

乔丽华 主编



YUYAN YISHU DE MEILI
——LANGSONG JINENG JIQIAO

语言艺术的魅力

——朗诵技能技巧



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

Yuyan yishu de meili——langsong jineng jiqiao

语言艺术的魅力

——朗诵技能技巧

主编 乔丽华



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

语言艺术的魅力:朗诵技能技巧/乔丽华主编. —上海:立信会计出版社, 2016. 12

ISBN 978 - 7 - 5429 - 5340 - 7

I. ①语… II. ①乔… III. ①朗诵—语言艺术
IV. ①H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 042424 号

策划编辑 徐雪芬
责任编辑 徐雪芬
封面设计 周崇文

语言艺术的魅力——朗诵技能技巧

Yuyan Yishu de Meili

出版发行	立信会计出版社		
地 址	上海市中山西路 2230 号	邮政编码	200235
电 话	(021)64411389	传 真	(021)64411325
网 址	www.lixinaph.com	电子邮箱	lxaph@sh163.net
网上书店	www.shlx.net	电 话	(021)64411071
经 销	各地新华书店		

印 刷	上海天地海设计印刷有限公司	
开 本	787 毫米×960 毫米	1/16
印 张	11.5	
字 数	197 千字	
版 次	2016 年 12 月第 1 版	
印 次	2016 年 12 月第 1 次	
印 数	1—2 000	
书 号	ISBN 978 - 7 - 5429 - 5340 - 7/H	
定 价	23.60 元	

如有印订差错,请与本社联系调换

语言艺术的魅力——朗诵技能技巧

编 委 会

顾 问 袁 雯

主 编 乔丽华

编 委 (按音序排列)

姜冠成 凌晓凤 刘 宁

田奇蕊 王嘉钰 王 苏

徐民杰 张大鹏 朱青春

前言

朗诵是当今社会一项经常性的文化活动,也是广大群众喜闻乐见的一门语言艺术。

不同的文学体裁有不同的特点:诗歌的情感和韵律,呈现出她的抒情性和音乐美;散文的结构和意境,体现出她的形散神聚,灵魂深蕴;小说、故事的人物和情节,推出台词的人物形象和言语动作。朗诵者只有真切、深刻而透彻地悟出作品的“文意”“语脉”“情感”和“形态”,才能准确、鲜明、生动、充分地表达文学作品的思想感情。这是朗诵时需要具备的较为重要的前提和内功。

文学作品形式的灵活性,要求朗诵者在处理语言时表现力应力求饱满、传情、有活力。因为文学作品在写作形式上非常灵活、多样,所以要求朗诵者能够驾驭不同文体、不同题材以及不同表现手法的作品。处理文学作品,对朗诵者的语言表现力是有一定要求的。这些要求主要体现在:朗诵者必须以丰富的表现技巧,扎实的基本技能,多样态的语言方式,来展现丰富的体裁形式和表现手法,并尽量与朗诵作品相匹配。

我们编写了《语言艺术的魅力——朗诵技能技巧》一书,就是希望广大朗诵爱好者通过学习,能够掌握一定的朗诵技能技巧,用声音对文学作品进行二度创作,展现文学作品的魅力。

全书共分八章,第一章是关于朗诵;第二章为朗诵的基本条件与训练方法;第三章为朗诵的基本功;第四章为朗诵的基本技能;第五章为朗诵的外部技巧;第六章为朗诵的内部技巧;第七章为文学作品的表达方式与技巧;第八章为作品分析与练习。

书中收录了大量训练材料,有词语训练、语句训练、绕口令训练,以及贯口、诗词、诗歌、散文、故事练习等。我们的目的是通过对于不同体裁的文学作品的朗诵训练,使朗诵者在了解博大的文学宝库资源的同时,借助有声语言将作品中的悲感欢情和浸透其中的历史及社会的印痕与发展表达出来,从而向人们展

示文化的精髓,彰显朗诵这种有声语言的魅力,从而感知和弘扬文学作品的博大与魅力。

书中对作品的分析仅仅是编者个人的体会与感受,读者可以根据自己的理解进行欣赏或者再创作。作为一本诵读教材,为方便教学中学习者对作品的理解和感情的表达,书中所选作品,有所删减和修正。特予说明。

本书内容有错误与疏漏之处,敬请读者斧正。

本书编写过程中,得到了许多专家、学者的指导和帮助,在此一并表示感谢!

