

美洲少儿

中文语言艺术

CHINESE LANGUAGE ARTS

YI ZHANG 编著

出版单位

Galaxy Star Education Center

银河星中文语言艺术学校

美洲少儿 · 中文表达与舞台实践

ORIGINAL TEXTBOOK · 原创教材

中文语言艺术

CHINESE LANGUAGE ARTS

YI ZHANG 编著



发音 · 朗读 · 演讲 · 故事 · 表演

出版单位

Galaxy Star Education Center

银河星中文语言艺术学校

内容提要

我们发现，很多孩子说话声音很小，即使离他很近都听不见；我们发现，很多人一到正式场合就不敢讲话，满脸通红、两腿打颤；我们发现很多人讲话含糊不清，姿势难看、动作呆板；我们发现很多人不懂停顿、不懂重音，面无表情、缺乏情感。

如果你想快速改正这些问题，成为一个熟练驾驭中文的演说高手，甚至打算成为一名表演人才，那么，这本《中文语言艺术》是你最好的选择。

本书全面阐述了中文的发音要领；
深入说明了怎样练习中文的咬字吐

字方法；系统讲解了各种儿歌、诗歌、散文、童话故事的朗读技巧；重点介绍了一些常用的表演基础知识。

要特别说明的是，我们配合本书录制了30节视频课件，大家可以按照书中提供的链接来观看、学习、模仿和演练。



作者简介

张屹，著名中文培训专家，曾任初中、高中、大学教师，多所大学客座教授，担任过导演、艺术团团长；创作、执导、表演过几十部戏剧作品，中国戏剧家协会会员。出版各类著作50多部，涉及文学、戏剧、教育、经管等多个领域。30多年中美教育和培训经验，在中文普通话演说、朗诵、表演等培训方面有卓越建树。学员几百万人之多，包括小学生、初中生、高中生、大学生、幼儿教师、职业学院教师、企业家、影视演员等。

邮箱：cctv168268@gmail.com



目 录

第一篇 中文讲话的基本要求

- 一、中文的语速要求
- 二、中文的口型问题
- 三、中文的咬字吐字练习
- 四、讲话的表情及日常训练

第二篇 发音与呼吸

- 一、中文发音方法
- 二、中文发音的常见问题
- 三、讲话时的呼吸问题
- 四、如何克服讲话的紧张

目录

第三篇 咬字吐字的分类练习

- 一、s、sh 练习
- 二、b、p 练习
- 三、g、k 练习
- 四、d、t 练习
- 五、w、f 练习
- 六、z、zh 练习
- 七、b、d、k综合练习
- 八、d、l、n、m 的练习
- 九、速度练习

银河星中文语言艺术学校

第四篇 中文的声调与重音

- 一、中文的基本声调和特殊声调
- 二、中文朗读的音色与情绪
- 三、中文的复杂重音
- 四、学中文要了解常见方言

目 录

第五篇 中文诗歌的朗颂

- 一、诗歌的基本类型
- 二、怎样根据自身特点选择适合朗颂的诗歌
- 三、儿歌的朗诵
- 四、诗歌的朗诵

第六篇 中文故事的朗读与表演

- 一、如何选择合适的中文故事和散文进行朗读和表演
.
- 二、角色处理的基本要点
- 三、不同角色的语气和语调区别
- 四、怎样进行情感处理
- 五、表演的基本技巧

第一篇

中文讲话的基本要求



银河星中文语言艺术学校

把声音送到每一位听众的耳边

学句子

中文的语速要求

我说话不快也不慢。

我要让别人听清楚。

我会根据内容调整语速。

我来试一试



第一节 中文的语速要求

中文是一种节奏感强、充满美感和艺术性的语言。也是世界上唯一具有特定长度意义和有韵脚的语言。中文的讲话语速对于展示中文的语言美，有着特殊重要的作用。

语速的快慢还直接影响到它的意思表达、谈话氛围、语言情绪和听觉感受。超出语速范围的快速说话，失去了中文的语言美感，将说话的意义降低到仅仅传递信息的廉价地步。语速太慢，又会叫听众替你着急，感到压抑和难受。

银河星中文语言艺术学校

语速会由于讲话场合的不同而差别很大，在某一场合感到合适的语速，到另外一个场合未必合适，甚至是完全错误的。

视频学习：人的语速不能无限提高，讲话的极限速度是每分钟650个字左右。虽然通过练习人可以达到或者超过这一速度，但是，这样的语速会使得大多数人无法理解说话者所说的意思，失去语言表达的意义。（我用一个绕口令《要

不咱们这么地吧》来示范一下每分钟650字的语速。详见：YouTube 张老师中文艺术大世界 <https://youtube.com/@abc78988>)

中文的语速因讲话者的性别、性格、职业、听众、内容、表达要求不同而不同。即使是一段话，甚至一句话，其速度也不是完全一样的。

研究瞬时速度没有意义，我们用一分钟的平均速度来表示说话的速度，并且以字数（含标点符号）为计速单位。

通过测试，我们看到，普通人日常聊天讲话的语速，一般在120~160左右。

但是，讲话的场合和内容往往相差很远，我们对几个有代表性的讲话场合的语速进行一下说明。

◆ 1、普通会议的讲话语速

视频学习：会议讲话以与会者听清、听懂、清晰理解为目的，讲话者也常常年龄稍大，总体来说语速较慢。个别地方，讲话者还会特意慢速地、一板一眼地强调。这类讲话，语速一般每分钟150~200字。（我用《小白猫和小黑猫》来示范一下每分钟150字的语速。详见：YouTube 张老师中文艺术大世界

<https://youtube.com/@abc78988>)



◆ 2、电台播音员语速

视频学习：播音员一般念稿为主，讲话以听众听清、听懂为目的，甚至可以省去一些情感传递，平铺直叙，语速一般每分钟250字左右。（我用《小白猫和小黑猫》来示范一下每分钟250字的语速。详见：YouTube 张老师中文艺术大世界 <https://youtube.com/@abc78988>)

◆ 3、新闻报道语速

这类播音一般一般速度稍快，大约每分钟250～300字。是为了在有限的时间里让听众获得更多的信息。如果是紧急的现场报道，有时速度还会更快。

◆ 4、体育解说人员语速

在体育解说中，语速通常非常快，以跟上比赛进度。解说员每分钟350个字左右。

◆ 5、广告宣传语速

广告中语速很快，因为广告播出是按时间收费的，必须在非常有限的时间把信息告诉消费者。广告中的语速可达每分钟350~400个字，个别广告可能语速更快。

◆ 6、授课与培训的语速

在教育 and 培训场合，语速较慢，以便使学生能够更好地理解和吸收。通常每分钟150~200个字。为了给学生充分的理解时间，往往在逗号和句号的地方停顿时间较长。

●

选择什么样的语速，首先要考虑的是要确保与听众的理解能力相匹配。所以儿童节目或者讲儿童故事的时候，语速较慢；老师讲课的时候，讲到重要的地方时，语速较慢。

YI ZHANG



银河星中文语言艺术学校

跟我读

中文的口型问题

我把每一个音说清楚。

我的嘴巴放松又自然。

我认真观察老师的口型。

我来试一试



银河星中文语言艺术学校



第二节 中文的口型问题

讲中文语言艺术离不开“发音”问题，只有正确的口型才有正确的发音。所以，口型问题至关重要。很多人听广播电台的播音员讲话，感觉像是一个人，区别很小。之所以会这样，是因为他们所受的发声训练是一样的，讲话口型几乎一样，所以叫人听不出区别。

如果你掌握了中文发音的口型要领，你说出来的话，也会和播音员讲话差不多。

要想说好中文，首先要学会开口讲话，闭着嘴或者嘴张得很小，不可能把字说清楚，并且声音也会很小。声音在自己的口腔里，通过脸部振动直接传到自己的耳朵，自己听着声音挺大，其实别人根本听不到。凡是讲话声音小的人都有这个问题，并且都不明白这个道理，他们往往不会去改正，他们已

经形成了听力上的错觉。

中文讲话有三种模式：

一种是普通说话。类似于平时的朋友聊天，互相离得比较近，讲话不需要太大的声音，这时嘴张得比较小，声音也不需要更多的共鸣。电影演员说台词也基本是这种模式。

第二种是播音员讲话。他们面前有麦克风，又是在安静的环境下，所以他们不需要很大的声音，嘴张得也不需要太大，他们最重要的是把每一个声母和韵母讲清楚。所以优秀的播音员讲话是非常清晰的。他们的讲话，在情感处理上也会比较浅。

第三种是话剧演员讲话。最初的时候，舞台上没有音响器材，话剧演员要叫剧场里后面的人可以听清台词，他们讲话往往比较夸张，嘴张得也就非常大。要充分运用口腔的共鸣效果，否则声音不可能

很大，也不可能传得很远。话剧演员讲话情感丰富，声音表现浓重，表情也更加夸张。

视频学习：下面我用《登鹳雀楼》来示范一下播音员和话剧演员对诗歌的不同处理。（详见：YouTube 张老师中文艺术大世界 <https://youtube.com/@abc78988>）



下面介绍一下几种不同性质的音的发音口型要领

:

银河星中文语言艺术学校

◆ 1、清音和浊音

清音是没有声带振动的音，如 p、t、k，浊音是有声带振动的音，如 b、d、g。发音时不要受英语的影响，它们发音的持续时间比英语长，嘴张得也更

大。对于先会英语的美洲同学来说，应该特别注意这一点。

◆ 2、卷舌音和不卷舌音

卷舌音如 zh、ch、sh，需要将舌尖向上翘，与口腔的其他部位产生接触；不卷舌音如 z、c、s 则不需要卷舌，舌尖不与其他部位接触。发这些音都要比英语类似字母的发音要更加用力。

◆ 3、鼻音

鼻音如 l、m、n，需要将空气通过鼻子排出，同时嘴巴会保持部分关闭状态。近几年，很多播音主持专业毕业的学生，出现了大量鼻音过重的问题。克服这一问题，就是要学会张开嘴巴，使气流畅通。

◆ 4、韵母

要把嘴张大，张到位，声音发出来，保证有充足的气息支持。

◆ 5、口型的转换

不同的音需要不同的口型来支持，除了口型大小形状之外，一定要注意口型是坚硬的，不是松松垮垮的。当口型变化快的时候，要注意保持每个音的口型都是正确的，不可以一带而过。哪个音的口型不对或者被轻视，哪个音就会变弱，软踏踏的，缺少支撑。



