



少年儿童朗诵 表演与主持艺术

刘建文 编著



知识产权出版社

责任编辑：石红华

封面设计：视觉设计

bkdesign@163.com



上架建议：少儿类 语言类

ISBN 978-7-80247-743-8



9 787802 477438 >

ISBN 978-7-80247-743-8/H·030

(2597) 定价：28.00元

少年儿童朗诵、表演 与主持艺术

刘建文 编著

知识产权出版社

内容提要

本教材由浅入深,全面系统地讲述了主持、朗诵和表演的基础知识、基本技巧,并配有相应的实践练习作品,适合从5岁到18岁的儿童、青少年以及成人的学习。

责任编辑:石红华

图书在版编目(CIP)数据

少年儿童朗诵、表演与主持艺术/刘建文编著. —北京:

知识产权出版社, 2009. 7

ISBN 978-7-80247-743-8

I. 少… II. 刘… III. ①朗诵—语言艺术—少年读物②表演艺术—少年读物
③主持人—语言艺术—少年读物 IV. H019-49 J812.2-49 G222.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第105464号

Shaonian/ertong Langsong Biaoyan Yu Zhuchi Yishu

少年儿童朗诵、表演与主持艺术

刘建文 编著

出版发行: 知识产权出版社

社 址: 北京市海淀区马甸南村1号

网 址: <http://www.ipph.cn>

发行电话: 010-82000893 82000860 转 8101

责编电话: 010-82000860 转 8130

印 刷: 知识产权出版社电子制印中心

开 本: 880mm×1230mm 1/32

版 次: 2009年9月第1版

字 数: 270千字

邮 编: 100088

邮 箱: bjb@cnipr.com

传 真: 010-82000860-8325

责编邮箱: shihonghua@sina.com

经 销: 新华书店及相关销售网点

印 张: 10.875

印 次: 2009年9月第1次印刷

定 价: 28.00元

ISBN 978-7-80247-743-8/H·030 (2597)

版权所有 侵权必究

如有印装质量问题,本社负责调换。

前 言

作为北京市丰台区少年宫副主任、表演朗诵专业教师，笔者从事表演朗诵与主持艺术教学6年，具有多年指导青少年进行表演实践的经验，多次担任各种表演、语言比赛的主评委工作。在教学过程中，深感少年儿童在当众语言表达和表现力上的不足，适合青少年学习的具有实际指导意义的书籍也不足，为此，根据本专业特点和教学实践经验编写此书，希望对少年儿童的成长与成才有所帮助。

本教材由浅入深，全面系统地讲述了主持、朗诵和表演的基础知识、基本技巧，并配有相应的实践练习作品，适合从5岁到18岁的儿童、青少年以及成人的学习。

在本教材的编写过程中参阅借鉴了王书琰、林通、张颂、王克瑞、杜丽华、王璐、白龙等前贤的大作，同时收录了一些适合不同年龄段青少年的朗诵、表演作品，在这不一一列具名，但一并表示衷心感谢。

本教材在编写过程中得到了丰台少年宫王振民主任的悉心指导与帮助，在出版过程中得到了知识产权出版社的大力支持，在此表示由衷感谢。

编 者

2009.6.1



目 录

第一章 小演员、小主持人的魅力之源	1
第一节 小演员、小主持人魅力的培养	2
一、从生活的点滴做起	3
二、小演员、小主持人应培养的“六种能力”	4
第二节 学做情绪的主人	7
一、“爆破”胆怯	7
二、放松肌体	7
三、深呼吸	8
四、想象放松	8
第二章 小演员、小主持人的形象塑造	9
第一节 服饰与化妆	9
一、大方得体的服饰	9
二、恰到好处的化妆	10
第二节 三姿训练	11
一、站姿	12
二、坐姿	13



三、走姿	14
第三章 气息与声音	16
第一节 气息技巧	16
一、认识人体发声器官	16
二、呼吸方法	17
三、实践练习	18
第二节 口腔控制训练	19
一、唇的练习	19
二、口腔练习	19
三、舌的练习	20
第三节 声母发音	20
一、双唇音 (b、p、m)	20
二、唇齿音 (f)	24
三、舌尖前音 (z、c、s)	26
四、舌尖中音 (d、t、n、l)	27
五、舌尖后音: (zh、ch、sh、r)	29
六、舌面音 (j、q、x)	31
七、舌根音 (g、k、h)	33
第四节 单元音韵母发音	35
一、a 的发音	35
二、o 的发音	37
三、e 的发音	37
四、i 的发音	39
五、u 的发音	40
六、ü 的发音	42



