

播音主持与才艺表演
阶梯训练教材

青年播音主持与 才艺表演训练

邢捍国 主编



中国传媒大学出版社

播音主持与才艺表演
阶梯训练教材

青年播音主持与 才艺表演训练

邢捍国 主编



中国传媒大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

青年播音主持与才艺表演训练/邢捍国主编. —北京:中国传媒大学出版社,2012. 10
ISBN 978-7-5657-0454-3

I. ①播… II. ①邢… III. ①播音—语言艺术—教材 ②主持人—语言艺术—教材
③表演艺术—教材 IV. ①G222.2 ②J812.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 044651 号

本书中所搜集的有关图片,均为了便于读者更好地理解教学内容,由于不便找到相关作者,恳请版权所有者看到后,与本社编辑联系,本社负责支付使用费,在此,深表感谢!

青年播音主持与才艺表演训练

主 编 邢捍国
丛书策划 冬 妮
责任编辑 李水仙 张 旭 王雁来
责任印制 张 玥
封面设计 阿 东
出 版 人 蔡 翔

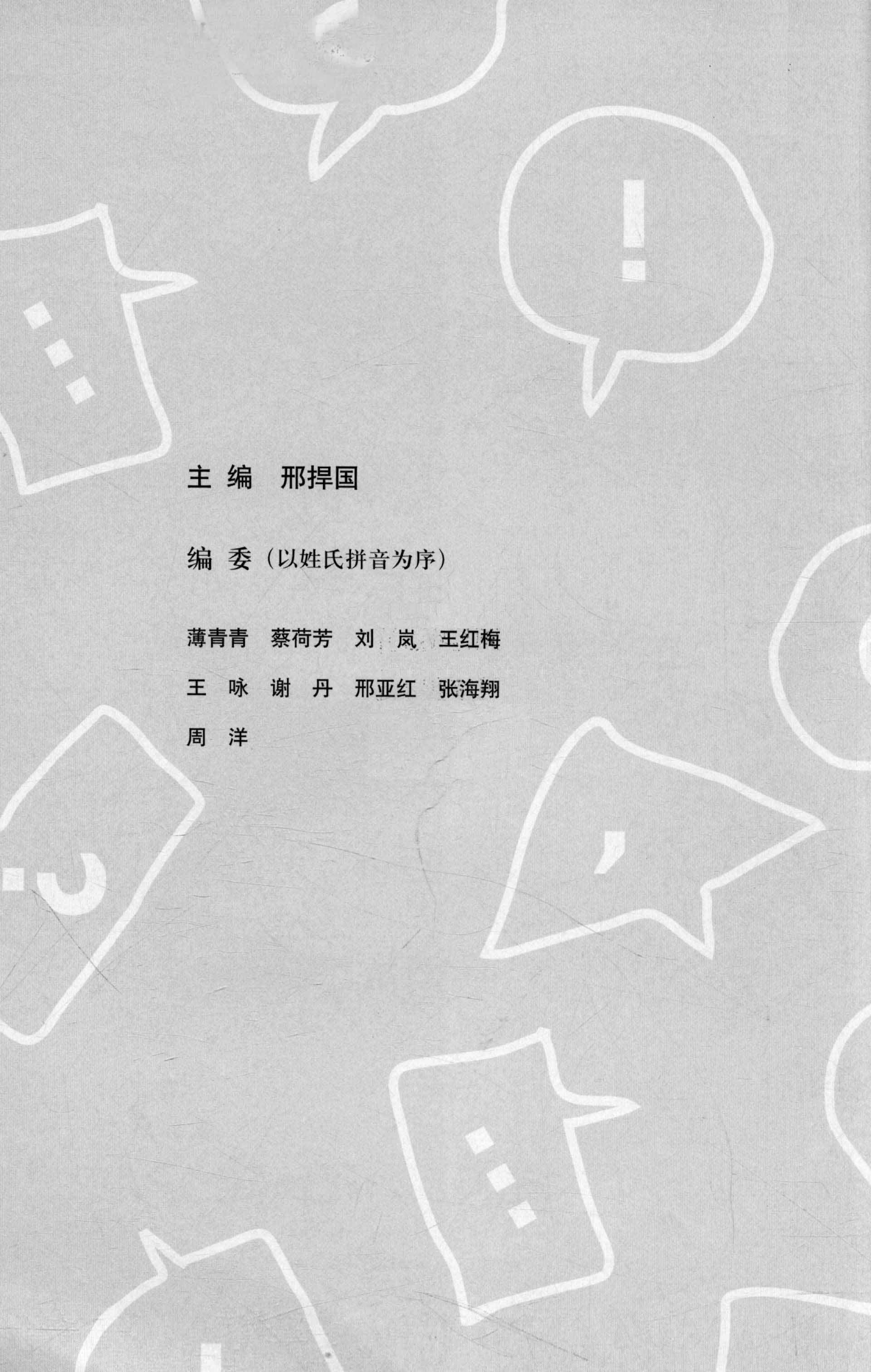
出版发行 中国传媒大学出版社

社 址 北京市朝阳区定福庄东街1号 邮编:100024
电 话 86-10-65450528 65450532 传真:65779405
网 址 <http://www.cucp.com.cn>
经 销 全国新华书店

印 刷 北京中科印刷有限公司
开 本 787×1092mm 1/16
印 张 13.25
