

国家彩票公益金资助

大字版

# 诗歌朗诵技巧

(修订版)

李洪岩 著

中国盲文出版社



# 诗歌朗诵技巧

[修订版]

李洪岩 著

中国盲文出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

诗歌朗诵技巧：大字版 / 李洪岩著. —修订本.  
—北京：中国盲文出版社，2014.12  
ISBN 978—7—5002—5596—3

I. ①诗… II. ①李… III. ①诗歌—朗诵—方法  
IV. ①H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 294816 号

## 诗歌朗诵技巧—修订版

---

著 者：李洪岩  
责任编辑：李 爽  
出版发行：中国盲文出版社  
社 址：北京市西城区太平街甲 6 号  
邮政编码：100050  
印 刷：北京汇林印务有限公司  
经 销：新华书店  
开 本：787×1092 1/16  
字 数：290 千字  
印 张：30.5  
版 次：2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷  
书 号：ISBN 978—7—5002—5596—3/H·106  
定 价：54.90 元  
编辑热线：(010) 83190273  
销售服务热线：(010) 83190297 83190289 83190292

---

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

# 目 录

第一章	诗歌朗诵概说	1
	一、什么是朗诵	1
	二、诗歌朗诵的特点	4
	三、诗歌朗诵的功能	11
	四、朗诵诗的分类	14
第二章	诗歌朗诵的准备	18
	一、选定作品	18
	二、量身创作	29
	三、确定形式	36
	四、调整心态	42
第三章	朗诵创作（一）——本体创作	44
	一、理解感受	44
	二、用声自如	49
	三、气脉一贯	53
	四、行动性强	55

## 2 诗歌朗诵技巧

五、展现形象 .....	59
六、富于乐感 .....	63
七、控制节奏 .....	69
<b>第四章 朗诵创作（二）——整体创作 .....</b>	<b>74</b>
一、交流互动 .....	75
二、善用体态 .....	80
三、站位合理 .....	90
四、配乐巧妙 .....	99
五、舞美和谐 .....	104
六、勇于创新 .....	107
七、循环训练 .....	111
<b>第五章 格律诗的朗诵 .....</b>	<b>116</b>
一、确定基调 .....	116
二、划分音步 .....	119
三、押住韵脚 .....	121
四、突出平仄 .....	122
五、语势呼应 .....	124
六、讲究节奏 .....	127
七、读出韵味 .....	129
指要：作品朗诵解读 .....	131

第六章	古体诗的朗诵	207
	一、了解背景	207
	二、确定基调	210
	三、规中求变	212
	四、体现诗风	215
	指要：作品朗诵解读	217
第七章	词的朗诵	249
	一、了解词牌	249
	二、熟悉内容	251
	三、处理句群	253
	四、确定风格	255
	五、凸显特色	256
	指要：作品朗诵解读	258
第八章	自由体诗歌的朗诵	296
	一、熟悉作品	296
	二、划分层次	299
	三、安排停连	302
	四、确定基调	303
	五、感同身受	305

## 4 诗歌朗诵技巧

指要：作品朗诵解读·····	307
<b>第九章 散文诗的朗诵</b> ·····	468
一、确定基调·····	468
二、交流定向·····	470
三、话由心生·····	471
四、寻求变化·····	472
指要：作品朗诵解读·····	473
<b>参考书目</b> ·····	480

# 第一章 诗歌朗诵概说

## 一、什么是朗诵

朗诵是把富于感情的文字作品转化为有声语言的创作活动。一般情况下，此类文字大多集中于文学类的作品，如诗歌、散文等，此外，其他类型的文字也可以经过改编成为朗诵作品，如纪实类的文字等。

在这个从文字到声音转化的过程中，朗诵者要选定适合自己的文字作品，深入理解原作的思想内容，设计好朗诵的形式，结合朗诵语境（如舞台、灯光、观众构成）及其他元素（如音视频），准确清晰、感情丰富、富于艺术变化地把文字作品转化为有声语言。

朗诵是一种创作活动。它不是简单地念字出声，而是要赋予文字所应该承载的信息和情感。我们知道，文字是记录人类有声语言的工具，但文字有其局限性，它很难甚至不能把人们在说话时丰富多变的语气表现出来，不能把人们说话的情态完全体现出来，也未必能够把一句话的真实含义揭示出来。因此，朗诵者在把文字转化为有声语言的过程中，要深入理解作品的思想内涵，把握文字创作者真实的意图，调动自己的情感，使其运动起来；接下来，还要运用停连、重音、语气、节奏等有声语言的表达技巧把作品的思想内涵阐释出来，把自己



