

CANSAI
PUTONGHUA
LANGSONGSHIWEN
JINGXUANYUZHIDAO

朱川 主编
宁夏人民出版社

参赛普通话

朗诵
诗

文

精选与指导

轻轻挥洒美的情愫
清音流韵

哲理人生

巧语阐发自然王国

真情描述人生段落

真挚情感溢满心灵

参赛 普通话

朱川 主编



宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

参赛普通话:朗诵诗文精选与指导/朱川主编.-银川:
宁夏人民出版社,2001.3
(我爱祖国语言美)
ISBN 7-227-02239-0

I.参… II.朱… III.普通话-朗诵-基本知识
IV.H119

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 11577 号

参赛普通话:朗诵诗文精选与指导 朱 川 主编

责任编辑 哈若蕙
封面设计 郭红霞
责任印制 来学军
出版发行 宁夏人民出版社
邮购电话 (0951)5044614
地 址 银川市解放西街 47 号
网 址 www.nx-cb.com
电子信箱 nrs@public.yc.nx.cn
经 销 新华书店
印 刷 宁夏精捷彩色印务有限公司
开 本 850×1168 1/32
印 张 13.125
插 页 2
字 数 300 千
版 次 2001 年 3 月第 1 版
印 次 2002 年 8 月第 2 次印刷
印 数 5001-10000 册
书 号 ISBN 7-227-02239-0/I·577
定 价 21.80 元

版权所有 翻印必究

张 颂

序

朗诵是一项很好的活动,不仅能锻炼头脑,还能锻炼口齿,既可以比较深入地体会文字语言的精美,又可以比较充分地展现有声语言的魅力。朗诵又是一项十分灵活的文化活动,一两个人在台上演出,观众在台下欣赏,一起体验人间的悲欢冷暖,共同领略广远时空的色彩纷呈,不需要复杂多变的舞台构架,也不用高级精致的化妆和服装道具,可以随时随地、随机应变,还能做到因时因地因人因事选择恰当的诗文,有针对性地朗诵。因此,现在有越来越多的人喜欢朗诵、喜欢听朗诵,于是,朗诵活动日益广泛地开展起来。各级各类朗诵比赛如火如荼,组织者热情高涨,爱好者踊跃参加,这是十分可喜的现象。

但是,朗诵是有声语言的艺术再创作,文字作品是创作的依据,而作为艺术创作,选择适合朗诵的材料就成了相当重要的事情。朗诵爱好者经常为此煞费苦心,有时翻阅了大量的书报杂志,

竟一无所获；一旦找到一篇，便喜不自胜，爱不释手。在浩如烟海的文字作品中，仅凭个人的力量去搜寻，确实困难。以前，高兰先生曾经出版过一本《朗诵诗选》，很受朗诵爱好者的欢迎。后来，这样的选本就很少见了，只是在有关艺术院校的训练教材里，还能发现一些，因为不公开发行，看到的人也不多，使用的人就更少了。

当我知道宁夏人民出版社的哈若蕙女士策划的两本书《参赛普通话——朗诵诗文精选与指导》和《诗海扬帆——中外朗诵诗精选》即将出版的时候，那种兴奋和渴望是难以言说的。我为策划者有这样的高远眼光而兴奋，同时，希望尽快见到它们，一饱眼福。

我认为，我们的现在，仍然处于“重文轻语”的时期。你看，春秋战国时期的学者们，讲学、辩论、游说……几乎处处是有声语言的交往，形成了“百家争鸣”的繁荣景象。等到科举制度开始以后，“学而优则仕”，那“学”只是八股文，于是，“写”比“说”就高尚得多了。今天，也还是觉得能写文章的人水平最高，朗诵是念别人的诗文，不是什么创作，何谈水平？虽然“五四”运动开启了新文化、新观念的旅程，讲演和朗诵日渐广泛兴起，人们仍然视其为“逞口舌之利”、“非真才实学”。今天，能够有如此众多的朗诵爱好者，能够有这样的书籍出版，应该说，正意味着“重文轻语”的衰落，有声语言的兴旺。历史将恢复自己的语言全貌，并以此迎接网络时代的到来。

