



# 朗 诵 艺 术

播音业务参考材料

(三)

北京广播学院新闻系编印

# 朗诵艺术



伏谢沃罗德·阿克肖诺夫著

齐越 崔玉陵 节译

## 编辑说明

为提供我系播音专业学习参考材料，我们将一九五六年《广播爱好者》杂志连载的《朗诵艺术》汇集成册。原书是苏联演员阿克肖诺夫写的，由国家艺术出版局一九五四年出版。

对于外国的朗诵经验，要批判地吸收其中一些有益的东西，作为我们的借鉴，不能生搬硬套，更不能替代自己的创造。

这本材料仅供内部参考，请勿外传。

北京广播学院新闻系

1979年6月

# 目 录

## 朗诵者的准备工作..... (1)

### (一)

呼吸..... (1)

嗓子..... (3)

吐字..... (6)

### (二)

逻辑阅读..... (10)

逻辑重音..... (11)

逻辑句读..... (15)

逻辑顿歇..... (18)

## 文学作品朗诵..... (21)

主题思想..... (23)

创作想象..... (26)

创作任务..... (27)

创作态度..... (32)

内心视象..... (37)

内在语..... (42)

## 技巧..... (45)

### (一)

语调..... (46)

心理顿歇..... (51)

节奏..... (54)

手势..... (56)

(二)

|           |      |
|-----------|------|
| 创作交流..... | (59) |
| 语言动作..... | (67) |
| 结语.....   | (78) |

## 朗诵者的准备工作

语言即音乐。在舞台上讲话，这是一种困难并不亚于歌唱的艺术，要求有很好的修养和高超的技术。

史坦尼斯拉夫斯基

### (一)

要想朗诵的好，首先必须学会使用自己的发音器官。这是朗诵者自我修养的第一阶段。我们把这个阶段叫做“说话的技术”。嗓子是朗诵者的唯一工具，不管你的嗓子在音量、音质和音高方面具有什么特点，为了很好地使用它，就应当学会控制呼吸。

### 呼 吸

我们说话的时候，气息自肺部呼出，经过气管到喉头，在那儿由于声带振动而发出声音，这就叫做嗓音。在朗读的时候不要用胸呼吸，这种方法通常叫做“女人的呼吸法”。因为在用胸呼吸的过程中，只能利用一部分比较软弱的胸腔肌肉，这样就没有坚固的基础，也不能自如地控制呼吸。使用这样的呼吸方法，在长时间朗读时，很快就支撑不住了。因为不停地有节奏地种种动作，会使胸腔感到疲倦。

此外，这种方法的呼吸量很小，在吸气的时候，不能保证最大限度地把气息容入肺中。

正确的呼吸方法，要运用胸腔的全部肌肉，不仅使用肺，还要使用横隔膜。横隔膜依靠腹压运动，它不仅能集中大量的气息在肺里，而且主要的是能保证自如地调节和控制气息。只有使用这种呼吸方法，才能使气息服从你的意志，从

而也服从你的嗓音。而嗓音和呼吸有直接关系，并完全取决于呼吸。

当呼吸不听从朗诵者的意志而任意横行的时候，这是最糟糕的事。很遗憾，我们经常看到这样的情况：一个很有才能的朗诵者，仅仅由于不会掌握正确的呼吸方法，不会充分使用横隔膜，降低了朗诵效果。

为了养成正确的呼吸习惯，应当锻炼呼吸器官——横隔膜，横隔膜可以使呼吸服从朗诵者的意志。

正确的呼吸方法对于朗诵者特别重要，因为每个人的呼吸容量和密度不一样，而停顿长短和朗读快慢，也和按照固定音乐节奏表演的歌唱家或芭蕾舞演员不同。朗诵者的心理状态，在很大程度上影响停顿和速度的变化，而呼吸要无条件地服从这些变化。

在说话的间隙可以换气。也就是说，当话语的意思和逻辑允许的时候可以换气。比如，如果不影响朗读的正确节奏，可以在两组词当中逻辑顿歇的瞬间，或在一句话开始前换气。在一个心理上的段落或者意思完整的段落开始前，可以吸存更多的气息。

