

LANGSONGYISHUDEJIQIAOYUSHANGXI

朗诵艺术的技巧与赏析

我多希望，这是白桦林中铺着花花草草的泥土小路啊，

弯弯曲曲而又散发着缕缕芬芳！

如果你愿意在朗诵的艺术境界中漫步，请跟我来……

◎ 郭玉斌 著

文化艺术出版社

Culture and Art Publishing House

LANGSONGYISHUDEJIQIAOYUSHANGXI

朗诵艺术的技巧与赏析

我多希望，这是白桦林中铺着花花草草的泥土小路啊，

弯弯曲曲而又散发着缕缕芬芳！

如果你愿意在朗诵的艺术境界中漫步，请跟我来……

◎ 郭玉斌 著

文化艺术出版社

Culture and Art Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

朗诵艺术的技巧与赏析/郭玉斌著. —北京:文化艺术出版社, 2006. 7

ISBN 7-5039-3050-0

I. 朗… II. 郭… III. 朗诵—语言艺术 IV. H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 086241 号

朗诵艺术的技巧与赏析

著 者 郭玉斌

责任编辑 李世跃

责任校对 李惠琴

出版发行 文化艺术出版社

地 址 北京市朝阳区惠新北里甲 1 号 100029

电子邮件 whysbooks@263. net

电 话 (010) 64813384 64813385 (发行部)

(010) 64813345 64813346 (总编室)

经 销 新华书店

印 刷 国英印务有限公司

版 次 2006 年 8 月第 1 版

2006 年 8 月第 1 次印刷

开 本 880×1230 毫米 1/32

印 张 7.625

字 数 190 千字

书 号 ISBN 7-5039-3050-0/J·813

定 价 20.00 元

版权所有, 侵权必究。印装错误, 随时调换。

郭玉斌，男，满族，1965年10月出生，黑龙江省绥化市人，东北师大文学学士，吉林大学文学硕士。现为绥化学院中文系副教授，多年从事汉语及文学的教学工作。作为省级普通话测试员，长期担负普通话测试任务；先后发表论文数十篇，参编教材两部，独立出版专著一部；曾获省级科研奖两项，分别是“黑龙江省高等教育教学成果”二等奖、“黑龙江省社会科学优秀科研成果”三等奖。

责任编辑：李世跃

封面设计：



- ★可供朗诵爱好者赏读；
- ★可供普通话等级测试者应试；
- ★可供艺术类院校考生备考；
- ★可供中小學生培养阅读语感、阅读理解、阅读审美能力；
- ★可供中小学語文教师指导学生朗诵；
- ★可供高校相关学科的教师作教材；
- ★可供节目主持人、播音员、演员等专业的语言工作者参考。

文化艺术出版社
whysbooks@263.net



题记

我多希望，
这是白桦林中铺着花花草草的泥土小路啊，
弯弯曲曲而又散发着缕缕芬芳！
你愿意在朗诵的艺术境界中漫步吗？
请跟我来……

自序

朗诵作为一种有声的语言艺术，是节目主持人、播音员、配音演员、影视演员、话剧演员、教师的基本功，也是广大群众，特别是青少年喜闻乐见的艺术形式。笔者积多年在高校研究和讲授语言类课程的理论和经验，结合自己的朗诵实践而成此书。

该书的写作本着“尚用、尚简、尚新、尚美”的原则：

尚用，就是务求实用。本书从朗诵的实际出发，着重解决朗诵中遇到的实际问题。在一定的理论基础上，引入了大量的实践内容。书中列举大量恰切的例子，还精选一些古今中外的经典作品，进行示范性的朗诵指导，通过对这些个案透辟入理的分析，为朗诵者理论联系实际地进行朗诵训练和欣赏提供了较为广阔的空间。

尚简，就是力图简约。“简洁即美”，所以，能一句话说的决不两句话说。避免套话、官腔，不滥竽充数，不无病呻吟，不敷衍成篇。我要求自己，把书当成文章来写，把文章当成诗来写，这样或许不辜负读者。

