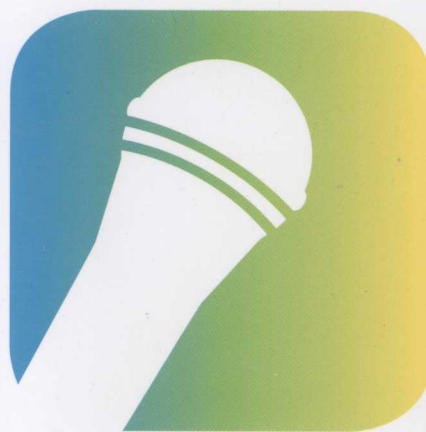




青少年
播音主持训练
系列丛书

朗诵指导与 作品精选

Langsong Zhidao Yu Zuopin Jingxuan



张洁 霍焱白 编著

中国传媒大学出版社

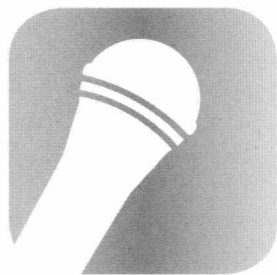
H019
218



青少年
播音主持训练
系列丛书

朗诵指导与 作品精选

Langsong Zhidao Yu Zuopin Jingxuan



张洁 霍焱白 编著



中国传媒大学出版社

此书附光盘

图书在版编目(CIP)数据

朗诵指导与作品精选/张洁,霍焱白编著. —北京:中国传媒
大学出版社,2010. 11

ISBN 978-7-5657-0111-5

I. ①朗… II. ①张… ②霍… III. ①朗诵—语言艺术
IV. ①H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 227503 号

朗诵指导与作品精选

编 著 张 洁 霍焱白

策 划 中传嘉艺

责任编辑 刘大年 聂新兰

责任印制 范明懿

封面设计 阿 东

出版人 蔡 翔

出版发行 中国传媒大学出版社(原北京广播学院出版社)

社 址 北京市朝阳区定福庄东街1号 邮编:100024

电 话 86-10-65450532 或 65450528 传真:010-65779405

网 址 <http://www.cucp.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京中科印刷有限公司

开 本 787×1092 mm 1/16

印 张 9.5

版 次 2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5657-0111-5/H·0111 定 价 32.00 元

版权所有

翻印必究

印装错误

负责调换

编者的话

朗诵是一门有声语言艺术。一篇好的艺术作品，不但可以叩击朗诵者本人内心深处的灵魂，使其产生强烈的共鸣，还能使听者获得美好的情感享受，唤起听者对艺术作品的热爱。而且通过朗诵，我们不仅能考查一个人声音的条件和基础，还可以感受到一个人对语言作品的理解能力、语言节奏的把握能力、内心情感的表达能力和作品的再创作等一系列能力。所以在播音员、主持人、影视和舞台表演等艺术专业的面试或者选拔中，文学作品的朗诵都是一项必考的内容。

不过如何选择朗诵材料，如何完整且声情并茂地表达一篇文章，却往往是初学者感到困惑的地方。《朗诵指导与作品精选》是一本综合了诗歌、散文、寓言、小说等各种文学体裁的朗诵作品精选集。在素材的选取上，编者充分考虑了青少年朋友的接受能力和心理特点；同时在全书的体例安排上，根据初学者的学习特点，采取了点面结合的讲练形式。不光有提纲挈领的理论阐释、简单易懂的方法点拨，也对每种体裁具有代表性的文章进行了具体分析和指导，此外还提供了大量素材供学习者练习。既容易让初学者得其门而入，又能使学习者的朗诵水平在短时间内得到明显提升。既适应了时下朗诵艺术爱好者的需求，同时也能满足那些渴望追求梦想年轻考生的需要。

这里需要特别说明的是，我们在书中对一些文章的具体分析和指导，最主要的目的是开启朗诵艺术爱好者和初学者的朗诵智慧，起到抛砖引玉的作用，而不是一种定则和绝对标准，每个人完全可以根据自己对文章的理解进行适当的调整。