版 次 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

书 号 978-7-5657-0454-3/G·0454 定 价 36.00元(附赠光盘)

版权所有 翻印必究 印装错误 负责调换



主 编 邢捍国

编 委 (以姓氏拼音为序)

薄青青 蔡荷芳 刘 岚 王红梅

王 咏 谢 丹 邢亚红 张海翔

周 洋



目 录

- 第一课 / 1
- 朗读 / 1
- 致橡树(诗歌) / 1
- 西江月 / 2
- 朗诵:日本全新健身法(播音) / 3
- 自我介绍 / 3
- 第二课 / 4
- 绕口令 / 4
- 讲故事 / 5
- 猫和狐狸(故事) / 5
- 第三课 / 7
- 吐字归音(艺术发声的基础) / 7
- 我为少男少女们歌唱(诗歌) / 7
- 第四课 / 9
- 演讲 / 9
- 不自由,毋宁死(演讲词) / 9
- 第五课 / 13
- 快板 / 13
- 愁(快板) / 13
- 第六课 / 15
- 方音辨正·绕口令·快板(一) / 15
- 黄菊花开(对诵) / 16
- 第七课 / 19
- 破阵子·为陈同甫赋壮词
 以寄之 / 19
- 相声 / 19
- 省略语(相声) / 20
- 第八课 / 24
- 歌词朗诵演唱训练 / 24
- 鼓浪屿之波(歌唱、歌词朗诵) / 24
- 第九课 / 26
- 盛世中国(诗朗诵) / 26
- 同一首歌(歌唱、歌词朗诵) / 29
- 第十课 / 30
- 话剧 / 30
- 鸟岛(诗歌) / 30
- 第十一课 / 32
- 猴吃西瓜(故事) / 32
- 方音辨正·绕口令三段 / 33