读一读

中文的咬字吐字练习

字头要清楚。

字腹要饱满。

字尾要收好。

我来试一试



银河星中文语言艺术学校



第三节 中文的咬字吐字练习

咬字吐字练习的目的，是为了发音清晰，使发出来的每一个音都准确无误，都十分坚挺。

◆ 1、口型训练

练习不同的口型，如圆唇、扁唇、卷舌、不卷舌等。特别是特定音节或特定音的特殊口型，更要反复认真练习。

◆ 2、舌头运动

练习舌头的灵活性，进行上下、左右、卷曲运动。舌头有力是发音准确的重要保证。

◆ 3、发音练习

通过绕口令练习，重复特定音节、词语或句子，以提高发音的准确性。

◆ 4、语音练习

朗读不同题材的中文作品，诗歌、散文、寓言故事，进行讲话能力的综合训练。

视频学习：我给大家朗诵一篇寓言故事《小猫钓鱼》（详见：YouTube 张老师
中文艺术大世界 <https://youtube.com/@abc78988>）



小文章

银河星中文语言艺术学校

例如：《小猫钓鱼》

猫妈妈带着小猫在河边钓鱼。一会儿，一只蜻蜓飞过来，小猫就去捉蜻蜓。一会儿，一只蝴蝶飞过来，小猫又去捉蝴蝶

，结果什么都没有捉到，也没有钓到鱼。

这时，猫妈妈已经钓到好几条大鱼了。
小猫生气的说：“我怎么钓不到鱼呢？”
妈妈说：“你一会儿捉蜻蜓，一会儿捉蝴蝶，三心二意，怎么能钓到鱼呢？”

小猫听了妈妈的话，就专心地钓鱼了。
不一会儿，小猫也钓到了一条大鱼，他和妈妈都笑了。

◆ 5、慢速练习

在练习时，重点音节或词语要降低语速。读得准确以后再逐渐提高速度。

◆ 6、拼音学习

认真学习汉语拼音，更深入地理解发音，认真模仿拼音的标准发音，提高自己发音的准确性。

◆ 7、舒缓练习

在练习过程中，要保持口腔和喉咙处于正常状态，不要过度紧张，练习后进行适当的放松。

注意事项：

进行了发音练习，到底自己发音如何，要懂得进行评估。不知道什么是好的发音，什么是有问题的发音就不可能有好的练习效果。

(1) 找老师、同学或其他专业人士来听自己的发音，最好是找那些以中文为母语的人来对自己的发音进行评估和提出意见。

(2) 录音回放，和标准读音进行比较，纠正错误发音。

(3) 要注意保护嗓子和声带，不要吃过多辛辣食物；不要在感冒期间过多地讲话；要注意多喝凉开水。

(4) 要学会运用共鸣，不要把发音的压力全部集中到声带上，不要扯着嗓子喊，不要叫嗓子过度劳累。

YI ZHANG



银河星中文语言艺术学校

练一练

讲话的表情及日常训练

今天，我来学习讲话的表情及日常训练。

我先认真听。

我再清楚地读出来。

我来试一试

GSEC
Galaxy Star Education Center

银河星中文语言艺术学校



第四节 讲话的表情及日常训练

讲话是有表情的，表情和语言和谐统一，才能准确、全面地传递出讲话者真实和完整的意思，使讲话者的话语更具吸引力和感染力。表情也是可以转化为语言的，闭着眼睛听一句话，你是可以听出这句话是笑着说的，还是哭着说的。

讲话表情的训练是一项长期的任务，需要不断学习、琢磨、模仿、演练，并且要持之以恒。

下面说说如何进行表情的日常训练。

◆ 1、照着镜子练习

在镜子前练习，认真观察自己的面部表情，对于错误的或者不到位的表情进行改善和调整。有时可

以不发出声音，看一看你能不能只看镜子里自己的口型和表情就知道你在说什么。也可以叫别人来当观众，猜想一下你说的内容。

进行各种表情的专项训练，比如微笑、皱眉、苦恼、思考、生气、胆怯、自信等等。

◆ 2、面部肌肉放松练习

面部肌肉的放松练习可以改善肌肉的血液循环，使肌肉得到休息，以免肌肉过度劳累，使得一些表情的表现无法实现。可以闭上眼睛，深呼吸，浅浅地微笑，然后逐渐释放面部肌肉。可以用手对脸部肌肉进行轻轻的颤动。

◆ 3、多样化的表情训练

练习在不同场景下的各种表情，以适应不同的讲话主题。

比如做出快乐、高兴、兴奋的表情，体验它们的不同；做出辣、酸、麻、烫的感觉，叫旁边的人判断你吃的是什么。

视频学习：（详见：YouTube 张老师中文艺术大世界
<https://youtube.com/@abc78988>）

◆ 4、眼神练习

视频学习：人们常说“眼睛是心灵的窗户”，“眼睛会讲话”，这充分说明了眼神在语言交流中的重要性。人在讲话时，要充分发挥眼神的作用，赋予声音更多的可视内容，丰富声音的内涵，展示声音无法和难以表达的信息，甚至可以传递出和语言本身完全相反的讲话者的真实意图。这里给大家举例说明。（详见：YouTube 张老师中文艺术大世界 <https://youtube.com/@abc78988>）

讲话时要同时进行眼神交流，可以凝视对方，也可以适度的目光接触；可以用眼神征求意见、表示反感、争得同情、寻求帮助，表达话外之音。

◆ 5、身体语言练习

身体语言，指的是通过将身体各个部位摆成一定的姿态和形状来表达意思。包括手势、姿势和动作

●
等等。没有身体语言不行，过度使用身体语言也会喧宾夺主。要确保身体语言与声音言语内容的一致性。使身体语言起到声音语言的必要补充、强调、示意听众注意的作用。

身体语言练习可以对着大镜子进行，也可以叫老师、家长、朋友看。也可以录制视频后反复重看、琢磨，保留优秀动作，改正错误动作。

身体语言切忌单调、重复、死板、僵硬、机械模仿和做小动作。要丰富多样、优雅大方、简洁精炼、重点突出。

◆ 6、模仿专业演讲者

反复观看优秀的专业演讲者、演员的讲话姿态，学习他们的表情和身体语言技巧，领会实质，转化为自己的东西。起初可以进行模仿，慢慢的变成自身的东西，灵活运用到自己的讲话中。

◆ 7、实战练习

要积极参加各种活动，要克服害羞、爱面子、怕丢人、怕不如别人被嘲笑等胆怯心理。要努力发现和抓住更多的讲话和展示机会，力求在各种不同情境下进行实际演练，如公开演讲、会议发言、社交等等。事后认真回顾和反思，争取下次做得更好。

不用纠结每次讲话的错误和尴尬，别人其实未必注意到这一点。要相信只要自己反复训练一定会取得更大进步。



第二篇

发音与呼吸



学会呼吸，找到清楚又有力量的声音

说一说

中文发音方法

我把每一个音说清楚。

我的嘴巴放松又自然。

我认真观察老师的口型。

我来试一试



银河星中文语言艺术学校



第一节 中文发音方法

中文发音，涉及声母、韵母、声调等几个方面，是通过口腔协调、口型等多个方面统一协作完成的。

◆ 1、声母发音

中文声母的发音是良好发音的基础。声母发音力度不够、口型不对、持久性不足、缺少支撑等问题，都将导致发音的软弱无力、含糊不清。

b、p、m、f:

b 发音类似英语的 b，但没有爆破气流，声音较轻；

p与英语b相似，但是没有声带振动，是清音；

m发音与英语的m相似，声音较轻；

f发音与英语的f相似，声音较轻。

d、t、n、l:

d发音类似英语的d，但没有爆破气流；

t与英语d类似，但是没有声带振动，是清音；

n发音与英语的n相似；

l发音与英语的l相似。

g、k、h:

g发音类似英语的g，但没有爆破气流，声音较轻
；

k与g相似，但是没有声带振动，是清音；

h发音与英语的h相似，声音较轻。

j、q、x:

j发音类似英语中j的zh发音，声音较浊；

q与j类似，但声带振动较轻，是清音；

x发音类似英语中"sh"的尾音，声音较轻。

zh、ch、sh、r:

zh、ch、sh是中文特有的卷舌音，很容易读错，和z、c、s混淆，需要认真练习。中文"r"的发音较特殊，与英语中的"r"发音不同，很多同学受英语发音影响，说“人们”、“人民”时分辨不了老师的示范，很难改正。

视频学习：请参见我的视频讲解进行学习（详见：YouTube 张老师中文艺术大世界 <https://youtube.com/@abc78988>) 艺术学校

◆ 2、韵母发音

韵母发音要特别注意口型的正确，这是保证发音准确的基础。另外，还要有充分的气息支撑，口腔内部也要形成内壁较硬的腔体。内壁肌肉过于松弛

会削弱声音的共鸣，也会叫人感到声音软弱无力。

单韵母发音

a（阿）：舌头平放在口腔中央，口型放松，嘴巴张大，声音清晰而明亮；

o（哦）：舌头放在口腔中央，口型为向外突出的圆形，声音浑厚；

e（额）：舌头略微抬高，嘴巴稍微张开，声音明亮；

i（衣）：舌头平抬，嘴巴微微向后收紧，口型略扁，声音尖细。

银河星中文语言艺术学校

常见复韵母发音

ai（爱）：将"a"和"i"音组合，发音时先发"a"的音再快速过渡到“i”，声音较长；

ei (诶) : 将 "e" 和 "i" 音组合, 发音时先发 "e" 的音再快速过渡到 “i”, 声音明亮;

ou (欧) : 将 "o" 和 "u" 音组合, 类似英语中的 "ow", 发音时先发 "o" 的音再快速过渡到 “u”, 声音圆润;

ie (耶) : 将 "i" 和 "e" 音组合, 发音时先发 "i" 的音再快速过渡到 “e”, 声音明亮;

ui (威) : 将 "u" 和 "i" 音组合, 发音时先发 "u" 的音再快速过渡到 "i", 声音明亮。

◆ 3、声调

银河星中文语言艺术学校

视频学习：中文有五个声调：平声、升调、降调、去声、轻声。我们以“啊”为例进行说明。（详见：YouTube 张老师中文艺术大世界
<https://youtube.com/@abc78988>)

