

# 朗誦與傳意

---

香港教育大學

施仲謀教授

# 第一章

---

## 朗讀與朗誦

# 第一章 朗讀與朗誦

## 一、朗讀與朗誦的特質和要求

- (一) 文學·朗讀·朗誦
- (二) 朗讀的特質和要求
- (三) 朗誦的特質和要求
- (四) 朗讀與朗誦的區別

## 二、朗讀在語文學習上的作用

- (一) 朗讀的形式
- (二) 朗讀教學的要點

## 三、朗誦的功用

## 四、朗誦者的角色

# 一、朗讀與朗誦的特質和要求

## (一) 文學·朗讀·朗誦

- ◆ 詩歌怎樣產生？
- ◆ 朗誦和文學有甚麼關係？
- ◆ 朗誦要有表情和動作嗎？

詩者，志之所之也。在心為志，發言為詩。  
情動於中而形於言。言之不足，故嗟歎之；  
嗟歎之不足，故詠歌之；詠歌之不足，不  
知手之、舞之、足之、蹈之也。

《詩·大序》

- ◆ 人生而有情，亦有表達和溝通的需要。當直抒胸臆而仍未能盡訴衷情之餘，協乎音律，配合身體語言的詩歌便隨之而誕生。
- ◆ 這一段話，把文學的起源，文學和朗誦的相輔相成，以及朗誦時眼神、表情、動作如何配合，清晰地描繪了出來。

# 朗讀與朗誦

- ◆ 甚麼是朗讀？
- ◆ 甚麼是朗誦？
- ◆ 朗讀和朗誦有何區別？

- ◆ 「朗」是明亮、清澈的意思
- ◆ 「讀」是看著文字念出聲音
- ◆ 「誦」是合乎節奏的誦讀方法

- ◆ 朗誦者誦讀詩文時，以清晰、朗潤的腔音，配合句子音節的高低、強弱、輕重、緩急、停連而構成一定的節奏與語調。
- ◆ 加上字音的正確、句讀的清楚、語氣的配合、聲調的自然，便能將作品的內容和它蘊涵的思想感情，通過傳意過程，引起聽眾共鳴。

## (二) 朗讀的特質和要求

- 朗讀是語文課堂不可或缺的教學環節。
- 教師朗讀，不能離開課文；學生聽教師範讀，也不能離開課本，必須用心注視課文，把教師朗讀的聲音和課文的字、詞、句、段、篇結合起來，這是讀書教學的一個過程。

指導學生朗讀時，應提出以下三個要求：

## 1. 正確

- (1) 不讀錯字音，不讀錯語調、不丟字、不添字、不重複、不顛倒。
- (2) 吐字清晰，準確傳達內容。

## 2. 流暢

朗讀要速度適當，句逗分明，並且節奏和諧。

(1) 速度適當：以正常語速為主。

(2) 句逗分明：句逗在文章中具有「停頓」的作用。如果停頓恰當，可以有效地控制速度，明確地傳達語句和段落的意思，而且便於轉換情緒；否則便會讀破句子，讀斷章節，甚至扭曲主題。

(3) 節奏和諧：朗讀時能掌握語言的節奏，  
才能讀得輕重有致，不疾不徐。

### 3. 有感情

- (1) 傳意為主：若是內容充滿激情的文章，朗讀者可用帶感情的音色朗讀；一些感情平淡的篇章，朗讀者則用不帶感情音色的聲音讀出便可。

(2) 情感表達：朗讀者在朗讀時，感情要真摯、自然，配合文章的內容，注意保持適度的情感，不可過分。

(3) 聲音運用：朗讀不講求眼神、表情、手勢和姿態等的配合，只須運用聲音，表達出文章的修辭技巧、篇章結構、寫作手法和主題思想。

## (三) 朗誦的特質和要求

- ◆ 朗誦是藝術表演。
- ◆ 朗誦者要對作品深入理解，掌握基本內容，概括中心思想，讀懂言外之意。
- ◆ 分析字、詞、句、段、篇的結構和修辭技巧。
- ◆ 讀準字音之外，還要掌握其發音及收音部位，以及主要元音的部位和響亮度等。

- 朗誦者要仔細揣摩作者的態度和文章的感情色彩，以準確把握基調。

- 基調，是指誦材的基本感情調子。
- 同一篇章，其中流露的感情是悲是喜，在理性了解方面，或可以一致，然而在感情的感受方面，其體驗深淺各人不同。

- ◆ 朗誦是傳情的藝術，既是藝術，就有朗誦者自己的創造，除了聲音表達的技巧外，對篇章感情的再造，也是創造的內容。
- ◆ 同一篇作品，在聲音節奏方面，不同的朗誦者有不同的演繹方法。
- ◆ 每一篇誦材的表達方法可以百花齊放。這就是藝術的特徵。

- 朗誦者不能拋開誦材的感情和內容而隨意創造，也不能化喜為悲，改憤怒為讚美。
- 朗誦者必須以誦材的主要感情為基本調子，並予以深化。

## 朗誦要點：

- ◆ 停頓和相連
- ◆ 重音和輕音
- ◆ 速度和節奏
- ◆ 語氣和語調
- ◆ 目光的運用
- ◆ 面部的表情
- ◆ 動作的配合
- ◆ 台風
- ◆ 儀態

朗誦是文學、歌唱、戲劇三種藝術的結合。

如何朗誦得好？



## 文學方面

- 朗誦者必須仔細體味誦材的思想感情，內心有所觸發，而產生用聲音表達的激情，把作品的思想和感情再現出來。
- 如果朗誦者缺乏文學修養，理解、分析能力不足，便無從領會、感受，更談不上美妙而具感染力的表達。

