

# 中华朗诵艺术十五讲

ZHONG HUA LANG SONG YI SHU SHI WU JIANG (附光盘)



王东 著

書局

# 中华朗诵艺术十五讲

ZHONGHUA LANGSONG YI SHU SHI WU JIANG (附光盘)



王东 著

中华书局

图书在版编目(CIP)数据

中华朗诵艺术十五讲(附光盘)/王东著. —北京:  
中华书局, 2014.10

ISBN 978 - 7 - 101- 10272 - 7

I.中… II.王… III.汉语 - 朗诵 - 语言艺术  
IV. H119

中国版本图书馆 CIP数据核字(2014)第 141925 号

- 
- 书 名 中华朗诵艺术十五讲(附光盘)  
著 者 王 东  
责任编辑 祝安顺  
出版发行 中华书局  
(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)  
<http://www.zhbc.com.cn>  
E-mail:zhbc@zhbc.com.cn  
印 刷 北京天来印务有限公司  
版 次 2014 年 10 月北京第 1 版  
2014 年 10 月北京第 1 次印刷  
规 格 开本 700×1000 毫米 1/16  
印张 15 插页 2 字数 160 千字  
印 数 1-5000 册  
国际书号 ISBN 978 - 7 - 101- 10272 - 7  
定 价 38.00 元
-

# 序

王东先生的大作《中华朗诵艺术十五讲》即将付梓，嘱我为序。通读他的书稿之后，不仅感到这本书在文字上言简意赅，生动有趣，而且具有一定的学术深度和思想高度，对实践的指导性很强，确实有“自成一家之言”的独到之处。从中可以看到他的发现和创新，对“朗诵艺术到底是什么”重新进行了深度思考和梳理，并提出了自己的独特创见。

例如他重新定义的许多朗诵技巧概念，读来言浅意深，通俗易懂；又如“朗诵技巧的注意事项”“如何深度理解作品”“朗诵的审美差异”与“朗诵艺术的无定法”等章节，视角新颖，颇有发人深省的思辨性和哲理性；尤其是“朗诵再创作中的问题”一章，站在艺术规律的高度，对朗诵领域存在的问题逐一进行透彻分析，具有较高的理论价值。

古今中外的优秀文学作品，一方面在文字的承载中生生不息，世代流传；另一方面，也在文人、学子、艺术家的学习、诵读和吟咏中，弘扬流布，起到鼓舞人心的传播作用。在赏心悦目的视听享受中，各民族的优秀文脉魅力四射、永放光芒。

朗诵艺术就是这源远流长文化传承中的一脉重要支流。传统文人的吟诵是在对古诗文的深入理解上的再度创作。朗诵既可慷慨悲歌，又能浅吟低唱。如今我们通常的朗诵形式是受五四运动以来白话文语感的影响和时代风格所限，与古典的吟诵有所差别。而当代朗诵艺术是朗诵者把文字转化为有声语言的再度创作，以突显作品的思想情感，引起听众的共鸣。

王东从教师到播音员到广告人再到主持人的身份转换，让他累积了做好朗诵艺术的基础条件。这本书是王东历经二十年的辛苦蓄积、三年发愤写下的心血之作，既有立足于历史的厚度、现实的宽度，又有展望未来的高度，是对朗诵艺术进行全面论述的一本书。相信关心朗诵、爱好朗诵、有志推进朗诵发展的有识之士以及专业和业余的同仁们都会从中得到启迪。



2014年9月

# 目 录

序 .....	(赵忠祥) 1
<b>第一讲 朗诵艺术概述</b>	
第一节 什么是朗诵艺术.....	1
第二节 朗诵艺术的演变历程.....	3
第三节 朗诵艺术的时代责任.....	7
第四节 朗诵艺术的拓荒者.....	10
第五节 朗诵艺术的新风尚.....	14
<b>第二讲 朗诵艺术需内外兼修</b>	
第一节 朗诵的基本功.....	16
第二节 基本功应下苦功夫.....	20
第三节 朗诵需要全面修养.....	22
第四节 嗓音的保护.....	25
<b>第三讲 朗诵的语调技巧</b>	
第一节 停 顿.....	26
第二节 重 音.....	32
第三节 语气及语势.....	37

