

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

(第2版)

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

(第2版)

邢捍国 主编



中国传媒大学出版社
· 北京 ·

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.—2版.—北京:中国传媒大学出版社,2017.8

(播音主持与才艺表演阶梯训练教材)

ISBN 978-7-5657-2012-3

I. ①青… 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 (2017) 第 114561 号

青年播音主持与才艺表演训练(第2版)

QINGNIAN BOYIN ZHUCHI YU CAIYI BIAOYAN XUNLIAN(DI-ER BAN)

主 编 邢捍国

丛书策划 冬 妮

责任编辑 张 旭 李水仙 王雁来

插 画 张 玥

责任印制 曹 辉

封面设计 风得信·阿东

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

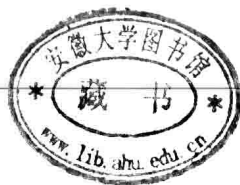
开 本 787×1092mm 1/16

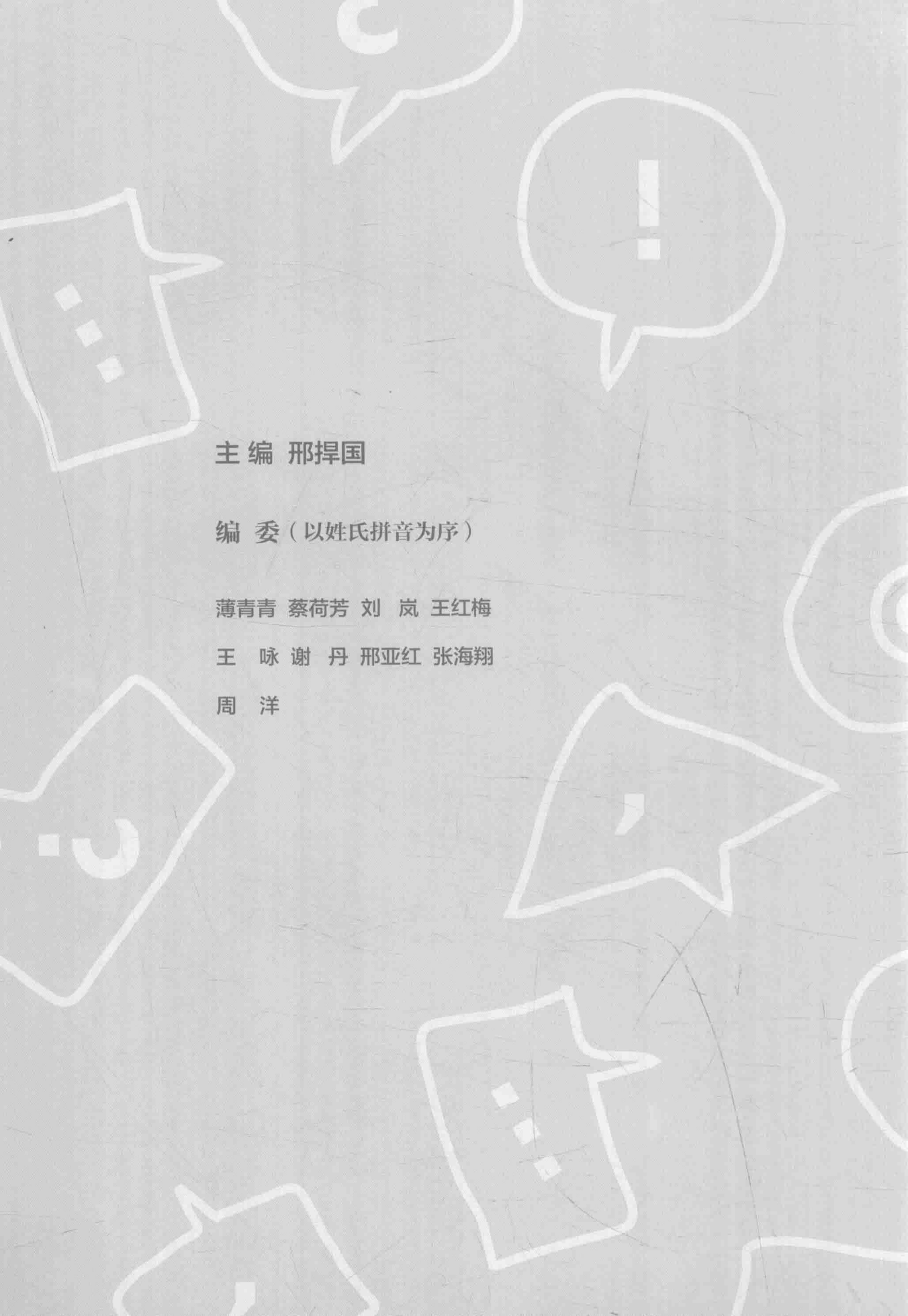
印 张 14.5

字 数 174千字

版 次 2017年8月第2版 2017年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5657-2012-3/G·2012 定 价 39.00元





