

当代 > 学生口语 > 艺术丛书

学生 朗诵艺术

感受语言力量
提升气质修养

谢伦浩 主编

石油工业出版社

当代>学生口语>艺术丛书

学生朗诵艺术

谢伦浩 主编

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学生朗诵艺术 / 谢伦浩主编.

北京: 石油工业出版社, 2013.11

(当代学生口语艺术丛书)

ISBN 978-7-5021-9748-3

I . 学…

II . 谢…

III . ①朗诵—语言艺术—青年读物 ②朗诵—语言艺术—少年读物

IV . H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 211840 号

学生朗诵艺术

谢伦浩 主编

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

编辑部: (010) 64257021

营销部: (010) 64523623 64255933

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

710×1000 毫米 开本: 1/16 印张: 16.25

字数: 249 千字

定价: 26.00 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

编委会

主 编 谢伦浩

副主编 肖艳红

编 委	王 艳	陈 功	欧阳倩	车佳宁
	楼 斌	黄诗淇	许 源	朱乐贤
	许 可	刘凌云	耿琦迪	



前言

社会在进步，时代在发展，新的生存环境呼唤新的适应性人才，呼唤具有开拓精神、拥有创新品质、掌握先进技能的能力型人才，而口才表达、朗诵技巧是一切技能的基础，是所有才能的支撑。

古往今来，很多卓越的口才大师往往是胸藏百汇，舌战春蕾，振臂高呼，应者云集，挽狂澜于既倒，助巨浪以前行。他们的口才艺术具有神奇的感染力、鼓动力和说服力。

在当下信息化社会中，信息传播速度加快，口语交际增多。理论家崇论宏议，情动四海；军事家理薄中天，言之凿凿；外交家侃侃而谈，不容置喙。此外，企业家的谈判、营业员的推销、学者的交流都要有非凡的口才技巧。正因为如此，口语艺术作为宣传真理的好工具，获取信息的好途径，扩大联系的好机会，求知学习的好渠道，而受到人们特别是青少年学生朋友的喜爱和重视。其实，口语素质是可以后天习得和培养的，而尽早获得与培养又是每个青年学生刻意追求的。因为，只有掌握了良好的口语技巧、口才技能，才不至于被社会淘汰，才能在激烈、残酷的人生角逐中守住属于自己的那一方天地。

为了让青少年学生们拥有一套实用的、可操作的口才技能培



训方法，我们编辑出版了《当代学生口语艺术丛书》，包括《学生口才艺术》与《学生朗诵艺术》。希望这套丛书能成为青少年学生朋友们口才培养的自助摇篮、口语艺术的立体应对、语言表达的实用技巧、人际交往的锦囊妙计。

最后，希望青少年学生朋友们都能早日口吐莲花，舌战春蕾。在人际交往中所向披靡，在万众瞩目中脱颖而出。

谢伦浩



目录

第一章

朗诵的基本功

- 第一节 什么是朗诵 002
- 第二节 朗诵如何用气 006
- 第三节 朗诵如何发声 013
- 第四节 朗诵如何吐字 022
- 第五节 朗诵如何护嗓 028

