

7
编选:李小雨
朗诵提示:路英

徐志摩
再别康桥
北岛
回答

普希金
「假如生活欺骗了你」

庆祝活动朗诵诗歌经典选本

节日朗诵诗选

校园版

诗歌朗诵:乔榛 丁建华

艾青



大堰河——我的保姆



余光中
乡愁



舒婷



致橡树

简宁



小平

你好



纪宁

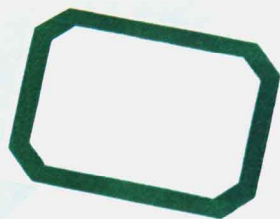
风流歌

爸爸的老师

湖南文艺出版社

- ★著名语言表演艺术家乔榛、丁建华朗诵示范
- ★影视院校考生必备书
- ★附: 全国影视专业招生院校网址、招生办电话





编选:李小雨

朗诵提示:路英

诗歌朗诵:乔榛 丁建华

JIE RI LANG SONG SHI XUAN

节日朗诵诗选

校园版

ACZ17/01

湖南文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

节日朗诵诗选校园版 / 李小雨编选; 舒婷等著. —长沙:
湖南文艺出版社, 2004. 9

ISBN 7-5404-3356-6

I. 节... II. ①李... ②舒... III. ①诗歌—作品集—
中国—当代②诗歌—朗诵—方法 IV. ①I227②H019

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第072502号

节日朗诵诗选: 校园版

策 划: 龚湘海

编 选: 李小雨

责任编辑: 龚湘海

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

湖南省新华书店经销 长沙鸿发印务实业有限公司印刷

2004年9月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 16.75

印 数: 1-10,000

书 号: ISBN 7-5404-3356-6/I·2111

定 价: 30.00元

若有质量问题, 请直接与本社出版科联系调换

诗歌的朗诵

一、诗歌的特点



诗歌,是一种重要的文学体裁。它运用精炼的、富有节奏感和音乐美的语言,以强烈的情感和丰富的想象,高度集中地反映社会生活。概括性、形象性、抒情性、音乐性是它的特点。

诗歌的种类很多。从描写的对象可分为抒情和叙事两大类。从形式上分,可分为格律诗、自由诗、民歌和散文诗四种。从所描写的具体内容分,又可分为哲理诗、田园诗、山水诗、爱情诗、讽刺诗、赠别诗等。

二、诗歌朗诵的基本要求



(一) 读出情感

“感人心者,莫先乎情”。一切文学艺术,都是抒发一定情感的艺术活动,诗歌尤其是这样。“诗言志”,“诗缘情而靡”,“诗者,根情、苗言、华声、实义”,



一句话，“诗是感情的艺术”。它是以抒发真实的、强烈的、带有普遍性的情感为主要特征的，它的旗帜是抒情。

抒情，既可以直抒胸臆，也可以“托物言志，状物抒情”。例如，大家熟悉的《回延安》，就是直抒胸臆。作者（贺敬之）离开哺育他的革命故乡延安已经十多年了，平时经常想念，一旦回到那里，真是心潮起伏，百感交集，心情万分激动：“手抓黄土我不放，紧紧儿贴在心窝上。”“千声万声呼唤你，母亲延安就在这里。”当看到“亲人们迎过延河来”时，满肚子话不知从何说起，就“一头扑到亲人怀”。作者在这里所抒发的情感是何等真挚，何等强烈！这种直接抒情的作品是很多的，像李商隐的《无题》（相见时难别亦难）、杜甫的《茅屋为秋风所破歌》、叶挺的《囚歌》、徐志摩的《再别康桥》、舒婷的《祖国啊，我亲爱的祖国》等。有些诗，诗人把自己隐匿在幕后，表面上没有“我”，实际上，我依然“置身其间”。写景也好，状物也好，都贯穿着诗人的鲜明的感情倾向。例如王维的《鸟鸣涧》：

人闲桂花落，夜静春山空。
月出惊山鸟，时鸣春涧中。

这是一首山水小诗，写山中春天的月夜景色，表面看来好像是纯客观地描写，实质上表现了诗人的独特感受，健康情趣，是对人间生活的赞美。这种间接抒情的作品也是很多的，像贺知章的《咏柳》、白居易的《钱塘湖春行》、沈尹默的《三弦》、艾青的《礁石》、雷霆的《残雪》等。

