

伍振国 关 瀛 著

朗 诵

LANGSONGXUNLIANZHIDAO

训练指导

朗诵是一门群众性的高雅艺术，朗诵的历史渊源远流长。朗诵既要求吐字清晰、气息充足，也要求心口合一、表意准确。

中国

广播电视出版社

朗诵训练指导

伍振国 关瀛 著

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

朗诵训练指导 / 伍振国, 关瀛著. —北京: 中国广播电视出版社, 2006. 9

ISBN 7-5043-5078-8

I. 朗... II. ①伍... ②关... III. 朗诵—方法
IV. H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 112342 号

朗诵训练指导

作 者	伍振国 关 瀛
责任编辑	林 曦
封面设计	张 颀
责任校对	谭 霞
监 印	陈晓华
出版发行	中国广播电视出版社
电 话	86093580 86093583
社 址	北京市西城区真武庙二条 9 号 (邮政编码 100045)
经 销	全国各地新华书店
印 刷	北京海淀安华印刷厂
装 订	涿州市新华装订厂
开 本	850 毫米 × 1168 毫米 1/32
字 数	212 (千) 字
印 张	10.375
版 次	2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷
印 数	6000 册
书 号	ISBN 7-5043-5078-8/H · 286
定 价	20.00 元

(版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换)



伍振国

表演专业副教授、中国电影表演学会会员、中国广播电影电视经济管理研究会会员。

60 年毕业于北京电影学院表演系，曾当过演员、制片、编剧、导演。著有《实用影视制片》（1999 年 1 月中国广播电视出版社）、《影视表演语言技巧》（2000 年 10 月国际文化出版公司）。《实用影视制片》是我国制片界第一部专著。

曾在电影《沙鸥》、《邻居》、《少林寺家弟子》、《目标》、《公民从这里诞生》、《成吉思汗》、《雪狼》、《行窃大师》、《奇婚怪事》、《兵临绝境》、《血战天狮号》、《冲出死亡营》。电视剧《市长的个人情感》、《结婚》、《千里跃进大别山》、《特殊战场》，以及话剧《骆驼祥子》、《雷雨》、《暗恋·桃花源》、《哈姆雷特》中担任制片主任和重要角色。曾担任中央直属机关首届艺术节文艺汇演总导演。

除担任北京电影学院本科生、研修生、留学生、不同层次的教学工作以外，还担任中央民族大学等周边艺术院校客座教授。现任北京现代音乐学院表演系主任，表演艺术研究所所长。

另与北京电影学院动画学院院长孙立军共同设置了动画表演教学的研究课题。

前言

朗诵一向被称为群众性的高雅艺术。上至七八十岁的老人，下至四五岁的儿童，哪一个不会背几首唐诗？最常见的是语文老师在课堂上朗诵散文，演员在舞台上朗诵独白，天安门广场上群众朗诵纪念周总理的悼词，解说员朗诵展览词，岂不知领导人在台上讲话，爷爷奶奶给孩子讲寓言故事，其实也都属于朗诵的范畴。

朗诵形式简单易学，随时随地都可以表演、交流，用不着服装、道具、化妆、布景。朗诵的形式多样，有一人独诵，两人对诵合诵，多人齐诵，还可以有领诵与轮诵。

在没有文字的远古时代，人们于劳动中迸发出有节奏的语音，类似砸夯调，类似纤夫号子，那便是我们今天的朗诵与唱歌的源头。《淮南子·道应训》中写道：“今夫举大木者前呼‘邪许’（杭育声）后亦应之，此举重劝力之歌也。”在过去漫长的口头文学传诵阶段，领头人便是朗诵家和歌唱家了。

在我国第一部历史散文《尚书·舜典》中开始将唱歌与朗诵区分开来说：“诵其言谓之诗，咏其言谓之歌。”也就是说，一

首诗如果按照平仄规律把它吟出来就是诗朗诵,给它谱上音符唱出来即是歌曲了。大型音乐舞蹈史诗《东方红》、《长征组歌》将革命诗词连诵带唱,可谓诵与唱最好的结合了。

朗诵在古代被用作王公大臣们上谏时歌颂或批评劝说的手段。因为那时没有话筒,宫殿又宽阔,大臣与帝王之间又不能离得很近,声音小了听不见。在外交场合,宾主之间也常常通过朗诵来表达各自的态度与愿望。京剧《哭秦庭》即是表现楚国使臣申包胥在秦国朝廷外面连哭带唱了七天七夜,感动秦哀公出兵救楚的故事。哀公以诵《诗经·无衣》表示认同。从唐宋时期盛行朗诵,到元明清将朗诵融入戏曲的“念唱做打”四个功法的“念”之中。

