

刘元鸣 著

青岛出版社

# 青少年朗诵艺术



刘元鸣 著

青岛出版社

# 青少年朗诵艺术

鲁新登字 08 号

责任编辑 孙华文

封面设计 关守信

青少年朗诵艺术

刘元鸣 著

\*

青岛出版社出版

(青岛市徐州路 77 号)

邮政编码:266071

新华书店北京发行所发行

青岛新华出版照排公司排版

青岛双星集团华信印刷厂印刷

\*

1993 年 10 月第 1 版      1999 年 10 月第 2 版第 2 次印刷

32 开(850×1168 毫米) 8.375 印张 2 插页 190 千字

印数 1-4000

ISBN 7-5436-1024-8/G·484

定价:18.00 元



作者朗诵《军礼》荣获全国普通话朗诵小品大赛第一名。



与中央人民广播电台播音指导夏青、主任播音员葛兰合影。



与著名电影配音演员乔榛合影。



聆听北京广播学院张颂教授的教诲。



与著名电影表演艺术家孙道临合影。

## 他在这片沃土上耕耘

刘元鸣同志的论著《青少年朗诵艺术》即将再版,这对于爱好学习语言艺术的青少年们的确是件幸事。

刘元鸣,从表演艺术学府毕业,一直从事群众文化工作,但他怀着对群众文化艺术的一片爱心,干得很有创造性。十余年来,他放弃了所有出外拍片演出的诱惑。兢兢业业在这片沃土上耕耘。经他参与策划组织的大型文艺演出、比赛就有几十场,经他组织辅导演出的小剧本就有数百个;经他参与策划、导演推上舞台屏幕的小戏曲、晚会节目就有十几台。他先后上演发表了二十几个小戏小品,其中《入静》获中国曹禺戏剧文学奖一等奖;《同在蓝天下》获全国第三届戏剧小品大赛最佳编剧单项奖;《醉汉、孕妇和猫》获中国剧协百优戏剧小品大赛一等奖;儿童京剧《爱到永远》获山东省第四届儿童剧比赛一等奖;1995年,山东省文化厅授予他“记大功一次”奖励;1998年被评为“跨世纪青年学术带头人”等等。在这些繁杂、琐碎的

## 再 版 序

工作中，他个人对培养艺术人才和精心钻研朗诵艺术却有着执着的偏爱和独到的建树。自 1983 年起，他就办起了一期期“表演、朗诵艺术班”，使上千名青少年受到基本训练。在长期的培训工作中，他发现发达国家的教育体制与我们有着较大的区别，他们比较注重开发学生的创造能力，他们在低年级的课程中除了设置音乐、美术课，还专门进行戏剧教育（戏剧是综合音乐、美术、舞蹈、造型为一体的艺术），目的很明确就是要培养、加强、提高学生的语言表达能力和当众表演的心理素质。我们在这方面的教育则明显的不足，以致造成好多有学识的青少年们，一旦需要口头表达的时候，则显得心有余而“口”不足了。而朗诵艺术恰恰可以弥补这一不足，当你面对着众多的观众朗诵一篇文学作品时，无疑语言的纯正、形体的灵活、心理状态的自如同时都得到了锻炼。况且这种形式既简单又便于掌握实行。因此，经训练的学生大多都成为各行各业具有创造意识的有用人才，有的则输送到国家高等艺术学府。但是，在教学中也遇到很多困难，首先是教材问题，用专业院校现成的教材来培训业余学生，既难以实施又过于深奥漫长，怎么办？只有自己编教材。他从庞大的表演体系中提取精华，结合具体的教学对象，充实新鲜的文学作品做样板，深入浅出的灵活运用，在一点点地实践积累中逐步探索研究，开始编写《青少年朗诵艺术》。