读诗，最重要的是读出情感。怎样才能读出情感呢？一方面加强修养，培养良好的情感品质。另一方面是对作品进行认真的分析和揣摩，达到真正的内化，与作者产生情感上的共鸣。在朗诵的时候，要有一种我就是作者的心理感觉。就是说要把自己设想成作者的化身，自己就是抒情的主人，诗中的话就是我要说的话，诗中的情就是我要抒的情。

（二）读出形象

诗要用形象思维。诗歌的抒情不是干巴巴地直说，而总是要借助于一定



的景物,借景抒情,托物言志。丰富的想象,鲜明的形象,是诗歌的重要特点之一。间接抒情诗形象十分鲜明,自不待说,就是直接抒情诗,也不能没有形象。让我们来看看李商隐的《夜雨寄北》:

君问归期未有期,巴山夜雨涨秋池
何当共剪西窗烛,却话巴山夜雨时

这是一首著名的抒情小诗,诗人借助特定的意象,表达了对友人的深切思念之情。诗中写了五种客观事物——巴山、秋夜、秋雨、秋池、烛光,这些构成了典型的客观环境的画面。然而这仅仅是背景,画面的中心是“人”:冥冥的夜色中,昏暗的烛影里,窗前一个孤独的、愁思百转的身影。这是一幅何等鲜明、何等生动、何等感人的画面!除此之外,还有一幅画面,那就是诗人想象中的在明亮的烛光里二人窗前对坐、促膝谈心的剪影。

再看一首新诗:

倔老婆子

张志民

那时间——
他拿棍子赶着小伙子走，
背过脸，
骂着她家大丫头：
“哪有女娃招后生？
十七大八不知羞……”

昨晚上——

她拿筷子戳着三闺女的头，
嘱咐着：
“抹抹嘴儿还不赶快走！
省得他，
在咱家门口干咳嗽……”

这首短短的小诗，表现了人们观念的变化，歌颂了社会的进步。作者的这种思想感情，是通过“倔老婆子”这个典型形象来体现的。你看，老太太的形象是何等鲜明！我们分明看到了两组镜头：一组是，“倔老婆子”满脸怒气，拿着棍子在院子里追赶一位小伙子，把小伙子赶跑了，回过头来，又骂骂咧咧地数落自己的大闺女，大闺女很不高兴地走开了。另一组是，“倔老婆子”满脸喜气，催促三闺女快点吃饭，早点去迎接自己的心上人。前怒后喜，前骂后催，对比强烈，个性鲜明。

诗讲究意境。所谓意境就是主观(思想、感情)与客观(生活、景物)相熔铸的产物。情景相生而且契合无间，情恰能称景，景也恰能传情，这便是意境。读出了诗的情感，又读出了诗的形象，也就读出了诗的意境。怎样才能读出形象呢？要展开想象，获得形象感受。想像力对朗诵者来说是十分重要的，要充分发挥这种能力。当然，这种想象不是无边际的任意想象，而是有条件的、受作品制约的，是一种再造想象。就是根据作品提供的条件，在思想感情的支配下，充分发挥想像力，获得对诗中所反映的生活的形象感受。也就是说，朗诵的时候，脑海里要“过电影”，不仅有情，而且有形，形神兼备，生动感人。

(三) 读出节奏

诗的语言是最富有节奏感和音乐美的，朗诵的时候一定要注意。诗的节奏主要体现在停顿、轻重和缓疾上，平仄和押韵也有一定影响。

要注意停顿。五言诗一般是三顿，第一顿时间较长。七言诗一般是四顿，第二顿时间较长。五言有二一二的，有二二一的，七言有二二二一的，有二二二一的，读时要注意区别。例如：

五月天山雪， 二二一
无花只有寒。 二二一
笛中闻折柳， 二一二

春色未曾看。 二二一
 晓战随金鼓， 二一二
 宵眠抱玉鞍。 二一二
 愿将腰下剑， 二二一
 直为斩楼兰。 二一二

——李白《塞下曲》

惯于长夜过春时， 二二一二
 挈妇将雏鬓有丝。 二二一二
 梦里依稀慈母泪， 二二二一
 城头变幻大王旗。 二二二一
 忍看朋辈成新鬼， 二二一二
 怒向刀丛觅小诗。 二二一二
 吟罢低眉无写处， 二二一二
 月光如水照缁衣。 二二一二