第四节	节奏	43
<b>第四讲</b>	<b>朗诵的辅助技巧</b>	
第一节	气息技巧的分类与作用	49
第二节	声音技巧的分类与作用	53
第三节	体态语的运用原则	57
第四节	舞台元素的运用原则	59
<b>第五讲</b>	<b>朗诵技巧的注意事项</b>	
第一节	语调的顽疾	62
第二节	朗诵技巧的运用原则	64
第三节	朗诵的操作要领	66
<b>第六讲</b>	<b>朗诵要熔铸感情和想象</b>	
第一节	感情是朗诵的内在生命	68
第二节	想象的作用	71
<b>第七讲</b>	<b>朗诵的语感培养</b>	
第一节	修炼写作语感	74
第二节	锤炼阅读语感	75
第三节	磨练声音语感	76
<b>第八讲</b>	<b>如何深度理解作品</b>	
第一节	基础性理解	79
第二节	解剖性理解	84
第三节	转换性理解	85
第四节	体验性理解	86

<b>第九讲 朗诵表演的相关事项</b>	
第一节 表演前的后台准备·····	89
第二节 朗诵会的组织·····	93
<b>第十讲 朗诵再创作中的问题</b>	
第一节 正确创作观念·····	97
第二节 常见错误简析·····	106
<b>第十一讲 朗诵的审美与评判</b>	
第一节 朗诵的审美差异·····	110
第二节 朗诵的评判标准·····	113
<b>第十二讲 朗诵境界的实现途径</b>	
第一节 朗诵需要认真·····	116
第二节 朗诵艺术的无定法·····	118
<b>第十三讲 各种文学体裁的朗诵</b>	
第一节 诗歌的朗诵要点·····	121
第二节 文言文朗诵要点·····	124
第三节 其他文体朗诵要点·····	127
<b>第十四讲 朗诵和相关领域</b>	
第一节 朗诵和姊妹艺术·····	137
第二节 朗诵和语文教学·····	142
第三节 朗诵和文学创作·····	146
第四节 朗诵与美学·····	148

**第十五讲 朗诵作品个案辨析**

- 第一节 《桃花源记》朗诵辨析····· 151
- 第二节 《将进酒》朗诵辨析····· 154
- 第三节 《再别康桥》朗诵辨析····· 156
- 第四节 《沁园春·雪》朗诵辨析····· 160
- 第五节 《乡愁》朗诵辨析····· 163

**参考书目** ····· 165

**附 录**

- 普通话常识····· 169
- 绕口令练习····· 186
- 容易读错的字····· 192
- 精选文学作品朗诵点析····· 194

**后 记** ····· 229

# 第一讲 | 朗诵艺术概述



## 第一节 什么是朗诵艺术

朗诵是指朗诵者对文学作品进行再创作，将其转化为有声语言的一种表演艺术。

这里所说的文学作品，既包括经典的文学作品，也包括原创的未经历史定评的文学作品，以及书信等不属于文学但又有一定文学色彩的文字作品。

在朗诵过程中，文学作品相当于表演的脚本，而朗诵者的表演是对脚本的再创作，表演的艺术性也就体现在这个再创作的过程中。

朗诵能够通过听觉和视觉，和听众直接进行交流，产生情感共鸣，因而更具感染力，更容易揭示文学作品的丰富内涵，所以朗诵具有书面文字不可取代的传播作用。

如今的朗诵随着科技的发展，传媒手段的多样化，其传播范围更加广泛，即使一次小范围的朗诵也可以通过录音录像在网上向世界传播，所以对朗诵艺术也提出了更高的要求。

全面了解朗诵艺术，还需要和古代的吟诵、讽诵与诵读区分开。

朗诵和吟诵有很大的区别。朗诵是一种表演艺术，注重艺术性抒发作者的情感，以达到感染人教育人的目的；而吟诵只是一种像唱歌一样的独特的诵读方式，以文人的内心感受为主，而不注重作品情感的外在表露。