## 歌唱方面

- ◆ 朗誦主要是用聲音帶出情感，是訴諸聽覺方面的藝術。
- ◆ 朗誦者如果有歌唱聲樂的訓練，懂得運氣用聲的方法，便佔很大的優勢。
- ◆ 朗誦時，字音飽滿而圓潤，能讀出變化的韻律、明快的節奏、優美的音色、語氣的摹擬、情緒的流露，這便是聲音之美。
- ◆ 這與一般歌唱藝術和中國傳統曲藝的要求相一致。

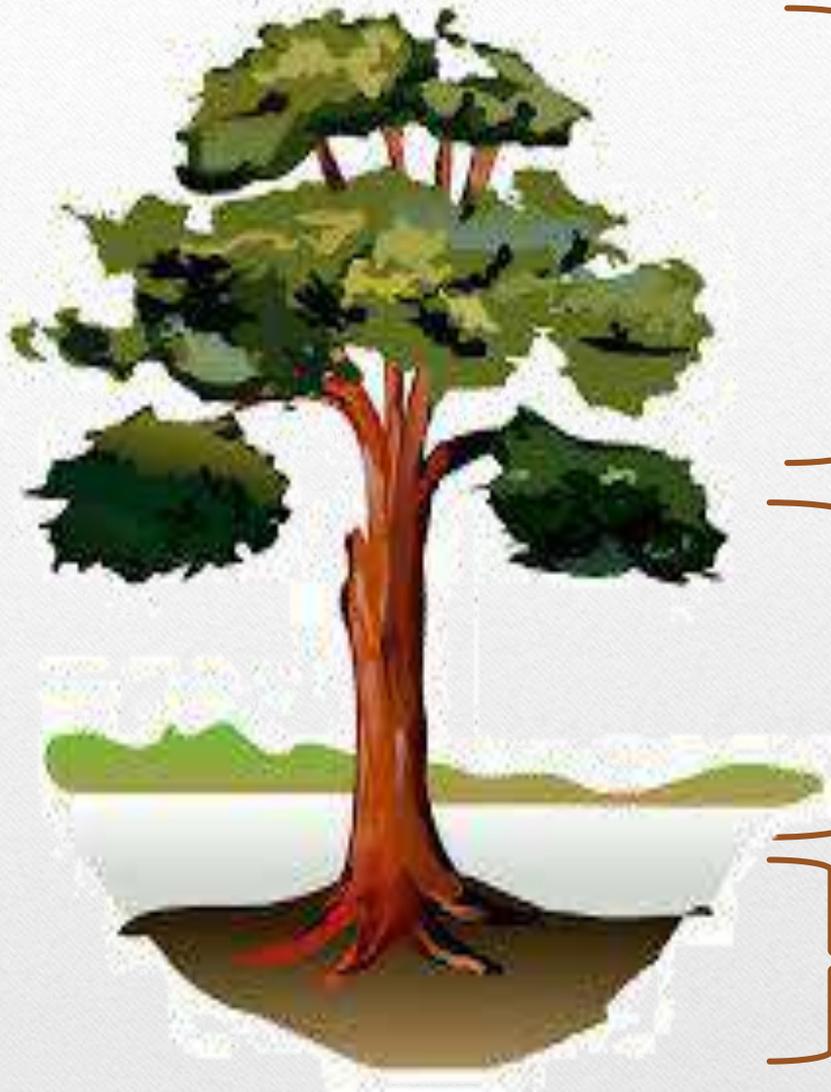
## 戲劇方面

- 朗誦者如果受過戲劇的訓練，懂得運用眼神的交流，面部的表情、手勢的活動、身體的姿態、特定情境的處理等，這便是形象之美。

- ◆ 文學、歌唱、戲劇，如果能夠有機地結合起來，便是成功的朗誦表演藝術。

三者關係如何？





戲劇成分

歌唱成分

文學成分

- ◆ 朗誦者如果未能對作品深入理解或領會，或雖已初步認知，但卻是錯誤的或片面的理解，儘管朗誦時技巧十足，情感充沛，但這卻是「表錯情」，是「聲情浪費」。

- ◆ 朗誦本以聲音為主，眼神、表情雖可幫助朗誦者把作品表達得更情酣意暢、感人肺腑，但卻貴乎自然流露，切忌生拼硬湊。
- ◆ 動作方面，應視乎實際需要而定。
- ◆ 高年級一般不鼓勵。
- ◆ 低年級也應注意動作優美合度，適可而止。不能喧賓奪主，把朗誦變成「唱遊」。

## (四) 朗讀與朗誦的區別

	朗讀	朗誦
性質	語文教學的一種手段。	藝術表演的一種形式。
要求	正確、流暢、有感情地將書面文字變成有生命力的語言。	聲情並茂，發揮原作的神髓；並能打動聽眾的心弦，產生強烈的藝術感染力。
方法	眼看課文，聲音清晰，停頓、語速、節奏宜有一定變化，但不必誇張；也毋需眼神、表情、動作。	熟悉、理解誦材，綜合運用停頓、重音、節奏、語調等聲音技巧；並講求眼神、表情、動作等的有機配合。

- ◆ 朗讀是朗誦的基礎，優美而生動的朗讀，可以說是朗誦的入門階段。
- ◆ 朗讀多用於學習上，它要求讀音正確，句讀分明，語調流暢，態度自然。

## 出師表（節錄） 諸葛亮

臣本布衣，躬耕於南陽，苟全性命於亂世，不求聞達於諸侯。先帝不以臣卑鄙，猥自枉屈，三顧臣於草廬之中，諮臣以當世之事，由是感激，遂許先帝以驅馳。後值傾覆，受任於敗軍之際，奉命於危難之間，爾來二十有一年矣！先帝知臣謹慎，故臨崩寄臣以大事也。受命以來，夙夜憂勤，恐託付不效，以傷先帝之明。故五月渡瀘，深入不毛。今南方已定，兵甲已足，當獎率三軍，北定中原，庶竭駑鈍，攘除奸凶，興復漢室，還於舊都；此臣所以報先帝而忠陛下之職分也。