除了选材之外，朗诵者对具体诗文的理解、感受一定要深刻丰富，表达技巧必须熟练精到。因此，进行指导也是很重要的。不过，这种指导是很难的：一是共性大于个性，不可能大小问题面面俱到；二是文字说明声音，不可能完全音声化。但是，看一看指导，肯定会有启发，特别是对于初学者，有助于其走上正确的创作道

路。从参赛的角度,了解一下程序和规则,做到心中有数,更是必要的。

至于体裁的问题,虽然应该知其大概,却不必过于拘泥,不敢越雷池一步。本来,诗文体裁各异是十分正常的,划分类别也是有好处的,可以帮助人们把握共性和个性的关系;但是,不认识体裁的交叉性、类别的灵活性,以为某种体裁只能这样表达,无异于墨守成规、作茧自缚。所以,在朗诵的准备阶段,就要注意避免进入模式、钻进套路。“语无定势”,那意思是说,每一篇诗文中的每一句话的表达都不会相同,每一个人朗诵中的每一句话的语气也不一样,民族化、风格化、意境美、韵律美建构了具体诗文的风格样式,同时成就了朗诵艺术的可容性空间。

哈若蕙女士策划的这两本书的问世,对于朗诵活动的开展,对于朗诵艺术的普及,对于朗诵人才的培养,对于朗诵研究的深化,都有着实在的价值和长远的意义。我相信,这个贡献会随着时间的推移,会随着后继序列丛书的出版,不断增加她的分量,不断显示她的光彩。

不揣浅陋,贸然为序,愿读者和专家教我。

2000年7月
于北京广播学院

朱 川

前 言

朗诵,是很受人欢迎的一种表演形式。它不需要复杂的道具,设备完善的舞台,甚至不需要化装,走上台张开嘴就可以表演,只要选材得当,感情投入,就能使听众共鸣、陶醉。朗诵,又是一种很好的自我宣泄方式,高兴的时候,吟诵一首欢快的诗,会更增加自己的愉悦;不快的时候,吟诵一首感慨的诗,能排解自己的郁闷。朗诵又是一种学习普通话的好方式,许多人学习普通话都是从听朗诵、学朗诵开始的。朗诵还可以陶冶情操,提高文学和艺术修养,因为我们所用的诵材常常都是脍炙人口、千古传诵的佳作,朗诵这些作品时我们会在理解它们、再现它们的过程中受到感染和熏陶,从而提高自己的理解力、判断力、鉴赏力。

但是,几乎所有的朗诵爱好者都有这样的感觉:要寻找一篇合适的诵材太不容易了。更不要说组织一次朗诵会或者朗诵比赛需要一大批诵材的时候。因为这些作品都分散在许多集子中。有的是按照时代来编排的,有的是按照作家来编排的,有的是按照体裁来编排的……但是往往不会按照“适合不适合朗诵”来编排。要到

许多地方去寻找那些适合朗诵的作品实在不是一件省力的事。记得若干年前我就是个朗诵爱好者,那时常常为找不到诵材而苦恼,后来见到一本《朗诵诗选》,尽管它在体裁上只局限于诗歌,但已是如获至宝,赶紧买来;可是要命的是朗诵的内容还常常跟着时代走,尽管直到今天我还珍藏着那本《朗诵诗选》,可是其中相当一部分已不再适合今天朗诵。所以现在,当我有机会能编一本朗诵作品集时,我是非常高兴的。不仅为大家,也是为我自己。这本集子按照散文、议论、寓言、记叙、诗歌五种不同的文体来收集和编排诵材,便于大家查找。同时也便于对不同文体的朗诵技巧作一些指导。在每一篇诵材的后面附有朗诵提示,提示中除了对难字难音作一些注解外,还对该诵材的理解、朗读方法作了一些说明,便于业余朗诵者自学。