目 录

散文朗诵 / 1

精讲篇 / 3

谈生命 / 3

孝心无价 / 5

读书使生命灿烂(节选) / 6

路 / 7

梦里雪山 / 8

竹叶吹梦 / 9

只因风花雪月 / 10

孝心无价 / 11

井冈山 / 12

遇到世上最美的爱 / 13

里格岛的晨曦 / 14

伞 / 16

小桥流水人家 / 17

读山品水 / 18

茶道即人道 / 19

寂寞是首心灵的歌 / 20

都江堰(节选) / 21

遇见 / 22



- 渴望苦难(节选) / 23
 大鱼和小鱼的故事 / 24

练习篇 / 28

- 四月雨花台 / 28
 奔跑 / 29
 给我一个解释 / 29
 莲在江南 / 31
 寂寞的美丽 / 32
 感恩母亲恩情 / 32
 日月山 / 33
 与风相遇 / 34
 踏雪寻梅(节选) / 35
 真理常常很简单 / 36
 毕业(节选) / 37
 种花的邮差 / 38
 低了就好(节选) / 39
 为了那盏温暖的灯(节选) / 40

现代诗歌朗诵 / 43

精讲篇 / 45

- 在天晴了的时候 / 45
 母亲之歌 / 46
 多难兴邦——写给汶川大地震 / 47
 生命的旋律 / 48
 我要给父亲当一回父亲 / 51
 奶娘 / 52
 既然 / 55
 等你,在雨中 / 56
 雪花的快乐 / 57
 相声专场 / 58

练习篇 / 61

- 横越大海 / 61
 水成岩 / 61

录 目

一、 朗诵艺术	1
二、 朗诵的要素	1
三、 朗诵的流派	1
四、 朗诵的场合	1
五、 朗诵的礼仪	1
六、 朗诵的服装	1
七、 朗诵的道具	1
八、 朗诵的配乐	1
九、 朗诵的灯光	1
十、 朗诵的化妆	1
十一、 朗诵的排练	1
十二、 朗诵的演出	1
十三、 朗诵的总结	1
十四、 朗诵的欣赏	1
十五、 朗诵的批评	1
十六、 朗诵的评论	1
十七、 朗诵的史料	1
十八、 朗诵的轶事	1
十九、 朗诵的趣闻	1
二十、 朗诵的典故	1
二十一、 朗诵的成语	1
二十二、 朗诵的俗语	1
二十三、 朗诵的谚语	1
二十四、 朗诵的歇后语	1
二十五、 朗诵的对联	1
二十六、 朗诵的诗词	1
二十七、 朗诵的散文	1
二十八、 朗诵的小说	1
二十九、 朗诵的戏剧	1
三十、 朗诵的曲艺	1
三十一、 朗诵的杂技	1
三十二、 朗诵的魔术	1
三十三、 朗诵的杂技	1
三十四、 朗诵的魔术	1
三十五、 朗诵的杂技	1
三十六、 朗诵的魔术	1
三十七、 朗诵的杂技	1
三十八、 朗诵的魔术	1
三十九、 朗诵的杂技	1
四十、 朗诵的魔术	1

- 黄昏的和谐 / 62
 醉歌 / 63
 论婚姻 / 64
 秋 / 65
 祖国,或以梦为马 / 66
 对岸 / 68
 航 / 69
 帆 / 70

童话、寓言朗诵 / 73

精讲篇 / 75

- 爱丽丝梦游仙境(节选) / 75
 冬天的风 / 75
 减肥腰带 / 76
 真假小白兔 / 77
 种子的愿望 / 79
 兔宝宝 / 80
 两只斗鸡 / 81
 最好的伙伴 / 82
 小母鸡欢欢 / 83
 司机兔兔 / 85
 家狗和狼 / 86
 乌鸦兄弟 / 87
 一只“无用”的田鼠 / 87
 孔雀惜尾 / 88
 学问的好处 / 89
 患得患失 / 89
 螳螂之勇 / 90
 对牛操琴 / 91
 失去财产的守财奴 / 92
 狡生梦金 / 93

练习篇 / 94

- 纸上的字 / 94
 河流与大海 / 95
 笨狼上学 / 95
 狐狸和狼 / 96
 穷人的幸福 / 97

小说演播 / 99**精讲篇 / 101**

- 立春(节选) / 101
 水塔上(节选) / 102
 走出沙漠 / 103
 把生命送进狮口 / 105
 鬼吹灯(节选) / 106
 咳嗽天鹅(节选) / 108
 活着(节选) / 109
 我是一只小小鸟(节选) / 111
 凡卡(节选) / 111
 乔家大院(节选) / 113
 穆斯林的葬礼(节选) / 114
 一生太长了(节选) / 115
 桃花渡(节选) / 116
 刮奖券 / 117
 一日三餐(节选) / 118
 平凡的世界(节选) / 119
 “宽心面” / 120
 翻浆的心 / 122
 大染坊(节选) / 125