◆ 4、舌位

说好中文，除了口型之外还有舌位的问题。正确的舌位对于准确的发音至关重要。以下是一些常见的中文声母和韵母的舌位：

b、p、m、f，舌头在口中位置较低，接近下唇；

d、t、n、l，舌头在口中位置较高，接触上齿或上腭；

g、k、h，舌头在口中位置较低，稍有后缩的感觉；

j、q、x，舌头抵住下齿，后部略有翘起；

zh、ch、sh，舌头在口中位置较高；

a、o、e、i、u，舌位通常较低，舌头位置较平坦；

ai、ei、ao、ou，舌位从一个位置过渡到另一个位置，是变化的；

YI ZHANG



银河星中文语言艺术学校

学句子

中文发音的常见问题

我把每一个音说清楚。

我的嘴巴放松又自然。

我认真观察老师的口型。

我来试一试



第二节 中文发音的常见问题

学习中文发音，经常会出现一些错误，特别是对于英语已经讲得很好的同学，受到英语说话习惯的影响，常常导致很多发音错误问题的产生，并且很多同学还会出现听觉的错误，无法跟着老师正确的示范来做。

◆ 1、声调错误

视频学习：发音时未正确使用声调，或者完全放弃声调，错误的声调会导致词语的意义发生变化。声调错误可能表现在句子里，也会表现在词语上。比如：葡萄、爸爸、妈妈、请假、电视等等。详见视频讲解。（YouTube 张老师中文艺术大世界 <https://youtube.com/@abc78988>）

银河星中文语言艺术学校

◆ 2、前鼻音和后鼻音混淆

主要表现在：in和ing，an和ang，en和eng不分的问题。

◆ 3、卷舌音和不卷舌音混淆

未正确发出z、c、s和zh、ch、sh等不卷舌和卷舌音，导致发音错误，这会出现很大误解。比如“事实”、“实事”、“实施”是完全不同的概念。

◆ 4、重音错误

视频学习：句子的重音问题，是一个非常重要的问题，重音落在不同的字上，会产生截然不同的意思。比如“这不是我偷的”，重音在“这”、“我”、“偷”上，会产生不同的意思。详见视频讲座。（YouTube 张老师中文艺术大世界 <https://youtube.com/@abc78988>）

◆ 5、音节连读问题

中文里的音节通常不是独立发音的，这一点和英语有很大区别，学生在音节问题上也常常犯错误。

◆ 6、过度发音问题

在不该强调的地方错误地过度发音，会导致讲话生硬、发音不自然。

◆ 7、喉音问题

中文中没有喉音，某些学生可能受其他语言影响，将喉音混入中文发音中。

◆ 8、鼻音问题

中文几乎没有真正的鼻音，即使所谓的前鼻音、后鼻音问题，以及l、m、n也不需要鼻腔振动来发音。

◆ 9、发音速度问题

发音速度太快会导致发音不清晰，而过慢又会使交流失去流畅性。

◆ 10、吞音问题

发音时某些声母或韵母发不出来被吞掉，这将导致发音错误。

◆ 11、错误拼读问题

比如皮袄、不用、不行、吃完了等等，在该停顿的地方如果没有注意，将会改变词意，变成“瓢”、“饼”、“平”、“穿了”。

◆ 12、变调问题

很多时候，同一个字的声调会发生改变。这不光是“种子”、“种地”，“重要”、“重新”等。阿房宫、会计、和泥等等，常常是应该注意的问题。

◆ 13、读音改变问题

比如 2（二），有时会变成“liang”；“啊”在一个句子的结尾，比如“你怎么没有去啊？”这时读作“ya”；“不”也有好几个读音，不能用错了地方。

跟我读

讲话时的呼吸问题

吸气要深。

呼气要稳。

我用呼吸支持自己的声音。

我来试一试



第三节 讲话时的呼吸问题

讲话不是一口气完成的，和唱歌一样，也存在换气问题。换气通常是在不被察觉的情况下巧妙进行的，但有时因为讲话情感的需要，也会故意长时间换气。

错误的换气会产生相反的效果，比如“我永远不会放弃！”就应该一口气讲完，不能停顿，如果错误的换气，说成“我永远不能，放弃！”那意思就完全改变了，就成了“放弃”了。

达到轻松自主控制换气的水平，必须进行呼吸训练，首先要保证自己具有讲长句子可以不换气的水平。肺活量要大，要有长时间不需要换气的实力。

下面讲解一下呼吸和换气问题。

◆ 1、正确运用深呼吸

深呼吸有助于提供足够的氧气，以支持长时间的讲话。讲话时使用腹部呼吸而不是胸部呼吸。在说话前先来一个深呼吸，可以帮助讲话者消除紧张，保持冷静。实现深呼吸，可以在平时多加强训练。

◆ 2、说话时的呼吸和停顿

在讲话中，要根据具体的讲话内容，适时停下来吸气。这样可以确保你的声音始终充满力度并保持清晰，呼吸不足使人上气不接下气，不能流畅讲话。

吸气在逗号、句号的地方进行，要特别注意，逗号的地方不能停顿太久，这里的吸气应该是“抢气”，快速完成吸气，并且不能有声音。尤其是在麦克风前面讲话时，不能让气流冲击到话筒产生“丝丝”的声音。

◆ 3、气息对语调和情感的影响

没有气息的支撑，就没办法大声讲话，高音也上不去。气息来自于深呼吸。深呼吸可以使你在讲话中更好地表现情感，并保持准确的音高和节奏。

◆ 4、练习呼吸的方法

经常做体育运动的人肺活量较大，这有利于说话时的气息运用。但只靠体育运动提高肺活量还是很不经济的，有很多单独提高肺活量和呼吸能力的训练方法。

视频学习：常见的有“狗喘气”的练习方法，就是张大嘴巴快速和深入的吸气和呼气。可以观看我的视频。来和我一起学习。（YouTube 张老师中文艺术大世界 <https://youtube.com/@abc78988>）艺术学校

另外一个方法就是极速大口的快速吸气和呼气同时变化声调大声说“啊！”呼气的时候收腹，吸气的时候腹部胀大，人们管这种方法叫做“胸腹式呼吸法”，有人甚至误以为是气吸进了腹部，但这是

不可能的。其实是通过扩大腹部，使得胸腔变大，吸进了更多气息。

YI ZHANG



银河星中文语言艺术学校

读一读

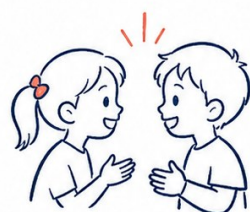
如何克服讲话的紧张

我先深深吸一口气。

我抬起头，看着听众。

我可以自信地说出来。

我来试一试



第四节 如何克服讲话的紧张

讲话紧张是很多人的共同问题，特别是讲话少和不经常上台的人。紧张的程度不尽相同：有的人是不敢看观众，低头小声自言自语；有的人是忘了已经准备好的词，使演讲大打折扣；有的人脑子一片空白，说的什么事后完全没有一点记忆；有的人喉咙发紧甚至一个疙瘩，压迫着无法呼吸也讲不出话来；有的人满脸通红、头冒冷汗；有的人浑身哆嗦、两腿发软。

克服紧张最有效的方法就是多在众人面前讲话，多上讲台、舞台。此外，平时加强个方面的能力培养，充满自信和临时调整。

◆ 1、做好充分准备

充分准备会使自己增加自信心，有了自信自然就减轻了紧张感。

◆ 2、讲话前进行深呼吸

深呼吸可以提高全身的氧气供应，增加肌肉的控制能力，更好地控制身体的状态。也可以使得面部肌肉松弛，避免僵硬说不出话来。当预感到或者紧张已经到来时，立即进行几次深呼吸有很大好处。并且要注意，吸气为主，呼气为辅。

◆ 3、正向暗示

改变负面思维，将紧张感视为兴奋感。告诉自己这种现象是正常的，是成长和学习中的一部分；告诉自己“我是最棒的”，告诉自己“别人比我还要紧张”；告诉自己我已经准备的很充分了。

◆ 4、与听众建立联系

在讲话时，要积极与听众建立眼神联系，特别是对于自己的熟人、家人、明显对自己持赞同态度的人。和他们进行眼神交流，往往会获得赞赏和鼓励。也会使自己感到不那么孤独，对现场也不再那么陌生了。