朗诵也不同于讽诵和诵读。讽诵是用抑扬顿挫的语调来背诵诗文的意

思，是古代的书面语称呼，口语称之为“诵读”。“诵”侧重把诗文的思想感情表达出来，具有一定的艺术性；“读”侧重把文章清晰响亮地念出来，不太注重艺术的表现性。作为私塾中的教学手段，诵读或讽诵虽然也有某些技巧性，但其目的只是为了传授知识而不是为了表演，其抒情性也是为了更好地理解作品而不是为了感染更多的人，所以只能看做是现代朗诵的“萌芽”或“雏形”。

中国的朗诵艺术开始于20世纪的五四运动。在此之前，我国的朗诵还不能称其为“艺术”。它只是个体地、零散地、小范围地存在着，只是作为一种教学手段存在于传统的私塾教学中，以一种伴随关系存在于戏曲的“念白”与评书的“定场诗”中。由于缺乏民众集会式的规模欣赏，它传播情感的功用还没有得到广泛认可，只能长久地踟蹰于艺术的门外。

朗诵登上艺术的殿堂，是在五四运动以后。伴随着西方话剧的传入，朗诵这个“舶来品”才在民众的觉醒、新诗的崛起、白话文的兴起、朗诵诗的出现、朗诵会的涌现、理论研究的繁荣中找到了适合自己生长的空间。

朗诵之所以称为艺术，在于它需要相应的技巧。朗诵技巧既体现在停顿重音的准确运用上，情感节奏的跌宕起伏、语气语调的微妙变化中，也体现在体态语、舞台元素这些辅助技巧的精心选择上。运用好技巧，需要清楚朗诵中的各种问题，需要懂得技巧和内容之间的关系，需要领悟朗诵无定法的真谛。否则，技巧只能像无根的飞蓬，漫无目的地流浪。

朗诵之所以是艺术，在于它需要基本功的修炼。这个基本功既包括以磨练“嘴皮子”为目的的“外功”，也包括以提升综合素养为目的的“内功”。

外功是长期锤炼的结果。如果没有标准的普通话、调控自如的呼吸、干净利索的吐字、优美动听的声音，嘴皮子很难富有韵味地完成有声语言的表达。锻炼嘴功就像杂技演员训练身体一样，只有长期的坚持，才能保证唇齿的控制力、气息的流畅性和声音的柔韧性。否则难以完成声音的“规定动作”。

内功是经年积累的结晶。如果没有扎实而全面的基础知识，没有广泛而

深刻的人生感悟，没有注重内省和富有责任感的思想境界，朗诵者很难打开作者的心扉与之沟通，很难做到对文学作品全面而透彻的理解，也很难在技巧上进行正确的选择与运用。

朗诵是一门大众艺术，人人都可以朗诵，但要朗诵好却不容易，所以朗诵者要想达到一定的艺术境界，就必须具备一定的专业知识，接受一定的专业训练。朗诵的基础条件也不是每个人都能具备的，这就决定了达到一定艺术水准的艺术家只能是凤毛麟角。但这并不妨碍人们对朗诵的喜爱，人们需要从朗诵中抒发情感，陶冶情操，感受传统文化的魅力，并借此提高自己的鉴赏能力和朗诵水平，学校也同样需要朗诵走进语文课堂，来进一步培养和提升学生们对祖国语言的热爱与运用能力。

总而言之，让人们更好地了解朗诵，做好朗诵，发挥朗诵应有的作用，这便是本书的立足点。

## 第二节 朗诵艺术的演变历程

当回眸朗诵的演变历程时，我们发现，真正的朗诵艺术源于崇拜演讲与论辩并且民主氛围浓厚的古希腊，而不是以游说为荣、盛行国君裁决定夺的古代中国。

在公元前4世纪左右，古希腊的柏拉图、德摩斯梯尼等一些当时出色的演讲家经常在公众场合发表自己的见解，借以影响民众。这种形成一定规模效应的当众表演是孕育现代朗诵的沃土。