尚新，就是积极创新。不人云亦云，而领异标新。本书不仅从理



2 · 朗诵艺术的技巧与赏析

论上吸收了最新研究成果，融入自己创造性的思考，而且在举例、选文上，也倾向于时文。当然，这并不排斥经典，凡是历久不衰、常读常新的作品，当然没理由拒绝。

尚美，就是追求完美。用词要考究，语句要隽永，行文要流畅。举例、选文，多为佳句美文，有较高的欣赏价值。同时，又要朴实、亲切、口语化、不呆板，不失自然的美质。

我多希望，这是白桦林中铺着花花草草的泥土小径啊，弯弯曲曲地通向你散发着缕缕芬芳的心！你愿意在朗诵的艺术境界中漫步吗？请跟我来……



引言

一、问渠哪得清如许

——朗诵艺术的源流

朗诵是一门源远流长的艺术，具体远到什么时候，长到什么程度，是不可考的。但我们可以推测，自从有了诗，也就有了诗歌的朗诵。诗歌开始于人类语言开始之际，是最早的一种文学样式。而自从诗歌出现于人类的那一天起，它就是以口头朗诵的形式被表现出来的。也就是说，远在人类用文字写诗之前，就首先有了诗的口头朗诵，然后才著诸竹帛，见诸文字。正如南朝沈约所说：“歌咏所兴，自生民始。”（《宋书·谢灵运传论》）

我国古代的朗诵。在我国古代典籍中，“诗”和“诵”不但在意义上是相通的，在字面上也是可以通用的。例如：《诗经》上的“字文作诵，穆如清风”，《楚辞》上的“道思作诵，聊以自救兮”，就是以“诵”字代替“诗”字。古人认为：诗是诵的，能诵的语言才是诗。《汉书·艺文志》上所谓：“诵言谓之诗”，就是这个意思；一部《诗经》，尤其是“国风”，就是流行于民间口口相传的诗，之后加以整理而成的。《汉书·艺文志》上所说：“诗三百遭秦火而独全者，以其讽



诵，不独在竹也。”这一方面说明，二千五百多年以前的我国第一部诗歌总集《诗经》，就是因为其中大部分作品是古代人民的口头传诵烂熟于心的作品，才终于被保全下来了，并传之不朽；另一方面，也说明了先秦时期“诵”的风习已极为盛行，达到了“不学诗无以言”的地步。当时，各诸侯间的宴饮与会盟，往往各诵诗以明志。《左传·鲁定公四年》记载了这么一次外交赋诗的情形：楚国遭到吴国的入侵而濒临灭亡，申包胥到秦国求救而被拒绝。申包胥在秦庭外哭了七天七夜，最后感动了秦哀公，哀公也就“诵”《诗经·无衣》一首，以表示自己的态度。至于我国伟大的爱国诗人屈原的“行吟江畔”，又何尝不是诗的朗诵呢？

有关朗诵的理论探讨，可以认为出现在魏晋南北朝时期。南朝齐沈约创造并倡导了“四声八病”之说。而南朝梁的钟嵘在其《诗品·序》中又说：“余谓文别，本须诵读，不可蹇碍，但令清浊通流，口吻调利，斯为足矣。”他的意思是：诗文靠诵读来表现它的内容特点，不可以四声上过分讲究，只要诵读流畅顺口就足够了。从沈约和钟嵘两人发表的观点来看，当时已明确的向作者提出诗文要充分利用音韵知识，符合诵读的规律性问题。到了唐代，朗诵就更加盛行了，所谓“每有佳作传诵都下”。杜甫在《解闷十二首（其七）》中有这么两句：“陶冶性灵存底物，新诗改罢自长吟”，可见诗人们喜爱朗诵的程度。

我国现代的朗诵。新诗朗诵的出现，最早也是在1931年“九·一八”以后，当时只在少数诗人和音乐家中做过朗诵试验，其中较有影响的是北平的读诗会，集会在朱光潜家按时举行。参加的人实在不少：像北大的周作人、废名、冯至、卞之琳、何其芳等，清华的朱自清、俞平伯、李健吾、曹葆华、周煦良、林庚、林徽因等。而正式在群众面前朗诵诗，则开始于抗战以后。这一时期，朗诵已经作为一种有力



