

上部



技巧篇

什么叫朗诵？

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。

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，给听众以强烈的感受和艺术上的享受时，朗诵就是融语言与表演为一体的艺术。

朗诵与说话都是语言表达的方式，都可传情达意，但两者又有很大差别：朗诵表达书面语言，而说话是表达口头语言的。一个人只要没有生理缺陷，即使不识字，也能说话，能随时用口头语言来表达自己的思想，与人进行交谈；朗诵则要具有一定文化程度的人才能做到，因为，要朗诵，首先要阅读。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。要使朗诵达到一定的效果，需要掌握一定的朗诵知识和技巧，需要经过一定的训练。

朗诵作为一口耳艺术，具有悠久的历史，随着文学作品的出现，朗诵就应运而生，可以说朗诵与文学作品是一对孪生兄弟。在我国朗诵具有几千年的历史，《孟子》中的“诵其诗，读其书”就明显地反映了先秦以至更早时期朗诵

的盛况。打那以后，朗诵便成为社会进程中文化教育生活的重要组成部分了。

但是，在古代，人们不把朗诵叫朗诵，而是称吟诵或吟咏。古代诗人或文人墨客聚在一起，往往是一面饮酒、品菜，一面吟诗作赋，吟诵者踱着方步，晃着脑袋，拖着长声，带着颤音陶醉在诗作中，这就是我们最早的朗诵。多少年来，不但作家们自己吟诗诵赋，调词会文，广大读者也父传子继，师生相沿地吟诵名篇佳作。特别是私塾授受、寒窗苦读，几乎全仰仗吟诵之功，由得心应手到得心应手。同时，朗诵在宗教界也广为运用，读经或诵经，是各教的普通法规，甚至有因重诵经文而得名的“声教”的存在。

随着社会的发展进步，随着新体诗、散文、杂文等各类文学作品的大量出现，古人那种饮酒赋诗，以诗会友，低吟轻诵的方式难以适应时代了，随之而起的是有组织、有系划的大型朗诵会、朗诵表演等方式，朗诵也因此被赋予了除欣赏性外的教育性、娱乐性、号召性等更大的社会功能。

朗诵有什么特点？

朗诵属于再生性的口语艺术，它以独特的创作方式和表现手段产生相应的艺术感染力。其特点如下：

1. 有声性。

朗诵是有声语言的“读”的艺术，这种“读”不是简单地把文字念出声来，而是圆润悦耳，吐字、声响讲究，充满感

情，朗诵要防止两种不正确的方法：一是唱读，有口无心，和尚念经，总是一个固定的腔调，导致声与义的隔离，声不表义，声不传情；二是“硬读”，即照字念音，或有字无词，或有词无句，词与短语都没有轻重之分，听不出完整的句与段，一字一字地迸出来，死板、生硬。

2. 依赖性。

朗诵有一定文字作品为依据。这些作品的语言、结构、思想和感情都是确定的。朗诵者只能依据原作进行再创作，不能抛弃作品任意发挥。这样可能约束朗诵者的表达，朗诵时容易形成“照字念音，有口无心”的无思维状态。这就要求朗诵者引发情感，放开思维，跳出圈子，主动创作。

3. 创作性。

朗诵是朗诵者对文字作品的第二次创作，这种再创作要求朗诵者深入理解，具体感受作品，调动自己的真情实感，把作品的无声文字变化成饱含作者感情的有声语言，配合各种技巧立体地展示出来。

4. 规范性。

规范性主要表现在朗诵所选择的文字作品和使用的语言两方面。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作反复修改而成。朗诵者的语言表达也应标准，用普通话表达。

5. 求同性。

在通常情况下，朗诵都是在舞台进行表演或在话筒前进

行录音，供人视、听、欣赏，无论在何种场合下朗诵，都应以自我的身份出现在听众面前，都是直接把朗诵内容传达给听众，这样，与听众交流是直接而明朗的。为了达到目的，要求朗诵者对所描述的环境、场面、人物的命运给人以身临其境之感，并通过朗诵时的语言、眼神、表情活灵活现、栩栩如生地把这种感受传达给听众，以求引起他们的共鸣。

朗诵与朗读有何区别？

朗读与朗诵，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。相比，也有很大区别：

第一，朗诵的对象选取主要涉及文学作品，如诗歌、散文、小说、故事、寓言、剧本台词等，而朗读的范围很广，可以说只要是文字，都可朗读，不仅是文学作品，也包括新闻、社论，甚至打油诗等。