2016年12月

目 录

第一章 关于朗诵	1
第一节 什么是朗诵	1
第二节 朗诵的实质	2
第三节 朗诵的功能	3
第二章 朗诵的基本条件与训练方法	6
第一节 朗诵的基本条件	6
第二节 语音基础训练	8
第三章 朗诵的基本功	38
第一节 气息	38
第二节 发声	48
第三节 共鸣	58
第四章 朗诵的基本技能	66
第一节 音调的高低	66
第二节 音量的大小	69
第三节 力度的强弱	73
第四节 速度的快慢	76
第五章 朗诵的外部技巧	85
第一节 重音	85
第二节 停连	90
第三节 语势	94
第六章 朗诵的内部技巧	107

第七章 文学作品的表达方式与技巧	111
第一节 诗歌	111
第二节 散文	123
第三节 故事	134
第八章 作品分析与练习	145
第一节 诗歌	145
第二节 散文	160
第三节 故事	166

第一章

关于朗诵

第一节 什么是朗诵

朗诵是当今社会一项经常性的文化活动,是有声语言的最高级形式,也是一种具有颇高审美价值的言语表达方式。

早在先秦时期,我国的《尚书·舜典》《周礼·大司乐》等史书文献中就有关于“诵”的记载;汉代出现了对“诵”的专门注释;唐代律诗的产生,使人们对“诵”诗有了新的追求;宋代陆游《剑南诗稿》的一首诗里,显现了“朗诵”两字;到元、明、清,人们对“诵”有了更高的认识,创造了更多的“诵”的方法。

朗诵发展到现当代,新诗的崛起,话剧艺术的诞生,白话文的兴起,朗诵会专门活动形式的出现,使朗诵从其他有声语言活动中分离出来,成为一门独立的艺术。

人的声音是最富有感情的。而朗诵就是通过有声语言,向听众表达文学作品思想感情的一种听觉艺术。它来自生活,然而比生活更高,更具艺术性。正如诗人萧山说的:“朗诵是一种加过工的、艺术化了的讲话,它有韵律、节奏的美。不过这种音乐性的美是由读和诵来达到的。”朗诵,以她独特的魅力,成为文艺百花园中的一朵鲜花;以她独有的震撼力,激动着人们的心声。在战火纷飞的年代,朗诵是战斗号角,鼓舞万千中华儿女奔赴前线抗击敌寇,坚定了中国人民埋葬蒋家王朝建立新中国的信念;新中国成立后,朗诵犹如铿锵鼓槌,掀起亿万人民对新生活的憧憬和热情,讴歌在中国共产党领导下社会主义祖国的蒸蒸日上。

在人们的日常生活中,朗诵又是读书学习、增长知识的好方法,是提高人们文化素养,陶冶情操的好形式。朗诵像一泓清泉,滋润着人们的心田,暖人心房,催人奋进,给人带来美的享受。

《现代汉语词典》解释“朗诵”为:大声诵读诗或散文,把作品的感情表达出来。

朗,指声音清晰响亮;诵,指读出声音来。

语言是人类所特有的用于表情达意的交际工具,在与文字并举时,专指口语。语言因为交际的内容、目的、交流对象和语境及表达方式的不同而形成具有不同风格特点的表达形式。大体主要有:讲解、朗读、朗诵、演讲、交谈、讨论、辩论、主持等有声语言的形式。而朗诵相较于其他有声语言形式,更有其自身特殊的魅力。

朗诵是有声语言的一种传播样式,亦是文学作品的一种传播样式。朗诵是人们借助声音,将文字符号能动地转化为声音符号,打破时空,让平面的、静止的文字流动起来,让朗诵的文字插上阅读者想象和联想的翅膀飞进听者的胸膛。