大约在同一时期，中国的苏秦、张仪等一些战国时代的纵横之士只是用他们的“三寸不烂之舌”去游说家天下的国君，而不是向广大民众发表“施政演说”。所以他们的雄辩产生不了规模效应，也就是说我国古代缺乏培育朗诵的空气与土壤。

在中国古代，虽然没有朗诵艺术，但却有一种发育极为缓慢，近似于现代朗诵的“诵”。例如，我国第一部历史文献《尚书》中就有“诵其言谓之诗”的记载。东汉著名经学家郑玄把这个“诵”解释为“以声节之曰诵”，意思是说用声音把诗有节奏地表达出来就叫诵。

“诵”的源头是诗歌在文字产生以前需要口耳相传的“记诵”。最早明确提倡“诵”并将它作为教学手段的是春秋时期兴办私学的孔子。“诵诗三百，授之以政”是孔子的一个基本主张，他认为能够流利背诵《诗经》的人，便有可以出去为官做事的基础。从中我们可以遥见其三千弟子摇头晃脑地诵读《诗经》的情景了。不过这时的“诵”还保留着它的原始形态，仅是“出声熟练背诵”的意思。

到了战国时期，民间的“诵风”已是很流行了。由于那时的书籍写于竹木或丝绸之上，流传很少，得来不易，人们求取知识主要靠“诵”。这从《汉书·艺文志》“孔子纯取周诗，上采殷，下取鲁，凡三百五篇遭秦而全者，以其讽诵，不独在竹帛故也”的记载中可以看出。“讽诵”（即诵的书面语）在当时已是学子们必须掌握的一门语言技能了。这从《周礼·春官·宗伯·大司乐》“以乐语教国子：兴道（即辩论）、讽诵、言语（即雅言）”的记载中也可以看出。

汉朝时，“诵”达到了一个高峰。在汉初《尉律》“能诵九千字者即可为吏”的政策鼓励下，“诵”在当时学校和文人中几乎达到了鼎沸的程度。从西汉朱买臣卖柴时诵书不辍的故事，以及东方朔《自荐书》“十六学《诗》《书》，诵二十二万言；十九学孙吴兵法，……亦诵二十二万言”的荐言中，可以想见那时“诵”的热度了。

魏晋南北朝时期，随着佛教的传入，人们开始探讨“诵”的声调规律。受印度梵文拼音字母的启迪，南朝文人周顒在《四声切韵》中定“平、上、去、入”四声，文士领袖沈约在《四声谱》中倡导诗应讲究四声，以求其和谐。随之出现的“永明体”便是唐代律诗的先声。模仿僧侣唱诵佛经的样子唱诵这种新韵律诗渐成当时文人的一种雅好，这便是“吟诵”的由来。

唐代时，随着律诗的成熟，吟诵——这种夸大语言表达的音乐性，近似

于现在无伴奏清唱的独特诵法——逐渐兴盛起来。时人常常采用吟诵的方式来修改诗文或揣摩诗句的意蕴。从杜甫“新诗改罢自长吟”，贾岛“两句三年得，一吟双泪流”的诗句来看，当时吟诵之风已十分盛行。

到了宋代，人们对“诵”的功用有了进一步的认识。理学家朱熹对“诵”的妙用是深有体会的，他说：“读诗正在于吟咏（即吟诵的别称）、讽诵，观其委曲折旋之意。”大诗人陆游也感受到了“诵”陶冶性情的好处，晚年的他总是痴好“朗诵短檠前”。这是“朗诵”概念的首次提出，其含义只是大声诵读的意思，和现代意义的朗诵还相去甚远，不过这倒证明了古代很少大声地诵读，所以陆游才有这样的组词。

元明清三代，“诵”一方面在私塾里表现着它的教学功能，另一方面也在戏曲和评书中展示着它的表演功能。这期间逐渐成熟的戏曲和评书艺术分别在“念白”与“定场诗”中都采用了“朗诵”的形式。从戏曲界“七分道白三分唱”的经验总结中可以看出，这时的艺人们已经深刻认识到了“念白”在传达情感、刻画人物性格方面的重要作用。

