


融媒体
播音员主持人
训练手册

诗歌朗诵

SHIGE [第三版]
LANGSONG
(DI-SAN BAN)

张 颂 编著

大家小书
图解朗诵语势
通俗易懂
解读诗歌朗诵的奥秘

 中国传媒大学出版社

融媒体
播音员主持人
训练手册

诗歌朗诵

SHIGE [第三版]
LANGSONG

(DI SAN BAN)

张 颂 编著



中国传媒大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

诗歌朗诵 / 张颂编著. -- 3版. -- 北京: 中国传媒大学出版社,
2022.1

(融媒体播音员主持人训练手册)

ISBN 978-7-5657-3120-4

I. ①诗… II. ①张… III. ①诗歌—朗诵—语言艺术
IV. ①H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2021)第 274296 号

诗歌朗诵(第三版)

SHIGE LANGSONG(DI-SAN BAN)

编 著 张 颂
策划编辑 赵 欣
责任编辑 赵 欣
责任印制 阳金洲
封面设计 拓美设计

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 880mm×1230mm 1/32
印 张 9.5
字 数 222千字
版 次 2022年1月第3版
印 次 2022年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5657-3120-4/H·3120
定 价 38.00元(附数字资源)

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

前 言

朗诵是有声语言的艺术再创作。

文学语言是诉诸视觉供人们阅读的。人们在视觉审美中了解和领会文字作品的思想感情和人物事件。带有艺术品位的文字作品,特别是诗歌,人们只是“看”,很多情况下总觉得不满足,往往产生“念”的愿望。自己念,好像那滋味还出不来,就希望念得好的人朗诵一遍,让听的人得到一种美感享受。为什么会这样呢?因为“念得好”是要花气力、下功夫的。

把文字作品“念”一遍,不过是照字出声、照本宣科,只完成了文字—声音的转换。把文字作品“朗诵”一遍,那就要进行一番创作了。因为文字作品的创作在先,朗诵的创作在后,所以说朗诵是“再创作”。

再创作,是朗诵者以文字作品为依据,经过理解感受,把文字作品转化为有声语言,并运用一定的语言技巧,使有声语言更准确、鲜明、生动,显得有声有色、声情并茂,使听者不但愿意接受,而且还能从中得到感悟。不花气力,不下功夫,是无法达到这个目的的,也就称不上“再创作”。

所谓花气力、下功夫,就是逐步掌握朗诵的创作道路、创作原则、创作方法,一句话:创作规律。掌握了创作规律,就能事半功倍;掌握不了创作规律,便会事倍功半,甚至劳而无功,事与愿违。



掌握朗诵的创作规律，不是光学一点理论或者模仿一下名家就可以奏效的，必须经过反复训练。在训练中体会，在训练中品味，日积月累，探究原委，经过长期实践，才能使朗诵水平不断提高。

训练，是创作主体德、才、胆、识的艰苦磨砺过程，有方法，但无“诀窍”，有过程，但无“捷径”。

有声语言的训练，以创作主体的个体行为为特征。“师傅领进门，修行在个人。”别人无法替代，个人无所依赖。

朗诵训练，通过文字进行讲解，一定为文字束缚，比不得用语言去说明，因此信息和内涵、思想和感情、样式和技巧、情境和风格，都会有明显的损耗，那衰减部分应由创作主体努力去弥补，否则，差之毫厘，谬以千里，难免走到斜路上去。