朗诵是一门语言艺术。

朗诵作为一种独立的社会现象,既实现着独特的沟通方式,也体现着阅读者对语言完美的追求。因为朗诵在尊重文本的基础上,更增添了书面语言所难以呈现的语气、语调、语势、语感,以及轻重缓急、抑扬顿挫,从而显得更准确、更丰满、更生动、更传神,更具美感。

朗诵与文学、绘画、雕塑、音乐、戏剧、电影、舞蹈等艺术形式一样,都是艺术创作者把自己对生活的某种感受,通过各种艺术形式传达给观众,或者说分享给欣赏艺术的人。

朗诵就是一种以声音形式为载体,能动表达文学作品中的思想与情感的语言艺术,是一项把文学作品转化为有声语言的创造性活动。

第二节 朗诵的实质

朗诵是有声语言的最高级形式,也是一种美好的言语交流方式。朗诵不是没有什么高深的,无非是把文本上的字念出来,不读错音,念得清楚、响亮而已。朗诵既然是一种语言艺术,一定有艺术元素渗透其中,一定有一种外在的表现形式诠释朗诵的实质,进而实现朗诵的魅力。

我国语文界的前辈徐世荣先生曾说过这样的话——朗读是把写作语言还原,变为口语的有声语言,补上书面语言表达不出来的语气、语调、语势、语感,抑扬顿挫,轻重缓急,使语言增加了活力,有了跳跃着的生命。其实,朗诵和朗读从这个方面来看,其实质是一致的。

“还原”是一个过程,就是要把无声的书面语,变成(也就是“还原”成)有声的口头语言,还要“补上”书面语所不能表达出来的东西,要借助有声语言独具的表达技

巧,把文本的“生命”显示出来,并使其“跳跃”起来,变成更能“表情达意”的另一种形式。

徐先生所讲的“还原”中的“还”,从形式上看,是“还”到口语上去,变成口头语言。但此处的口头语言,并不是简单地指作者本人的口头语言,而是还原到文本作者思想和感情里去。至于如何使有声语言准确地还原文本的主旨和作者的思想情感,这需要建立在朗诵者对文本深刻细致的理解和对语言艺术表达技巧娴熟运用的基础之上,它是融入朗诵者更多主观理解后的能动解读,是可以超越文本和创作主体的二度创作。

以舒婷的《致橡树》为例。不少年轻女性都喜欢朗诵这首诗,可是往往没弄明白诗里是谁写给谁的及文本表达的真正内涵。这是“木棉”写给“橡树”的,为的是表白她的恋爱观:双方应该平等、自尊,还要有共同的追求,并能甘苦共尝。而诗中涉及凌霄花、鸟儿、泉源、险峰甚至日光、春雨,尽管都是些美丽可爱的形象,却是与“木棉”相对比而存在的“畸形爱情”的象征。倘若不能够理解文中深意,只是停留在华丽辞藻的美好渲染上,怎么能“还原”到作者的内心去呢?

再如徐志摩的《再别康桥》。多数年轻人往往只在意它的优美、飘逸,却不知作者此时的痛苦、惆怅和无可奈何。康桥当然是美丽的,诱导作者进入了“彩虹似的梦”,但梦总是要醒的,一旦回到“我不能放歌”的现实,便只能“轻轻”“悄悄”地作别。如果朗诵者不能掌握诗人喜怒哀乐的情感变化轨迹,便很难把文本真正“还原”。

由此可以得出朗诵的实质即是“还原”。

第三节 朗诵的功能

语言是人类最重要的交际工具和信息载体,是“思想的直接现实”。文字是书面语言的记录符号和载体;而声音(准确说是语音)是口头语言的记录符号和信息载体。语音是很美妙的东西,它虽然没有影子、形状、体积和重量,但是它可以把世界上的万事万物都表达出来,通过传播者的口,借助物理声波,传入听者的耳朵,钻入听者的内心。在生活中,有声语言的种类不少,大致有:讲解、朗读、朗诵、演讲、讨论、辩论、交谈、主持等形式。在有声语言活动中,常常出现朗读与朗诵或与演讲在称谓或表现形态上混淆的情况。其中较难分清界线的便是朗诵和朗读。