20世纪初，我国开始有了真正意义上的朗诵艺术。但这个朗诵艺术是从西方传入的，而不是由古代的“诵”演变而来的。也就是说，我国传统的“诵”在此时虽已孕育了几千年，但并不具备表演艺术的资格。它不能破茧成蝶的原因，还需从长期的封建统治中寻找答案。

从秦代的“焚书坑儒”，汉代的“罢黜百家，独尊儒术”，到宋代的“程朱理学”，再到明清的“八股取士”和“文字狱”，我们不难看出：正是由于统治者长久的思想禁锢，把“诵”生长所需的“聚众观赏”的艺术土壤严重地盐碱化了，它只能躲在私塾中，藏在其他艺术里，而不可能独立于舞台之上。

但清朝末年的大变革，却把这个制约朗诵发展的政治环境基本清除掉了。为了救亡图存，无数仁人志士奋袂而起，西方文化开始大量涌入，白话文运动风起云涌，自由平等的呼声日益高涨，人们思想上的枷锁被砸碎了。正是在这样的背景下，漂洋过海来到中国的西方话剧才让觉醒的民众看到了朗诵艺术的真面目。所以说，我国的朗诵，自20世纪初，方迈入了艺术的

大门。

白话文运动中，朗诵主要是在推广新诗中发挥着自己的作用。那时候一些著名的学者、诗人，如闻一多、朱自清等，经常在学校的晚会和文人们的沙龙聚会中朗诵新诗。这时的朗诵已经初步具备了表演艺术独立门户时所需的“脚本、演员、观众、舞台”四种基本要素。

此时，人们对朗诵的认识更加全面了。1936年，南京东南大学黄仲苏教授的《朗诵法》是我国第一部关于朗诵的专著。书中在发音、呼吸、声韵、国语标准音、腔调、文法、音节、标点符号、体裁、风格、姿势、表情等方面都作了一定的探索。1943年，著名美学家朱光潜先生在《诗论》一书中指出：“要在字里见出意象来，听出音乐来，领略出情趣来；诵诗时就要把这种意象、音乐、情趣在声调中传出。”

抗日战争时期，全国爆发了大规模的抗战诗歌朗诵活动，并出现了专门为朗诵而创作的“朗诵诗”。此时的朗诵，其感染人教育人的功能不仅得以充分显现，而且时代的特殊需求也为它提供了大规模扩张的能量与条件，因而迅速在全国普及开来。

新中国成立后，朗诵艺术可谓朝气蓬勃，群英荟萃，朗诵活动遍及全国舞台。那时人们对朗诵的喜爱程度是我们现在无法想象的。如北京图书馆的“星期朗诵会”名噪一时，广州定期举办的“朗诵星期天”活动，想去听是要买票的。在这样的氛围中，不仅涌现出了一批以郭小川、贺敬之为代表的创作朗诵诗的优秀诗人，也造就了一些特色鲜明的朗诵家，如善于渲染的董行佶，自然朴实的孙道临，激情磅礴的齐越，庄重严谨的夏青。

改革开放以来，朗诵开始进入全面探索阶段。一方面朗诵在表现形式上更加丰富多彩，不仅由过去的独诵演变出了对诵、联播、群诵、朗诵剧等多种表演模式，而且音响、布景、服装、化妆、灯光等各种舞台辅助手段也日益完善起来；另一方面，舒婷、北岛、顾城等人创作的一批优秀诗歌继续活跃着朗诵舞台，文艺工作者们延续着自上世纪初研究朗诵的良好传统，开始总结、反思朗诵中出现的各种问题，人们对朗诵的认识更加深入了。

当我们站在新世纪的开端重新回望朗诵艺术传入我国之时，正是长期的

封建专制被消灭、白话文运动高举着民主与科学旗帜把曾经高高在上的贵族文学普及到民众中去的时候。它的出现是思想解放的必然产物，是时代进步的必然结果。

如今历经百年风雨的朗诵已经是我国普及程度最高的一种大众艺术。我们有理由相信，随着普通话的推广，广播电视的介入，电子传媒的普及，已成长为世界性艺术形式的朗诵无论从内容还是到形式都将会得到更加充分的发展，也必将在社会文化生活中起到越来越大的作用。

