

《大学人文基础》课程设计实施方案

项目二 经典诵读

任务二 诗词诵读

主题一 古典诗词诵读 1

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、名家朗诵欣赏

五、诗词朗诵：

1. 自选

2. 必选

《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。

六、赏析背诵每周一诗。

《大学人文基础》课程设计实施方案

项目二 经典诵读

任务二 诗词诵读

主题一 古典诗词诵读 2

一、《登高》

1. 名家诵读

2. 诗词鉴赏

登 高

唐—杜甫

风急天高猿啸哀，渚清沙白鸟飞回。

无边落木萧萧下，不尽长江滚滚来。

万里悲秋常作客，百年多病独登台。

艰难苦恨繁霜鬓，潦倒新停浊酒杯。

注释

(1)诗题一作《九日登高》。古代农历九月九日有登高习俗。选自《杜诗详注》。作于唐代宗大历二年（767）秋天的重阳节。

(2)啸哀：指猿的叫声凄厉。

(3)渚(zhǔ)：水中的小洲；水中的小块陆地。鸟飞回：鸟在急风中飞舞盘旋。回：回旋。

(4)落木：指秋天飘落的树叶。萧萧：模拟草木飘落的声音。

(5)万里：指远离故乡。常作客：长期漂泊他乡。

(6)百年：犹言一生，这里借指晚年。

(7)艰难：兼指国运和自身命运。苦恨：极恨，极其遗憾。苦，极。繁霜鬓：增多了白发，如鬓边着霜雪。繁，这里作动词，增多。

(8)潦倒：衰颓，失意。这里指衰老多病，志不得伸。新停：刚刚停止。杜甫晚年因病戒酒，所以说“新停”。

3. 学生诵读

二、《虞美人-春花秋月何时了》

1. 名家诵读

2. 诗词鉴赏

虞美人-春花秋月何时了

南唐—李煜

春花秋月何时了？

往事知多少！

小楼昨夜又东风，

故国不堪回首月明中。

雕栏玉砌应犹在，

只是朱颜改。

问君能有几多愁？

恰似一江春水向东流。

注释

(1) 此调原为唐教坊曲，初咏项羽宠姬虞美人死后地下开出一朵鲜花，因以为名。又名《一江春水》、《玉壶水》、《巫山十二峰》等。双调，五十六字，上下片各四句，皆为两仄韵转两平韵。

(2) 了：了结，完结。

(3) 砌：台阶。雕栏玉砌：指远在金陵的南唐故宫。

(4) 应犹：一作“依然”。

(5) 朱颜改：指所怀念的人已衰老。

(6) 君：作者自称。能：或作“都”、“那”、“还”、“却”。

3. 学生诵读

三、《水调歌头·丙辰中秋》

1. 名家诵读

2. 诗词鉴赏

水调歌头·丙辰中秋

宋—苏轼

丙辰中秋，欢饮达旦，大醉，作此篇，兼怀子由。

明月几时有？把酒问青天。不知天上宫阙，今夕是何年。我欲乘风归去，

又恐琼楼玉宇，高处不胜寒。起舞弄清影，何似在人间？

转朱阁，低绮户，照无眠。不应有恨，何事长向别时圆？人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。但愿人长久，千里共婵娟。

注释

(1) 水调歌头：词牌名。本文选自《东坡乐府笺》（商务印书馆 1958 年版）

(2) 丙辰：熙宁九年（1076）

(3) 达旦：至早晨；到清晨

(4) 子由：苏轼的弟弟苏辙的字。

(5) 把酒：端起酒杯。把，执、持。

(6) 天上宫阙：指月中宫殿，阙，古代城墙后的石台。

(7) 归去：回到天上去。

(8) 琼楼玉宇：美玉砌成的楼宇，指想象中的仙宫。

(9) 不胜：胜(shèng)：承担、承受。经受不住。

(10) 弄清影：弄：玩弄。意思是月光下的身影也跟着做出各种舞姿。

(11) 何似：哪里比得上。

(12) 转朱阁，低绮户，照无眠。：朱阁：朱红的华丽楼阁。绮户：雕饰华丽的门窗。月儿转过朱红色的楼阁，低低地挂在雕花的窗户上，照着没有睡意的人（指诗人自己）。绮（qǐ）户：彩绘雕花的门户。

