

比赛与活动指南丛书

朗诵

比赛与活动指南

谢伦浩 陈 杰◎主编

习得朗诵知识，掌握朗诵技巧，参与朗诵活动，提高朗诵水平。



石油工业出版社

朗诵

比赛与活动指南

谢伦浩 陈 杰◎主编



石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

朗诵比赛与活动指南 / 谢伦浩 陈杰主编 .

—北京: 石油工业出版社, 2015.3

(比赛与活动指南丛书)

ISBN978-7-5183-0453-0

I . 朗…

II . ①谢… ②陈…

III . 朗诵 — 语言艺术 — 指南

IV . H019-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 247922 号

朗诵比赛与活动指南

谢伦浩 陈杰主编

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址: www.petropub.com

编辑部: (010) 64257021

营销部: (010) 64523623 64523603

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷

710 × 1000 毫米 开本: 1/16 印张: 28.5

字数: 460 千字

定价: 36.00 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

《朗诵比赛与活动指南》

编委会

主 编	谢伦浩	陈 杰		
副主编	伏奕帆	苏建祥	方 言	
编 委	王 艳	陈 功	黄岳春	欧阳倩
	肖艳红	耿琦迪	谭则骏	姜 翔
	杨润邦	闫倬豪	喻 翔	段芳淇
	刘玮真	郭泽威	肖伊湄	陈 冶
	张小倩	丁 捷	王喜梅	李雪莹
	柯叶青	黄 莹	李竞雯	郑 畅
	陈 梦	王 泽	马小茜	黄友春
	李楚舒	薛尤嘉	黄子倩	罗浪漫
	李 多			



前言 Preface

朗诵作为一门表演艺术，源远流长，几乎与人类劳动同时诞生。朗诵源于生活又高于生活，它能对书面文字进行有声语言的再创作，使之具有很强的艺术表现力和感染力，成为供人欣赏的艺术品。正因为如此，朗诵爱好者才越来越多，有计划、有组织的朗诵活动也层出不穷，日益丰富着人们的社会文化生活。

在我国，各种形式的朗诵比赛与活动大放异彩，吸引着不同欣赏者的目光，也成长起了一批批职业朗诵艺术家。在西方，朗诵之风同样十分盛行。中世纪，朗诵就作为一种独特的艺术表演形式风靡欧美，出现了以诗朗诵为职业的行吟诗人，诗剧应运而生。在法国、英国、美国、西班牙的剧院更是出现了著名诗的朗诵专场。

朗诵活动为何如此受人青睐？很大程度上取决于它本身所具备的艺术属性。作为表演艺术的一种样态，优美的朗诵可通过艺术的声音塑造一个个生动、形象、丰富的意境，引导听众进入作品情境，使之关照时代风云、了解历史变迁、沉思人生之理，进而陶冶性情、净化心灵。作为竞技比赛，它能提高个人的口语表达能力、临场应变能力和心理承受能力，同时还能提高参赛者的综合素质，如记忆力、观察力、注意力、判断力、表现力和创造力等。

虽然朗诵活动更多地倾向于实践性，但它也是有规律可循的，是需要理论与技巧指导的。要想提高朗诵活动的水平，掌握朗诵比赛的技巧，一



些具有实用性和可操作性的理论学习与技巧训练必不可少。本书既介绍了朗诵活动的参赛方法，例如：怎样策划、组织与准备比赛、如何进行语言表达、情感表达及心理调控等。此外，还提供了大量朗诵文本，内容十分丰富，汇集了多种题材的作品，如诗歌、散文、小说、童话寓言、剧本台词等。参与者可以根据比赛与活动的需要，挑选出相应体裁的篇章逐句逐段地进行训练，供由集体或个人参赛使用。

本书遵循朗诵艺术的规律，力求理论阐述明晰晓畅，案例解析具体详尽，根据活动与比赛的特点，有针对性地进行辅导，是一本通俗、实用、全面的指导读物，具有较为广泛的适用性与指导性。可以说是为了朗诵活动量身定制的。