的武器，许多进步文艺工作者经常在马路上、广场上，用诗歌朗诵进行抗日宣传、激发人民抗击日寇的斗志。

我国朗诵研究的起步，是以1939年黄仲苏的《朗诵法》的出版为标志。《朗诵法》是我国出现的第一本有关朗诵的专著，它对古典诗词的吟诵作了一定的探索，却没有涉及白话诗文的朗诵。由于是“第一”，其可资借鉴的东西并不多，但其开创意却是功不可没的。新中国建立初期的1956年，中国青年出版社出版了孙潜的《文学作品的朗诵》，尽管该书仅是六七万字的小薄册子，但其成色很纯，远抵得上当下某些洋洋洒洒二三十万字的“长篇巨制”。到了20世纪80年代后，朗诵方面的专著就逐渐多了一点。其中最受欢迎的莫过于赵兵、王群合著的《朗诵艺术》（中国戏剧出版社，1988年）和《朗诵艺术创造》（汉语大词典出版社，2001年）。两书立论凿实、观点新颖、全面系统、崇实尚用，从中我们可以看出二位是功夫扎实、态度严肃的语言工作者。进入新千年，中国广播电视出版社出了几本有关朗诵的书，虽有可读性，但给人一种草就的感觉。此外，有关朗诵的研究论文集也有两本很不错，那就是《朗诵艺术谈》（中国青年出版社，1986年）和《朗诵名家谈朗诵艺术技巧》（中国国际广播出版社，1993年）。这些对朗诵的研究都起到了一定的促进作用。

朗诵研究会是北京语言学会下设的群众性学术团体，自1986年成立以来，成功举办了“全国首届电视朗诵大奖赛”、“全国首届教师朗诵大赛”，并与《诗刊》社、北京市朗诵艺术团、国家语言文字工作委员会等单位多次联合举办了各种主题的朗诵会。

随着网络的普及，人们可以上网寻找一些朗诵材料、获取一定的朗诵技巧、下载欣赏名家朗诵的名篇。目前已有朗诵天地、朗诵中国、天府配乐朗诵网、华人诗歌朗诵娱乐网等网站，其中有丰富的内容供



我们选择。

进入 21 世纪以来,朗诵呈现出一派多年未见的新气象,展示了自己独特的生机与魅力。2001 年中央电视台举办了“舒婷诗歌朗诵会”;2002 年举办了“岁末散文朗诵音乐会”;2004 年举办了庆祝建国 55 周年文艺晚会“五星红旗迎风飘扬”,这台晚会仅有歌、舞、朗诵三类节目,朗诵就有 5 个。可见,在大型、庄重的场合,朗诵作为一种高雅的艺术门类的地位。与此同时,首届“沃尔沃杯”CCTV 朗诵艺术大赛隆重推出,这是首次全国规模的赛事,具有开创性。报名者上至八十岁老翁,下到八岁顽童;朗诵者除了从事表演艺术的专业人员,还有众多爱好朗诵的业余选手,甚至还有家庭组合;受众中有一些少年儿童,他们是与父母同来的,父母希望他们从小就得到这方面的熏陶。可见,朗诵有多么广泛的群众基础。2006 年元旦中央电视台又推出了大气而典雅的“新年新诗会——我们的土地”,中央电视台的众多播音员、主持人闪亮登场,为全国人民备上文化盛宴,给朗诵爱好者带来一份好心情。

朗诵艺术在国外也有着悠久的历史,不仅古希腊两部伟大的荷马史诗《伊里亚特》、《奥德赛》是口吟的,即使一些古希腊的悲剧,也是以朗诵为主,甚至作为哲学家的柏拉图也以朗诵而著名。至于中世纪的行吟诗人,就更以诗的朗诵为专业了。其实但丁的《神曲》,莎士比亚的诗剧,又何尝不是为人们所朗诵呢?

到了 20 世纪初,弥尔顿、歌德、海涅的诗仍被人们热烈地朗诵着,于是欧洲的朗诵运动又被提倡,并广泛地开展起来。在法国,巴黎的法兰西剧院,每星期日早上有个“诗晨”,由那个剧院的名演员轮流朗诵法国最著名的诗;在西班牙,著名的朗诵家洛尔加或旅行朗诵,或登台朗诵,受到广大群众的欢迎;在英国,甚至在第二次世界大战



形势最紧张的时候，英国王室还举办了朗诵会，并邀请了美国诗人艾略特前来参加。

在美国，1912—1920 年的“新诗运动”，使美国现代诗歌在世界上产生了很大影响，在这一运动中，最接近人民的“芝加哥诗派”在诗朗诵上做出了独特的贡献。这一诗派中的两个人物桑德堡和林德赛是美国诗歌史上最成就的朗诵家。桑德堡又是一个民歌演唱家，他用吉他伴奏，在朗诵会上边唱边诵，名噪一时。他长期在全国巡回演出，20 世纪一直到 60 年代，垂垂老矣的他朗诵依然富于魅力。林德塞也旅行全美朗诵他自己的诗，如著名的《刚果河》、《中国的夜莺》、《圣达飞的旅行》等。林德赛的伴奏工具很特别——他朗诵时拍击平鼓。他的诗吸收了爵士乐的特点，节奏强烈。关于他的朗诵的魔力，有近乎传奇的记载，据说他长年周游全国，一文不名，每到一地就“用诗换面包”。随着高等教育的发展，在美国大学校园成了朗诵的新基地。诗朗诵在 20 世纪 20 年代已成为哈佛教授的研究项目，1926 年开始筹建“哈佛诗室”，配备了当时很昂贵的录音设备，专门收集诗人的朗诵。1933 年，这个“诗室”开始陆续出版“哈佛声库”唱片。最近更精选其库存名家真声，出版有声诗集，大受欢迎。这个独具一格的诗歌“图书馆”现在每年要接待几千名专程作研究的人。