(13) 不应有恨，何事长(cháng)向别时圆：（月儿）不该（对人们）有什么怨恨吧，为什么偏在人们分离时圆呢？何事，为什么。

(14) 此事：指人的“悲欢离合”和月的“阴晴圆缺”。

(15) 但愿：但：只。只愿。

(16) 千里共婵娟：共：一起欣赏。婵娟指月亮。虽然相隔千里，也能一

起欣赏这同一个美好的月光。

3. 学生诵读

四、《声声慢·寻寻觅觅》

1. 名家诵读

2. 诗词鉴赏

声声慢·寻寻觅觅

宋—李清照

寻寻觅觅，冷冷清清，凄凄惨惨戚戚。乍暖还寒时候，最难将息。三杯两盏淡酒，怎敌他、晚来风急？雁过也，正伤心，却是旧时相识。

满地黄花堆积。憔悴损，如今有谁堪摘？守着窗儿，独自怎生得黑？

梧桐更兼细雨，到黄昏、点点滴滴。这次第，怎一个愁字了得！

注释

(1) 寻寻觅觅：意谓想把失去的一切都找回来，表现非常空虚怅惘、迷茫失落的心态。

(2) 凄凄惨惨戚戚：忧愁苦闷的样子。

(3) 乍暖还(huán)寒：指秋天的天气，忽然变暖，又转寒冷。

(4) 将息：旧时方言，休养调理之意。

(5) 怎敌他：对付，抵挡。晚：一本作“晓”。

(6) 损：表示程度极高。

(7) 堪：可。

(8) 著：亦写作“着”。

(9) 怎生：怎样的。生：语助词。

(10) 梧桐更兼细雨：暗用白居易《长恨歌》“秋雨梧桐叶落时”诗意。

(11) 这次第：这光景、这情形。

(12) 怎一个愁字了得：一个“愁”字怎么能概括得尽呢。

3. 学生诵读

五、《一剪梅·红藕香残玉簟秋》

1. 名家诵读

2. 诗词鉴赏

一剪梅·红藕香残玉簟秋

宋·李清照

红藕香残玉簟秋。轻解罗裳，独上兰舟。云中谁寄锦书来，雁字回时，月满西楼。

花自飘零水自流。一种相思，两处闲愁。此情无计可消除，才下眉头，却上心头。

注释

(1) 红藕：红色的荷花。玉簟：光滑似玉的精美竹席。

(2) 裳：古人穿的下衣，也泛指衣服。

(3) 兰舟：此处为船的雅称。

(4) 锦书：前秦苏惠曾织锦作《璇玑图诗》，寄其夫窦滔，计八百四十字，纵横反复，皆可诵读，文词凄婉。后人因称妻寄夫为锦字，或称锦书；亦泛为书信的美称。

(5) 雁字：群雁飞时常排成“一”字或“人”字，诗文中因以雁字称群飞的大雁。

(6) 月满西楼：意思是鸿雁飞回之时，西楼洒满了月光。

(7) 一种相思，两处闲愁：意思是彼此都在思念对方，可又不能互相倾诉，只好各在一方独自愁闷着。

(8) 才下眉头，却上心头：意思是，眉上愁云刚消，心里又愁了起来。

3. 学生诵读

六、《如梦令·昨夜雨疏风骤》

1. 名家诵读

2. 诗词鉴赏

如梦令·昨夜雨疏风骤

宋—李清照

昨夜雨疏风骤，

浓睡不消残酒，

试问卷帘人，