随着时代的变迁,朗诵逐渐形成一门独立的表演艺术,朗诵的形式也更加丰富多彩,它可以配音乐、配舞蹈,也可以配幻灯片画面、配灯光音响,以增强朗诵的表演效果。朗诵形式伴随着我国经济腾飞、文艺繁荣,越来越受到人民群众的喜爱。同时,各大艺术院校招考表演专业时又都少不了朗诵这一重要内容。因为它可以同时考察五个方面:

1. 形象气质(姿态仪表)是否庄重大方;
2. 吐字咬字(口形舌位)是否清晰准确;
3. 四声音调(说普通话)是否纯正标准;
4. 音色音量(嗓音条件)是否圆润悦耳;
5. 内容表达(理解与表达)是否到位以及作为艺术工作者的天资才华如何。

当然,要是不做演员就不必那么苛求了。朗诵又没有有一个绝对的标准,它可以自娱自乐,任何地区、任何职业,不同年龄、

不同性格、不同嗓音条件的人都可以学朗诵、练朗诵,尽管有不同体验和效果,但朗诵的方法和步骤是相同的。

那激越于心底的潜流,乃是作者心韵的感受。

朗诵驾驭着语言之舟,向受众传达心潮节奏。

朗诵是一门实践性很强的艺术。只要你勤学苦练,就会“功夫不负苦心人”,语音会越练越标准,表情会越练越自然,动作会越练越协调。如果你喜欢外语,还可以练习用外语朗诵呢!其实朗诵并不难。

朋友们,让我们在伟大的变革时代放声朗诵吧,把你的激情朗诵给祖国,朗诵给人民。

伍振国

2006年8月26日

目 录

朗诵的气、声、字训练	(1)
一、朗诵的气息	(1)
二、朗诵的发声	(9)
三、朗诵的吐字	(24)
朗诵的音变规律	(39)
一、轻声的变化	(39)
二、声调的变化	(40)
三、“啊”与“哟”的音变	(44)
四、“这”与“那”的音变	(48)
五、儿化音专论	(50)
纠正语音	(63)
一、讷音与勒音(n l)的分辨	(67)
二、平舌音与翘舌音(z c s zh ch sh i)的分辨 ...	(72)
三、喔鹅音(o e)的分辨	(77)
四、衣音与日音(i r)的分辨	(79)
五、前鼻音与后鼻音(an en ang eng)的分辨 ...	(82)

六、舌面音与舌根音的分辨	(89)
七、喝音与佛音(h f)的分辨	(93)
八、衣迂音(i ü)的分辨	(97)
九、日勒音(r l)的分辨	(97)
十、舌面音与翘舌音的分辨	(98)
十一、舌面音与平舌音的混淆	(100)
十二、俄儿音与儿化音的分辨	(103)
十三、熬欧音(ao ou)的分辨	(116)
十四、哀欽音(ai、ei)的分辨	(117)
十五、衣欽音(i、ei)的分辨	(118)
十六、衣耶音(i、ie)的分辨	(118)
十七、诗佛音(sh、f)的分辨	(119)
十八、耶熬音(ie、ao)的分辨	(119)
十九、喔鹅哀音(o e ai)的分辨	(119)

语言表达思想的规律

一、语调是表达思想的形式	(120)
二、构成语调的六个要素	(121)
三、决定语调的心理因素	(139)

朗诵的语言技巧

一、关于语速的掌握	(147)
二、语言基调的定位	(148)
三、语势的造型	(153)
四、朗诵节奏的控制	(155)

各种文体的朗诵	(176)
一、朗诵韵律诗歌	(176)
二、关于十五韵辙的说明	(217)
三、朗诵旧体诗词	(221)
四、朗诵古文	(233)
五、朗诵小说	(238)
六、朗诵散文	(259)
七、朗诵寓言故事	(279)
八、朗诵笑话小品	(288)
九、朗诵报告文体	(296)
 后 记	 (321)