这本手册，在气息声音、语言表达共性的基础上，仅以诗歌朗诵为主体，无法包罗万象。在训练中要注意“举一反三”，如能触类旁通，则会有利于其他文体的朗诵。

目录



数字资源

前言/1

壹 诗歌朗诵的基本要求/1

贰 诗歌朗诵的表现特征/11

训练 1/15

训练 2/17

训练 3/20

训练 4/22

训练 5/24

叁 诗歌朗诵的语气运用/27

1. 《诗经》《伐檀(第一章)》/42

2. 刘桢《赠从弟》/43

3. 王湾《次北固山下》/43

4. 李白《宣州谢朓楼饯别校书叔云》/43

5. 韦应物《滁州西涧》/43

6. 杜牧《寄扬州韩绰判官》/44

7. 晏殊《浣溪沙》/44

8. 欧阳修《生查子·元夕》/44

9. 苏轼《饮湖上初晴后雨·其二》/44

10. 贺铸《青玉案》/44

11. 杨万里《晓出净慈寺送林子方》/44

12. 萨都刺《上京即事·其三》/45

13. 丘逢甲《元夕无月·其二》/45

14. 徐志摩《沪杭车中》/45

15. 冰心《春水·一七四》/45

16. 戴望舒《元日祝福》/46

17. 卞之琳《断章》/46

18. 海涅《赞歌》/46

19. 普希金《寄西伯利亚》/47

20. 叶芝《当你老了》/47

肆 诗歌朗诵的语势连接/49

伍 五言绝句律诗的朗诵/59

1. 孟浩然《春晓》/63
2. 王之涣《登鹳雀楼》/64
3. 刘长卿《逢雪宿芙蓉山主人》/66
4. 王维《相思》/67
5. 李白《独坐敬亭山》/69
6. 杜甫《绝句二首·其一》/71
7. 裴迪《华子冈》/72
8. 司空曙《金陵怀古》/74
9. 卢纶《塞下曲六首·其三》/76
10. 钱翊《江行无题》(百首选一)/76
11. 寒山《杳杳寒山道》/76
12. 王勃《送杜少府之任蜀州》/78
13. 张九龄《望月怀远》/80
14. 孟浩然《过故人庄》/82
15. 王维《使至塞上》/84
16. 李白《赠孟浩然》/87
17. 戎昱《咏史》/89
18. 杜甫《春望》/91
19. 杜甫《旅夜书怀》/93
20. 韦应物《淮上喜会梁州故人》/93

21. 贾岛《题李凝幽居》/93

22. 李商隐《晚晴》/94

陆 七言绝句律诗的朗诵/95

1. 李白《望庐山瀑布》/97
2. 杜甫《绝句四首·其三》/99
3. 张继《枫桥夜泊》/100
4. 韩翃《寒食》/101
5. 韦应物《滁州西涧》/102
6. 元稹《菊花》/103
7. 杨敬之《赠项斯》/104
8. 朱庆馀《官词》/105
9. 刘叉《偶书》/107
10. 雍裕之《农家望晴》/108
11. 杜牧《题乌江亭》/109
12. 李商隐《贾生》/110
13. 李群玉《书院二小松》/112
14. 章碣《焚书坑》/113
15. 王驾《雨晴》/114
16. 花蕊夫人徐氏《述国亡诗》/115
17. 无名氏《金缕衣》/116
18. 王安石《登飞来峰》/118
19. 杨万里《晓出净慈寺送林子方》/119
20. 叶绍翁《游园不值》/120

21. 王昌龄《出塞二首·其一》/121
22. 王昌龄《芙蓉楼送辛渐》/121
23. 王维《九月九日忆山东兄弟》/121
24. 李白《赠汪伦》/122
25. 杜甫《江南逢李龟年》/122
26. 元稹《离思五首·其四》/122
27. 杜牧《过华清宫·其一》/123
28. 李商隐《夜雨寄北》/123
29. 朱熹《观书有感》/123
30. 梁启超《读陆放翁集·其一》/123
31. 崔颢《黄鹤楼》/124
32. 杜甫《蜀相》/125
33. 杜甫《闻官军收河南河北》/127
34. 刘禹锡《酬乐天扬州初逢席上见赠》/129
35. 白居易《放言五首·其三》/131
36. 柳宗元《登柳州城楼寄漳、汀、封、连四州刺史》/133
37. 许浑《咸阳城西楼晚眺》/134
38. 李商隐《无题二首·其一》/136
39. 杜荀鹤《自叙》/137
40. 秦韬玉《贫女》/139
41. 陆游《游山西村》/140
42. 文天祥《过零丁洋》/142
43. 元好问《岐阳·其二》/144
44. 虞集《挽文山丞相》/145
45. 高启《岳王墓》/147
46. 何景明《鲋鱼》/148
47. 黄景仁《杂感》/150
48. 龚自珍《咏史》/151
49. 魏源《寰海十章·其九》/153
50. 康有为《秋登越王台》/154
51. 李白《登金陵凤凰台》/156
52. 杜甫《登高》/156
53. 韩愈《左迁至兰关示侄孙湘》/156
54. 白居易《欲与元八卜邻，先有是赠》/157
55. 白居易《钱塘湖春行》/157
56. 李商隐《无题四首·其一》/157
57. 李商隐《无题》/158
58. 杜荀鹤《山中寡妇》/158
59. 张蠙《夏日题老将林亭》/158
60. 秋瑾《黄海舟中日人索句并见日俄战争地图》/159

