



诗歌朗诵

张颂  
编著

播音员  
主持人

训练手册

bo

yin

yuan

zhu

chi

ren

xun

lian

shou

图书馆

2

北京广播学院出版社

诗歌朗诵

播音员、主持人  
训练手册

张 颂 编著

北京广播学院出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

播音员、主持人训练手册：诗歌朗诵/张颂编著. - 北京：北京广播学院出版社，2001.1

ISBN 7-81004-883-X

I. 播… II. 张… III. ①播音员-训练-手册 ②播音员-朗诵-方法-训练 IV. G222.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 66631 号

**播音员、主持人训练手册 (诗歌朗诵)**

---

**编 著：**张 颂

**责任编辑：**杜丽华

**版式设计：**唐红梅

---

**出版发行：**北京广播学院出版社

北京市朝阳区定福庄东街 1 号 邮编：100024

电话：65779405 或 65779140

**经 销：**新华书店总店北京发行所

**印 装：**中国科学院印刷厂

---

**开 本：**787×960 毫米 1/32

**印 张：**11

**字 数：**170 千字

**版 次：**2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

**印 数：**1—10000

---

ISBN 7-81004-883-X/G·522 定价：18.00 元

---

版权所有 翻印必究 印装错误 负责调换

## 前 言

朗诵是有声语言的艺术再创作。

文学语言是诉诸视觉供人们阅读的，在视觉审美中，了解和领会文字作品的思想感情和人物事件。带有艺术品位的文字作品，特别是诗歌，只是“看”，很多情况下总觉得不满足，往往产生“念”的愿望。自己念好像那滋味还出不来，就希望念得好的人朗诵一遍，让听的人得到一种美感享受。为什么会这样呢？因为“念得好”是要花气力、下功夫的。

把文字作品“念”一遍，不过是照字出声、照本宣科，只完成了文字——声音的转换。把文字作品“朗诵”一遍，那就要进行一番创作了，因为文字作品的创作在先，朗诵的创作在后，所以说是“再创作”。

再创作，是以文字作品为依据，经过朗诵者的理解感受，然后把文字作品转化为有声语言，并以一定的语言技巧运用，使有声语言更准确、鲜明、生动，显得有声有色、声情并茂，不但使听者愿意接受，而且还能从中得到感悟。不花气

力，不下功夫，是无法达到这个目的的，也就称不上“再创作”。

所谓花气力、下功夫，就是逐步掌握朗诵的创作道路、创作原则、创作方法，一句话：创作规律。掌握了创作规律，就能事半功倍，掌握不了创作规律，便会事倍功半，甚至无功而果，事与愿违。

掌握朗诵的创作规律，不是光学一点理论或者模仿一下名家就可以奏效的，必须经过反复训练。在训练中体会，在训练中品味，日积月累、探究原委，经过长期实践，就能使朗诵水平不断提高。

训练，是创作主体德、才、胆、识的艰苦磨砺过程，有方法，但无“诀窍”，有过程，但无“捷径”。

有声语言的训练，以创作主体的个体行为为特征，“师傅领进门，修行在个人。”别人无法替代，个人无所依赖。

朗诵训练，通过文字进行讲解，一定为文字束缚，比不得用语言去说明，因此信息和内涵、思想和感情、样式和技巧、情境和风格，都会有明显的损耗，那衰减部分应由创作主体努力去弥补，否则，也许差之毫厘，谬以千里，难免走到斜路上去。

这本手册，在气息声音、语言表达共性的基础上，仅以诗歌朗诵为主体，无法包罗万象。在训练中要注意“举一反三”，如能触类旁通，则会有利于其他文体的朗诵。

## 目 录

前言	1
诗歌朗诵训练壹	1
诗歌朗诵训练贰	10
诗歌朗诵训练叁	26
诗歌朗诵训练肆	49
诗歌朗诵训练伍	56
诗歌朗诵训练陆	98
诗歌朗诵训练柒	197
诗歌朗诵训练捌	291
结束语	338
主要参考书目	342