朗诵的气、声、字训练

一、朗诵的气息

既然朗诵是建立在说话基础上的语言表演艺术,那么,这种表演艺术若没有气息的支撑就难以进行。老艺人们常说:“气若是不利,脸上没有戏。”所以要“内练一口气,外练筋骨皮”。尤其是当你遇到惊喜、狂笑、质问、愤怒、昂扬的大段激情朗诵时,若是气息不充足,则无法表达情感。甚至破坏了演出气氛,毁坏了人物形象。例如现代激情诗《护士长日记》那层层递进的歌颂、赞扬,论证般的铿锵词语;那不容喘息、激越豪情的排比句式,都是需要用充足的气息与高超的换气技巧来完成的。所以,演员掌握艺术的呼吸方法是十分必要的。用语言作为艺术手段的有朗诵演员、话剧演员,还有戏曲演员,像曲艺演员说评书、说相声、说快板数来宝、说山东快书、唱单弦、西河大鼓、北京琴书、天津时调、京东大鼓、京韵大鼓以及东北二人转、河南梆子、河北梆子、山西梆子等。戏曲界无一不在练丹田气这种基本功,也就是声乐领域里美声唱法所强调的“胸腹结合式”呼吸方法,这种艺术的呼吸方法与通常的呼吸用气是不一样的。呼吸作为生理本能,除保障人的生命之所需——吸入氧气呼出二氧化碳气以外,还要供给人的语言表达之所用。但是许多人仅知

道肺部张弛的原理,不了解横膈膜可以上下移动的作用;或者只听说过丹田气这个名词,并不明白它的内涵;或者是一知半解而未能掌握真正的操作要领。不然的话为什么有的人学了很长时间还是感到气短声飘,说话没有底气呢?可见呼吸与用气的技巧也绝非一朝一夕所能奏效的。当然一旦掌握了它,找到了窍门,将会使你在朗诵的艺术空间展翅飞翔。

为什么空气在宇宙间流动会产生风声?是由于它流动时与山与树与楼房与地面与水面相摩擦的缘故。人的声音,是靠肺部呼出的气流振动声带而发出的。

语言技巧如同声乐技巧,都离不开气息的支撑和流动。有人说:“气是音之帅,发声离不开。”这个比喻是很恰当的。

为什么很多朋友朗诵或唱歌时总觉得气不够用,声音不仅传不远,而且还发飘、发虚?因为平常说话音量较小,所用的气息较浅,表现为呼吸平稳。在朗诵或唱歌时音量要扩大,音强要增加;又有语句或诗句的延伸与展开,均需要用控制的声音来表现作品丰富的内涵。这些都要靠气息的支持来获得,所以演员要掌握艺术的呼吸方法,科学地运用气息。

为了保证朗诵时演员的肺部有足够的气息,光靠胸部起伏的运动是不够的,甚至片面地强调肺部扩张就使劲地挺胸收腹,缩脖端肩,感觉把气都吸到嗓子眼儿了,为什么还不够用呢?因为你这一收腹,就把五脏六腑往上托起,压得肺部无法舒展。气息悬浮于胸口,而无法支撑长句子,即是俗话所言:“说话没有底气。”所谓底气就是丹田气。我们在练习丹田气的时候,要让小腹、两肋、后腰那一圈充足了气息,只有让横膈膜下沉,使两肋和小腹撑起来,让后背、后腰全部撑开,才能实现加大肺活量,底

气充足的目的。

正确呼吸方法是胸腹结合
靠胸肌腹肌肋肌全面收缩
腰背两肋和小腹要微隆起
说话有底气声音才有依托
横膈膜下沉扩大了肺活量
气息充足还应有控制地说
艺术的呼吸方法养成习惯
才能保证演员的语言创作

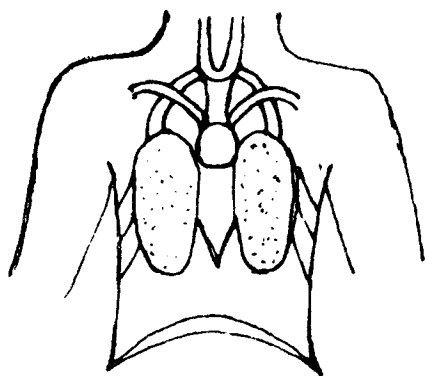
呼吸是发声的基础,气息的流动是发声的原动力。如果没有气流通过喉咙震动声带,也就无法发出语音,无法唱出歌声。正像吹黑管先要使气流通通过舌簧口的原理,气流的大小强弱也直接影响着朗诵和歌唱的高低、强弱;影响音节的长短和节奏快慢。明白了呼吸的作用和呼吸的原理,下一步如何将肺部呼吸——这一自然人的自然生理活动,有意识地改变成朗诵者的胸腹结合式的丹田气功;培养和训练我们的第二天性,使之习惯成自然,需要付出艰苦的努力。