## 二、朗讀在語文教學上的作用

- ◆ 朗讀是一種教學手段，應按需要而使用。
- ◆ 朗讀的要求應配合教學目標及學生程度。

- ◆ 朗誦建基於此，加上傳神的語調、鮮明的節奏、飽滿的激情、細膩的表情、優美而自然的動作等，達至聲情並茂，震懾人心的境界。
- ◆ 由實用性的語文訓練提升到藝術表演的較高層次。

- ◆ 如目標是句義的理解，除要求句中的停頓恰當外，還要求學生能用聲音把句中的重要字詞強調出來。
- ◆ 如目標是篇章的層次結構，便要求學生用不同的聲音、語調，把篇章的層次及其關係表現出來。

## 教師利用朗讀：

(1) 可訓練學生的聆聽理解、聽說或聽寫等能力。如要求學生朗讀後找出、說出或寫出大意。

(2) 通過語調及聲音等運用，使學生掌握篇章的言外之意。

(3) 輔助講解課文，用聲音帶出感情，以表現文字無法透徹表達的語氣、態度，幫助學生正確掌握文章的思想感情。

(4) 能夠正確、流暢而又有感情地朗讀課文，已賦予書面文字以生活氣息，變成有生命力的活的語言了。

# (一) 朗讀的形式

- ◆ 範讀
- ◆ 個人讀
- ◆ 齊讀
- ◆ 分角色讀
- ◆ 領讀
- ◆ 伴讀
- ◆ 引讀

- ◆ **範讀**：示範性的朗讀，通常由教師或朗讀得特別好的同學進行範讀。
- ◆ **個人讀**：包括自由讀、輪讀、接續讀和指名讀等多種。
- ◆ **齊讀**：是全班或分組一起讀。
- ◆ **分角色讀**：形式活潑，能加深學生對課文內容的理解和體會。

◆ 領讀：是由教師或朗讀得特別好的同學帶領其他學生朗讀。

◆ 伴讀：也是由一個讀得較好的同學帶着一個讀得較差的同學讀。

➤ 領讀和伴讀，可提高學生的朗讀能力。

- ◆ 引讀：在學生誦讀課文時，教師根據教學要求和文章的寫作特點，在關鍵性的地方，點撥一下，引導朗讀。
- ◆ 學生在老師的提綱挈領下，經過思考理解，達到口誦心傳的效果。
- ◆ 引讀方式：分提示、提問、插敘、添詞等。

➤ 引讀能提高朗讀教學的主動性和積極性

## (二) 朗讀教學的要點

教師在指導學生朗讀時，必須首先估量學生的情況，並配合不同教學階段的要求，以作出相應的指導。

## ◆ 認識課文階段

教師應針對學生的具體情況，適當地進行一些朗讀前的準備活動，如解釋詞語和提問內容等，使學生了解課文內容，掌握字詞的正確讀音。

## ◆ 分析課文階段

教師指導學生深入理解課文，既要掌握文章的基本內容，也應能概括文章的重點，朗讀時便可以準確地把作者的思想感情表達出來了。

## 朗讀教學的具體實施要點：

- ◆ 教師讓學生朗讀篇章後，除糾正必要的讀音錯誤外，應聯繫學生的已有知識和經驗，結合篇章內容，通過指導和引導(如提示、提問、圖示)等方法，讓學生領略篇章的重點，然後要求他們用適當的語調及速度讀出課文。

- ◆ 教師應利用關鍵點開展，引導學生理解全文，並引導學生找出關鍵點與其他各要點的關係。
- ◆ 教師也可以用錄音或錄像形式，記錄及對比兩個階段的朗讀效果，以查考學生對篇章的理解情況。

- ◆ 對於較高年級的學生，教師可先讓學生合上書本，細心聆聽教師朗讀全文，以誘發興趣。
- ◆ 教師朗讀文章的關鍵點，引導學生從上下文找尋線索，利用關鍵點引導學生理解全文，要求學生找出關鍵點與其他各要點的關係。
- ◆ 教師引導學生了解文章後，指導學生朗讀，並通過提問、討論，以了解學生所理解的程度和層次。

如何衡量朗讀對篇章理解的評估，可根據以下準則：

- (1)內容的掌握：能用恰當的語調及語速表達篇章的思想內容，並能運用聲音以突出篇章的重點。
- (2)篇章結構的掌握：能用聲音的變化及停頓，以顯示篇章的內容層次。

(3)文句內容及語法關係的掌握：句中停頓及輕重音的處理恰當。

(4)文字讀音的辨正：字音準確與發音清晰。

(5)態度：認真與投入。

(6)對篇章的感受：利用聲音的變化以處理。

## 要達到良好的朗讀教學效果：

- ◆ 必須充分發揮學生學習的主動性和積極性，鼓勵學生參與，並結合學生的已有知識和生活經驗。
- ◆ 教師應有恰當的示範、明確而合理的要求以及具體的讚賞，使學生在學習過程中得到成功的體驗。
- ◆ 學生的課堂朗讀，必須在教師的具體指導下進行，才能逐漸提高朗讀能力。

指導學生朗讀，應注意下列要點：

### 1. 培養學生在理解的基礎上朗讀

學生要充分理解課文內容，掌握中心思想。如果事前毫無準備，就會缺乏信心，失去朗讀的興趣。

## 2. 充分發揮學生的創造性

- (1) 教師不應讓學生盲目地模倣自己的朗讀方式，單從音調上模倣是和思想感情脫節的。
- (2) 由於各人的理解程度不同，在文章的領會上有所差別，朗讀時感情的格調也會有差異，教師不能嚴格地加以規限。
- (3) 當學生缺乏某種體驗時，教師要善於引導，啓發他們從以往的類似事件中去聯想，這有助於發揮其想像力和創造性。