练习篇 / 127

- 鬼秘图(节选) / 127
 你的肩膀上有蜻蜓吗? / 128
 大小通吃 / 130
 老同学 / 131

- 与孔雀说话(节选) / 133
我们仨(节选) / 135
红色童话(节选) / 135
我的团长我的团(节选) / 137
泸沽湖的诱惑(节选) / 138
搬家 / 139

致谢 / 141

散文朗诵

散文朗诵提示

散文的表现形式是自由、多样的，写人、画景、抒情……其主要特点是“形散而神不散”。在进行有声语言表达时，首先要观其“形”——通读全篇，理清层次，理解各层之间的关系与含义；其次是抓其“神”——把握全篇的主题和中心思想。所谓“神”，就是作者的情志，也是贯穿全文的主线条，更是我们在进行表达时必须抓住的核心。朗诵散文，就是把作者注入文章中的思想情感充分地以有声语言的形式再现，引领听众一起思考和感悟的过程。

散文朗诵，总体来说是比较细腻、真实、自然的，基调通常比较平稳，节奏舒缓。当然也有充满激情的作品，在表达时要强调节奏的对比变化，但依然有别于诗歌、小说等的慷慨激昂和性格化。同时值得注意的是：一、散文虽不像诗歌有规整的节奏和严格的韵律，但在朗诵中依然要讲究节奏和韵律之美；二、散文中所涉及的人物语言，有别于小说的浓墨重彩，只求神似、写意，力求作品表达的整体和谐。

朗读标注

- ▲ 短暂停顿，表示“声断意还连，情还在”，比V停顿时间稍短
- V 停顿
- V V 停顿时间比V稍长
- (连接
- // 层次转换
- .. 重音
- ↗ 语气上扬
- ↘ 语气下降
- 标注提示

精讲篇

谈生命

冰心

朗诵要领:要体会文章景、情、理和谐相融的意境,感受文章的意境美、哲理美、语言美,积极乐观的基调。适合男、女声,采用中声区,朗诵时声音自然、流畅,注意把握层次间的节奏变化。

背景提示:在这篇文章中,冰心老人结合自己一生的沧桑经历,用象征手法和形象比喻畅谈对生命的感受,从而揭示生命的真谛。

我不敢说生命是什么,我只能说生命像什么。

生命像向东流的一江春水,他从最高处发源,冰雪是他的前身。他聚集起许多细流,合成一股有力的洪涛,向下奔注,他曲折地穿过了悬崖峭壁,冲倒了层沙积土,挟卷着滚滚的沙石,快乐勇敢地流走,一路上他享受着他所遭遇的一切:

有时候他遇到巉岩前阻,他愤激地奔腾了起来,怒吼着,回旋着,前波后浪地起伏催逼,直到他过了,冲倒了这危崖,他才心平气和地一泻千里。有时候他经过了细细的平沙,斜阳芳草里,看见了夹岸红艳的桃花,他快乐而又羞怯,静静地流着,低低地吟唱着,轻轻地度过这段浪漫的行程。

有时候他遇到暴风雨,这激电,这迅雷,使他心魂惊骇,疾风吹卷着他,大雨击打着他。▲他暂时浑浊了,扰乱了,而雨过天晴,只加给他许多新生的力量。

有时候他遇到了晚霞和新月,向他照耀,向他投影,清冷中带些幽幽的温暖:这时他只想憩息,只想睡眠,而那股前进的力量,仍催逼着他向前走……

终于有一天,他远远地望见了大海。呵!他已到了行程的终结。这大海,使他屏息,使他低头。她多么辽阔,多么伟大!多么光明,▲又多么黑暗!大海庄严地伸出臂儿来接引他,他一声不响地流入她的怀里。他消融了,归化了,说不上快乐,也没有悲哀!