随着近年来人们对朗诵的爱好升温,各种形式的朗诵比赛经常举行,笔者也常常应邀担任朗诵评委。在评判的过程中,常常发现,朗诵比赛与其说是选手之间的较量,不如说是指导老师水平的较量。当你发现有的选手夸张过度,或者姿态做作,不用说,那一定是辅导老师出的问题;当你发现集体朗诵的编排、队形、服装、配乐有不当之处,那就更是指导水平的反映了。所以在这本集子中我们对怎样组织朗诵队伍、怎样指导朗诵节目的排练、怎样设计演出舞台等参赛的有关问题进行了讨论和指导,希望对朗诵的辅导老师能提供一些有参考价值的意见。

这本集子能顺利出版,首先应该感谢宁夏人民出版社的哈若蕙女士,是她首先策划了这个选题并且为这本书设计了很有诗意的小标题。我和她同是朗诵爱好者,是朗诵让我们走到了一起。我还要感谢和我一起编写的几位作者,他们为这本书付出了心血。

但是我们最应该感谢的是诵材的作者们。没有他们字字珠玑的作品也就没有这本书。至于我们所写的提示和指导,则不可避免地会受到我们自己理解水平的局限,欢迎大家多多批评指正。

2000年10月

于华东师大丽娃河畔

参赛普通话

目 录

序/张 颂	1
前言/朱 川	1

普通话朗诵的要领

- ◇学会弹奏世界上最美妙的钢琴——
朗诵的发声:字音,语调,色彩/ 4
- ◇充分展示高雅、从容的人文魅力——
朗诵的形象:姿态,外形,舞台调度/ ... 12
- ◇营造和谐、雅隽的舞台意境——
朗诵的背景:配乐,灯光,衬托/ ... 18

普通话朗诵诵材及提示

散文类朗诵

- ◇轻轻挥洒美的情愫——散文朗诵指导
- ◇走进散文朗诵的世界——作品及朗诵提示
- 春/朱自清 29
- 匆匆/朱自清 31

参赛普通话

荷塘月色/朱自清	33
海上的日出/巴 金	35
繁星/巴 金	37
鸟之歌/刘家进	39
立论/鲁 迅	41
海燕/高尔基	43
树(节录)/杏林子	46
珍珠鸟/冯骥才	47
可爱的小鸟/王文杰	50
秋土/刘增山	52
秋叶/刘增山	54
月台/艾 雯	55
雪花飘啊飘...../曹 展	58
和时间赛跑/林清云	60
今夜我想回家/风 铃	62
还给谁/三 毛	64
父亲的爱/艾尔玛·邦贝克	66
绿的歌/冰 心	68
地上有着无数太阳/刘再复	70
春的短笛/江 梅	72
野草/夏 衍	73
雨天的歌/佚 名	76

参赛普通话

议论文类朗诵

◇清音流韵哲理人生——议论文朗诵指导	
◇走进议论文朗诵的世界——作品及朗诵提示	
推崇认真/黄开林	83
诚实是一块画布/鲍尔吉·原野	85
成绩和挫折/何 敏	87
你错过了什么/孙盛起	89
潇洒/黄发有	90
永不退缩的林肯总统/杰克·坎菲尔 ...	92
从沙子和海绵的吸水谈起/孙克玲	95
理解万岁/佚名	96
三个旅行者/王 晔	98
青春/汪再兴	100
自信/王 飙	103
朋友和其他/杏林子	105
来自天堂的回信/马克·汉森	107
卓越/吴进国	109
贺年卡/陈 文	112
机会/王 飙	113
如果我是你/王周生	115
老师的手/马克·汉森	118
这条小鱼在乎/佚名	119
现在/包玉华	121

参赛普通话

忆师絮语/金志浩	123
温馨/楚 秋	125
幸福/佚名	126
明天会更好/张 英	128
回眸/魏文亭	130
请别说你不行/左 翔	132
快乐/魏得胜	133