却道海棠依旧。

知否？

知否？

应是绿肥红瘦！

注释

(1) 雨疏风骤：雨点稀疏，晚风急猛。

(2) 浓睡不消残酒：虽然睡了一夜，仍有余醉未消。浓睡，酣睡。

(3) 卷帘人：侍女。

(4) 绿肥红瘦：指绿叶繁茂，红花凋零。

3. 学生诵读

《大学人文基础》课程设计实施方案

项目二 经典诵读

任务二 诗词朗诵

主题二 现当代诗词诵读 1

一、《沁园春·雪》

1. 名家诵读

2. 诗词鉴赏

《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。

注释

（1）惟余莽莽：西面八方只剩下白茫茫的一片，文中形容白雪皑皑的北方雪景。

惟余：只剩。莽莽：广大无边。

（2）大河上下：指黄河的上游和下游，一般指整条黄河。

（3）顿失滔滔：（黄河）立刻失去了波涛滚滚的气势。意思是黄河水结了冰，不在流动。

（4）山舞银蛇，原驰蜡象：群山好像（一条条）银蛇在舞动。高原（上的丘陵）好像（许多）白象在奔跑。“原”指高原，即秦晋高原。蜡象，白色的象。

（5）天公：指天，即命运。

（6）须：等到；需要。

(7) 红装素裹：形容雪后天晴，红日和白雪交相辉映的壮丽景色。红装，原指妇女的艳装，这里指红日为大地披上了红装。素裹，原指妇女的淡装，这里指皑皑白雪覆盖着大地。

(8) 分外妖娆：格外婀娜，格外多姿。

(9) 竞折腰：折腰，倾倒，躬着腰侍候。这里是说争着为江山奔走操劳。

(10) 秦皇汉武：秦始皇嬴政(前二五九——前二二零)，秦朝的创业皇帝；汉武帝刘彻(前一五六——前八七)，汉朝功业最盛的皇帝。

(11) 略输文采：文采本指辞藻、才华。“略输文采”，是说秦皇汉武，武功甚盛，对比之下，文治方面的成就略有逊色。

(12) 稍逊风骚：意近“略输文采”。风骚，本指《诗经》里的《国风》和《楚辞》里的《离骚》，后来泛指文章辞藻。

(13) 一代天骄：指可以称雄一世的英雄人物。天骄，“天之骄子”的省略语。意思是上天所骄纵宠爱的人，成吉思汗即是。汉时匈奴自称。后来也泛称强盛的少数民族或其首领。

(14) 俱往矣：都已经过去了。俱，都。

(15) 数风流人物：称得上能建功立业的英雄人物，无产阶级革命者等。数，数得着、称得上的意思。

3. 学生诵读

二、《沁园春·长沙》

1. 名家诵读

2. 诗词鉴赏

沁园春·长沙

毛泽东

独立寒秋，湘江北去，橘子洲头。

看万山红遍，层林尽染；漫江碧透，百舸争流。

鹰击长空，鱼翔浅底，万类霜天竞自由。

怅寥廓，问苍茫大地，谁主沉浮？
携来百侣曾游，忆往昔峥嵘岁月稠。
恰同学少年，风华正茂；书生意气，挥斥方遒。
指点江山，激扬文字，粪土当年万户侯。
曾记否，到中流击水，浪遏飞舟？