也许有一天,他再从海上蓬蓬地雨点中升起,飞向西来,再形成一道江流,再冲倒两旁的石壁,再来寻夹岸的桃花。然而我▲不敢说来生,也不敢相信来生!//



生命V又像一棵小树，他从地底聚集起许多生力，在冰雪下欠伸，在早春润湿的泥土
转换语气，体现段落感

中，勇敢快乐地破壳出来。他也许长在平原上，岩石上，城墙上，只要他抬头看见了天，▲
 呵！看见了天！他便伸出嫩叶来吸收空气，承受阳光，在雨中吟唱，在风中跳舞。

他也许受着大树的荫遮，也许受着大树的覆压，而他青春生长的力量，终使他穿枝拂
 叶地挣脱了出来，在烈日下挺立抬头！他遇着骄奢的春天，他也许开出满树的繁花。蜂
 蝶围绕着他飘翔喧闹，小鸟在他枝头欣赏唱歌，他会听见黄莺清吟，杜鹃啼血，也许还听
 见V泉鸟的怪鸣。

他长到最茂盛的中年，他伸展他如盖的浓荫，来荫庇树下的幽花芳草；他结出累累
 的果实，来呈现大地无尽的甜美与芳馨。秋风起了，将他叶子，由浓绿吹到绯红。秋阳下
 V他再有一番的庄严灿烂，不是开花的骄傲，也不是结果的快乐，而是成功后的V宁静和
 怡悦！

终于有一天，冬天的朔风把他的黄叶干枝，卷落吹抖。他无力地在空中旋舞，在根下
 呻吟，大地庄严地伸出臂儿来接引他，他一声不响地落在她的怀里。他消融了，归化了，
 他说不上快乐，也没有悲哀！

也许有一天，他再从地下的果仁中，破裂了出来。又长成一棵小树，再穿过丛莽的严
 遮，再来听黄莺的歌唱，然而V我不敢说来生，也不敢信来生。//

宇宙V是个大生命，我们是宇宙大气中之一息。江流入海，叶落归根，我们是大生命
转换语气，体现段落感

中V之一叶，大生命中V之一滴。在宇宙的大生命中，我们是多么卑微，多么渺小，而一
 滴一叶的活动生长V合成了整个宇宙的进化运行。要记住：不是每一道江流都能入
 海，不流动的V便成了死湖；不是每一粒种子V都能成树，不生长的V便成了空壳！生命
 中不是永远快乐，也不是永远痛苦，快乐和痛苦▲是相生相成的。等于水道V要经过不
 同的两岸，树木V要经常变的四时。在快乐中V我们要感谢生命，在痛苦中V我们也
 要感谢生命。快乐固然兴奋，苦痛▲又何尝不美丽？我曾读到过一个警句，它说“愿你生
 命中有够多的云翳，来造成一个V美丽的黄昏”。

（《京沪周刊》1947年第1卷第27期）



孝心无价

毕淑敏

朗诵要领:质朴的基调,恳切、劝解的语气,语重心长。适于女声,采用中声区,饱含深情的。要注意排比句表达,语言节奏要富于变化,避免单一语势。

背景提示:医生可以治病救人,作家也可以通过文学作品来抚慰人们的心灵,治疗受伤的灵魂。作者毕淑敏身兼二职。文章开始举了两个她并不认可的所谓“孝”的例子,由此引发出行孝这一平常而又深刻的话题,平和地提醒大家:“赶快为你的父母尽一份孝心……”

我不喜欢一个苦孩子求学的故事。家庭十分困难,父亲逝去,弟妹嗷嗷待哺,可他大学毕业后,还要坚持读研究生,母亲只有去卖血……我以为那是一个自私的学子。求学的路很漫长,一生一世的事业,何必太在意几年蹉跎?况且这时间的分分秒秒都苦涩无比,需用母亲的鲜血灌溉!一个连母亲都无法挚爱的人,还能指望他会爱谁?把自己的利益放在至高无上位置的人,怎能成为为人类献身的大师? //我也不喜欢父母重病在床,断然离去的游子,无论▲你有多少理由。地球离了谁都照样转动,不必将个人的力量夸大到不可思议的程度。在一位老人行将就木的时候,将他对人世间最后的希冀斩断,以绝望之心在寂寞中远行,那是对生命的V大不敬。