希望此书能为读者在朗诵比赛与活动中提供借鉴与启示，让您成为一个自信、优雅、从容的人。

谢伦浩



上篇 朗诵活动与参赛方法

第一章	朗诵及朗诵比赛	
一、	朗诵概述	2
二、	朗诵的特点	4
三、	朗诵的分类	6
四、	朗诵的功能	14
五、	朗诵比赛的条件	17
第二章	朗诵比赛的策划	
一、	朗诵比赛的主题	21
二、	朗诵文稿的选择	24
三、	集体朗诵的策划与设计	36
第三章	朗诵比赛的组织	
一、	联系选手、评委	44
二、	联系比赛各方	47
三、	朗诵比赛的主持	48



▼ 第四章 朗诵比赛的准备

- 一、朗诵比赛的前期准备 62
- 二、朗诵词的准备 65
- 三、朗诵词的理解与感受 75
- 四、朗诵作品的语音把握 78
- 五、朗诵的整体设计 89
- 六、朗诵风格的形成 91

▼ 第五章 朗诵比赛场景的设计

- 一、朗诵中的配乐 93
- 二、朗诵中的伴舞 100
- 三、朗诵中的灯光设计 103
- 四、朗诵中麦克风的使用 115
- 五、朗诵中的道具设计 117

中篇 朗诵表达与应用技巧

▼ 第一章 朗诵比赛的语言技巧

- 一、有声语言的界定及特点 123
- 二、有声语言表达的基本要求 124
- 三、朗诵的语音造型 126
- 四、朗诵的停顿技巧 141
- 五、停顿的类型 141
- 六、停顿适用的情况 143
- 七、朗诵的重音技巧 145
- 八、朗诵的语势与语调技巧 149
- 九、朗诵的语速与节奏技巧 155



▼ 第二章 朗诵比赛的副语言技巧

一、朗诵副语言技巧概说	169
二、朗诵的眼神变化	171
三、朗诵的表情控制	176
四、朗诵的手势表达	185
五、朗诵的姿态确立	192
六、朗诵的服饰搭配	197

▼ 第三章 朗诵比赛中的情感技巧

一、情感的概述	202
二、表达情感的声音技巧	204
三、情感的酝酿	221
四、情感的抒发	232
五、情感的控制	242

▼ 第四章 朗诵比赛的心理技巧

一、朗诵比赛中的心理表征	250
二、朗诵怯场的心理调控	252

下篇 朗诵活动与比赛作品

▼ 第一章 古典诗词

关雎	《诗经》	262
西洲曲	汉乐府	263
短歌行	(三国) 曹操	264
归园田居	(晋) 陶渊明	265
蜀道难	(唐) 李白	266
将进酒	(唐) 李白	268



行路难	(唐) 李白	270
兵车行	(唐) 杜甫	271
白雪歌送武判官归京	(唐) 岑参	272
无题	(唐) 李商隐	273
古从军行	(唐) 李颀	274
虞美人	(唐) 李煜	275
雨霖铃	(宋) 柳永	277
念奴娇·赤壁怀古	(宋) 苏轼	278
水调歌头	(宋) 苏轼	279
声声慢	(宋) 李清照	280
永遇乐	(宋) 辛弃疾	281
扬州慢(并序)	(宋) 姜夔	282
满江红	(清) 秋瑾	284

▼ 第二章

现代诗词

我应该是一角大西北的土地	章德益	285
祖国,我属于你	丛小华	288
国旗	严辰	290
你,浪花里的一滴水	魏钢焰	292
永生的和平鸽	刘擎 王嫣	295
桂林的山水歌	贺敬之	298
太阳吟	闻一多	302
秋颂	(英) 济慈	304
致大海	(俄) 普希金	307
酒	艾青	310
火柴	叶文福	312
青春万岁序诗	王蒙	314
青春之歌	阮章兢	316
天上的街市	郭沫若	317



第三章 散文

海燕	郑振铎	320
爱晚亭	谢冰莹	323
门	(美) 克里斯托费·莫雷	326
听泉	(日) 东山魁夷	328
提醒幸福	毕淑敏	331
永存的慰藉	路长琴	334
可爱的小鸟	王文杰	338
阴	杨绛	339
秋雨	张爱玲	341
懒惰的智慧	(美) 爱·布·怀特	342
鸟的天堂	巴金	345
紫藤萝瀑布	宗璞	348