### 3. 啓發學生自行矯正錯誤

- (1) 讀音的錯誤：教師宜與學生分析字的形、音、義的關係，矯正發音。
- (2) 重音上的錯誤：學生有時未能掌握課文的重點，語句與中心又欠連結，教師應引導學生把邏輯重音移到合適的位置上。
- (3) 語氣表達上的錯誤：學生有時對語句的內在感情未能真正領會，教師應從分析語句的內在感情着手，平時亦應設計一些語氣表達的練習，幫助學生分析。

## 4. 選擇合適的朗讀材料和朗讀方法

- (1) 合適的材料可以引起學生對朗讀的興趣，否則學生會感到枯燥無味。
- (2) 不同階段的朗讀要有不同的重點：認識課文階段後的朗讀，只要求學生做到正確、清楚和流暢。分析講解後的朗讀，則要求學生能做到流暢和有感情。

(3)對詞句艱深、內容難懂的課文，教師示範朗讀要和分析講解結合進行，即邊讀邊講，最後作全篇的示範朗讀。

(4)學生朗讀能力強的，可先讓學生試讀；學生能力較差的，則教師先作示範。為了引起學生興趣，朗讀方式應力求多樣化。

## 三、朗誦的功用

### (一) 培養口頭表達能力

多朗誦生動、優美的作品，可以累積詞彙，掌握重音、停頓、節奏、語調等口語表達技巧。

通過課堂、校內、校際朗誦比賽，可以增強信心，提升口頭表達能力。

## (二) 提高書面語表達能力

要朗誦得好，要求準確理解詞義和文章內容，掌握句子和段落的組織，懂得連段成篇的佈局手法，對於文章結構、修辭技巧的運用，可留下深刻的印象。

要朗誦得生動傳神，要求朗誦者必須熟稔誦材。熟讀成誦，出口成文，這樣書面表達能力便可大大提高。

### (三) 深化閱讀理解能力

朗誦可以把文字的言外之意和作者的內在感情變化，在「眼到」和「心到」之餘，再通過「聲到」，以補充文字表達上的不足。

欣賞情真意切的朗誦，不但可加深我們對文學作品的理解和感受，還可以引起閱讀的興趣和深化閱讀理解能力。

## (四) 發展形象思維能力

生動的朗誦，能把課文中各種人物、事件、景物展現眼前，擴闊思維。

把朗誦的規律，運用到無聲的閱讀中去，就可使書面上的文字，變成腦海中的形象，連成一幅幅活動的畫面，誘發想像，激動感情，加深對作品的理解和鑑賞。

## (五) 陶冶品德

朗誦時，我們會不自覺地對作品中的警句和優美語言，留下深刻的印象，潛移默化，潤物無聲，對學生思想品德和審美觀念的陶冶，會有意想不到的效果。

大道之行也，天下為公。選賢與能，講信修睦，故人不獨親其親，不獨子其子，使老有所終，壯有所用，幼有所長，矜寡孤獨廢疾者，皆有所養。男有分，女有歸。貨，惡其棄於地也，不必藏於己；力，惡其不出於身也，不必為己。是故，謀閉而不興，盜竊亂賊而不作，故外戶而不閉，是謂大同。

《禮運·大同》

天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，曾益其所不能。人恆過，然後能改；困於心，衡於慮，而後作；徵於色，發於聲，而後喻。入則無法家拂士，出則無敵國外患者，國恆亡。然後知生於憂患而死於安樂也。

《孟子·告子下》

## 四、朗誦者的角色

朗誦是一種以語言表達思想感情的藝術，但朗誦者究竟應該以甚麼身分進行朗誦呢？

扮演原作者，不摻雜個人風格特色？

以朗誦者自己身分出現，做原作者的代言人？

# 朗誦者與戲劇演員

## 戲劇演員

- ◆ 戲劇中的台詞，屬於一個特定的典型人物的語言，不應加入個人的習慣。演員的任務就是扮演角色，盡量做到維肖維妙。

## 朗誦者

- ◆ 朗誦的語言絕大部分是以朗誦者自己的身分出現的。用自己的身分去感受、表達，可以不用扮演原作者身分、口吻。

- ◆ 朗誦者必須深入作者的思想領域，把作品揭示的思想內容化為自己的思想感情，經過揣摩、體會，用第一身或第三身演繹出來。
- ◆ 為加強感染效果，可以同時用第一身及第三身，把誦材的思想感情細膩動人地表現出來。

# 朗誦語言與戲劇台詞

## 戲劇台詞

- ◆ 戲劇所依靠的劇本，多為人物對話方式。
- ◆ 戲劇中的台詞無論怎樣變化，也不能跳出所扮演的人物。即使在學別人的說話，也是這個人物在學。

## 朗誦語言

- ◆ 朗誦的作品則可詩可文，種類繁多。
- ◆ 朗誦多由事件的敘述跳躍到情景的描繪，由人物的感情跳躍到客觀的評論，由一個人物跳躍到另一個人物，甚至幾個人物的對話不停地跳來跳去。

# 朗誦語言的跳躍性

- ◆ 朗誦語言比戲劇台詞有更大的跳躍性。
- ◆ 要求朗誦者的思想感情及視象能夠很快地轉化。
- ◆ 要體現這種跳躍性，只須在語言特點，形體上給人以略有不同的感覺就行了，不可說到甚麼就演甚麼。