朗诵与朗读,二者有一定的区别,但共同的东西更多。其实“朗读”是一种弱化

了的朗诵。《现代汉语词典》解释“朗读”为“清晰响亮地把文章念出来”；而解释“朗诵”为“大声诵读诗或散文，把作品的感情表达出来”；“朗”就是“清晰响亮”或“大声”的意思。

“朗读”的文字材料是“文章”，可以是科技语体、公文语体、政论语体或文艺语体等所有文章。而“朗诵”的文本却是“文学作品”；“诗或散文”等文艺语体的文章。目前，小说、故事和寓言及影视话剧台词之类的文字材料也归入朗诵的文本范围。

从有声语言在实际生活和工作中所起的作用来看，朗读是一种“日常活动”，不分领域、不分年龄、不分工种，谁都可以朗读，都会朗读，也不一定有普通话的硬性要求，总体效果是让听者听清、听明，并给以思想情感上的启发与感染。

朗诵是一种“艺术活动”，主要用来表达人们对客观世界的深刻感悟，以及由这些感悟所激发出来的各种情绪与情感。艺术创作中有一个基本原理，即内容决定形式。从朗诵的文本性质上看，朗诵的总体效果必须具有一定的审美价值，能够给听者思想上以启迪，心灵上以触动，情感上以震撼，行动上以导示，言语上以美感。

朗诵应该有“腔调”，这个腔调就是“朗诵腔”。它与人们日常生活中讲话的腔调大不相同。在大多数人眼里，“朗诵腔”成了“虚假”“造作”的代名词。其实这是人们对朗诵的不了解而造成的认识上的误区。因为不是所有用口语大声念出来的东西，都可以称之为朗诵。比如日常生活中的对话、各种工作报告的宣读、演讲等，均与艺术无关。话剧对白、故事片（电影电视）中的对白、相声、小品等，虽然也是艺术作品，但也与朗诵无关。恰恰是因为许多创作者，将朗诵滥用在了不该用、也不能用的地方，进而造成了艺术作品“虚假”与“造作”的结果。把一切的罪过都归结于“朗诵腔”，却不知道问题的关键不在“朗诵腔”，而在人们把它用错了地方。

朗诵或者“朗诵腔”之所以遭人诟病，究其原因，是人们普遍认为它矫揉造作、矫情虚假、不真实。对艺术作品的欣赏是一个审美的过程。什么是“美”？真与善的结合才是美。就是说作品要真，但同时还要善，这个作品才能美；作品真，但是形式很丑，也不能称之为美；作品善，然而充斥着虚假，那么这就成了伪善，伪善无论如何都与美联系不上。所以“真”应当是艺术作品的基础。

什么才是“真实”的呢？与现实生活一模一样才是真实吗？芭蕾舞、现代舞、各种戏曲、歌剧、舞剧、现代绘画、现代雕塑又该怎么评价呢？艺术的真实与现实生活的真实还不能画等号，艺术有艺术的真实，有其自身对“真实”的评判标准。这个评判标准不是由哪一个人单方面制定的，而是由创作者与欣赏者在创作与欣赏过程中不断适应、磨合，逐渐形成的。

众所周知，有什么样的内容就会有怎样的方法、手段、载体来表现这些内容。

朗诵就是表达人们对思维世界感受的一种手段,换句话说,朗诵只适合于表达思维世界的东西。在这个思维世界中,朗诵腔才是真实的。比如,中华人民共和国60年大庆,天安门举行大阅兵,广播电台向全国人民直播,这时播音员一定要有腔有调地朗诵:“共和国走过了风风雨雨的60年”,语气语调沉稳、庄重、自信、有力。只有这样,才符合广大人民心中那个国家的形象,这时的朗诵腔才是观众认定的真实。假如播音员用在菜市场买菜的语气说:“今天共和国60年了,咱们大家都很高兴”,所有观众都要大为不满,因为这种所谓的生活语调,用在这样的场合,太随便太轻慢了,和人们心里那个神圣、伟大、和谐、富强的祖国匹配不到一起。艺术的真实,要看规定情景。在一定程度上,它是由规定情景来决定的。

