

如何成功朗诵

Ru He ChengGongLangSong

青少年朗诵朗读手册



练好吐字归音；把握停顿技巧；运用重音技巧；把握语速和节奏；
调适情感态势；清除紧张情绪；诗歌的朗诵技巧；
散文的朗诵技巧；小说故事的朗读技巧；童话寓言的朗读技巧；
演说书信的朗诵技巧；台词话剧的朗诵技巧

石油工业出版社

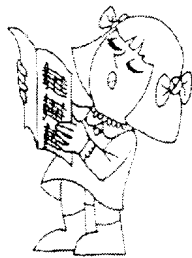
新世纪素质技能丛书

如何成功朗诵

——青少年朗诵朗读手册

谢伦浩/喻跃龙 主编
黄友春/谢欣 副主编

石油工业出版社



图书在版编目(CIP)数据

如何成功朗诵:青少年朗诵朗读手册/谢伦浩,喻跃龙主编.
—北京:石油工业出版社,2002.1

(新世纪素质技能丛书)

ISBN 7-5021-3672-X

I.如… II.①谢… ②喻… III.汉语-朗诵-青少年读物
IV.H119-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 097470 号

书 名:如何成功朗诵

编 者:谢伦浩 喻跃龙

责 编:郎东晓

出版发行:石油工业出版社 邮政编码:100011

通讯地址:北京安定门外安华里二区一号楼

经 销:全国新华书店

印刷装订:北京密云华都印刷厂

开本印张:850×1168 1/32 14.5 印张

字 数:300 千字

版 次:2002 年 1 月第 1 版

印 次:2002 年 1 月第 1 次印刷

印 数:1-10000 册

书 号:ISBN 7-5021-3672-X/G·363

定 价:18.00 元

前 言

社会在进步,时代在发展,新的生存环境呼唤新的适应型人才,过去那种埋头苦干,刻苦攻读,只求考试打百分的知识型人才很难适应社会,适应时代了,代之而起的是那种具有开拓精神,拥有创造品质,具有良好素质,掌握先进技能的能力型人才更受到社会的青睐,他们工作中左右逢源,生活中游刃有余,逐步成为顺应时代、主宰社会的生力军。

我们知道,社会是一个大家庭,人生活在这个家庭中,是社会的一分子,她必须适应社会,与人相处。必须拥有良好的心理素质、审美素质,具备优秀的口语表达能力、书面语表达能力、艺术表现能力、自我推销能力、辨识禁忌能力等等。具备良好心理素质的人才能冷脸观世界,笑脸对挫折,适时转换行为角色,与人交往起来才可得心应手;具备优越口才的人才能口吐莲花,舌绽春雷,快口如刀,呼风唤雨,交际中立足主动;具有一定写作能力的人才能笔墨含金,达意于方格,传情于字符;具有一定艺术素养的人则品性高雅,行为优秀,处处展示出美的气质;工作之余善于游玩的人,可消压力、缓解紧张,以更加轻松、舒适的心情投入新的工作。……

这些能力、素质的培养与获得是每个青年人刻意追求的,是每位父母、家长希望儿女们具备的。因为他们都知道,唯其如此,才不致于被社会淘汰,才能在激烈、无情的人生大角逐中守住属于自己的那一方天地。

为了让青少年朋友及其家长拥有一套实用的、可操作的素质技能培养训练方法,我们编辑出版了这套《新世纪素质技能丛书》,包括《青少年论辩手册》、《青少年幽默手册》、《青少年艺术手册》、《青少年游戏手册》、《青少年知识抢答赛手册》、《青少年朗诵手册》、《青少年写作手册》、《青少年审美手册》、《青少年书法手册》、《青少年禁忌手册》、《青少年行为手册》等。

相信这套丛书的出版能促使你成为一个:

有优良素质的人;

能适应时代,影响社会的人!

