

普通话朗诵的要领

学会弹奏世界上最美妙的钢琴——

朗诵的发声 字音 语调 色彩

充分展示高雅、从容的人文魅力——

朗诵的形象 姿态 外形 舞台调度

营造和谐、雅致的舞台意境——

朗诵的背景 配乐 灯光 衬托

普通话朗诵的要领

朗诵是广大青少年和业余文艺爱好者们十分喜爱的一种文艺表演形式。它不需要像戏剧那样复杂的舞台布景 甚至不需要像说相声那样简单的长衫折扇道具 甚至连舞台也可以不要 随处可以进行。朗诵又是一种学习普通话的有效方法。多练朗诵就可以使人们慢慢摆脱方言口音 学会标准音。朗诵还是一种高雅艺术 近年来吟诵古典诗词受到人们的喜爱，朗诵也和歌曲一样被制作成了 MTV 广为流传。各种形式的朗诵比赛也大量出现。于是‘怎样朗诵’、‘怎样训练朗诵’也就成了大家讨论的话题。

朗诵的要领何在 或者说朗诵要注意哪几点？我们想告诉朋友们的

是要朗诵就要注意三个方面 那就是：

声音、形象和背景。

（一 学会弹奏世界上最美妙的钢琴——朗诵的发声

朗诵是语言的艺术。它是朗诵者用自己的语音再现作品中的意境、情感、形象 并且感染听众 引起共鸣的一种艺术表演形式。既然是用语音来再现，那么语音就理所当然是最关键的表现工具了。

人的语音 是不是有这么大的表现力呢 有人的语音的表现力赛过了世界上的任何声音。如果和世界上乐器之王相比 那么 人的声音就超过了世界上最完美、最奇妙的一架钢琴 因为，所有的乐器，一旦制造完成 它的音色就再也不能改变 而人的声音可以随心所欲地改变音色以适应表现的需要。

但是 正像买了钢琴不一定是钢琴家一样 人们虽然生来就具备如此奇妙的发音能力 却不是每一个人都会使用自己拥有的这架钢琴的。要想朗诵出色 就得学会灵巧地演奏自己的这架钢琴 发出纯正、饱满、自然的字音 节奏分明、表情恰当的语句 并且能够使自己的嗓音洪亮、圆润 善于变化。

1. 字音

朗诵在字音方面的要求是：
纯正 就是朗诵时“字正腔圆”。怎样使自己“字正腔圆”？
纯正 饱满 自然。

这是许多朗诵者苦恼的一个问题。朗诵要用普通话 但是许多朗诵爱好者的普通话不标准，z, c, s 跟 zh, ch, sh 分不清 前鼻音 in, en 跟后鼻音 ing, eng 分不清 有时

还带上几个短促的入声字音 这么一来“事实”说成了“四十”，不信“说成了”不幸”。口齿不清 还有什么艺术性可言呢？

其实要做到发音纯正也并非高不可攀。因为在普通话 21 个声母和 36 个韵母中真正困难的只有几个 何况既是朗诵爱好者，普通话总有一些基础。发音的主要问题多半只是‘不到位’而已。

我们就朗诵中的一些发音‘不到位’现象作简要分析：

声母中有一组‘舌尖后音’——zh, ch, sh。这一组音不能发成“舌尖前音”——z, c, s, 这是谁都知道的。但是 有些人虽然发得跟舌尖前音有区别 却还是不像舌尖后音 这就是因为在发音时舌尖虽然已经不在舌尖前的位置上 但是还没有到达舌尖后的标准位置。普通话的舌尖后音很好听。这是因为舌尖后音发音时 舌尖要往后缩 并且舌尖变得很圆 使得舌尖和上腭前部之间比较大的距离 这时发出的音就很柔和 噪音的成分很少 如果不到位，舌尖缩得不够后 或是形状不够圆 舌尖和上腭前部距离太近 这时发出来的音就不柔和 带着较多的噪音成分 听上去咝 啦 咝 啦的 就不像普通话里的舌尖后音了。这时虽然不能算‘错误’但已经是‘缺陷’不纯不正了。

再比如韵母中有前鼻音和后鼻音之分 这也已经是‘老生常谈’了。许多地方的朗诵者都无法把普通话里的前后鼻音发好 而且大部分人都认为自己后鼻音有问题。其实不少人并非发不好后鼻音而是发不好前鼻音。普通话里的前鼻音和后鼻音的差别并不仅仅在于韵尾一前一后 是从元音开始就一前一后了。只不过由于汉语拼音前后鼻音中的元音标记完全相同 所以容易使人误认为只有韵尾不同。许多人由于这种误解 把前鼻音发得不前不后，同时为了体现前后鼻音的区别 又把后鼻音念得过于夸张 使前后