第五节 复元音韵母发音	43
一、ai 的发音	43
二、ei 的发音	44
三、ao 的发音	45
四、ou 的发音	46
五、ia 的发音	48
六、ie 的发音	49
七、ua 的发音	49
八、uo 的发音	51
九、üe 的发音	52
十、iao 的发音	53
十一、iou 的发音	54
十二、uai 的发音	55
十三、uei 的发音	56
第六节 鼻韵母发音	57
一、an 的发音	57
二、en 的发音	59
三、in 的发音	60
四、ün 的发音	61
五、ian 的发音	62
六、uan 的发音	64
七、üan 的发音	65
八、ang、iang、uang 的发音	66
九、eng、ueng 的发音	70
十、ong、iong 的发音	72
十一、ing 的发音	74



第四章 朗诵的技巧	76
第一节 气息类	76
一、偷吸（N为偷吸符号）	76
二、倒抽（∧为缓托符号）	77
三、深叹（〈是深叹的符号）	78
四、喷口（<为喷口符号）	80
五、反取（w为反取的符号）	81
第二节 音调类	82
一、虚声（_____为虚声符号）	82
二、颤音（≈为颤音符号）	84
三、拖腔（~为拖腔符号）	85
四、笑言（m为笑言符号）	86
五、泣语（§为泣语符号）	87
六、模拟（z为模拟符号）	88
第三节 不同语气的处理	89
第五章 不同文体的朗诵技巧	90
第一节 散文朗诵	90
第二节 故事的讲述	112
第三节 寓言的朗诵	130
第四节 诗歌朗诵	154
第六章 综合练习——传统曲艺形式	261
第一节 绕口令	261
一、绕口令简介	261



二、实践练习	261
第二节 快板	279
一、中国快板概述	279
二、快板的基本技巧——五功三技	283
三、基本点合成	285
四、演唱板	286
五、开场板	289
六、五种板式演唱	292
七、谈谈气口	294
八、实践练习	294
第三节 相声	299
一、相声的起源	299
二、相声的技巧	300
三、实践练习	302
第七章 综合练习——剧本	315
一、《同一片阳光》舞台情景剧	315
二、《今天我说了算》	321
三、《春飞扬》	329
参考文献	340



第一章 小演员、小主持人的魅力之源

心理学认为，“注意”是心理活动对一定事物的指向与集中。凡是从外界进入心灵的东西，都要通过它。在主持与表演节目的过程中，要使观众最大限度地获得节目输出的信息，并对节目产生美好的评价，小演员、小主持人就必须有强烈的吸引意识，紧紧抓住观众的心理需要，打开观众注意的“大门”，集中并保持观众的注意力。而魅力就是小演员、小主持人吸引观众的一种力量，小演员、小主持人以恰到好处的外部形象、精湛的语言技巧、富有哲理的内容吸引观众的注意力。

小演员、小主持人素质的高低、优劣决定着艺术作品本身的高低、优劣。在舞台上，大家一方面可以看到有些小演员、小主持人的身上充满了魅力，让我们想看他们的表演，爱看他们的表演；一方面也可以看到有不少的小演员、小主持人在舞台上总好像缺少点什么似的，他们的表演很难吸引我们。虽然这其中有着很多原因，但最重要的一个原因，可以说往往是与小演员、小主持人所具有的素质有着密切的关系，而只有具备了一定的素质，才能形成小演员、小主持人的个人魅力。

魅力是形象、举止、气质、修养等的综合表现。它有外貌、衣着、声音、口才等外在的美，同时又有学识、阅历、涵养、风度的内在美。而在这两者之中，虽然前者可以给大家以美好的第一印象，具有一定的吸引力，但小演员、小主持人内在气质的美才是使节目富有生命力的根源。有些同学外貌还可以，可一开口说话就露出粗俗不堪、浅薄面貌，或者缺少应变激情、主持节目或表演的作品平淡无味，原来的“美”也就消失了。而有些小演



员、小主持人外貌并不十分出众，却以他们睿智、机敏、有个性、有深度的谈吐和生动自然、真挚的表演吸引着大家。一个人的内在气质、学识是根本的魅力所在，也是持久的魅力所在。因此，小演员、小主持人只有善于充实、提高、完善自我，才会使表演立于不败之地，永远放射着夺目的光彩。