第二章

朗诵的准备

- 第一节 如何进行朗诵前期准备 032
- 第二节 如何选定朗诵作品 035
- 第三节 如何理解朗诵作品 046
- 第四节 如何设计朗诵的整体形式 055

第三章

朗诵的一般技巧训练

- 第一节 如何进行停顿训练 070
- 第二节 如何进行重音训练 075
- 第三节 如何进行语速训练 084
- 第四节 如何进行节奏训练 090



第五节	如何进行语调训练	100
-----	----------------	-----

第六节	如何进行语势训练	104
-----	----------------	-----

第四章

朗诵艺术中的态势语言技巧

第一节	如何确立朗诵的姿态	114
-----	-----------------	-----

第二节	如何变换朗诵手势	123
-----	----------------	-----

第三节	如何运用朗诵眼神	129
-----	----------------	-----

第四节	如何运用朗诵表情	134
-----	----------------	-----

第五章

朗诵综合表达技巧

第一节	如何调控朗诵的状态	144
-----	-----------------	-----

第二节	如何表达朗诵的情感	145
-----	-----------------	-----

第三节	如何给朗诵作品配乐	160
-----	-----------------	-----

第四节	朗诵中如何使用麦克风	168
-----	------------------	-----

第六章

各种文体的朗诵指导

第一节	如何进行诗歌朗诵	172
-----	----------------	-----

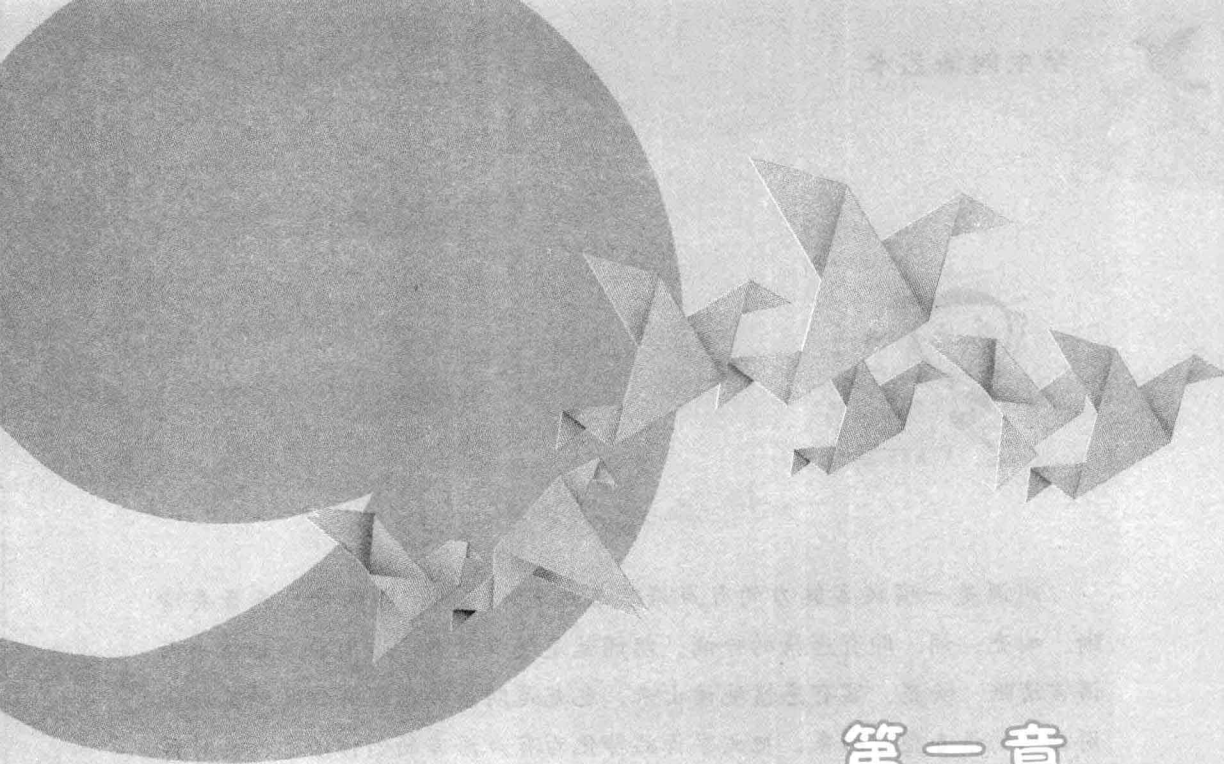
第二节	如何进行散文朗诵	190
-----	----------------	-----

第三节	如何进行小说朗诵	210
-----	----------------	-----

第四节	如何进行童话朗诵	224
-----	----------------	-----

第五节	如何进行寓言朗诵	242
-----	----------------	-----

参考文献	251
------------	-----



第一章 朗诵的基本功

同学们，在你们的生活和学习中，会经常运用朗诵吗？如果会，你们能很好地朗诵出作者的思想感情吗？其实朗诵在我们生活中是十分常见的，也是运用很多的。朗诵是指清晰、准确、响亮、有感情地把文章表达出来，是一种把文字作品转化为有声语言的创作活动。它既是一门艺术，也是一门技术。

朗诵不仅可以提高我们的阅读能力，增强艺术鉴赏能力，而且可以陶冶性情、开阔胸怀、文明言行、增强理解，是提高口语表达能力和交际能力的重要手段。

那么朗诵的基本功要求是什么？训练它的具体内容又有哪些呢？本章我们就从朗诵的界定、特点、用气、发音和吐字来加以说明和练习。



什么是朗诵

朗诵是一项极富魅力的有声语言表达艺术。朗，即朗读，声音要清晰、响亮；诵，即有感情的吟诵。朗诵就是朗声读书，运用普通话把书面语言清晰、响亮、富有感情地读出来，也就是朗读者在理解作品的基础上用自己的语音塑造形象，把文字作品转化为有声语言的创作活动，具有再创性和艺术性的特点。



