

普通高等教育“十四五”规划教材

播音与主持艺术专业训练教材

朗诵艺术 教程

冯 洋 编著

RECITATION ART
TUTORIAL

中国传媒大学出版社



普通高等教育「十四五」规划教材

播音与主持艺术专业训练教材

朗诵艺术 教程

冯 洋 编著

RECITATION ART
TUTORIAL



中国传媒大学出版社 · 北京

图书在版编目(CIP)数据

朗诵艺术教程 / 冯洋编著. -- 北京: 中国传媒大学出版社, 2021.12
普通高等教育“十四五”规划教材 播音与主持艺术专业训练教材
ISBN 978-7-5657-3117-4

I. ①朗… II. ①冯… III. ①朗诵—语言艺术—高等学校—教材 IV. ①H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2021)第 274298 号

朗诵艺术教程

LANGSONG YISHU JIAOCHENG

编 著 冯 洋
策划编辑 赵 欣
责任编辑 高卓毓 赵 欣
封面设计 拓美设计
责任印制 阳金洲

出版发行 中国传媒大学出版社
社 址 北京市朝阳区定福庄东街1号 邮 编 100024
电 话 86-10-65450528 65450532 传 真 65779405
网 址 <http://cucp.cuc.edu.cn>
经 销 全国新华书店

印 刷 北京中科印刷有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 17
字 数 332千字
版 次 2022年4月第1版
印 次 2022年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5657-3117-4/H·3117 定 价 58.00元

本社法律顾问:北京李伟斌律师事务所 郭建平

版权所有 翻印必究 印装错误 负责调换



冯洋，回族，辽宁沈阳人，毕业于中国传媒大学播音主持艺术学院。现任苏州大学传媒学院播音主持艺术教研室主任、直播实验中心主任。主讲“播音发声”“诵读指导实践”“影视配音”等课程。主讲视频课程“我是朗读者”获江苏省高校微课教学比赛一等奖，并在中国大学（MOOC）在线授课，学习人数累计2万余人。

主持江苏省教育厅高校哲学社会科学基金项目“经典诵读的文化价值研究”。获省级教学竞赛一等奖2项、二等奖2项，获省级优秀课程、奖教金2项，主持教改项目、虚拟仿真课程、在线开放课程、3I课程等5项。著有《网络人声创作艺术》，发表《新媒体时代朗诵艺术教学的创新模式探索》等教学与科研论文十余篇。指导学生在全国专业赛事中多次获得大奖。

前言

诗言志,诗缘情。朗诵是一种集文字内涵、音律美感、思想情感于一体的有声语言艺术创作,承担着传承文脉、乘风化人的重要使命。“求木之长者,必固其根本;欲流之远者,必浚其泉源。”中华优秀传统文化是中华民族的精神命脉,是我们在世界文化激荡中站稳脚跟的坚实根基。中华民族在长期实践中孕育而成的自强不息、仁者爱人、诚实守信、扶正扬善等优秀思想品质是当代青年薪火相传的瑰宝和传承创新的源泉。朗诵创作不仅要传递动听悦耳的音律,更要弘扬正道,以人民立场为根本,传承和发扬中华文化。

文运同国运相牵,文脉同国脉相连。朗诵创作要坚持守正创新,把握好传承和创新的关系,学古不泥古,破法不悖法。“创作要靠心血,表演要靠实力,形象要靠塑造,效益要靠品质,名声要靠德艺。”有声语言工作者要坚守艺术理想,提升作品的精神能量、文化内涵和艺术价值,把个人的道德修养、社会形象与作品的社会效果统一起来,以向上向善的优秀作品塑造人们的审美观与价值观。

在新媒体技术迅猛发展的今天,开掘与培育朗诵创作中的红色基因是高校有声语言艺术教育工作者面临的重要课题。如今,网络有声读物、网络短视频和音频等各类形式的朗诵创作层出不穷,创

作水平参差不齐,差强人意。对于“乱花渐欲迷人眼”的现状,有声语言工作者要正确运用新兴技术手段,创新朗诵艺术的创作与传播方式,探索朗诵艺术创作的新视野和新境界。

本书侧重遴选红色经典朗诵篇目进行示范和指导,力求培育德艺双馨的高水平朗诵艺术人才。书中探索归纳了在新媒体技术的助力下,朗诵艺术创作与传播的新方法、新技巧、新规律,包括当代舞台朗诵、录音朗诵、视频朗诵等实用技能和现场技巧,符合新媒体时代艺术专业教学改革与人才培养的需求,适合高校播音专业教学或朗诵艺术爱好者参阅学习。

让朗诵为时代和人民发声,让我们用嘹亮澄澈的声音绘就山清水秀的艺术天地!