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



索引

(分类内按音序排列)

- | | | | |
|-------------------|-----------|---------------|-----------|
| 1.吐字归音(艺术发声的基础) | / 8 | 20.昨日诗 | / 149 |
| 2.自我介绍 | / 4 | 21.思念 | 马克思 / 176 |
| 朗诵(按作者年代排序) | | 22.我愿意是急流 | 裴多菲 / 178 |
| 1.短歌行 | 曹操 / 90 | 23.海燕 | 高尔基 / 57 |
| 2.行路难 | 李白 / 46 | 24.立论 | 鲁迅 / 121 |
| 3.马说 | 韩愈 / 153 | 25.自立诗 | 陶行知 / 147 |
| 4.相见欢 | 李煜 / 131 | 26.沁园春·长沙 | 毛泽东 / 179 |
| 5.浪淘沙 | 李煜 / 124 | 27.春 | 朱自清 / 86 |
| 6.醉翁亭记 | 欧阳修 / 150 | 28.雨巷 | 戴望舒 / 40 |
| 7.爱莲说 | 周敦颐 / 152 | 29.我为少男少女们歌唱 | 何其芳 / 8 |
| 8.江城子·密州出猎 | 苏轼 / 81 | 30.所有的日子都来吧 | 王蒙 / 182 |
| 9.江城子·乙卯正月二十日夜记梦 | 苏轼 / 174 | 31.科学的春天 | / 131 |
| 10.水调歌头·中秋 | 苏轼 / 82 | 32.桂林山水 | / 35 |
| 11.武陵春 | 李清照 / 120 | 33.鸟岛 | / 32 |
| 12.一剪梅 | 李清照 / 111 | 34.故乡 | 吴士军 / 39 |
| 13.声声慢 | 李清照 / 112 | 35.可爱的小鸟 | 王文杰 / 61 |
| 14.永遇乐·京口北固亭怀古 | 辛弃疾 / 114 | 36.朋友和其他 | 杏林子 / 64 |
| 15.西江月 | 辛弃疾 / 3 | 37.散步 | 莫怀戚 / 67 |
| 16.破阵子·为陈同甫赋壮词以寄之 | 辛弃疾 / 20 | 38.祖国啊,我是属于你的 | / 122 |
| 17.过零丁洋 | 文天祥 / 153 | 39.珍惜 | / 84 |
| 18.今日诗 | 文嘉 / 149 | 40.牡丹的拒绝 | 张抗抗 / 108 |
| 19.明日歌 | 钱鹤滩 / 149 | 41.生日的祝福 | / 143 |
| | | 42.新婚的祝福 | / 72 |
| | | 43.我们这个年龄 | 岩鹰 / 145 |

- 44.祝愿 汪国真 / 146
- 45.看海去 / 147
- 46.露 田晓菲 / 166
- 47.这也是一切 舒婷 / 105
- 48.致橡树 舒婷 / 1
- 49.盛世中国 / 28
- 50.你们究竟要我们怎样生存? 林良多 / 187
- 51.烟雨江南 陆幼青 / 188
- 52.朗诵者之歌(群诵) 苗晓 / 76
- 53.黄菊花开 / 17

演讲(以下都按首字音序排列)

- 1.不自由,毋宁死 帕特里克·亨利 / 10
- 2.电影《高山下的花环》雷军长讲话片断 / 42
- 3.韩复榘的“演讲” / 59
- 4.决战前的演说 华盛顿 / 36
- 5.我有一个梦想 马丁·路德·金 / 166
- 6.在葛底斯堡的演说 林肯 / 181

故事

- 1.爱吃糖的妹妹 / 50
- 2.爱夸耀的乌鸦 / 197
- 3.国际玩笑 / 73
- 4.猴吃西瓜 / 33
- 5.狐假虎威 / 62
- 6.鲤鱼跳龙门 / 186
- 7.卖火柴的小男孩儿 迪安·斯坦雷 / 54
- 8.猫和狐狸 / 6
- 9.巧媳妇 / 113
- 10.上帝发的答卷 / 106

- 11.探病 / 129
- 12.蜗牛登塔 / 92
- 13.秀才的“三句半” / 147

快板

- 1.愁 张文甫 / 14
- 2.方音辨正·绕口令·快板(一) / 16
- 3.方音辨正·绕口令·快板(二) / 52
- 4.方音辨正·绕口令·快板(三) / 110
- 5.蝈蝈蝈对吹 / 48
- 6.酒迷 / 88
- 7.香蕉皮 / 37