理论要点

朗诵与说话都是语言表达的方式，都可以传情达意，但两者又有很大差别。

朗诵表达书面语言，而说话表达口语语言。一个人即使不识字，也能说话，能随时用语言来表达自己的思想，与人进行交流；朗诵则是具有一定文化程度的人才能做到，因为，要朗诵，首先要阅读。要理解书面材料中所表达的思想感情，才能把无声的书面语言变成活生生的口头语言。朗诵是阅读、思维、想象、口头表达等各种能力的综合运用，它具有以下几个特点：

第一，音声性。

音声性是朗诵艺术的重要特点之一。在朗诵过程中，不论朗诵者对文字作品思想内涵的理解如何深刻，不论他对朗诵的整体设计如何精妙，最终都要体现在有声语言表达上，更简单一点来说，就是体现在朗诵者的语



言和声音上。因为，听众是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、欣赏文字作品的艺术魅力的。在此，有声语言几乎成了朗诵艺术唯一的载体。音声主要指朗诵的声音。优秀的朗诵艺术家总是不断地进行声音训练的，甚至有这样的经验，只要他一张口，听众立刻就会被其富有磁性的、悦耳动听的声音吸引住。声音虽然不是朗诵的全部，但是它有其独立存在的意义，是增强文学作品朗诵艺术魅力的重要因素。因此，在进行文学作品朗诵的训练过程中，练声既是基础性的工作——它是进行朗诵的必备条件，也是贯穿始终的工作——它制约着同学们朗诵水平提高的程度。

第二，依赖性。

朗诵以文字作品为依据，这些作品的语言结构、思想和感情都是确定的，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，朗诵者只能依据原作进行再创造，不能抛弃作品任意发挥，否则，朗诵者将处在一种无主题的状态下，最后不知所终，听众也会听得一头雾水。这样可能约束朗诵者的表达，朗诵时容易形成“照字念声，有口无心”的无思维状态。这就要求朗诵者引发感情，放开思维，跳出圈子，主动创造。

第三，创造性。

创造性是针对依赖性而言的。朗诵虽然要依据文字作品来进行，但绝不是照本宣科、见字出声，而是要对文字作品进行真正的创造。文字语言是不可能把作者的全部想法都表达清楚的，“言不尽意”说的就是这个意思。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的语气体现出来，这也要靠朗诵者深入理解、具体感受作品，调动自己的真情实感，把作品的无声文字变成包含作者感情的有声语言；另外，朗诵者的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，都使得朗诵成为一项创造性的活动。



第四，规范性。

规范性主要表现在朗诵所选择的文字作品和朗诵者使用的语言两个方面。一般来说，朗诵作品都是规范的，它从思想内容到语言形式都是作者精心创造反复修改而成。另一方面，朗诵者使用的语言也是规范的，要使用普通话。到目前为止，大家所听到的朗诵大多数是使用普通话进行表现的，其标准的语音、规范的词汇、语法为大多数听众所熟悉，能为大众所理解和接受。

第五，求同性。

在通常情况下，朗诵是在舞台上进行表演或者是在话筒前进行录音，供人们试听欣赏，无论在何种场合下朗诵，都应该以自我身份出现在听众面前，直接把朗诵内容传达给听众，这样，与听众的交流才是最直接、最明朗的。为了达到这个目的，要求朗诵者对所描述的环境、场面、人物的命运给予身临其境的感觉，并通过朗诵者的语言、眼神、表情活灵活现、栩栩如生地把这种感受传达给听众，以引起他们的共鸣。



技巧点拨

正确的朗诵方式，可以给听众以美的享受；错误的朗诵方式，则会让人感到虚假厌烦。一般来说，常见的错误的朗诵方式主要有以下几种：

1. 念字式：这是一种单纯念字、照字读音的朗诵方式，也叫“硬读式”。在这种朗诵方式中，词与短语都没有轻重之分，听不出完整的句与段，朗诵者是一字一字地出声，死板、生硬。

2. 念经式：这一朗诵方式，其特点是声音小、速度快，没有顿歇，没有起伏，没有重音，更谈不上声音和感情上的变化，只是又快又低地念经一样读完作品。就像和尚念经，总是用一种固定的腔调，导致音与义的隔离，声不表义，声不传情。



3. 八股式：不从作品内容出发，一味地从声音上刻意追求，以不变的声调格式，去应万变的作品内容。其特点是腔调固定，前高后低或者前低后高，前紧后松或者前松后紧；声音一顿一顿的，没有语气变化。这种“八股式”的朗诵方式，初学者一旦形成，便难以纠正。

4. 演戏式（分角色朗读除外）：朗诵不是演戏，朗诵者的任务，是以自己的身份讲述朗诵作品中的人、事、理，评述作品中人物的是与非。朗诵者不是再现作品人物是“怎么说的”，而是强调他们“说了些什么”，借助声音技巧挖掘出语句的实质。



