

项目七 诗意的生活

任务二 赞美生活

主题一 朗诵技巧

一、导入

由中国诗词大会话题引入授课内容。

二、项目相关知识

朗诵技巧

（一）什么是朗诵

朗，即声音的清晰。响亮；诵，即背诵。朗诵，就是用清晰、响亮的声音，结合各种语言手段来完善地表达作品思想感情的一种语言艺术。

（二）朗诵前的准备

1. 选择朗诵材料

2. 把握作品的内容

要准确透彻地把握作品内容，应注意以下几点：

（1）正确、深入的理解

（2）深刻、细致的感受

（3）丰富、逼真的想象

3. 用普通话朗诵

（三）朗诵的基本表达手段

常用的基本表达手段有：停顿、重音、语速、句调。

1. 停顿

停顿指语句或词语之间声音上的间歇。停顿一方面是由于朗诵者在朗诵时生理上的需要；另一方面是句子结构上的需要；再一方面是为了充分表达思想感情的需要；同时，也可给听者一个领略和思考、理解和接受的余地，帮助听者理解文章含义，加深印象。停顿包括生理停顿、语法停顿、强调停顿。

2. 重音

重音是指朗诵、说话时句子里某些词语念得比较重的现象。一般用增加声音的强度来体现。重音有语法重音和强调重音两种。

3. 语速

语速是指说话或朗诵时每个音节的长短及音节之间连接的紧松。说话的速度是由说话人的感情决定的，朗诵的速度则与文章的思想内容相联系。一般说来，热烈、欢快、兴奋、紧张的内容速度快一些；平静、庄重、悲伤、沉重、追忆的内容速度慢一些。而一般的叙述、说明、议论则用中速。以《雷雨》中周朴园和

鲁侍萍的对话为例，朗诵时应根据人物心情的变化调整语速，而不应一律以一种速度读下来。

4. 句调

在汉语中，字有字调，句有句调。我们通常称字调为声调，是指音节的高低升降。而句调我们则称为语调，是指语句的高低升降。句调是贯穿整个句干的，只是在句末音节上表现得特别明显。句调根据表示的语气和感情态度的不同，可分为四种：升调、降调、平调、曲调。

（四）朗诵舞台注意事项

舞台不同于生活、也不同于课堂，站在舞台上，就需要朗诵者具有一种表演心态，同时在舞台上，我们的眼神、站姿、手势、服装等也都需要合乎一定之规。

1. 眼神。通常很多人第一次朗诵的时候，都不知道眼睛该往哪看，心里发怵、不自信，眼神则变得游离、飘忽。那眼睛究竟该往哪看？眼神又应该是什么样的呢？一般，舞台距离观众较近时，可看向第三、四排的观众；舞台延伸度较大时，可看向第二、三排的观众。要大胆地、真诚地、落落大方地与观众进行眼神交流。

2. 站姿。重心放在脚上，身体稍微向前倾，男士可八字脚站立、双脚和肩膀保持宽度一致，女士可丁字步站立。

3. 表情。表情要放松、自然，保持微笑。切忌频繁出现皱眉、眨眼、吐舌头等现象。

4. 手势。手势对于朗诵来说，具有一定的辅助作用，但朗诵主要靠的还是语言，因此在使用手势时一定要注意恰到好处。同时，要注意保持手眼的统一和协调，动作一定要大方、完整。

5. 服装。舞台不同于生活，因此舞台上的服装也一定要和生活中的服装有所区别，但也不要太过华丽。服装选择的宗旨是舒服、得体、大方。

三、名家朗诵欣赏

四、诗词朗诵

《短歌行》

东汉—曹操

对酒当歌，人生几何！譬如朝露，去日苦多。
慨当以慷，忧思难忘。何以解忧？唯有杜康。
青青子衿，悠悠我心。但为君故，沉吟至今。
呦呦鹿鸣，食野之苹。我有嘉宾，鼓瑟吹笙。
明明如月，何时可掇？忧从中来，不可断绝。
越陌度阡，枉用相存。契阔谈讌，心念旧恩。
月明星稀，乌鹊南飞。绕树三匝，何枝可依？
山不厌高，海不厌深。周公吐哺，天下归心。

《将进酒》

唐—李白

君不见黄河之水天上来，奔流到海不复回。
君不见高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪。
人生得意须尽欢，莫使金樽空对月。
天生我材必有用，千金散尽还复来。
烹羊宰牛且为乐，会须一饮三百杯。
岑夫子，丹丘生，将进酒，杯莫停。
与君歌一曲，请君为我倾耳听。
钟鼓馔玉不足贵，但愿长醉不复醒。
古来圣贤皆寂寞，惟有饮者留其名。
陈王昔时宴平乐，斗酒十千恣欢谑。
主人何为言少钱，径须沽取对君酌。
五花马，千金裘，
呼儿将出换美酒，与尔同销万古愁。

《念奴娇·赤壁怀古》

宋—苏轼

大江东去，浪淘尽，千古风流人物。故垒西边，人道是，三国周郎赤壁。乱石穿空，惊涛拍岸，卷起千堆雪。江山如画，一时多少豪杰。
遥想公瑾当年，小乔初嫁了，雄姿英发。羽扇纶巾，谈笑间，檣櫓灰飞烟灭。故国神游，多情应笑我，早生华发。人生如梦，一尊还酹江月。

《沁园春·雪》

毛泽东

北国风光，千里冰封，万里雪飘。
望长城内外，惟余莽莽；大河上下，顿失滔滔。（余 通：馀）
山舞银蛇，原驰蜡象，欲与天公试比高。（原驰 原作：原驱）
须晴日，看红装素裹，分外妖娆。（红装 一作：银装）
江山如此多娇，引无数英雄竞折腰。
惜秦皇汉武，略输文采；唐宗宋祖，稍逊风骚。
一代天骄，成吉思汗，只识弯弓射大雕。
俱往矣，数风流人物，还看今朝。

乡愁

余光中

乡愁

小时候

乡愁是一枚小小的邮票

我在这头

母亲在那头

长大后

乡愁是一张窄窄的船票

我在这头

新娘在那头

后来呀

乡愁是一方矮矮的坟墓

我在外头

母亲呵在里头

而现在

乡愁是一湾浅浅的海峡

我在这头

大陆在那头