这是一个论表演艺术范畴的系统工程，书名既冠以“青少年”三字，就必须写出独到的见解。他抛开了以往只论“朗诵声音语言技巧”的常规，而大胆地独辟蹊径增设了“朗诵心理形体训练”、“朗诵作品的选择与音乐配置”，以及“文学作品朗诵示例”，既有理论指导，又有具体的训练内容和要求。书中选择的一些文学作品例篇，都是古今中外名著中的警句、精彩片段，寓意深邃，思想内容丰富，再加上作者对作品的深刻剖析，读来饶有趣味，

## 再 版 序

也是一种高品味的文学艺术享受。在讲述语言技巧部分，作者独具匠心，采用了图表示意，将多年来只能凭感觉来领悟的语调技巧，变成了“看得见、把握得着”的图形，读来生动形象、简易明了。书中在讲述朗诵表演艺术真谛最精彩、最有创新价值的当推第二部分：朗诵心理形体训练。在这里他将复杂的表演理论知识与语言的表现力融会贯通，紧密地结合在一起，使内部情感体验和语言的外部体现得到完整的统一。书出版后，深受广大青少年和朗诵艺术爱好者的喜爱，并被许多城市、地区的幼儿师范、艺术专科学校和少年宫选做教材，起到了很好的艺术教育的社会效益。这次修订再版，在原书的基础上修订增补，又搜集融进了大量的优秀文学作品朗诵例篇，读来更加丰富充实。

人近中年的刘元鸣，用他自己的话来说：“事业刚刚起步，生来属鸡，不求什么轰轰烈烈的功绩，只愿勤勤恳恳不间断的劳动‘啄食’默默地奉献。生活哺育了自己，‘路漫漫其修远兮’正好是对有志者的磨炼。”

我们热切期待着他继续扎根于这片沃土，勤奋地播种，创作出更新更多的作品早日成集，使戏剧艺术之花更加绚丽多彩。

王 楚

1998年3月于岛城

## 引 言

什么叫做朗诵呢？顾名思义，所谓朗是指声音清澈响亮，诵是指出声地读书念文章，一般来说是这样理解的。不少青少年在初接触朗诵时也都认为：“朗诵是很简单容易的，只要会说普通话就能朗诵”；“朗诵只不过是提高了嗓门，加大音量对着听众说话罢了”。这种认识和理解应该说是极为肤浅的。

一次，我应邀去参加青少年们组织的“青春朗诵诗会”。一进入朗诵大厅就感觉到一种旺盛的活力和充盈的朝气。不禁想起一位名人曾经说过的话：“诗歌是属于青年人的！”信步来到了后台，嗬！参加朗诵的青年早已聚集在这里，十分认真地做着朗诵前的准备工作。有的在背诵作品；有的在细心装饰化装；有的站在镜子前面比比画画做着各种手势表情；还有些人凑在一起兴高采烈地谈论着。从他们的言谈神态可以看出，他们都为能参加今天的“青春朗诵诗会”而感到骄傲和自豪。

朗诵会开始了，一位小伙子健步走到台前，毫

## 引言

无拘束地朗诵起来。只见他两只手上下挥舞，脸上的表情迅速变化，他的嗓门又高又亮，震得耳膜直响。可是由于他朗诵的诗句语音含混，吐字不清，所以一首诗朗诵完了，到底朗诵了些什么，一句也没听清。接着上场的是位姑娘，她此刻显得有些紧张，气息急促，脸胀得通红，用眼向四周扫了扫，迅速把头低了下去。她站在麦克风前，努力想使自己的气息喘均匀些，可等了好大会，也没奏效，只好开始朗诵。由于她的气息短促，四肢紧张，声音非常微弱，似乎嗓子眼里塞了团棉花。只见她的嘴上下张合，几乎听不见她说些什么。台下有人喊：“大声点！”她听见喊声更尴尬了。为了尽快地结束朗诵，嘴张合得更快了，两只手使劲勾在一起，不自觉地来回扭动……这时场内的秩序骚乱起来。我真为她捏着一把汗，好歹挨到她朗诵完才松了一口气。紧接着又一位姑娘上场。她朗诵的是一首富有激情的诗，难度比较大。这位姑娘的声音、语言从容自如多了，表演也真挚自然。场内的听众被她的朗诵吸引住了，逐渐安静下来。当朗诵到作品高潮部分的时候，姑娘显得有些力不从心，她只好拔高调门使劲喊叫，以便达到将作品推向高潮的目的，结果声音扬到高处，突然卡住没声了。她极力想调好声音朗诵完最后几句，可是嘴张了几次，还是一点声音也发不出来。她急得脖子青筋暴起，两眼通红，飞快地跑下台去……一场青少年喜爱的朗诵诗会就这样结束了。这场“青春朗诵诗会”告诉了我们一个道理：单凭对朗诵的爱好和热情是搞不好朗诵的。