柒 古体诗以及词的朗诵/161

1. 北朝民歌《木兰诗》/164
2. 张若虚《春江花月夜》/167

- 李白《蜀道难》/169
 - 李白《梦游天姥吟留别》/172
 - 李白《宣州谢朓楼饯别校书叔云》/174
 - 杜甫《兵车行》/175
 - 杜甫《丽人行》/177
 - 杜甫《茅屋为秋风所破歌》/178
 - 岑参《白雪歌送武判官归京》/181
 - 白居易《卖炭翁》/182
 - 白居易《长恨歌》/184
 - 白居易《琵琶行》/192
 - 白居易《忆江南》/199
 - 韦庄《菩萨蛮》(五首)/200
 - 范仲淹《苏幕遮》/203
 - 范仲淹《渔家傲》/204
 - 柳永《雨霖铃》/205
 - 柳永《蝶恋花》/207
 - 柳永《望海潮》/207
 - 晏殊《蝶恋花》/210
 - 宋祁《木兰花》/210
 - 欧阳修《蝶恋花》/211
 - 王安石《桂枝香》/213
 - 苏轼《水调歌头》/215
 - 苏轼《念奴娇·赤壁怀古》/216
 - 苏轼《卜算子·黄州定慧院寓居作》/218
 - 秦观《鹊桥仙》/218
 - 秦观《踏莎行》/219
 - 周邦彦《少年游》/220
 - 李清照《如梦令》二首/221
 - 李清照《醉花阴》/222
 - 李清照《声声慢》/223
 - 岳飞《满江红》/224
 - 陆游、唐琬《钗头凤》二首/225
 - 陆游《卜算子·咏梅》/229
 - 辛弃疾《摸鱼儿》/229
 - 辛弃疾《青玉案》/231
 - 辛弃疾《沁园春》/232
 - 辛弃疾《丑奴儿》/233
 - 辛弃疾《破阵子》/234
 - 辛弃疾《永遇乐》/235
 - 陈亮《念奴娇·登多景楼》/237
- ### 捌 现代自由体诗的朗诵/241
- 刘半农《相隔一层纸》/244
 - 郭沫若《天狗》/245
 - 徐志摩《再别康桥》/248
 - 朱自清《赠 A. S.》/250

5. 闻一多《红烛》/252
6. 臧克家《有的人》/255
7. 艾青《雪落在中国的土地上》/258
8. 何其芳《生活是多么广阔》/263
9. 贺敬之《桂林山水歌》/265
10. 舒婷《致橡树》/269
11. 海涅《西里西亚的纺织工人》/270
12. 普希金《致恰达耶夫》/272
13. 裴多菲《旗帜》/273
14. 泰戈尔《蒙尘的天祠》/275
15. 泰戈尔《萤火虫》/276
16. 马雅可夫斯基《拍马家》/277
17. 聂鲁达《你的微笑》/281

结束语/285

主要参考书目/288

后记/289

音频目录

讲解、朗诵：张颂

6

叁 诗歌朗诵的语气运用

- 李绅《悯农》/30
李商隐《夜雨寄北》/31
杜牧《清明》/32
鲁藜《泥土》/33
叶芝《当你老了》/35
郭沫若《凤凰涅槃》/39
张养浩《[中吕]山坡羊·潼关怀古》/41

肆 诗歌朗诵的语势连接

- 薛道衡《人日思归》/51
黄巢《题菊花》/52
白居易《长相思》/53
纳兰性德《长相思》/53

伍 五言绝句律诗的朗诵

- 孟浩然《春晓》/63
王之涣《登鹳雀楼》/64

- 刘长卿《逢雪宿芙蓉山主人》/66
王维《相思》/67
李白《独坐敬亭山》/69
张九龄《望月怀远》/80
孟浩然《过故人庄》/82
杜甫《春望》/91

陆 七言绝句律诗的朗诵

- 李白《望庐山瀑布》/97
李商隐《贾生》/110
李群玉《书院二小松》/112
无名氏《金缕衣》/116
杨万里《晓出净慈寺送林子方》/119
叶绍翁《游园不值》/120
崔颢《黄鹤楼》/124
杜甫《蜀相》/125
杜甫《闻官军收河南河北》/127
柳宗元《登柳州城楼寄漳、汀、封、连四州刺史》/133