◆ 5、减少等待时间

如果讲话时间是可以由自己决定的，那么就应该尽可能早的讲话，等待的时间越长，越会滋生紧张情绪。要早点到达讲话现场，匆匆忙忙赶到，往往会使自己更加紧张。

银河星中文语言艺术学校

◆ 6、循序渐进

讲话要从小规模开始，逐渐挑战自己。慢慢扩大听众数量，给更陌生的听众演讲，场地越来越大，讲话主题越来越高深。

●

要认识到减轻讲话紧张感是一个逐渐的过程。每次成功的讲话都将增加自己的信心，保持积极的态度，不断学习就会不断进步。

YI ZHANG



银河星中文语言艺术学校

第三篇

咬字吐字的分类练习



让每一个字都说得准确、响亮、好听

练一练

s、sh 练习

今天，我来学习s、sh 练习。

我先认真听。

我再清楚地读出来。

我来试一试



银河星中文语言艺术学校



第一节 s、sh 练习

很多初学者都存在平舌和卷舌音混淆的问题，这类练习是非常必要的。

最有效的练习方法是学习《四是四》的绕口令。



最初，我们可以先练习一个简单的
：

四是四，十是十；十四是十四，四十是四十。

熟练以后增加难度：

四是四，十是十；十四是十四，四十是四十。谁把十四说实事，就打谁十四；谁把四十说事实，就打谁四十。

视频学习：在YouTube 张老师中文艺术大世界 <https://youtube.com/@abc78988>和我学习绕口令。



说一说

b、p 练习

今天，我来学习b、p 练习。

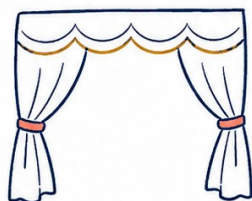
我先认真听。

我再清楚地读出来。

我来试一试



银河星中文语言艺术学校



第二节 b、p 练习

b、p练习的经典绕口令是《八百标兵奔北坡》：



八百标兵奔北坡，北坡炮兵并排跑

，

炮兵怕把标兵碰，标兵怕碰炮兵炮。

熟练以后可以增加难度，使绕口令更加好听：

八了百了标了兵了奔了北了坡，
北了坡了炮了兵了并了排了跑，
炮了兵了怕了把了标了兵了碰，
标了兵了怕了碰了炮了兵了炮。

视频学习：在YouTube 张老师中文艺术大世界 <https://youtube.com/@abc78988>和我学习绕口令。



学句子

g、k 练习

今天，我来学习g、k 练习。

我先认真听。

我再清楚地读出来。

我来试一试



第三节 g、k 练习

g、k 练习的经典绕口令是《哥挎瓜筐过宽沟》：



哥挎瓜筐过宽沟，快过宽沟看怪狗

，

光看怪狗瓜筐扣，瓜滚筐扣哥怪狗。

视频学习：在YouTube 张老师中文艺术大世界 <https://youtube.com/@abc78988>和我学习绕口令。

跟我读

d、t 练习

今天，我来学习d、t 练习。

我先认真听。

我再清楚地读出来。

我来试一试



第四节 d、t 练习

d、t 练习的经典绕口令是《断头台倒吊
短单刀》：

断头台倒吊短单刀，歹徒登台偷单
刀，

断头台塌盗跌倒，对对单刀叮当掉。

视频学习：在YouTube 张老师中文艺术大世界 <https://youtube.com/@abc78988>和我学习绕口令。

银河星中文语言艺术学校

读一读

w、f 练习

今天，我来学习w、f 练习。

我先认真听。

我再清楚地读出来。

我来试一试



银河星中文语言艺术学校



第五节 w、f 练习

W、f 练习的经典绕口令是《无父母不孤独》：

无父母不孤独，五叔督促苦读书，
不读书无出路，独住竹屋不出入。

视频学习：在YouTube 张老师中文艺术大世界 <https://youtube.com/@abc78988> 和我学习绕口令。



练一练

z、zh 练习

今天，我来学习z、zh 练习。

我先认真听。

我再清楚地读出来。

我来试一试



银河星中文语言艺术学校



第六节 z、zh 练习

z、zh 练习的经典绕口令是《撕字纸》：

揭着窗户撕字纸，一撕横字纸，再
撕竖字纸，

不知字纸多少字，字纸上趴着

四十四四个似死似不死的死虱子。

视频学习：在YouTube 张老师中文艺术大世界 <https://youtube.com/@abc78988>和我学习绕口令。

银河星中文语言艺术学校

说一说

b、d、k综合练习

今天，我来学习b、d、k综合练习。

我先认真听。

我再清楚地读出来。

我来试一试

GSEC
Galaxy Star Education Center

银河星中文语言艺术学校



第七节 b、d、k综合练习

**b、d、k 综合练习，可以通过说绕口令
《扁担长板凳宽》来进行：**

**扁担长、板凳宽，扁担要扁着绑在
板凳上，**

板凳不让扁担扁着绑在板凳上，

扁担偏要扁着绑在板凳上。

视频学习：在YouTube 张老师中文艺术大世界 <https://youtube.com/@abc78988>和我学习绕口令。

银河星中文语言艺术学校

学句子

d、l、n、m 的练习

今天，我来学习d、l、n、m 的练习。

我先认真听。

我再清楚地读出来。

我来试一试

GSEC
Galaxy Star Education Center

银河星中文语言艺术学校



第八节 d、l、n、m 的练习

g、k 练习的经典绕口令是《哥挎瓜筐过宽沟》：

打南边来了个喇嘛，手里提着二斤塔玛，

打北边来了个哑巴，腰里别着一只喇叭。

提着塔玛喇嘛要用塔玛换别着喇叭哑巴腰里的喇叭，

别着喇叭哑巴不愿意用腰里的喇叭换

提着塔玛喇嘛手里的塔玛。

提着塔玛喇嘛急了，拿塔玛打了
别着喇叭哑巴一塔玛，
别着喇叭哑巴也急了，摘下喇叭
打了提着塔玛喇嘛一喇叭。
提着塔玛喇嘛回家炖塔玛，
别着喇叭哑巴乌里哇啦吹喇叭。

视频学习：这个绕口令比较难，一开始不要图快，力求读准。（在YouTube 张老师中文艺术大世界 <https://youtube.com/@abc78988>和我学习这个绕口令。



跟我读

速度练习

今天，我来学习速度练习。

我先认真听。

我再清楚地读出来。

我来试一试



银河星中文语言艺术学校



第九节 速度练习

进行纯速度练习的绕口令有两个比较经典，我们
逐一来xsi

g、k 练习的经典绕口令是《哥挎瓜筐过
宽沟》：

◆ 1、《葡萄皮》

吃葡萄不吐葡萄皮，不吃葡萄倒吐葡萄皮。

这是一个很经典的绕口令，广为流传，主要用与
训练声母发音，可以提高声母发音的力度，使讲出
来的话有支撑。

◆ 2、《要不咱们这么地吧》

要不咱们这么地吧，要不咱们那么地吧，

要不咱们怎么地吧。

说这个绕口令关键在于快，这里面没有太绕口的地方。练好这个绕口令可以提高口腔肌肉和舌头的灵活性。

视频学习：在YouTube 张老师中文艺术大世界 <https://youtube.com/@abc78988>和我学习绕口令。



第四篇

中文的声调与重音



听懂声音的高低、轻重与情感

读一读

中文的基本声调和特殊声调

我会听声音的高低。

我会读准四个声调。

声调不同，意思可能不同。

我来试一试



第一节 中文的基本声调和特殊声调

中文有五个声调分别是：

第一声 (阴平): 高调，声调符号是 “ ” ；

第二声 (阳平): 上升调，声调符号是 “ ” ；

第三声 (上声): 先降后升，声调符号是 “ ˇ ” ；

第四声 (去声): 降调，声调符号是 “ ˋ ” ；

轻声: 轻声没有声调符号，通常较短、弱化。

银河星中文语言艺术学校

声调在汉语的发音中有非常重要的意义，它们可以改变一个词的意义和性质。

除了这些基本的调之外，中文在朗读的时候会根据内容不同，发生声调的改变，以表达不同的情感。

◆ 1、受前字影响的变调

同一个字，它跟在另一个字后面，跟的字不同会导致这个字变调。

例如，“一”的声调在正常情况下是阳平（第二声）“一个”，但它跟在不同的字后面时可能会变成阴平（第一声），像“一本书”（yī běn shū）、“一些”等等。

在不同在地方，同一个字也会变调，比如：葡萄的“萄”，在“葡萄酒”里是三声，而在“葡萄”里，就变成轻声了。

◆ 2、轻声变调

轻声是一个弱读音，当一个轻声跟在另一个字后面时，前一个字的声调可能会发生变化。例如，“不错”（bù cuò）中的“不”的声调可能会变成阳平（第二声）。

◆ 3、语气词影响

一些语气词如“吗”、“呢”、“吧”等，它们的声调通常会受到句子的语气和语境的影响，而发生变化。比如：

“吗”字的声调是经常变化的，具体取决于它在句子中的语气和语境。

以“吗”为例，说一下不同情况下“吗”的声调。

(1) 疑问句

在一般的疑问句中，“吗”通常是一个疑问语气词，它的声调通常是阳平（第二声）。例如，“你好吗？”(nǐ hǎo ma?)，其中“吗”是阳平。

(2) 确认句

在一些情况下，“吗”出现在疑问句里，这时是二声。但有时它却可以成为确认的句子，这时它是

降调。例如，“是吗”，就是肯定的意思。

(3) 反问句

在反问句中，“吗”通常是一个降调，以表达疑问或反问。例如，“你不是不喜欢吃冰淇淋吗？”其中“吗”是一个降调，表示认为对方不喜欢吃。

“呢”、“吧”也有这种情况，这里不再细说。

◆ 4、强调变调

在口语中，如果要强调某个词，可能会改变其声调，使其更加突出。这种变化通常是暂时的，用于强调。

比如：当需要强调某个词或短语时，有时会改变声调以突出这个词或短语，这种情况在口语中比较常见。

例如：他买的是“红色”的衣服。

在这个句子中，如果要强调“红色”这个词，通常会将其发成降调（去声），以使它更加显著。因此，”红色“这个词的发音会与平时的声调有所不同，以引起注意。这种声调变化是为了在口语中强调某个词汇，使其更加突出。

类似的还有“这不是我偷的”，在强调不同的意思的时候，那个强调了的词就要变调。

视频学习：搜索YouTube 张老师中文艺术大世界
<https://youtube.com/@abc78988> 听我给大家示范。



练一练

中文朗读的音色与情绪

开心时，声音明亮。

难过时，声音低沉。

我用声音表现不同的心情。

我来试一试



银河星中文语言艺术学校



第二节 中文朗读的音色与情绪

一篇内容丰富、结构复杂的中文作品的朗读，是具有丰富音色的，朗读者有机会运用不同音色来表现不同的意境、情感、人物、情景和气氛。并且可以结合呼吸、声调、停顿、重音等各种技巧来塑造特定情绪来生动地演绎作品。

下面，我们来说一下常见的一些音色。

◆ 1、明亮：就像钢琴的高音一样，塑造一个充满活力的演讲者，也可以是一个兴奋的孩子声音。例：叮咚！叮咚！是谁在山坡上弹琴，喔，原来是一股清泉从石缝里冲出来，来到这阳光灿烂的世界。（《泉水》）

◆ 2、温暖：一位温暖亲切的朋友的问候，或者一位父母的安抚声音。例：不早了，赶快睡觉吧。

◆ 3、嘶哑：一个感冒的人，或者疲劳者的声音。例：今天的天气怎么样？我想出去走走。

◆ 4、清澈：和明亮有区别，明亮是音比较高，清澈是声音不带杂音，单一。比如电台播音员的声音，声音没有混响，使人听得非常清楚。

◆ 5、柔和：轻声细语，缓慢，类似伴侣之间，或者大人对小孩子的安抚。例：宝贝，快来，吃饭了。

◆ 6、强烈：表现愤怒、绝望、着急。例：哈哈，我的谷子呀，我的谷子！（《谷子熟了》）

银河星中文语言艺术学校

◆ 7、颤抖：颤抖的声音用来表现求助、害怕、无助等情绪。例：三爷，饶命啊！（《智取威虎山》）

◆ 8、虚弱：有气无力，表现一种疲惫、无奈、病态的状况。例：孩子，咱们家的事情该让你知道了。（《红灯记》）

◆ 9、浑厚：常常用于表现长者、官员、领导的讲话。例：我这里有一个大西瓜，当然了，这个西瓜的吃法，我是知道的。（《猴王吃西瓜》）

◆ 10、尖锐：变现女性或者是讲话轻浮、说谎、遇事犹豫不决的人、狡诈的人和动物等。例：老天已经把我封为森林之王了，不信？你可以跟在我的后边，看看是不是所有的动物见了我都会急急忙忙地逃离。（《狐假虎威》）