朗诵在美国不仅受到青年群众的狂热欢迎，而且它也赢得上流社会的喜爱。约翰·肯尼迪总统爱好诗朗诵，在他的总统就职仪式上，名诗人弗洛斯特应邀进行了朗诵，这成为诗坛佳话。1980 年元旦，当时的美国总统卡特及夫人在白宫举行了大型诗歌招待会，二十一个诗人被邀在七个房间同时举行朗诵会，成为引人注目的又一文坛盛事。

在俄罗斯，人们更加喜爱朗诵。19 世纪初，俄国作家朗诵自己的作品特别流行。普希金就是其中之一。普希金的传记作者和作品评论



者安宁柯夫说：“普希金是一个出色的朗诵家。他的灵感是那样夺人心魄，他朗诵的时候仿佛是一个美男子。普希金第一个摒弃了有损诗意、只注重显示诗的刻板形式的语调。他使朗诵更朴素、自然、接近口语。”普希金的另一位传记作者巴尔杰涅夫回忆说：“普希金朗诵得极好，而且，他的朗诵一反过分奇巧的拿腔拿调朗诵诗的习惯，是以彻底的质朴为特色的。”又据普希金的一个同学回忆说：“有一次老诗人杰尔查文给少年诗人普希金行了加冕礼后，普希金朗诵了俄罗斯人心灵中最富有活力的一段。普希金带着异常的激情朗诵。听着熟悉的诗句，我激动得战栗起来。当这位老前辈在极其兴奋中，满含热泪跑过去亲吻诗人，并爱抚着他那卷发的头时，我们所有的人，宛如处于某种神秘色彩的影响下，虔诚地缄默不语。大家都想亲自拥抱我们的歌唱者……”

在 20 世纪三四十年代的前苏联，作家、诗人的朗诵特别风行，这不仅成了作者本人的创作需要，也成了他周围的人的一种高雅的享受。1984 年广播出版社出版了前苏联符·尼·阿克肖诺夫的《朗读艺术》，这是我们能看到的最早的、有可能也是唯一的有关朗诵方面的国外专著。

二、能够认识你真好

——朗诵艺术的价值

朗诵和音乐一样是人类共同的语言，可以表达人类共同思想和情感。诗人艾青在《让诗能飞翔》一文中记述了这样一件事：“1979 年，我访问西德，在柏林，我写了一首《墙》，大意是：柏林有一座墙，它像一把刀，把一个城市切成两片，一半在东方，一半在西方。墙有多高？有多厚？有多长？……也不能比中国的长城更高、更厚、



更长。这墙即使再高一千倍……又怎能阻挡天上的云彩、风、雨和阳光？又怎能阻挡飞鸟的翅膀和夜莺的歌唱？又怎能阻挡流动的水和空气？又怎能阻挡千百万人比风更自由的思想？比土地更深厚的意志？比时间更漫长的愿望……到慕尼黑，这首诗由翻译同志朗诵了，完了，一位德国老妇人站起来激动地说：‘我不认识这位诗人，想不到他对我们民族的苦难理解得这么深刻……’她哭了。”让诗人感到欣慰的是，十年后，也就是1989年11月3日，柏林墙终于被拆毁。

北欧某作家代表团来访，席间诗人雷抒雁应邀与翻译用中英文分别朗诵了自己的诗作《掌上的心》；2000年作家余华应德国出版社之邀，在德、奥参加了巡回朗诵会。朗诵已成为中外文化交流的内容之一。