那么，如何提高自身素质、培养个人魅力呢？

第一节 小演员、小主持人魅力的培养

2

演员和主持人的总体素质所包括的方面很广泛，既包括先天的形体与声音条件、长期的生活经历所形成的风度和气质，还有演员本人的生活素质、思想水平、文化艺术修养、专业技巧，以及职业道德水平等诸多方面。这些方面中，先天的条件是无法改变的，而且这些条件和演员的风度、气质结合在一起，既构成了小演员、小主持人的创作个性的重要因素，同时又是使他们有着某方面的局限性的的重要因素。它是小演员、小主持人总体素质的重要组成部分，但决定一个小演员、小主持人是否优秀，是否具有魅力的绝不仅仅在于此。外表形象好、声音具有吸引力的小演员、小主持人自然会比外表形象条件差、声音无特点的小演员、小主持人具有一定的优势，但这种优势不是绝对的，只有当它和上面所说的各个方面结合在一起时，才可能成为真正的优势，具有真正的魅力，否则不论他们长得多漂亮、多英俊，也不能称之为优秀。

看了上面这段话，小演员、小主持人们不要因自己的外表不如别人而自卑，要从小在培养自己的素质方面下功夫。那么，小演员、小主持人要在哪些方面培养自己的素质，提升自身的魅力呢？



一、从生活的点滴做起

1. 积累生活经验，提高生活素养

生活是艺术的源泉，小演员、小主持人要不断地向生活学习，要研究社会、研究人。社会的纷繁变化，人的千姿百态，都应该是同学们观察、了解、分析、研究的对象。这种在观察、了解、分析、研究后积累下来的东西，都将成为同学们生活素养的最主要的部分。一个不注意积累生活经验的小演员、小主持人，就像一个身无分文的乞丐，在他进行演出时是掏不出自己的积蓄来丰富自己的演出的。

2. 锻炼遇事的气勇气，培养自信心

小演员、小主持人要有勇气，敢于面对众多的观众，不怯场，仿佛“目中无人”，毫无惧色，不拘束。要有信心，相信自己一定能够表演、主持好节目。上台出错往往是由于过分紧张、胆小、缺乏勇气和信心。所以小演员、小主持人，一方面要作充分的准备，上台前进行刻苦练习；一方面还要培养自己良好的心理素质，上台时要鼓足勇气，心理放松，保持平静的心境。紧张时，可以尝试进行深呼吸，两脚开立与肩同宽，打开口腔，深深地吸气，再吐出去，反复几次。

3. 举止大方，乐观开朗，具有幽默感

小演员、小主持人举止要文明，落落大方，把握不瘟不火的气度。不可局促不安，更不能忸怩作态。性格要活泼开朗、积极乐观并具有一定的幽默感。幽默感能引发喜悦，娱乐观众，博得观众的好感。但幽默与滑稽都要适度，应注意保持潇洒持重的风度。

4. 吐字清楚，声音洪亮，语言流畅

吐字清晰，口齿清楚，语言流畅是作为小演员、小主持人的



基本条件。清晰流畅的口头表达能“先声夺人”，能给人以美的享受，这需要经过反复的基本功练习才能达到。声音洪亮可以集中观众的注意力，统摄全场，产生良好的效果。

二、小演员、小主持人应培养的“六种能力”

1. 敏锐而又细致的观察能力

小演员、小主持人的这种观察能力，是在有意识、长期不懈地观察生活的努力中培养起来的。它要求同学们时时刻刻都应该目中有人，自觉地把目光投向生活，投向生活中千差万别、风采各异的人。中国儿童艺术剧院院长、著名表演艺术家方掬芬奶奶就是一位观察生活的有心人，她的一生中创造了许多栩栩如生的儿童形象。她平时走在路上，只要看到了一个引起她兴趣的孩子，她就会跟着一路走去，留心观察这个孩子的行为举止。她还经常和孩子们聊天，和他们一起玩耍，从这些活动中观察孩子们的外部特点和心理特征。对孩子的长期观察，使她具有了一种非常敏锐的观察力，常常能够很快地把握住所观察的孩子的内外部性格特征，从而为自己的创作积累丰富的材料。

对于小演员、小主持人来说，这种观察力的作用就像画家的速写能力一样，成为同学们积累生活素材的重要手段。因此，要想成为一个优秀的小演员、小主持人，就必须从小自觉地注意培养与发展自己的观察力。

2. 积极而又稳定的注意力

在生活中，人们或者是自觉地去注意某一事物，或者是不自觉地被某一事物把注意力吸引过去。而演员在表演中的注意便是一种自觉的、有意识的注意。也就是说，小演员、小主持人在创作中应该把自己的注意力积极地、稳定地集中在行动的对象上，并且随着行动的发展而持续不断地发展下去。这种注意力的最基