注释

- (1) 舸(gě)：大船。这里泛指船只。
- (2) 击：搏击，这里形容飞得矫健有力。
- (3) 翔：本指鸟盘旋飞翔，这里形容鱼游得轻快自由。
- (4) 怅：原意是失意，这里用来表达由深思而引发激昂慷慨的心绪。
- (5) 寥廓(liáo kuò)：广远空阔。这里用来描写宇宙之广阔。
- (6) 苍茫：旷远迷茫。
- (7) 主：主宰。
- (8) 同学少年：毛泽东于1913年至1918年就读于湖南第一师范学校。1918年毛泽东和萧瑜、蔡和森等组织新民学会，开始了他早期的政治活动。沉浮：同“升沉”(上升和没落)意思相近，比喻事物盛衰、消长，这里指兴衰。
- (9) 百侣：很多的伴侣。侣，这里指战友。
- (10) 峥嵘岁月稠：不平常的日子是很多的。峥嵘：山势高峻，比喻超越平常，不平凡，不寻常。稠：多。
- (11) 风华正茂：风采才华正盛。
- (12) 挥斥：奔放。
- (13) 遒(qiú)：强劲有力。
- (14) 指点江山，激扬文字：评论国家大事，写出激浊扬清的文章。指点，评论。江山，指国家。
- (15) 激扬，激浊扬清，抨击恶浊的，褒扬清明的。
- (16) 粪土当年万户侯：把当时的军阀官僚看得同粪土一样。粪土，作动词用，视……如粪土。万户侯，食邑万户的侯爵。借指大军阀，大官僚。万户，指侯

爵封地内的户口，要向受封者缴纳租税，服劳役。

（17）中流：江心水深流急的地方。

（18）击水：这里引用祖逖的“中流击楫”典故。（祖逖因为国家政权倾覆，时刻怀着振兴光复的心志。……（劝说晋元帝后）元帝就让他担任奋威将军、豫州刺史，供给他一千人的军粮，三千匹布，但不给战衣和兵器，让他自行招募士众。祖逖仍就率领随自己流亡的部属一百多家，渡过长江，到江心时他扣击船桨发誓说：“我祖逖不能平定中原并再次渡江回来的话，就象长江的水一去不返！”言辞激昂神色悲壮，众人都为他的誓言感慨赞叹。）这里指（用桨）敲击水面。

（19）遏（è）：阻止。

3. 学生诵读

三、《乡愁》

1. 名家诵读

2. 诗词鉴赏

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

赏析

该诗情深意切，既渴望了祖国的统一，又将乡愁描写的淋漓尽致。正像中国大地上许多江河都是黄河与长江的支流一样，余光中虽然身居海岛，但是，作为一个挚爱祖国及其文化传统的中国诗人，他的乡愁诗从内在感情上继承了中国古典诗歌中的民族感情传统，具有深厚的历史感与民族感，同时，台湾和大陆人为的长期隔绝、飘流到孤岛上去的千千万万人的思乡情怀，客观上具有以往任何时代的乡愁所不可比拟的特定的广阔内容。余光中作为一个离开大陆三十多年的当代诗人，他的作品也必然会烙上深刻的时代印记。《乡愁》一诗，侧重写个人在大陆的经历，那年少时的一枚邮票，那青年时的一张船票，甚至那未来的一方坟墓，都寄寓了诗人的也是万千海外游子的绵长乡关之思，而这一切在诗的结尾升华到了一个新的高度：“而现在/乡愁是一湾浅浅的海峡/我在这头/大陆在那头。”有如百川奔向东海，有如千峰朝向泰山，诗人个人的悲欢与巨大的祖国之爱、民族之恋交融在一起，而诗人个人经历的倾诉，也因为结尾的感情的燃烧而更为撩人愁思了，正如诗人自己所说：“纵的历史感，横的地域感。纵横相交而成十字路口的现实感。”（《白玉苦瓜》序）这样，诗人的《乡愁》是我国民族传统的乡愁诗在新的时代和特殊的地理条件下的变奏，具有以往的乡愁诗所不可比拟的广度和深度。余光中先生热爱中华传统文化，热爱中国。礼赞“中国，最美最母亲的国度”。他说：“蓝墨水的上游是汨罗江”，“要做屈原和李白的传人”，“我的血系中有一条黄河的支流”。