——鲁迅《无题》

一般来说，古诗特别是格律诗，这种音顿比较固定，我们不能破坏它，但也不能数着拍子一顿一顿地死读，那就太呆板了。要根据情感的需要，根据速度的变化和结构特点灵活处理。慢读时，音顿比较明显，快读时，音节之间衔接比较紧凑，音顿不明显。结构关系密切的，也要读得连贯些。例如陈毅的《梅岭三章》：

断头今日意如何？创业艰难百战多。
 此去泉台招旧部，旌旗十万斩阎罗。

南国烽烟正十年，此头须向国门悬。
 后死诸君多努力，捷报飞来当纸钱。

投身革命即为家，血雨腥风应有涯。
 取义成仁今日事，人间遍种自由花。

这首诗的第一章前两句较慢,停顿明显(当然一二句也略有不同)。第三句加快,第一顿就不明显。第四句“旌旗十万”是一个整体,要连读,而“斩阎罗”三字则要一字一顿。第二章的第二句“此头”后面停顿较长,以下稍连,一顿反而大于二顿。第三句的“后死诸君”(定中结构)和第四句的“捷报飞来”(主谓)都是整体,要连读。第三章的“投身革命”与“血雨腥风”也有差异。第三句加快,“取义成仁”要连。第四句渐慢,“自由花”三字也是一字一顿。

杜甫的《绝句》“两个黄鹂鸣翠柳,一行白鹭上青天。窗含西岭千秋雪,门泊东吴万里船”,前两句和后两句音顿不同。“两个黄鹂”、“一行白鹭”(定中)都是整体,作主语,要连贯。后两句是动宾结构,“西岭千秋雪”、“东吴万里船”(定中)是整体,要稍连,主要音顿在“窗含”、“西岭”之后,也就是说,二顿反而小于一顿。如果不是这样,而是二顿大于一顿,把“窗含”和“西岭”、“门泊”和“东吴”先组合,那就破坏了结构和意义,是绝对不行的。

词中也有不少七字句,有的音顿和诗是一样的,上四下三,如“无可奈何花落去,似曾相识燕归来”(晏殊《浣溪沙》)“四海翻腾云水怒,五洲震荡风雷激”(毛泽东《满江红·和郭沫若同志》)。有的不一样,读时要注意。例如辛弃疾的《太常引》:

一轮秋影转金波,飞镜又重磨。
把酒问嫦娥,被白发欺人奈何!
乘风好去,长空万里,直下看山河。
斫去桂婆娑,人道是清光更多。

这首词的第一句是上四下三,而第四句和最后一句,则是上三下四,要读成“被白发∨欺人奈何”,“人道是∨清光更多”。还有秦观的《鹊桥仙》也有这种情况:

纤云弄巧,飞星传恨,银汉迢迢暗渡。
金风玉露一相逢,便胜却人间无数。
柔情似水,佳期如梦,忍顾鹊桥归路!
两情若是久长时,又岂在朝朝暮暮!



这首词上下阕的最后一句,都是上三下四格式。

还有的更特殊,如“六朝旧事随流水,但寒烟衰草凝绿”(王安石《桂枝香·金陵怀古》)“石榴半吐红巾蹙,待浮花浪蕊都尽,伴君幽独”(苏轼《贺新郎》)。其中的第二句都是一六格式,要断成“但∨寒烟衰草凝绿”、“待∨浮花浪蕊都尽”。

新诗较散,句式长短不一。长句快点,停顿少点,短点;短句慢点,停顿多点,长点。这样,总体上依然是匀称的,具有整齐的美,但内部又有变化,具有参差美,就有了节奏感。例如,贺敬之《雷锋之歌》片段:

你用我们旗帜一样
鲜红的颜色,
写下了
你短暂的
却是不朽的
历史,
你在阶级的伟大事业里,
在“为人民服务”的无限之中,
找到了啊——
最壮丽的人生!

