



●丛书主编 / 唐树芝
●丛书副主编 / 袁新华

语言技巧与实践丛书

朗诵语言

技巧与实践

路英 著



◆湖南师范大学出版社



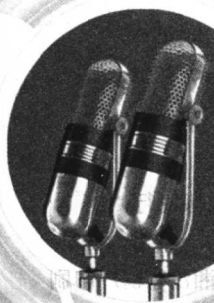
●丛书主编 / 唐树芝
●丛书副主编 / 袁新华

语言技巧与实践丛书

朗诵语言

技巧与实践

路英 著



◆湖南师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

朗诵语言技巧与实践 / 路英著. —长沙: 湖南师范大学出版社, 2002.10

(语言技巧与实践丛书/唐书芝主编 袁新华副主编)

ISBN7—81081—220—3/H·014

I. 朗 ... II. 路 ... III. 汉语—朗诵—语言艺术
IV. H119

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 079472 号

朗诵语言技巧与实践

路 英 著

策划组稿: 孙利军 刘苏华

责任编辑: 李 阳

责任校对: 全 健 李今轶

湖南师范大学出版社出版发行

(长沙市岳麓山)

湖南省新华书店经销 望城湘江印刷厂印刷

850×1168 32 开 7.125 印张 179 千字

2002 年 12 月第 1 版 2002 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1—6000 册

ISBN7—81081—220—3/H·014

定价: 11.50 元

作者
简介



路英，男，1937年生，河北涿州人。播音指导、教授。从20世纪50年代末开始，一直从事播音主持的实践和教学工作，有比较扎实的理论功底和丰富的实践经验。主要作品有：《播音知识与练习》、《语音与发声》（即出）、《朗诵艺术》（音像作品）、《临江哀楚——屈原作品专辑》（音像作品）和大量的文学作品朗诵带（碟）。

主编
简介



唐树芝，男，1943年生，湖南湘潭人，教授。20世纪80年代开始口才学、演讲学的教学与研究，四次主编和参编国家级、省级演讲学教材，出版著作8部。

副主编
简介



袁新华，女，1956年生，湖南省旅游局党组副书记、副局长。长期从事翻译、导游工作和旅游企业、旅游行业的管理工作。

ISBN 7-81081-220-



9 787810 812207

前 言

美国著名教育家、演讲理论家戴维·卡耐基在《口才训练妙诀》一书中指出：“一个人的成功，约有百分之十五取决于技术知识，百分之八十五取决于人类工程——发表自己意见的能力，担任领袖的能力，和激发他人热忱的能力。”这三种能力，哪种能力又能离得开口才呢？美国人类行为科学研究者汤姆士说得更直接：“说话的能力是成名的捷径。”他甚至断言：“发生在成功人物身上的奇迹，一半是由口才创造的。”（转引自陈大海《公共口才教程》，中山大学出版社 1997 年版，第 14 页。）当今世界，科学技术飞速发展，信息量极为丰富，而且高度企业化、全球化。“地球在缩小，舌头在延长”，这是现代社会带给人们的两个最鲜明感觉。因此，与之相适应的人才，必须具备良好的口才。

良好口才的表现特征，应该是敢说、有说、会说。敢说，是由良好的心理素质决定的；有说，取决于精深的修养与深厚的积累；会说，则源于娴熟的技巧与技艺。

基于对社会、人才、口才内在关系的理解，2001 年上半年，由湖南师范大学出版社策划，长沙大学唐树芝教授担任主编，湖南省旅游局副局长袁新华担任副主

编，编写了一套语言技巧与实践丛书。

丛书从语言技巧的视角切入，立足实践，以驾驭实例的方式，循序渐进地全面地促成技巧向能力转化。阐述力求简明、精当，举例讲究典范、时新。

丛书的作者分别是：

《演讲语言技巧与实践》——长沙大学唐树芝；

《主持语言技巧与实践》——湖南师范大学黄瑛，
湖南都市频道曾致；

《导游语言技巧与实践》——湖南师范大学赵湘军；

《朗诵语言技巧与实践》——湖南广播电视学校路
英。

但愿这套丛书，能带给读者一定的裨益。

书中的肤浅、疏漏在所难免，诚望专家学者、同仁、读者不吝赐教。

编 者

2002年9月2日

目 录

第一章 朗诵概说	(1)
第一节 什么是朗诵	(1)
第二节 朗诵的意义	(2)
第三节 朗诵的要素	(4)
第四节 朗诵的要求	(5)
第二章 朗诵的咬字技巧	(7)
第一节 读准声母	(7)
第二节 读准韵母	(22)
第三节 读准声调	(32)
第四节 读出音变	(34)
第五节 注意词的轻重格式	(42)
第六节 读准字音	(43)
第七节 朗诵的字音美	(55)
技巧训练	(60)
第三章 朗诵的发声技巧	(87)
第一节 朗诵对声音的基本要求	(87)
第二节 发声方法	(88)
第三节 嗓音保护	(103)
技巧训练	(104)