## 诗歌朗诵训练壹

朗诵，是一面旗帜，宣传真理和正义，张扬真情和正气，召唤人们为人类的理想和美好的生活勇往直前，感化人们提高生命的质量和珍惜生存的权利。

朗诵，是一股春风，带给人们温暖的气息，送给人们温馨的感觉，它拂面而来，体贴柔顺；它绿岸而过，风光旖旎，融化了人们心中的块垒，展现了人间的多彩生活。

朗诵，是一把匕首，可以剖析悲欢离合的历史，可以揭露假冒伪劣的丑行，它铁面无私，如日月经天，它锋芒毕露，似光天化日，昭示世界和人心都变得坦荡敞亮。

朗诵，是一座殿堂，艺术的高雅和华贵仰首可见，经典的厚重和深邃引人入胜，它的精美隽永令人赏心悦目，它的黄钟大吕令人振聋发聩。有声语言在这里并不比文字语言逊色，这里再创作比创作本身还更加受到喝彩。

朗诵既有文本的文化遗产血脉，又有当代人文精神的关怀；“口耳之学”在朗诵中得到了具



体说明，“脍炙人口”在朗诵中显出了形象内涵。凡是进入朗诵视域的文字作品，便增添了有声语言的魅力，凡是获得朗诵美感的在场观众，就领略了语言艺术的真谛。

并不是所有的文本都适宜于朗诵，也不是凡是适宜于朗诵的文本都适宜于训练。朗诵有难易，训练也有层级。有很多经典性的朗诵作品，需要精深的艺术造诣和语言功力，并且显现出创作主体的风格，达到了一般后学者不易企及的艺术境界，可作某种范式，却不好成为训练材料。“功夫在诗外”，那“诗外”的功夫是以广博的学识和人生阅历为根基的。

诗歌，需要凝聚的感情，需要精美的语言，需要高远的意境，需要灵动的表现。从这个角度说，朗诵上有难度。但由于词语的拓开，语气的舒展，字音的绵长，韵脚的鲜明，又可比较真切地进行艺术把握，层级的分野也比较清楚。

诗歌，比散文、小说、寓言等语言样式更明朗，词句推进的过程更能在具体感受中驾驭，疏密度的控制显得张弛有致，节奏也不能过于自然直白。朗诵者有一定的时间、空隙去延续或转变语言的态势和趋向，使语流速度保持在其内涵所充实的时值中。

诗歌的表层把握与深层驾驭，造成了朗诵者

“胸有成竹”的内心状态，有时竟能从容地融入前理解的储备，在潜意识中主动调节、整合逻辑感受和形象感受，并在词语准确度、感情抒发度、语言疏密度、声音起伏度……等方面控纵有节、强化对比，及于听者之耳，达于听者之心。

在分析文字作品结构、主题之后，显化背景和目的的过程中，要紧紧抓住重点和基调，这是相当关键的。重点就是目的的落实，也是结构的枢纽，基调是总体色彩和分量的合成。

在形之于声时，还要从文本出发，熟练地体味每个诗句的语气，每首诗的韵律。应该说，重点、基调、语气、韵律是朗诵诗歌的四大支柱，它们共同撑起了朗诵艺术的华美架构。

重点，如画龙点睛，把一句一行一段一节一章一篇的精神实质、感情凝聚、意向趋势、艺术分寸都给以展示和点染。

重点要少而精，不宜散乱，不宜杂多。只有少而精才能突出，只有少而精才会深刻。

重点不是单纯的理智产物，必须同时是酝酿的感情产物，不仅是语意的解读，还应是语趣（理趣、情趣）的表露。

重点不是单纯地加重声音，但那声音一定与众不同，那效果一定不同凡响。重点是轴心，其前其后围绕它运动，重点是路牌，走来走去依靠

它指引。

重点与非重点相辅相成，非重点部分也有主次关系，重点也有大小的差异，非重点的削弱和重点的突出，相比较而存在，在对比中显现。

基调是全篇总体的思想感情运动显露出来的色彩和分量。一字、一行、一句、一段、一章、一篇是词语造就的个体、群体和整体，不可有字无句，有句无段，有段无篇。

全篇总体的把握是对各字各行各句各段的组织和调动。个体要服从群体，群体要服从整体，不应有离散和遗落。但整体中又要有群体和个体的存在价值，不应囫囵吞枣，不应模糊一片。