本要求就是小演员、小主持人在表演中要做到真听、真看、真感觉。

在国内外的一些戏剧和电影学院的一年级教学中，教师甚至每次课都要抽出一个小时的时间来进行集中注意力的训练。由此可见，在表演过程中，积极而又稳定的注意力对于演员、主持人是十分重要的。小演员、小主持人也要从小培养自己积极而又稳定的注意力。

3. 丰富而又活跃的想象力

斯坦尼斯拉夫斯基曾说：想象是引导演员的先锋。丰富而活跃的想象力是小演员、小主持人在表演过程中不可或缺的一部分，同学们的想象不能仅仅停留在脑海中，而是更需要具体地、形象地、生动地把你的想象用语言和形体动作表现出来。

想象力不是与生俱来的，它可以通过培养发展起来。小演员、小主持人想象力的培养与发展是和同学们的生活积累以及文化艺术修养分不开的，它们是想象的基础。同学们都听说过“读万卷书，行万里路”这句话，多读书、多积累生活的经验就会为自己的想象提供必要的素材。除此之外，小演员、小主持人还应该主动地训练自己的想象力。例如：根据自己观察到的事物和与之相关的经验，发挥想象，把观察到的人或事发展为一个故事，而且在细节上尽可能地具体化、形象化。反复地进行练习，大家的想象就会按照应有的逻辑不间断地发展下去。

4. 敏锐而又真挚的感受力

感受力是人们在生活中受到外界事物的刺激时，产生的某种感受所引发的相应的情绪上的变化。在表演过程中，由于接受到的并不是像生活中那样的真正的刺激，而是一种艺术的虚构，所以缺少感受力的小演员、小主持人有时表演并不能真正地动心、动情，而只是虚假的搪塞，带给观众的自然也是一种虚假的、做



作的表演，这样是不可能让观众接受的。

小演员、小主持人的感受力的培养与自身的总体素质有着一定的关系。生活中真诚、热情，对生活和学习充满热爱的同学，他们的艺术感受力就强。因此，同学们要想增强自己的感受力，首先就应该在生活中少一点虚伪，多一份真诚，永远对生活充满热情。

5. 机智而又迅速的应变能力

我们经常可以看到有些小演员、小主持人的表演自然、活泼，当表演过程中发生了一些意料之外的情况，他们可以运用自己的智慧“化险为夷”，完成好表演。也有一些小演员、小主持人表演得不错，但一旦发生了一些“意外”情况，他们就愣在台上，不知所措了。可见机智而又迅速的应变能力对小演员、小主持人多么重要。

要想培养自己的应变能力，首先要有良好的记忆力，对台词要好好把握，烂熟心头，避免“意外”发生。在此基础上，要丰富生活和知识积累，这样才能对表演当场发生的具体情况做出灵活的处理。

6. 鲜明的形体与语言的表现力

形体与语言是小演员、小主持人创造人物形象时的两大支柱。人物丰富的内心体验，只有通过小演员、小主持人的眼神、手势、步态和台词的音色、语调、语气等方面的变化才能够表现出来。

小演员、小主持人的形体与语言的表现力要靠长期刻苦的锻炼才有可能发展起来，在这方面没有捷径可走。戏曲演员强调应该“冬练三九，夏练三伏”，只有这样才能练出一身过硬的功夫。对于小演员和小主持人来说，要想使自己的表现力有所增强，唯一的途径也是苦练。



第二节 学做情绪的主人

要想更好地完善自我，做一个有魅力的人，还要学会做情绪的主人，在表演和主持时克服紧张等心理状态，下面请同学们一起来进行几个训练：

一、“爆破”胆怯

(1) 自己独处或有少数几个人在场时尽量大声地说话、朗读、唱歌等。一天2~4次，一次10分钟，坚持1~2周。

(2) 在旁人较多的情况下有意提高音量说话、朗读、唱歌。一天2~3次，一次5分钟，坚持2周。

(3) 想象就你一个人站在舞台上，给同学们宣讲你的看法或朗诵、唱歌等，寻找“台上”的感觉。

二、放松肌体

1. 木偶练习

两脚开立，紧直手臂上举，五指张开，全身感觉是向上的，是一个准备表演的小木偶人。然后假设线断了，手很自然的一段一段往下还原放松（肌体放松的部分要非常松弛）。站着不动，然后从头顶开始慢慢一点一点地往下弯，从头—颈—肩—背—臀部—大腿—小腿全部松弛了，最后倒在地上，像一只猫躺在沙滩上，全身非常松弛。

可以配合下面的儿歌进行练习：

我是快乐的小木偶，
我伸伸胳膊我踢踢腿，
我点点头来我弯弯腰，