无论何时，都要在呼吸器官中贮存一部分备用的气息。

在长时间朗读和不能做逻辑顿歇时，最好用鼻子换气。从肺中把气送出的时候，应当学会不把气直接送到口腔，要使整个面罩（鼻腔，上颚）都充满气。这样，整个头腔就成了声音的共鸣器，声带也不会遏阻住音波。不然，嗓子就会发出喉音，朗读几句以后就会发哑。

头腔共鸣可以使嗓音响亮有力，音调准确。

应当经常练习正确的呼吸方法。特别是长时间的朗读，控制呼吸就更加重要。

## 嗓子

嗓子是朗诵者唯一的工具。朗诵者用它发出声音表达作品的思想内容。由于作品包含的内容多种多样，所以朗诵者的嗓音也应当是柔和、动听并富有表情的。

曾有人问意大利著名悲剧演员托玛佐·沙尔维尼：对于一个悲剧演员最重要的是什么？他不加思索地回答说：“嗓子，嗓子，嗓子！”几乎用不着证明：对于没有化装和佈景，尤其是没有对手的朗诵者来说，嗓子的重要并不亚于话剧演员。一个朗诵者，如果没有柔和的、听使唤的、富有音乐性的嗓子，一辈子都会感到苦恼的。

史坦尼斯拉夫斯基在《演员自我修养》一书中写道：“演员在舞台上出现时必须是全副武装的，而嗓子是他的创作手段的一个重要部分。再说，当你们成为职业演员的时候，虚伪的自尊心也不容许你们像小学生那样去学起码的知识。因此，请你们好好地利用自己的青春和学习的好机会吧。如果你们现在不完成这项工作，那么将来也搞不好，在你们全部舞台创作生活中，这个缺欠都会经常妨碍你们的工作。嗓子将只会严重地妨碍你们，而不会帮助你们。有一位著名的演员被人家请去吃饭的时候，他一边把袖珍温度表放进汤里、酒里和其它饮料里，一边说：‘我的嗓子是我的财富’。为了保护嗓子，他甚至如此注意饮食的温度。你们看，他是多么重视创作天性中的一个最重要的禀赋——美好的、响亮的、富于表情的、有力的嗓子”。

著名的法国演员老郭柯连说：“嗓音的力量是不可估量的，任何图画感染力，远远比不上舞台上正确发出的一声叹息那样动人”。



无论你的嗓子具有多么好的天生的条件，你也不但要爱护它，而且要锻炼它。

坚持不懈地正确地锻炼嗓子，可以发挥潜在的音质。比如，纠正音量小，发音无力，不响亮；同时还可以消除妨碍朗诵的一些东西：尖声，声音破裂，喊叫。

换句话说，应当使嗓子的天生的条件不断得到发展和更加完善，逐步改正由于不正确地使用嗓子造成的缺点。

史坦尼斯拉夫斯基非常重视这个问题，他要求演员要具有美好的富于表情的有力的嗓子。这对于朗诵者来说尤其重要，因为朗诵的技巧归根到底是由嗓子决定的。

那么，怎样正确地锻炼嗓子呢？

我们知道，炼声有各种各样的方法。到现在为止，普遍存在着这样一个缺点，就是同一组学员采用同一种练声方法，而没有考虑到每个人嗓子的特点，根据这种特点采取不同的适合于本人的练声方法。

但是，当然也还有共同的规则，这种规则如果不是所有的人都可以采用，至少是大多数人可以采用的。

下面根据实际观察提出几点意见。这里不包括克服嗓音的个别缺点需要进行的有系统的经常工作。我仅谈谈青年朗诵者当中常见的普遍的缺点，简单的提出一些练习方法。而这些方法还要在实际工作中得到充实和发展。

(1) 如果嗓音天生的弱，就必须使它发展和加强。最好高声地朗读，或者按照音阶跟教员进行专门练习。这里必须提到一条规则，也许这条规则对所有的朗诵者都是有用的：任何时候锻炼嗓子都不要过度；锻炼嗓子要不间断地逐步进行，每天不得超过三十分钟。在进行加强声音的练习时，最怕的是声带受损伤。要知道，声带容易发炎，严重损伤后