1. 呼吸原理

肺部有海绵样的缝隙	一张一弛地流动气息
肺叶反复收缩与伸展	供给人的呼吸和言语
胸腹结合要自然放松	精神饱满两肋须开启
眉宇舒展腰臂要顺直	沉肩立腰气要吸到底

2. 呼吸姿态

肩头放松、头顶虚空	神情专注、面带笑容
舌骨后高、软腭提升	气入丹田、小腹微隆



臀部收提、目光放平 腰背扩展、胸部宽松
深深吸气、如闻花丛 保持状态、慢慢收拢

【扩胸开肋收腹】

轻闭双目坐安详 身体不懈也不僵
舌尖下放抵牙背 舌面前部顶上膛
以鼻为主深吸气 小腹微收胸扩张
牙关嘴唇慢开启 口腔咽腔成O状
吸气腹肌微隆起 口中不要发声响
两肋打开控制住 间隔几秒再释放

【松肩松颈】

轻轻释放口中气 两肋打开再站起
转动两肩须缓慢 跟随双肩动手臂
手臂手指要柔软 转动头部匀呼吸
开肋姿势保持好 松肩松颈做练习

【松舌根开后背】

自然坐好头微低	开肋吸气往后提
脖梗儿后背与后腰	感觉不断在充气
舌骨后移莫前挺	然后将头慢抬起
吐气控制十五秒	保持两肋和腹肌

【慢吸慢呼】

自然站直看前方	微笑口鼻同时张
深深吸气闻花香	舌头平放在口腔
后背扩展开两肋	小腹微隆双肩放
两肋维持莫松懈	吐气如丝无声响

【慢吸快呼】

自然垂直举双目	两手放在腰带处
鼻子吸气闻花束	呼气迅速又短促
腹肌向内气弹出	感觉就像吹蜡烛
两肋涨满要打开	找到感觉再反复

【快吸慢呼】

站立姿势要垂直	两眼朝前做平视
快速吸气送到底	心里默默数到十
牙关开启别咬紧	慢慢呼气吐如丝
双肩下垂心平静	三十秒钟须坚持

【快吸快呼】

快速吸气送到底	小腹收缩须有力
气柱直冲到硬腭	软腭上提喉开启

舌头平摊牙槽内 口形略开做练习

反复发出气音哈 如同模拟狗喘气

快吸要领也是扩背、松肩、开肋、隆腹，只是要加快动程迅速到位。软腭上提喉咙开启如同打哈欠的样子。快呼的要领在于横膈膜的控制——腹部收缩将气弹出去。当你朗诵或唱歌时，声音就会落在所控制的气息上，有道是：

气息好比是线绳 穿起珠子好发声

朗诵歌唱穿成串 自然和谐有技能

如果你注意观察狗跑动时快速喘气的样子，就会从中悟出快吸快呼的原理来。

【吸呼弹力】

慢慢吸气维持住 鼻子呼吸气进出

丹田小腹再弹动 力量均匀别快速

切记不可拉风箱 体验呼吸每一步

3. 综合结论

呼吸练习八步谈 每步十次一单元

要求气要吸到底 不可提胸与耸肩

注意三个支撑点 前胸脖梗儿和腰眼

腹肌收缩是关键 说话底气在丹田

应该强调吸入气流时的状态，小腹是隆起而非收缩的，呼出气流时小腹的状态是维持的或弹动的。慢吸慢呼练习时，横膈膜的收缩与复原是在不知不觉中实现的，气息是通过上牙背再往下流出牙缝的，腹肌收缩是明显的。

4. 气息练习

【气息控制】

数 葫 芦

我说蹲蹲葫芦压压葫芦，好汉一气数不了二十四葫芦，一个葫芦两个葫芦三个葫芦……二十四葫芦。

数 瓢

说一个葫芦两个瓢，两个葫芦四个瓢，三个葫芦六个瓢，四个葫芦八个瓢……

数 枣

说出东门过大桥，大桥底下一树枣，拿着竹竿去打枣，青的多红的少，一个枣，两个枣，三个枣，四个枣……十个枣，十个枣，九个枣，八个枣，七个枣……一个枣，这是一个绕口令，一气说完才算好。

数 蛤 蟆

一个蛤蟆一张嘴，两只眼睛四条腿，扑通一声跳下水，两个蛤蟆两张嘴，四只眼睛八条腿，扑通扑通两声跳下水，三个蛤蟆三张嘴，六只眼睛十二条腿，扑通扑通扑通三声跳下水，四个蛤蟆四张嘴，八只眼睛十六条腿，扑通扑通扑通扑通四声跳下水……

偷气的要领是利用语节使口鼻同时开启，让气息迅速无声地吸入，练习时还应编出一些情节，在动作中进行排练。