余光中的这首诗，把“祖国大陆”与“台湾”紧紧地联结在一起，表达了作者思念家乡的思想感情。

(1) 作者把无形的乡愁比喻化为四种事物，可见作者愁思之重。小时候，作者将乡愁寄托在给家人的书信里，所以将乡愁比喻为邮票；长大后，作者和家人分居两地，很难与家人相见，于是将乡愁寄托在回家的船上，所以把乡愁比喻为船票；后来，母亲去世，作者与母亲再也不能见面，于是作者就将乡愁比喻为坟墓；现在，由于人为的原因，海峡两岸的同胞不能团聚，作者将自己的乡愁比喻为台湾海峡，表达了他期盼祖国统一的强烈愿望。

(2) 结构方面：本诗分四个小节，前三个小节为最后一个小节做铺垫。作者按照时间顺序将乡愁依次比喻为邮票、船票、坟墓和海峡，结构严谨，很好的表达了本诗的中心。台湾诗人余光中先生以“乡愁诗人”著称，他的一首意蕴深刻，家喻户晓的《乡愁》更是写出了海外游子的思归之情，洋溢着诗人魂牵梦绕的“中国情结”。

3. 学生诵读

四、《致橡树》

1. 名家诵读

2. 诗词鉴赏

《致橡树》

舒婷

我如果爱你

绝不像攀援的凌霄花，借你的高枝炫耀自己。

我如果爱你

绝不学痴情的鸟儿，为绿荫重复单调的歌曲。

也不止像泉源，常年送来清凉的慰藉；

也不止像险峰，增加你的高度，衬托你的威仪。

甚至日光。 甚至春雨。

不，这些都还不够！

我必须是你近旁的一株木棉，
做为树的形象和你站在一起。
根，紧握在地下，
叶，相触在云里。
每一阵风过，
我们都互相致意，
但没有人
听懂我们的言语。
你有你的铜枝铁干，
像刀，像剑，也像戟，
我有我的红硕花朵，
像沉重的叹息，又像英勇的火炬。
我们分担寒潮、风雷、霹雳；
我们共享雾霭、流岚、虹霓，
仿佛永远分离，
却又终身相依，
这才是伟大的爱情，
坚贞就在这里：
不仅爱你伟岸的身躯，
也爱你坚持的位置，脚下的土地

注释

- (1) 攀援：同“攀缘”比喻投靠有权有势的人往上爬。[1]
- (2) 慰藉：安慰。[2]
- (3) 雾霭：雾气。[3]
- (4) 虹霓：同“虹蜺”指彩虹
- (5) 流岚：这里指云雾。

3. 学生诵读

《大学人文基础》课程设计实施方案

项目二 经典诵读

任务二 诗词朗诵

主题二 现当代诗词诵读 2

一、《再别康桥》

1. 名家诵读

2. 诗词鉴赏

《再别康桥》

徐志摩

轻轻的我走了，正如我轻轻的来；
我轻轻的招手，作别西天的云彩。
那河畔的金柳，是夕阳中的新娘；
波光里的艳影，在我的心头荡漾。
软泥上的青荇，油油的在水底招摇；
在康河的柔波里，我甘心做一条水草！
那榆荫下的一潭，不是清泉，是天上虹；
揉碎在浮藻间，沉淀着彩虹似的梦。
寻梦？撑一支长篙，向青草更青处漫溯；
满载一船星辉，在星辉斑斓里放歌。
但我不能放歌，悄悄是别离的笙箫；
夏虫也为我沉默，沉默是今晚的康桥！
悄悄的我走了，正如我悄悄的来；
我挥一挥衣袖，不带走一片云彩。