“桃花尽日随流水，洞在清溪何处边”，悠悠千年，我们寻根探源，但见朗诵如艺术花苑中一枝争奇斗妍的奇葩，缤纷地点缀在文化长河的沿岸。

人们喜爱朗诵，是因为朗诵的好处多多：

一 朗诵是某些专业人员的基本功

朗诵作为一种有声的语言艺术，是播音员、节目主持人、话剧演员、影视剧演员、配音演员以及教师的基本功。播音、主持和影视表演等专业的面试要有文学作品的朗诵这项内容，一般是自选和指定作品各一，时间不超过3分钟。中央电视台的著名播音员李瑞英就曾谈到她从小喜爱朗诵，这为她后来从事播音工作打下了坚实的基础。中央电视台的节目主持人撒贝宁，不仅主持的“今日说法”广受欢迎，他的朗诵也相当出色。著名演员达式常、濮存昕不仅演技令人乐道，他们的朗诵同样让人叹服。配音演员曹雷年愈花甲还能举办个人朗诵会；在电影《我两岁》中为一个两岁的幼儿配音惟妙惟肖的丁建华也



已经出了好几种朗诵的语音作品。

教师作为直接向学生传授知识、技能，进行思想、情感熏陶的特殊职业，也必须具备一定的朗诵技能。你若是个语文教师，是要给学生范读课文的，如果你的朗诵技能不高，范读没有起到示范的作用，那将令你很难堪；你若班主任，赶上朗诵或演讲比赛，你如果能给学生以指导，就不必去麻烦他人，还会提升你的形象；即使你非语文教师，也非班主任，没有朗诵基础，普通话讲不好，也影响你授课效果。

二 朗诵有利于推广普通话

从1998年国家规定每年9月的第三周为推广普通话活动周开始，到现在已经是第七个年头了，普通话从来没有像现在这样被政府提倡，被群众重视。保持祖国语言的纯洁性，不仅成为语言工作者追求的目标和有识之士的共识，而且为越来越多的百姓所接受。因为普通话语音具有天然的音乐美，加上它丰富的文化内涵和广泛的通用性，所以成为现代汉语艺术门类的标准用语。而朗诵是普通话的艺术，朗诵水准如何，也是一个民族语言文化状况的重要参照。作为朗诵艺术载体的普通话，在校园文化生活和群众文化生活的朗诵中，会得到进一步的推广和普及。同样，随着推广普通话的深入，朗诵也会越来越多人所关注、所喜爱。

三 朗诵可以陶冶性情

朗诵是朗诵者自身修养的综合体现。苏轼说“腹有诗书气自华”，朗诵者在受众面前进行朗诵时，其气质、风度、自身修养等都会不同程度地体现出来。同时，朗诵的过程也是进行自身修养的过程。在这个过程中，朗诵者的文学修养日益深厚，语言表达不断精进，心灵世界丰富易感，精神状态也会更加积极乐观。在日常生活中，朗诵也已



成了陶冶性情、增加审美修养的高尚活动。朗诵可以把受众带入作品创设的艺术境界，使受众心灵得到艺术魅力的感染和高尚情操的净化。同时，朗诵技巧的提高也要求人们具备广博的知识和修养。

四 朗诵有益于身体健康

2003年7月《健康报》上刊载一篇文章，谈的是朗诵与健康的关系。文章说，一个日本中年男子，感到工作压力很大，自己几乎难以承受了。于是，他疯狂地驾车来到海滨，他拿了一本诗集，站在礁石上，面向波涛汹涌的大海开始高声朗诵，半个小时过去了，他感到异常地轻松……此后，每当他感到压力大的时候，他都要去海边朗诵，并且每次都如愿以偿。后来，他把此法介绍给别人，也一样有好的效果。再后来，日本的科学家进行了研究，发现朗诵确实有益健康。难怪朗读潮流正风靡日本列岛，有关朗读的民间组织也如雨后春笋般地增多起来。

朗诵对健康的好处可多了：

1. 减肥。据日本专家测定，朗诵20分钟可以多消耗10%的热量，持之以恒能起到减肥的功效。

2. 降压。朗诵时一般要运用腹式呼吸（深呼吸），这会引起胸腹之间的横膈肌上下大幅运动，横膈肌动作加大还会向大脑传递放松的信号。接收到这一信号后，大脑会向肌肉、血管发出缓解紧张的指令，导致血压下降。所以，高血压病人在朗诵时血压还会降低。

3. 解乏。腹式呼吸还会促使肺吐纳更多的空气，朗诵时，尤其是遇到长句子，肺中的气息会更多地呼出，转入下一次吸气时就可以吸入更多的新鲜空气。并且，在大声朗诵时，副交感神经会加强工作，大脑得到放松，心情也就愉快了，从而使人神清气爽，将疲乏抛到了九霄云外。