



青少年版

一学就会的朗诵

王国健 夏小敏 编著



线装书局

瞿弦和 国家一级演员，著名朗诵艺术家，中国煤矿文工团原团长，中国诗歌学会朗诵演唱专业委员会主任

朗诵是爱的艺术，用您的心，去读每一个文字。《一学就会的朗诵》：让声音插上翅膀，让梦长出羽毛。

牛建鸣 文化部中歌歌剧舞剧院考级形象大使，全国朗诵考级高级考官，全国少儿语言教育专家

在电子时代，认真地读一本书，让灵魂慢下来。《一学就会的朗诵》写得诗意而扎实，不论选文的精准，还是朗诵艺术技巧的提升，都做了有益的尝试，让声音与文字有了美丽的相遇。

上架建议：朗诵·艺术

ISBN 978-7-5120-1767-2



定价：39.80元

一学就会的朗诵

(青少年版)

王国健
夏小敏
编著

线装书局

图书在版编目 (CIP) 数据

一学就会的朗诵: 青少年版 / 王国健, 夏小敏编著

. -- 北京: 线装书局, 2015.7

ISBN 978-7-5120-1767-2

I. ①一… II. ①王… ②夏… III. ①朗诵 - 语言艺术 - 青少年读物 IV. ① H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 032056 号

一学就会的朗诵 (青少年版)

编 著: 王国健 夏小敏

责任编辑: 曹胜利

装帧设计: 大卫书装

出版发行: 线装书局

地 址: 北京市西城区鼓楼西大街 41 号 (100009)

电 话: 010-64045283 (发行部) 64045583 (总编室)

网 址: www.xzhbc.com

经 销: 新华书店

印 制: 三河市宏顺兴印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230 mm 1/16

印 张: 12.25

字 数: 110 千字

版 次: 2015 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 0001—5000

定 价: 39.80 元

朗诵是口语交际的一种重要形式。朗诵不仅可以提高阅读能力，增强艺术鉴赏力，更为重要的是，通过朗诵，大者可以陶冶性情，开阔胸怀，文明言行，增强理解；小者可以有效地培养对语言词汇细致入微的体味能力，以及确立口语表述最佳形式的自我鉴别能力。

青少年处于技能和性格形成期。朗诵对于青少年的口语表述与交际、性格形成有着重要作用。

但目前，无论是在出版界还是在网络上，对青少年科学学习朗诵的论述甚少，如何有针对性、操作性地让青少年快速入门并稳步提高朗诵水平的辅导书籍尤为缺乏，适合青少年朗诵的范读作品更是难觅踪影。甚至有人认为青少年不适合学习朗诵。

学习朗诵，其实和年龄大小并没有太大的关系。三岁孩童，抑或八十老叟，都可以学习朗诵，只是要挑选适合他们性格气质和年龄特征的作品，并通过合理的形式加以编排衬托，才能达到贴近作品内涵和个人气质的效果。现在的学校语言教育都得到了很大的提高，但由于相关部门对艺术语言教育的重要性认识不足，在儿童学习语言的关键教育时期（幼儿园、小学）学校都没有开设语言艺术课，导致大部分方言区的孩子，尤其是一些偏远山区学校的孩子，语言习惯不太

规范，语言表达能力相对欠缺。前些年，在国家三线城市语言文字达标验收活动中遇到了一位市教育部门领导，笔者向他建议，能不能在小学开设普通话语言课？他告诉笔者，小学已经有语言课了。笔者说有吗？他说，语文课就是语言课。笔者说，现在小学里对书法课非常重视，很多学校都配备了专业的书法教师。按理说，语文课也教写字。他马上说，我懂你的意思，你说的是语言艺术课，这还真的没有。

由于缺乏科学的范读作品和辅导教材，一些有心开展语言艺术课外活动的老师，想组织朗诵会，却苦于找不到好的范读作品；有些家长、老师想让孩子参加朗诵比赛，也不知道该选什么作品，该怎样参加比赛；有些孩子参加比赛选取了作品，又不知道该配什么音乐，演出比赛时该注意什么问题。另外，行内对于朗诵还缺乏权威、明确、科学的界定。从笔者组织或参加各种朗诵会、朗诵比赛的情况看，很多人（包括评委）对朗诵有不同的认识。有些人把朗诵与演讲、课本剧混为一谈；也有些人认为朗诵只能是诗歌朗诵；还有些人认为寓言故事不能朗诵。这都是目前在朗诵领域里出现的不应该有的分歧。