知识链接

朗读和朗诵，都属于单向的口语表达的基本形式，都是凭借文字作品来进行的。二者都要求运用一定的表达技巧对作品进行加工。同时，二者也有很大的区别：

第一，朗诵对象主要涉及文学作品，如诗歌、散文、小说、寓言、剧本、台词等，而朗读的范围很广，可以说只要是文字，都可以进行，不仅是文学作品，也包括新闻、通讯、社论等，甚至还包括打油诗。

第二，朗诵讲求艺术表达，要求气息充沛、音色优美、感情强烈、音声变化，而朗读本质上还是一种“念读”，一种应用型的朗声阅读，它更加注意语言的规范、语句的完整和语意的精确，将原文的主旨明晰准确地转化为相应的有声语言传送给听众，唤起听众的理智思考。

第三，朗诵一般指舞台朗读表演，它比朗读的要求更加全面、更艺术。朗诵虽然也是按照书面材料来诵读，但是要求对材料十分熟悉，要求背诵，而且要讲究语言表达技巧，不仅要达意，还要传情，通过面部表情、动作、手势、身势等来加强表达效果。同时，可以运用化妆、音乐、灯光等技巧来强化感情的表达。相对来说，在这些方面，朗读就显得“弱”一些。

第四，朗诵更趋于严谨规范，它一般要求表达者运用标准的普通话。



而朗读，当然也要求规范标准，但现实生活中，在听者听得明白、能够理解的前提下，方言朗读也是存在的，如文件社论、司法公文，甚至在课堂教学中朗读。

第五，朗诵的场合一般较大，地点确定，往往应有群体对象，而朗读的对象可以是一个人、几个人或者更多的人，人数比较随便，地点也比较灵活。



朗诵如何用气

朗诵也需要用气吗？朗诵怎样才能解决没底气的问题？怎样读才能有力度？可能很多同学都会产生这样的疑问，这一节我们就来谈一谈如何科学用气。

科学的发音取决于科学的运用气息，初学朗诵的同学可能练习时间稍长就会底气不足、口干舌燥、声音嘶哑，此时只能把力量集中到喉头，使声带受压，变成喉音，这种发音方式对声带的损害很大，是不可取的。以上罗列的种种都是因为没有掌握科学的用气方法。

用气说的是呼吸问题。气息就像是声音的“原动力”。久卧病床的人，由于身体虚弱，说话吃力，有些字音，因为“气”打不上来，而被“吃”掉了，这就是声音的“原动力”太弱的缘故。年轻人或者身体健壮的人就比老年人和身体虚弱的人说话声音洪亮、有力，因为他们的“底气”足，声音的“原动力”强。

有些同学可能认为每个人都在呼吸，根本无须练习。有这种想法的同学不明白艺术创作中的呼吸与平时生活中的呼吸是大不相同的，它不仅直接影响着声音的音量大小，音质的优劣，还会对思想情感的表达起到极大



的作用。所以朗诵艺术创造要求我们努力做到：呼吸深沉、通畅、饱满、自如。平时，同学们的气息吸得较浅，吸到胸部就可以了，但朗诵时就要用丹田之气，要气沉丹田，用气时，气息的运动要均匀通畅，不能在通道上受阻。气息还要饱满，气太少、太短，只凭着嗓子喊，喊出来的声音不会好听，也不持久。练习气息，要练得运用自如，要多即多，要少即少，要停即停，要来即来。



理论要点

呼吸的正确与否，是决定声音好坏的关键。气不足，声音黯淡无光；用气过猛，又损害声带，而且噪音重。一般人往往采用单纯的胸式呼吸法，声音虚，没有底气。那究竟什么样的呼吸状态是最理想的呢？

理想的呼吸状态应该是：吸得深，气量足，呼出均匀，通畅自如，可以随着感情的变化而变化。朗诵中有三种呼吸方法，即胸式呼吸法、腹式呼吸法和胸腹式呼吸法。

1. 胸式呼吸：又称浅呼吸、锁骨式呼吸，多见于女性。呼吸时主要是胸廓放大、缩小改变容积，由肋间肌及斜角肌的运动而产生。由于胸式呼吸时胸部向前上方挺起，可明显看到锁骨及两肩的耸动，所以又叫锁骨式呼吸。在这种呼吸方式中，由于横隔膜没有下沉而阻碍肺容量的扩大，气息的吸入量少、部位浅，所以发出的声音比较漂浮、单薄，高音强，低音弱。既不浑厚，也不圆润。这种方法很难适应朗诵、播音等需要较长发声时间的活动对气息的需要。