◆ 11、含糊不清：表现弱智、老人的声音。例：
：这个西瓜吗，当然是吃皮的恶了，你们看我，之所以活了这么大的岁数，就是吃西瓜皮吃的。（《猴王吃西瓜》）

◆ 12、急促不安：表现着急、害怕等情绪。例：
：快，快，快跑。

赋予朗诵不同的音色和情绪，可以使作品更加引人入胜，使人物活灵活现，使故事更加精彩。

视频学习：搜索YouTube 张老师中文艺术大世界
<https://youtube.com/@abc78988> 听我给大家示范。



说一说

中文的复杂重音

重要的词要读得更清楚。

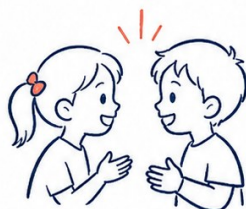
重音可以表达感情。

我会找出句子的关键词。

我来试一试



银河星中文语言艺术学校



第三节 中文的复杂重音

中文通常不像英语那样存在明显的单词级别的重音，但在句子中，仍然可以通过语气、节奏和语调来实现一定的重音和强调。

◆ 1、语气重音

通过语气来强调某个词或短语，这通常包括改变音量和语速。例如：“我不是说他做错了”，重音可以分别在“不是”、“他”、“做”、“错了”上，其要表达的意思截然不同。

视频学习：搜索YouTube 张老师中文艺术大世界
<https://youtube.com/@abc78988> 听我给大家示范。

◆ 2、重复重音

在句子中，重复的部分可能成为重音。例如：我真的真的，真的真的，真的很不错。重复的“真的

”部分为重音。

◆ 3、语调重音

通过改变语调的升降来强调句子中的某个部分。这在中文中很常见。例如：这是你的。可以是升调，也可以是降调。根据前后文来处理。

◆ 4、停顿和语速

适当的停顿和变化语速也可以用于强调。在某个重要观点或信息之前稍作停顿，然后突然加快语速可能会引起注意。例如：“这就是你们说的自由民主？”在“这就是”后面较长时间停顿，后面加快语速。

◆ 5、代词重音

代词往往会被强调，成为重音，用以强调。例如：这个西瓜的吃法吗，我是知道的，我现在要考一

考你们，看看还有谁，也知道这个西瓜的吃法，（
《猴王吃西瓜》）

◆ 6、对仗重音

中文里面，对仗的地方要重音处理。例如：为人进出的门，紧锁着；为狗爬出的洞，敞开着。又如：白日依山尽，黄河入海流。

◆ 7、反义词重音

反义词的地方是要强调的。例如：“小白猫和小黑猫”、“小白猫和大白猫”，“小白猫和大白狗”等等，反义词要处理为重音。

银河星中文语言艺术学校

◆ 8、常见的强调词汇

有些词汇在朗诵的时候是要强调的，如“必须”、“绝对”、“永远”等。这些词汇可以用来强调某种程度或重要性。

◆ 9、使用标点符号注明

在中文里，常用标点符号来提示朗读者如何进行朗读。这些符号包括：句号、感叹号、问号、省略号等，这些符号有大家公认的处理规则。但是，每一个朗读者都可以不遵循这个规则，减轻或者强化它。

中文的重音是一门艺术，既有章可循又需要发挥个人的创造性。需要综合运用语言的各种元素和技巧，根据具体情境和目的来选择适当的强调，实现朗诵的二次创作。



学句子

学中文要了解常见方言

我认真听不同地方的声音。

我学习标准普通话。

我尊重丰富多彩的方言。

我来试一试



第四节 学中文要了解常见方言

在中文里，普通话是大多数人使用的语言，但是中国地域辽阔，方言众多。有些方言以交流为主，非方言区域的人学起来比较困难，很难听懂，朗诵时不宜采用。像上海话、广东话、福建话、闽南话等等；而有些方言和普通话很接近，比较容易听懂，不需要专门去学习。比如一些小品、电影里面经常会出现的四川话、河南话、湖南普通话、广东普通话、山东话、山西话、天津话、东北话、唐山话、辽宁话、北京话等等。

下面简单和大家介绍一下常见、常用的几种方言。

◆ 1、天津话

以前有一种艺术形式天津快板。绝大多数人一听就懂，流传很广。

例如：来到了天津卫啊，我是嘛也没学会，学会了开汽车，压死二百多，警察来找我吓我一哆嗦，我是连滚带爬就钻进了耗子窝。进了耗子窝，嘿，里边还真不错，我左看右看huo界he还真阔，耗子见了我，吓的是直哆嗦，又稍息又立正还跑下把头磕。

二伯二伯，长的可真不错，脸上的麻子一个赛一个，你家买黄豆啊，可不用带家伙，一窝一个足能装二斤多。

◆ 2、山东话

典型的艺术形式是山东快书，比如《武松打虎》：闲言碎语不用讲，表一表好汉武二郎。那武松，学艺去过少林寺，功夫练到八年上，身子高大一丈二、膀子扎开有力量，脑袋瓜子赛柳斗，俩眼一瞪

像铃铛，胳膊一伸房上的檩，拳头一攥像铁夯，巴掌一伸簸箕大，手指头拨拨愣愣棒槌长。

◆ 3、陕西话

例如：娃他爸、娃他妈，身体健康没麻子；又例：
：是哪个乌龟王八蛋，敢给我戴绿帽子。

◆ 4、湖南话

湖南有很多不同的方言，有些不怎么流行，也很难懂。有的，因为特殊原因被人们熟知。比如毛泽东讲的湖南方言，就因为电影电视剧的原因，被很多人所熟悉。

银河星中文语言艺术学校

例如：我们正在前进，我们正在做，我们的前人，从来没有做过的，及其伟大光荣的事业，我们的目的，一定要达到，我们的目的，一定能够达到。

◆ 5、东北话

东北话最容易懂，本来普通话也是以东北话为基础的。但是东北话有很多方言还是比较难懂的，不过由于说的人多，意思也被人们所了解。

例如：你嘎哈呀，别净扯犊子，一听到晚洗了吗哈二虎吧唧的，走路到出撒磨，卡马路牙子上把博乐盖摔秃噜皮了。

◆ 6、四川话

小道消息说，四川话差两票就成为普通话了。由于四川人较多，遍布全国各地，所以四川话广为人知。

例如：“你这个瓜娃子，长得哈错错的，你逗是个宝器。”

◆ 7、河南话

河南话通俗易懂，河南有河南梆子、河南豫剧、评剧等，几乎家喻户晓。

例如：“那城里的学生啊，你算是摸不透他那脾气，你要是叫他到咱这游山逛景啊，他看见这儿说，美极了，看见哪儿说，好的了不得，捡块石头蛋也装起来，这个可以做纪念。”

除此之外，像广东普通话：叫朋友吃西瓜：“快点吃了，你吃大片，我吃小片”看到朋友不吃，又说，“你吃完我再去拿。”

潮汕话：“我只有一点点了，你想不想赚钱呀，咱们一起去赚钱吧。”

唐山话：“西红柿、黄瓜、葡萄、茄子。”

威海话：“社员同志们注意了，山东省容成县寨子沟公社六个村广播站，现在开始播送天气预报。”

”

视频学习：本节内容，请搜索YouTube 张老师中文艺术大世界
<https://youtube.com/@abc78988> 看我视频讲解。

YI ZHANG



银河星中文语言艺术学校

第五篇

中文诗歌的朗颂



银河星中文语言艺术学校

在诗歌的节奏里感受中文之美

跟我读

诗歌的基本类型

我读出诗歌的节奏。

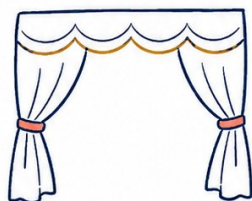
我读出诗歌的感情。

我用声音感受中文之美。

我来试一试



银河星中文语言艺术学校



第一节 诗歌的基本类型

学习中文，特别是学习中文朗诵，离不开诗歌。
诗歌是一种重要的文学艺术形式，有多种基本类型。

◆ 1、抒情诗

抒情诗主要是为了表达诗人个人感情而创作的，有抒发情感的，有描写爱情的，有赞美生活的，有歌颂大自然的。

◆ 2、叙事诗

叙事诗讲述一个故事或事件，通常包括叙述、情节描写、角色表现等等。著名的叙事诗有《荷马史诗》等。



◆ 3、讽刺诗

讽刺诗用于嘲笑或批评社会问题、政治问题或个人行为。这种诗歌常常使用讽刺和幽默元素。例如：《贵妇的乡村生活》

“醒来，我的圣约翰！抛却那些卑微的事物，

让给低贱的野心和国王的傲慢。

让我们（因为生命未能提供更多的东西

仅仅是四处张望一下再死去）

自由地漫游于人世的一切景色；

这是一个巨大的迷宫！

但并非没有规划。

◆ 4、颂诗

颂诗是叙事诗的一种，通常较长，描述英雄事迹或伟大历史事件。著名的颂诗包括《奥德赛》等。

《奥德赛》是一部由古希腊诗人荷马创作的史诗，它讲述了希腊英雄奥德修斯的冒险之旅和他回到家乡伊萨卡的故事。以下是《奥德赛》中的一段经典片段：

“但是，让他保持沉默，让他静静地听，因为听众都惊奇地注视着他，他看起来就像个静默的神。”

◆ 5、押韵诗

这是中文最常见的诗歌形式，也是中文特有的艺术形式。不但结尾押韵，中间也有严格的节奏要求。

中文押韵诗分为两种，一种是古体诗，一种是现代诗。

古体诗比如：

白日依山尽，黄河入海流，

欲穷千里目，更上一层楼。

现代诗比如：北岛的诗——

卑鄙是卑鄙者的通行证，

高尚是高尚者的墓志铭，

看吧，在那镀金的天空中，

飘满了死者弯曲的倒影。

冰川纪过去了，
为什么到处都是冰凌？
好望角发现了，
为什么死海里千帆相竞？
我来到这个世界上，
只带着纸、绳索和身影，
为了在审判之前，
宣读那些被判决的声音。
告诉你吧，世界
我--不--相--信！
纵使你脚下有一千名挑战者，
那就把我算作第一千零一名。