第二，朗诵讲求艺术表达，要求气息要充沛，音色要优美，感情色彩要强烈，声音要艺术化，而朗读本质上还是一种“念读”，一种应用型的朗声阅读，它更加注重语言的规范、语句的完整和语意精确，将原文字的主旨明晰准确地转换为相应的有声语言传送给听众，以呼唤听者的理智思考。

第三，朗诵一般指舞台朗读表演，它比朗读要求高些。朗诵虽然也是照书面材料诵读，但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、身段等来加强表达效果。同时可以用

相应的化妆、音乐、灯光来强化感情的表达。相对来说，在这些方面，朗读都显得“弱”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进行。而朗读，当然也要求规范标准，但现实生活中，听众听得明白，能够理解的前提下，方言朗读如读文件社论、读司法公文，以至课堂教学朗读也是存在的。

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，几个人或更多的人，人数比较随便，地点也可灵活选用。

朗诵有何作用和意义？

在现代社会生活中，朗诵的运用是非常广泛的，作用和意义是巨大的。可以归纳为以下三点：

1. 开阔眼界，增长知识，陶冶情操。

一般来讲，诵读的作品都是有较强的思想性和较高的艺术性的精品，不仅主题鲜明，情调高雅，而且词句优美，节奏明快，有强烈的感情力量，蕴蓄着巨大的信息量，通过诵读再创作，更能展示作品的精神，风采，无论对朗诵者，还是听众，都是一次思想的启迪，情操的陶冶，是增长知识的好途径。

2. 提高语言运用能力和表达能力。

口头表达能力是人的重要素质，一个人口头表达能力强，主要表现在发音纯正，吐词清晰，言语得体，表达自如；同时有中心、有层次，干净利落，形象生动。要获得这种能力，一方面要进行发音吐词，语音语调的训练；另外，还要扩大知识

面，丰富词汇等。这些都可通过长期的朗诵而获得。

通过朗诵可以加深对文字作品的深入体味，为有声语言运用与追求奠定了基础，为用有声语言表现文字作品的思想性，艺术性提供了依据。另外，朗诵作品一般都是规范、优美的，是良好的语言运用与表达范例，朗诵时如果反复读，反复练，体会思想，捕捉情感，可熟能生巧，学为己用。

3. 使语言规范化，统一化。

《中华人民共和国宪法》第一章总纲第十九条明确规定：国家推广全国通用的普通话。朗诵是推广普通话的重要形式，是达到语言规范化的途径。因为朗诵某部文学作品，这作品里的每个字、每个词、每句话，都要首先解决声母、韵母，声调以及轻声儿化等语音规范问题，这些“范本”自然是人们学习普通话掌握共同语的范例，它将引导人们学会用规范标准的语言方式去交流，去表达。

发音器官包括哪些方面？

语音是由人的发音器官发出来的，一个音具有什么样的物理性质，取决于人的发音器官及其活动情况。发音器官包括四部分。

1. 动力部分。

动力部分主要指肺和气管。发音时，肺部呼出气流，提供动力；气流通过气管到达喉头，作用于声带，咽头、口腔、鼻腔等发音器官就形成各种声音。

2. 发音部分。

发音部分指喉头和声带。喉头又叫喉节，在脖颈前部的正中地方。它上通咽头，下连气管。声带位于喉头中间，是两片富有弹性的薄膜，它前后与甲状软骨和两块杓状软骨相连，可随着杓状软骨的活动而开闭。两片声带之间的空隙叫声门，声带活动灵活，可松可紧，可动可静，可以控制声音的有无和音色，音高的异同。

3. 咬字部分。

咬字部分包括口腔中的唇、齿、舌、腭等部位。这些器官在发音中起着举足轻重的作用。唇、齿、舌、腭的不同动作形态都可以制造出各不相同的字音来，被人称为语音的制造场。

4. 调节部分。

调节部分包括口腔和鼻腔等部位，其重要作用在于形成阻碍和产生共鸣。口腔是主要的共鸣器，其中各器官协同动作，用不同的方式阻碍气流，造成不同的共鸣空间，并借以影响音色。唇、舌、软腭和小舌是主要发音器官，可以活动，其余是被动发音器官，不能活动。鼻腔也是共鸣器。