例如：

寓言朗誦中出現狐狸和狼，朗誦者就去扮演狐狸與狼，這只能算是滑稽，卻大大削弱了原作品的嚴肅教育意味。

➤朗誦者只須盡量擴闊生活體驗，多熟悉不同人物的性格特點，便能作恰如其分的表達了。

朗誦者不是角色扮演者，  
他是在用自己的身分創  
造性地表達思想感情。



朗誦者可以是原作者的  
代言人，但也容許有自  
己的風格特色存在。



# 學習朗誦



不可簡單地模倣別人，因為那是人家的性格、理解、體驗和表達方式。



可以學習、參考，但一定要根據自己的條件，把原作品化為自己的所思所感，才能準確而貼切地把思想感情表達出來。

## 第二章

---

# 朗誦的運聲原理

# 第二章 朗誦的運聲原理

## 一、朗誦的發聲方法

- (一) 藝術語言與生活語言
- (二) 發聲與共鳴腔
- (三) 吐字歸音

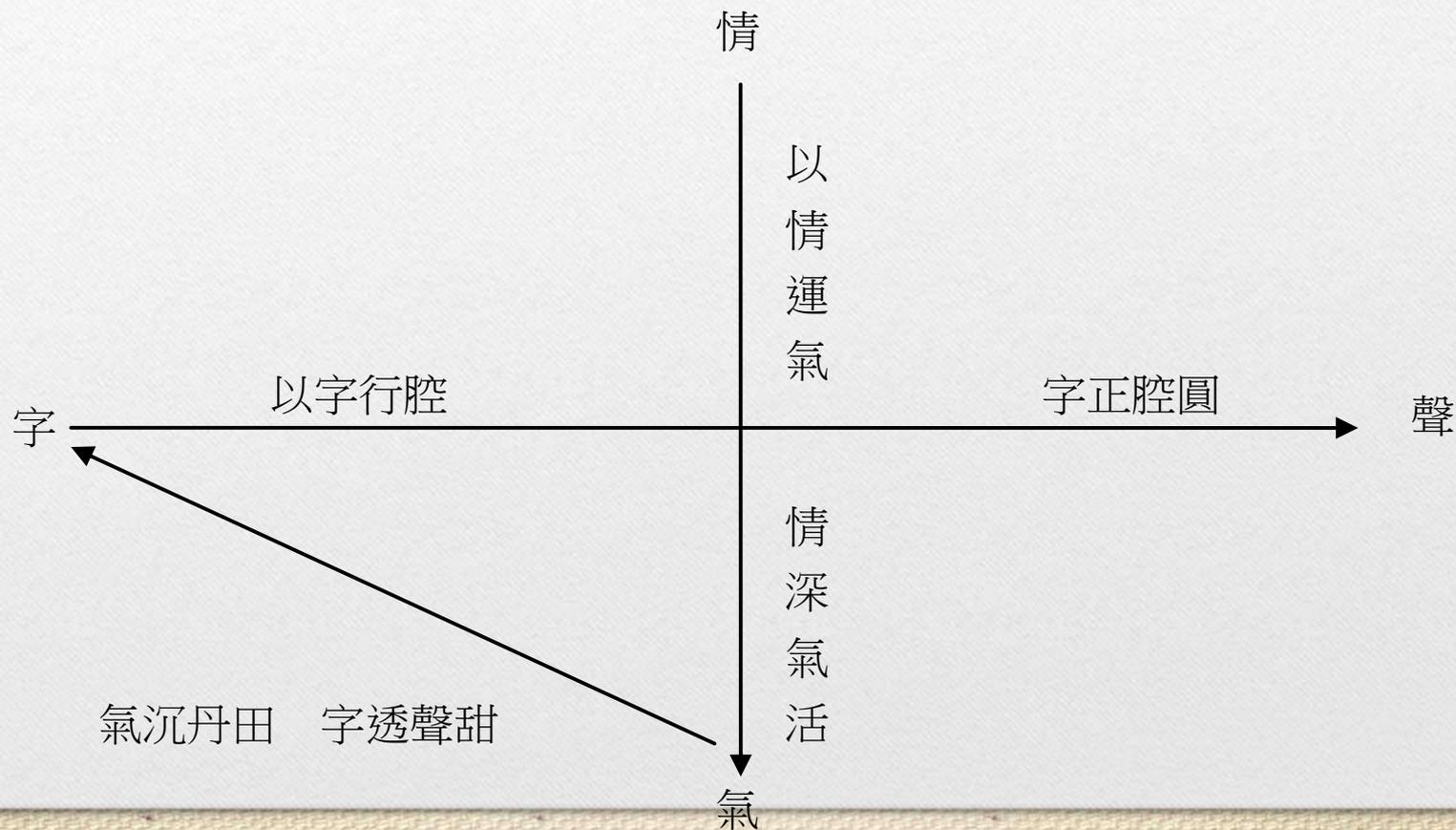
## 二、朗誦的呼吸和運氣方法

- (一) 呼吸方法
- (二) 氣息的雙向運動

# 一、朗誦的發聲方法

## (一) 藝術語言與生活語言

情、氣、字、聲，合稱朗誦四大元素，四者關係如下：



- ◆ 朗誦以「情」開始，佔主導的地位。
  - ◆ 氣息是表達情感的動力，跟着是「氣」。
  - ◆ 情感和氣息都是內在的，當它形之於外時，便是咬字清晰有力，所以跟着是「字」。
  - ◆ 情感、氣息、咬字有機地組合起來，便是整體的聲音表現，所以最後是「聲」。
- 
- ◆ 朗誦始於情感醞釀，最終發為聲音的表達，整個過程都是用聲音帶出情感。
  - ◆ 朗誦是一種「聲情」藝術。

## 注意事項：

- (1) 情感表達，切忌生硬堆砌。必須根據作品內容，恰當表達，或乾燥枯澀，或一味濫情，都是過猶不及。
- (2) 聲音表達，切忌機械式腔調或油腔滑調。必須根據實際需要，不能過份誇張。