寓言类朗诵

◇巧语启悟自然王国——寓言朗诵指导

◇走进寓言朗诵的世界——作品及朗诵提示

狼和小羊/伊索寓言	139
蚊子和狮子/伊索寓言	140
蛇头和蛇尾/伊索寓言	143
乌鸦与鸽子/伊索寓言	145
狐狸与葡萄/伊索寓言	147
两件宝物/印度寓言	149
受难的鸡/沈习武	150
麻雀评鸟/黄晨星	152
门和箱子/倪树根	153
旧墙上的茅草/倪树根	155
镜子/金 江	156
凤凰与鸱鸺/徐子陵	157

参赛普通话

猫和老鼠/佚名	159
蜗牛讲大话/湛庐	161
乌鸦和猪的“谅解”/佚名	162
鸭妈妈找蛋/佚名	164
焰火和北斗/黄瑞云	166
母鸡的爱/章从群	167
燕子与百灵鸟/佚名	169
果断/董保纲	170
去年的树/佚名	172
含羞草/任斐然	174
推车的人/湛庐	176

记叙文类朗诵

◇真情描述人生段落——记叙文朗诵指导	
◇走进记叙文朗诵的世界——作品及朗诵提示	
黑暗征服不了的光明/汤米·琼斯	183
自信/周忠	186
星期一早上的奇迹/赫·伍德	188
难忘的八个字/贝蒂	191
海中救援/丹·克拉克	193
永远的记忆/苦伶	195
落花生/许地山	196

参赛普通话

齐白石买菜/佚名	198
母亲的人生选择/里格安蒂	200
酿/白翎	203
“是我要活了”/克莱顿	207
我的哥哥奥立弗/维尔辛	209
推敲/佚名	211
老师的手/池凤仙	213
捐诚/青白	215
帽子/林杰	217
同情的眼神/安娜莫斯	218
花/约翰·R·兰赛	221
马戏团/丹·克拉克	223
两个家庭/戴妮·雷厄	225
向中国人脱帽(节选)/钟丽思	227
上将与下士/佚名	230
第一次/佚名	232
心系病孩/劳拉	234
世界为你震动吗?/哈纳克·麦卡提	237
院长生病以后……/周宁	239
反光镜/冯希光	241
贪得一钱丢了官/佚名	243

参赛普通话

诗歌类朗诵

◇激情点点鼓荡心扉——诗歌朗诵指导	
◇走进诗歌朗诵的世界——作品及朗诵提示	
我愿意是急流/裴多菲	253
天上的街市/郭沫若	256
再别康桥/徐志摩	258
教师之歌/华东师大	260
燕诗/白居易	263
木兰诗/乐府民歌	266
“点”的自述/白瑞兰	267
我赞美中国人的手/陈明远	269
生命/应光采	272
致橡树/舒婷	274
祖国啊,我亲爱的祖国/舒婷	277
树根/王良和	279
狼鲶骨头/拉封丹	281
路灯/汪国真	282
童年/韩璐	284
鸟语花香/古诗六首	285
我骄傲,我是中国人/王怀让	289
复活的土地/艾青	292
纸船——寄母亲/冰心	294
乡愁/余光中	295

参赛普通话

种子的梦/柯 岩	297
炉中煤——眷恋祖国的情绪/郭沫若 ...	299
乡情/言 永	301
微笑/杨钧炜	302
去吧,奔向运动场/黄晨星	304
音乐/翟 艳	306
土地交响诗/聂 超	307
时间有剪刀/潘仲龄	308
脚印/薛 晴	310
老师的职业是奉献/海 啸	311
我要给风加上颜色/佚名	313
想家的夜晚/贺晓军	315
那一棵夏天的榕树/杨 山	317
走向生活/杨 炼	319
长江在我窗前流过/严 阵	321
换/何 达	324
一片槐树叶/纪 弦	326
给爱星的人们/李广田	327
一首激励我的歌/杨慧娟	329
好的梦/杨 山	332
背影/常 荣	334
儿歌一组(十一首)/黄晨星等	337