可能会永远发不出声来。

(2) 如果音域狭小,就要有系统地进行扩展音域的练习。在进行这项练习时,必须顺序渐进,顽强地坚持下来。最有效的方法是跟着钢琴练习。这种方法可以扩展和增强对音乐的听觉,这对于朗诵者很有益处。在掌握住高于或低于你的原来嗓音的那个半音以后,就要把它巩固下来,使它成为你的习惯的正常的音阶,然后再去练习下一个半音。

但是,跟着钢琴练习不是练声的唯一方式,乐器和人的嗓子的音阶是有些区别的。乐器受平均律的音阶限制,而人的嗓音却有中间的更微小的音阶。如果仅仅跟着钢琴练习,这些音阶自然就会慢慢消失,声音就会人为地变得单调贫乏了。因此,朗诵者除了跟着钢琴练习外,还必须根据语言的特点进行练习,也就是要进行讲话的练声方法。这种复杂而有益的工作,要求有坚强的意志和耐性,切忌危险的冒进和冲动。

音域广大可以使朗诵者不受文学作品题材的限制,无论是抒情作品,歌颂英雄人物的作品,诙谐幽默作品等等,都可以选材朗诵。

(3) 讲话声音忽高忽低的人,要想讲得平稳,必须长期练习深吸一口气,连续讲出一段话。在这种情况下,跟声乐家练习是有很大大好处的。连音练习能克服这种毛病。

(4) 如果声音萎靡无力,平板一律,在提高或降低时变得不响亮,就必须练习运用气息有力地把声音送出去。朗诵一些诗的时候,读得夸张和激昂些,可以帮助克服这种缺点。

(5) 如果嗓音尖,朗读得刺耳,声音呆板不亮,就像我们所说的“白声”,那么,最重要的是用轻轻的平静的声音来

练习朗读。在这种情况下，最好闭口练习发“咻咻声”或“哼哼声”。这种练习可以使声音变得柔和，圆润。

音质也和音的强度、音的柔和性一样，按照每个人嗓子的特点进行专门的经常的练习，是可以改变的。音质是朗诵者的声音条件的基础，它在朗诵艺术中起着重要作用，对待它要特别慎重。

练声的每一个习作，都是和练呼吸密切相关的。因此，最好选定一种方法，或者请教师帮助掌握这两方面的原则。但应当指出，如果朗诵者不经常爱护和锻炼自己的嗓子，那么，教师的任何提示都是没有用的。

## 吐 字

吐字——这是决定一个演员能不能从事朗诵艺术的主要条件之一。在吐字方面，即使是最小的缺点，也会使一个演员根本不能从事这种艺术活动。

语言是朗诵者的主要工具。朗诵者的表情工具没有话剧演员那样多，也不能像话剧演员那样，再扮演一定角色的时候，可以利用符合于角色的特征来掩盖自己在吐字方面的缺点。而朗诵者在吐字方面的任何缺点，都会大大分散听众对作品内容的注意力。朗诵者在吐字方面的缺点，那怕是最小的缺点，也要改正以后才能登台朗诵。吐字，就是元音字母和辅音字母的发音，它跟词的读音和词的重音是有密切关系的。

莫斯科的剧院和所有俄罗斯的剧院都以莫斯科话为标准。这样，不是莫斯科人的演员就会遇到很大困难。因为“莫斯科音”常常不是根据正音法的一般规律发音的，也找不到任何语言学的规律，何况莫斯科话还掺杂着方言和“土

语”成分。无疑的，也正由于吸收了方言成分，莫斯科话才更加丰富起来。

一个演员无论知识怎样丰富，语言修养多么高明，如果吐字方面的缺点没有完全改正，那也是不能够进行当众朗诵的。因为朗诵艺术不但要求有感情地表达出作品内容，而且还要求吐字清楚，使听众容易接受。

在这方面，口型的锻炼很重要。因为只有口型正确，吐字发音才能准确动听。口型锻炼是青年演员的一项重要工作。如果开始的时候不注意锻炼，以后就很难矫正。因为吐字方面的缺点可能形成习惯，而朗诵者自己往往是感受不到的。