情感是將帥，起統領的作用，是聲音的靈魂和支柱。

氣息是字和聲的源泉和動力。

情、氣、字、聲

字是聲音的前鋒

聲音是字的延續和美化

朗誦四大元素

➤ 朗誦四大元素，相輔相成，相互滲透，互相制約，彼此聯繫，是不可分割的整體。

◆ 朗誦很重視發音器官的運用與鍛鍊。

人類的發音器官，一般分作三部分：

- (1) 呼吸器官
- (2) 喉頭和聲帶
- (3) 口腔、咽腔和鼻腔



# 藝術語言與生活語言的音域

## 生活語言的音域

- ◆ 一個八度左右，而平常使用的只不過四、五個音的寬度。

## 藝術語言的音域

- ◆ 歌唱藝術語言的音域，常在兩個八度左右。
- ◆ 朗誦是說的成分重一些，但要求應與歌唱差不多。
- ◆ 朗誦與平常說話不同，朗誦者可能要面對很多聽眾，所以聲音響亮、咬字清晰、語調自然之外，還必須把作品的思想內容完整地傳達到後排聽眾的耳朵裏。

- ◆ 當作品的內容要求我們用高低抑揚的聲音來表達時，若僅用日常說話時所使用的四、五個音階的聲音寬度來表達，勢必發生困難。

## 藝術語言與生活語言的響度大小

- ◆ 響度的大小主要是由氣流的強弱再配以高度造成的。
- ◆ 它和聲帶的鬆緊、口咽腔的大小和肌肉的狀態都有關係。

## 藝術語言的聲音響度

- ◆ 聲音的響度對藝術語言來說十分重要。
- ◆ 因為響度既有聲音的高度，又兼有寬度，而用聲的圓潤和響度的關係也很密切。
- ◆ 必須有一定的響度才能達到腔圓。

## 生活語言的自然響度

- ◆ 生活語言中的自然響度隨着各人的習慣而有洪細不同。
- ◆ 每一個字的元音都各有其自身的響度，要同時掌握每個元音部位以及特有的聲腔形式，才能把每個字音發得響亮。

# 音色

- ◆ 音色就是聲音的本色，每人都各有其音色。
- ◆ 音色決定於陪音的豐富與否。而陪音的豐富或單調，則決定於共鳴腔的狀態和質量的改變。
- ◆ 音色的好壞，是由於發音器官的形狀、質量和運用方式不同所引起的。

## 生活語言與藝術語言對音色的要求不同

- ◆ 在日常生活中，有人音色很好。但放在藝術語言中，卻因為超出了自然音域，如遇到要發高音的場合，便被迫提高聲音，口腔、聲帶和呼氣都不能適應要求，使得原來的好音變得嘶啞難聽了。

## (二) 發聲與共鳴腔

- ◆ 說話發聲的發音體主要是聲帶，聲帶質量的優劣和運用是否適當，和音色的優美與否關係至大。
- ◆ 直接引起聲音共鳴的有口腔、咽腔、喉腔和鼻腔。
- ◆ 對於藝術語言來說，可以引起共鳴的腔體還包括了頭腔和胸腔。但頭腔和胸腔的共鳴，必須在口腔和鼻腔有了良好的共鳴基礎後才能實現。

- ◆ 藝術語言發音時的口腔和咽腔都要比生活語言擴大一些，但以不失本音音色為度，這樣才能取得最大的共鳴而不致形成「音包字」的模糊現象。
- ◆ 口腔的大小，要和聲帶的鬆緊配合恰當。

- ◆ 發高音時，口腔開度不宜太大，共鳴腔的肌肉不要因為發低音而放鬆，口腔要起控制氣流和造成音響的作用。
- ◆ 不論發高音或發低音，共鳴腔的肌肉都要保持均衡緊張，以造成韌性較強的共鳴器，這樣才能產生響亮而優美的音色。

◆ 有些人發音偏前，聲音單薄不圓，要注意口腔開度要擴大。

◆ 有些人發音偏後，聲音含混不清，要注意不要把舌根壓得過低，舌面要挺起來，口腔開度要略窄。

- ◆要根據不同音的特性，而變動舌高點。
- ◆在共鳴腔擴大時，要注意咽肌和舌肌的互相協作。
- ◆舌高點用力收縮時，咽肌也要用力配合，光靠舌肌的力量而咽肌放鬆，將會引起軟顎鬆弛而下降，發出的聲音會產生濃厚的鼻音。

## 藝術語言的共鳴腔

- ◆ 藝術語言有時也會利用頭腔共鳴和胸腔共鳴。
- ◆ 從聲音的高低來說，高音容易引起頭腔共鳴，低音容易引起胸腔共鳴。
- ◆ 從元音的寬窄而言，寬元音容易引起胸腔共鳴，窄元音容易引起頭腔共鳴。兩種共鳴都是利用頭腔和胸腔的骨組織的聲音傳導作用。

## 朗誦的共鳴腔

- ◆ 朗誦時，把空氣大量儲存肺葉之中，昂揚調時把共鳴提到頭腔，便成清亮高亢。
- ◆ 降抑調時把共鳴壓到胸腔，便成沉厚重濁。
- ◆ 當不需要共鳴時，便讓喉部發出平直的聲音。
- ◆ 這樣交替使用，便能使節奏分明，也是音色優美的基本條件。

- ◆ 朗誦表演時，不能單用喉部發出平直單調的聲音，遇到某些關鍵性的地方，如感情用力處、情節發展高潮所在等，往往需要使用各種共鳴音。
- ◆ 鼻音清越，頭腔共鳴音高而寬，胸腔共鳴音低而窄，各有不同的特別效果。