鼻音都失真。

饱满 就是发音时不偷懒 把字音的各个部分都发出来。普通话发音时 嘴唇活动很积极 发音器官肌肉很紧张。例如普通话里有很多复元音韵母。像 ai, ei, ao, ou, ia, ua, üe 这些 发音时舌头有一个活动的过程。你要是偷懒 活动得不够 那听上去字音就瘪瘪的不饱满了。

普通话的复韵母很多 而且前响 前一个元音开口度大 声音响 和中响 中间的元音开口度大 声音响 的复韵母多。这是普通话和其他方言重要的区别。很多方言复韵母少 尤其是前响中响复韵母少 因此发音时嘴唇和舌头活动不积极。发音成了习惯后, 说普通话也照此办理 到处“抄近路” 听上去也就是不饱满的感觉。

自然 是指发出来的音应该是合乎人们发音习惯的口头的生动活泼的普通话。字典中的发音和生活中的发音是不完全一样的。在实际生活中 人们的语音像流水一般, 一个音节接着一个音节, 一串一串流出来。音节之间相互影响在所难免 有的音节变重了 有的音节变轻了 有的音节变长了 有的音节变短了。这样就出现了各种各样的音变。要是你发音时没有按照规律变 或者变得不到位 别人虽然也能听懂 但是听上去就不自然了。

普通话中最重要的音变有轻声、儿化、变调和语气词‘啊’的音变。

轻声是指在词和句子中 有些音节变得又轻又短 失去了原有的调值 这样的音节就是轻声音节。轻声音节的高低随前一音节而变化。第一声第二声后面的轻声不高不低 第三声后面的轻声最高 第四声后面的轻声最低。例如：

金的 银的 铁的 木的

我们念一下 就会发现‘铁’后面的轻声是最高的 而‘木’后面的轻声是最低的。掌握轻声在不同的情况下不同的高低是很重要的。例如在一篇寓言中出现了这样两个词组，一个是‘跑过去’另一个是‘带过去’。这两个表示趋向的‘过去’应该怎么念呢 按照上面所说的规律我们知道‘跑过去’中的‘过去’变高了 而‘带过去’中的‘过去’变低了。如果把这两个‘过去’念得一样高 怎么听怎么别扭 就是不自然。

儿化音变是在某一个音节的后面加上一个‘儿’作为韵尾。儿化以后有‘小’或者‘喜爱’的意思。儿化之后虽然写成两个字 但是只读一个音节。另外 在朗读的时候也有变儿化韵尾为一个轻声音节的读法。例如：

鸟儿将巢安在繁花嫩叶当中。

这儿的‘鸟儿’读成两个音节，“儿”读轻声。

变调主要是第三声连读的变化。规律有两条：

规律之一是 三 + 三 → 二 + 三

规律之二是 三 + 非三 → 半三 + 非三

所谓半三 是指只降不升的低降调。

语气词‘啊’可以变成‘呀’、“哪”、“哇”这是因为‘啊’跟前一个音节的末尾拼合而产生的音变。例如：

来呀(前一韵尾是 i) 苦哇(前一韵母是 u) 怎么办哪(前一韵尾是 n)

前一韵母是 a, o, e, ia, ie, ua, uo 的情况下为了把两个音节隔开,也会把“啊”变为“呀”。例如:

我呀 他呀 哥哥呀 你家呀 写呀 小说呀

特别需要注意的是有些作家在使用语气词“啊”时并不考虑发音随心所欲地使用“呀”、“哪”、“哇”等词。这时就要靠朗诵者自己来判断了。

2. 语调

朗读时我们必须把握语句的轻重缓急 抑扬顿挫。这就是句子的语调。

轻重是句子的重音。在我们说话时 每个句子都可能有强调的重点。这时候 我们就可以在要强调的词上加上重音。

同一个句子 由于强调的重点不同 就可能出现不同的重音。例如,下面的这个句子 重音位置不同 意思的重点也就不同:

今天我来这儿上课(重音在“今”意思是明天我不来。)

今天我来这儿上课(重音在“我”意思是明天别人来。)

今天我来这儿上课(重音在“这儿”意思是明天我去别的地方。)

今天我来这儿上课(重音在“上课”意思是我不是来开会。)