运动起来的情感抒发出来。理解、感受、表达等各个环节都要求朗诵者创造性地开展工作，所以说，朗诵不是简单地念字，而是一种复杂的创作活动。

朗诵是一个复杂的系统性工程。朗诵不仅仅是口耳艺术，它还综合了其他门类艺术的特点。绝大多数的朗诵活动都是面对广大受众开展的，这就决定了朗诵不能自言自语，不能自我欣赏，不能无限制地宣泄，朗诵者要懂得与广大受众进行交流，进行语言的、眼神的、肢体的、心灵的交流。我们经常说有的朗诵者很有观众缘，只要他们在台上一站，就能立刻赢得观众的关注和喜爱，这与其肢体语言的运用、心理状态的调解、现场气氛的营造密切相关。朗诵者往往是要当众进行艺术创作的，特别是要站在舞台上进行朗诵，这与朗诵者的站位、灯光舞美的设计运用紧密联系，任何一个环节出现疏漏，都会影响整个朗诵作品的艺术水准，影响朗诵的效果。配乐诗朗诵的大量出现，使音乐在朗诵的创作中占有了重要的地位。好的配乐，有助于营造意境、调动情感、推动进程、引发共鸣。营造意境，能使朗诵者和受众在不知不觉中迅速进入规定情境；调动情感，有助于使听说双方的情感运动起来；推动进程，有助于使诗歌借助音乐作品的乐章结构起承转合，作品的层次和结构更加清晰和完整；引发共鸣，有助于使语言作品的高潮部分和音乐作品的高潮部分相契合，共同弹动听说双方心灵中最细腻、最易感的部分，达到水乳交融、身心俱动的境界。

朗诵是朗诵者自身修养的综合体现。古语说得好：“腹有诗书气自华”，朗诵者在受众面前进行朗诵时，其气质、风度、自身修为都会不同程度地体现出来，可以推断，说着自己不能理解的词句，抒发着自己没有真切体会的情感，与受众进行虚假沟通，这样的朗诵当然不会有好的效果。由此可以说，朗诵的过程是进行自身修养的过程，在这个过程中，朗诵者的文学修养、心智修为日益深厚，心灵变得易感，有声语言表达技巧日益精进，精神状态和生活状态也会更加积极乐观。

由此我们可以看出，朗诵是一门艺术，是一项创造性的活动，是人类文化现象中的重要一环。在我国，朗诵具有几千年的历史，“《孟子》中的‘诵其诗，读其书’就明显地反映了先秦以至更早时期朗诵的盛况”<sup>①</sup>。其后，汉赋、唐诗、宋词中的许多作品都易于上口，广为传诵，至今依然是人们朗诵的佳品。1981年3月，北京朗诵艺术团成立，该团组织了多种形式的朗诵活动，在广大听众特别是青少年中产生了强烈的反响<sup>②</sup>。20世纪末，唐宋诗词朗诵之风蔚然兴起，朗诵艺术的魅力伴随着中华文化的传播而再次闪耀出夺目的光辉，其文学性、艺术性和大众性等特点日益突出。2008年，由教育部、

---

① 谢伦浩编著：《青少年朗诵手册》，中国社会出版社2000年1月版，第2页。

② 陈爱仪、雷抒雁编：《朗诵艺术谈》，中国青年出版社1986年版，第5页。

国家语委、中央文明办等共同启动了“中华诵——雅言传承文明，经典浸润人生”系列活动，重点在传统节日晚会、经典诵读大赛、中小學生朗诵夏令营等方面开展活动，将朗诵活动与文化遗产紧密结合，造就了文化领域中值得关注的景象。

### 二、诗歌朗诵的特点

朗诵的体裁多种多样，诗歌、散文、寓言、故事、小说、戏剧，都可以纳入朗诵的视野中。在众多体裁中，尤以诗歌被用于朗诵的最多，诗歌具有感情浓烈、富有韵律、文学性强、流传广泛、影响深远等特点，这些特点都特别适于进行有声语言艺术创作。