第四章 小说

柔弱的人	(俄) 契诃夫	350
穷人	(俄) 托尔斯泰	353
夜半来客	(美) 罗·亚瑟	356
太阳出来的那天	(美) 约翰逊	360
七个铜板	(匈) 莫里兹	363
我的老师	贾平凹	368
一件小事	鲁迅	371
圣洁的背影	浪一	374
变色龙	(俄) 契诃夫	379
小红花	夏有志	383
日月潭		385



第五章 童话寓言

猫和老鼠	389
巨人的花园	391
丑小鸭	393
小红帽	402
会摇尾巴的狼	405
狼和小羊	408
揠苗助长	409
淘气的小猴子	409
小公鸡学吹喇叭	412
三脚猫	冰子 415
大度汉和小气鬼	417

第六章 剧本台词

罗密欧与朱丽叶	(英) 莎士比亚 420
尊严	424
简·爱	(英) 夏洛蒂·勃朗特 426
商鞅	428
海上钢琴师	430
《哈姆雷特》节选	(英) 莎士比亚 431
药	432
月牙儿	月牙 435
大独裁者	(英) 卓别林 437
高山下的花环	李存葆 439

参考文献



朗诵活动 与参赛方法





第一章

朗诵及朗诵比赛

朗诵既是一门艺术，也是一门技术。

作为艺术，朗诵具有悠久的实践历史与较为完整的理论架构，可以说，朗诵与人类文明同时产生，与劳动相伴相随。人们利用朗诵活动相互交流、共同生活、传达信息、完善言行。朗诵在人类历史进程中具有巨大的社会传播功能、交际功能。朗诵的理论体系也慢慢地在朗诵实践中得以延伸并反过来指导朗诵实践，使朗诵艺术蓬勃发展、日益完善。

作为技术，朗诵具有一定的技巧方法，无论是宏观技巧还是微观技巧都对朗诵表达起着明显的完善优化功能。这些技巧方法经过刻苦认真的训练是完全可以掌握的。要注意的是，技巧的获得需要长期的训练，技巧的完善需要刻苦的学习，日积月累、天长日久，朗诵表达才能得心应手、左右逢源，才能消除技巧的痕迹，使朗诵从必然王国走向自由王国。

朗诵比赛，则是一种掌握朗诵技巧的好途径。它不仅能训练我们的普通话，使发音更纯正，还能帮助我们更好的理解文学作品，提高自己的阅读能力和表达能力，提升文学欣赏水平。

一、朗诵概述

朗诵是把人们视觉的书面文字转化为诉诸听觉的有声语言的再创作活



动。文字语言固然精炼、规范，但不能表达语言的轻重缓急、抑扬顿挫，不能惟妙惟肖地传达生活中的口头语言，而朗诵可以弥补这一不足。它把源于生活高于生活的文学作品，经过抑扬顿挫、声情并茂的加工，使之形于声，创造出有声语言的艺术品，具有很强的表现力和感染力。

朗诵作为一口耳艺术，源远流长。《毛诗序》说：“在心为志，发言为诗，情动于中而形于言；言之不足，故嗟叹之；嗟叹之不足，故咏歌之；咏歌之不足，不知手之舞之，足之蹈之。”说的是人们为抒发心声，情不自禁要吟诵、要歌唱，会手舞足蹈。

吟诵诗歌是我国古代很普遍的风尚，明清以来，诗人们结社吟诵更为常见。抗日战争期间，各地诗社大力开展诗歌朗诵活动，宣传救国救民的真理，鼓舞民众抗日斗志，影响很大。郭沫若、老舍、洪深、高兰等著名作家纷纷参加朗诵活动。诗人田间以他诗行短小，语言朴素，充满着火热的时代气息和强烈的爱憎感情的诗篇，参与诗朗诵活动，被人誉为街头诗人、传单诗人。朗诵是广大群众喜闻乐见的艺术形式。2013年中央电视台还举办中秋诗会、端午诗会等大型的朗诵活动，弘扬中华文化，得到了广大观众的热情赞扬。