当然在语言环境已经确定的情况下 只有一个重音位置是最准确的 这也就是朗诵者所面临的难题。因为我们所朗诵的是别

人的作品 作者到底要强调什么 我们必须认真领会 才能找准。例如寓言《狼和小羊》最后的一句：

人们存心要干凶恶残酷的坏事情 那是很容易找到借口的。

我们在朗诵时 这句话的重音究竟在哪儿呢 有人说 应该在“凶恶”因为狼很凶。有人说应该在“坏”因为狼很坏。其实这寓言的最后一句是作者从前面的故事中引出的教训 作者不需要告诉我们狼很凶很坏 我们早已知道了。那么作者要告诉我们的教训是什么呢 那就是要警惕那些找借口做坏事的家伙 跟他们是没有什么道理可说的。因此我们应该把重音放在“存心”和“容易”上。这两个词一呼一应 就体现出了作者的教训“欲加之罪 何患无辞！”

缓急 是朗诵的速度。它跟作品的基调有关。一般说来 抒情散文语速较慢 议论性的演讲语速较快 诗歌则根据不同的内容和风格有不同的语速。记叙类的故事小说就属于中速。

缓急还和感情表达有关。表现兴奋用快速 例如快乐、焦急、愤怒等 表现沉重用慢速 例如悲伤、歉疚、同情等。

缓急的运用在同一篇作品中要注意交替使用 即使在抒情散文中 也不可以自始至终缓慢 在慷慨激昂的演讲中 也不能从头到尾快速。

抑扬 是句子音调的平、升、曲、降。它跟句子类型有关。

平调在慢速、低调的配合下 可以表达庄严肃穆。例如凭吊、

纪念性文章的朗诵。

平调在快速、高调的配合下 则表达不耐烦 或者冷淡的情绪。

升调可以表达疑问。

弯曲的调子可以表达言外之意或者反语。

降调可以表达肯定、祈使和感叹。在表达祈使、感叹时 降得较低较快。

顿挫 是朗读中的停顿 它反映语句的结构和层次 等于口头的标点。停顿和意义的表达有很大的关系 停顿的地方不同 意义也可能不同。例如下面这个结构就可能有两个意思 是由于停顿不同而造成的：

咬死了 / 猎人的狗 (猎人的狗被咬死了)

咬死了猎人 / 的狗 (狗把猎人咬死了)

由此可见 停顿是多么重要！

停顿的长短表现了语句结构的松紧。最长的表示“另起一行”；较长的是句子结束 相当于句号或分号 短一点的相当于逗号 再短一点就是顿号 等等。没有标点的地方有时候也可以有停顿 那要看结构的情况而定。在不能停顿的地方停了 就叫做“读了破句”那可是朗诵的大忌！

3. 色彩

色彩 是指在朗诵中运用特殊的声音技巧来增加表现力。

色彩固然是一种锦上添花 但是有时还是必不可少的。我们举出以下常用的几种：

喷口 ,拖腔 ,模拟

喷口

这个词是从京剧唱腔借来的 但这种技巧却决不是京剧演员所专用的。凡是在发音时特别强调声母 都可以造成‘喷口’的效果。

“喷口”可以使声音传送到很远的地方 可以表达愤怒、激昂的情绪。在声母是送气塞音的时候 效果就更为明显。要发好‘喷口’也不难。只要绷紧发音部位的肌肉 迫使气流用更大的压力把它冲开。这时候 发出来的声母就要比平时更响更重了。例如我们要表现愤怒的感情：

“你安的什么心？”（《狼和小羊》）

要是用普通读法 听上去好像是跟小羊在商量 但是在‘什么’的“什”发音时咬紧声母 把摩擦延长 这样来读 就造成了“咬牙切齿”的效果 这就是‘喷口’的作用。

拖腔

拖腔是指在某一个词的结尾处让声音拖长一段。在日常生活中 人们常常在沉思、猜测、犹豫的时候把语音稍稍拖长 所以当我们运用拖腔的时候就可以表现这些情感。例如：“在座的各位 想必不会生气吧？”在这个句子中 就应该在‘想必’之后用拖腔来表示一种猜测。在文章中出现破折号、省略号等标点符号时 我们也

往往用拖腔来表现。例如《天上的街市》中间的最后一句：

“是他们提着灯笼在走……”

这儿的结尾处就要用拖腔 使声音渐弱渐停。这时候在听众眼前似乎还留着牛郎织女在天街闲游的形象。

模拟

在朗诵中有时需要模拟某些声音。如 自然声——风声、雷声 或者动物声——鸟鸣、马嘶 或者人声——哭声、笑声、喊声 等等。模拟是为了传神 这是加强朗诵生动性的一种有效方法 但是朗诵不是戏剧 更不是口技 不需要模仿得完全一样。例如模拟人的喊声并不需要扯着嗓子大叫 反而要压低嗓子 这样造成远处有人在喊的效果。再比如笑着说 也不能一边笑一边说 那样谁也听不清你说些什么。只需要在说话的间隙里稍稍加上几处颤音，“笑声”就产生了。