如何进行嗓音保健？

练就一副好嗓子，不只是演员、播音员、教师的希望，也是每个人的追求。因此，平时要掌握科学的发音方法，注意保护好嗓子。

1. 保持良好的心态。

生活中难免有喜怒哀乐，但一遇到不顺心事时要努力节制。有些人感情激动时，便暴跳如雷，气势不可遏止；有的人在高兴时则狂喜乱叫，而在悲伤时又痛哭流涕。这虽是人之常

情，但它严重地伤害着嗓子。这就要求我们平时修身养性，做事心平气和，以保持良好的心理状态，这样才利于嗓子的保护。

2. 注意饮食习惯。

首先忌暴饮暴食，因为胃脏横卧在横膈膜之上，如果食物太多，使胃脏膨大，则妨碍横膈膜的运动。有时吃得过多引起“打嗝”就是这个原因。这样对嗓子当然有负担。

另外要少吃或不吃过冷或过热的食品或饮料，少吃或不吃如腥辣炸腌等对嗓子有严重刺激的东西，如生葱、生蒜、辣椒、腌菜等。烟和酒对嗓了损害更大，吸烟对咽喉和肺部有直接的影响，喝酒会使人体神经系统抑制过程减弱，影响发音器官动作的准确性和协调性，所以，吸烟、喝酒应努力戒除。

3. 防止感冒发炎。

感冒对嗓子损害很大，可以引起上呼吸道发生炎症，使鼻腔、咽腔、喉头、声带、气管等部位的粘膜发生充血现象，严重者会因此失声。因此平时要加强锻炼，预防疾病的发生。平时可以进行跑步、游泳、体操、武术、球类等活动，但举重、拔河等，因为运动时要闭口屏气，喉部会承担很大的气息压力，容易造成喉部肌肉疲劳，对发音不利。

4. 保证适度休息。

发音须借助全身的力量，有充足而旺盛的精力才能有铿锵有力的声音，所以一定要休息好，晚上保证一定的睡眠，充足的睡眠是解除人体肌肉疲劳的最佳方式，人在睡眠时，发音器官的肌肉会得到完全的放松

一套行之有效的“口腔操”

第一节 唇舌练习

一、操练步骤：

第一步：分读“劈——里——咄——啦”，“密——密——麻——麻”（一遍）；

第二步：连读“劈里咄啦”“密密麻麻”（两遍）；

第三步：快读数遍。

二、操练目的：

“唇舌练习”主要是训练说话时双唇和舌位的灵活性及力度。

第二节 口齿练习

一、操练步骤：

第一步：分读“叽——叽——喳——喳”，“浙——浙——沥——沥”（一遍）；

第二步：连读“叽叽喳喳”“淅淅沥沥”（两遍）；

第三步：快读数遍。

二、操练目的

“口齿练习”的目的是为了克服方言障碍，纠正错误发音，为正确地说话、朗诵打好基础。

第三节 爆发力练习

一、操练步骤：

第一步：分读“口得儿——驾”（一遍）；

第二步：连读数遍。

二、操练目的

“口得儿——驾”是车把式赶车时的吆喝声，人们较为熟悉，借用于口腔操，可进行加大音量、增强声音爆发力的练习。

第四节 气息练习

操练步骤：

第一步：分读“十九八七六五四三二一”（一遍）；

第二步：连读“十九八七六五四三二一”（两遍）；

第三步：快读数遍。

怎样训练绕口令？

绕口令又叫拗口令，急口令，是一组或一串绕嘴、拗口的话，经常练习绕口令可使发音准确，吐字清晰，气息充足，可使发音器官灵活，声音清亮。练习绕口令是朗读、演讲艺术发音的必备基本功。