注释

(1)青荇(xìng)：多年生草本植物，叶子略呈圆形，浮在水面，康桥美景根生在水底，花黄色。

(2)招摇：这里有“逍遥”之意。

(3)篙(gāo)：用竹竿或杉木等制成的撑船工具。

(4)溯(sù)：逆着水流的方向走。

3. 学生诵读

二、《面朝大海，春暖花开》

1. 名家诵读

2. 诗词鉴赏

《面朝大海，春暖花开》

海子

从明天起，做一个幸福的人

喂马、劈柴，周游世界

从明天起，关心粮食和蔬菜

我有一所房子，面朝大海，春暖花开

从明天起，和每一个亲人通信

告诉他们，我的幸福

那幸福的闪电告诉我的

我将告诉每一个人

给每一条河每一座山取一个温暖的名字

陌生人，我也为你祝福

愿你有一个灿烂的前程

愿你有情人终成眷属

愿你在尘世获得幸福

我只愿面朝大海，春暖花开。

赏析

这首诗以明朗清新的语言，唱出了诗人的真诚善良——愿每个人都能“在尘世获得幸福”，抒情自然而又真挚。

这首诗共三节，第一节虚构了诗人理想中的“幸福的人”的生活图景：既有诗人向往的平凡生活的内容（关心粮食和蔬菜），又保持了自由、闲散的生活风格（喂马，劈柴，周游世界），更关键地在于它的清静与独立——独立于

社会人群的边缘（面朝大海，春暖花开）。这种幸福是现实与理想、物质与精神的完美统一，属于未来，属于幻想。第二、三节由描绘景象转为抒发情感，诗人由己及人，表达了对亲情友情的珍惜，情感涉及面次第展开，胸襟逐渐开阔，尤其诗歌第三节对“陌生人”的三“愿”中，最后的“愿你在尘世获得幸福”，在全诗中起着总括的作用，博爱之情溢于言外。然而诗歌至此，情感突然发生逆转，“我只愿面朝大海，春暖花开”，犹言尘世的幸福与诗人无关，显示出诗人矛盾心理状态：刚对世人表露赤诚心怀，很快转过身，面朝大海，背对众人；在人生观、价值观上既肯定世俗生活，又不甘“和其光，同其尘”，不甘堕入尘世成为俗人。诗人心怀始而热情开放，终而收合封闭。一个“只”字表现了诗人坚定的决心，他终于还是“一个黑夜的孩子，沉浸于冬天，倾心死亡”，“春暖花开”的祝愿只是诗人临行的赠品。

这首诗集中体现了诗人单纯而明净的特有风格。邹建军《试论海子的诗歌创作》总结海子诗的特点：一是意象空旷；二是以实显虚，以近显远；三是语言纯粹、本真。“面朝大海，春暖花开”这两个短语可谓海子的天才创造，不仅意象开阔深远，而且韵味无穷。诗歌平白如话，情感表达真实、自然、朴实无华。

3. 学生诵读

三、《热爱生命》

1. 名家诵读

2. 诗词鉴赏

《热爱生命》

汪国真

我不去想是否能够成功

既然选择了远方

便只顾风雨兼程

我不去想能否赢得爱情
既然钟情于玫瑰
就勇敢地吐露真诚
我不去想身后会不会袭来寒风冷雨
既然目标是地平线
留给世界的只能是背影
我不去想未来是平坦还是泥泞
只要热爱生命
一切，都在意料之中

赏析

汪国真的诗作，强调意象和个人理想的追求，对安抚痴迷者的心灵起过很大的作用。

《热爱生命》，可以说是汪国真的代表作之一，这首诗以四个肯定的回答表达出为何要热爱生命的哲理。四个段落，看似相似，却各有其趣。四个段落分别以“成功”、“爱情”、“奋斗历程”和“未来”为意象进行分析和回答。这四个意象可以说是包括汪国真、席慕容在内的一些清新哲理派诗人惯用的几个意象，不晦涩，不故弄玄虚，不生僻难解，可以说是完全区别于朦胧诗的特点，也是汪国真的诗歌取得成功之原因所在。

中国的诗歌，从最早开始，就大多承载着歌唱功能的，但是朦胧诗却背弃了这个主要功能。尽管朦胧诗在八十年代受到读者的极大关注和追捧，但它毕竟是残缺的、先天不足的。我个人虽然非常欣赏朦胧诗，但对这一缺陷却深感遗憾。

朦胧诗多半孤傲，这帮助诗歌成功，也促使它衰败。相反，汪国真的诗歌背弃孤傲，甚至在韵律的营造上有了进一步的提高。他的诗歌基本上都是可以直接拿来谱曲歌唱的，热衷于流行音乐的年青人，自然也较容易接受这种诗歌形式了。