诗歌朗诵的艺术感染力因其特点而产生。了解其特点有利于加深对朗诵特别是诗歌朗诵的认识。

#### （一）音声性

诗歌朗诵最重要的特点之一就是其音声性，这也是一切朗诵艺术的重要特点之一。

朗诵是把文字作品转化为有声语言的艺术创作。在这个过程中，不论朗诵者对文字作品思想内涵的理解如何深刻，不论他自身的文学素养和艺术修养如何高，也不论他对诗歌创作的整体设计如何精妙，最终都要体现在朗诵者的有声语言表达上，其语音之纯正、音色之动听、语气之丰富、节奏之变化等，都是诗歌朗诵艺术的魅力所在。听众通过朗诵者的有声语言表达来接受文字作品的思想内涵、了解朗诵者的艺术修养、

欣赏诗歌作品的艺术魅力，有声语言几乎成了诗歌艺术唯一的载体。因此，只要思想深刻、情感浓烈就能成功进行诗歌朗诵创作的成法是不成立的，音声化的创作能力是评判朗诵艺术最重要的指标。

音声从狭义角度讲是指朗诵诗歌的声音。优秀的朗诵艺术家总要不断地进行声音的训练，我们甚至有这样的经验，朗诵者如珠玉般的吐字刚一出口，听众立刻就被其富于魅力、悦耳动听的声音吸引住了。声音虽然不是诗歌朗诵的全部，但是它有其独立存在的意义，是增强诗歌朗诵艺术魅力的重要因素。

因此，在进行诗歌朗诵的训练过程中，练声既是基础性的工作——它是进行诗歌朗诵的必备条件，也是贯穿始终的工作——它深远影响着诗歌朗诵艺术的呈现和朗诵者的艺术生命。

## （二）规范性

规范性主要表现在朗诵所选择的文字作品和所使用的语言上。一般来说，朗诵时选择的文字作品都是规范的，其思想内容和语言形式大都经过作者的精心思考，另一方面，要求朗诵诗歌要使用普通话。

到目前为止，大家所听到的诗歌朗诵绝大多数都是使用普通话的，其标准的语音、规范的词汇、通用的语法为大多数听众所熟悉，能为大众所理解和接受；同时从现代汉语角度来

说，这种规范的语音也体现出了诗歌抑扬顿挫、平仄相间、富于韵律的特点，最能表现出诗歌朗诵的艺术魅力。

需要说明的是，不少古典诗词在创作过程中符合当时历史条件下的语音特点，用现代汉语读来往往不能完全体现其原有的平仄、韵律。除特殊要求外，我们诵读时一般是不必还原其古音的。

### （三）文学性

朗诵不同于日常的说话，这一点主要体现在其文学性上。人们在日常说话时，涉及的话题多种多样，说话的状态也非常轻松，思绪可以是连续的，也可以是跳跃的，可以是完整的，也可以是片段式的，只要能达到交流思想的目的就可以了。

而朗诵则不同，一般来说，其文字作品的主题相对集中，有一定的思想意义，富于情感，文字洗练精美。在朗诵时，要深刻理解文字作品，充分调动思想感情，用富于表现力和感染力的有声语言进行表达。无论是文字作品还是朗诵创作，都带有非常鲜明的文学性。

我们看到，人们在选择朗诵的文字作品时都是非常严格和认真的，对其主题、思想、遣词造句的要求非常高。事实也证明，文字作品艺术水准的高低在很大程度上影响着朗诵艺术魅力的呈现。

### （四）艺术性

朗诵不同于单纯传播信息的语言表达，如不同于新闻播



音、天气预报。人们在传播信息时，主要是为了把事情说清楚，因此，往往用最朴实的语言样态来转化文字语言，音高、音长、音强、音色、语气、节奏的变化都限制在一定的幅度之内，以朴实、真实为基本特点，风格上更趋近于生活语言。

朗诵则不同。因其当众朗诵的现场要求，朗诵时声音运用有其特殊的要求；因其感情浓烈，朗诵时语气、节奏的变化幅度相对较大；因其集中于音声创作形式，要求朗诵者要通过训练增强其语言的表现力和感染力，等等。所有这些要求，都体现出诗歌朗诵的艺术性特点。

### （五）综合性

朗诵艺术是一项综合性的艺术，它不仅要求朗诵所依据的文字作品要有较高的艺术水准，要求朗诵者对文字作品的理解力、感受力以及有声语言的表现力和感染力要强，有时还要求配乐、灯光、舞美等多种因素的完美配合。这不仅要求朗诵中各组合元素自身力臻完美，还要有机配合，彼此映衬，互相促进，既不能明显地显出此强彼弱，也不能互相抢戏，否则，语言与配乐的力度对比反差过大、内容与环境格调背离等都会影响到朗诵作品整体的艺术效果。