我不相信天是蓝的，

我不相信雷的回声，

我不相信梦是假的，

我不相信死无报应。

如果海洋注定要决堤，

就让所有的苦水都注入我心中，

如果陆地注定要上升，

就让人类重新选择生存的峰顶。

新的转机和闪闪星斗，

正在缀满没有遮拦的天空。

那是五千年的象形文字，

那是未来人们凝视的眼睛。

还有一种类似于儿童诗的东西，叫做“儿歌”，
例如：

小白兔、白又白，

两只耳朵竖起来，

爱吃萝卜爱吃菜，

蹦蹦跳跳真可爱。

◆ 6、无韵诗

无韵诗没有固定的韵脚或节奏，以自由的语言表达思想和情感。例如：

大自然的奇迹无边际，

山川河流似画卷。

森林树影和鸟鸣声，

生命的律动，自然的味道。

读一读

怎样根据自身特点选择适合朗颂的诗歌

我读出诗歌的节奏。

我读出诗歌的感情。

我用声音感受中文之美。

我来试一试

银河星中文语言艺术学校



第二节 怎样根据自身特点选择适合朗颂的诗歌

选择适合朗诵的诗歌应考虑您自身的声音特点、爱好、场合、听众、题材要求等各种因素。

◆ 1、声音特点：每个人的声音都是不同的，有的人浑厚，有的人清脆，有的人甜美，有的人充满激情。音色、音高、音量和音质也区别很大。要根据自己的特点选择适合自己声音特点的诗歌来朗诵，才可以更好地表达诗歌的情感。

银河星中文语言艺术学校

◆ 2、语言和风格：要充分考虑自己的语言能力和朗诵风格。有些诗歌语言复杂，需要更高水平的表达技巧，而另一些可能更简单，易于处理。

◆ 3、目标受众：要知道你给谁朗诵，你的听众是谁。是幼儿、少年、成年人、文学爱好者还是老师。要考虑观众的文化背景。有时选择听众熟悉的，或者涉及特定文化元素的诗歌较好，可以引起共鸣。诗歌有各种不同的风格和流派，从古典到现代，从浪漫主义到现实主义。选择一种大多数观众喜好的诗歌作品至关重要。

◆ 4、情感表达：诗歌是情感的表达工具，朗诵就是用诗歌来打动别人。这首先要求你能够驾驭这首诗歌，这首诗歌有利于你表达感情。选择一首诗歌，如果情感、主题和自己的经历有共鸣，这样可以更自然地把诗歌朗读好。

◆ 5、主题和场合：某些诗歌可能只适合特定场合，例如毕业、生日、庆典等。选择适合场合的诗歌可以增强共鸣，受到欢迎。在不同的场合要选择不同的诗歌，千万不要自己有一首诗歌朗诵的好，就不分场合，哪里都朗诵这一首诗歌。

◆ 6、喜好和兴趣：朗诵应该是一种愉悦的经历，因此选择自己喜欢的诗歌或与你的兴趣相关的诗歌，可以增加朗诵的乐趣，能够更好地练习和领会，达到最好的艺术效果。

◆ 7、目的和效果：选择诗歌要考虑目的和最终的效果。你是要感动观众、传达信息、娱乐还是表达情感；是获得高的得分，还是为了自己的喜好。想要实现的效果是什么？要获得第一名？要介绍一个作品？要讲一个道理？不同的目的决定你选择不同的诗歌。

◆ 8、要有特色：如果是很多人同时朗诵诗歌，比如诗歌比赛之类，那么你的诗歌就要有特色，这样才能叫人记住你，才容易获得好成绩。要考虑大多数人可能选择什么作品，要有意回避，与众不同。要想的，如果别人和自己选择了相同或者相似的作品，自己的优势是什么？能不能超过对手。要考虑作品的熟知程度，如果已经有很多名人朗诵过这一作品，就会影响

听众对自己的评价。

◆ 9、文学价值：有些诗歌因其文学价值而深受喜欢。考虑选择一首经典或备受赞誉的诗歌，可以显示自己的文学品味，受到好评。

◆ 10、有韵律与无韵律：一般情况下，有韵律的诗更容易朗诵，更具有感染力，更具有美感，更适合朗诵。除非是特殊情况，或者找不到有韵律的诗歌，否则一定要选择韵律诗。

◆ 11、诗歌长度：要根据朗诵的时间限制选择适当长度的诗歌，尽量保持诗歌的完整性。不要选择可能超时的作品，要事先进行试读以确定时间长度，并且要留有余地。

◆ 12、原创性：如果您有创作能力，可以考虑创作自己的诗歌。一首好的原创诗歌可以更好地展示自己，获得好评。

◆ 13、起伏较大的诗歌：诗歌有各种不同的形式，如抒情诗、叙事诗、押韵诗、无韵脚诗等。这些诗有的从头到尾平淡无奇，有的却大起大落波澜起伏，我们高根据自己的能力来选择。如果你能力有限，可以选择比较平坦的作品；如果你有驾驭宏大作品的的能力，就一定要去选择结构复杂、情感丰富、起伏较大的作品。

例如：

小文章

《祖国啊，我亲爱的祖国》

我是你河边上破旧的老水车，

数百年来纺着疲惫的歌；

我是你额上熏黑的矿灯，

照你在历史的隧洞里蜗行摸索

我是干瘪的稻穗，是失修的路基；

是淤滩上的驳船

把纤绳深深

勒进你的肩膊，

祖国啊！

我是贫困，

我是悲哀。

我是你祖祖辈辈

痛苦的希望啊，

是“飞天”袖间

千百年来落到地面的花朵，

祖国啊！

我是你簇新的理想，

刚从神话的蛛网里挣脱；
我是你雪被下古莲的胚芽；
我是你挂着眼泪的笑涡；
我是新刷出的雪白的起跑线；
是绯红的黎明
正在喷薄；
祖国啊！
我是你的十亿分之一，
是你九百六十万平方的总和；
你以伤痕累累的乳房
喂养了
迷惘的我、深思的我、沸腾的我；
那就从我的血肉之躯上

去取得

你的富饶、你的荣光、你的自由；

祖国啊，

我亲爱的祖国！

YI ZHANG



银河星中文语言艺术学校

练一练

儿歌的朗诵

我读出诗歌的节奏。

我读出诗歌的感情。

我用声音感受中文之美。

我来试一试



银河星中文语言艺术学校



第三节 儿歌的朗诵

儿歌是幼儿和少儿们非常喜欢的文学艺术形式，主要原因是通俗易懂、简洁精炼、朗朗上口。

例一：

唐僧骑马

唐僧骑马咚那个咚，后面跟着个孙悟空。

孙悟空，跑得快，后面跟着个猪八戒。

猪八戒，鼻子长，后面跟着个沙和尚。

沙和尚，挑着箩，后面来了个老妖婆。

老妖婆，真正坏，骗过唐僧和八戒。

唐僧八戒真糊涂，是人是妖分不出。

分不出，上了当，多亏孙悟空眼睛亮。

眼睛亮，冒金光，高高举起金箍棒。

金箍棒，有力量，妖魔鬼怪消灭光1。

视频学习：这首儿歌还有个粤语的版本，我也给大家朗诵一下。请搜索
YouTube 张老师中文艺术大世界 <https://youtube.com/@abc78988> 看我视
频讲解。

例二：

数鸭子

门前大桥下,游过一群鸭,

快来快来数一数,二四六七八,

嘎嘎嘎嘎，真呀真多呀，

数不清到底多少鸭，数不清到底多少鸭！

儿歌的朗诵需要注意以下问题：

◆ 1、清晰的发音：确保你的发音，使别人听清，不能因为发音混淆使别人错误理解歌词内容。

◆ 2、准确的节奏感：儿歌通常有明显的节奏和韵律，朗诵时尽量不要“创新”，保持与儿歌原有的韵律。

例如：《小白兔》

小白兔，白又白，

两只耳朵竖起来，

爱吃萝卜爱吃菜，

蹦蹦跳跳真可爱。

◆ 3、生动的表情动作：朗诵儿歌，应该配以丰富的面部表情、手势和身体语言，更好地吸引观众的注意力。哪怕是录音，你是表情也是

会能够通过语言传递出去的，不能掉以轻心。

例一： 《上山打老虎》

一二三四五，上山打老虎，

老虎没打着，打个小松鼠，

松鼠有几只？我来数一数，

数来又数去，一二三四五。

视频学习：我在视频里详细介绍一下这首儿歌的动作设计要领。请搜索 YouTube 张老师中文艺术大世界 <https://youtube.com/@abc78988> 看我视频讲解。

再举一个例子，说一下错误的动作设计问题。

例二： 《拍手歌》

老师的大手拍一拍，

同学们的小手拍一拍；

上拍三下，

下拍三下，

中间用力拍一下；

大家一起坐下来。

视频学习：这首儿歌，很多老师在动作设计时常常出问题，参见我的视频讲解。
搜索YouTube 张老师中文艺术大世界

视频学习：<https://youtube.com/@abc78988>。

◆ 4、充满激情：朗诵儿歌要充满激情，用愉快、生动的声音朗诵儿歌，以增加儿童的感染力。

例如：银河星《两只老虎》

两只老虎，两只老虎，

跑得快，跑得快，

一只没有尾巴，

一只没有耳朵，
真奇怪，真奇怪！

◆ 5、故事情感：很大儿歌包含一定的情节，
可以用声音来传达情感，演绎不同的角色。

小文章

例如：《小兔子乖乖》

小兔子乖乖，把门开开，

快点开开，我要进来。

不开不开就不开，

妈妈没回来，谁来也不开！

小兔子乖乖，把门开开，

快点开开，我要进来。

就开就开我就开，

妈妈回来了，我就把门开！

这首儿歌可以用三种声音来分别表现小兔子、狼、兔子妈妈。

◆ 6、配乐或加入声音效果：朗诵儿歌可以使用背景音乐，在背景音乐里，可以有相关的动物的叫声、汽车声、风声、雷声等等，以增加艺术效果。

◆ 7、着装和道具：在适当的情况下，可以穿着适合儿歌主题的服装，或使用一些简单的道具，以增加视觉吸引力，使得你的儿歌更引人入胜。

说一说

诗歌的朗诵

我读出诗歌的节奏。

我读出诗歌的感情。

我用声音感受中文之美。

我来试一试



银河星中文语言艺术学校



第四节 诗歌的朗诵

诗歌朗诵是一门艺术，我们已经讲了怎样选择适合自己朗诵的诗歌了，选择了以后，有很多工作要做。下面介绍一下怎样把一首诗歌朗诵好。

◆ 1、理解诗歌：首先要深刻理解诗歌的主题、情感和意义，可能的情况下进一步了解作者和写作背景。只有理解了诗歌，你才能够传达出作者想要表达的情感，甚至进行二次创作。要尊重诗歌作者的意图，尽量忠实地传达他们想要表达的情感和信息。