冯 洋

2022年1月 写于苏州尹山湖畔

目 录

前 言 /1

第一章 朗诵准备 /1

第一节 为何而诵 /1

一、朗诵的内涵 /2

二、朗诵的意义 /2

第二节 如何取材 /5

一、作品风格 /6

二、“我”的特质 /6

三、拓宽“戏路” /6

四、作品改编 /7

第三节 朗诵步骤 /11

一、明确体裁 /11

二、理解背景 /11

三、确定基调 /12

四、划分层次 /12

五、吃透字句 /12

六、上口入心 /13

第四节 修身养性 /15

一、读万卷书 /16

二、行万里路 /16

三、强健体魄 /16

第二章 现场把握 /19

第一节 状态积极 /19

一、精神饱满,神采奕奕 /20

二、气沉丹田,音声通达 /20

三、积蓄情感,脱口而出 /20

四、身临其境,专注投入 /21

第二节 基调恰当 /22

一、理解背景 /23

二、挖掘内涵 /23

三、理清脉络 /23

四、确立基调 /23

第三节 舞台朗诵 /26

一、表演准备 /26

二、强控制 /27

三、现场感 /28

第四节 录音朗诵 /31

一、录音准备 /31

二、弱控制 /32

三、对象感 /32

四、麦克风的使用 /33

五、录音技术 /33

第三章 朗诵基础 /36

第一节 语音矫正 /36

一、声母:出字 /37

二、韵母:立字 /40

三、声调:字神 /45

四、语流音变:字链 /49

第二节 发声技巧 /55

一、气出丹田 /55

二、“三腔”共鸣 /58

三、吐字归音 /61

四、声音要素 /66

第三节 如何练声 /72

一、口部操 /73

二、气息训练 /74

三、发声训练 /75

四、声调训练 /76

第四章 情感调动 /81

第一节 情景再现 /81

一、理清头绪 /82

二、设身处地 /82

三、触景生情 /83

四、现身说法 /84

第二节 语感敏锐 /88

一、形象感受 /88

二、逻辑感受 /89

三、具体感受 /90

四、整体感受 /91

第三节 情感真挚 /94

一、爱、恨、悲、喜 /94

二、惊、恐、迟、疑 /95

三、冷、热、急、缓 /96

四、褒、贬、欲、怒 /96

第四节 逻辑鲜明 /100

一、并列与重复 /100

二、递进与转折 /101

三、对比与主次 /101

四、条件与因果 /102

第五章 朗诵技巧 /106

第一节 停 连 /106

- 一、停连原则 /107
- 二、落停与扬停 /107
- 三、直连与曲连* /108

第二节 重 音 /111

- 一、重音原则 /111
- 二、高低强弱法 /113
- 三、快慢停连法 /113
- 四、虚实结合法 /114

第三节 语 气 /116

- 一、语气内涵 /116
- 二、感情色彩 /117
- 三、语气分量 /118

第四节 语 势 /121

- 一、上山类 /122
- 二、下山类 /122
- 三、波峰类 /123
- 四、波谷类 /123

第五节 节 奏 /126

- 一、轻快型 /127
- 二、凝重型 /127
- 三、低沉型 /127
- 四、高亢型 /128
- 五、舒缓型 /128
- 六、紧张型 /129

第六章 古诗词朗诵 /132

第一节 古诗词朗诵技巧 /132

- 一、格律语节 /132
- 二、炼字押韵 /133
- 三、抑扬顿挫 /133
- 四、规中求变 /134

第二节 经典篇目指导 /138

- 一、长相思(其一) /138
- 二、行路难(其一) /139
- 三、梦游天姥吟留别 /140
- 四、水调歌头·明月几时有 /142
- 五、念奴娇·赤壁怀古 /144
- 六、苏幕遮·怀旧 /145
- 七、登高 /146
- 八、赋得古原草送别 /147
- 九、临江仙·滚滚长江东逝水 /147
- 十、忆秦娥·娄山关 /148
- 十一、桃花源记 /149
- 十二、岳阳楼记 /151
- 十三、阿房宫赋 /152
- 十四、春江花月夜 /154