按上述要求读读这段诗,你就会感受到一种鲜明的节奏感

读音的轻重、速度的快慢,随着情感的波澜而变化,就造成了一种抑扬顿挫、轻重缓急的节奏感。

另外,诗的平仄、押韵,也是影响节奏的因素,要注意读好。为了体现诗歌的节律感和音乐美,在古诗词中,有的字可以变读。例如,“蓬山此去无多路,青鸟殷勤为探看”(李商隐《无题》)“过了黄洋界,险处不须看”。这里的“看”字,按意思应读去声(仄声),但为了韵律上的需要,要读成阴平(平声)“远上寒山石径斜,白云生处有人家。停车坐爱枫林晚,霜叶红于二月花。”(杜牧《山

行》“故人具鸡黍，邀我至田家。绿树村边合，青山郭外斜。开轩面场圃，把酒话桑麻。待到重阳日，还来就菊花。”（孟浩然《过故人庄》）这两首小诗押的是“发花”韵，诗中的“斜”字读音为 xié，与韵脚不合，改读为 xiá，就协调了，好听了。值得注意的是，古典文学作品也要按照普通话的读音规范来读，变读要严格掌握，不可乱来。

（四）把握基调

基调是贯穿全篇作品的总的感情色彩和分量，也就是一篇作品主导的情感及其强度。朗诵中要自始至终把握住基调。基调要既统一，又有变化。全篇的处理都要服从于这个总的基调，但又不是从头到尾一个调，还要有变化，局部的变化又要服从于总的基调，不能游离基调，即要做到基调统一有变化。有人在朗诵《再别康桥》时，用了一种悲伤压抑的声调，这就不对了。阔别多年之后，诗人（徐志摩）又来到了自己曾经学习、生活过的地方——英国剑桥大学，心情是激动的。诗中表达的是无限欣喜和眷恋之情以及静思冥想的心境，基调应当是明丽的，轻柔的，宁静的。

确定并把握好基调，重要的是要在内容上下工夫，达到真正的内化。了解作者的情况和风格特点，了解具体的写作背景，对把握基调是大有好处的，应当在这方面花点时间。

三、诗歌朗诵示例



左迁至蓝关示侄孙湘

韩愈

一封朝奏九重天，夕贬潮州路八千。
欲为圣明除弊事，肯将衰朽惜残年！
云横秦岭家何在？雪拥蓝关马不前。
知汝远来应有意，好收吾骨瘴江边。

韩愈晚年上书《论佛骨表》，极力劝阻皇帝（唐宪宗）迎佛骨入大内，触犯了龙威，差一点儿被处死，经人说情，才由刑部侍郎贬为潮州刺史。韩愈离开



京师行至蓝关(现在的陕西蓝田县)时,他的侄孙韩湘赶来同行。韩愈此时,悲愤交加,情难自己,慷慨激昂地写下了这首七律名篇

这首诗的情感是深沉厚重的,形象是悲壮苍凉的,格调是沉郁顿挫的

首联开门见山,直写被贬的原因。速度稍慢,“朝奏”和“潮州”两处要略加突出,以点明获罪的原因和被贬的地点

三四句申述了自己忠而获罪和非罪远谪的愤慨,老而弥坚,刚正不阿。语速加快,语势上扬,“弊”“残”二字要读出重音

五六句即景抒情,悲壮苍凉。“家何在”语势上扬,语气加重,以显示其伤怀国事、进忠不能的愤慨之情。这之后有一个大的心理停顿,然后用下降的语势读出第六句,“马不前”三字要低而慢,以表现其英雄失路之悲痛。

最后两句向侄孙从容交代后事,沉痛而稳重。七句低起,“意”字上扬,稍加强调,八句低沉缓慢,“骨”字落重音,稍拖长,“瘴江边”语势下落,字字顿挫。

沁园春

长沙

1925年 毛泽东

独立寒秋,湘江北去,橘子洲头。看万山红遍,层林尽染;漫江碧透,百舸争流。

鹰击长空,鱼翔浅底,万类霜天竞自由。怅寥廓,问苍茫大地,谁主沉浮?
携来百侣曾游。忆往昔峥嵘岁月稠。恰同学少年,风华正茂;书生意气,挥斥方遒。

指点江山,激扬文字,粪土当年万户侯。曾记否,到中流击水,浪遏飞舟?