第四章 朗诵要把握作品	(111)
第一节 进入作品, 加深理解	(112)
第二节 展开想象, 获得感受	(119)
第三节 深入体验, 调动情感	(121)
技巧训练	(124)
第五章 朗诵语言技巧	(128)
第一节 停顿	(129)
第二节 重音	(138)
第三节 语气	(143)
第四节 节奏	(146)
第五节 体态语言	(148)
技巧训练	(151)
第六章 文学作品的朗诵	(155)
第一节 诗歌的朗诵	(155)
第二节 散文的朗诵	(170)
第三节 寓言的朗诵	(176)
第四节 小说的朗诵	(181)
技巧训练	(189)
参考书目	(221)

第一章 朗诵概说

本章主要介绍什么是朗诵，朗诵的构成要素，朗诵的意义和朗诵的要求。

第一节 什么是朗诵

朗诵，是把作品的书面文字转化为口头上的有声语言的一种创作活动。它不是简单地照本宣科、念字出声，而是通过朗诵者的再创造，把静止的、无声的书面文字变成活生生的、更能表情达意的口头语言。朗诵，在通常情况下也叫朗读。“读”，《辞海》解释为“照文字念诵”，《现代汉语辞典》解释为“看着文字念出声音”；“诵”《辞海》解释为“朗读”，《现代汉语辞典》解释为“读出声音来”。可见，“读”与“诵”属于同义词，朗读与朗诵没有本质上的差别，在一般情况下可以通用。但朗读侧重实用性，如读报刊上的文章、读文件、读讲稿、读课文；朗诵则侧重于表演性，材料多为文学作品，如诗歌、散文、小说。可以说，朗读是朗诵艺术的基础，朗诵则是在此基础上的进一步升华和提高。

第二节 朗诵的意义

朗诵（朗读）是一项很好的语言活动，它对于人们的许多方面都有重要意义。

一、朗诵能陶冶情操，提高素养

好的作品是丰富的精神食粮。以古诗文为例，江泽民同志号召大家学一点古典诗文，中国青少年发展基金会继“希望工程”之后又推出了“中华古诗文经典诵读工程”。中华古诗文兼跨德育、智育、美育三大范畴，凝结了前人对人生、社会自然万物的文化观察，闪现着中华民族所特有的精神基因。蕴含在古诗文中的热烈的爱国情愫，崇高的人格精神，诚挚的道德操守，忠贞的爱情观念，是国人重建人生信念的重要资源。“腹有诗书气自华”，经常诵读古诗文，能够提高精神境界，给人以信念和人格力量。特别是青少年，直面经典，潜移默化，对人格发育，对培养正直、无私、自律等社会责任感很有益处。当然，现当代的优秀作品也具有同样的作用。朗诵毛泽东的诗词，你难道不被他那崇高的情感、博大的胸襟和顽强的意志所激励、所感动吗？总之，朗诵（朗读）能使我们陶冶情操、增长知识、提高素养。

二、朗诵能提高语言表达能力

朗诵（朗读）的过程实际上是一个学习、摄取、积累的过程。名家们叙事、明理、状物、抒情的高超手法，作品中那精美的词语、生动的修辞、严谨的逻辑、巧妙的布局、动人的韵律，都会在诵读过程中被吸收，被储存。积累多了，表达能力就会不断提高，表达起来就可出口成章、下笔成文。诵读的确是提高语

言表达能力的一条重要途径。

三、朗诵（朗读）有助于增强语文教学效果

语文教学有听、说、读、写四个环节，读，是一个重要环节。“严格地说，书面上写的语言是不完全的语言。语气、语调、语势、语感、抑扬顿挫、轻重缓急，书面上受到局限，全都表达不出来……口头语言中因为多了一层语音的作用，于是它才增加了活力，有了跳跃着的生命。”（徐世荣）常有这样的情况，有时，我们看一篇作品没觉得怎么样，但听了别人声情并茂的朗诵之后，那感受就大不一样了。所以，只有读，特别是精心准备的朗诵，才能更深刻地理解，更具体地感受。特别是汉语言的美（整齐美、抑扬美、回环美），不通过读，是无法深切感受的。语文教学中的“读”（教师的范读、学生的练读）对学生感受力、想象力和理解力的培养无疑有着很大的好处。

四、朗诵（朗读）可以帮助我们学习普通话

随着改革开放的不断深入和发展，随着中国加入世贸组织，人际交流越来越频繁，越来越广泛，学习推广普通话已经成了当务之急。学习普通话有许多的方法，通过朗读来学无疑是一种重要的方法。诵读的基本要求是把字音读准，这就逼着你去查，去练，在诵读的过程中，你就可以逐渐地克服方言的影响，发好普通话的标准音。例如，朗读苏轼的《题西林壁》：