- 十五、少年中国说(节选) /156

第七章 现代诗朗诵 /158

第一节 现代诗朗诵技巧 /158

- 一、意象脉络 /159
- 二、节奏韵律 /159
- 三、深入心灵 /159
- 四、纵情真我 /160

第二节 经典篇目指导 /165

- 一、在那山道旁 /165
- 二、再别康桥 /166
- 三、无怨的青春 /168
- 四、一棵开花的树 /169
- 五、致橡树 /170
- 六、我的记忆 /171
- 七、我用残损的手掌 /173
- 八、相信未来 /174
- 九、哭三弟恒——三十年空战阵亡 /176

- 十、昭君出塞 /178
- 十一、死水 /180
- 十二、山楂树之恋 /181
- 十三、当你老了 /182
- 十四、我们,用我们的方式参战 /183
- 十五、逆行的背影——致勇敢的白衣天使 /185

第八章 散文朗读 /188

第一节 散文朗读技巧 /188

- 一、形散而情真 /188
- 二、细腻有文采 /189
- 三、轻柔写意化 /189
- 四、表达多样化 /189

第二节 经典篇目指导 /195

- 一、背影(节选) /195
- 二、我的心 /197
- 三、《野草》题辞 /199
- 四、艰难的国运与雄健的国民 /201
- 五、为有牺牲多壮志(节选) /202
- 六、中国人民站起来了(节选) /204
- 七、奶奶的星星 /206
- 八、写给母亲(节选) /207
- 九、我们仨(节选) /209
- 十、假如给我三天光明(节选) /211
- 十一、海燕(节选) /213

第九章 故事播讲 /216

第一节 寓言童话播讲技巧 /216

- 一、明确寓意 /217
- 二、丰富想象 /217
- 三、夸张对比 /217
- 四、角色声音造型 /218

第二节	小说播讲技巧	/224
	一、播讲基调	/225
	二、播讲风格	/225
	三、旁白处理	/226
	四、人物造型	/227
	五、交流与转换	/228
第三节	经典篇目指导	/233
	一、国王和大象	/233
	二、大狮子和小甲虫	/235
	三、卖火柴的小女孩	/236
	四、猕猴捞月	/239
	五、红岩(节选)	/240
	六、军礼	/243
	七、刷子李(节选)	/244
	八、我不是一个怪人	/246
	九、欧也妮·葛朗台(节选)	/248
	十、悲惨命运(节选)	/249

参考文献	/252
------	------

后 记	/253
-----	------

朗诵示范目录

朗 诵:冯 洋

配 乐:姚瀚飞

(温馨提示:扫描二维码可收听朗诵示范录音,下载对应朗诵配乐)

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1. 热爱生命 / 4 | 16. 在天晴了的时候 / 162 |
| 2. 木兰辞 / 29 | 17. 再别康桥 / 166 |
| 3. 后台朋友 / 33 | 18. 无怨的青春 / 168 |
| 4. 乡愁 / 53 | 19. 致橡树 / 170 |
| 5. 你是人间的四月天 / 60 | 20. 相信未来 / 174 |
| 6. 祖国啊,我亲爱的祖国 / 64 | 21. 山楂树之恋 / 181 |
| 7. 雨霖铃·寒蝉凄切 / 69 | 22. 背影(节选) / 195 |
| 8. 我爱这土地 / 98 | 23. 我们仨(节选) / 209 |
| 9. 未选择的路 / 114 | 24. 假如给我三天光明(节选) / 211 |
| 10. 我愿意是急流 / 129 | 25. 猴吃西瓜 / 221 |
| 11. 爱莲说 / 137 | 26. 一头学问渊博的猪 / 223 |
| 12. 水调歌头·明月几时有 / 142 | 27. 项链(节选) / 231 |
| 13. 桃花源记 / 149 | 28. 国王和大象 / 233 |
| 14. 春江花月夜 / 154 | 29. 卖火柴的小女孩 / 236 |
| 15. 雪花的快乐 / 160 | |