“听说读写”是语文教育的四大法宝。目前，在青少年的书写方面，由于国家的重视，已经开设了书法课，写作也受到了应有的重视，取得了比较好的效果。但是，“听说读”的目标，却缺乏相关的实施媒介。由于学前和中小学校没有

开设专门的语言艺术课程，孩子们只能停留在一般的读读说说当中。而且由于应试教育的影响，学校的语文教学普遍存在“重读轻说”的问题。特别是方言地区的孩子，由于语言环境的影响，普通话语音上普遍存在着这样或那样的问题。20多年前，笔者开始注意对学校学生进行语言辅导。大约6年前，笔者重新接触朗诵，发现朗诵是加强对青少年语言艺术培训的一个不可多得的载体。于是我们便成立了朗诵工作室，开展青少年朗诵艺术培训。

通过大班形式，我们培养青少年学习语言艺术的兴趣，提高他们当众表达的勇气和能力，从而打好口语表述与交际的基础，获得了比较好的效果。从大班培训中，我们发现了一些语言方面有天赋的孩子。他们对语言艺术兴趣浓厚，家长又特别重视。对于这类孩子，我们以“一对一”的方式进行朗诵艺术培训，组织他们参加各种比赛，使他们的语言能力得到很大的提高。渐渐地，一些孩子在参加省市比赛中屡有获奖。通过五六年行之有效的培训实践，这类优秀的孩子开始大量涌现。

一年多前，工作室开始萌生编写学习教材的想法，以此帮助方言区的青少年学习朗诵，提高他们的语言艺术和表达能力。经过多方努力，本书终于得以编辑出版。

本书的内容分设六章，第一章是“朗诵基础语音的习练”。

这一章针对方言区青少年语音方面存在的问题进行梳理；第二到第五章，主要讲述“朗诵语言的训练”“朗诵手段的运用”“朗诵技巧的掌握”“朗诵比赛和表演的准备”；第六章是“优秀朗诵诗文作品的学习与指导”。第一章是本书的重点部分，共选取了既适合青少年又形式多样的优秀作品 36 篇，并配以练习的指导和录音，为青少年学习朗诵提供参考。毋庸置疑，优秀朗诵作品的习练是学习朗诵的最好方法。

限于我们的编写时间匆忙，水平有限，差错在所难免，希望行内专家不吝赐教，及时指正，以便改进。文中选取的大量作品来自各种途径。由于有些作者久闻其名而未谋面，有的虽见过也没机会深谈，有的只在网络上联系过，无法一一谢过；有的作品擅自改编，甚是冒昧，在此一并致歉！文中部分基础语音知识整理自一些不知名网友的网文，在此谢过。另外，我们录制了配套的《青少年优秀朗诵作品习作》光盘，读者可通过《青少年朗诵学习网》（www.qsnls.com）下载，也可直接购买光盘。由于录音设备不够先进和学员水平所限，因此仅限于提供参考。作品中个别发音不到位，或者读错了音的情况也时有发生，请习练时不要以讹传讹，以指导老师的标准发音为正。

绪 论

一、朗诵的定义

什么是朗诵？从字面理解，朗是响亮的意思，诵是背诵的意思，合起来就是响亮地背诵。百度百科对朗诵的定义是：把文字作品转化为有声语言的创作活动。在舞台上，我们又应该把朗诵视为一种独立的表演形式。按人数的不同，它可以分为独诵、合诵（对诵）、群诵，按表演形式还可以扩展到情景朗诵。

二、青少年与朗诵

（一）

是什么魅力让许多孩子和家长喜欢上朗诵，有的甚至可以说是迷上了朗诵？当稚嫩而又字正腔圆的朗诵声，或天真烂漫，或充满激情，或款款深情地在我们耳畔响起的时候，你会不由得感受到“诗文原来可以如此生动，声音原来可以如此美丽”。在唐诗宋词里，孩子们会自豪于中华民族上下五千年的灿烂文明；在徐志摩、舒婷的身上，他们可以领略到江南诗人优雅的气质；从《母亲》《大堰河——我的保姆》中，他们能感受到血浓于水的至爱亲情。当一个个优美的朗诵作品伴着动听的音乐响起的时候，孩子们感受到了诗文和语