练习绕口令时应注意以下几点：

第一，读准字音。逐字逐句从声、韵、调入手，不懂即查字典，注意其中的音变现象，对个别难以用常规读法读的词语应进行特殊处理。

第二，先慢后快。首先要慢慢念，每个音节都要吐字清亮，收音到位，然后从慢到快，练习时越快越好，但不能含混不清，不能丢失音节或音素。

第三，运用技巧，变化练习。熟练绕口令的内容后，讲求轻重变化，快慢有节，一口气尽量多念，换气时不露痕迹。

下面列举一些绕口令：

吃葡萄不吐葡萄皮儿，不吃葡萄倒吐葡萄皮儿。

你会糊我的粉红活佛，来糊我的粉红活佛，你不会糊我的粉红活佛，不要胡糊乱糊糊坏了我的粉红活佛。

牛郎年年恋刘娘，刘娘连连念牛郎。

古老街前胡古老，古老街后古老胡，都说自己最古老。不知是胡古老比古老胡古老，还是古老胡比胡古老古老？

石狮子前有四十四只石狮子，寺前树结了四十四个涩柿子；四十四只狮子不会吃四十四个涩柿子，四十四个涩柿子更不会吃四十四个石狮子。

⑥坡上立着一只鹅，坡上就是一条河，宽宽的河、肥肥的鹅，鹅要过河，河要渡鹅，不知是鹅过河还是河渡鹅。

⑦大柳河旁有六十六棵大青柳，大青柳下有六十六个柳条篓，有六十六个入伍六个月的战士学编篓，教编篓的是大柳河乡大柳河村大柳河旁大青柳下六十六岁的刘老六。

⑧一个胖娃娃，画了三个大活蛤蟆；三个胖娃娃，画不出一个大花蛤蟆。画不出一个大花活蛤蟆的三个胖娃娃，真不如画了三个大花活蛤蟆的一个胖娃娃。

⑨东洞庭，西洞庭，洞庭山上一条藤，藤上挂个大铜铃。风起藤动铜铃响，风息藤静铜铃定。

⑩小姑娘儿红脸蛋儿，红头绳儿扎小辫儿，系上围裙儿来做饭儿：陶小米儿，小半盆儿，小白菜儿，剁几根儿，还有一盘儿萝卜盘儿，再来个粉皮儿熬小鱼儿。

如何训练贯口？

贯口是指以较快速度贯串到底，一气呵成的急念方法，是曲艺、评书、京剧、话剧以及地方文艺形式开蒙阶段的基本功，也是练习轻、重、缓、急的重要科目，练习贯口对学习朗诵有很大好处，可以使吐字清晰而有力。

具体要求是：

吐字清楚，归音到位。音节形如枣核，不可含糊，不能出现“吃字”现象，即不能把材料中的音节或音素隐掉或丢掉。

连贯完整，但也不能一快到底，应有快慢抑扬的节奏变化，有时可以按表达的要求进行换气、偷气的动作夸张。

记背熟练，准确无误，形成定势。不可生硬，切忌故作。

训练材料：

一只青蛙一张嘴，两只眼睛四条腿；扑通一声跳下水；
两只青蛙两张嘴，四只眼睛八条腿，扑通扑通跳下水；
三只青蛙三张嘴，六只眼睛十二条腿，扑通扑通扑通跳下水；
四只青蛙四张嘴，八只眼睛十六条腿，扑通扑通扑通扑通跳下水；
五只青蛙五张嘴，十只眼睛二十条腿，扑通扑通扑通扑通扑通跳下水。

天上看，满天星，地上看，有个坑，坑里看，有盘冰。
坑外长着一老松，松上落着一只鹰，鹰下坐着一老僧，僧前点着一盏灯，灯前搁着一部经。墙上钉着一根钉，钉上挂着一张

弓。说刮风，就刮风，刮得男女老少难把眼睛睁，刮散了天上的星，刮平了地下的坑，刮化了坑里的冰，刮断了坑外的松，刮飞了松上的鹰，刮走了鹰下的僧，刮灭了僧前的灯，刮乱了灯前的经，刮掉了墙上的钉，刮翻了钉上的弓。这就是：星散、坑平、冰化、松倒、鹰飞、僧走、灯灭、经乱、钉掉、弓翻的绕口令。

《报菜单》：蒸羊羔、蒸熊掌、蒸鹿尾儿、烧花鸭；烧子鸭；炉猪、炉鸭、酱鸡、腊肉、松花、小肚儿、晾肉、香肠儿；什锦酥盘儿、熏灯、白肚儿、清蒸八宝猪、江米酿鸭子；罐焖鸡、罐焖鸭、山鸡、兔脯儿、菜蟒、银鱼、清蒸哈什蚂、烩鸭丝、烩鸭腰、烩鸭条、清拌鸭丝；焖黄鳝、焖白鳝，豆鼓鲈鱼、锅烧鲤鱼、清蒸甲鱼；抓炒鲤鱼、抓炒面鱼、软炸虾腰，软炸鸡；炒白虾、炸青虾、炸面条、炆竹笋；氽银鱼、溜黄菜、芙蓉燕菜、炒虾仁、烩虾仁、烩银丝、烩海参、烩鸽蛋、炒蹄筋；蒸南瓜、酿冬瓜、炒丝瓜、酿矮瓜；焖鸡掌、焖鸭掌，溜鲜蘑、溜鱼脯、溜鱼肚儿、溜鱼骨儿、溜鱼儿、醋溜鱼儿、三鲜苜蓿汤；红丸子、白丸子、苏造丸子、南煎丸子、干炸丸子、三鲜丸子、四喜丸子、葱花丸子、豆腐丸子；一品肉、马牙肉、红焖肉、白片肉、樱桃肉、米粉肉、坛子肉、炖肉、大肉、松肉、烤肉、酱肉、烧羊肉、烤羊肉、涮羊肉、五香羊肉、煨羊肉；氽三样儿、爆三样儿、清炒三样儿、烩虾子儿；溜白杂碎、三鲜鱼翅、栗子鸡；煎氽活鲤鱼、板鸭、筒子鸡。