相声

- 1.超级主持人 / 116
- 2.吹牛(一)·直截了当地吹 / 155
- 吹牛(二)·绕着吹 / 158
- 吹牛(三)·借吹、海阔天空吹 / 161
- 3.撇嘴姑娘 / 184
- 4.连升三级 / 138
- 5.省略语 / 21
- 6.小偷公司 / 198
- 7.新地理图 / 93

歌唱、歌词朗诵

- 1.长江之歌 胡宏伟 词,王世光 曲 / 126
- 2.鼓浪屿之波 / 26
- 3.黄河颂 / 136
- 4.同一首歌 / 31



话剧、电视剧、小品

1. 铡国舅 / 190
2. 面圣抗辩 / 192
3. 丞相探监 / 193
4. 闯宫递书 / 194
5. 谢恩荐才 / 195
6. 《家有儿女·家有神探》片段 / 206
7. 左撇子 / 135

播音

- 国家职业资格目录清单调整 151 项职业资格榜
上有名 / 74

主持

1. 陈思思委员呼吁: 抵制“港独”艺人, 规范网络直播 / 128
2. 朗诵: 日本全新健身法 / 3
3. 元旦文艺演出主持词 / 70

绕口令

- 方音辨正·绕口令三段 / 34

贯口

1. 报菜名 / 176
2. 报花名 / 43
3. 丰富多彩的体育运动 / 56
4. 莽撞人 / 117
5. 外国著名城市 / 127
6. 中国主要城市 / 45