横看成岭侧成峰，远近高低各不同。

不识庐山真面目，只缘身在此山中。

可以帮助你分辨平翘舌音。朗读王勃的《送杜少府之任蜀州》：

城阙辅三秦，风烟望五津。
与君离别意，同是宦游人。
海内存知己，天涯若比邻。
无为在歧路，儿女共沾巾。

可以帮助你分辨前后鼻音。朗读与学习普通话同时并举，一举两得，何乐而不为呢？

第三节 朗诵的要素

朗诵包含朗诵者、听者、作品和环境等几个要素。

一、朗诵者

朗诵者是创作的主体，是最重要的因素。朗诵者的情况直接关系到朗诵的成败。朗诵者必须具备良好的素质，如思想素质、人品素质、语言素质、文化素质等。朗诵绝不是单纯的语言技巧问题，更为重要的是内在素质问题。“有什么样的修养，就有什么样的艺术。”学习朗诵，必须重视内在素质的培养。

二、听者

听者是朗诵接受的对象。作为表演性的朗诵，必须顾及对象。要根据对象的不同情况来选择朗诵材料、运用朗诵技巧。

三、作品

作品是朗诵创作的基础。不是所有的作品都适合于朗诵，要选择那些声韵铿锵、朗朗上口的作品来朗诵。另外，选择作品的时候，还要考虑听者、时代、环境等因素。

四、环境

朗诵创作的语境。语境是制约语言表达的一个重要因素，语言表达一定要顾及语境。要注意朗诵的具体时间、地点、条件等因素，比如，新年、春节、五一、十一、课堂、舞台、广播、电视等等。不同的环境，在选材和表现上都应该有所区别。

第四节 朗诵的要求

朗诵的基本要求有以下几点：

一、咬字准确规范，清晰流畅

语音要标准，符合普通话的要求，符合规范，不要读错别字。吐字要干净利落、自然流畅；不能含糊不清、结结巴巴。

二、声音宽松圆润，朴实明朗

朗诵主要是声音的艺术，声音的好坏，对朗诵效果关系极大。一定要注意声音的锻炼。要让自己的声音好听、好用、富于表现力。

三、表达恰切、充分，生动、自如

要准确，从宏观的把握到微观的处理，从整体的态度、情感到具体的停顿、重音、语气、节奏，都应当是准确的。要充分地体现作品的思想内容和精神实质。要形象生动、亲切自如，不干巴，不板滞。

四、表情适度、得体，自然、大方

这里的表情指的是体态表情，包括面部表情、手势和身体动作。朗诵主要靠面部表情，手势动作也需要，但一定要适度、得体，符合作品的要求，切不可过多、过滥。动作、表情还要自然、大方，不可装腔作势，生硬、做作。

第二章 朗诵的咬字技巧

朗诵必须讲究咬字，一要准确规范，二要优美动听。本章就是从这两个方面讨论咬字问题，包括音节的声、韵、调，语流音变、汉字正音和字音美等问题。

第一节 读准声母

一个音节的发音是由声母、韵母、声调三个要素决定的。要发准声母，首先要了解声母的发音条件，掌握声母的发音特性，发好每个声母。同时，还要知道自己的方言声母和普通话声母之间的对应规律，进行辨正。

一、声母的发音

声母就是音节开头的辅音。辅音的最大特点是受阻，首先得知道在哪儿阻，这是部位问题，然后是怎么阻，这是方法问题。任何一个声母的发音都是由发音部位和发音方法这两个方面决定的。

附：发音器官示意图

(一) 声母的发音部位

发音部位就是声母发音时气流受到阻碍的位置。普通话的21个声母按发音部位的不同可分为七类：

1. 双唇音 双唇阻塞。有 b、p、m 三个。

2. 唇齿音 上齿接近下唇形成阻碍。只有 f 一个。

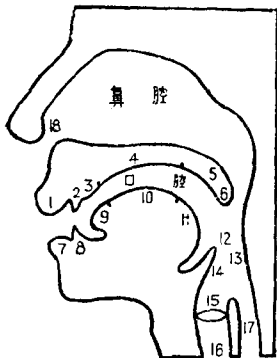
3. 舌尖前音 舌尖抵住下齿背，舌叶与上齿龈形成阻碍。有 z、c、s 三个。

4. 舌尖中音 舌尖抵住上齿龈形成阻碍。有 d、t、n、l 四个。

5. 舌尖后音 舌尖抵住或接近硬腭最前部（上齿龈与硬腭交界处）形成阻碍。有 zh、ch、sh、r 四个。

6. 舌面音 舌面前部抵住或接近硬腭形成阻碍。有 j、q、x 三个。

7. 舌根音 舌根抵住或接近软腭形成阻碍。有 g、k、h 三个。



发音器官示意图

1. 上唇 2. 上齿 3. 齿龈 4. 硬腭
5. 软腭 6. 小舌 7. 下唇 8. 下齿
9. 舌尖 10. 舌面 11. 舌根 12. 咽头
13. 咽壁 14. 会厌 15. 声带 16. 气管
17. 食道 18. 鼻孔

(二) 声母的发音方法

声母的发音方法，从三个方面分析：

1. 阻碍的方式

根据阻碍和消除阻碍的不同方式，把声母分为塞音、擦音、塞擦音、鼻音、边音五类。

(1) 塞音 发音时，两个部位完全阻塞，软腭上升，堵塞鼻腔通路，气流冲破阻碍，爆破成声。发音短促有力，没有摩擦，不能延长。有 b、p、d、t、g、k 六个。