

北京市民语言文化阅读书系

总主编 贺宏志

京味美文

——朗诵与演讲名篇欣赏

刘征 编著



诵读京味美文 提高表达能力



始于1897

商务印书馆
The Commercial Press

北京市民语言文化

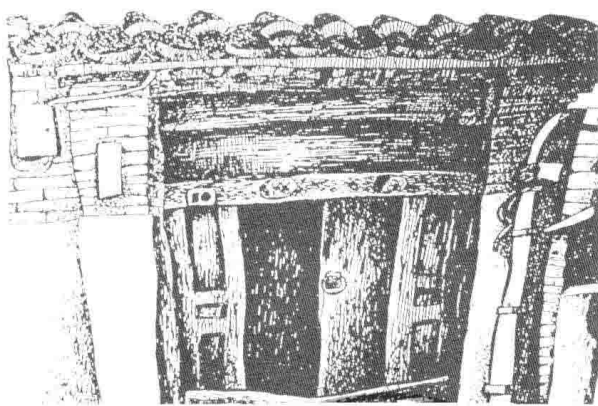
丛书

总主编 贺宏志

京味美文

——朗诵与演讲名篇欣赏

刘征 编著



诵读京味美文 提高表达能力

商务印书馆
The Commercial Press

2017年·北京

图书在版编目(CIP)数据

京味美文：朗诵与演讲名篇欣赏/刘征编著. —
北京：商务印书馆，2017

（北京市民语言文化阅读书系）

ISBN 978-7-100-15283-9

I. ①京… II. ①刘… III. ①地方文化—介绍—
北京 IV. ①K291

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 221259 号

权利保留，侵权必究。

京味美文——朗诵与演讲名篇欣赏

刘 征 编著

商 务 印 书 馆 出 版

（北京王府井大街 36 号 邮政编码 100710）

商 务 印 书 馆 发 行

北京市十月印刷有限公司印刷

ISBN 978-7-100-15283-9

2017 年 9 月第 1 版

开本 880×1240 1/32

2017 年 9 月北京第 1 次印刷 印张 7 3/4

定价：22.00 元

总序

北京是我国“八大古都”之一和当代政治、文化中心，拥有七项世界遗产，是世界上拥有文化遗产项目数最多的城市。作为一座有着三千余年建城史、八百六十余年建都史的历史文化名城，文化积淀灿烂芬芳。语言作为文化的核心内容，是非物质文化遗产的主要载体，也是所有物质文化的解读体。在北京地域文化中，蕴含着丰富的语言文化资源。为做好北京语言类非物质文化遗产保护工作和传承独具特色的京味语言文化，同时也为北京市民开展丰富多彩的社区语言文化活动提供学习参考读本，“北京市民语言文化阅读书系”应时而生。我认为书系的策划者、组织者、编撰者做了一件很有意义的事情。

书系旨在以生动鲜活的文例，向读者普及语言文字应用规范及历史文化内涵，提供优质的语言文化精神食粮，丰富北京市民的语言文化生活；旨在提炼与北京文化相关的语言文化精华，引导读者领略京味文化的情与趣；旨在为读者提供宣传、弘扬北京语言文化的优质素材，从而使大家从语言文化视角熟悉北京、喜爱北京。

书系选材涵盖古都成语、京腔京韵、京城新语、京味美文、京华地名、北京俗语、古迹文踪、古城书法等方面，内容丰富、图文并茂、意趣盎然，体现了科学性与趣味性的统一、知识性与京味儿的统一、深挖掘与接地气的统一、小薄本与大文化的统一。我作为一名资深北京市民，得以预览书稿，颇觉先睹为快、开卷有益，每一册恰如一道北京的特色小吃，京味芳香。

“最是书香能致远”。阅读既是提升语言能力的途径，也是语言能力的表现。2014年6月，由中国政府与联合国教科文组织共同举办的世界语言大会在苏州举行，来自一百多个国家和

地区的约四百位代表围绕“语言能力与人类文明和社会进步”这一主题，就语言能力与社会可持续发展、语言能力与语言教育创新、语言能力与国际交流合作等议题进行讨论，达成了“语言能力是激发文化活力，促进认知发展，推动社会进步和经济繁荣的根本因素”“以科学研究带动语言教育创新，从而提升语言能力”“促进人民、机构、国家之间的交流和学习是提升语言能力的重要途径，语言能力的提升也有利于促进人民、机构、国家之间的交流和文明互鉴”等一系列重要共识。语言能力是个体综合能力的基础与核心，阅读应该成为每个人的生存状态与生活方式。

推动全民阅读，是提高国民语言能力的必由之路。党的十八大报告首次将“开展全民阅读活动”纳入我国社会主义文化强国建设。去年和今年的全国“两会”，“全民阅读”连续写进《政府工作报告》。李克强总理在十二届全国人大三次会议所作《政府工作报告》中强调“倡导全民阅读，建设书香社会”。3月15日，李克