第一章 朗诵准备

朗诵是一种以有声语言表达文学作品内涵的艺术创作。朗诵有利于口语表达能力和文学鉴赏能力的提升,有利于普通话的推广和普及。

朗诵创作的取材要考虑到作品风格、朗诵者本身的特质,要积极拓宽朗诵者“戏路”,适当进行作品的改编。作品改编可以从篇幅的删减、生僻词语的替换、符合听觉的调换和艺术性的处理设计四个方面入手。

朗诵者要注重修身养性,要读万卷书,行万里路,强健体魄。每日早起练声,睡眠充足规律,养护嗓音健康和避免不良嗜好等都是朗诵者应当重视的。

第一节 为何而诵

追寻朗诵艺术的源头,要从诗歌的产生说起。“诗歌艺术是人类最古老、最基本的文学形态,起源于上古时代先民社会生活中的劳动号子和民歌。”^①也就是说,诗歌源于上古时代人们在劳动中的吟唱。诗歌从诞生之日起,就与有声语言密不可分。与其说我们在“诵诗”,不如说我们在还原“诗诵”。当然,朗诵艺术不仅仅满足于“还原”,更要推陈出新,创作精品。

诗歌的口头传诵源远流长,而朗诵逐渐成为一门独立的艺术形式,还是在普通话被确立和推广以后。新中国成立后的1955年,普通话被正式规定为国家通用语言。普通话是以北京语音为标准音,以北方方言为基础方言,以典范的现代白话文著作作为语法规范的现代汉民族通用语。普通话具有音节结构简单,声音响亮,音节界限分明,音律感强,声调抑扬顿挫,富有表达性的特点。这些特点极大地丰富了汉语语音表达的色彩变化,也给诗歌的朗诵创作提供了良好的声音条件。

^① 高玉昆. 中国古典诗歌艺术研究[M]. 北京:人民出版社,2014:6.

一、朗诵的内涵

朗诵是一种以有声语言表达文学作品内涵的艺术创作。这里要从三个方面来理解朗诵。

第一,有声语言表达。这是朗诵创作的基础,朗诵者需要具备扎实的科学发声能力、标准的普通话语音、良好的普通话表达语感以及娴熟的有声语言内外部技巧,包括停连、重音、语气、节奏等的灵活运用以及语感、态度、情感等的综合感受。

第二,文学作品内涵。能否表达文学作品的内涵,是判断作品能否成为朗诵创作范本的基本条件。也就是说,朗诵者要深刻领悟文学作品的主题思想、时代背景、创作意图、情感变化,并且用有声语言将其准确生动地呈现出来。任何只有声音而没有内涵的表达,任何只重形式而忽略内容的表达,都不能称为朗诵创作。

第三,艺术创作。“艺术”是对朗诵的审美层次要求,而“创作”则是对朗诵者主观能动性的要求。朗诵作品要富有美感,选取的文学作品或情感真挚动人,或文采丰富绚丽,抑或主题积极鲜明;朗诵者的有声语言表达要音色醇厚悦耳,感情饱满真挚,形神和谐,给人以美的艺术享受。此外,“创作”还强调了朗诵者在处理作品中的主体作用。也就是说,文学作品是作者创作出来提供给读者阅读的一度创作,而朗诵者需要以文学作品的表意和内涵为基础,进行有声语言的二度创作。这当中朗诵者对于文学作品的理解程度、言语功力和朗诵水平都起到关键作用。