要有总体的色彩，即基本的态度、基本的感情，这就把握倾向、方向、意向。倾向是一种价值取向，判断中的取舍，主观上的偏重。由倾向决定方向，由方向确定意向。犹如作画的主色调，乐曲中的主旋律。但这色彩并不单一，常常是混和而成。

要有总体的分量，即态度的轻重程度、感情的浓淡程度，这主要把握重度、中度和轻度的区别。重度，包括沉重、凝重、深重、浓重。中度稍次之，轻度也分轻松、轻快、轻柔、轻淡。重、中、轻的区别，也要有不同的层级，如最、很、较等的相对差异。

基调的确定，特别强调对文字作品的整体感受，然后再细化为群体和个体的具体感受。最终形成整体对群体、个体的统摄观照，群体和个体对整体的呼应粘连。

基调的声音表现，虽离不开音高、音长、音强，但更强调音色的变化，如明暗、松紧、抑扬、顿挫的自如弹动、鲜活铺陈。

语气，是语言与气息的浑然一体，以语句为基础，字字珠玑、语语中的，句句贴切、语流畅达。每一句都是“这一句”，承上启下，自然衔接。思想感情的具体性与声音形式的具体性紧密结合，融为一体。

语势，是指语句的态势与趋向，类似常用的“语调”。不过，语调关注本句情态，语势更关注发展趋向。大体分为波峰、波谷、上山、下山、半起五类。由于“这一句”的个性，应注意句首不要同一起点，句腹不要同一态势，句尾不要同一落点。语势并无模式，即“语无定势”，千万不要认为某种思想感情就必须用某种语势，否则，就会形成“固定腔调”。

语势，是整个语流中的一个小片断，可以有静态的描写，却不可做静态的表达。语势是动态的，它具有波浪式和曲折性，永远处于起伏汹涌的状态中，永远是在对比推进的行程中，一旦翻

裂和出现空白，便会违背水到渠成和一气呵成的原则，形成堵塞和漏洞。

语势，因文本风格和朗诵艺术的独特表达而显出千差万别，千姿百态。同一文本，由不同的朗诵者处理，会有不同的特点；同一朗诵者在不同的地点、场合、时间、氛围中朗诵同一文本，很可能出现不同的效果。这正是语势的艺术魅力所在，也是有声语言表达规律在再创作境界中的充分展现。

语势所体现的语气，有别于语法范畴，相异于日常话语，它所涵盖的广远时空，即使“这一句”准确鲜明，更使“这一篇”神采飞扬，它包容了文本世界的朗诵艺术美学理想，合二而一，极大地催动了语言流动的奇光异采，其奥妙、精致，使朗诵者乐此不疲，使听者流连忘返。语气是性灵、精灵、通灵的显露和昭示：朗诵，可以超越文本，可以超越创作主体，达到二者相得益彰、交相辉映的效果。优秀的朗诵是难于用语言形容的，而语气是核心。

韵律是诗歌的体态，它有力地抒发激情，恰切地凸现美感，文本在视觉上就给人以婀娜多姿的构架美，朗诵艺术又赋予它听觉上悦耳动听的音乐美。这构架美和音乐美，正是在遣词造句、布局谋篇过程中讲究韵律形成的。