李商隐《无题二首·其一》/136

秦韬玉《贫女》/139

陆游《游山西村》/140

文天祥《过零丁洋》/142

康有为《秋登越王台》/154

柒 古体诗以及词的朗诵

张若虚《春江花月夜》/167

杜甫《兵车行》/175

杜甫《茅屋为秋风所破歌》/178

白居易《卖炭翁》/182

白居易《长恨歌》/184

白居易《忆江南》/199

范仲淹《苏幕遮》/203

范仲淹《渔家傲》/204

柳永《雨霖铃》/205

晏殊《蝶恋花》/210

欧阳修《蝶恋花》/211

苏轼《水调歌头》/215

苏轼《念奴娇·赤壁怀古》/216

苏轼《卜算子·黄州定慧院寓居作》/218

秦观《鹊桥仙》/218

秦观《踏莎行》/219

李清照《如梦令》二首/221

李清照《声声慢》/223

岳飞《满江红》/224

陆游、唐琬《钗头凤》二首/225

陆游《卜算子·咏梅》/229

辛弃疾《青玉案》/231

辛弃疾《丑奴儿》/233

辛弃疾《破阵子》/234

辛弃疾《永遇乐》/235

捌 现代自由体诗的朗诵

徐志摩《再别康桥》/248

臧克家《有的人》/255

舒婷《致橡树》/269

马雅可夫斯基《拍马家》/277



壹

诗歌朗诵的基本要求

重点、基调、语气、韵律是诗歌朗诵的四大支柱。

壹 诗歌朗诵的 基本要求

重点

- 定义 —— 重点，如画龙点睛，把一句、一行、一段、一节、一章、一篇的精神实质、感情凝聚、意向趋势、艺术分寸都给以展示和点染。
- 要求 ——
 - 重点要少而精，不宜散乱，不宜杂多。
 - 重点不是单纯地加重声音，但那声音一定与众不同，那效果一定不同凡响。
 - 重点与非重点相辅相成。

基调

- 定义 —— 基调是全篇总体的思想感情运动显露出来的色彩和分量。
- 要求 ——
 - 要有总体的色彩，即基本的态度、基本的感情，就要把握倾向、方向、意向。
 - 要有总体的分量，即态度的轻重程度、感情的浓淡程度，主要把握重度、中度、轻度的区别。
 - 基调的确定，特别强调对文字作品的整体感受，然后再细化为群体和个体的具体感受。
 - 基调的声音表现，更强调音色的变化，如明暗、松紧、抑扬、顿挫的自如弹动、鲜活铺陈。

语气

- 定义 —— 语气是语言与气息的浑然一体，以语句为基础，思想感情的具体性与声音形式的具体性紧密结合，融为一体。
- 要求 ——
 - 语势是指语句的态势与趋向。大体分为波峰、波谷、上山、下山、半起五类。
 - “语无定势”，千万不要认为某种思想感情就必须用某种语势，否则，就会形成“固定腔调”。

韵律

- 作用 —— 韵律是诗歌的体态，它有力地抒发激情，恰切地凸显美感，文本在视觉上就给人以婀娜多姿的架构美，朗诵艺术又赋予它听觉上的悦耳动听的音乐美。这架构美和音乐美，正是在遣词造句、布局谋篇过程中讲究韵律形成的。
- 定义 —— 韵律是指普通语音节构成上的声母、韵母、声调和语句、章节中词语序列上的平仄、韵脚，包括个别古音今读、古韵今用。

朗诵，是一面旗帜，宣传真理和正义，张扬真情和正气，召唤人们为人类的理想和美好的生活勇往直前，感化人们提高生命的质量和珍惜生存的权利。

朗诵，是一股春风，带给人们温暖的气息，送给人们温馨的感觉，它拂面而来，体贴柔顺；它绿岸而过，风光旖旎，融化了人们心中的块垒，展现了人间的多彩生活。

朗诵，是一把匕首，可以剖析悲欢离合的历史，可以揭露假冒伪劣的丑行，它铁面无私，如日月经天，它锋芒毕露，似朗朗乾坤，昭示世界，使人心都变得坦荡敞亮。

朗诵，是一座殿堂，艺术的高雅和华贵仰首可见，经典的厚重和深邃引人入胜，它的精美隽永令人赏心悦目，如黄钟大吕令人振聋发聩。有声语言在这里并不比文字语言逊色，这里再创作比创作本身还更加受到喝彩。