二、朗诵的意义

我国播音学界泰斗张颂教授在《朗读学(第三版)》中讲道:“朗读有利于深入体味文字作品,有利于提高语言表达能力,有利于发挥语言的感染力,朗读是一种高尚的精神享受,朗读是达到语言规范化的途径。”^①由此可见,文学作品的音声化表达,对于个人口语表达能力、文学鉴赏能力的提升和普通话的推广大有裨益。

《论语·阳货》有载:小子何莫学夫诗?诗可以兴,可以观,可以群,可以怨。迩之事父,远之事君。孔子提出诗歌具有“兴观群怨”的社会作用。兴,指诗歌可以激发斗志,使人振奋并从中受到启迪和影响;观,指研读诗歌可以体察风俗民情,了解国家盛衰;群,指文人学士学诗诵诗,可以形成宽厚容人的美德;怨,指诗歌具有干预社会生活、批判不良风气的作用。可见,诗歌对于政治、经济、社会和文化等都有着不可忽视

^① 张颂. 朗读学:第三版[M]. 北京:中国传媒大学出版社,2010:29-34。

的作用。

“在建设社会主义精神文明中,朗读也一定能产生巨大的能量,激励人们蓬勃向上、奋发有为。”^①聆听一首好的朗诵作品,可以让人热血沸腾、斗志昂扬,也可以让人心灵震撼、思绪万千。艺术家在舞台上由衷地说出“我骄傲,我是中国人”,唤醒了台下观众深藏于心底的民族自豪感;朗诵者在录音朗诵里轻声吟咏着“乡愁是一方矮矮的坟墓,我在外头,母亲在里头”,又让多少与亲人阴阳两隔的听众潸然泪下、怀旧惜今。这就是朗诵的力量,朗诵是传递真情的康庄大道,也是唤醒心灵的一剂良方。

进入当代,诗歌的传承似乎日趋淡化,诗歌的教育也日渐衰弱,这对于培育国人的文化自信心十分不利。“重振诗歌教育,对于培育下一代的审美力和创造力,重塑其感知系统、审美品位、情感体验和心灵世界,尤其重要。”^②2017年,随着中央电视台《朗读者》等一系列电视朗诵节目的热播,全国各地掀起了一股朗诵热潮。很多企事业单位纷纷开展形式多样的舞台朗诵活动,各地少儿朗诵活动更是如火如荼。一时间,曾一度被束之高阁的朗诵艺术深入大街小巷,朗诵协会、朗诵社团等群体鱼贯而入。在朗诵活动开展得热火朝天之时,我们需要反思:一些朗诵活动是否具备一定的专业性?对于少年儿童的朗诵教育是否科学得当?倘若一味跟风或是受商业利益驱使,那么就不能称之为真正的朗诵艺术活动,也违背了朗诵艺术创作与传播的初衷。

“古典诗词在当代人的精神及当代的文化建设中的重要作用,从根本上说是由其巨大的思想价值及其无与伦比的艺术价值决定的。”^③因此,朗诵创作的根本是精神思想的表达与传递,真正打动人心的朗诵一定是用心发声的艺术创作。

“今天的中国,更要求日益规范、更加富有中国特色的语言。普通话的强大生命力,已经鲜明地表现出来。普通话雄踞海内、波及海外的时期,正在迅速到来。”“朗读学,应该在教育领域独树一帜,这是一项战略性的改革,那潜移默化的作用无可估量。”“众多的国际友人渴望掌握普通话,并以朗读中国作家的作品作为登堂入室之门。”“朗读,作为一项独立的语言交流形式,已经在许多国家广泛开展起来。”^④很多境外孔子学院都开设了中华诗词歌赋读写等课程,也有越来越多的国际友人爱好和学习汉语诗词。随着中国综合国力和国际影响力的日渐强大,汉语普通话会在全世界产生前所未有的影响。

① 张颂. 朗读学:第三版[M]. 北京:中国传媒大学出版社,2010:32.

② 谢有顺. 诗歌衰落不利于国人心灵培养[N]. 人民日报,2010-06-08.

③ 钱志熙. 古典诗词与当代人[J]. 诗歌研究与创作笔谈,2004(06).

④ 张颂. 朗读学:第三版[M]. 北京:中国传媒大学出版社,2010:241.