以下略舉兩個例子，以供參考：

黯鄉魂，追旅思，夜夜除非，好夢留人睡。  
明月樓高休獨倚，酒入愁腸，化作相思淚。

范仲淹《蘇幕遮》（節錄）

- ◆ 「追」、「化」二字用氣音表達，便覺情意纏綿，動人心弦。

醉裏挑燈看劍，夢回吹角連營。八百里分麾下  
炙，五十絃翻塞外聲，沙場秋點兵。

馬作的盧飛快，弓如霹靂弦驚。了卻君王天下  
事，贏得生前身後名，可憐白髮生！

辛棄疾《破陣子》

- ◆ 「老驥伏櫪，志在千里，烈士暮年，壯心未已。」這是辛棄疾《破陣子》一詞的寫照。用喉音讀出「沙場」和「可憐」，遙相呼應，可體會作者心境。

## (三) 吐字歸音

- ◆ 朗誦的咬字發聲，要求「字正腔圓」。
- ◆ 這就是「咬緊字頭歸字尾」的「吐字歸音」要訣了。

# 1. 字頭

- ◆ 一般指聲母部分，發音部位必須準確有力，是「字正」的基礎。
- ◆ 部位準確了，再適當有力，利用字頭的力量帶動整個字音的響度，也減輕嗓子的負擔。
- ◆ 字頭的長短要根據性質而定（如塞音最短，擦音最長），不能一律看待，也不能延伸過長，以免破壞吐字的力度和字音的完整。

## 2. 字腹

- ◆ 字腹一定是元音。注意字腹的開口度和深淺度，一般來說是比生活語言略大略後。
- ◆ 必須在字音清楚的基礎上提高字音的響度，以達到「字正腔圓」的要求。

- ◆ 字音的響度主要表現在字腹上，要字腹念得響，就得掌握字腹的舌位及開口度。
- ◆ 要適當地擴大聲腔，但不能過大，否則容易產生「音包字」的現象。

### 3. 字尾

- ◆ 要根據聲音的高低升降決定收音的寬窄，高音和升調要收得寬些，否則會影響氣流暢通而使喉部緊張。
- ◆ 低音和降調要收得窄些，以免因發音器官鬆弛而丟掉尾音。
- ◆ 收音要逐步過渡，氣流由強而弱，口腔肌肉由緊而鬆，不能收得太硬。

➤ 字頭、字腹、字尾是字音的三個組成部分。

➤ 在鍛鍊吐字歸音時，要把三部分有機聯繫，順利過渡。

舉例：

(1) 廣州話

字例	聲母	韻母			聲調
		介音	韻腹	韻尾	
南	n		aa	m	陽平
朝	ts		i	u	陽平
四	s		e	i	陰去
百	b		aa	k	中入
八	b		aa	t	中入
十	s		a	p	陽入
寺	dz		i		陽去

## (2) 普通話

字例	聲母		韻母		聲調
		介音	韻腹	韻尾	
南	n		a	n	陽平
朝	ch		a	o	陽平
四	s		i		去
百	b		a	i	上
八	b		a		陰平
十	sh		i		陽平
寺	s		i		去

- 在這例句中，要注意每一字頭(即聲母)的發音部位。朗誦時發音要稍用力，帶動後面的主要元音。
- 一些塞擦音的發聲，雖用力但不影響後面的元音響度。
- 如「朝」，無論是廣州話或是普通話，都是送氣的塞擦音。尤其是廣州話，它的元音是「iu」，若發音時氣息太大，便嚴重地影響了元音的響度了。

- ◆ 字腹(即主要元音)方面，要講究舌位及開口度。
- ◆ 同是「aa」，廣州話中，「南」、「八」與「百」的部位稍有不同，「百」因受後面收音「k」的影響，部位應稍後，口型便大了些。

- ◆ 同理，普通話中的「南」、「百」與「八」不同，「南」受收音「n」影響，「百」是帶「a」的腹元音，雖是前響元音，發音時即前面的元音時間稍長，受到收音「i」影響，「a」的部位便稍前。

- 「八」是單元音，部位較前兩字稍後，開口度也稍大。
- 而「朝」也是帶「a」的腹元音，也是前響元音，但發音受收音「o」的影響，「a」的部位便稍後，開口度也大了。

- ◆ 字尾方面，要注意收音尾韻的開閉，所謂閉，就是韻尾以輔音的收音，開就是元音收音。
- ◆ 廣州話中的「朝」、「四」、「寺」是開口韻。
- ◆ 而「南」、「百」、「八」、「十」等都是閉口韻。

- 普通話除了「南」之外，其餘各字都是開口韻。
- 開口韻的收音，只要掌握其元音的部位便可。
- 閉口韻的收音，一定要把輔音的部位收準。

- ◆ 如廣州話中，「南」收音若不是雙唇音「m」而誤作「n」，便成「難」。
- ◆ 「百」收音誤作「t」，則變「八」。
- ◆ 「十」收音誤作「t」，則成「實」。
- ◆ 普通話中，常出現前後鼻韻母的字不分，都是字尾收音欠準之故。

## 二、朗誦的呼吸和運氣方法

### (一) 呼吸方法

戲曲界有句老話：

「氣是聲音之本」

呼吸運動在說唱中是十分重要的。

- ◆ 朗誦主要是用聲音帶出情感。氣息強弱的變化和聲音的響亮度、字音的清晰、音色的優美圓潤、嗓音的持久性和情感的飽滿充沛，都有着關鍵性的聯繫。
- ◆ 呼吸的氣流是製造聲音的動力。強而有力的呼吸，能隨時隨地發出想要的聲音。

呼吸一般有三種方法：

## 1. 胸式呼吸法

- ◆ 胸式呼吸法主要靠肋骨的呼吸運動來進行。
- ◆ 吸氣時，橫隔膜雖然略向下移動，但下降的程度甚少，胸腔擴張不大，吸入的氣流量自然也不多。
- ◆ 呼氣時，只是把肌肉放鬆恢復原狀，呼出的氣流是淺而弱的，氣流常是浮在上胸部。