第十二课 / 34

桂林山水(写景散文) / 34

第十三课 / 35

决战前的演说(演讲词) / 35

香蕉皮(快板) / 36

第十四课 / 38

故乡(抒情散文) / 38

第十五课 / 39

雨巷(诗歌) / 39

第十六课 / 40

电影《高山下的花环》雷军长讲话

片段 / 40

第十七课 / 41

贯口 / 41

报花名(贯口) / 41

第十八课 / 43

中国主要城市(贯口) / 43

行路难 / 44

第十九课 / 45

气息训练 / 45

数枣儿(一口气说完百字绕口令训

练) / 45

第二十课 / 46

蝮蝮蝮对吹(快板) / 46

第二十一课 / 48

爱吃糖的妹妹(故事) / 48

第二十二课 / 50

方音辨正·绕口令·快板(二) / 50

第二十三课 / 52

朗读 / 52

卖火柴的小男孩儿 / 52

丰富多彩的体育运动(贯口) / 54

第二十四课 / 55

海燕 / 55

韩复榘的“演讲” / 56

第二十五课 / 58

可爱的小鸟(散文) / 58

狐假虎威(寓言故事) / 59

第二十六课 / 60

朋友和其他(抒情散文) / 60

评书练习 / 61

十三太保(评书) / 61

第二十七课 / 62

散步(散文) / 62

第二十八课 / 64

乱用成语 / 64

节目主持 / 64

元旦文艺演出主持词 / 65

第二十九课 / 66

笑话(八段) / 66

新婚的祝福(诗朗诵) / 67



第三十课 / 68

国际玩笑(笑话故事) / 68

第三十一课 / 69

播音 / 69

胡锦涛:希望青年学生德才兼备保

持个性(新闻) / 69

第三十二课 / 71

朗诵者之歌(群诵) / 71

第三十三课 / 76

江城子·密州出猎 / 76

水调歌头·中秋 / 76

第三十四课 / 78

珍惜(诗朗诵) / 78

第三十五课 / 80

春(散文) / 80

第三十六课 / 82

酒迷(快板) / 82

短歌行 / 84

第三十七课 / 85

蜗牛登塔(故事) / 85

地理图(相声) / 86

第三十八课 / 98

这也是一切(诗歌) / 98

上帝发的答卷(故事) / 99

第三十九课 / 101

牡丹的拒绝(散文选摘) / 101

第四十课 / 103

方音辨正·绕口令·快板(三)

/ 103

一剪梅 / 104

声声慢 / 104

第四十一课 / 105

巧媳妇(故事) / 105

永遇乐·京口北固亭怀古 / 106

第四十二课 / 107

超级主持人(小相声) / 107

莽撞人(贯口) / 108

第四十三课 / 111

武陵春 / 111

立论 / 111

第四十四课 / 113

祖国呀,我是属于你的(诗歌) / 113

第四十五课 / 115

浪淘沙 / 115

第四十六课 / 116

长江之歌(歌唱、歌词朗诵) / 116

外国著名城市(贯口) / 116

第四十七课 / 118

委员炮轰“文山会海”称滋生严重

“会议腐败”(通讯) / 118

探病(笑话故事) / 120

第四十八课 / 122

相见欢 / 122

科学的春天——郭沫若在全国科学

大会闭幕式上的讲话 / 122

第四十九课 / 126

左撇子(话剧小品) / 126

黄河颂(歌唱、歌词朗诵) / 127

第五十课 / 129

连升三级(单口相声) / 129

第五十一课 / 134

生日的祝福(朗诵) / 134

气息训练 / 135

第五十二课 / 136

我们这个年龄(诗歌) / 136

祝愿(诗歌) / 137

第五十三课 / 138

看海去(诗歌) / 138

自立诗 / 138

秀才的“三句半”(故事) / 138

第五十四课 / 140

明日歌 / 140

今日诗 / 140

昨日诗 / 140

醉翁亭记 / 141

第五十五课 / 142

爱莲说 / 142

过零丁洋 / 142

马说 / 142

第五十六课 / 144

吹牛(相声) / 144

第五十七课 / 155

露(诗歌) / 155

我有一个梦想(演说) / 155

第五十八课 / 160

笑话(八段) / 160

第五十九课 / 163

江城子·乙卯正月二十日夜记梦
/ 163

黄河(诗朗诵) / 163

第六十课 / 167

思念(诗歌) / 167

报菜名(贯口) / 167

第六十一课 / 169

我愿意是急流(诗歌) / 169

沁园春·长沙 / 170

第六十二课 / 171

气息练习 / 171

在葛底斯堡的演说 / 171

所有的日子都来吧 / 172

第六十三课 / 174

撮嘴姑娘(相声) / 174

鲤鱼跳龙门(故事) / 176



第六十四课 / 177

你们究竟要我们怎样生存? (诗歌)

/ 177

烟雨江南(散文) / 178

第六十五课 / 180

铡国舅(电视剧配音) / 180

面圣抗辩(电视剧配音) / 182

丞相探监(电视剧配音) / 183

闯宫递书(电视剧配音) / 184

谢恩荐才(电视剧配音) / 185

第六十六课 / 186

爱夸耀的乌鸦(故事) / 186

小偷公司(相声) / 187

第六十七课 / 195

《家有儿女·家有神探》片段 / 195

青年语言才艺等级标准 / 201

给教师的教学建议 / 202



第一课

>>> 朗读

训练小贴士：

朗诵是以对文学作品(诗词、散文等)的感情充沛的朗读为基础的一种表演艺术。它除了主要依靠有声语言的表现力来再现作品中的艺术形象外,还常常用眼神、表情、手势、身势、音乐、化妆等辅助手段来加强它的艺术表现力。