史坦尼斯拉夫斯基曾经指出：“在舞台上，如果细致的体验都是用拙劣的说话方式表达出来的，那么这种体验又有什么用呢？”

有些演员认为吐字准确，讲话动听，就应当进行所谓“单纯朗读”，也就是没有任何思想内容，没有任何创作目的的朗读。如果有这样的一些朗诵者，他们不理解每个词和每句话的含义，甚至也没有给自己提出任何创作任务，他们朗读只是为了表现自己的嗓子和卖弄发音器官的技巧，这样的朗读和吐字的好坏当然是没有丝毫关系的。这种情况只是说明朗诵者竭力掩饰自己的无能而已。

“用拙劣的说话方式来卖弄，是有罪的，无聊的”——史坦尼斯拉夫斯基这句话，简单明白地批评了这种现象。

吐字不好，不清楚，就像是键子坏了的破钢琴似的，简直叫人讨厌。即便是最有天才的演员，如果讲话不好，吐字不清，口音不纯，读音不准，也常常会引起听众的不满。

最后，还有一种情况：朗诵者往往在根本不理解作者所

用的词句时，就用所谓“容易明瞭的”字句，简单地代替了作者原有的字句，这是绝对不能容许的。俄语是非常丰富的，一个意思常常可以用几个不同的词来表达。而词汇的选择代表了作品的特点、风格和笔调，任何时候也不要任意更改作者的语言。

## 发 音

“语言是人类交际的最重要的工具，它要实现这项重要任务，就必须通过有声形式和书面形式。为了能够迅速而容易地使人理解，在书写中必须有正字法，同样的，讲话也必须有统一的发音规则，即正音法。”（注）

虽然在发音方面已有一些大家公认的规则，但是总的说来，正音法还没有完全整理出来。

莫斯科语音，今天已经成为俄罗斯文学语言的标准。由于在苏维埃年代发生的巨大的社会变革，它受到方言和其他民族语言的一定影响。这就需要研究词的发音，并根据正音法加以校正。特别应该指出的，是音节和重音方面普遍存在的一些不正确的读法。

一切不正确的发音，都会在很大程度上影响俄罗斯语音的多样性，并且使它庸俗化。学校里儿童特别容易模仿教师的讲话，可是教师上课的时候往往不注意自己的发音，这就使儿童从小就没有学会正确的讲话。如果说，在日常生活中讲话的时候可以不大注意这个问题，那么，朗诵者在文艺晚会上的表演就必须发音纯正，因为许多听众和青年演员都要

---

（注）苏联科学院一九五二年出版的《俄语文法》第十一页

向他们学习。

“的确，演员的发音应该是朗读的无比的范例。世界上没有比在剧院里听到不好的发音更令人讨厌的了。”（波·波拉维尔申科夫）

不注意语音的特点，不仅在剧院和文艺晚会上，而且在广播中都会产生许多误解。有声语言在广播中有特别重要的意义，更不用说广播拥有那样多的听众了。

\* \* \*

掌握有声语言的艺术，首先要学会说得正确——发音清楚。

正确的呼吸方法，锻炼出来的嗓子，清楚的吐字，是从事朗诵艺术工作必须具备的条件。也可以说，这是准备工作的第一阶段，是朗诵者自我修养的第一步，同时也是一个演员是否适合做这项工作的基本标志。

在语言技术方面所进行的工作不是短时期的。这是朗诵者每天的练习课程，朗诵者在从事朗诵活动的一生中，都要认真坚持这项课程。

语言技术能使我们正确地读出词的音来。

关于词和词组的含义，即所谓语言逻辑或“逻辑阅读”，即将在下一章里讲到。

## (二)

### 逻辑阅读

如果语言技术课程作为朗诵者准备工作的第一阶段是必要的，那么逻辑阅读就是准备稿件的第一步，它为有声语言的艺术打下基础。因为不进行稿件的逻辑分析，就不能理解作者的意图，不能为自己提出朗诵任务。

朗诵者选择一篇作品朗读的时候，首先要看这篇作品的思想内容。实际上，朗诵者只有在解答了下面两个问题以后，准备稿件的工作才算开始：（1）这篇作品中最重要的是什么？（2）我为什么朗诵它？