姚鼎在《与陈硕士书》中说：“大抵学古文者，必要放声疾读又缓读，久之自悟。若但能默看，即终身作外行也。”这里把读书只知默读而不朗诵看做是读书的“门外汉”。朗诵讲求艺术表达，要求气息要充沛、音色要优美、感情要强烈、音声要变化。朗诵一般指舞台朗读表演，虽然也是照书面材料诵读，但要对材料十分熟悉，要求背诵，而且要讲究语言表达技巧，不仅要达意，还要传情，通过面部表情、动作、手势、身势等来加强表达效果。同时，可以运用相应的化妆、音乐、灯光等技巧来强化感情的表达。此外，朗诵的对象也十分广泛，可以说只要是文字，都可进行朗诵，不仅是文学作品，如诗歌、散文、小说、寓言、剧本、台词等，也包括新闻、通讯、社论等，甚至包括打油诗等。



二、朗诵的特点

朗诵是指清晰、准确、响亮、有感情地把文章表达出来，是一种把文字作品转化为有声语言的创作活动，它属于再生性的口语艺术。它以独特的独创方式和表现手段产生相应的艺术感染力。其特点如下：

音声性

音声性是朗诵艺术的重要特点之一。在朗诵过程中，不论朗诵者对文字作品思想内涵的理解如何深刻，不论他对朗诵的整体设计如何精妙，最终都要体现在有声语言表达上，更简单一点来说，就是体现在朗诵者的语言和声音上。因为，听众是通过朗诵者的有声语言表达来接受文字作品的思想内涵、了解朗诵者的艺术修养、欣赏文字作品的艺术魅力的。在此，有声语言几乎成了朗诵艺术唯一的载体。音声主要指朗诵的声音。优秀的朗诵艺术家总是不断地进行声音训练的，甚至有这样的经验，只要他一张口，听众立刻就会被其富有磁性的、悦耳动听的声音吸引住。声音虽然不是朗诵的全部，但是它有其独立存在的意义，是增强文学作品朗诵艺术魅力的重要因素。因此，在进行文学作品朗诵的训练过程中，练声既是基础性的工作——它是进行朗诵的必备条件，也是贯穿始终的工作——它制约着朗诵者朗诵水平提高的幅度。

依赖性

朗诵有一定的文字作品为依据，这些作品的语言结构、思想和感情都是确定的，无论是理解稿件、引发情感，还是运用技巧、形之于声，都是在文字作品的规定之下进行的。作品基调的确定、情感的浓淡、具体表达技巧的运用都受到文字作品的制约，朗诵者只能依据原作进行再创造，不能抛弃作品任意发挥，否则，朗诵者将会处在一种无主题的状态下，最后



不知所终，听众也会听得一头雾水。这样可能约束朗诵者的表达，朗诵时容易形成“照字念声，有口无心”的无思维状态。这就要求朗诵者引发感情，放开思维，跳出圈子，主动创造。

创造性

创造性是针对依赖性而言的。朗诵虽然要依据一定的文字作品来进行，但绝不是照本宣科、见字出声，而是要对文字作品进行真正的创造。文字语言是不可能把作者的全部想法都表达清楚的，“言不尽意”说的就是这个意思。朗诵者要在深入理解作品的基础上将那些隐藏在文字之外的意思补充出来；同时，文字作品不可能把一句话的语气体现出来，这也要靠朗诵者深入理解、具体感受作品，调动自己的真情实感，把作品的无声文字变成包含作者感情的有声语言；另外，朗诵者的有声语言表达本身就是一种创作，动听的声音、高超的表达技巧都在一定程度上为文字作品增色，加之配乐、灯光、舞美的设计等等，都使得朗诵成为一项创造性的活动。

规范性

规范性主要表现在朗诵所选择的文字作品和朗诵者使用的语言两个方面。一般来说，朗诵作品都是规范的，它从思想内容到语言形式都是作者精心创造反复修改而成。另一方面，朗诵者使用的语言也是规范的，要使用普通话。到目前为止，大家所听到的朗诵绝大多数都是使用普通话的，其标准的语音、规范的词汇、语法为大多数听众所熟悉，能为大众所理解和接受。

求同性

在通常情况下，朗诵都是在舞台上进行表演或者是在话筒前进行录音，供人们试听欣赏，无论在何种场合下朗诵，都应该以自我身份出现在听众面前，直接把朗诵内容传达给听众，这样，与听众的交流才是最直接、最明朗的。为了达到这个目的，要求朗诵者对所描述的环境、场面、人物的命运给以身临其境的感觉，并通过朗诵者的语言、眼神、表情活灵活现、栩栩如生地把这种感受传达给听众，以求引起他们的共鸣。