强总理答记者问,谈到“全民阅读”两次写进《政府工作报告》时表示,现在我们国家民众每年的阅读量还不到有些国家人均的十分之一,希望全民阅读氛围能无处不在,这有助于发展创新力量,增加社会道德力量。

建设书香社会,是提高国民语言能力的基础工程。这一工程需要一支庞大的会阅读、爱阅读的人群加入,并充分发挥引领作用。近年来,北京市大力扶持“公共阅读空间”。2014年4月23日(世界读书日),北京三联韬奋书店开始实行24小时营业,到年底盈利增长了130%,受到社会各界关注,也逐渐成为北京一个新的文化地标。

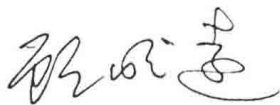
提供更多优秀文化作品,是提高国民语言能力的重要保障。正如习近平总书记指出:“我们要通过文艺作品传递真善美,传递向上向善的价值观”。包含诗词、书法、成语等语言文化在内的中华优秀传统文化是我们取之不竭的精神源泉,其中承载着强大的道德力量。

作为一名教育学者,我认为“北京市民语

言文化阅读书系”的推出，也是对社会教育的贡献，有助于北京市民终身学习的发展和北京学习型城市的建设。书系在4月23日世界读书日首发，并启动“北京市民语言文化阅读季”，是对“倡导全民阅读，建设书香社会”主张的积极响应和贯彻落实，立意可谓高远，定位可谓精准，行动可谓扎实。诚望这一活动持续开展，切实走进社区、走进家庭、走进学校，结出累累硕果。

商务印书馆作为我国文化传播界的重镇，精心出版“北京市民语言文化阅读书系”是一项很有眼光的举措。希望“北京市民语言文化阅读书系”不断丰富，真正成为广大市民群众爱不释手的文化读本。

是为序。

A handwritten signature in black ink, appearing to read '陈明' (Chen Ming), written in a cursive style.

2015年3月22日

目 录

引言 / 1

第一讲 关于朗诵那些事儿 / 4

一 朗诵概述 / 4

二 朗诵是体验与体现的艺术 / 7

第二讲 朗诵美文赏析 / 32

一 《立论》鲁迅 / 32

二 《荷花》叶圣陶 / 35

三 《故都的秋》郁达夫 / 38

四 《春》朱自清 / 47

五 《匆匆》朱自清 / 51

六 《猫》(节选)老舍 / 55

七 《月牙儿》(节选)老舍 / 58

八 《谈生命》冰心 / 62

九 《只拣儿童多处行》冰心 / 68

十 《雨夕》(节选)萧乾 / 72

十一 《走运与倒霉》季羨林 / 76

十二 《爸爸的花儿落了 我也不再是小孩子》

(节选)林海音 / 82

十三	《春风》林斤澜 / 87
十四	《寻访画儿韩》(节选) 邓友梅 / 92
十五	《论温馨》(节选) 梁晓声 / 98
十六	《秋天的怀念》史铁生 / 104
十七	《一千张糖纸》铁凝 / 109
第三讲	关于演讲那些事儿 / 117
一	演讲概述 / 117
二	怎样准备演讲稿 / 122
三	演讲中的“演”与“讲” / 125
第四讲	演讲美文赏析 / 134
一	《就任北京大学校长之演说》蔡元培 / 134
二	《为学与做人》梁启超 / 145
三	《娜拉走后怎样》鲁迅 / 160
四	《北大之精神》马寅初 / 173
五	《教授的责任》(节选) 梅贻琦 / 179
六	《荣誉与爱荣誉》罗家伦 / 183
七	《每天四问》(节选) 陶行知 / 196
八	《诚者，天之道也》林金桐 / 203
九	《体育是教育的一部分》(节选) 黄健翔 / 213
十	《只要理想和良心在心中》俞敏洪 / 224
第五讲	朗诵和演讲的关系 / 237
	后记 / 241

引言

如果你是一个学生，在经历过一次集会发言后，会不会有这样的懊恼：刚才要是表现得更有自信、话说得更清楚明白就好了。

如果你是一名老师，在审视自己的授课水平时，会不会有这样的遗憾：除了课堂内容之外，要是在表达上再多些起伏变化、更能抓住学生的耳朵就好了。

如果你是医生、是商人、是设计师、是服务员……，是什么职业都好，会不会有这样的想法：要是我能在沟通时更明确、更生动就好了。

是啊，在生活中，我们每个人都需要与他人交流，也就都需要具备一定的语言表达能力，这样才能让说话的人说得舒畅，让听话的人听得舒服。想拥有并提高这样的能力，需要一些

有效的途径来练习和实践。学好朗诵、学好演讲，一定可以在这方面帮到你。

朗诵和演讲可以帮助你形成语感、积累语言素材，锻炼观察能力、理解能力以及思维能力、分析能力，提高语言表现力和感染力，从而帮助建立自信、改善人际关系，使生活更加顺利、更加和谐。而且，在现在物质无忧的生活中，朗诵和演讲还能够提供一种精神上的食粮，使大家受到文化的熏陶，获得心灵的净化和满足。