韵律是指现代的、主要是普通话音节构成上的声母、韵母、声调，和语句、章节中词语序列上的平仄、韵脚，包括个别古音今读、古韵今用。

由于声、韵、调的变化，平仄、韵脚的规则，共同营造了诗歌韵律的悠远高扬，产生了规整中的错落有致，参差中的有章可寻，既有鲜明的节拍乐感，又有鲜活的词语张力，不因格式而单调，也不因自由而失度。

韵律，不论是古体、近体，不论是格律、自由，在各类诗歌中都不可或缺。它好像只是形式，实际上它是内容和形式的融合。如果说诗歌有灵魂，韵律是体态，魂要附体，体要纳魂。魂不附体，体不纳魂，称不上好诗，甚至只是行尸走肉。

韵律造就美感，因其构成元素包含着美感意味，诸元素的组合，便使有声语言获得了有意味的形式，或者说具有了形式的意味。这有意味的形式同诗意、诗情融合在一处，便是诗味。那声母各发音部位、发音方法，韵母的唇形与舌位，那声调的阴阳上去（入派三声），那平仄、对仗、用韵、取境……，都赋予诗歌以韵律美。

朗诵，是朗诵者的艺术再造，是朗诵者唱给

文本的歌，是朗诵者为文本谱的曲，是朗诵者以文本为蓝图，向听者描绘的理想国；是朗诵者以文本为桥梁，跨越内心的河，进入艺术殿堂的生命之旅。

朗诵者不应满足于自己的声音、口齿和技巧，而应下功夫校正自己的世界观、人生观、价值观、审美观。朗诵者的追求是朗诵艺术的高境界，以高尚的情操陶冶人，以优秀的作品鼓舞人，以生命的感情给人以启迪，以高雅的品位给人以导引，以对利己和拜金的轻蔑使人脱离庸俗，以对奉献和勤奋的赞颂使人走近崇高。朗诵艺术不是涂脂抹粉的婢女，不应用以邀欢买笑；朗诵艺术不是贫嘴薄舌的食客，不应用以调侃人生。当然，朗诵艺术也不是道貌岸然的圣人，不必“世人皆浊我独清”地去居高临下指点迷津。

朗诵艺术需要语言功力，需要艺术技巧，但这功力、这技巧是不能一蹴而就的。学习和运用技巧要经过两个阶段：第一个阶段就是在对文本进行整体艺术把握的前提下，刻意雕琢的阶段。“熟能生巧”，“玉不琢，不成器”，因此要重视技巧的功能，要掌握技巧的精髓。第二个阶段，返璞归真的阶段，在技巧运用达到一定水平时，便超越了“刻意”，进入了“无意”，不再考虑技巧，却又是技巧无处不在，那便是“大巧若拙”，

“不工者，工之极也，”“天然去雕饰”。“艺术之所以是艺术，就因为它不是自然，”但返璞归真阶段，又回归到质朴自然，不过，这自然已经是自然美了。为此，就要刻苦训练，以百倍的努力去攀登炉火纯青的艺术高峰。



## 诗歌朗诵训练贰

朗诵艺术是一种独立的艺术语言形态，它既有语言艺术的共同规律，又无处不显示出自身的表现特征，诗歌朗诵尤其如此。

朗诵艺术的表现特征，主要是：

### 第一：热情洋溢的表演心态

朗诵者的创作心态，是一种当众表演心态。不同于生活中的谈话，不同于语文课上的朗读，不同于大会上的发言，不同于当众发表的讲演，也不同于话剧的角色塑造，更不同于话筒前的报告新闻。

这种表演心态，要求朗诵者以个人身份当众“孤独”地创造文本的情境，表达文本的精神，把朗诵者对文本的理解、感受、体验、把握，有的放矢、有动于衷地向听者揭示出来，表现出来。

这种表演心态，必须热情洋溢，不应冷漠平淡，不应若即若离。要积极迫切，愿望强烈，要从容自如，感同身受。

这种表演心态，必须尊重文本，不应自我表