银河星中文语言艺术学校

◆ 2、声音和语调：注意声音的变化和语调在一首诗里不是一成不变的，那样会使得整个朗诵平平淡淡，没有高潮。要巧妙地通过音调和声音变化来增强诗歌的表现力。

例如：汪国真《也许》

也许，永远没有那一天

前程如朝霞般绚烂

也许，永远没有那一天

成功如灯火一般辉煌

也许，只能是这样

攀援却达不到峰顶

也许，只能是这样

奔流却掀不起波浪

也许，我们能给予你的

只有一颗

饱经沧桑的心

和满脸风霜

◆ 3、音节和韵律：注意诗歌中的音节和韵律，读出节奏和韵律感。诗歌都有自己自然的结构，我们要遵循诗歌的自然节奏，尽量保持自然节奏，不要过于生硬或过分夸张。

◆ 4、强调关键词：在朗诵中，有些词是文章的核心，必须突显出来，这些词必须强调。强调的办法有，大声、慢速、在说出这个词之前短暂停顿等等。

比如：千万千万不要放弃。在“不要放弃”之前停顿，以引起听众的注意。

银河星中文语言艺术学校

◆ 5、表情和情感：用适当的情感来表现诗歌中的情感，让听众能够感受到诗歌所传达的情感。

小文章

例如：《雷电颂》

风！你咆哮吧！咆哮吧！尽力地咆哮吧！

在这暗无天日的时候，一切都睡着了，都沉在梦里，都死了的时候，

正是应该你咆哮的时候，应该你尽力咆哮的时候！

.....

炸裂呀，我的身体！炸裂呀，宇宙！

让那赤条条的火滚动起来，像这风一样，像那海一样，

滚动起来，把一切的有形，一切的污秽，

烧毁了！烧毁了！

把这包含着一切罪恶的黑暗烧毁了！

！

◆ 6、吐字清晰：确保词语的发音清晰，让听众能够听懂每一个词。

◆ 7、注重停顿：诗歌是有节奏感的，在适当的地方做短暂的停顿是必须的，这也可以帮助听众理解和吸收诗歌的内容。

银河星中文语言艺术学校

◆ 8、和观众建立视觉联系：朗诵时要积极和观众沟通，用眼神与听众建立视觉联系，通过眼神和肢体语言来增强诗歌的表现力。

◆ 9、掌握音量：适当地控制音量，根据诗歌的情感需求准确选择何时轻声细语，何时大声疾呼。并通过音调、语气、情感的适度表现，制造出适合诗歌主题的氛围。

◆ 10、音乐感：理解诗歌中的音乐性元素，如押韵和重复，更好地传达诗歌的美感。

例如：《风流歌》

风流哟，风流，什么是风流？

我心中的情思像三春的绿柳；

风流哟，风流，谁不爱风流？

我思索的果实像仲秋的石榴。

我是一个人，有血，有肉，

我有一颗心，会喜，会愁；

我要人的尊严，要心的颖秀，

不愿像丑类一般鼠窃狗偷！

我爱松的高洁，爱兰的清幽，

决不学苍蝇一样追腥逐臭；

我希望生活过得轰轰烈烈，

我期待事业终能有所成就。

我年轻，旺盛的精力像风在吼，

我热情，澎湃的生命似水在流

◆ 11、自信和自然：在朗诵时要保持自信，要保持自然，不要强行夸张或过度演绎。

银河星中文语言艺术学校

◆ 12、适当的速度：保持合适的朗诵速度，不要过快或过慢。

◆ 13、注意情感转折：如果诗歌中有情感的变化或转折点，要特别注意，这些地方正是体现朗读者水平的地方，不能错过这些机会，要很

好地把它们表现出来。

◆ 14、注重细节：要留意诗歌中的细微之处，如修辞、象征和隐喻等等，这些地方为朗读者的优越表现提供了机会。

◆ 15、避免走神：要避免在朗诵过程中走神或分散注意力，要专注于诗歌和观众，要始终保持一种紧张状态。

◆ 16、规划呼吸：要合理安排呼吸，何时从容呼吸，何时快速偷气，以确保你的朗诵连贯。要把呼吸和情感表达巧妙结合起来，使换气更加隐蔽和自然。

◆ 17、给诗歌配乐：配乐的诗歌比没有配乐的诗歌更有艺术感染力，我们要争取给诗歌选择合适的背景音乐。音乐一定要和诗歌本身相匹配，且不能喧宾夺主。

◆ 18、完美的舞台表现：如果在舞台上朗诵，要充分运用肢体语言、面部表情、手势眼神等等，完美展现诗歌的艺术性和深刻内涵。

◆ 19、要尝试朗诵不同类型的诗歌：作为一个优秀朗读者，要能够演绎各种题材的作品，要多去尝试朗诵不同类型的诗歌，从古典到现代、从抒情到叙事、从中文到英文，丰富自己对各种题材作品的理解、感受，提高朗诵技能。

视频学习：搜索YouTube 张老师中文艺术大世界

<https://youtube.com/@abc78988> 看视频讲解。



第六篇

中文故事的朗读与表演



走进故事，在舞台上自信表达

学句子

如何选择合适的中文故事和散文进行朗读和表演

我先读懂故事。

我用不同的声音表现角色。

我把故事讲得生动有趣。

我来试一试



第一节 如何选择合适的中文故事和散文进行朗读和表演

和诗歌的选择一样，选择适合朗诵的中文故事或者散文，应考虑您自身的声音特点、爱好、场合、听众、主题要求等各种因素。

◆ 1、结合自己的声音特点

每个人的声音都是不同的，有的人浑厚，有的人清脆，有的人甜美，有的人充满激情。音色、音高、音量和音质也区别很大。有的人可以很好的演绎各种角色，有的人对于象声词有很好的表现。所以，要根据自己的特点选择适合自己声音特点的作品来朗诵，才可以更好地驾驭作品，表达作品的情感。

◆ 2、考虑作品语言和风格

要充分考虑自己的语言能力和朗诵风格。有些作品人物角色较多，情感变化复杂，需要更高水平的语言能力；而另一些作品可能人物少，好表现。蛋这类作品在参赛时不容易被评委给高分。

◆ 3、结合目标受众

要知道你给谁朗诵，你的听众是谁。是幼儿、少年、成年人、文学爱好者还是老师。要考虑观众的文化背景。有时选择听众熟悉的故事或散文比较好，容易引起共鸣。

◆ 4、便于情感表达

要选择可以给你提供更多情感表达机会的作品，这样的作品写作技巧比较高。不要盲目听别人说某个作品好就选择哪个作品，有些思想性很强的作品，不见得适合朗诵。

◆ 5、结合主题和场合

在不同的场合要选择不同的作品，千万不要自己不分场合，哪里都朗诵自己所熟悉的一两个作品。

◆ 6、选择自己感兴趣的作品

朗读是一个快乐的过程，要选择自己喜欢的作品，使自己在整个过程中感受到快乐。

◆ 7、确定自己的目的

选择作品前，先要明确自己的目的。你是要感动观众、传达信息，还是为了娱乐或者表达情感；是获得高的得分，还是为了自己的喜好。想要实现的效果是什么？要获得第一名？要介绍一个作品？要讲一个道理？不同的目的决定你选择不同的作品。

◆ 8、要有特色

如果是很多人同时参见比赛，那么你的作品就要有特色，这样才能叫人记住你，才容易获得好成绩。要考虑大多数人可能选择什么作品，要有意回避，与众不同。要预测如果别人选择了相同或者相似的作品，自己是否还有优势？能不能超过对手。要考虑作品的流程度，如果已经有很多名人朗诵过这一作品，就会影响听众对自己的评价。如果自己没把握，可以选择大家不怎么熟悉的冷门作品。

◆ 9、要考虑作品的流行性

有些作品因其文学价值而深受喜欢，选择这样一篇经典作品可以显示自己的文学品味，受到好评。但是也会由于大家过于熟悉而事与愿违，所以要非常谨慎。

◆ 10、产品不要过长

要根据朗诵的时间要求选择适当长度的作品，不要选择可能超时的作品，要事先进行试读以确定时间长度，并且要留有余地。

例如：《猴子捞月亮》

一天晚上，有只猴子在井边玩，它往井里一看，发现里边有个月亮，小猴子叫了起来：不好了，月亮掉进井里了。

大猴子听见了，跑过来一看，也跟着叫了起来：不好了，月亮掉进井里了。

老猴子听见了，跑过来一看，也跟着叫了起来：不好了，月亮掉进井

里了，我们得想办法把它捞起来。

猴子们爬上了井边的大树，老猴子倒挂在树上，拉住大猴子的脚。大猴子也倒挂着，拉住另一只猴子的脚，猴子们就这样一只接一只，一直挂到井里头，小猴子挂在最下面，小猴子伸手去捞月亮，手刚碰到水，月亮就碎成一片一片，小猴子说：糟了，月亮被我抓破了。