朗诵既有文本的文化遗产血脉，又有当代人文精神的关怀；“口耳之学”在朗诵中得到了具体说明，“脍炙人口”在朗诵中显出了形象内涵。凡是进入朗诵视阈的文字作品，便增添了有声语言的魅力，凡是获得朗诵美感的在场观众，就能领略了语言艺术的真谛。

并不是所有的文本都适宜于朗诵，也不是凡是适宜于朗诵





的文本都适宜于训练。朗诵有难易,训练也有层级。有很多经典性的朗诵作品,需要精深的艺术造诣和语言功力,并且显现出创作主体的风格,达到了一般后学者不易企及的艺术境界,可作某种范式,却不好成为训练材料。“功夫在诗外”,那“诗外”的功夫是以广博的学识和人生阅历为根基的。

诗歌,需要凝聚的感情,需要精美的语言,需要高远的意境,需要灵动的表现。从这个角度说,诗歌朗诵有难度。但由于诗歌词语的拓开、语气的舒展、字音的绵长、韵脚的鲜明,层级的分野也比较清楚,朗诵者可比较真切地对其进行艺术把握。

诗歌,比散文、小说、寓言等语言样式更明朗,词句推进的过程更能让朗诵者在具体感受中驾驭,疏密度的控制要张弛有致,节奏也不能过于自然直白。朗诵者有一定的时间、空隙去延续或转变语言的态势和趋向,使语流速度保持在其内涵所充实的时值中。

对诗歌的表层把握与深层驾驭,造就了朗诵者“胸有成竹”的内心状态。朗诵者有时竟能从容地融入前理解的储备,在潜意识中主动调节、整合逻辑感受和形象感受,并在词语准确度、感情抒发度、语言疏密度、声音起伏度等方面控纵有节、强化对比,及于听者之耳,达于听者之心。

朗诵者在分析文字作品结构、主题之后,显化背景和目的的过程中,要紧紧紧抓住重点和基调,这是相当关键的。重点就是目的的落实,也是结构的枢纽。基调是总体色彩和分量的合成。

朗诵者在形之于声时,还要从文本出发,熟练地体味每个诗句的语气、每首诗的韵律。应该说,重点、基调、语气、韵律是朗诵诗歌的四大支柱,它们共同撑起了朗诵艺术的华美架构。

重点,如画龙点睛,把一句、一行、一段、一节、一章、一篇的精神实质、感情凝聚、意向趋势、艺术分寸都给以展示和点染。

重点要少而精,不宜散乱,不宜杂多。只有少而精才能突出,只有少而精才会深刻。

重点不是单纯的理智产物,同时必须是酝酿的感情产物,不仅是语意的解读,还应是语趣(理趣、情趣)的表露。

重点不是单纯地加重声音,但那声音一定与众不同,那效果一定不同凡响。重点是轴心,其前其后围绕它运动,重点是路牌,走来走去依靠它指引。

重点与非重点相辅相成,非重点部分也有主次关系,重点也有大小的差异,非重点的削弱和重点的突出,相比较而存在,在对比中显现。

基调是全篇总体的思想感情运动显露出来的色彩和分量。一字、一行、一句、一段、一章、一篇是词语造就的个体、群体和整体,不可有字无句,有句无段,有段无篇。

全篇总体的把握是对各字、各行、各句、各段的组织和调动。个体要服从群体,群体要服从整体,不应有离散和遗落。但整体中又要有群体和个体的存在价值,不应囫囵吞枣,不应模糊一片。

要有总体的色彩,即基本的态度、基本的感情,就要把握倾向、方向、意向。倾向是一种价值取向,判断中的取舍,主观上的偏重。由倾向决定方向,由方向确定意向。犹如画作中的主色调,乐曲中的主旋律。但这色彩并不单一,常常是混合而成。

要有总体的分量,即态度的轻重程度、感情的浓淡程度,主要把握重度、中度和轻度的区别。重度,包括沉重、凝重、深重、