此外，朗诵者还应掌握一些心理学和传播学的知识，能够在现场有效地控制自己的身心状态，消除紧张心理，了解受众接受心理，与受众进行积极有效的情感交流，使自己传达的思

想、抒发的感情能够真正达于受众的心中，引发共鸣。

所以说，朗诵艺术效果的实现对朗诵者的综合素质提出了非常高的要求。

### （六）依赖性

一般来说，朗诵都要依据一定的文字作品来进行创作。无论是理解稿件、引发情感，还是运用技巧、形之于声，都是在文字作品的规定之下进行的。作品基调的确定、情感的浓淡、具体表达技巧的运用都受到文字作品的制约，抛开文字作品而任意发挥是得不偿失的，那样，朗诵者将有可能置于无主题状态而不知所终，听众也会听得一头雾水。

这一点对于创作者来说有两重意义，其一是朗诵者不应在朗诵任何作品时都使用一种套路，以不变应万变的表达方式是创作的大忌，其二是朗诵者在选材时也要考虑自身的喜好和表达特点，与自身风格定位迥异的作品并不适宜选择。朗诵作品与朗诵者之间如能做到风格统一，彼此相应，则会产生事半功倍的鱼水效应。

### （七）创作性

创作性是针对依赖性而言的。朗诵虽然要依据一定的文字作品来进行，但绝不是照本宣科、见字出声，而是要对文字作品进行理解、消化，并进行独特的音声转化。文字语言是不可能把作者的全部想法都表露清楚的，“言不尽意”即为此意，朗诵者要在深入理解作品的基础上将那些隐藏在文字

之外的意思补充出来。同时，文字作品不可能把一句话恰切的语气体现出来，这也要靠朗诵者运用表达技巧将声音和情感结合起来。另外，朗诵者有声语言表达本身就是一种创作，动听的声音，高超的表达技巧都在一定程度上为文字作品增色，加之配乐、灯光、舞美的设计等等，都使得朗诵成为一项创造性的活动。

事实也证明了这一观点，一部看似平常的文字作品经过朗诵者精心的准备和倾情的展现之后，不仅会被发掘出深藏的含义，甚至会被赋予更丰富的意蕴，因而也更具艺术感染力。

#### （八）欣赏性

诗歌朗诵并非曲高和寡的艺术形式。由于作品本身具有较高的艺术性，朗诵者在创作的过程中又融入了自己的理解和感受，加之朗诵者对诗歌朗诵进行了精心的设计和排练，并可以辅以音像等多种艺术形式，因此，诗歌朗诵无论是在大型的文艺晚会中，还是在专场的诗歌朗诵会上，都能以其易于理解、富于变化、长于抒情等特点而为大家所喜爱。如今，众多的艺术团体还将朗诵与音乐、朗诵与歌唱、朗诵与表演相结合，创造出了诗歌朗诵音乐会、诗歌朗诵会等形式，加强了诗歌朗诵的可看性，其欣赏性的特点更加突出了。

当然，就诗歌朗诵艺术而言，即便没有其他艺术元素的辅助配合，其内容的文学性和形式的音声性本身也足够为听众提供欣赏空间。

### （九）大众性

诗歌朗诵艺术性的特点并不影响其大众性特点的存在。除却朗诵无止境的艺术追求以外，大家还是比较容易了解这种艺术形式的，并且都可以在某种程度上掌握它。朗诵是一种操作简单、适应性强、老少皆宜的艺术形式，无论是在戏院剧场、礼堂教室，还是在露天广场、厂矿车间；无论是个人出演，还是集体配合；无论是专业表演团体，还是业余朗诵爱好者，都可以随时随地地进行朗诵创作。我们甚至经常会看到或老或少、或专业或业余爱好者、或艺术家或初学者等各类朗诵创作者同台演出的情景。

另外，朗诵这种艺术形式易于被大家接受也是其大众性特点的表现，无论是文学韵味浓厚的古典作品，还是明白晓畅的白话作品，都很容易找到深谙其味的知音。

### （十）号召性

诗歌朗诵常常能够传达出强烈的情感，有着广泛的受众群，它特别适合于在大众中间进行。另外，朗诵诗歌的选材也往往具有行动性和鼓动性，最易引起群众的共鸣，有利于帮助人们思考人生、陶冶情操，其在思想上的净化作用、情感上的激发作用、艺术上的美育作用都是非常显著的。人们经常在欣赏了一场精彩的朗诵会后变得激情澎湃、热血沸腾，经常观摩和参与诗歌朗诵创作对人精神境界的提升有着非常明显的作用。