大家都埋怨小猴子，过了一会儿，水面恢复了平静，井里又一个出现了又圆又亮的月亮，小猴子伸出手去捞月亮，可是刚一碰到月亮，马上就又碎成一片一片。

银河星中文语言艺术学校

猴子们捞了几次都没有成功。大家嚷嚷着：捞得累死了，月亮还是捞不上来，不捞了。

这时候，老猴子一抬头，看见月亮还在天上，它喘着气说：不用捞了，不用捞了，月亮好好的挂在

天上呢，井里的月亮是它的倒影。

猴子们抬头看着月亮，笑了。

视频学习：搜索YouTube 张老师中文艺术大世界

<https://youtube.com/@abc78988> 看视频讲解。

YI ZHANG



银河星中文语言艺术学校

跟我读

角色处理的基本要点

我先读懂故事。

我用不同的声音表现角色。

我把故事讲得生动有趣。

我来试一试



第二节 角色处理的基本要点

中文朗诵的角色处理是朗诵和表演的重要基本功，它要求朗诵者能够生动地通过声音来表现不同角色的年龄、性别、特征和情感；要求朗诵者通过表情和肢体语言准确塑造形象。

下面介绍一下中文朗诵角色处理的基本技巧。

◆ 1、抓住角色的特点

熟读作品，充分了解每个角色的性格、年龄、性别、情感等特点，以便能够更好地传达他们的声音和情感。

◆ 2、改变音调和语调

运用差异化的音调和语调来区分不同角色。可以使用较高的音调表现儿童或者女人的形象，使用较

低的音调表现年长的或者成年人。

◆ 3、运用不同的节奏和速度

每个人的语调都有很大不同，我们要抓住这一特点，鲜明和夸张地表现人物。根据角色的性格和情感来调整朗诵的速度。

◆ 4、表达饱满的情感

表现角色的情感是朗读的重要任务之一，要通过声音来传达每个角色的喜怒哀乐，让听众能够感受到角色的情感甚至细微变化。

◆ 5、丰富的肢体语言

要通过肢体语言和动作来增强角色的表现力，通过眼神表现人物的身高，通过方向表现人物的位置，通过声音表现人物的远近。

◆ 6、使用不同的口音和方言

如果故事中的角色来自不同的地区，可以使用不同的口音或方言来更好地描绘他们的鲜美个性。

◆ 7、切换清晰

在角色切换过程中，应该果断、鲜明、清晰和顺畅，不能犹豫不决、拖泥带水，要叫听众或者观众能够明确分辨不同的角色。

例如：《小白猫和小黑猫》

星期天，小白猫和小黑猫去钓鱼。

小白猫来到路口，看见山羊爷爷，就问：“山羊爷爷，你好，请问，去钓鱼的地方怎么走？”山羊爷爷说：“走东边这条路。”小白猫说

了声：“谢谢”就去钓鱼了。

小黑猫来到路口，大声问：“老山羊，钓鱼的地方怎么走？”山羊爷爷生气地说：“孩子，说话要有礼貌。”小黑猫听了很不高兴，就往西面的那条路走了。

最后，小白猫钓到了很多鱼，可是，小黑猫连钓鱼的地方都没有找到。

视频学习：搜索YouTube 张老师中文艺术大世界
<https://youtube.com/@abc78988> 看视频讲解。

银河星中文语言艺术学校

读一读

不同角色的语气和语调区别

我先读懂故事。

我用不同的声音表现角色。

我把故事讲得生动有趣。

我来试一试



第三节 不同角色的语气和语调区别

赋予不同的角色不同的语气和语调，这是中文朗诵的基本功。这有助于准确表现每个角色的性格、特点和情感。

◆ 1、儿童角色

天真、快速、音高、清脆

例如：“妈妈，我想要冰淇淋！”

◆ 2、老年人角色

成熟、慢速、音低、稳重

例如：“走东边这条路。” “这里的景色可真美呀！”

◆ 3、愉快的角色

开朗、愉快、轻松、兴奋

例如： "今天的晚会太有趣了，我好开心呀！ "

◆ 4、愤怒的角色

生气、不满、尖锐、高调

例如： “分的我的东西，都给我退回来！ ”

◆ 5、悲伤的角色

沉痛、忧郁、低沉、哀伤

例如： “中华人民共和国国务院、全国人民代表大会，

沉痛宣告——”

◆ 6、胆怯角色：

胆怯、紧张、慢速、小声

例如：“不对，西瓜是吃瓤的。”

下面，用一篇故事具体讲解一下。

小文章

例：《猴王吃西瓜》

猴王捡了个大西瓜。可是他不知道这个西瓜的吃法，因为他从来也没吃过西瓜。

于是他想了一个好办法，他把所有的猴子都召集来，给大家开会。

猴王说：“我这里有一个大西瓜，当然啦，这个西瓜的吃法嘛，我是知道的。我现在要考一考你们，看看你们还有谁也

知道这个西瓜的吃法。谁要是说对了，我重重有赏；谁要是说错了，就要受罚！”

话音刚落，秃尾巴猴站起来说：“我知道，西瓜是吃皮的，小时候我去过我姥姥家，吃过甜瓜，甜瓜就是吃皮的，这西瓜也是瓜，甜瓜也是瓜，甜瓜吃皮，西瓜当然也是吃皮的了。”

短尾巴猴不同意他的看法，说：“不对，西瓜是吃瓤的。”

猴子们都喊了起来：西瓜吃皮！西瓜吃皮！西瓜吃瓤！

猴王被弄糊涂了，他问旁边的一只老猴：“你说说，西瓜到底是吃什么的？”

“这个西瓜嘛，当然是吃皮的啦，他怎么能吃瓤呢？你们看我，一颗牙都没有

，就是吃西瓜的时候不小心，被西瓜瓢里的子给崩掉了。我想，我之所以活了这么大的岁数，就是吃西瓜皮吃的。”

猴子们一听都喊了起来：西瓜是吃皮的！

猴王一听，说：“对！西瓜就是吃皮的，他怎么能吃瓢呢？我们大家都知道西瓜是吃皮的，可就那只小猴仔子，他说吃西瓜瓢。”

好吧，现在我们大家都吃西瓜皮，就让那只小猴仔子自己吃西瓜瓢。

于是，猴子们都啃开了西瓜皮，就那只可怜的小猴儿自己在那里吃西瓜瓢。

吃着吃着，有一只猴子觉得有点儿不对劲，就问旁边的猴子说：“哥们儿，

这西瓜是吃皮的吗？我怎么觉得这西瓜皮不好吃啊？”

那猴子踹了他一脚：“你知道什么？我都吃了好几十年西瓜了，吃惯了就好了，这个西瓜呀，就这个味儿。”

这里面有几个不同的角色，猴王、老猴、秃尾巴猴、短尾巴猴、猴子甲乙，还有旁白。朗诵时，要用不同的声音，塑造不同的猴子。

视频学习：搜索YouTube 张老师中文艺术大世界
<https://youtube.com/@abc78988> 看视频讲解。

银河星中文语言艺术学校

练一练

怎样进行情感处理

今天，我来学习怎样进行情感处理。

我先认真听。

我再清楚地读出来。

我来试一试



第四节 怎样进行情感处理

朗诵中文作品，情感处理非常重要。怎样才能把一篇作品的情感处理好呢？

◆ 1、理解作品理解角色

首先是认真通读作品，深入理解作品，把握其中的情感、情绪变化和走向，确定什么地方是作品的高潮，如何带动观众。

◆ 2、调整声音

通过改变声音的音调、语调、音量和速度来传达情感。

◆ 3、注重停顿

在情感高潮或重要时刻使用停顿来增强表现力，让听众能够更好地理解你传递的情感，产生共鸣。

◆ 4、表情和肢体语言

在表演中充分运用表情和肢体语言，全面传达作品的丰富信息，把观众带进作品。

例一： 《瞳孔》

幼小的时候，我爱看母亲的瞳孔，那瞳孔里有一个孩子的脸，那就是我自己。

年轻的时候，我爱看爱人的瞳孔，那瞳孔里有一个青年的脸，那就是我自己。

母亲瞳孔里的孩子常常笑，笑得那么傻气。爱人瞳孔里的青年也常常笑，笑得那么傻气。

如今，我想再看看母亲的瞳孔，母亲已经不在了。
如今，我想再看看爱人的瞳孔，妻子已经衰老了。

我努力睁眼去看妻子的瞳孔，却看不见任何人的面孔，因为我的眼睛已经昏花了。

有一个声音说，何必睁眼呢？把眼睛闭上吧。

我闭上了眼睛。

顿时，我看见了母亲的瞳孔，那瞳孔里有一个孩子的笑脸，那就是我自己。

顿时，我看出了爱人的瞳孔，那瞳孔里有一个青年的笑脸，那就是我自己。

我看见母亲的瞳孔对我笑，笑得那么慈祥。我看见爱人的瞳孔对我笑，笑得那么美丽。

于是，我也笑了，笑得那么傻气。

例二：《泉水》

丁冬，丁冬，是谁在山上弹琴？哦，原来是一股清泉从石缝里冲出来，来到这阳光灿烂的世界。

泉水流进山腰的水池，山里的姐姐提着瓦罐来打水。泉水说：来吧，来吧！我的水很多很多，山上有一座天然水塔。

泉水流过山间的平地，火红的杜鹃花照见了自身美丽的身影。泉水说：照吧，照吧！我的水很清很清，像一面明亮的大镜子。

泉水流到山坡的果园里，果树大口大口地喝水。泉水说：喝吧，喝吧！我的水很甜很甜，喝饱了，你们能结出更大更甜的果子。

泉水穿过静静的山谷，画眉鸟在尽情地歌唱。泉水说：唱吧，唱吧！我的琴声很美很美，正好为你清脆的歌声伴奏。

丁冬，丁冬，欢快的泉水弹着琴跑下山去。跑呀，跑呀，一路上遇到了好多同伴。他们互相问候：你好！你好！他们互相约定：大海里见！大海里见！

视频学习：搜索YouTube 张老师中文艺术大世界

<https://youtube.com/@abc78988> 看视频讲解。

YI ZHANG



银河星中文语言艺术学校

说一说

表演的基本技巧

我会使用眼神和动作。

我认真倾听同伴。

我在舞台上自然地表达。

我来试一试



第五节 表演的基本技巧

要更好地朗诵好一篇中文作品，离不开表演。我们一起来学习一些表演的基本技巧。

◆ 1、苦辣酸甜等各种感觉

这些感觉有接近的地方，但也有很大区别，要根据生活经验认真揣摩。

◆ 2、各种动物的姿态和声音

比如猴子、猩猩等姿态，和狗、猫、牛、鸡等的叫声。

◆ 3、常见生活情景

要养成细微观察生活的习惯，准确地再现生活。

●

打蚊子：包括几个环节：聚精会神、发现蚊子、打蚊子、

打完蚊子以后等等。

吃 药：常见错误是一口吃下去，不知道吃了多少片。

喝 酒：把喝酒编成有情节的小故事。

吃 饭：看似容易的事情，却常常出错误。

吃瓜子：注意细节问题。

◆ 4、主题表演

银河星中文语言艺术学校

根据要求进行表演。可以是给你一句话，也可以是给你一个场景。发挥自己的想象力，进行创作。

一句话表演：“这里的景色太美了！”

即兴：在火车站

即兴：老友相逢

即兴：看榜

即兴：黑屋子

视频学习：搜索YouTube 张老师中文艺术大世界
<https://youtube.com/@abc78988> 看视频讲解。

在阅读中积累，在表达中成长。

银河星中文语言艺术学校