言的魅力，感受到了人间的至真、至善、至美，感受到了令人奋发向上的“正能量”。

（二）

对于诗歌和美文，我不喜欢对它们进行“肢解”式的分析。什么“中心思想、段落大意，词语为什么这么用”之类的，都没什么意义。

“读书百遍，其义自见”。当我们能以诗文本应有的正确方式来美读这些诗文的时候，只要能理解诗文的内涵、作品或者作者的思想情感，其他的一切都只是铺垫罢了。

美读的极致就是朗诵。朗诵是朗诵者对文学作品从文字到声音的二度创作，它把书面的表达变成一种有音韵美的声音，展现给大家。并可以通过背景音乐、图像等其他辅助方式，将声音艺术转化成视觉艺术，把诗文的意境形象地展现在大家面前，引起共鸣。这个时候朗诵者其实已经跟诗文融为一体，使观众忘记了朗诵的主体——朗诵者本人。

（三）

专家研究，人类学习语言的关键期在2—14岁。这个时期学习标准的普通话，对于孩子们来说（特别是一些方言区的孩子），可以让他们把标准的普通话变为母语。实践证明，朗诵是最有效的，也是孩子们最感兴趣的方式之一。另外，学习朗诵让孩子们背诵了大量优美的诗文，而孩子们像一张张白纸，这些优美的诗文是极难忘却的，它对孩子们感受传统文化、培养文学素养、提高语言表达

能力方面的影响，是其他任何方式都不可替代的。家长和老师都担心孩子学艺术会影响学习成绩，所以为了抓成绩，有些学校和老师甚至把艺术课给挤掉。可没有一个人会感觉到学习朗诵会影响孩子的学习成绩。有个孩子告诉我，她把朗诵学到的句子放在作文里，老师表扬了她；还有个念初中的孩子告诉我，当考试考阅读的重音、停连或其他一些诵读知识的时候，他都得了满分。

三、学好朗诵的三个重要条件

一是学生自身的条件即天赋好。

青少年学习朗诵，无需太突出的嗓音条件，只要没有明显的缺陷，如声带嘶哑、口吃等，都可以学习。

语言天赋好的孩子，应该对语言有较强的模仿能力，而且语感非常好。一般来说，孩子乐感比较好的话，语感也会比较好。听力好，对音准、音高、音强有较强的敏感度，对声音有较强的模仿力，这些天赋可以让孩子学习朗诵时事半功倍。

兴趣是最好的老师。有兴趣，至少是对学习语言不感到讨厌，这样的孩子随着对语言学习的进步，会慢慢地喜欢上朗诵艺术。

二是家长能全力以赴。

父母是孩子的第一任老师，父母对孩子学习朗诵应该有正确的认识。孩子中途放弃学习的原因大部分是源于家长，是家长对孩子学习朗诵在认识上有偏差。这种认识偏差表现在：一是定位偏差；二是急于求成；三是不愿当配角；四是害怕失败。

家长对孩子学习朗诵应该有正确的定位。孩子学朗诵的目的是为纠正孩子的发音，还是为培养孩子当众表达的胆量，抑或是确定

把朗诵作为孩子终生发展的主要兴趣爱好？根据孩子的天赋、兴趣程度，定位可以低一些，期望值不应该太高。首先应该定位在让孩子得到语言的锻炼即可，随着孩子的发展再进行调整。

家长对孩子学习朗诵不能急于求成。俗话说，一口吃不成胖子。

语言能力的培养需要一个长时间的训练过程（这样才能从非条件反射形成条件反射）。有些家长想用一两个星期就让自己刚接触朗诵的孩子，马上能上台比赛，并拿到全市、全省的冠军。虽然也不是没有先例，但这样的孩子毕竟少之又少。学习语言有一个量变和质变的过程。有的学生初学时进步很大，一段时间后到了瓶颈期，很长一段时间里进步不明显。但是学着学着，突然开窍了，有个小飞跃。这种飞跃都是来自于时间的积累，这其实就是从量变到质变。这种量变到质变的过程反复出现，孩子的朗诵水平也就不断飞跃。