2. 腹式呼吸，又称横膜式呼吸。这种呼吸往往是为了追求把气息吸得深些、再深些，尽量把气息呼入腹部，有些同学错误地认为腹部一鼓一缩，已经把气息吸得很深了，从而忽略了肺泡的作用。殊不知，光靠腹部吸入的气息仍是很少的，再加上来自腹部的气息很难对声带产生应有的控制，所以发出的声音空洞、无力。

3. 胸腹式联合呼吸：又称胸部与横隔膜并用式呼吸。这种呼吸常常是



不自觉地或习惯性地抬起双肩，致使颈部肌肉紧张，挤压喉头，随之浑身肌肉也紧张起来。目前从事播音、朗诵等语言艺术工作者大多采用这种方法。其特点是调动了所有呼吸的肌肉群。由于横隔膜下沉。肺容量随之扩大，吸入的气息增多，而在呼出时呼吸的肌肉群又对气息进行了整体控制，这时，根据每个人声音的高、低、薄、厚等特点，可以运用气息在不同的共鸣腔上形成冲击力来变换音色，从而以浑厚、明亮、圆润、清晰等各种丰富多彩的音色来表达不同类型的稿件，来塑造不同性格、不同年龄，栩栩如生的典型人物。人们在自然状态下的呼吸是胸式呼吸和腹式呼吸，呼吸浅，气流量少。若用这种呼吸来朗诵、演讲、唱歌，就会缺少足够的气息支持，声带容易疲劳，声音容易嘶哑。



技巧点拨

朗诵过程中，灵活自如地控制气流，可以表达丰富多彩的情感色彩。每个朗诵者由于个人体质和掌握运用气息的熟练程度不同，一口气吸入和呼出的气体量有大有小，很不均匀。如何运用气流？是朗诵者普遍关注的一个问题。为了便于大家了解，掌握用气的方法，下面介绍八种用气技巧。

1. 偷气。朗诵时，同学们常常会遇到一些节奏较为紧凑，情绪比较连贯的语句，这时不允许有明显的停顿，也不适宜有明显的吸气动作，此时，运用偷气可以达到换气效果。偷气的要领是利用语节使口鼻同时开启，让气息迅速无声地吸入，练习时还应编排出一些情节，在动作中进行排练。偷气时，口腔动作小。吸气少，从外形上与声音上不要让人觉得你在换气。偷气不仅仅是用气的需要，往往也是人物情绪、节奏处理的要求。

如：数数——

“一个、二个、三个、四个、五个、六个……”

（在每个“个”字的字尾和数词前面，都可以偷气。这样即使从一开



始，连着数到百位数，也不会显得气不够用。这种方法适用于播送几十个，几百个人的姓名。）

2. 续气。有些语句较长，感情连贯，节奏逐渐上升，语势不断加强，需要一气呵成，但不需要急促换气，可以运用续气的方法，即换气时口中还有蓄气，不断消耗，不断补充。

3. 叹气。对事物的感慨或哀叹而形成的一种气息状态。它要求先深吸一口气，然后长长地呼出，配合全身松弛，舒缓。叹气常常配合言语进行，常常表示不满，焦虑，思考等情感。例如“唉！你怎么就没考上大学呢？”

4. 托气。即屏住呼吸，形成音断声停气不动或声断意不断的状态。运用托气，可以生动、细腻地刻画出人物的心理状态，还可以配合台词来渲染气氛，制造悬念，产生很好的艺术效果。

5. 倒吸气。俗称“倒吸一口凉气”，吸气起始动作迅速，时间可长可短，一般伴随齿缝动作发出“咝”的声音，一般表示突然、惊吓、意外等情感。

6. 揉气。吸气不太满，出气同字音揉合，利用气、声在口腔、咽腔、鼻腔等共鸣腔体中的上下迂回运动，就像有某种力量在揉动。一般表示夸张的表达色彩。揉气多用于表达优美、抒情的内容以及含蓄、思念、舒缓的情绪。

如：诗歌《我思念北京》片段——

“我是如此殷切地思念北京，
像白云眷恋着山岫，清泉向往海洋，
游子梦中依偎在慈母的膝下……
我日日夜夜思念着北京啊！”

在朗诵上面的诗句时，要靠小腹（丹田）处的力度，以紧缩下垂的拉力，来控制好气息，然后有韧性地慢慢向外“揉”（送）出，此时腰部的力度变化，犹如用手揉面团的感觉。

7. 喘气。由于内心的冲击或形体的激烈运动而形成的急促呼吸方式，喘气一般呼吸量大，速度极快，俗称“上气不接下气”状态，表示慌乱、