编 者

2002年1月



谢伦浩，当代青年演讲家，演讲与口才理论家，中华演讲学会理事，全国汉语口语研究会成员，中国公关协会艺术委员会委员，曾应邀为厂矿、机关、学校、团体、监狱演讲达 200 多场次，策划组织大型演讲、辩论赛 60 多次，出版著作《青少年朗读手册》、《青少年幽默手册》、《智慧演讲术》、《乐在幽默——幽默技巧》、《实用演讲技巧》、《应用演讲大会》、《即兴说话技巧》、《世纪大演讲——名人演讲方略》、《口才学》等著作共 11 部，发表论文与演讲辞 70 多篇。

目 录

上 篇 技 巧 篇

朗诵技巧 (3)

 选定好朗诵作品.....(4)

 进行好整设计.....(5)

- 理解朗诵作品·····(7)
- 朗诵作品的配乐·····(8)
- 如何进行集体朗诵·····(9)
- 怎样组织朗诵比赛·····(10)

朗诵节目评分方案·····(13)

- 朗诵节目评估依据·····(13)
- 评估方法·····(13)
- 上、中、下三档评分参考·····(14)

下 篇 实 用 篇

诗 词·····(17)

- 我爱你,祖国!·····(17)
- 我骄傲,我属于中国·····(21)
- 中华,中华·····(27)
- 鲜花献给你·····(31)
- 有的人·····(35)
- 小平,走好·····(38)
- 我拥有一片金属的土地·····(43)

你,浪花里的一滴水·····	(47)
因为有了你们·····	(51)
我的名字叫:兵·····	(54)
理想·····	(57)
风流歌·····	(61)
致北京·····	(74)
黄山松·····	(83)
桂林山水歌·····	(86)
天上的街市·····	(91)
永远矗立的纪念碑·····	(94)
我是一条小河·····	(98)
我应该是一角大西北的土地·····	(101)
大西北之魂·····	(105)
骆驼·····	(108)
一句话·····	(111)
我迎着风狂和雨暴·····	(114)
飞进新年的大门·····	(118)
走向未来·····	(124)
我们打扮祖国·····	(127)
新的一年带来新的希望·····	(130)
我们大家都有一双手·····	(133)
耕耘在孩子们心里·····	(138)
妈妈的节日·····	(143)
清明的怀念·····	(146)
鸡妈妈和她的孩子们·····	(152)
狼和小羊·····	(156)
乡愁·····	(159)



云	(161)
风	(164)
秋颂	(167)
西风颂	(170)
致大海	(174)
短歌	(179)
乌鸦	(182)
七律·长征	(185)
登幽州台歌	(187)
游子吟	(189)
虞美人	(191)
声声慢	(193)

散文 (195)

丁东	(195)
愿化泥土	(199)
鸟的天堂	(203)
怀鲁迅	(207)
春	(210)
白蝴蝶之恋	(214)
松树的风格	(217)
永存的慰藉	(221)
水的赞歌	(226)
月光海	(230)
上将与下士	(234)
轻轻的一声叮咛	(237)
山	(240)

世界民居奇葩·····	(246)
雪花飘啊飘·····	(249)
神奇的燕子洞·····	(252)
大自然的语言·····	(255)
珍惜自己的存在价值·····	(259)
别了,我爱的中国·····	(262)
我是个丑女孩·····	(264)
鹰歌·····	(267)
难忘的八个字·····	(270)
对岸·····	(273)
江上歌声·····	(276)
一个女教师的祈祷·····	(279)
童年的朋友·····	(282)
听泉·····	(286)
岳阳楼记·····	(289)

小说·故事·····(292)

一件小事·····	(292)
圣洁的背影·····	(296)
难以想象的抉择·····	(302)
刘胡兰·····	(305)
杰克和水手·····	(309)
小红花·····	(312)
聪明的法官·····	(316)
法律门前·····	(319)
柔弱的人·····	(323)