报山名：河北狼牙山、山西太行山、内蒙古阴山、黑龙江黑山、吉林长白山、辽宁千山、山东泰山、江苏紫金山、安徽黄山、浙江雁荡山、江西庐山、福建黄岗山、台湾阿里山、河南嵩山、湖北大巴山、湖南衡山、广东南岭、广西阳朔山、

陕西华山、宁夏六盘山、甘肃祁连山、青海昆仑山、新疆天山、四川峨眉山、贵州苗岭山、云南横断山、西藏喜马拉雅山。

报花名：红牡丹、白牡丹、粉红牡丹、芍药、玫瑰、蔷薇、朱槿、米兰、昙花、樱花、桂花、荣花、金银花、金芙蓉、金鸟花、月光花、鸡冠花、凤仙花、杜鹃花、喇叭花、玉簪花、玉兰花、玉蝉花、燕子花、蝴蝶花、天女花、八仙花、海棠花、海桐花、腊梅花、石榴花、石楠花、石菖蒲、十样锦、夹竹桃、美人蕉、虞美人、洋绣球、唤香玉、瓦里香、满天星、一口红、千日红、月月红、满堂红、紫丁香、紫茉莉、紫罗兰、紫藤罗、水浮莲、子午莲、并蒂莲、西番莲、半支莲、半边莲、仙人掌、仙人鞭、仙人球、仙客来、春兰、蕙兰、剑兰、珠兰、君子兰、一叶兰、夏菊、翠菊、洋菊、墨菊、藤菊、千日菊、佛头菊、金鸡菊、延命菊、万寿菊……

如何训练气息？

科学的发音取决于科学的运气，初学朗诵者时间稍长点就底气不足，出现口干舌燥、声音嘶哑的现象，此时，只得把力量集中到喉头，使声带受压，变成喉音。

“气乃音之帅。”气息是声音的原动力，科学地运用运气发音方法可使声音更加甜美、清亮、持久、有力。要达到这个地步，平时要加强训练，掌握胸腹联合呼吸法。其要领是：双目平视，全身放松，喉松鼻通，无论是站姿还是坐式，胸部稍向前倾，小腹自然内收。

吸气方法是：扩展两肋，向上向外提起，感到腰带渐紧，后腰有撑开感。横隔膜下压腹部扩大胸腔体积，小腹内收，气贯“丹田”。用鼻吸气，做到快、静、稳。

呼气方法是：控制两肋，使腹部有一种压力，将气均匀地往外吐，呼气时用嘴，做到匀、缓、稳。

这样的呼吸方法可以进气快，到位深，运气长，好控制。

在进行呼吸练习时，要掌握以下五个要领。

活于腹：腹肌依据声音的高低强弱的需要产生上下活动，腹肌是气息的支力点。

赖于腰：气息要靠腰围的力量保持，气息控制于腰围的稳定性。

出于胸：肺在呼吸过程中应保持平衡，不可忽张忽缩，胸腔的稳定状态是气息均匀的重要保证。

蓄于口：气顺咽壁提到口腔，口腔处于均衡状态，以便加强控制不让气跑掉，然后根据所要发的音，运用咬字器官发出声音。

立于颈：颈为咽壁所在，颈不立则咽壁松弛无力，声音得不到有力的反射。

以上五点相互关联，相互作用，五位一体，互为平衡。

可用下列方法练习气息：

闻花香。好像眼前有一朵花，深深吸进香味，两肋渐开，控制一会儿，缓缓送出。

模拟吹掉桌面上的灰尘。

咬紧牙关，从牙缝里发出“咝——”声，平稳均匀。

数数：“1、2、3、4、5、6、7、8、9、10。”循环往复，一口气能数多少，就数多少，慢慢增多。注意吐字要清晰。

⑤数“一个葫芦，两个葫芦”或“一张球拍，两张球拍”。一口气能坚持多久。

⑥喊人“王刚”、“小胡”，延长时值。

⑦一口气反复念：“吃葡萄不吐葡萄皮儿，不吃葡萄倒吐葡萄皮儿。”

⑧一口气诵读一首五言绝句或七言绝句，力求清晰、响亮，有感情。

怎样运用气流？

朗诵过程中，灵活自如地控制气流，运用气流可以表达丰富多彩的情感色彩。下面介绍几种用气方法：

1. 偷气。

朗诵时，常常会遇到一些节奏较为紧凑，情绪比较连贯的语句，这时不容许有明显的停顿，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。偷气时，口鼻同时进行，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。

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。

对事物的感慨或唉叹而形成的一种气息状态。它要求先