（二 充分展示高雅从容的人文魅力——朗诵的形象

朗诵是一种艺术表演形式 它展示在观众面前的不仅仅是声音 同时还有朗诵者的形象。曾经有一位表演者声音极佳 表演也很投入 可惜呆若木鸡 又穿着一件臃肿不堪的棉风衣 让人大倒胃口 也使他的朗诵大打折扣。因此 朗诵者不能不重视形象的塑造。

朗诵的形象由三个部分构成：
姿态 外形 舞台调度。

1. 姿态

姿态 包括姿势和神态。朗诵者在朗诵时 应该是全身心地投入 在完全陶醉于作品的情况下他会自然地流露出一些神态和姿势。这是最理想最合适的。如果朗诵者不投入 而是自作聪明地去“设计”一些神态和姿势 那多半会画蛇添足。当然我们并不反对设计 但是设计必须在认真研究作品的基础上进行。

神态 朗诵者在朗诵时眼睛看哪儿 这是许多朗诵者感到困惑的问题。在回答这个问题之前 我们先得知道 在面对受众时，有多少种不同的“看”法。大致说来有正视、侧视、仰视、俯视、斜视、注视、虚视、环视、流转等等。不过朗诵中常用的只有以下几种：

注视——集中注意看某一点、某人或某一方向。多半使用在朗诵内容涉及某一个特定的 需要引起观众特别注意的对象时使用。例如朗诵时说到“看 红日正在升起！”之类。这时 朗诵者可以注视自己的左或右前上方 似乎太阳在那儿刚刚升起。在我们个别交谈时 注视常常用来跟谈话对象交换眼神。但是在朗诵中 是通过朗诵者自身的投入 再现作品的情感来感染听众的 因此朗诵者和听众之间没有交流。这是朗诵和演讲主要的区别。所以朗诵者决不可以注视某一听众并和他交换眼神。

虚视——望全场 但并不聚焦于某一点。只是把全场作为一个整体来看。对于个别的观众 朗诵者是“视而不见”的 这种方法特别有利于初上舞台的朗诵者。因为虚视时朗诵者不会产生怯场

心理。但是正因为不聚焦，眼神会显得空茫。刚上台时，用用还可以。如果一直用下去就会有问题了。

流转——眼神在流动。流动的方向应该随着朗诵者眼中的“视象”而变化。例如朗诵《致橡树》中的以下几句，眼神的流转就应该这样：

根 紧握在地下(俯视)——似乎看见了底下的根
 叶 相触在云里(转为仰视)——似乎看见了云里的叶
 每一阵风过(左右稍转)
 我们都互相致意(转为平视)——彼此致意
 但没有人(再左右稍转)
 听懂我们的言语。——心领神会

一般说来，眼和手是相互配合的，所谓“眼到手到”。有的朗诵者手向上方伸展，而眼睛却始终平视，“眼手不一”“使人感到他‘心口不一’”。

除此之外，表情也是神态的重要组成部分。

表情总的说来可以分为三个系列：

激动(愤怒、惊讶、悲伤)。在这个系列中，共同的特点是表情肌紧张。眉头紧锁或眉毛高扬，眼睛圆睁，嘴唇或下撇，或大张。

快乐(愉快、欢笑、欣慰)。在这个系列中，共同的特点是眉间距展开。所谓“眉开眼笑”说的就是这种表情。嘴的形状则各有不同。欣慰是一种较为含蓄的表情，嘴角不一定上翘，愉快则嘴角一定上翘，欢笑则往往张嘴。

平静(沉思、满足、陶醉)。在这个系列中共同的特点是放松。眼睑下垂，陶醉时甚至会闭上眼。因为满足而高兴，所以嘴角上翘。

微有笑意。

朗诵者如能投入作品特定的情境之中 那么他的脸上一定会有相应的表情出现 根本用不着准备或排练的。值得说一说的是,有的朗诵者由于第一次上场 过于紧张 因此当作品的规定情境应该平静 表情肌需要放松 却放松不了 肌肉始终处于紧张状况。因此朗诵者真正需要练习、准备的是如何学会做出‘平静’的表情 也就是表情肌的放松动作。

姿势 朗诵中的姿势主要指手势。手势在朗诵中是很有作用的。手势是一种附加的信息 它可以加强声音信息 起到一个‘重音’的作用。手势还可以使朗诵者避免僵硬 摆脱紧张情绪。但是手势的使用应该做到自然适当 切忌夸张。