朗诵最注重抒情。要仔细揣摩作者的感情、情绪,结合自己的感情体验,有感而发。要以情带声(以抒情带动发声),以声传情,声情并茂,情在声前。

朗诵的作品一般是文学性比较强的诗歌、散文、小说等。

为充分抒情,要注意声音的虚实结合,一些地方要“气裹声”。表达感情还要和具体词语、具体情景和心情和谐一致。

致橡树(诗歌)

舒婷

我如果爱你——

绝不像攀援的凌霄花，

借你的高枝炫耀自己；

我如果爱你——

绝不学痴情的鸟儿，
为绿荫重复单调的歌曲。
也不止像泉源，
常年送来清凉的慰藉；
也不止像险峰，
增加你的高度，衬托你的威仪。
甚至日光，
甚至春雨，
不，这些都还不够！
我必须是你近旁的一株木棉，
作为树的形象和你站在一起。
根，紧握在地下；
叶，相触在云里。
每一阵风过
我们都互相致意，
但没有人

听懂我们的言语。
你有你的铜枝铁干，
像刀，像剑，也像戟；
我有我红硕的花朵，
像沉重的叹息，
又像英勇的火炬。
我们分担寒潮、风雷、霹雳；
我们共享雾霭、流岚、虹霓。
仿佛永远分离，
却又终身相依。
这才是伟大的爱情
坚贞就在这里：
爱——
不仅爱你伟岸的身躯，
也爱你坚持的位置，足下的土地。

西江月

辛弃疾

明月别枝惊鹊，清风半夜鸣蝉。
稻花香里说丰年，听取蛙声一片。
七八个星天外，两三点雨山前。
旧时茅店社林边，路转溪头忽见。



朗诵:日本全新健身法(播音)

2004年6月8日《生活日报》

近年来,朗诵在日本已经被视为健体健心、受益无穷的活动,各地都雨后春笋般地兴办了不同形式的民间朗诵组织,甚至连小学也恢复了朗读课。

恢复朗读是日本东北大学川曷(hé)隆太教授脑功能研究计划的一部分。川曷研究发现,人在朗读时,70%以上的神经细胞参与大脑活动,超过默读和识字,相当于大脑的“热身体操”。如果长期坚持,反复练习朗读,能强化学生的记忆,提高学生注意力,进入兴奋的学习状态,增强学习效果。

日本人之所以对朗诵如此情有独钟,是因为健康学家们认为:朗诵犹如“健身体操”,可使大脑皮层的抑制和兴奋过程达到相对平衡,血流量及神经功能的调节处于良好状态;朗诵有如唱歌,能增加肺活量,使全身通畅,有怡情养性的独特作用;朗诵还是一种“思维体操”,特别有助于减轻老人“黄昏思想”的精神压力,锻炼老人的记忆力和表达力。当然,朗诵还能增进人们之间的友谊。这么多好处,何乐而不为呢?(作者:邛本岁)

>>> 自我介绍

☞ 训练小贴士:

每个人都做一下自我介绍,注意发音准确清晰,流畅连贯。

大家好! 我叫_____,今年____岁,在_____做_____工作。我住在_____。我的爱好有_____。我参加这个培训的目的是_____。希望大家和我交朋友。谢谢大家!

第二课

>>> 绕口令

训练小贴士：

绕口令是把容易混淆或拗口的字词组合在一起的语言游戏。经常进行绕口令训练,可以使我们的口齿敏捷、有力,发音清晰、准确,是播音主持重要的基本功训练,也是进行方音矫正的有效工具。

练习绕口令要分几步走:1. 读准(普通话标准,没有方音,没有错音);2. 读清(发音清晰洪亮);3. 读熟(没有磕绊,流畅自然);4. 读快(直至如连珠炮般火爆引人)。

1. 八百标兵奔(bīng, bèn)北坡,炮兵并(bìng)排北边跑。

炮兵(bāng)怕把标兵碰(pèng),标兵怕碰炮兵炮。

2. 哥挎瓜筐过宽沟,过沟瓜筐滚宽沟。

隔沟挎筐瓜筐扣,瓜滚筐空哥怪沟。(主练打开牙关,口腔共鸣)