在解答第一个问题时，朗诵者应当确定作品的主题，认真地积极地研究作者的意图（是什么和为什么）。

但是，只有从逻辑上理解全篇稿件以后，才有可能找出作品的主题和确定作者的意图。

从逻辑方面分析理解稿件以后，就不难确定历史背景和所受社会条件的限制，人物的社会本质，影响人物思想行为的事件。最后，并决定朗诵者自己主观上对人物的同情或憎恶。在进行这种社会和历史背景的分析时，朗诵者就可以确切地掌握作品的思想。

为了解答第二个问题，即确定朗诵的主要任务，朗诵者必须对作者的创作意图采取积极的创作态度。同样的，如果朗诵者不预先对作品进行逻辑分析，他也就不可能有创作态度。

这样的一种说法是不对的：创作态度完全是从感情上领会稿件的结果，也就是说，不是从理性而只是凭直觉、不加

思索地去领会稿件，无意识地去接受作者的论点。

这种说法所以不对，是因为只有对构成这一文学作品基础的情节、事件和人物给予绝对的逻辑的评价，才会产生情感的反应。这样，在准备稿件的时候，感情的产生是自然的，但不是自发的；感情的产生是有意识地理解作者의思想和论点的结果。

逻辑阅读，就是按照稿件的意思来读。为了使语言能够影响听众（而听众对于朗诵者来说，是唯一的可以影响的对象），我们讲出的话应当完成一定的思想任务，表达一定的具体意思。稿件的逻辑分析，在确定上述任务方面，是一个决定性的开端。

经过思考然后读出词和词组，这是掌握文学作品的最初步骤。这一过程也和以后准备稿件的其他工作一样，是服从一定的规则的。

稿件的逻辑阅读要求创作过程的逐步深入和循序渐进。如果朗诵者开始对稿件进行逻辑分析的时候，只能找到词和词组的直接逻辑关系，那么在反复阅读稿件的时候，就要逐步寻找这一文学作品的思想性和倾向性，揭示构成主题的作者的意图、愿望和思想。

应当记住，朗诵者的创作态度是对稿件进行逻辑分析的结果。稿件的逻辑分析，应当建立在对稿件正确理解的基础。不过，创作态度的本身不应破坏作者的意图，而应当更鲜明地把它表达出来。

### 逻辑重音

要想把稿件读得合乎逻辑，首先必须按照意思分别出句子里那些词是主要的，标明逻辑重音，并使次要的词从属于



它们。这样，我们就把主要的词和从属于它的次要的词组成一个意思完整的句子。

逻辑重音是什么？

逻辑重音就是在句子还没有完结时，用适当提高的声调，读出主要词的重读音节，而在句子完结时，用显然下降的音调，读出主要词的重读音节。这个公认的规则，只是逻辑重音的原始形式，并不能规定随内在语转换的语调变化。

一个句子里只能有一个主要的逻辑重音。如果不能清楚地确切分别出逻辑重音，就会影响准确地表达一句话的意思。

例：（1）我们去散步。

（2）我们去散步，因为今天天气好。

在第二句中，主要的逻辑重音放在说明行动原因的“天气好”这个词上。在这种情况下，“散步”一词的重音叫做补充重音。它好像只是用来支持句中主要词的重音的。一般地说，把一个复合句显然分开的时候，就出现了这种补充重音。在这样的句子里的逗号，不仅表明一般的声音休止，而且还要在语气上很明显地把句子分开。补充重音也可能放在简单句的词上，这些词在一定的条件下要完全从属于主要的逻辑重音。

不要把逻辑重音和词的重音混淆起来。词的重音只是规定词的正确发音，并不从逻辑上加以强调。

我们自己说话时，会很自然地掌握住逻辑重音，而在最初分析稿件的时候却常常把逻辑重音放得不对。在逻辑重音方面有了错误，朗读的语调就不会正确，听来就会松散无力，不清楚，有时甚至会把整篇作品的内容传达得不正确。

为了避免这种情况，朗诵者在读一个句子的时候，必须