我相信V每一个赤诚忠厚的孩子,都曾在心底V向父母许下“孝”的宏愿,相信来日方长,相信水到渠成,相信自己必有功成名就V衣锦还乡的那一天,可以V从容尽孝。

可惜人们忘了,忘了时间的残酷,忘了人生的短暂,忘了世上▲有永远无法报答的恩情,忘了生命本身▲有不堪一击的脆弱。

父母走了,带着对我们深深的挂念。父母走了,遗留给我们▲永无偿还的心情。你就永远▲无以言孝。

有一些事情,当我们年轻的时候,无法懂得。当我们懂得的时候,▲已不再年轻。世上有些东西可以弥补,有些东西永无弥补。

“孝”▲是稍纵即逝的眷恋,“孝”▲是无法重现的幸福。“孝”是一失足成千古恨的往事,“孝”是生命与生命交接处的链条,▲一旦断裂,永无连接。

赶快为你的父母尽一份孝心。也许是一处豪宅,也许是一片砖瓦。也许是大洋彼岸的一只鸿雁,也许V是近在咫尺的一个口信。也许是一顶纯黑的博士帽,也许是作业簿



上的一个红五分。也许是一桌山珍海味，也许是一只野果▲一朵小花。也许是花团锦簇的盛世华衣，也许是一双洁净的旧鞋。也许是数以万计的金钱，也许只是▲含着体温的V一枚硬币……但“孝”的天平上，它们等值。

只是，天下的儿女们，一定要抓紧啊！趁你父母▲健在的光阴。

（《特区青年报》）

读书使生命灿烂（节选）

林莽

朗诵要领：表达时以思考、议论的语气为主；声音稳健、流畅，气息下沉。注意论述的逻辑层次要清楚了。

背景提示：如果说读书是一种享受，那么会读书便是一种乐趣。享受这种乐趣是幸福。

我以为，读书V给我们启迪和知识V是十分重要的，而更高的境界V是一个读者与作者心灵的互通和对话。一本书，我们不能指望它字字珠玑，如果它在某一行或某几页V给我们以真知灼见的心灵启示，那就是一本V值得一读的书。当然，如果一本书的文字让你找到了知己，在阅读中，你如同在与一位朋友倾心交谈，你的生活与文化经验V在书中得到了验证，那才是一种V最愉快的阅读历程。

为了读书而读书，为了他人而读书，都是很荒唐的。想读，并在阅读中有愉悦和享受感，不是为了完成任务，而是心灵的需要，那样才会有更多的意义。当我们走过了博闻强记的少年积累阶段，当我们有了自己的生活方向，那时的阅读V已不再是一般化的，而是有选择的。为了求知和治学的读书，是专业性的，而为了生命的需求V才是更高层次的。

读书V也许是没有捷径的，不要问他人怎样读书，读什么书。要根据自己的需要去读，去选择。那些使你为之动情的，为之感动V和为之心悦诚服的书籍，都是你应该去读的。反之V可以弃之不读。那些时髦的，时尚的不妨了解一下，因为追风和追星的，一定V都是肤浅的。我们的世界中许多的文化垃圾，它们会覆盖人们的灵魂，让我们的生命发不出光来。如同吃了人间凡果的孙悟空▲消失了刚出世时双眼中穿透天庭的光芒。确实，在我们的现实生活中，有许许多多的人V因此而变得黯淡，失去了生命的创造力。

当我们按照生命最本真的指引，从一本书引发另几本书，并逐步读得更多，我们的生命▲也会随之灿烂起来。

（《人民铁道报》2010年4月26日）



路

朗诵要领：朗诵时把握深沉、凝重的基调。语势较平稳，用声低沉而有力，语气分量较重，语速偏慢。适于男声朗诵。

背景提示：同样是表现母爱的文章，这里却以“路”为魂，表现了一份沧桑的、沉甸甸的母爱。

重复几十年的轨迹，母亲还在行走。

从她写满沧桑的脸上，我知道岁月在流逝。一条老路，不知在她脚下躺了多少年。路上的坑坑洼洼应该是应该认得母亲的。那一脚脚踩下去的韵律，每一个节拍都稳重而有力度。母亲在这条路上行走着，不管刮风下雨，任劳任怨。一天，雨很大，母亲走在路上，却出奇地摔倒了。母亲站起来，看了看这片土地，伤心地哭了起来，泪珠落在地上，被雨水冲刷着蔓延开来。从此，这条路也知道了眼泪是咸的。