手势跟语词一样 每一个手势都有一定的含义 并且在一定的社会环境中是约定俗成的 使用时不能随意更改。

手势有一定的方向 凡是向上、向内、向前 都有积极的含义;凡是向下、向外、向后 都有消极的含义。例如朗诵到‘让我们回顾过去’必须向后挥手 朗诵到‘展望未来’则必须向前推手 朗诵到‘让我们说不!’一定得朝下挥手 以表示否定。方向反了是不行的。

2. 外形

朗诵是一种艺术表演形式 表演者应该保持美好的形象。因此上台时稍加修饰是允许的 也是必要的。但是怎样的修饰才是合适的呢 这儿有几条建议:

首先是面貌的修饰。化个妆 头发理整齐 是很有必要的。化妆的浓与淡怎样掌握呢 这就要看当天舞台的灯光强还是弱。灯光强 妆就要浓一点 灯光弱 妆就要淡一点。其实 化妆的目的只不过是舞台灯光的环境下对演员的外形起一定的补偿作用

而已。

其次是服装的修饰。穿上一套合身、得体、悦目的衣服会使朗诵者在台上看起来有精神些，所以要修饰。有的朗诵者喜欢休闲的服装，上台时也穿着，自认为穿着名牌休闲服既潇洒又时髦。但是休闲服装宽松的尺寸完全模糊了人的轮廓，因此显得松散拖沓，这也是朗诵者始料而不及的。另外，朗诵不是戏剧表演，因此朗诵者在舞台上并不扮演什么角色，而是仍然代表他本人。所以，一般情况下，朗诵者应该穿符合本人身份的衣着。例如学生可以穿校服，成人可以穿套装，并不需要男士燕尾礼服，女士纱裙曳地。

第三，装饰品的的问题。朗诵者可以做适当的修饰，但是最好别过分。如果佩戴的首饰过于华贵，那么观众可能会被闪闪发光的装饰品吸引，反而忽略了朗诵的内容，这可是“事与愿违”了。同时还应该考虑所朗诵的作品内容。如果是浪漫的现代散文，你不妨穿一袭长裙，鬓边插上几朵野花，如果你朗诵的是五四时代的小说，恐怕穿上白衣黑裙，不戴任何首饰更好！

3. 舞台调度

朗诵的舞台调度也是一个值得研究的问题。一般情况下，总是先报节目，然后朗诵者走出侧幕，走到台中，向观众行礼，礼毕，再开始朗诵。是不是非这样不可呢？可不可以有别的方式呢？曾经有一位朗诵者在音乐声中，手持话筒缓步从侧幕走出，边走边朗诵。记得是戴望舒的《雨巷》吧，那效果还真不错。说到底还是要考虑作品的基调。如果不是《雨巷》而是鲁迅的《立论》，恐怕就不一定适合这样调度了。

如果朗诵者不止一个人，那就有了舞台调度的问题。

调度的原则：

- 重点突出
- 结构均衡
- 错落有致

重点突出 是指有领有合 朗诵必须有一人 或者一个小组 为主 其他人如众星拱月 才能形成一个有机整体。有唱有和 有呼有应。整个调度也以领诵为中心。有的朗诵节目大家站成一排，一会儿出来一个人说几句，一会儿又站出来一个人说几句 观众的眼睛转来转去 整个节目多中心 成了无中心。这样的节目就不可能有很强的感染力。

结构均衡 指的是调度时应该考虑画面的平衡。例如领诵往舞台的左侧移动时 合诵的队伍就应该往舞台的右侧活动以求得平衡 领诵做向上的伸展动作时 合诵演员们应该做向下的动作以求得平衡 等等。

错落有致 是说在统一中应该有变化 这样才不会死板。例如领诵与合诵的安排 可以一人领 也可以有一男一女两人领。合诵可以有全体男声合 也可以有全体女声合。这样 就可以有下面这些层次了：

女领 男领 男女领 女合 男合 全合。

当我们需要中心突出时 我们可以使用女领 当需要加强语气时 我们使用男女领 当我们要求声势时 使用全合 而在中间阶段 还可以有女合 男合作为过渡。这样从声音来看 我们可以用女声的明亮 男声的浑厚 领诵的清晰 合诵的雄浑 形成多层次的朗诵效果。与此同时可以安排舞台调度。一般说来 领诵与合诵是领与跟的活动趋势。但是在方向上并不需要每一次都完全一致 只要保持平衡就行。例如 领诵向左前方运动 合诵可以向左前方跟进 但是也可以向右前方运动 只要他们转头向右看就可