朗诵是一门艺术，是文学作品的延伸。当朗诵者以优美的声音，清晰而富有激情的语言，同时通过内心感受辅之以手势、眼神等表情动作，绘声绘色地将文学作品生动形象地表达出来，给听众以强烈地感染和艺术上的享受时，朗诵就是融语言与表演为一体的艺术。这就要求朗诵表演者的声音、语言和表演技巧都

接受过一定的训练,具有一定的文学艺术修养。否则就会出现上述朗诵诗会的一些现象。如吐字不清,声嘶力竭、语不达意,矫揉造作等等。

朗诵艺术首先是语言艺术。所要表达的是作家根据生活描绘的文学作品:有特定的环境为了特定的目的,或抒发情怀;或叙述故事;或刻画人物。朗诵者代表着作者说话,要求声音、语言、行动符合朗诵作品的需要。把源于生活又高于生活的文学作品语言,经过艺术上的精心设计加工再创作,使其既贴近生活,真实自然,又有所修饰,形象生动富于强烈的感染力,从而吸引打动观众。

青少年朋友们!综上所述,要掌握好朗诵艺术,我们必须进行以下训练:一、朗诵声音语言、语言技巧训练。二、朗诵心理形体训练。三、文学作品朗诵的创作过程。这三大部分是我们要认真学习的内容。此书,从这三个方面深入浅出地进行讲述,并选取了许多优秀文学名篇做剖析示例。使青少年朋友们,不仅一接触这门艺术,就抓住要领,打下良好的基础。同时,对于文学艺术的欣赏,也会得到一定的启迪。

# 目 录

|                      |      |
|----------------------|------|
| 他在这片沃土上耕耘(再版序) ..... | (1)  |
| 引言 .....             | (1)  |
| <b>朗诵声音语言技巧训练</b>    |      |
| 第一章 朗诵声音基本功 .....    | (3)  |
| 一 呼吸发声 .....         | (3)  |
| 二 发音要领 .....         | (6)  |
| 三 恰当合适的共鸣 .....      | (13) |
| 四 声音四要素的运用 .....     | (16) |
| 五 气息的运用 .....        | (20) |
| 第二章 朗诵语言基本功 .....    | (25) |
| 一 字音 .....           | (25) |
| 二 读字的方法 .....        | (30) |
| 三 连字音变的规律 .....      | (32) |
| 四 绕口令 .....          | (38) |
| 第三章 朗诵语言技巧 .....     | (47) |

|   |    |      |
|---|----|------|
| 一 | 重音 | (48) |
| 二 | 停顿 | (58) |
| 三 | 语调 | (73) |