评书

- 十三太保 / 65

气息训练

- 数红旗 / 144
- 数枣儿 / 47

笑话

1. 笑话八段 / 71
2. 笑话八段 / 171
3. 乱用成语 / 69



目 录

索引 / 1

第一课 / 1

朗诵 / 1

致橡树 / 1

西江月 / 3

朗诵:日本全新健身法(播音) / 3

自我介绍 / 4

第二课 / 5

绕口令 / 5

讲故事 / 6

猫和狐狸(故事) / 6

第三课 / 8

吐字归音(艺术发声的基础) / 8

我为少男少女们歌唱(诗歌) / 8

第四课 / 10

演讲 / 10

不自由,毋宁死(演讲词) / 10

第五课 / 14

快板 / 14

愁(快板) / 14

第六课 / 16

方音辨正·绕口令·快板

(一) / 16

黄菊花开(对诵) / 17

第七课 / 20

破阵子·为陈同甫赋壮词以寄

之 / 20

相声 / 21

省略语(相声) / 21

第八课 / 26

歌词朗诵演唱训练 / 26

鼓浪屿之波(歌唱、歌词朗

诵) / 26

第九课 / 28

盛世中国(诗朗诵) / 28

同一首歌(歌唱、歌词朗诵) / 31

第十课 / 32

鸟岛(诗歌) / 32

第十一课 / 33

猴吃西瓜(故事) / 33

方音辨正·绕口令三段 / 34

第十二课 / 35

桂林山水(散文) / 35

第十三课 / 36

决战前的演说(演说词) / 36

香蕉皮(快板) / 37

第十四课 / 39

故乡(散文) / 39

第十五课 / 40

雨巷(诗歌) / 40

第十六课 / 42

电影《高山下的花环》雷军长讲话
片段 / 42

第十七课 / 43

贯口 / 43

报花名(贯口) / 43

第十八课 / 45

中国主要城市(贯口) / 45

行路难 / 46

第十九课 / 47

气息训练 / 47

数枣儿(一口气说完百字绕口令
训练) / 47

第二十课 / 48

蝈蝈蚰蚰对吹(快板) / 48

第二十一课 / 50

爱吃糖的妹妹(故事) / 50

第二十二课 / 52

方音辨正·绕口令·快板

(二) / 52

第二十三课 / 54

朗读 / 54

卖火柴的小男孩儿 / 54

丰富多彩的体育运动(贯口) / 56

第二十四课 / 57

海燕 / 57

韩复榘的“演讲” / 59

第二十五课 / 61

可爱的小鸟(散文) / 61

狐假虎威(寓言故事) / 62

第二十六课 / 64

朋友和其他(散文) / 64

评书练习 / 65

十三太保(评书) / 65

第二十七课 / 67

散步(散文) / 67

第二十八课 / 69

乱用成语 / 69

节目主持 / 69

元旦文艺演出主持词 / 70



第二十九课 / 71

笑话八段 / 71

新婚的祝福(诗朗诵) / 72

第三十课 / 73

国际玩笑(笑话故事) / 73

第三十一课 / 74

播音 / 74

国家职业资格目录清单调整

151 项职业资格榜上有名 / 74

第三十二课 / 76

朗诵者之歌(群诵) / 76

第三十三课 / 81

江城子·密州出猎 / 81

水调歌头·中秋 / 82

第三十四课 / 84

珍惜(诗朗诵) / 84

第三十五课 / 86

春(散文) / 86

第三十六课 / 88

酒迷(快板) / 88

短歌行 / 90

第三十七课 / 92

蜗牛登塔(故事) / 92

新地理图(相声) / 93

第三十八课 / 105

这也是一切(诗歌) / 105

上帝发的答卷(故事) / 106

第三十九课 / 108

牡丹的拒绝(散文选摘) / 108

第四十课 / 110

方音辨正·绕口令·快板

(三) / 110

一剪梅 / 111

声声慢 / 112

第四十一课 / 113

巧媳妇(故事) / 113

永遇乐·京口北固亭怀古 / 114

第四十二课 / 116

超级主持人(相声) / 116

莽撞人(贯口) / 117

第四十三课 / 120

武陵春 / 120

立论 / 121

第四十四课 / 122

祖国呀,我是属于你的(诗歌) / 122

第四十五课 / 124

浪淘沙 / 124

第四十六课 / 126

长江之歌(歌唱、诗歌朗诵) / 126

外国著名城市(贯口) / 127

第四十七课 / 128

陈思思委员呼吁:抵制“港独”艺

人,规范网络直播 / 128

探病(笑话故事) / 129

第四十八课 / 131

相见欢 / 131

科学的春天 / 131

第四十九课 / 135

话剧 / 135

左撇子(话剧小品) / 135

黄河颂(歌唱、朗诵) / 136

第五十课 / 138

连升三级(单口相声) / 138

第五十一课 / 143

生日的祝福(朗诵) / 143

气息训练 / 144

数红旗 / 144

第五十二课 / 145

我们这个年龄(诗歌) / 145

祝愿(诗歌) / 146

第五十三课 / 147

看海去(诗歌) / 147

自立诗 / 147

秀才的“三句半”(故事) / 147

第五十四课 / 149

明日歌 / 149

今日诗 / 149

昨日诗 / 149

醉翁亭记 / 150

第五十五课 / 152

爱莲说 / 152

过零丁洋 / 153

马 说 / 153

第五十六课 / 155

吹牛(一)·直截了当地吹 / 155

吹牛(二)·绕着吹 / 158

吹牛(三)·借吹、海阔天空

吹 / 161

第五十七课 / 166

露(诗歌) / 166

我有一个梦想(演说) / 166

第五十八课 / 171

笑话八段 / 171

第五十九课 / 174

江城子·乙卯正月二十日夜

记梦 / 174

第六十课 / 176

思念(情诗) / 176

报菜名(贯口) / 176

第六十一课 / 178

我愿意是急流(诗歌) / 178

沁园春·长沙 / 179

第六十二课 / 181

气息训练 / 181



在葛底斯堡的演说 / 181

所有的日子都来吧 / 182

第六十三课 / 184

噉嘴姑娘(相声) / 184

鲤鱼跳龙门(故事) / 186

第六十四课 / 187

你们究竟要我们怎样生存?

(诗歌) / 187

烟雨江南(散文) / 188

第六十五课 / 190

铡国舅(电视剧配音) / 190

面圣抗辩(电视剧配音) / 192

丞相探监(电视剧配音) / 193

闯宫递书(电视剧配音) / 194

谢恩荐才(电视剧配音) / 195

第六十六课 / 197

爱夸耀的乌鸦(故事) / 197

小偷公司(相声) / 198

第六十七课 / 206

《家有儿女·家有神探》

片段 / 206

青年语言才艺等级标准 / 212

给教师的教学建议 / 213



第一课

>>> 朗诵

👉 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”。表达感情时还要和具体词语、具体情景、心情和谐一致。

致橡树

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(jiè)；
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。

提示：作者通过木棉树对橡树的“告白”，否定了世俗的不平等的爱情观，呼唤自由、独立、风雨同舟的爱情观，喊出了爱情中男女平等、心心相印的口号，发出了新时代女性的独立宣言，表达了对爱情的憧憬与向往。

学习朗诵可参考网上朗诵视频。



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？

>>> 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)。

1.八百标兵奔北坡,炮兵并排北边跑。

炮兵怕把标兵碰,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ɑ的共鸣)

4.石榴树,结樱桃,杨柳树上结辣椒;吹着鼓,打着号,抬着大车拉着轿;木头沉水底,石头水上漂;小鸡叼了个饿老鹰,老鼠捉了个大花