- ◆ 我們平常說話，尤其是女性，便多用這種呼吸法進行。
- ◆ 作為藝術語言，用這種呼吸法發出來的聲音，往往令人感到聲帶緊張，聲音虛而不實，如果發高音，還會出現中氣不足的現象。

## 2. 腹式呼吸法

- ◆ 腹式呼吸法主要靠橫隔膜的力量來進行。
- ◆ 在呼吸過程中，由於橫隔膜下降，迫使腹部內臟向前向下移動，胸腔雖然擴大了，但不是有意識的動作，胸肌並不積極推動胸廓，只是腹部波動，而胸部卻常固定在一定狀態上。

- ◆ 我們平常說話，尤其是男性，便多用這種呼吸法進行。
- ◆ 作為藝術語言，用這種呼吸法呼出來的氣流，要比胸式呼吸法強一些，但氣流仍然不夠強，不宜發高音，且會影響嗓子的耐久性。

### 3. 胸腹式呼吸法

- ◆ 胸腹式呼吸法靠肋骨和橫膈膜共同的運動來實現，可說是胸式呼吸和腹式呼吸的聯合應用。
- ◆ 胸腔借助吸氣肌肉羣的力量，而使弓形的肋骨提高和擴展，擴大了胸腔的周圍。

- ◆ 橫膈膜的收縮和下降，又增加了胸腔容積的上下徑，這就使胸腔得到了全面的擴大，肺的容積也隨之全面擴大，氣流量也就較上述兩種呼吸法為強。

- ◆ 這種呼吸法為藝術語言工作者所廣泛採用，它是在一般自然呼吸的基礎上，通過人工鍛鍊得來的。
- ◆ 當我們要盡量吸入更多空氣時，會發現胸廓和大腹同時向外鼓起，而小腹則略向後收縮，這時胸肌和膈肌的運動已超出自然呼吸的活動範圍。

- 在這個基礎上，經過長期的鍛鍊，把這兩組肌肉羣的韌性鍛鍊得更堅強，逐漸把它變成自然的呼吸法，便能控制自如了。

## (二) 氣息的雙向運動

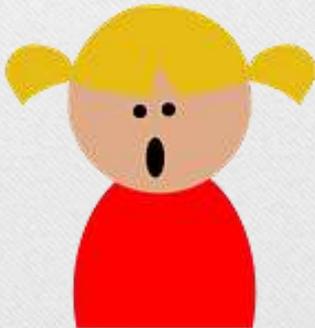
在朗誦時，最好採用哪種呼吸方法？



胸腹式呼吸法。

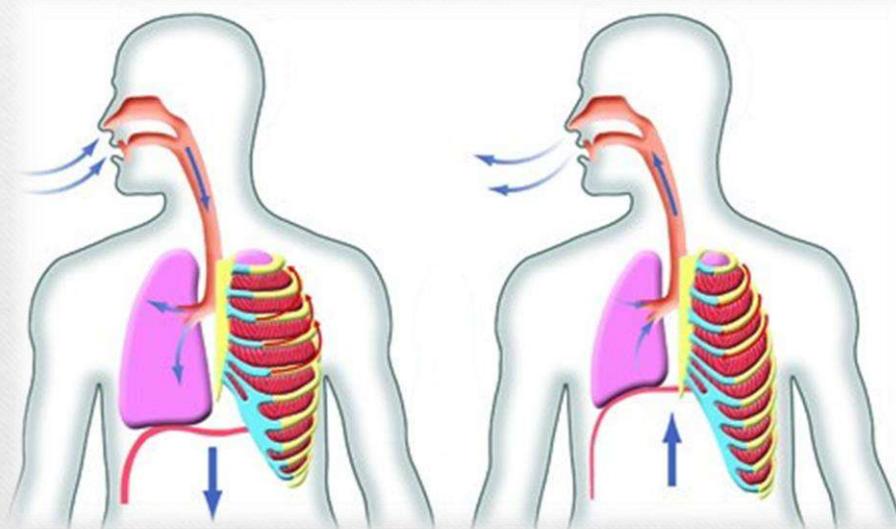


但是，怎樣可以技巧地運用呢？



## 氣息運動

- ◆ 當氣由口、鼻吸入到肺部以後，我們一張嘴，就有一股自然的「推動力量」，向上、向外輸出氣流。



- ◆ 朗誦時，為了能自如地控制和使用氣息，在向外呼氣的同時，還必須有一股人為的向下、向後的「保持力量」，與呼氣中向上、向外的氣流相對抗。
- ◆ 二者在相互聯繫中求統一，在相互對抗中求平衡。

- ◆任何物體產生向上、向外的動力時，都要先消滅了地心吸力。
- ◆人向下彎腰或提舉重物的一剎那，向遠處、高處叫喊時，其實也有這種感覺。

怎樣把上述的一剎那感覺變成比較長時間的相對穩定的感覺呢？



- ◆ 這就需要加強橫膈膜、腰部肌肉，尤其是後腰部肌肉的保持力量，也就是雖在呼氣時，也還要保持這部分肌肉的緊張狀態。
- ◆ 小腹部位（一般俗稱臍下三指處為丹田）的肌肉也要發揮作用，造成一股潛氣內轉的力量（丹田氣）。

- ◆ 這時身體內部在向外呼氣的同時，便隱隱然有一股向下、向裏面滲透的運動感覺。
- ◆ 同時，橫膈膜逐漸放鬆，讓氣息形成一條「氣柱」，慢慢外注，而後腰肌肉也有一種下墜感覺，並呈緊張狀態。

➤ 上述的文字描述，可能略嫌抽象；但如果明白其中道理，加上持之以恆的練習，其實是不難理解和應用的。