朗诵和演讲的好处实在是太多了，也正因为如此，现在的学校、单位和社会上，积极参与到朗诵与演讲活动中来的人也越来越多。在这样的正能量蔚然成风的时代里，谈谈朗诵与演讲的那些事儿，正是时候。

那么，朗诵和演讲到底是什么呢？有什么特点和要求呢？有什么容易出现的问题呢？有什么好的篇章可以用来参考和练习呢？

这本书就是一份学习朗诵和演讲的小礼物，希望可以对您有所助益。当然，朗诵和演讲的能力不是看看书就会的，也不是一朝一夕就能

练好的，它还需要不断地学习、交流，不断地探索、实践。希望您能够通过自己的努力和坚持，有所收获、有所成就。

另外，这本书还有一个特点，作为“北京市民语言文化阅读书系”之一，本书选录篇目的作者，都和北京这座城市有着脱不开的联系。他们有的在这里出生、成长，有的在这里求学、工作，他们的文字或声音里都洋溢着北京的气息，他们的耕耘和奋斗都在北京留下了印记。希望每一位读者朋友，都能分享到这本书中的情怀和味道，更加热爱我们美丽的首都——北京。

第一讲

关于朗诵那些事儿

一 朗诵概述

朗诵是一种综合艺术表演形式，它是把文学作品转化成为有声语言的一种再创作过程。可以说，朗诵，就是运用优美动听的、可以控制和变化的声音，再结合朗诵者自己的内心感受，加上眼神、表情、手势等等的体态语，把书面文字变成具有听觉美感、视觉美感和情感意境美感的艺术活动。

朗诵的特点

1. 有声性

朗诵，是对书面上的没有声音的文字进行

加工和处理的过程。在这个过程中，要把作品的主旨和情感，既明白又准确地转化成和它相对应的有声语言，最终传递给听众。因此，朗诵时非常注意讲究气顺、字清、音正、声美。朗诵者应该对基础的吐字发音和气息控制的基本技巧有所了解，要尽可能地使自己的声音让人听上去觉得优美、舒服、自然，只有这样，听众才会乐意接受。

在朗诵时，应注意避免下面这两种不正确的方式：第一种是念字，指“按字发声”，就是非常机械地把字面上的句子念出来，缺少快慢、轻重的变化，让人觉得死板生硬；第二种是拿腔拿调，一说朗诵就把自己先架起来：在中小学生中，常常出现四声不到位、字音（特别是应该读短的轻声字）拖长的“读书腔”；在成年人中，则有不少只见形式不见内容、陷入固定模式的“朗诵腔”。前一种方式是朗诵者没有进入到作品应有的情绪状态中去；后一种则是虽然有一定的情绪状态，但却是假的、错的。这两种朗诵方式既不真实又不自然，所以，发出

的声音也就既不表意亦不传情。

2. 创造性

朗诵，是朗诵者对文学作品的再创作。原本的作品是作者依据对生活、对世界的感受创作出来的，朗诵者在朗诵过程中，要对作品进行第二次的创作。它要求朗诵者首先能够深入地理解和感受作品，在遵从作品体裁结构以及作者思想感情的基础上，加上自身的经历、阅历、感悟，再配合各种外部技巧，综合立体地展示出来，使作品更生动、更鲜活地呈现在广大听众面前。可以说，经过二次创作，优秀的朗诵者能够赋予文学作品更长久、更感人的艺术魅力。

3. 规范性

朗诵时应选择语法、词汇使用都很规范的文学作品，并使用规范的普通话，这样才能更有利于沟通、感受、学习和传播。一些用地方方言写出的作品，可以作为娱乐、聚会时的小节目，但不适合拿到正式的场所进行朗诵。

朗诵的作用

1. 朗诵是达到语言规范化的重要途径。

2. 朗诵能够提高对文学作品的阅读和鉴赏能力。
3. 朗诵能够提高语言运用能力和表达能力。
4. 朗诵能够帮助获取信息、增长知识、开阔眼界。
5. 朗诵能够使人修身养性，提高人文素养，提升精神境界。

二 朗诵是体验与体现的艺术

要想朗诵一篇作品，首先要深入理解它，对文字的内容了然于胸，做到感知于外、受之于心，真正地把作品化为自己的切身体验，然后，再适当运用外部技巧对作品进行艺术处理，通过自己的再创作，将作品的感情与主旨表现出来。因此，朗诵是一个由“外”到“内”，再由“内”到“外”的过程。这样的过程往往不止一次，需要多次往返，通过不断调整和修正，才能达到比较高的水准。体验是对文学作品的“内化”过程，它主要包括理解、感悟和积累。体现是