如今,多数人朗诵的通病表现在:感情动不起来,声音放不出来,句子断不开来,速度慢不下来,美感显不出来。

真正精彩的朗诵是需要具备一定的条件和掌握一定的方法的。

第二章

朗诵的基本条件与训练方法

第一节 朗诵的基本条件

朗诵是内容与形式的统一体。“情”和“意”是它的内容。朗诵是朗诵者对文学作品的再创作,要求朗诵者必须具备良好的声音条件和扎实的语言功力;在正确、深刻理解作品内容的基础上,借助恰当的表现手段和方法,准确、生动、形象地表达作品的思想感情及风格特色,从而给听者以高尚的精神享受。

一、普通话的特点

普通话是朗诵的工具。尽管在某些特殊场合,人们也能够听到很有特色的方言朗诵或是方言吟诵,但无论是从朗诵的传播效果和规范标准来看,标准规范流利的普通话都应当是呈现优质朗诵的前提条件。语流中吐字归音纯正、自然、清晰,无疑能使朗诵达到较好的效果。因此,学好普通话应当是学习朗诵最根本、最基础的条件。

(一) 普通话——表情达意的载体

普通话,它是“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现代汉民族共同语”。

我们现在所说的普通话,可以追溯到一百多年以前。早在1909年,清政府将当时通用的汉语官话命名为“国语”。然而那时候的所谓“国语”并没有一个严格统一的语法规范和语音体系。直到1932年,“中华民国”才正式明确了现代汉语的第一个系统——国语系统。

1949年,新中国成立后将“国语”改称为“普通话”——即“各省通行之话”,作

为国家通用语言进行推广并写入了宪法。

(二) 普通话的特点

1. 简单易学,清晰明快

普通话语音系统主要包括声母、韵母、声调及音变等。音节是语音的自然单位,一般来说,一个汉字就是一个音节。音节由声母、韵母、声调三部分组成。普通话常用的音节仅有 400 多个,加上声调也不过 1 250 多个,记认方便,与其他方言相比,更是简单易学。

2. 富有音乐性,表现力强

普通话元音占主导地位,其中以开口度最大的“a”元音做主要元音的音节就有 164 个(包括“a”的变体),占全部音节的 40% 多。元音常以复合形式承担音节的主要使命,而发音时辅音(多为清音)不连续发音(没有复辅音),因此,听觉效果就显得响亮、饱满、悦耳,富有音乐性;由于普通话具有 4 个声调,在高、扬、转、降的过程中使语句具有抑扬顿挫的变化,加之儿化韵、双声、叠韵、叠音等语音现象,为普通话的语流增添了音韵美感和表现力。

二、音节和音素

音节和音素是最基本的两个语音概念。音节是用听觉可以区分的最自然的语音单位,它是依据发音时发音部位肌肉的松紧周期划分出来的语音片段。从书写单位看,一个方块汉字的字音就是一个音节(儿化除外)。

音素是从音色的角度划分出来的语音中的最小单位。1 个音节可以由 1 个到 4 个音素组成。

普通话有 32 个音素,其中元音 10 个,辅音 22 个。

三、声母、韵母和声调

在汉语中,一般我们把一个汉字的读音称之为一个“音节”。按照汉语语音学的传统分析方法,每一个音节又可以被拆分为声母、韵母和声调三个部分。

声母是汉字音节中的起头部分,例如“播 bō”音节中的“b”,“支 zhī”音节中的“zh”。普通话的声母有 21 个。

当然,也有一些汉字音节的开头没有声母,我们称之为零声母音节,如“安 ān”“欧 ōu”“鹅 é”“一 yī”“屋 wū”等(注意,这里的“y”“w”并不是声母,只是一个分隔音节的符号)。

而在声母后面的部分我们称之为韵母。例如“马 mǎ”音节中的“a”,“电 diàn”