## 朗诵心理形体训练

|     |                    |       |
|-----|--------------------|-------|
| 第四章 | 设身处地 积极行动          | (91)  |
| 一   | 什么叫做行动             | (91)  |
| 二   | 行动的三个基本因素          | (93)  |
| 三   | 规定情境对行动的作用         | (95)  |
| 四   | 掌握行动的训练方法          | (96)  |
| 五   | 训练行动的无实物练习示例       | (98)  |
| 第五章 | 驰骋想像 形象感受          | (111) |
| 一   | 内心视象               | (113) |
| 二   | 视象积累               | (114) |
| 三   | 掌握创造性想像的训练方法       | (115) |
| 第六章 | 注意力集中 进入情境         | (124) |
| 一   | 端正意识,排除杂念          | (125) |
| 二   | 注意力集中和注意力分配        | (128) |
| 三   | 掌握注意力集中和注意力分配的练习方法 | (131) |
| 第七章 | 肌体松弛 运用自如          | (133) |
| 一   | “肌体松弛”与形体支配        | (134) |
| 二   | “肌体松弛”与声音语言的表现力    | (135) |
| 三   | “肌体松弛”与想像、感情的发挥    | (136) |
| 四   | 掌握“肌体松弛”、运用自如的训练方法 |       |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| .....                   | (138) |
| 第八章 由己达人 感应交流 .....     | (145) |
| 一 朗诵交流的方式 .....         | (145) |
| 二 完成朗诵交流应具备的条件 .....    | (150) |
| 三 掌握交流的练习方法 .....       | (152) |
| <b>文学作品的朗诵</b>          |       |
| 第九章 朗诵的准备工作 .....       | (157) |
| 一 阅读 .....              | (157) |
| 二 研读 .....              | (161) |
| 三 设计处理方案 .....          | (163) |
| 第十章 诗歌、寓言的朗诵特点 .....    | (172) |
| 一 诗歌的特点及朗诵 .....        | (172) |
| 二 寓言的朗诵特点 .....         | (180) |
| 第十一章 朗诵选材与音乐、效果配置 ..... | (183) |
| 一 朗诵选材 .....            | (183) |
| 二 音乐、效果配置 .....         | (187) |
| 第十二章 文学作品朗诵示例 .....     | (193) |
| 一 诗歌《帽子的秘密》 .....       | (193) |
| 二 诗歌《宣告》 .....          | (199) |
| 三 寓言《狼和小羊》 .....        | (202) |
| 四 寓言故事《猴吃西瓜》 .....      | (206) |
| 五 散文诗《火光》 .....         | (208) |
| 六 散文诗《晨》 .....          | (212) |
| 七 散文诗《匆匆》 .....         | (218) |

|          |                     |       |
|----------|---------------------|-------|
| 八        | 散文《春》 .....         | (222) |
| 九        | 散文《军人·妻子·儿子》 .....  | (225) |
| 十        | 叙事散文《心中的彩虹》 .....   | (229) |
| 十一       | 故事《一根棒棒糖》 .....     | (236) |
| 十二       | 童话故事《卖火柴的小女孩》 ..... | (240) |
| 十三       | 小说《军礼》 .....        | (246) |
| 后记 ..... |                     | (251) |

# 朗诵声音语言技巧训练



## 第一章

### 朗诵声音基本功

工欲善其事，必先利其器。任何艺术创造都必须有得心应手的工具。画家要有好画笔、好颜料；音乐演奏家要有好钢琴、好小提琴等等。而朗诵者使用的是什么工具呢？那就是他自身的发音器官（包括呼吸器官、声带、口腔、鼻腔等）。我们要掌握朗诵艺术，首先要学会调配和使用自己的发音器官。

#### 一 呼吸发声

人的声音是怎样发出来的？大家都知道，发音离不开声带，可是只有声带就能发出声音吗？不是的。举例来说：一只玩具胶皮狗，在胶皮狗的肚皮底下留一个小洞，洞中间安一条塑料薄片，胶皮狗的整个身体像贮满气的球。我们用力一挤胶皮狗的肚子，它就会发出“吱、吱”的叫声。原来这是气流冲击塑料薄片发出的声音。人的声带（有两条）好比塑料薄片，当受到气流冲击时，就会发出声音。这就是说：呼吸是动力，声带是声音的颤动体，当人发出声音时必须有气息的支撑，气足则声大，气弱则声小。朗诵时出现的音域狭窄，声弱音竭，常常是因为缺乏足够的气息支撑造成的。所以说呼吸与发声有着密切的关系。

我们在日常生活中说话声音大小、长短可以随意掌握调节。