3. 调到大岛打大盗,大盗太刁投短刀。

推打叮当短刀掉,踏盗得刀盗打倒。(主练舌头灵活有力和 a 的共鸣)

4. 石榴树,结(jiē)樱桃,杨柳树上结辣椒;吹着鼓,打着号,抬着大车拉着轿;木头(tou)沉水底,石头水上漂;小鸡叼了个饿老鹰,老鼠



捉了个大花猫。从来不说颠倒话，口袋驮着毛驴跑。

5. 九月九，九个酒迷喝醉酒。九个酒杯九杯酒，九个酒迷喝九口。

喝罢九口酒，又倒九杯酒。九个酒迷端起酒，“咕咚儿咕咚儿”又九口。九杯酒，酒九口，喝罢九个酒迷醉了酒。

6. 扁担长，板凳(dèng)宽，扁担没有板凳宽，板凳没有扁担长。扁担绑在板凳上，板凳不让扁担绑在板凳上，扁担偏要绑在板凳上。

这是几段绕口令，我说得不好，还得请您多多来批评。

>>> 讲故事

训练小贴士：

讲故事要选择内容健康新颖，有吸引力，适合大家口味的段子。要对语言进行适合自己表演的口语化加工，使之朗朗上口，生动有趣，引人入胜。要把握好人物特点，进入角色，用声音、眼神、表情、姿势、动作模仿人物和渲染情景。

讲故事最注重“生动”。要用不同音色、不同语气、不同语调来表现不同人物。要学谁像谁，学啥像啥。

猫和狐狸(故事)

猫和狐狸，好像两个小圣人，出发去朝拜圣地。这是两个圆滑透顶的家伙，其实又都是名副其实的伪君子，地地道道的阿谀逢迎的骗子。他俩一路上骗吃了不少家禽，还骗到了不少干酪。

旅途很长，枯燥无味，他们就用争论来消磨时光。对他们来说，争论真是个好办法，要是没有争论他俩就要昏昏欲睡。所以这两位朝圣者长时间地大声嚷嚷，在争论一通之后又谈到了周围的伙伴。

狐狸对猫说：“你以为自己聪明伶俐，你有我懂得多吗？我有多种锦囊妙计。”

“不，”另一个说，“我的褡裢里可只有一招，不过我认为它赛过各种高招。”

这两个家伙热烈地争辩起来，一个说是，一个说非，如果不是一群猎狗到来，这场口角就会无休止地进行下去。

眼看猎狗已经逼近，猫对狐狸说：“朋友，你在你的锦囊里搜上一搜，再用你那足智多谋的脑袋想上一想，你一定会找到许多妙计的。至于我呢，我只有这样一个招数。”说着他就爬到树上去了。

狐狸想出了上百条无用的计策，他钻进了上百个洞穴，上百次地把猎狗引入歧途。他到处寻找隐避所，但是都没有成功。猎人用烟熏他，矮种猎狗钻进洞来咬他。当他又一次从某一个洞穴钻出来时，两只利索的狗一蹿而起，咬住他的咽喉，把他咬死了。



第三课

>>> 吐字归音(艺术发声的基础)

训练小贴士：

“枣核”形



出字——声母发音部位准确，似“老虎叼崽”，
发音有力而不僵死。

立字——韵腹拉开立起，实现充分的口腔共鸣。开口音稍闭，
闭口音稍开。

归音——发音部位基本或完全归于韵尾。收音干净利落。

咬清字头，发响字腹，收好字尾。

我为少男少女们歌唱(诗歌)

何其芳

我为少男少女们歌唱。

我歌唱早晨，

我歌唱希望，

我歌唱那些属于未来的事物，
我歌唱正在生长的力量。

我的歌啊，
你飞吧，
飞到年轻人的心中，
去找你停留的地方。

所有使我像草一样颤抖过的
快乐或者好的思想，
都变成声音飞到四方八面去吧，
不管它像一阵微风，
或者一片阳光。

轻轻地从我琴弦上，
失掉了成年的忧伤，
我重新变得年轻了，
我的血流得很快，
对于生活我又充满了梦想，充满了渴望。