母亲太熟悉这条路了，生活中的坎坷无数次地压在她嫩弱的肩上，她都挺了过来，何况是一条路呢。但这次不同了，面对一条老路，她哭了，而且哭得很伤心。母亲也不晓得怎么会这样，只是感到一滴滴的雨直往脸上扎。晚上回到家里，母亲彻底地病了。全家的人都忙活着为她请医生，问她的情况，她躺在床上一言不发，两眼直盯着天花板发呆。这一夜，家里谁也没睡好，母亲醒了好几次都入睡了。因为怕母亲出事，家里人都轮流着睡觉。到清晨五点时，我小睡了一会儿。起来后，却惊然发现母亲不见了。我赶紧叫醒家里所有的人，父亲让我们分头去找母亲。//

我突然记得母亲说过“地里那条老路她走着就是踏实”。的确，那条路有母亲几十年的轨迹，上面撒满了她的汗水。她喜欢丰收后的喜悦，坐在路上与邻里聊家事；她喜欢夏天的炎热，一口猛喝井中甘甜的水。

那时的月亮应该是残缺的，光亮应该是昏黄的，路也应该没有现在平整。我躺在母亲瘦弱的肩膀上，母亲轻声地哼着歌儿：“月亮弯弯，宝儿乖乖；风儿轻轻，宝儿乖乖……”田间的风冷嗖嗖的，泥土泛着生硬的气息，一眼荒凉。母亲继续哼着歌儿，歌声一直从脚下没入了深邃的夜。

有一年的春天，母亲牵着我的小手，我拽着母亲温暖的大手，一切都是新的。路上生满了不知名的花花草草，田间是望不到边的绿，泥土发酵着幽香。我说：“娘，唱首歌吧！”母亲用那只粗糙的老手摘了一朵花，在鼻子下嗅了嗅，轻声哼到：“春天里那个艳

童声，清脆、甜美

阴天，风也好那个云也好……”歌声甜甜的，一直▲在田野间回荡。//

果不其然，当我来到V这条痛苦与快乐、承受太多事实的老路时，母亲V早已站在那
换语气，体现段落感

里了，她的衣服V分明已经被露水打湿了，头发像水洗了一样。我静静地站在远方，看母亲把手放在胸前，划了一个“十”字，嘴里念念有词的。我想V她一定在倾诉着自己的过错，希望得到宽恕，希望这个家▲平安幸福。

我V静静地站在老路上，只能静静地站着，用心感受V一位母亲的伟大。

(散文网)

梦里雪山

淡茶

朗诵要领：语气分量较重。朗诵时，声音有力但不拙，气息饱满却不猛冲。语言大气舒展，语流曲线幅度较大。

背景提示：对雪山充满激情的赞美和深沉的眷恋。

我的目光，穿过那皑皑的白雪，落在雪山之巅。在那不可企及的高度中，我的灵魂，被一次次▲震撼。

天空湛蓝，在广漠的天穹下，苍鹰V在自由地盘旋。追寻着朝圣者的足迹，我的思想我的梦，向着那遥远的历史▲延伸……

经幡飘摇，诉说着古老的往事。在那淙淙流水经过的土地，又吟唱了多少悲欢的歌谣。沧海桑田，大海成山，亿万年的历史有雪山作证，亿万年的沧桑▲有蓝天为凭！亿万
年啊！多么漫长！又多么短暂！有谁还记得V这里曾是深深的海洋？有多少鱼儿在这里自由地生长，那暖暖的海风，可曾有一点冰冷的模样？可是▲亿万年实在是太短！当那高高的雪山耸立云端时，我们才发现，时间▲是如此的短暂。

时光如滚滚的车轮，碾过历史、碾过人生。当红尘历尽，在回眸一瞥中，才发现V雪山依旧、往事成烟。只有那V缥缈的梵唱，合着阵阵法螺，一声声、一声声▲在蓝天上回响……

那一座座雪山连绵，那一座座冰峰矗立，那亿万年绝韧的冰壁上，只有岁月的刻刀，独自镌刻着V一首不朽的歌谣……▲千古传唱！苍茫之巅，白云之上，是谁▲成就了这永恒的绝唱！//

独对茫茫的雪山，壮士的豪气在胸中激荡！寒风如箭、雪花漫天！只为采摘那洁白