音节中的“ian”。和声母相比,韵母的发音时长更长、声音更为饱满响亮,是一个字音中最重要的部分。汉语普通话的韵母有 39 个。

声调也叫“字调”,是汉语同其他主要世界语言相比最大的不同之处。英语、法语、德语、俄语等语言属于“非声调语言”,只有在句子中才会有明显的音调高低起伏的变化;而汉语则属于“声调语言”,不仅在句子中有句调的扬抑,每一个汉字发音都有其各自的音调。普通话中“芭、拔、把、爸”四个字的声母、韵母都一样,正是借助着不同的声调才实现了意义的区分。

声母、韵母、声调,这三个要素共同构成了汉语普通话音节的读音。因此,在学习普通话的时候,我们有必要从这三个方面具体着手,逐一纠正自己在发音时的语音缺陷。

第二节 语音基础训练

一、声母训练

声母是一个普通话音节的开始,也是构成音节的一部分。在汉语普通话中,声母共有 21 个,它们分别是:b、p、m、f、d、t、n、l、g、k、h、j、q、x、zh、ch、sh、r、z、c、s。

俗话说,良好的开端是成功的一半。声母的发音是字音准确的关键。尽管我们小时候都学过普通话,都背过汉语拼音声母表,但并不是每个人都能把 21 个声母的发音念到位并且运用自如。因此,进行声母训练是练好普通话不可或缺的一个环节。

受地域方言的影响,不同地区的人在普通话声母发音时存在不同的问题。在此,我们简单总结了几类较为典型的声母误读问题,逐一分析不同声母的发音要领,以及相近声母的分辨诀窍。

(一) zh、ch、sh 和 z、c、s

平翘舌音不分是我国南方大部分地区包括少数北方人共有的典型语音问题。zh、ch、sh 在发音时舌尖在口腔中翘起,我们称之为翘舌音(同样为翘舌音的还有 r);而 z、c、s 在发音时舌尖抬起的幅度不大,我们称之为平舌音。

zh、ch、sh 和 z、c、s 的主动发音部位都是舌尖,发音时声带不振动,凭借气

流与口腔中相关发声器官形成的阻塞、摩擦发出声音。两者的区别在于，z、c、s 是舌尖前音，发音时，舌头平伸，舌尖与上门齿形成阻碍；zh、ch、sh 是舌尖后音，发音时，舌尖要上翘，与上齿龈后部（硬腭前端）形成阻碍。

多数分辨不清平翘舌音的练习者，通常都会把翘舌音发成平舌音或者是接近平舌音的感觉，这主要是舌尖翘不到硬腭前部位置的缘故。因此，要着重训练舌体的力度，让舌尖能够有意识向上翘起，然后再用舌尖寻找口腔中正确的接触位置，慢慢摸索出翘舌音的发音位置。

训练

1. 双音节词训练

栽植	诅咒	字纸	宰制	佐证	增殖
财产	操场	存储	磁场	操持	促成
宿舍	松手	扫视	随时	诉说	损伤
政策	中层	仲裁	珍藏	主次	注册
场所	称颂	沉思	传送	出色	处所
绳子	涉足	深造	守则	失踪	扇子

天才——添柴	租子——珠子	佃租——电珠
自理——治理	早稻——找到	阻力——主力
综合——中和	钻营——专营	字符——制服
大字——大致	栽花——摘花	自造——制造

2. 绕口令训练

绕口令是一种十分常见的训练字音的手段。需要注意的是，朗读绕口令时不能单纯求“快”，语速快慢必须要建立在字音“准”的基础之上。练习之初，需要放慢速度，先逐字逐句将字音念清楚、念规范，等到熟练之后，再慢慢加速。但再快也要保证每一个字音的准确性与完整性。

绕口令的特点，就是将若干发音相同、相近或容易混淆的词语有意识地集中在一起，组成一个有情节有内容的小段子。朗读绕口令的目的，是为了反复辨读段子中容易混淆的词语，从而提升对某一特定字音的发音能力。

为了让练习更有效率，在朗读绕口令的时候，需要将这些易混淆的字音突出强调，碰到这些字词时思想意识上就得更加重视，念到这些字词时唇舌的力度也要相应加强。

比如，下面这些绕口令，都是平翘舌音 z、c、s 和 zh、ch、sh 之间的对比。在朗读时，需要将更多的关注度放在平翘舌声母的辨读上，在发平翘舌音时，也需要