抒发。

## 二、朗诵需要具备哪些能力

从上文对朗诵概念的分析理解中我们知道了，朗诵有手段、有形式、有对象，也有目的，要实现这一切，完成朗诵艺术创作，绝不是读出声音来那么简单，朗诵者必须具备一些基本条件，还要经过一定时间的学习和实践。我认为起码要具备以下几个方面的能力才可能在实践锻炼的基础上进入朗诵创作艺术的殿堂。

### 1. 审美鉴赏能力

鉴赏力其实是从一开始接触朗诵就必须强调的一项并不显露在外的能力。这种能力每个人都具有，但是鉴赏力有一个层次问题。大多数人对朗诵的欣赏都只停留在表面的印象和大体意思的理解上，要进一步提升鉴赏力就需要不断进行专业学习和积累。

我们常说，能听得懂就是进步，这不单单是说鉴赏力在提高，更说明朗诵者表达能力在提高。所以，审美鉴赏能力对于朗诵学习是至关重要的一种能力，千万不要因为这种能力不能直接显现在朗诵创作中就忽视它。初学者就是要多听、多看优秀的朗诵作品，从中吸收营养。任何专业的学习都是从欣赏开始的。

## 2. 语言规范能力

我们说的语言规范当然是指汉语普通话的语言规范，包括语音、语汇、语法等的全面规范。比较突出的问题是语音，有很多朗诵爱好者都有语音不准的困惑。比如南方人就常会分不清楚 in/ing 等前后鼻音、zi/zhi 等平翘舌音等。这一方面是受方言的影响，另一方面还是平时学习积累的不足或是学习方法不得当。汉语普通话的语音是需要一定的时间去学习才能掌握的，如果这种能力有限就会大大影响我们朗诵表达的准确性，甚至会造成误解。除了语音问题外，语言的规范性还包括语汇、语法等诸方面。这绝不是一个简单的拼音学习问题，因为发音的准确与否还会直接影响到发声是否科学。

## 3. 科学用声能力

朗诵的主要手段就是有声语言，所有的创作都必须通过声音表现出来，受众只能从朗诵者的声音中感受到朗诵创作的全部艺术魅力，如果没有声音，朗诵就不存在。科学的发声能力在朗诵创作中不可或缺。有不少语言工作者都曾因为用声不科学造成发声器官的损伤，有的还不得不告别了自己心爱的岗位。他们当中或是声音沙哑不能恢复，或是声带小节难以治愈，究其原



因，大多数与发声方法不科学有关。朗诵是在呼吸器官、发音器官和共鸣器官共同协调作用下完成发声的一系列动作。我们的发声系统其实很复杂，涉及生理和心理的诸多方面，要通过不断的专业训练，才能逐步掌握吐字归音、呼吸控制、共鸣控制的科学用声能力。

### 4. 理解感受能力

每个朗诵爱好者都不会承认自己没有理解感受能力，因为大家已经开始朗诵创作了。从牙牙学语时就开始背诵诗歌，上学后还天天读课文，怎么能说没有理解感受能力呢？确实，每个有文化的朗诵爱好者都有一定的理解感受能力，都能看懂作品、听懂朗诵。但是当朗诵作为一种艺术的时候，创作者的理解感受能力就必须超越普通阅读理解和感受，必须透过文字表面挖掘出作品的真实语义目的并形成自己独特而深刻的感受。在朗诵中存在的一些具有普遍意义的问题大多是因为理解不透、感受不深造成的。那些故作深情的朗诵腔、装腔作势的表演调、虚情假意的抒情状都是因为缺乏深刻的理解和感受造成的。要学好朗诵，理解是基础，感受是关键，这是朗诵永无止境的追求，千万别被表面的形式所迷惑。

### 5. 技巧表达能力

这是很多爱好者努力追求的一种能力，但是，我们必须对技巧有一个正确的认识：技巧是朗诵的表达方式，绝不是朗诵本身。技巧本来就是我们从日常语言表达方式中提炼总结出来的一部分表达方法，是不可能涵盖全部语言表达形式的。这样的学术总结，