在意境上，汪国真似乎不如朦胧派。汪国真惯用“爱情”、“成功”等意象，他的大量作品都采用了这些基本意象，这也许是汪国真本人的偏好，也可能是

为了迎合意识形态的一种妥协吧。

其实，汪国真的诗歌不是单纯的说教，他说“既然已经选择了远方，便只顾风雨兼程”。他没有呼喊口号非要你去这么做，而是娓娓吟唱建议你去这么做，对九十年代的诗歌读者来说，这是非常明智的一种教化手段。

《热爱生命》，是一首非常适合朗读的抒情诗歌，也可以作为励志的诗歌来读。我相信，只要心中有爱，有着对生命的一种热爱，一切美好的结果也就在意料之中了。

3. 学生诵读

四、《当你老了》

1. 名家诵读

2. 诗词鉴赏

当你老了

冰心译

当你老了，头发花白，睡意沉沉，
倦坐在炉边，取下这本书来，
慢慢读着，追梦当年的眼神
那柔美的神采与深幽的晕影。
多少人爱过你青春的片影，
爱过你的美貌，以虚伪或是真情，
惟独一人爱你那朝圣者的心，
爱你哀戚的脸上岁月的留痕。
在炉栅边，你弯下了腰，
低语着，带着浅浅的伤感，
爱情是怎样逝去，又怎样步上群山，
怎样在繁星之间藏住了脸。

赏析

北爱尔兰诗人，诺奖获得者，代表作《当你老了》

这是叶芝写给昂德·冈——他一生所爱却始终拒绝他的女人的诗篇。叶芝在诗句中不言所倾慕对象的美丽动人，青春魅力，而是跨越几十年时光，进入一个虚拟世界，想像她老了的情景，含蓄地道出了自己对昂德·冈忠贞不渝的爱：曾经，爱你的人很多，现在，只有我一个人依然爱你，爱你的一切，连同你的衰老，你的痛苦。那份爱，深切热烈持久，然而，却又是那样悄无声息，甘于寂寞地隐藏在一群星星之间。现代人的爱情，已经越来越淡忘最初的执着和永恒。“快餐”爱情，“天亮说分手”式的爱情比比皆是。越来越多的人面对爱情已经倦怠。《当你老了》所表述的爱，是一份泪中含笑的爱，绵长、炽热而又纯真，试问，现而今，又有多少人能够经得住这么长久的爱的煎熬？而当初的叶芝，不论岁月怎么变换，无论空间怎样转换，不管是欢笑还是悲愁，他始终执著地爱着的，是那个惟一的，让他怀有朝圣般心境的人。

3. 学生诵读

五、《见与不见》

1. 名家诵读

2. 诗词鉴赏

《见与不见》

扎西拉姆·多多

你见，或者不见我

我就在那里

不悲 不喜

你念，或者不念我

情就在那里

不来 不去

你爱，或者不爱我

爱就在那里

不增 不减

你跟，或者不跟我

我的手就在你手里

不舍不弃

来我的怀里

或者

让我住进你的心里

默然 相爱

寂静 欢喜

赏析

你见，或者不见我 我就在那里不悲不喜，——身不动，心不动，见与不见，你念，或者不念我 情就在那里 不来不去，——举手投足起心动念 情与无情，无非自性显现，当下即空，本无去来，念与无念都是空而不实 念，或者不念 哪有什么区别呢。