这首词通过对长沙深秋景色的描绘和往昔革命斗争历程的回忆,表现了毛泽东同志及其战友对国家命运、革命前途的关切和激流勇进的革命斗争精神。景物形象生动,情感热烈激荡,词风刚劲豪放



词分上下两阕。上阕,描绘一幅鲜艳明丽、生机勃勃的深秋美景图,从而提出“谁主沉浮”的问题。分三层。第一层,“独立寒秋,湘江北去,橘子洲头。”点明了时间、地点和游人。朗诵时语调庄重平稳,树立起诗人卓然而立的高大形象。第二层,从“看万山红遍”至“万类霜天竞自由”,描绘出南国绚丽多彩的深秋景色。“看”字总领七句,分别为山上景、水面景、天空景和水中景。朗诵时,“看”字后面要有一个较长的停顿,以显示其总领关系。下面两两一组。“万山红遍,层林尽染”,语速慢,语调舒展,“遍”字要上扬,拖长,“染”字也要拖长。“漫江碧透”以下逐渐加快加强,语势上扬,以增强动感,显示活力,“万类”后稍顿,然后放慢速度,“竞自由”三字高亢有力。注意“万类霜天竞自由”这一句的断句。这是个主谓句,“万类”是主语,以下是谓语,要在主谓之间断句,决不能按上四下三,把“万类霜天”连读。第三层,“怅寥廓,问苍茫大地,谁主沉浮?”是对社会现状的严重不满和要改变现状的决心。语速是慢—快—慢,声调是由低向高,顶峰在“谁”字上,语气凝重有力。

下阕,回忆青少年时期的革命活动,激励同志们继续发扬激流勇进的精神,夺取革命胜利。也是三层。

第一层,“携来百侣曾游,忆往昔峥嵘岁月稠。”概写往事。语气舒展平和。第二层,从“恰同学少年”至“粪土当年万户侯”写同学们的精神面貌、革命活动和志趣。“恰”字统领前面四句,在它后面停一下,其所领四句要读得连贯流畅,干脆有力。后面三句更加有力,速度比前四句还要加快,到“粪土”之后再放慢。整个这一层要一气贯通,铿锵有力。注意:“粪土”后面要断句,把“当年万户侯”组合成一个整体,千万不能把“粪土”和“当年”先组合。第三层,“曾记否,到中流激水,浪遏飞舟?”借回忆游泳的情况,表现同学们的精神和力量。要读得既亲切热情又坚强有力。起句要轻而慢,二句加快上扬,到“水”字又放慢,拖长,最后一句,慢,高,强,“遏”字要通过音高、音强、音长和停顿等手段突出加以强调。

这首词是“由求”辙,一韵到底,平仄也很讲究,节奏鲜明,音乐感强,朗诵时要注意充分体现。

小木屋搬走了

吕贵品

她对着大山
呼唤一个男人的名字

她永远也忘不了她呼唤的男人
尽管只见过一次面

那是一个多雪的冬天
雪盖住了整个大山
她迷路了
恐惧是满天雪花
冰凉而默默地飘落下来

她拼命呼喊着重人
他出现了
他是一个人
反而更增加了她的恐惧
他是一个粗大的男人

她有一种感觉
那比死亡还坏的事就要发生

他把她带进一间小木屋
那是一个男人的世界
墙上钉满兽皮

还挂着一把猎枪
那一夜男人守在门外
炉火一直在微笑
她没想到能睡了很好的一觉

当那个男人
把她送走的时候
红着脸说出了自己的名字
还说应该理解他
他不是那种男人

春天
她准备把自己交给那个男人
却找不到他
小木屋已经搬走了

她急得流泪
对着大山
呼唤一个男人的名字

这是一首叙事小诗，说的是一个在雪夜深山迷路的女人，受到一个男人关照、保护的事，深情地歌颂了人性美和人情美。情感是强烈而又含蓄的，意境是深沉淡雅的，基调是质朴哀婉的。

全诗分成三个部分。第一、二两节为第一部分，说的是一位女人到大山里来找一位男人。最后两节为第三部分，与第一部分紧密呼应，说的是小木屋搬走了，找不到那个男人了，她很难过。中间部分是“过去时”，写那个男人关照、保护那个女人的经过，也就是交代她来寻找他的原因

第一节速度要慢，声调要高，“男人”这个重音要突出，以便引起听者的注

意。第二节,稍快,稍低,等于是对第一节的注释。这第一部分要给人造成一种悬念——她为什么永远也忘不了他,要到大山里来呼唤他?