- 抗癌奇人韩玉亭·····(327)
- 十三年的野人生涯·····(331)
- 日月潭·····(336)
- 童话·寓言**·····(340)
- 狮子和老虎·····(340)
- 大萝卜·····(343)
- 狗鼻子·····(346)
- 奇妙的七色花·····(350)
- 点金术·····(355)
- 一头学问渊博的猪·····(359)
- 淘气的小猴子·····(362)
- 启示的启示·····(365)
- 小公鸡学吹喇叭·····(368)
- 小青蛙打老狼·····(372)
- 小红帽·····(376)
- 牛牛吹牛·····(381)
- 狐狸开汽车·····(384)
- 巨人的花园·····(387)
- 月亮出奔·····(391)
- 演说·书信**·····(393)
- 为人民服务·····(393)
- 最后一次演讲·····(396)
- 科学的春天·····(400)
- 漫谈苦闷·····(404)

青年与读书·····	(407)
狱中遗嘱·····	(412)
致父亲·····	(417)
狱中上母书·····	(421)
敬爱的周总理,安息吧! ·····	(424)
台词·话剧 ·····	(427)
高山下的花环·····	(427)
吝啬鬼·····	(431)
基督山伯爵恩仇记·····	(434)
血,总是热的·····	(436)
啊,焦书记·····	(439)
罗密欧与朱丽叶·····	(444)



上
篇

技 巧 篇





朗诵技巧

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。

朗诵作为一口耳艺术，具有悠久的历史，随着文字作品的出现，朗诵应运而生。《孟子》中的：“诵其诗，读其书”就明显地反映了先秦至更早时期朗诵的盛况。但在古代，人们把朗诵叫吟诵或吟咏。随着社会的发展进步，随着新体诗、散文，杂文等各类文学作品的大量出现，古人那种饮酒赋诗，以诗会友，低吟轻诵的方式难以适应时代了，随之而起的是有组织、有系统的大型朗诵会、朗读表演等方式，朗读也因此被赋予了除欣赏性外的教育性、娱乐性、号召性等更大的社会功能。

朗诵是有声语气的“读”的艺术，这种“读”不是简单地把文字念出来，而是圆润悦耳，吐字、声响讲究，充满感情，朗读要防止两种不正确的方法：一是唱读，有口无心，和尚念经，总是一个固定的腔调，导致声义的隔离，声不表义，声不传情；二是“硬读”，即照字念音，成有字无词，成有调无句，词与短语都没有轻重之分，听不出完整的句与段，一字一句地迸出来，死板、生硬。

如何成功朗诵

朗诵是朗诵者对文字作品的第二次创作，这种创作要求朗诵者深入理解，具体感受作品，调动自己的真情实感，把作品的无声文字变化成饱含感情的有声语言，配合各种技巧立体的展示出来。

下面介绍几则朗诵的实用技巧：

1. 选定好朗诵作品：

一次成功的朗诵，首先取决于朗诵作品的选择，选定作品时应考虑以下几方面：

第一，主题鲜明，内容健康，情趣高雅。

任何一篇文学作品，无论散文、诗歌、小说或童话、寓言都有一定立意，也就是作者通过这篇作品要告诉人们一种道理，歌颂什么？反对什么？赞扬什么？批判什么？让人们从中受到教育和启示。朗诵前选取作品要反复默读，认真分析，比较揣摩，选取内容健康、格调高雅的好作品，同时感情要丰富，一篇作品如果缺少了真挚而生动的情感，就等于失去了生命，无以打动听众。

第二，语言规范流畅，通俗易懂。

所选作品要用词优美，音律铿锵，悦耳动听，给人以“大珠小珠落玉盘”之美感。更重要的是要明白浅显，通俗易懂，因为朗诵主要是作用于人的听觉，转瞬即逝，应在短暂的过程中，唤起听众的思想感情，使之投入到作品的情境中去，如果用词运句深奥难懂，情节曲折，人物庞杂，听起来费神劳思，难以引共鸣。

第三，符合特定要求。

有些既定性主题的朗诵活动如朗诵比赛、朗诵联谊会等，所选朗诵作品要符合主题要求，不能离题；有些朗诵活动在朗诵时间、朗诵体裁上都有规定，选材时都要注意这些。