### 第三节 朗诵艺术的时代责任

朗诵是服务于时代的艺术。纵观朗诵的百年历程，虽然不免有特殊时代的坎坷遭遇，但它始终以昂扬的精神风貌承担着引导民众、传播文化的重任。

朗诵由于能够和听众直接进行心与心的交流，因而具有一种特殊的吸引力、感召力，所以在传达时代情感、展现时代精神方面，有着其他艺术不可替代的作用。历史上每一次重大转折时期，也都是朗诵活动最活跃的时候。

抗日战争时期，在国破家亡的危机关头，是愤怒的朗诵吹响了战斗的号角。广大文艺工作者们囿于当时传媒不发达、多数民众是文盲的现实，理所当然地拿起了朗诵这一便捷而有力的宣传武器，并为此创作出了大量通俗易懂、富有一定鼓动性和感染力的朗诵诗。那个时候，无论是解放区还是国统区，无论是工厂还是学校，到处是慷慨激昂的朗诵，到处是民族解放的怒吼，并涌现出了以闻一多、田间、高兰、光未然、郭沫若、臧克家等人为代表的一大批优秀的诗人和朗诵者。尤其是诗人光未然1939年创作的大型朗诵组诗《黄河大合唱》，由著名作曲家冼星海谱曲后迅速传遍全国，并和许多抗日救亡的歌曲一起，鼓舞着无数誓抵外辱的中华好儿女夜以继日地奋斗在

工作第一线，义无反顾、前仆后继地奔赴疆场。

“文革”结束后，炽热的朗诵释放着人们长久郁积在心中的情感，点燃了亿万人民创造美好未来的激情。著名电影表演艺术家孙道临先生回忆说：“在难忘的1976年，我虽然没有机会到天安门去目睹盛况，但粉碎‘四人帮’后不久，在一次朗诵会上，我朗诵了《扬眉剑出鞘》，那只是短短的四句诗，然而当时听众的反应使我感到，有些炽热而复杂的大时代感情，通过诗的朗诵传达出来，其浓度、力度和深度，往往不是一般语言所能企及的。”<sup>①</sup>风靡全国的朗诵诗《周总理，你在哪里》和《祖国啊，我亲爱的祖国》就是那个特殊年代的情感象征。

虽然朗诵于我们是如此的重要，但也毋庸讳言，由于艺术品位的降低、朗诵人才的青黄不接、诗歌创作的不景气等因素，步入21世纪，朗诵已经无可奈何地陷入发展的低谷时期。这不仅映射出了人们精神上的荒芜与挣扎，也进一步突显了社会风气的日益浮躁。

面对如此境况，中国传媒大学张颂教授不无忧虑地说：“我国早在2001年就颁发了《国家通用语言文字法》，但对有声语言的认识，显得如此忽视、轻视、蔑视，仍旧停留在‘重文轻语’阶段，几乎没有什么提高。”<sup>②</sup>心胸坦荡的著名播音员虹云更是直言：“我干了一辈子朗诵，……物质上我也没有很高的要求，我在乎的只是一种尊重，我为这门艺术感到不公平。”（2010年11月24日“中工网”）

如今随着民众文化素质的提高，和平年代的国人对战争时期动员民众之武器的朗诵也提出了更高的要求：一方面对朗诵传播经典文化、净化社会风气的期望越来越强烈；一方面朗诵走进校园，服务于语文教学和学生成长的呼声也越来越迫切。

谈起经典教育的缺失，著名朗诵家姚锡娟满怀期望地说：“我去美国时看到，每年暑假，公园里都会免费演出莎士比亚的戏，经典剧目常年走入校

<sup>①</sup>赵兵，王群.朗诵艺术创造·孙道临序言.上海：上海格致出版社，2008：4

<sup>②</sup>曾致.朗诵艺术指要·张颂序言.北京：中国传媒大学出版社，2007：1