从第三节开始至第八节是对上述问题的回答,要交代清楚。第三节语气相对较为平和,交代清楚她迷路了,感到恐惧就行了。第四节前三句速度较慢,给听者造成心理期待,后两句加快,语气紧张,主要重音在第三句的“一个”上。第五节要紧接第四节,语速更快,语气更紧张,“那比死亡还坏的事”要强调出来,以揭示出那女人极度恐惧的心理。第六节又转为平和,交代男人的身份。第七节是一个逆转,前两句速度慢,语气亲切柔和,表现男人对女人的关爱之情,第三句语速加快,语调上扬,表达女人激动的心情。这一节中的“外”字很重要,一定要读好。第八节语调亲切自然,体现男人的质朴、真诚和善良。

第八节之后要有一个大的停顿,以体现时态的转换。第九节第一句稍快,上扬,高峰在“交给”,第二、三句越来越慢,越来越低,以表现女人失望的心情。最后一节也比较慢,比较低沉,表现女人惆怅、哀婉的情怀。

春耕的时候

郑敏

这里有一块土地。

一个住在花园里的人走来,看了看,说:“铺满了砖头、石砾,太费事了,我们还是回到自己的花园里去吧。”

一个在寻找耕地的人走来,他跪下,捧起瓦砾下的泥土,看了看,说:

“行,咱们干吧,今夏就有瓜、豆和月季花了!”

一个魔术师来了,他戏剧性地喊道:

“请相信我吧,我能让土地长出黄金的叶子、宝石的花朵、白银的瓜果。我们就要富了!富了!谁也不需要劳动了,好日子就在门口了。”

人们回家去查了查历史。他们说,让第二个人来吧,咱们和他一起耕种这块土地,因为他是一个真正有理想的人

这是一首散文诗。这首诗通过三种人对待土地的不同态度,告诉人们,理想的实现要靠扎实的工作和辛勤的劳动。这首诗的朗诵主要在于三种人语气的区分。第一种人和第三种人都不是真正有理想的人,表现他们都是用否定的语气。但两种人表现形式又不一样,第一种人害怕艰苦,逃避困难,用懒洋洋的软调子来表现。第三种人是口头革命派,“天桥把式光说不练”,用油滑的、飘浮的语气来表现。第二种人是真正有理想的人,要用扎实的、坚定有力的语气来表现。朗诵的时候要有鲜明的形象感受,特别是第二种人,他那种科学态度,他那种认真的精神,他那种高昂的斗志,都要通过我们的声音很好地表现出来。诗的最后一段是人们的判断和选择,语气要沉稳、厚重,两个重音“第二”和“真正”要读好。

四、朗诵的体态语言



人们说话时,除了声音之外,总还伴随着一定的体态来帮助表情达意。各人的不尽相同,但人人都有。朗诵的表情达意当然主要靠有声语言,但也少不了体态语言。广播里看不到,但不等于没有,登台朗诵时就一清二楚了。有声语言同体态语言总是伴随在一起的,生活中如此,朗诵中也如此。

体态语言主要包括面部表情、手势和身体动作,这三个方面在朗诵中都会用到。

(一) 面部表情

面部表情是指在内心情感的作用下,面部五官所做出的喜怒哀乐等情态变化。朗诵的体态语最重要的是面部表情。面部表情主要集中在眼睛、眉间和嘴这个三角区内。眼睛特别重要,历来有眼睛是心灵的窗口之说。朗诵中一定要注意自己的眼睛。低着头、扬着头或左顾右盼,就是不敢看观众,是不行的。一定要看着观众,一定要和观众交流,要让观众从眼睛里看出你的心。表现高兴时,眼睛明亮,目光亲切;表现失望时,目光呆滞暗淡,充满沮丧;表现愤怒时,双目圆睁,直视对方……眼睛一般是平视前方,有时可以仰视(表示高大、傲慢)、俯视(表示沉思、羞愧)、斜视(表示轻蔑)、环视(表示询问)等。例如朗