你爱或者不爱我 爱就在那里 不增不减 ——爱或者不爱，都是前世因缘聚合，今生起了现行造作，爱或者不爱，在本性上都是虚妄，爱为本体自性之迁流。

你跟，或者不跟我 我的手就在你的手里不舍不弃——自性无去来，无缘大慈，同体大悲，我的手和你的手在本性上 又有什么区别呢 我的心 和你的心 哪还有距离呢？

来我怀里 或者 让我住进你的心里 —— 众生有解脱的菩提愿望能够断恶修善 普济有情，是谓能入菩萨的大悲胸怀，也可以说 擦去明镜上的尘埃 让自性流露，用佛法的修学法雨洗涤内心的尘劳烦恼，让般若光明 照进我们的无明心里，是一切众生而为树根，诸佛菩萨而为华果。以大悲水饶益众生，则能成就诸佛菩萨智慧华果。

默然相爱 寂静喜欢 —— 涅槃寂静，沐浴法喜，爱恨离别，生老病死，水中月镜中花，一笑寥寥空万古，风瓠语，迥然银汉横天宇。

3. 学生诵读

《大学人文基础》课程设计实施方案

项目二 经典诵读

任务二 诗词朗诵

主题三 班级诗歌朗诵会

一、活动要求

规模：全班同学参与。小组活动 1 课时，班级活动 1 课时。

朗诵内容可以从几种类型中选择一种：

1. 教材中的诗歌。

围绕一个主题自选诗歌，如“歌颂祖国”、“青春”、“生命”、“理想”、“亲情”、“友情”、“爱情”等等。

2. 结合节日庆祝活动或时令特点。

3. 不限主题，每位同学课前推荐一首自己创作的诗歌。

朗诵的形式可多种多样，应有创意。个人独诵、双人或多人集体朗诵配乐朗诵即兴作诗并朗诵诗与歌组合。

二、活动过程

课前

1. 选定朗诵的诗歌，并请老师或同学参谋，看看内容是否切合主题，是否事宜朗诵。

2. 设计表演的形式，若集体朗诵需确定人选与分工。

3. 在朗诵内容上标注技巧符号，反复练习，达到最佳效果。

4. 选出班级朗诵会的主持人 2 人。

5. 布置教室以增加气氛。

课上

6. 全班分组，用 1 节课的实践先进行小组活动。每个节目限时 3 分钟以内。

7. 由组长主持小组朗诵会，全组同学打分。

8. 总结、评议，选出本组优秀节目 3 个。

9. 召开班级诗歌朗诵会。由选定的主持人主持，老师做主任评委，各组组长担任评委。

10. 老师主持小结，同学们发表感想，提出意见和建议。

三、注意事项

1. 朗诵和朗读的基本技法相同。不同之处是：朗读照着文字稿读，朗诵为便于与观众交流，便于使用肢体语言，应尽量脱稿；朗诵比朗读在声音态势表情上适度夸张。

2. 努力克服心理障碍，大胆走上讲台，面对全班同学，大声地、充满感情地把准备好的诗歌朗诵出来。

3. 如果有条件，小组活动尽量分别在不同地点进行，以免互相干扰。

附：诗歌朗诵比赛评分标准

内容	标准	分数
仪表	(1) 服装整洁，衣着得体，与诗歌内容相协调； (2) 精神饱满，姿态得体大方； (3) 表演能和朗诵融为一体； (4) 能通过表情的变化反映诗歌的内涵；	2 分
组织形式	(1) 表演者使用的诠释方式与众不同，给人耳目一新的感觉；朗诵形式富有创意。上下场迅速有序、有礼貌； (2) 形式新颖、灵活多样，整体效果好。朗诵形式富有创意，配以适当伴舞或配乐或以其他富有创意形式朗诵；	2 分
朗诵技巧 内同	(1) 符合本次大会要求，主题鲜明突出，内容积极向上，思想性强； (2) 感情饱满真挚，表达自然； (3) 朗诵熟练，声音洪亮优美、清晰，能够脱稿； (4) 吐字清晰，普通话标准，正确把握诗歌节奏，韵律明显； (5) 节奏准确、协调。声情并茂，朗诵富有韵味和表现力，能与观众产生共鸣； (6) 很好地表达该诗词的主题和内涵，升华了青年朝气蓬勃的气质，具有震撼感。	6 分