家长要树立孩子能甘当配角的态度。有些家长，在群诵表演中，不愿意让孩子当配角，其实是丧失了让孩子上台锻炼的机会。只有让孩子不断地上台才能培养他的胆量、舞台经验和表现力。好比，学游泳光学理论不下水是学不成的。家长不应该放过一切让孩子能上台的机会。当众说话是最需要勇气的，朗诵中的胆量培养也是要循序渐进的。从群诵到合诵，再到独诵，可以让孩子有个适应的过程。另外，培养孩子甘当绿叶，也是今后生活中必须学习的一课。

家长应该教会孩子不怕失败。失败乃成功之母。比赛的过程是一种学习锻炼提高的过程。由于朗诵比赛的评分都是人为的判断，比赛的结果也存在着一定的偶然性。有的家长一见孩子比赛失败就放弃了学习，这是不可取的。失败了可以分析原因，有可能是学习时间不够长，年龄有差距。试想，你学半年，跟别人学习了三五年；

你一年级的孩子跟六年级的孩子，那怎么比？也有可能是评委有偏见，或者作品没选好，准备的时间不充分等。还有可能是因为变声期导致无法正常发挥。如果不是自身在天赋上有较大缺陷，都不必灰心。但要注意，不能接连让孩子经历失败，否则很容易打击孩子的自信心，从而影响到学习兴趣。孩子比赛前要进行正确对待失败的教育。特别是性格容易受打击的孩子，就要考虑选择孩子参加比赛时机。

三是要有位好老师。

常言道：“师傅引进门，修行靠个人。”优秀教师的特点是，能合理地安排学生的学习进度，激起孩子对朗诵的学习兴趣，正确指导孩子的学习方向，纠正孩子学习过程中出现的偏差。这样的老师，对孩子来说是可遇不可求的。但另一位“老师”却要好“求”的多，它就是优秀的“示范作品”。笔者在教学过程中录制了许多适合孩子们学习朗诵的优秀作品，而且，这些作品大多在省市，乃至全国比赛中拿过较好的名次。所有作品录音将在《青少年朗诵学习网》上刊登，可免费观看。同时我们在作品之下提供二维码，用手机扫一扫便可观看。前年，河南省鹤壁市的一位学生在网上找到我们一位学员的作品《母亲》，模仿学习以后，参加该市朗诵比赛，三轮比赛均获第一名。模仿是孩子们学习朗诵最好的方式，但条件是孩子们模仿的必须是优秀的青少年朗诵作品，否则有可能会南辕北辙，误入歧途。

001 **第一章 朗诵基础语音的习练**

003 第一节 语音基础知识

007 第二节 平翘舌音的辨别

011 第三节 前后鼻韵母的区分

016 第四节 j、q、x 尖音的克服

018 第五节 四声声调的掌握

025 第六节 语流音变的规律

039 **第二章 朗诵语言的训练**

041 第一节 词语的轻重音格式

044 第二节 朗诵的重音

049 **第三章 朗诵手段的运用**

051 第一节 朗诵录音的运用

053 第二节 学习朗诵的方法

055 第三节 学习朗诵的方式

063	第四章	朗诵技巧的掌握
065	第一节	朗诵的气息训练
067	第二节	朗诵的声音控制
069	第三节	朗诵的情感表现
070	第四节	朗诵的节奏把握
073	第五章	朗诵比赛和表演的准备
075	第一节	赛前准备
078	第二节	注意细节
081	第六章	优秀朗诵诗文作品的学习与指导
083	第一节	诗歌
141	第二节	散文
167	第三节	小说

第一章 朗诵基础语音的习练

从指导方言区的孩子们学习朗诵的过程中，笔者发现他们在语音上普遍存在的问题主要有以下几个：

1. 平翘舌音无法辨别
2. 前后鼻韵母不能区分
3. j、q、x 发音存在尖音问题
4. 四声声调调值不到位
5. 语流的音变（轻声字、儿化音、啊的变音）难以掌握

笔者结合多年教学指导过程中的体会，进行梳理，只说重点。第一节语音基础知识对低年级青少年来说，学习为时过早，简单了解即可。其实对青少年，单纯的语音知识教学有点枯燥，效果也不好，最好的方式是融入朗诵作品的教学辅导过程中。

